

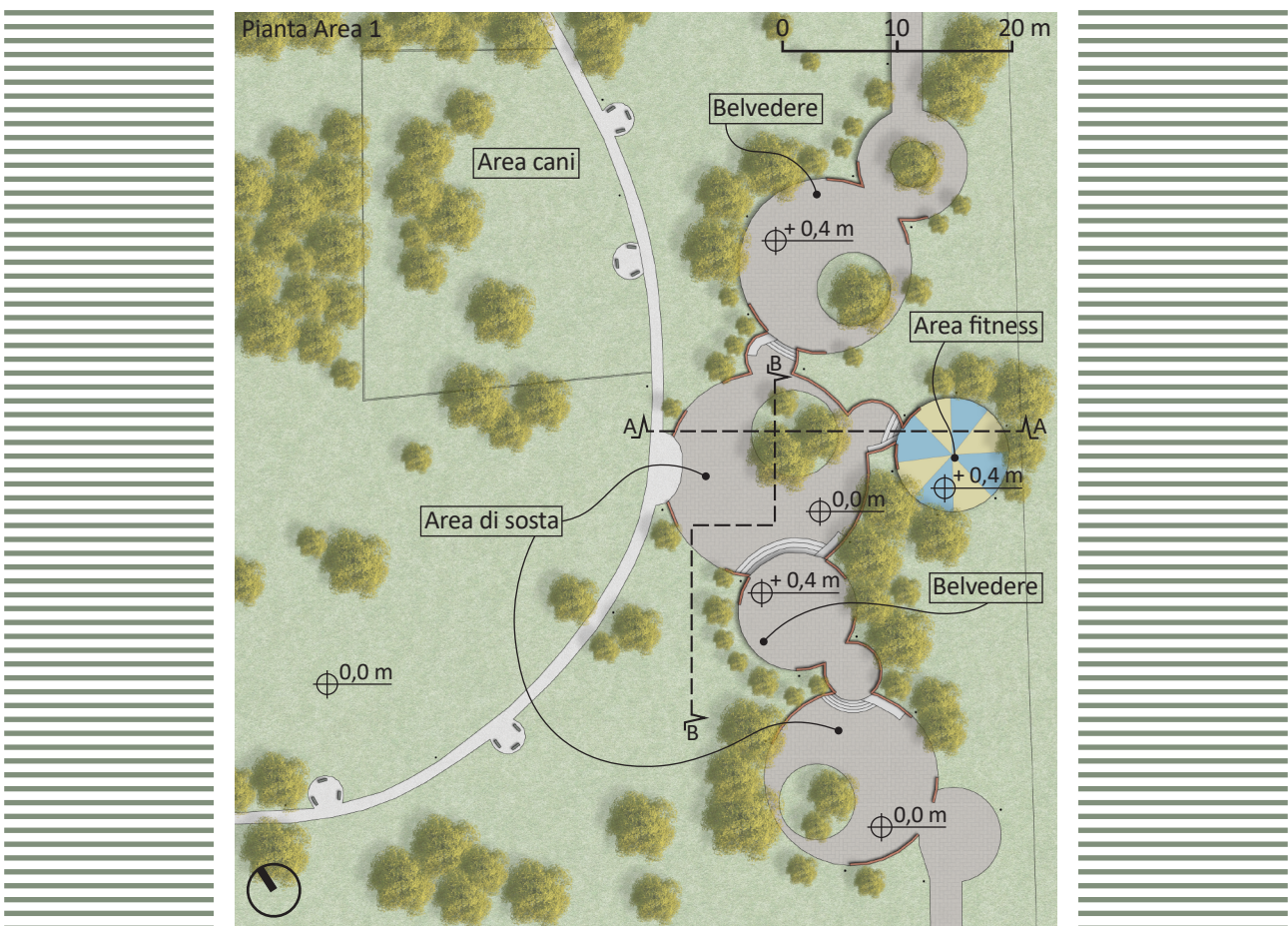


MASTERPLAN

Nuovi interventi
Recupero di strutture esistenti
Strutture mantenute

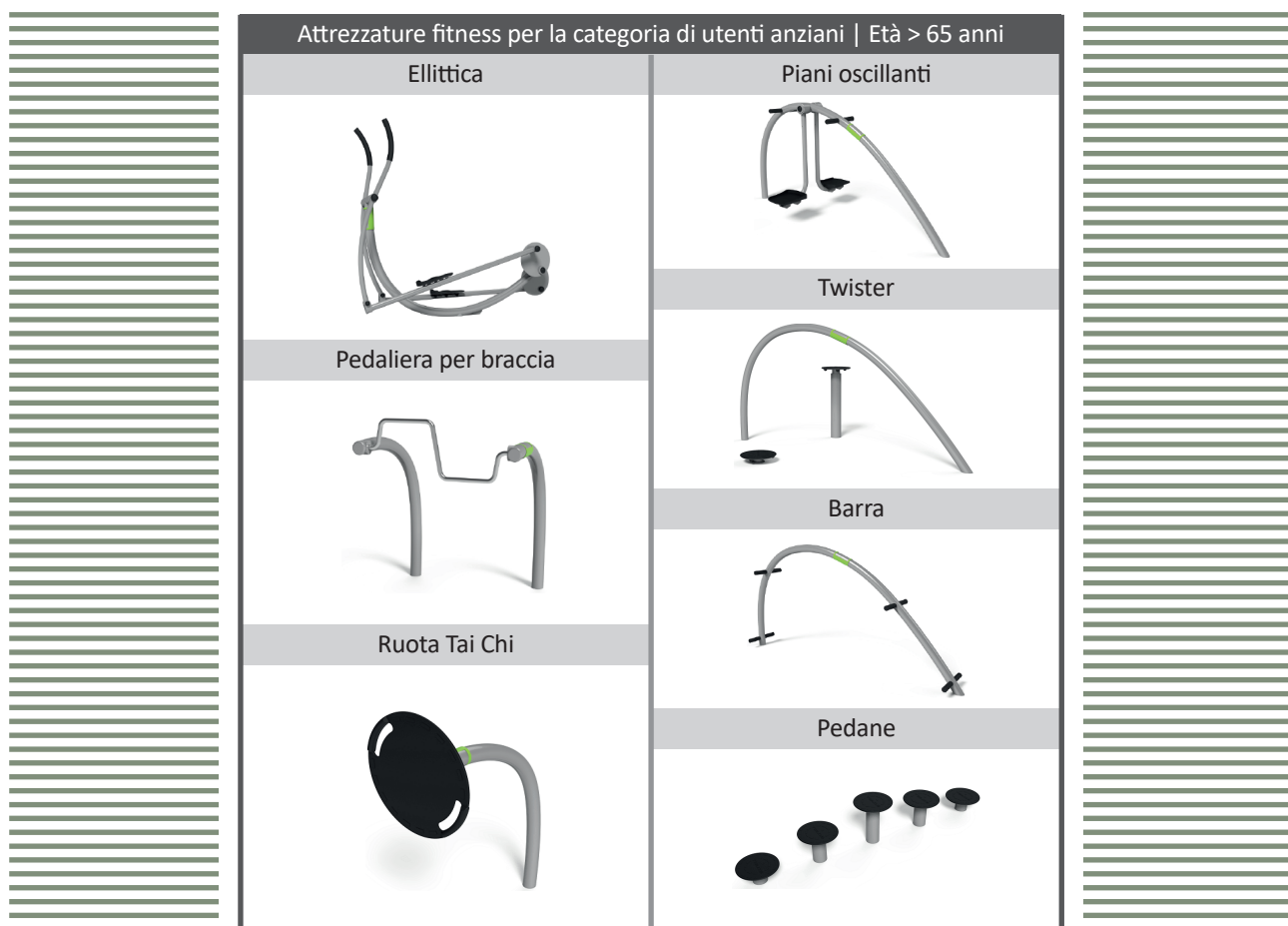
- | | |
|---|---|
| 1 - Area fitness per la categoria di utenti anziani Età > 65 anni | 9 - Struttura in muratura per arrampicata |
| 2 - Area cani | 10 - Piastra polifunzionale |
| 3 - Centro per incontri La Casetta | 11 - Bar |
| 4 - Fontana con giochi d'acqua | 12 - Area di sosta |
| 5 - Cavea per eventi | 13 - Struttura in muratura per parkour |
| 6 - Area giochi per bambini Età 6 - 12 anni | 14 - Area calisthenics per la categoria di utenti adolescenti e adulti Età 13 - 64 anni |
| 7 - Area fitness per la categoria di utenti adolescenti Età 13 - 19 anni | 15 - Percorso fitness lungo Viale Augusto Monti per la categoria di utenti adulti Età 20 - 64 anni |
| 8 - Area giochi per bambini Età 3 - 5 anni | |

Sezione A - A



Sezione B - B

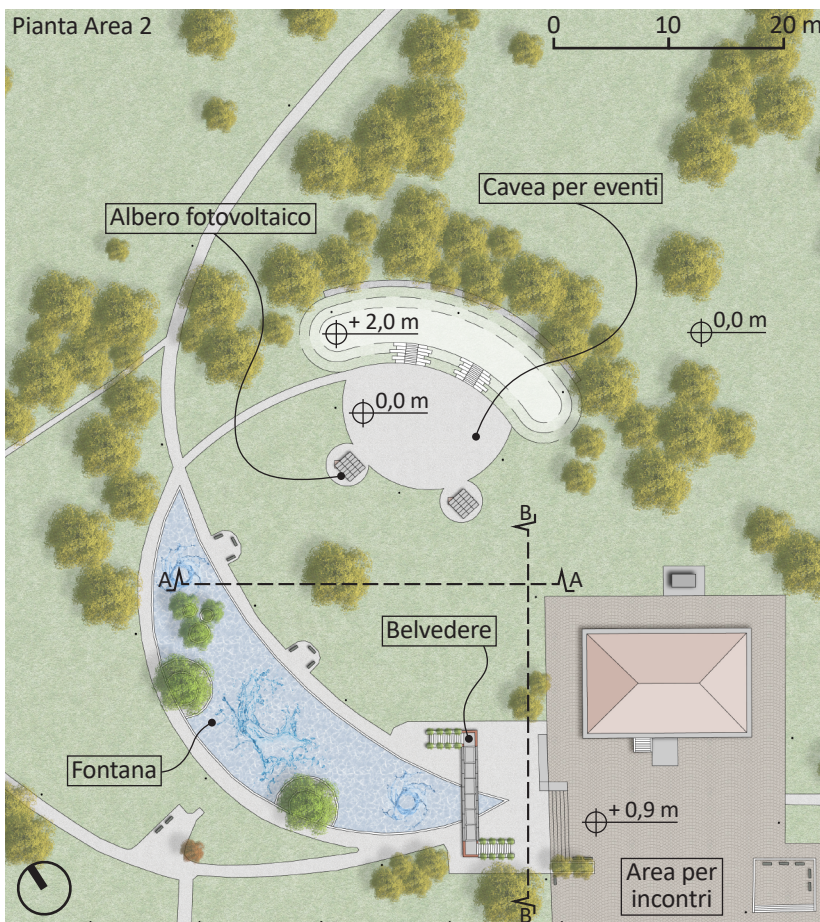




Sezione A - A



Pianta Area 2



Sezione B - B

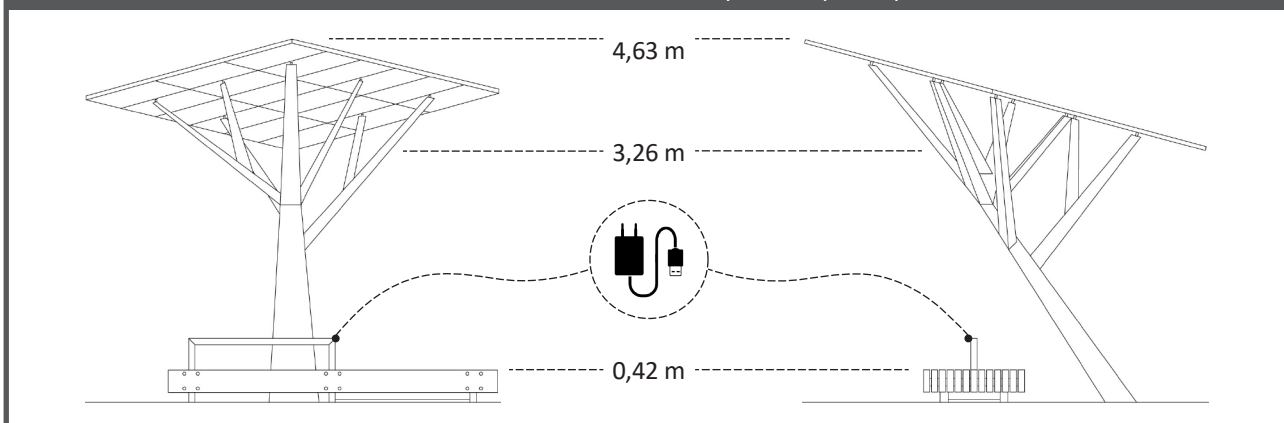


0 2 4 m

Sezione A - A



Albero fotovoltaico Black Tree - Punto di ricarica pubblico per dispositivi elettronici



0 2 4 m

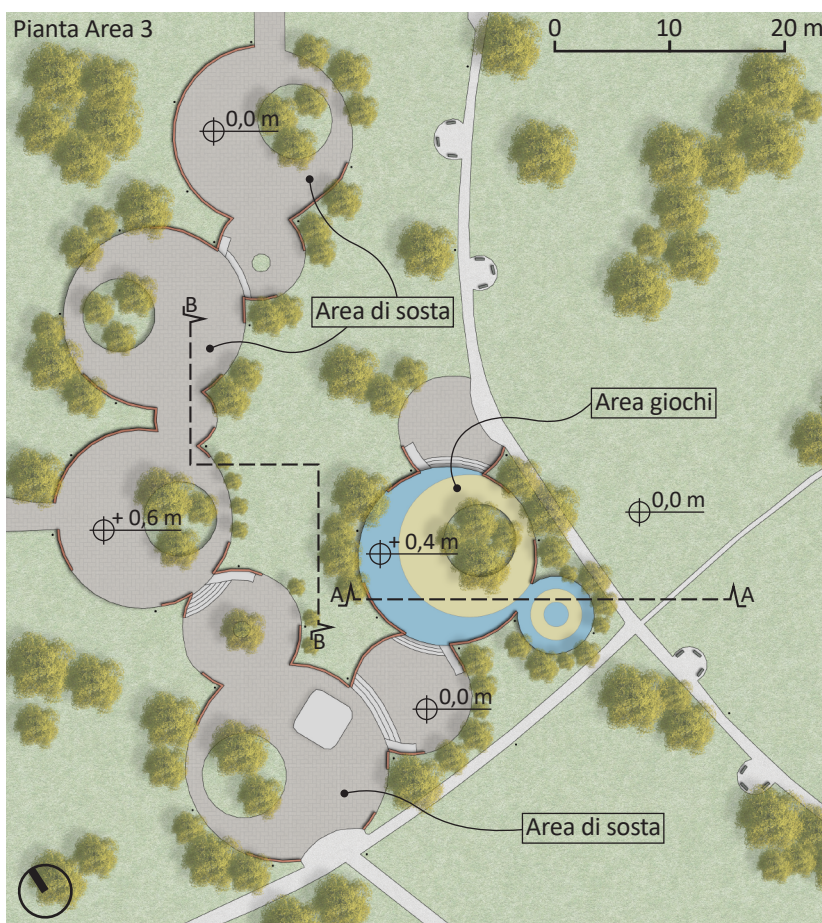
Sezione B - B



Sezione A - A



Pianta Area 3

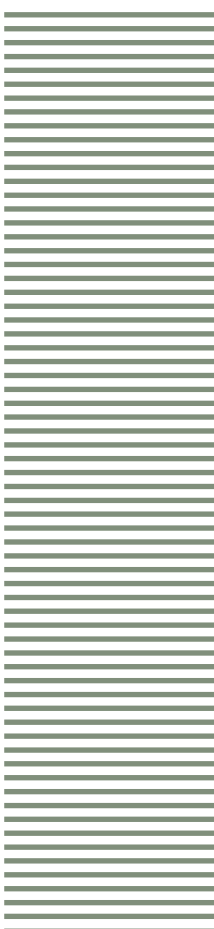
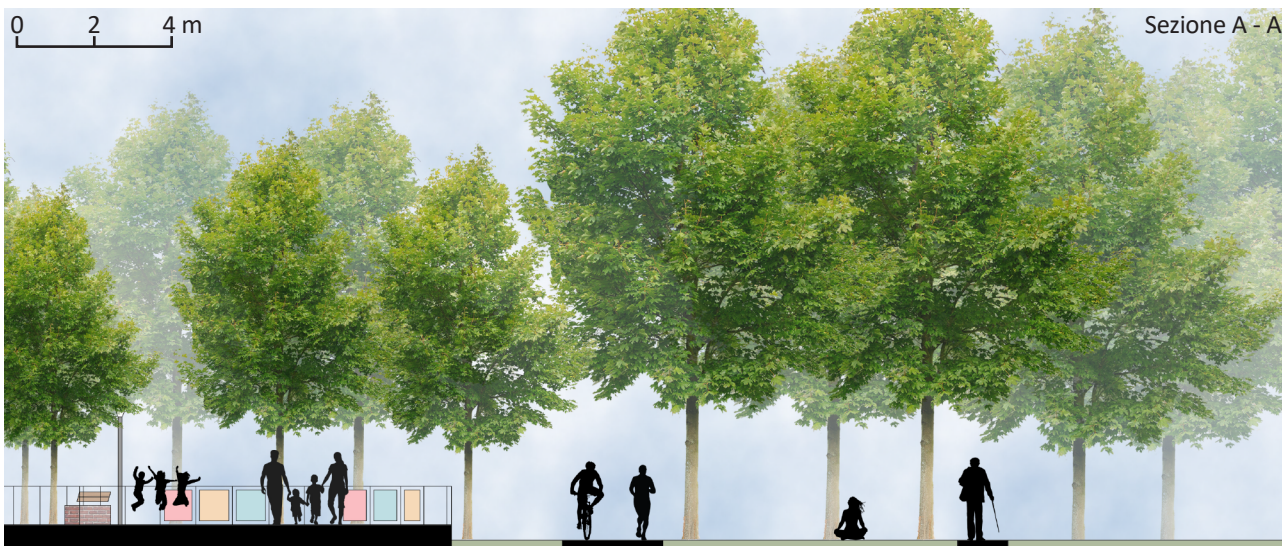








Sezione B - B



0 2 4 m

Sezione A - A

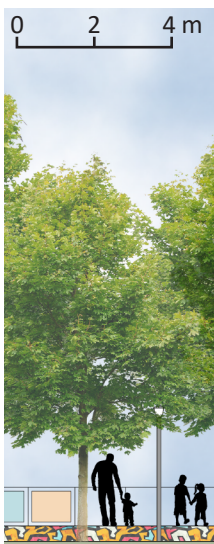


Attrezzature ludiche per bambini Età 6 - 12 anni	
<p>Sistema di corde per arrampicata</p>  <p>Spinner</p>  <p>Scivolo</p> 	<p>Struttura per arrampicata</p>  <p>Trave di equilibrio</p>  <p>Altalena</p> 

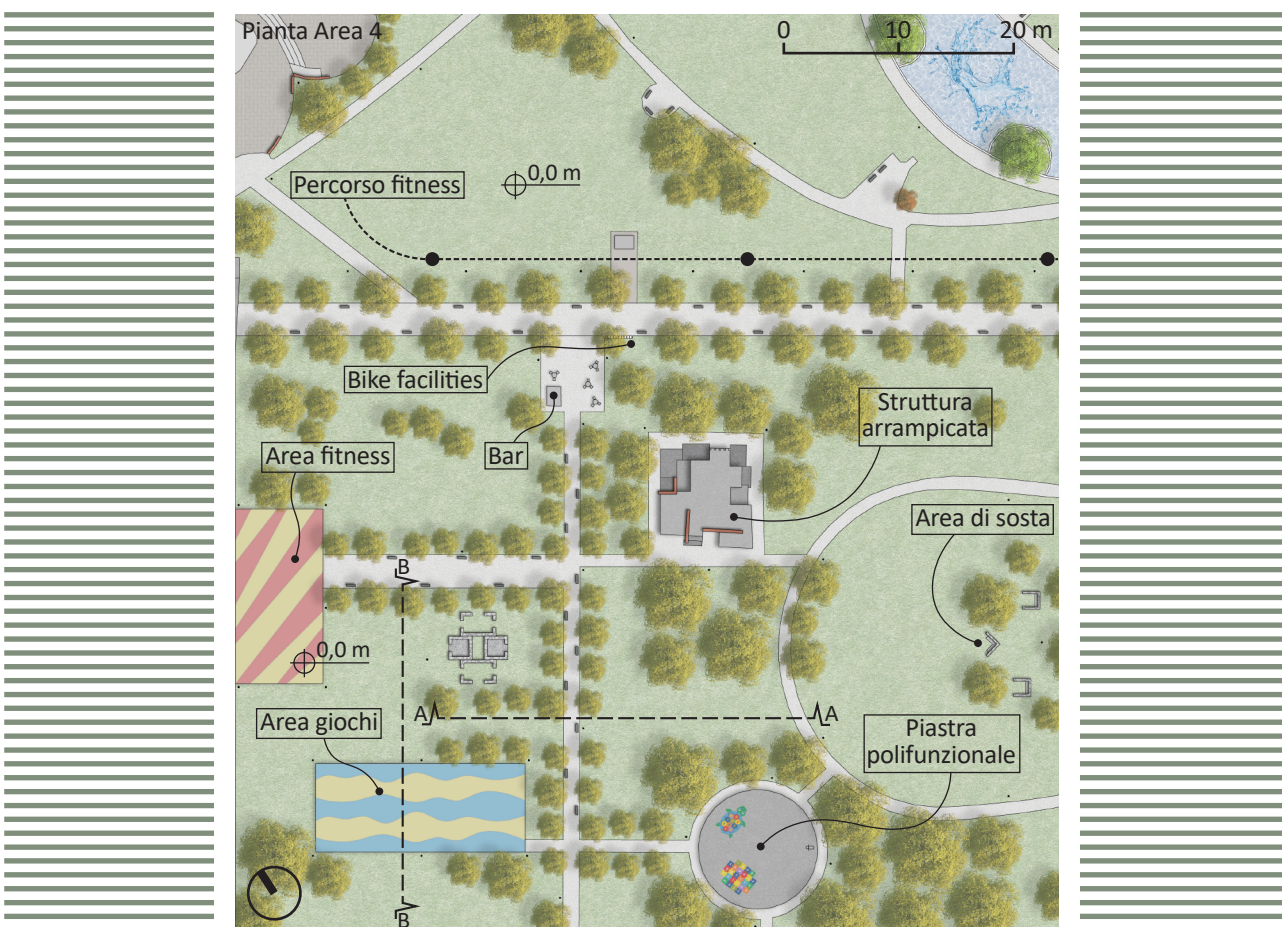


0 2 4 m

Sezione B - B



Sezione A - A



Sezione B - B



0 2 4 m

Sezione A - A



Attrezzature ludiche per bambini | Età 3 - 5 anni

Palestra



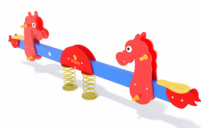
Casetta



Altalena



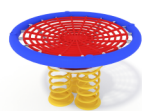
Dondolo



Giostra



Nido a molla



Pannello sensoriale



Fiori comunicanti



Attrezzature fitness per la categoria di utenti adolescenti
Età 13 - 19 anni

Ruota



Scala orizzontale



Barre parallele



Step



Corda



Ping Pong



0 2 4 m

Sezione B - B



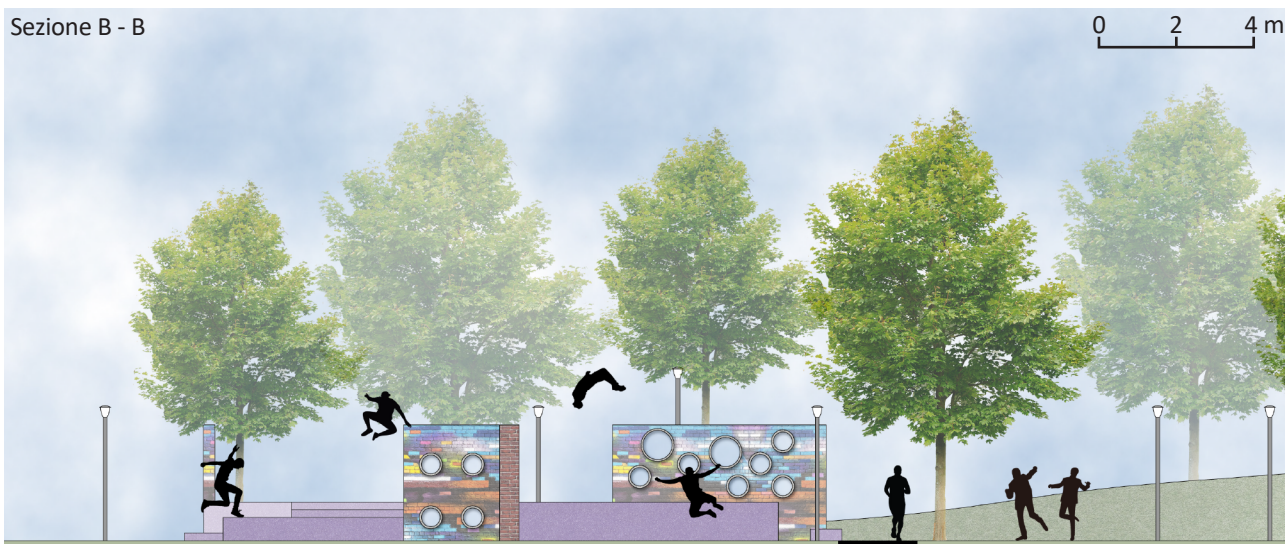
Sezione A - A



Pianta Area 5



Sezione B - B



0 2 4 m

Sezione A - A



Percorso fitness Viale Augusto Monti
Attrezzature per la categoria di utenti adulti
Età 20 - 64 anni

Pressa per torace



Macchina per trazioni



Pressa per gambe



Panca



Barre

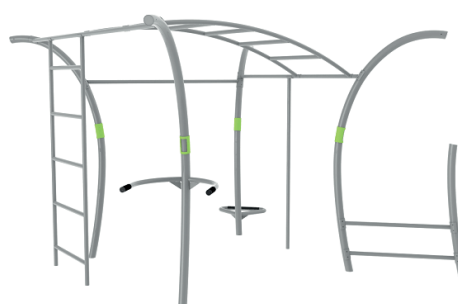


Scala multifunzione



Attrezzatura calisthenics per la categoria di utenti
adolescenti e adulti
Età 13 - 64 anni

Calisthenics



Bike facilities

Stop & Go

Colonna per la manutenzione
della bicicletta e la ricarica di
E-Bike. Dotata di set base
attrezzi e pompa di gonfiaggio
pneumatici con attacco
universale.

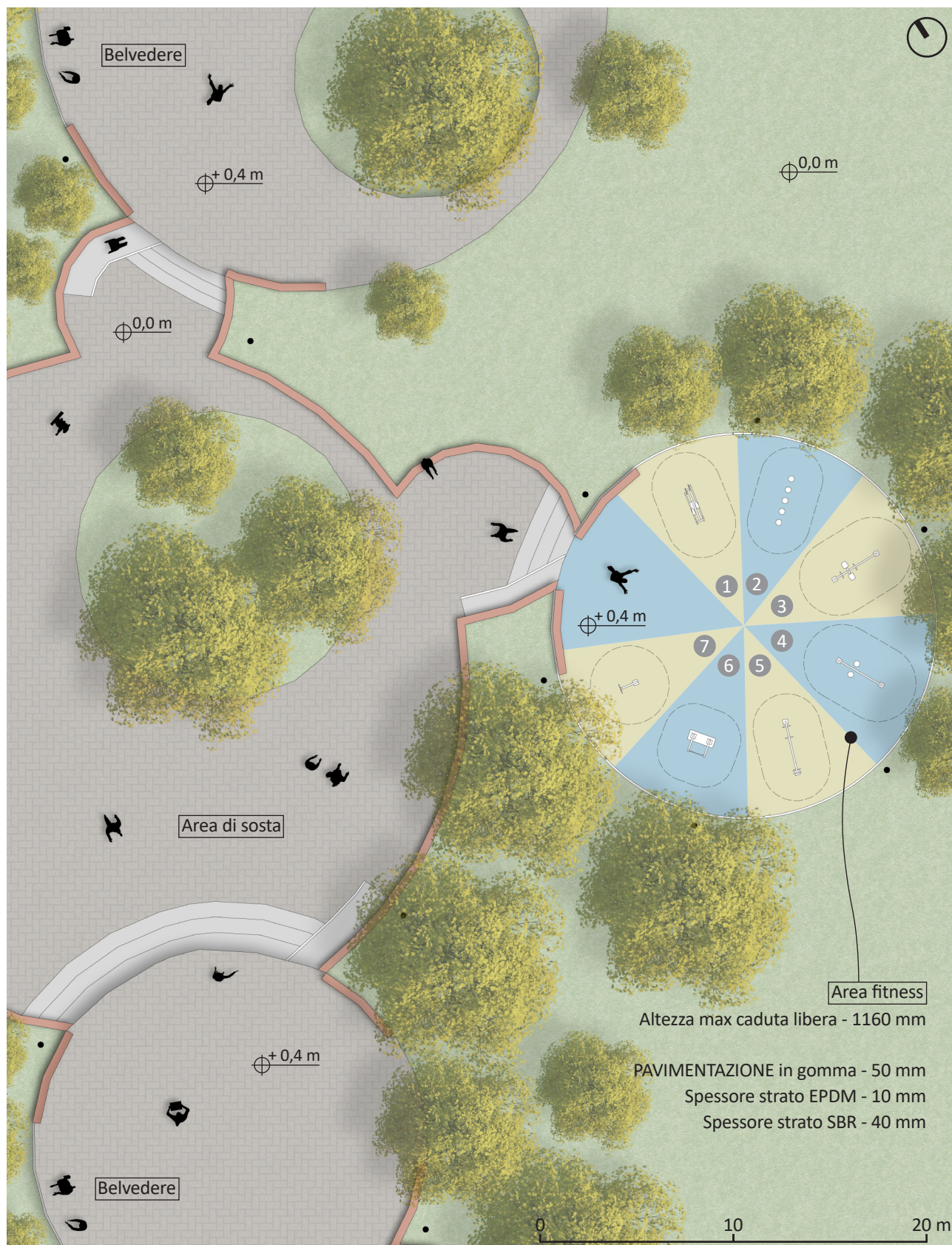


0 2 4 m

Sezione B - B



1 Ellittica	2 Pedane	3 Piani oscillanti	4 Twister	5 Barra	6 Pedaliera per braccia	7 Ruota Tai Chi
Altezza di caduta libera 40 cm	Altezza di caduta libera 38 cm	Altezza di caduta libera 40 cm	Altezza di caduta libera 77 cm	Altezza di caduta libera 90 cm	Altezza di caduta libera 116 cm	Altezza di caduta libera 94 cm
Area di sicurezza 15,7 m ²	Area di sicurezza 17,1 m ²	Area di sicurezza 20,9 m ²	Area di sicurezza 22,6 m ²	Area di sicurezza 17,2 m ²	Area di sicurezza 11,6 m ²	Area di sicurezza 11,9 m ²



1 Trave di equilibrio

Altezza di caduta libera
40 cm

Area di sicurezza
31,7 m²



2 Corde per arrampicata

Altezza di caduta libera
33,5 cm

Area di sicurezza
21 m²



3 Scivolo

Altezza di caduta libera
185 cm

Area di sicurezza
30,6 m²



4 Struttura per arrampicata

Altezza di caduta libera
232 cm

Area di sicurezza
20,8 m²



5 Spinner

Altezza di caduta libera
21 cm

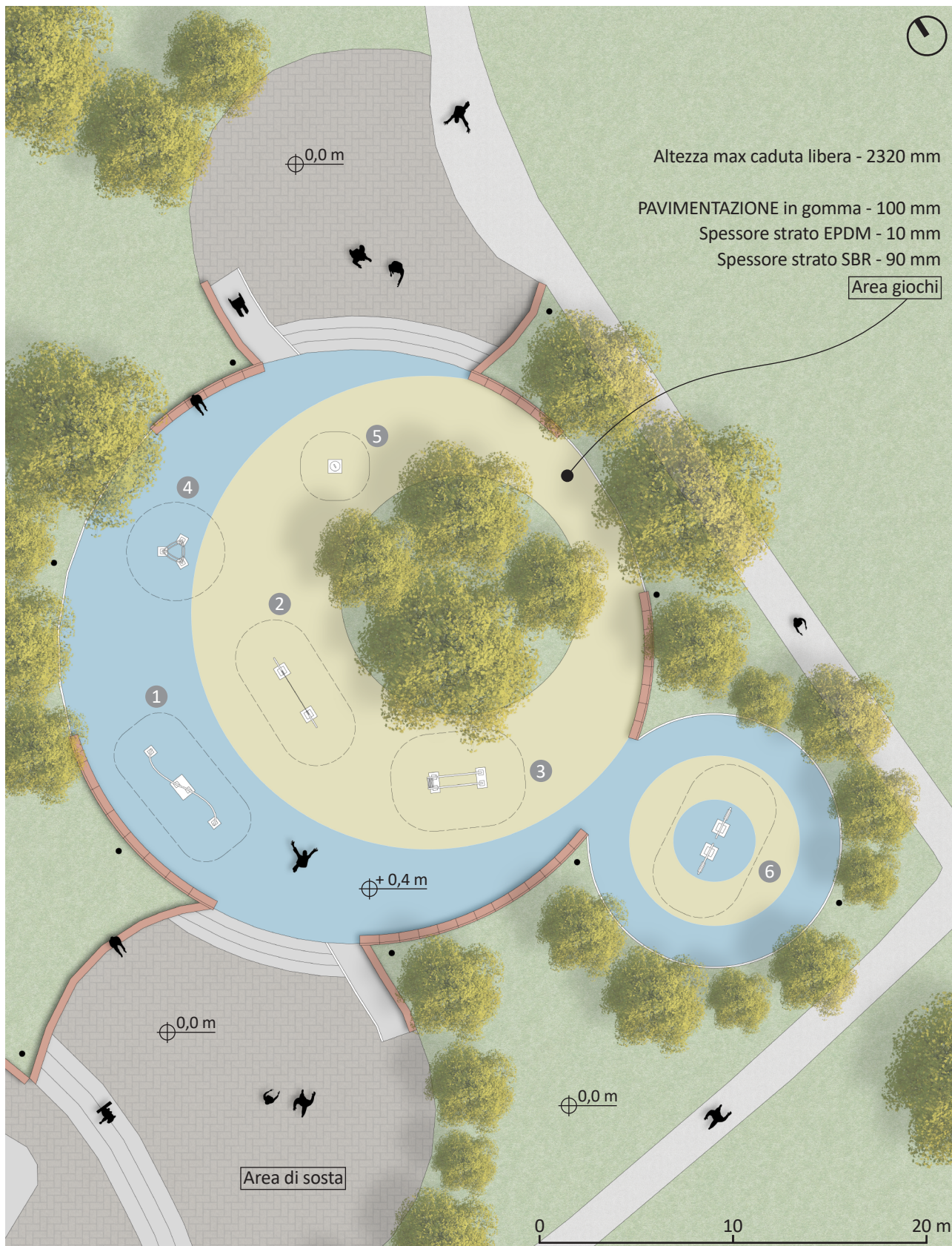
Area di sicurezza
10,4 m²

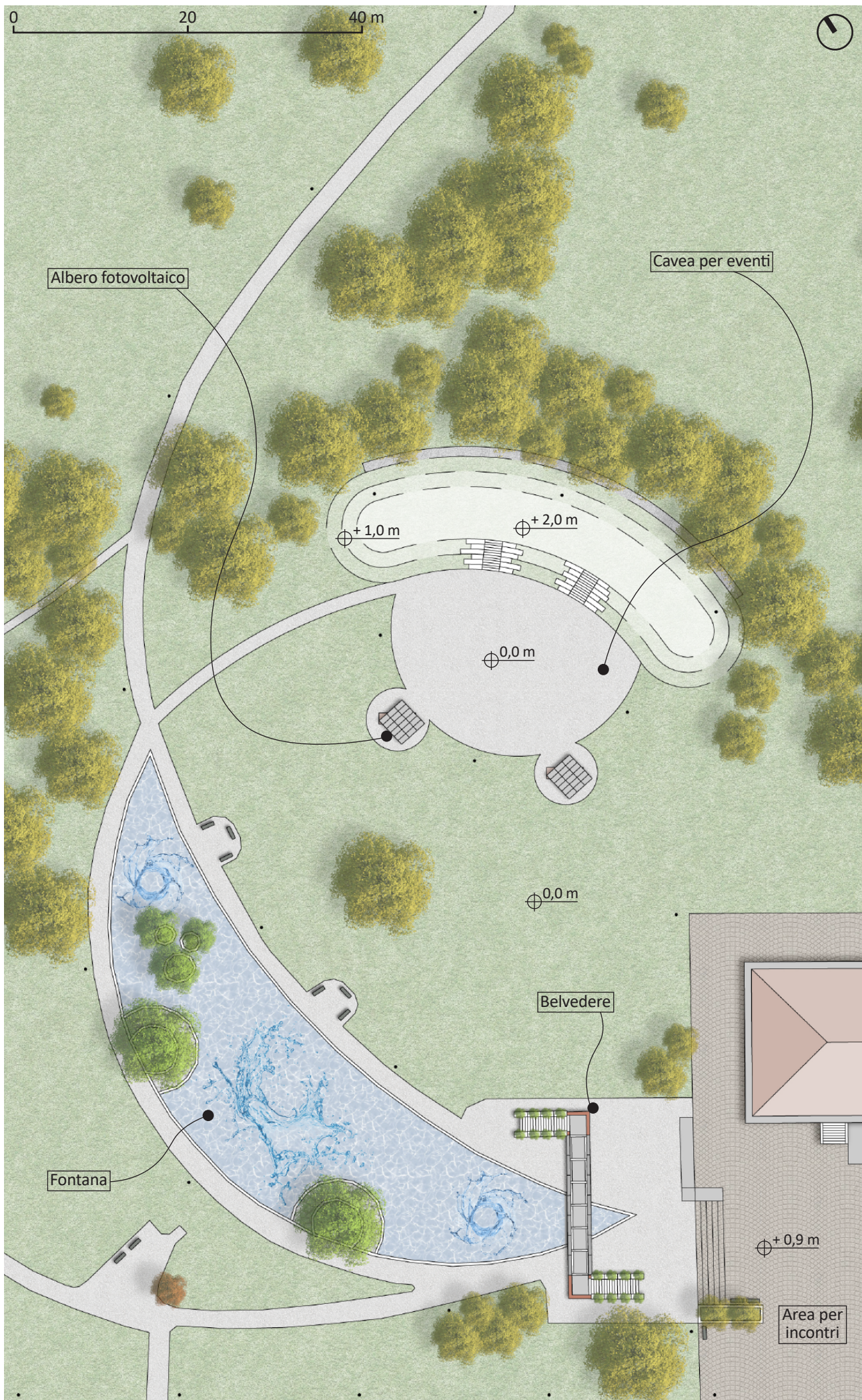


6 Altalena

Altezza di caduta libera
50 cm

Area di sicurezza
32,8 m²





Conclusioni

Il contatto con gli elementi della natura risulta essere molto difficile per la società contemporanea che, in molti casi, non considera gli spazi verdi come necessari per il miglioramento della salute. La presenza di verde urbano, come studiato nel presente lavoro, migliora la qualità dell'ambiente cittadino, riducendo inquinamento atmosferico, acustico e mitigando le isole di calore, di conseguenza, produce numerosi effetti positivi sulla condizione fisica delle persone. Svolgere attività nel verde migliora il benessere psicologico, riducendo lo stato di ansia che rappresenta la nostra comunità: bambini e adolescenti migliorano la capacità di apprendimento, adulti e anziani prevengono tutte quelle malattie non trasmissibili causate da uno stile di vita sedentario e stressante, come malattie cardiovascolari, respiratorie, gastroenterologiche, diabete tipo due, infine depressione. Oltretutto, il contatto delle persone con una elevata biodiversità genera una migliore risposta immunitaria.

Per incoraggiare il cittadino alla pratica di esercizio fisico nelle aree verdi, risulta necessario dotare queste delle attrezzature fitness coerenti con i diversi livelli di abilità fisica, dal principiante al più esperto, nel contesto di qualità paesaggistica e ambientale, di accessibilità e sicurezza. Lo studio illustra le strategie per il progetto di una Outdoor Gym, accessibile a tutte le categorie di utenza, che incide positivamente sulla condizione fisica degli abitanti consentendo di raggiungere almeno la quantità di movimento minima raccomandata dalla World Health Organization. Praticare sport in modo regolare, sotto i raggi

del sole in condizioni di comfort esterno, previene cancro e malattie croniche, inoltre accresce il benessere psicofisico, migliorando specificatamente il processo di ossigenazione del muscolo, determinando un maggiore consumo di grassi e calorie, infine aumentando la produzione di Vitamina D, utile al regolare sviluppo della struttura ossea.



Figura 96

Figura 96 - Ragazza che svolge un esercizio alle barre (Norwell Outdoor Fitness & Play).



Figura 97

Le strategie che migliorano la salute del cittadino insieme alle misure di adattamento al cambiamento climatico, ricavate dal presente lavoro di ricerca, sono state applicate nella proposta progettuale del Parco di Vittorio.

L'indagine progettuale non affronta la creazione di una nuova area verde attrezzata, ma un problema diffuso degli spazi aperti urbani: la loro rigenerazione da condizioni di parziale degrado e obsolescenza funzionale, a quasi cinquant'anni dall'insediamento iniziale.

Il parco, costruito tra gli anni Sessanta e Settanta, e solo parzialmente oggetto di manutenzione straordinaria negli anni Duemila, presenta infatti un disegno paesaggistico significativo e una qualità mediamente buona dell'apparato vegetativo, ma condizioni di carenza delle attrezzature, di degrado delle partizioni e delle barriere, di abbandono degli elementi connotanti, come il centro di servizi e la fontana. Ripristinare con tecnologie di sostenibilità ambientale, ottenendo il maggiore

comfort per gli utenti, dotare di aree funzionali attrezzate per l'attività fisica e il gioco, riattivare gli ambiti non disponibili, sono gli obiettivi che il progetto si pone.

La situazione attuale di cambiamento climatico conduce a interventi per la diminuzione della temperatura, come il cambio della pavimentazione attraverso eliminazione dello strato di conglomerato bituminoso e incremento del verde, utilizzo di materiali chiari e drenanti come il celcestre stabilizzato a cemento, collocazione di nuovi alberi per la creazione delle zone di ombra, oltre alla realizzazione di una trincea drenante per la filtrazione delle acque, dalla superficie al sottosuolo, per mantenere umido il terreno.

Attraverso le strategie appena elencate il Parco di Vittorio vuole diventare un luogo di rifugio nelle adeguate condizioni di stato e di comfort, per scappare dalla vita frenetica della città, dove passare il tempo libero svolgendo attività fisica tra gli elementi della natura.

_Bibliografia

Pier Giorgio Terzuolo, Federica Spaziani, Gian Paolo Mondino, Alberi e Arbusti. *Guida alle specie spontanee del Piemonte*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, 2002.

Andrew Kaczynski, Sonja Wilhelm Stanis, Tanis Hastmann, Gina Besenyi, *Variations in observed park physical activity intensity level by gender, race, and age: individual and joint effects*, Journal of Physical Activity and Health, 2011.

Pazit Levinger, Maya Panisset, Helen Parker, Frances Batchelor, Marian Tye, Keith Hill, *Guidance about age-friendly outdoor exercise equipment and associated strategies to maximise usability for older people*, Health Promotion Journal of Australia, 2020.

Alessia Grigoletto, Mario Mauro, Pasqualino Maietta Latessa, Vincenzo Iannuzzi, Davide Gori, Francesco Campa, Gianpiero Greco, Stefania Toselli, *Impact of different types of physical activity in green urban space on adult health and behaviors: a systematic review*, European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 2021.

Strategie e misure di adattamento al cambiamento climatico nella Città Metropolitana di Milano, Life METRO ADAPT, 2021.

Sarah Nucera, Elena Piazza, Luna Ronchi, Sandro Scollato, Matteo Stefanelli, *Albero dopo albero, 4 anni di progetti per riforestare l'Italia con Mosaico Verde*, Mosaico verde, 2022.

_Sitografia

archdaily. www.archdaily.com/

BIKE FACILITIES. www.bikefacilities.com/

CUS Torino. www.custorino.it/

GEOPORTALE e governo del territorio. Città di Torino. www.geoportale.comune.torino.it/web/

Green Arreda, liberi di giocare. www.greenarreda.it/

mosaico verde. www.mosaicoverde.it/

Norwell Outdoor Fitness & Play. www.norwelloutdoorfitness.com/

POZZA Playground equipment since 1865. www.pozza.it/

REGIONE PIEMONTE. www.regione.piemonte.it/web/

SPANDRI srl. www.spandrisrl.com/

Verde pubblico. www.comune.torino.it/verdepubblico/