1. Κατά τη διαδικασία αναζήτησης χώρων για το νέο σας γυμναστήριο, καλείστε να αξιολογήσετε τρεις προτεινόμενους από την μεσιτική εταιρεία χώρους (Πρόταση 1,2 και 3).Οι προδιαγραφές του γυμναστηρίου σας είναι οι εξής:
* Χώρος οργάνων γυμναστικής που περιλαμβάνει όργανα για τις ακόλουθες ασκήσεις:
	+ Θωρακικών μυών (2 όργανα με ελάχιστο συνολικό εμβαδόν 4μ²)
	+ Κάτω άκρων (4 όργανα με ελάχιστο συνολικό εμβαδόν 12μ²)
	+ Κοιλιακών και ράχης (4 όργανα με ελάχιστο συνολικό εμβαδόν 14μ²)
	+ Άνω άκρων (2 όργανα με ελάχιστο συνολικό εμβαδόν 6μ²)

Λάβετε υπόψη σας ότι οι αποστάσεις μεταξύ των οργάνων θα πρέπει να είναι το ελάχιστο 1,5 μέτρο και ότι θα υπάρχουν ορθοστάτες - ράφια για ελεύθερα βαράκια (6 μ²)

* Χώρος 80μ² για διεξαγωγή προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής
* Χώρος 60μ² για τη διεξαγωγή προγραμμάτων pilates
* Χώρος 40μ² για την εγκατάσταση της υποδοχής/γραμματείας

Ποια από τις ακόλουθες προτάσεις ταιριάζει περισσότερο στις ανάγκες σας;

**Πρόταση 1**



**Πρόταση 2**



**Πρόταση 3**



1. Σχεδιάστε σύμφωνα με τα όσα αναφέρθηκαν στο συγκεκριμένο κεφάλαιο για τις ισχύουσες προδιαγραφές λειτουργίας γυμναστηρίων, ένα γυμναστήριο με **όλους** τους απαιτούμενους χώρους για την εξυπηρέτηση **100** πελατών. Τεκμηριώστε βάσει της βιβλιογραφίας, το εμβαδόν κάθε χώρου γύμνασης, καθώς και των βοηθητικών χώρων. Φροντίστε να υπάρχει μια λειτουργική ροή των πελατών εντός του κτηρίου.

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω **τετράγωνο** πλαίσιο με την αντίστοιχη κλίμακα και δημιουργήστε τους απαραίτητους χώρους χρησιμοποιώντας την εντολή του Word«Εισαγωγή σχήματος» (π.χ. παραλληλόγραμμο, γραμμή, κ.λπ.). Διαμορφώστε το σχέδιό σας με την εντολή «Μορφοποίηση» (πάχος γραμμών, χρώμα).

* Η ελάχιστη επιφάνεια ωφέλιμου χώρου άθλησης ανά εκγυμναζόμενο είναι πέντε (5) τετραγωνικά μέτρα. 100Χ5=500 μ² (70%) --- 100%= 714 μ²
* Η ελάχιστη επιφάνεια των αποδυτηρίων ορίζεται σε πενήντα εκατοστά του τετραγωνικού μέτρου (0,50μ.) ανά εκγυμναζόμενο. (100Χ0,5=50 μ²)

**15 μ.**

**5 μ.**

**0**

**30 μ.**

**Παράδειγμα πλαισίου 5Χ5 μ.**

Για περιστροφή πατήστε πάνω στον πράσινο κύκλο & αριστερό κλικ.

1. Τοποθετήστε σε λειτουργική διάταξη, όσα από τα όργανα γυμναστικής του υπομνήματος απαιτούνται, για την εξυπηρέτηση 40 ατόμων εντός του δεδομένου **χώρου μυϊκής ενδυνάμωσης**.

Δίδεται ότι κάθε τετράγωνο του πλαισίου έχει έκταση ενός τετραγωνικού μέτρου.

Τεκμηριώστε την διάταξη που θα παραθέσετε. Είναι επαρκής ο αριθμός των οργάνων;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Καθρέπτες |  |  |  |  |  |  |  |  | Είσοδος |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Οι διαστάσεις των οργάνων είναι σε κλίμακα και μπορείτε να τα περιστρέψετε ως σχήματα.



********

2,20 μ. ύψος