



Ligipääs

Läbi ruumi kulgev info voog,
kõigile ligipääsetav



Esitatud kavand sisaldab kogu etteantud info mahtu.

Modulaarne toote idee võimaldab välja töötada ka lahenduse, kus infokandjad ja treeninguriistad moodustavad ühtse terviku, pakkudes nii parimat intuiitvset kasutajakogemust.

Kogu viita
ümbritsev
sobival
kõrgusel
käsipuu.

Info on jagatud
peatükkide kaupa
tahvliteks. Nii on
taktiilsetd tahvlid tüki
kaupa vahetatavad

Naba ja rinna vahelisel
kõrgusel toru kohe
käepeärast

Taktiilsele kirja
tajumiseks sobiv 30°
kaldega infotahvel

Ratastoolis inimene
pääseb tekstile lähemale:
paindega jalad ei jää ette.

Vaegnägijate vajadustele
vastav taktilne kiri.

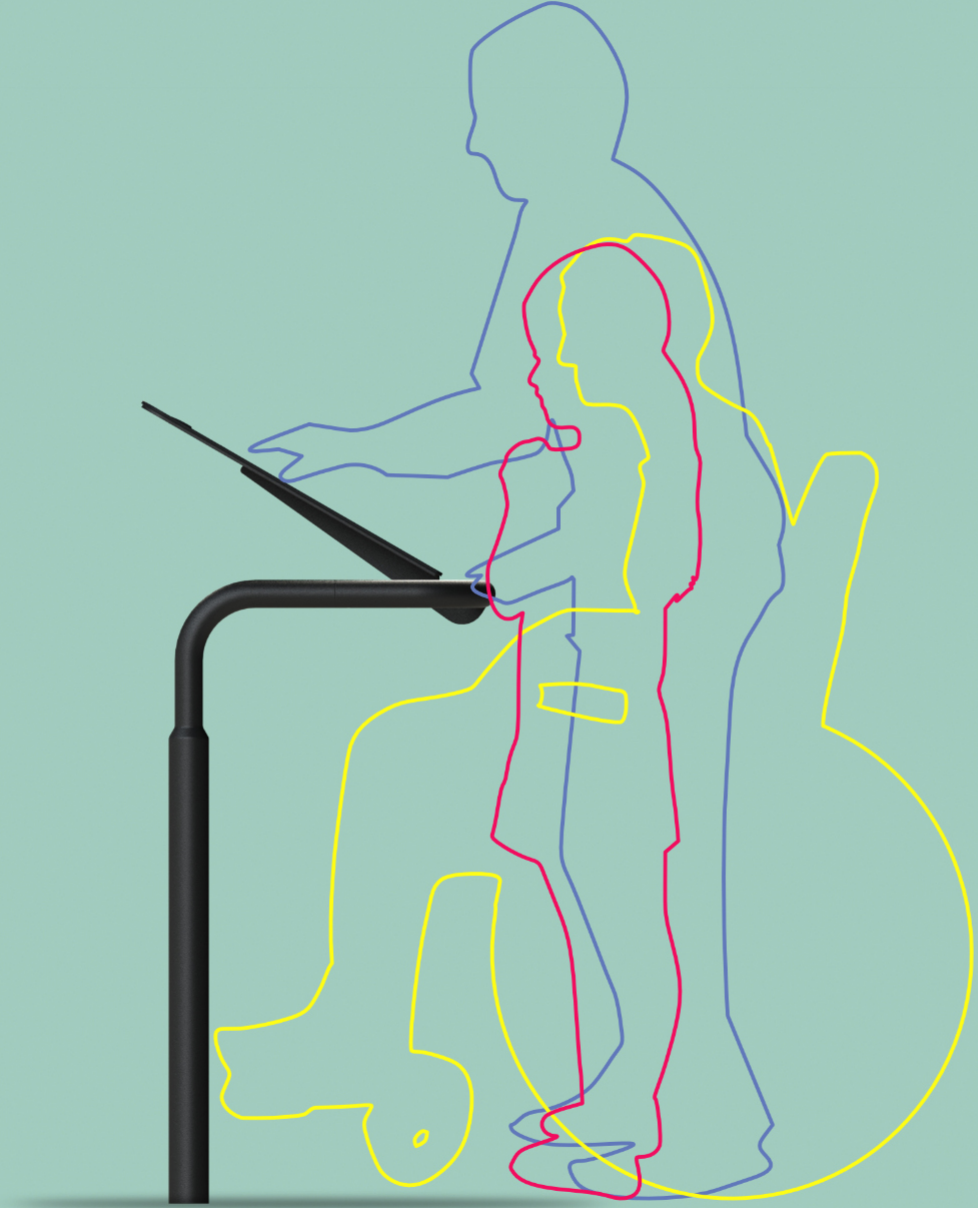
tähekõrgus: 16mm

taktiilsus: 1mm taustast

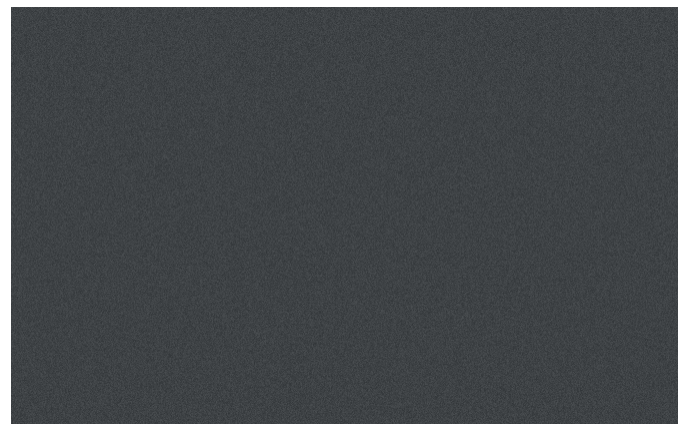
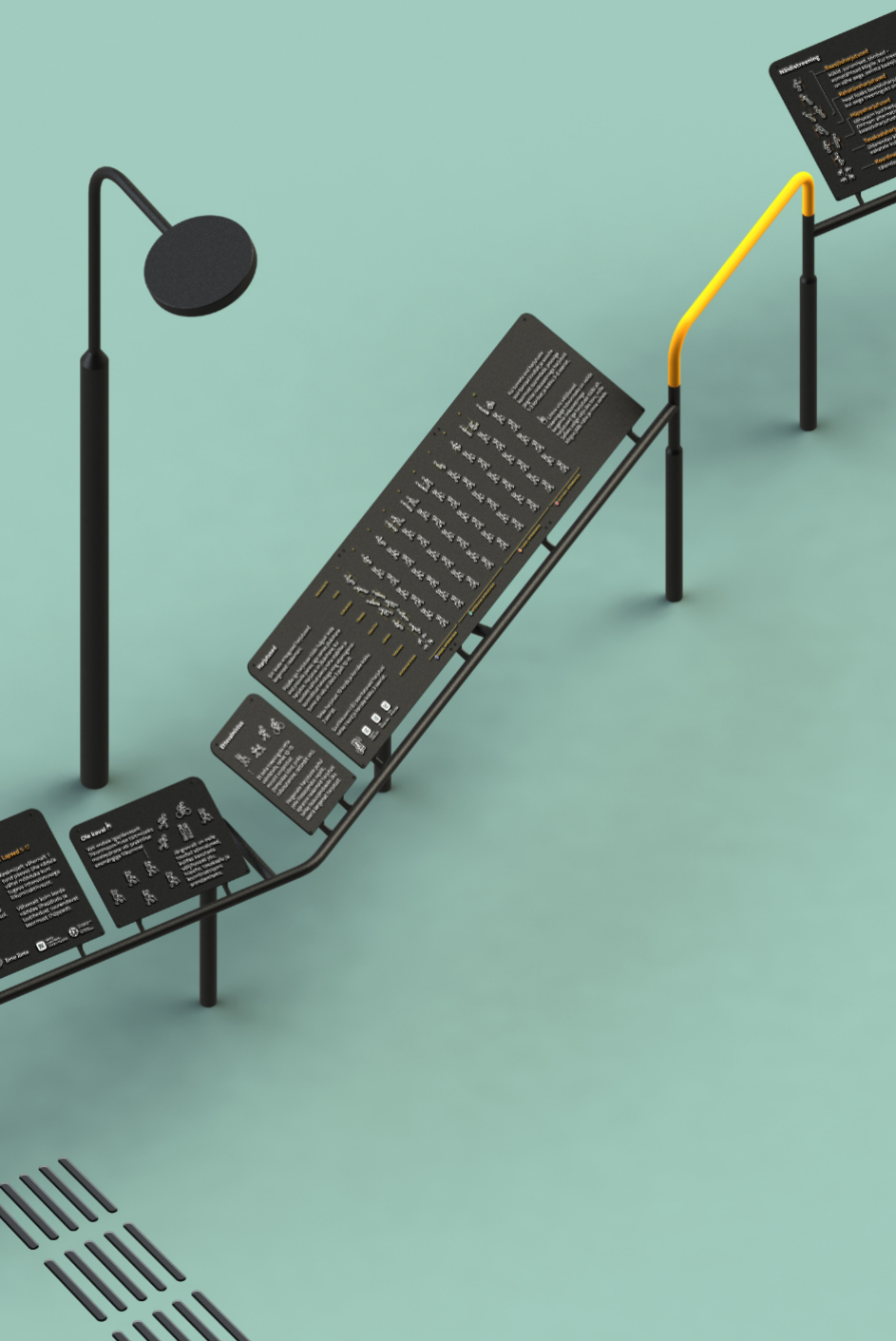
Suured reljeefsed
piktogramm



Ergonomilisuus



Värvid



põhielemendid:
RAL 7022 Umbragrau,
struktuurne

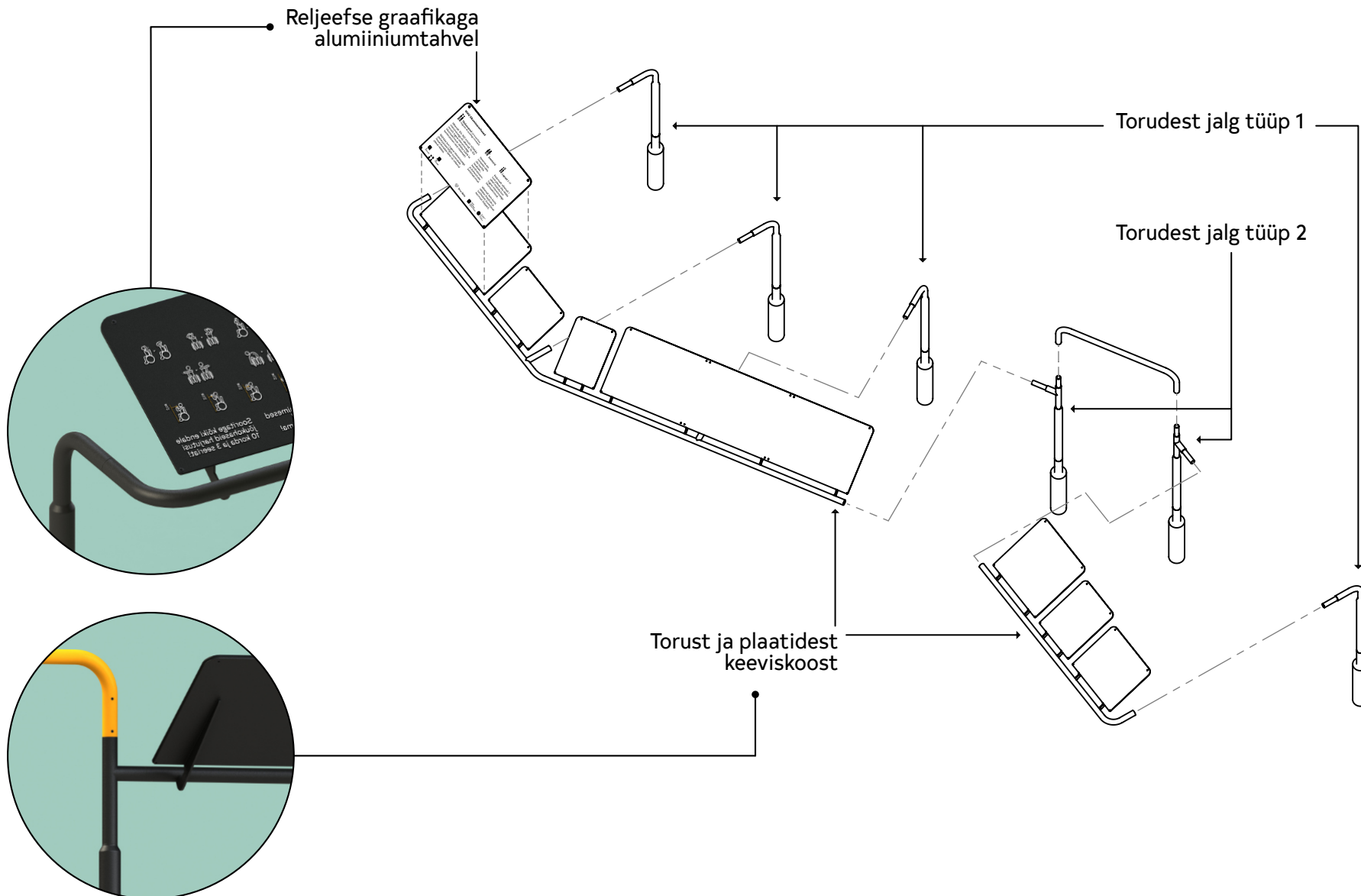


graafika:
valge läikiv / alumiinium
(vastavalt valitavale tehnoloogiale)



aksendid:
RAL 1028 Melonengelb
läikiv

Modulaarsus



Variatsioonid

XL

Sisaldab kogu lähteülesandes välja toodud informatsiooni.

Peamiseks kasutuseks mõeldud versioon.

Pikkus: 6800mm

M

Infokandjal välja toodud info on vähendatud koguses. Kõik tahvlid asuvad ühel joonel.

Mõeldud kasutamiseks kohtades, kus vajadus kogu info järele puudub.

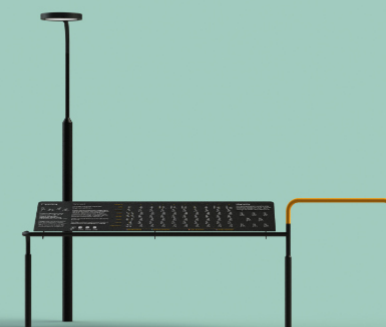
Pikkus: 5000mm

S

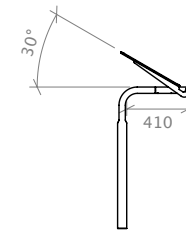
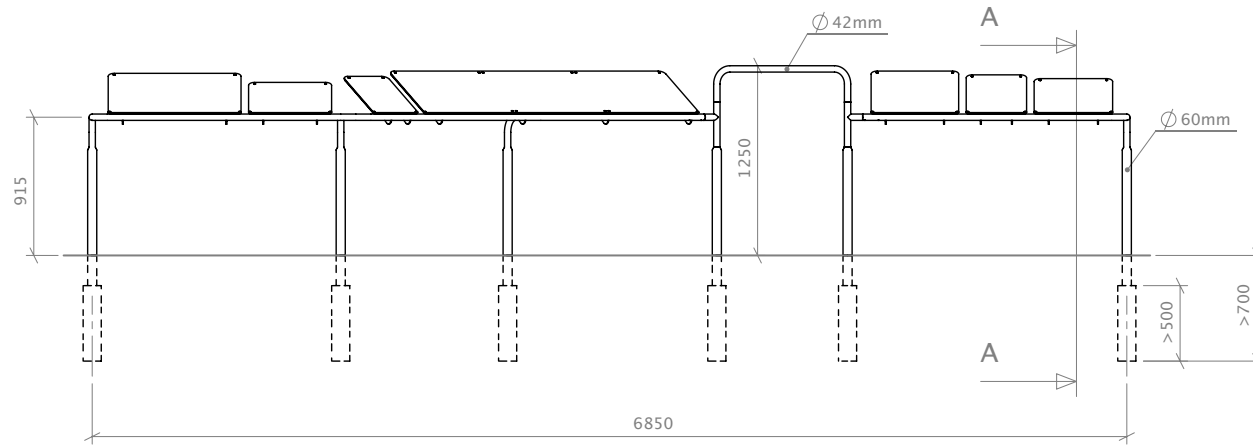
Minimaalne treeninguks vaja minev infohulk. Sisaldab vaid treeningu piktogramme ja kasutusjuhendit.

Mõeldud iseseisva lahendusena inimeste liikumisteede äärde või toetama olemasoleva treenimisala ühe riista kasutust.

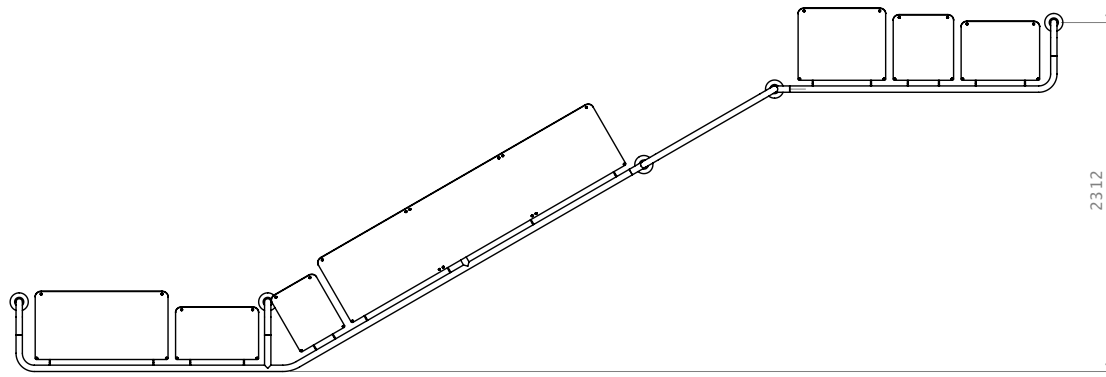
Pikkus: 3500mm



Mõõdud



LÕIGE A-A



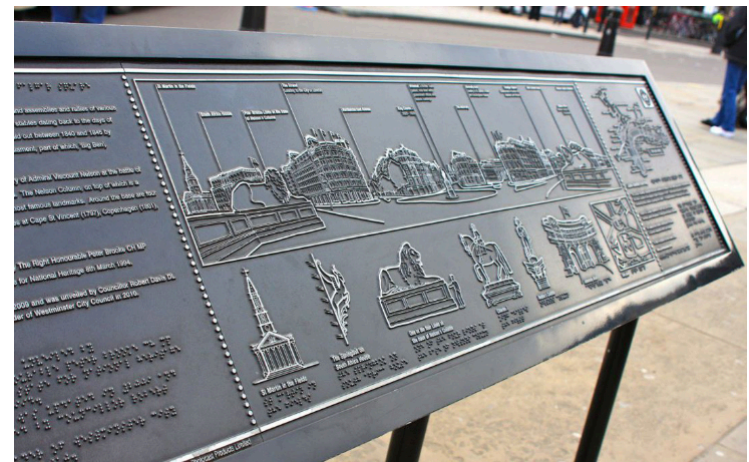
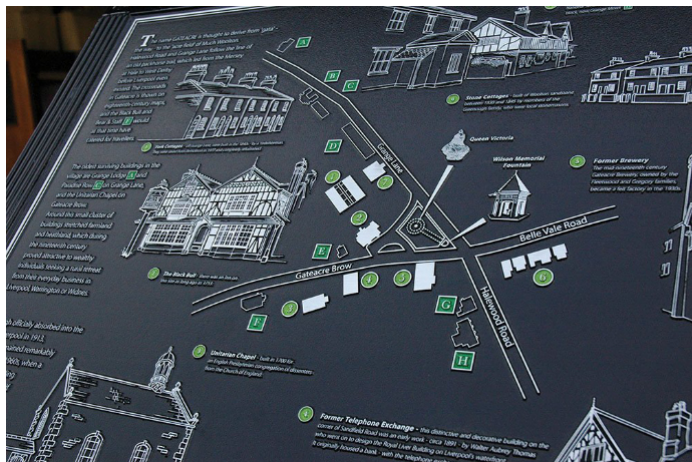
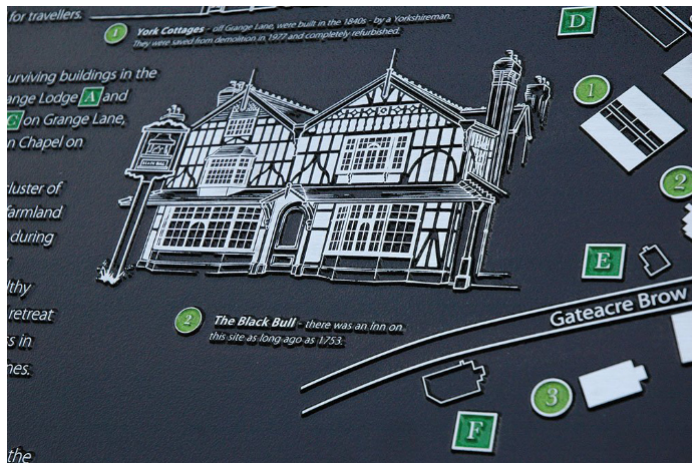
A4 - mm - 1:50

Taktiline infograafika

Kliima- ja vandaalikindlate metallist reljeefsete tahvlite saamiseks on kolm viisi: sügavsöövitus, valu, või freesimine + järeltöötlusena värvimine.

Meie poolt välja valitud tootmismeetod positiivne alumiiniumvalu.

Tootmismeetodi näidised



Infoväli

Prioriteetid:
info selgus
ligipääs
modulaarsus

Ligipääs
Ligipääs
Ligipääs

Typoldi perekond on meie valik, aga alternatiivina saab kasutada ka juba Tartu viidanduses kasutuselolevat GT America kirjatüüpi.

Maailma terviseorganisatsiooni liikumissoovitused



Täiskasvanud (sh krooniliste haiguste või puuetega inimesed)

Vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsust nädalas (sobib ka kombinatsioon neist mõlemast)

Mõõduka kuni tugeva intensiivsusega jõuharjutused kõigile suurematele lihaserühmadele kahel või rohkemal päeval nädalas.



Seniorid

Vanemas eas inimestel võiks olla lisarõhk tasakaalu-, koordinatsiooni- ja jõuharjutuste kombineerimisel.



Lapsed 5-17

Keskmiselt vähemalt 1 tund päevas ühe nädala vältel mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsust.

Vähemalt kolm korda nädalas lihaskõuetunde ja luutihedust suurendavat koormust (hüpped).



IN ENGLISH



ПО РУССКИ



Terve Tartu



WHO LIIKUMIS-SOOVITUSED



LAADI ALLA ZAPPAR NAUDI LIIKUMIST!

mm | 1:5



880

550

340

2100

580

400

520

mm | 1:20

Graafilised elemendid

mm | 1:1

Pealkiri - Typold Extra Bold. h 18mm

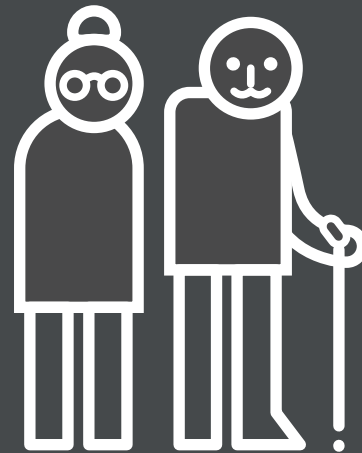
Harjutused

Sõbraliku ilmega piktogrammide ühtlase joone paksusega 1.5 mm. Selge geomeetria kõlab kokku kirjatüübiga.

Alapealkiri - Typold Condensed Medium. h 16mm. See kõrgus on ühtlasi miinimum, mida vaegnägijaile reljeefkirjas soovitatakse.

Reljeefsete punktiirjoonte abil saab kätte juhatada järgmise mõtte, nii illustratiivselt kui ka füüsiliselt.

Sisutekst - Typold Condensed Regular. h 16mm. On ühtlase joonepaksusega, selge, ilustusteta ning vastab sellisena tingimustele, et reljeefkirjas vaegnägijatele lihtne tajuda oleks.



h 55 mm

Seeniorid

h 16 mm



h 16 mm

Kükid, surumised, tõn esmatähtsad kõigile. treeninguks on vähe a

Graafilised elemendid

Abistavad tiitrid on ruumi kokkuhoiu eesmärgil väiksemad: Typold Medium. h 10mm.

Kuigi õues võimlemas võiks hakkama saada nutitelefoni, on audiovisuaalse sisu kättesaadavus sihtgruppidele tagatud QR koodi abil.

*Piktogrammide üldine küllus, eriti aga piktogrammide seletamine lisa-piktogrammide abil on libe tee, mis enamasti ei pruugi lahenduse kasutatavust parendada. Nende kasutamise vajadus tuleb edasise arenduse käigus osapooltega läbi arutada.

Intensiivsuskala piktogrammide vasakult: Madal. Mõõdukas. Tugev. Ülitugev.

Suutlikuseni. See ei ole eraldi piktogramm vaid esineb harjutusi seletavate piltide osana.

Ratastoolisõbralik.
Eakasõbralik.
Vaegnägijasõbralik.

mm | 1:1

RASKUSASTE | 1



EESTI
KEELES



ПО
РУССКИ



ÜLITUGEVI



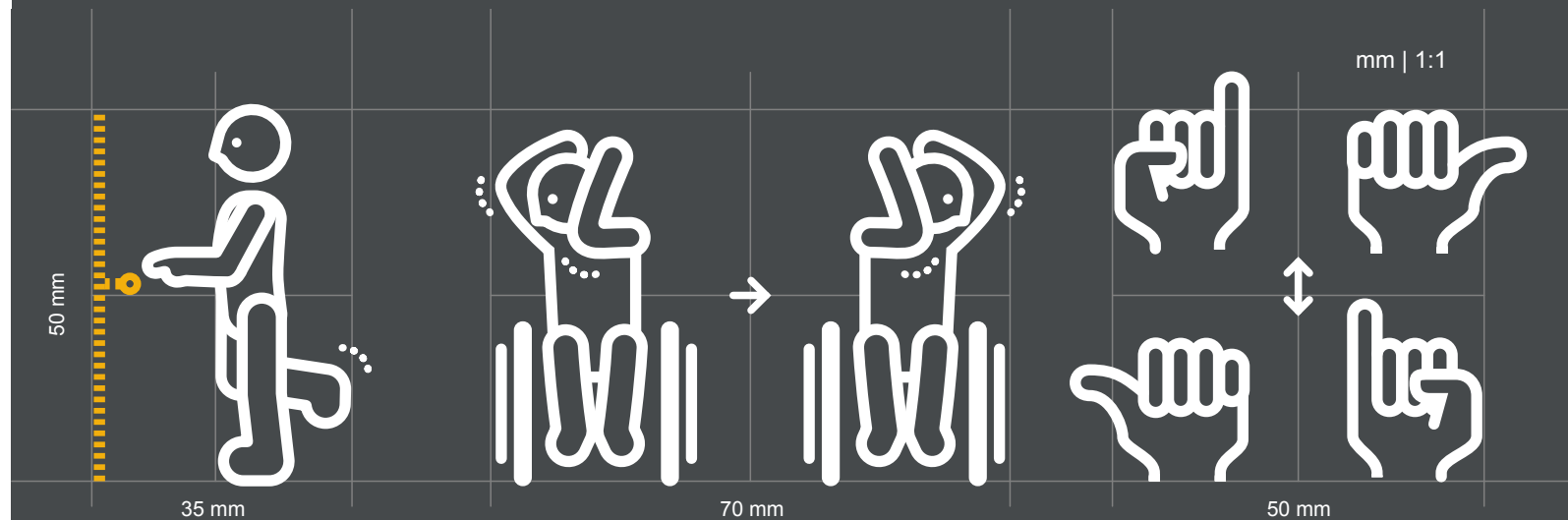
Graafilised elemendid

Piktogramm on reljeefse 1.5mm kontuurjoonega. Minimaalse detailiastmega, ent ilmekad ja dünaamilised.

Piktogramm on kujundatud üldjuhul 50mm kõrgust raami silmas pidades. Figuri suurus, proportsioonid ja joonte paksus on läbivalt sama, harjutuste iseloomu ja võrreldavuse huvides ei ole aga piktogrammide ühtsete kabariitide taga ajamine prioriteet.

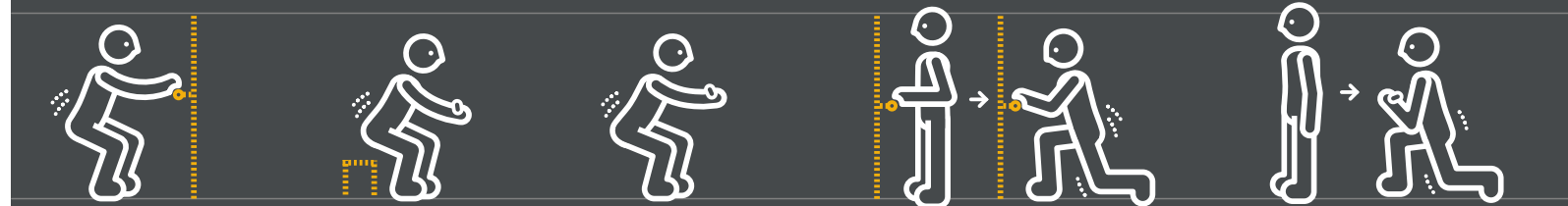
Kõik abivahendid (toru, pink, varbsein) on märgitud kollase teravate nurkadega punktiirjoonega, eristumaks selgelt nii visuaalselt kui taktiliselt.

Fookuses olev liigutus / seda väljendav kehaosa on esile tõstetud punktiiri-"võbega".



Harjutusi illustreerivate piktogrammide näidised 1:2

Kübid 1-5



Kübid 6-10



Ratastool 1-4



Taktilisuse testimine

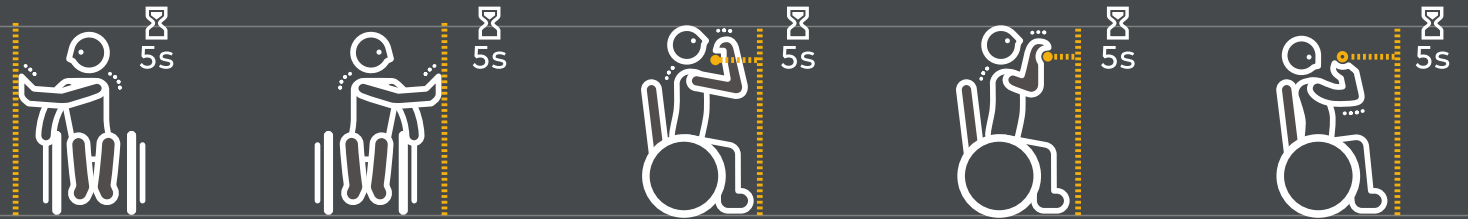
Graafilised elemendid

mm | 1:2

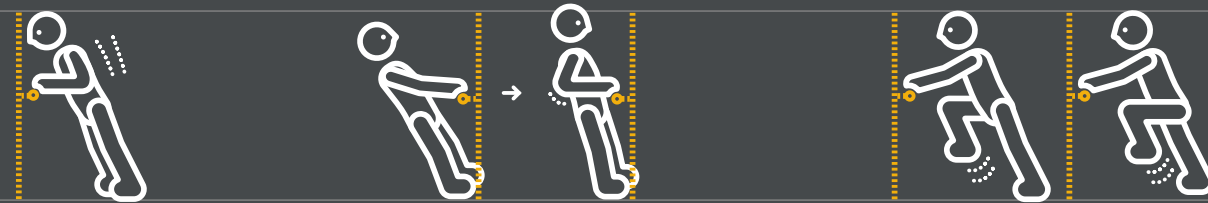
Ratastool 5-6



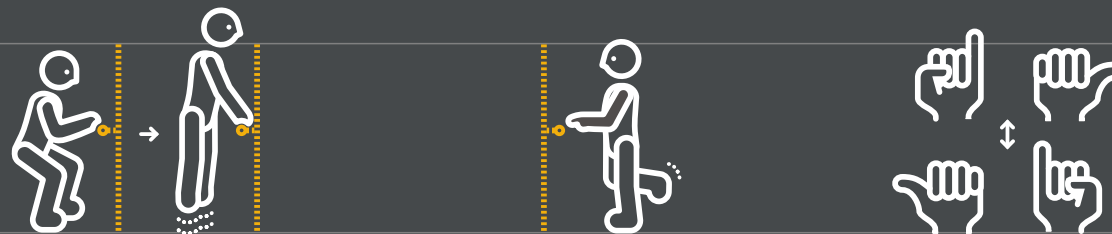
Ratastool 7-10



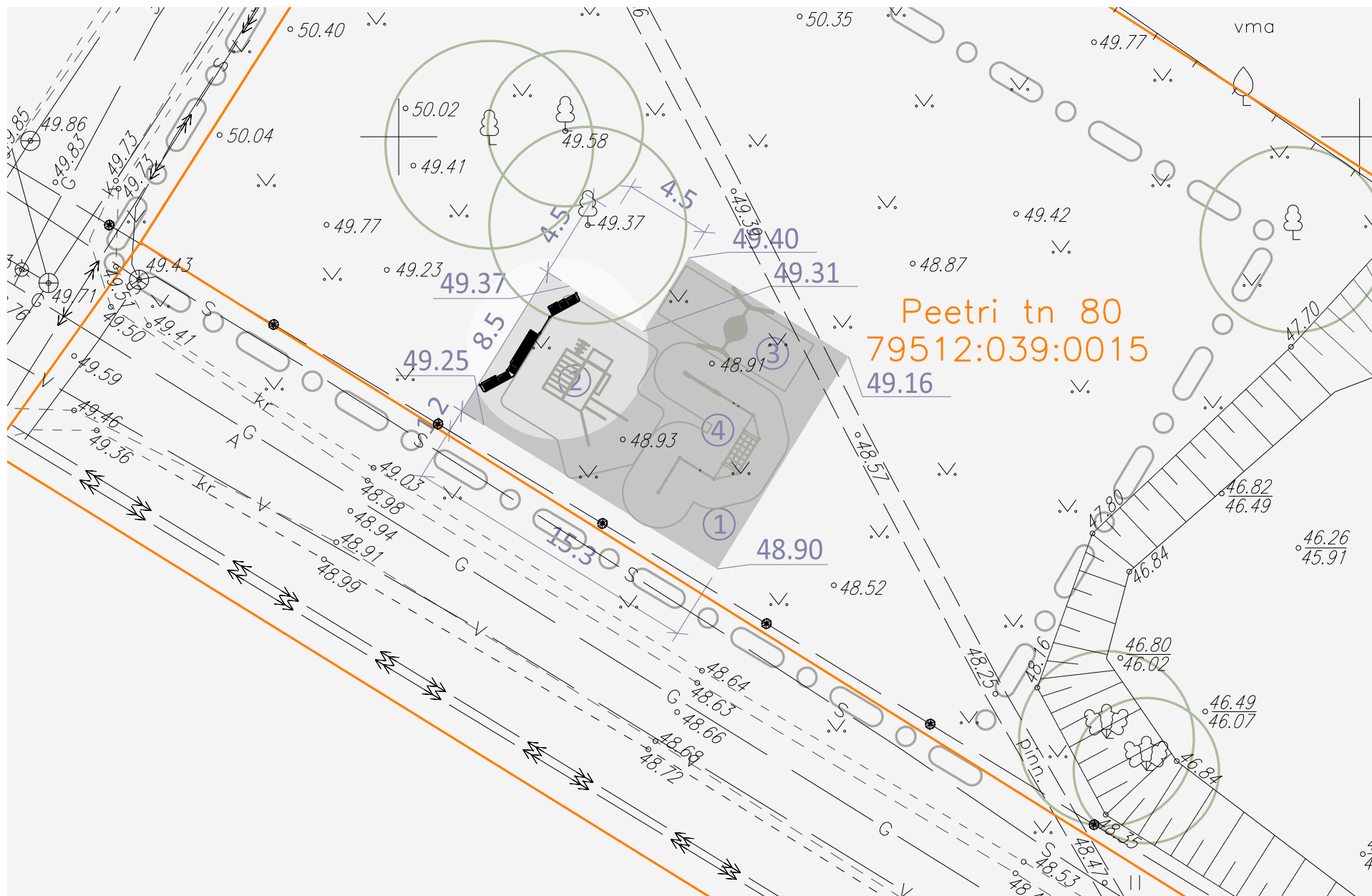
Surumised 1.
Tõmbed 1.
Kehatüvi 1.



Hüpped 1.
Tasakaal 1.
Koordinaatsioon 1.



Näidisväljaku asendiplaan



Infotahvel asub olemasolevast treeningualast väljaspool. Plaanil on infotahvli mahutamiseks treeninguala pikendatud ühe meetri võrra.



iseasi

Lisa 1

Jagunemine teemade kaupa: WHO liikumissoovitused

WHO liikumissoovitused



Täiskasvanud (sh krooniliste haiguste või puuetega inimesed)

Vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või vähemalt 75–150 minutit tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsust nädalas (sobib ka kombinatsioon neist mõlemast)

Mõõduka kuni tugeva intensiivsusega jõuharjutused kõigile suurematele lihaserühmadele kahel või rohkemal päeval nädalas.



Seniorid

Vanemas eas inimestel võiks olla lisarõhk tasakaalu-, koordinatsiooni- ja jõuharjutuste kombineerimisel.



Lapsed 5-17

Keskmiselt vähemalt 1 tund päevas ühe nädala vältel mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsust.

Vähemalt kolm korda nädalas lihasjõudu ja luutihedust suurendavat koormust (hüpped).



IN
ENGLISH



ПО
РУССКИ



 Terve Tartu

 WHO
LIIKUMIS-
SOOVI TUSED

 LAADI ALLA
ZAPPAR
NÄUDI
LIIKUMISTI!

Ole kaval

Vali endale igapäevaselt liikumissoovituse täitmiseks meelepärane või praktilise eesmärgiga liikumine!



Järgnevalt on esile toodud võimalused, kuidas kasutada välijõusaali jõu, hüpete, tasakaalu ja koordinatsiooni arendamiseks.

Piktogrammide kujundamine on osaliselt lõpetatud. Veel kujundamata piktogramme indikeerivad kohahoidjad

Lisa 2

Jagunemine teemade kaupa: lisainfo harjutuste juurde

Ettevalmistus



Et keha treeninguks ette valmistada, tehke 10–15 minutit soojendust (tempokas kõnd, jooks, rulluisutamine, rattasõit vm).

Kergemate harjutuste puhul pole lisasoojendus vajalik, aga enne raskemaid harjutusi tehke lisasoojenduseks üks seeria kergemat harjutust.

Näidistreening



Baasjõuharjutused

kükid, surumised, tõmbed – esmatähtsad kõigile. Kui treeninguks on vähe aega, eelista baasjõuharjutusi!

Kehatüveharjutused

head lisaks baasjõuharjutustele, kui aega treeninguks on rohkem!

Hüppeharjutused

tõhusaim luutiheduse tõstmiseks! (lihtsam alternatiiv on baasjõuharjutuste tegemine)

Tasakaaluharjutused

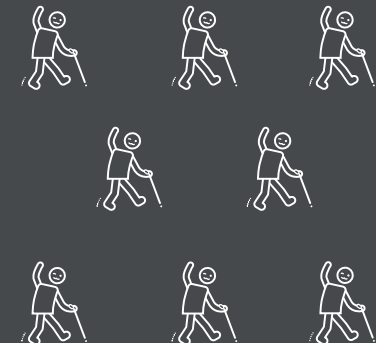
üldarendav kõigile, väga oluline eakatele kukumisrisi vähendamiseks!

Koordineerimisharjutused

täiendav osavuse arendamine.

Lõpetamine


Et treening lõpetada ja teha väike lõdvestus, minge veel 5–10 minutiks tempokalt kõndima, ujuge, sõitke rattaga või tehke venitusharjutusi:

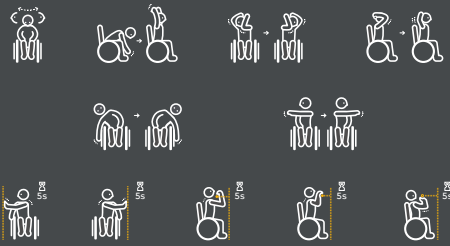


Piktogrammide kujundamine on osaliselt lõpetatud. Veel kujundamata piktogramme indikeerivad kohahoidjad

Lisa 3

Jagunemine teemade kaupa: harjutuste tahvlid

 **Ratastool**



Ka ratastoolis inimesed on väga oodatud väljõusaali treenima!

Sooritage kõiki endale jõukohaseid harjutusi 10 korda ja 3 seeriat!

Harjutused

Siit leiate erisugused harjutused kergemast raskemani.

Püüdke iga harjutuse tüübi hulgast leida end proovile panev, aga samas jõukohane harjutus. Harjutus on jõukohane, kui suudate valitud seeria teha stabiilse ja kontrollitud tehnikaga ning ebamugavustunne või valu ei ületa 3 palli 10-st.

Tehke harjutust 10 korda ja korrake kokku 3 seeriat.

Suutlikkuseni (☺) sooritatavaid harjutusi tehke 1 kord ja korrake kokku 3 seeriat.

RASKUSASTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KÜKID										
SURUMISED										
TÕMBED										
KEHATÜVI										
HÜPPED										
TASAKAAL										
KOORDINATSIOON										

☺ MADAL INTENSIIVSUS ☺ MÕÕDUKAS INTENSIIVSUS ☺ TUGEV INTENSIIVSUS ☺ ÜLITUGEV INTENSIIVSUS

 Lihtne viis väljõusaali treeninguga tutvumiseks on valida kergeima raskusastmega harjutused iga harjutuse tüübi alt. Selleks valige välja üks toru, mille kõrgus jääb naba ja rinna vahele.

Piktogramm on kujundatud vaid osaliselt. Veel kujundamata piktogramme indikeerivad kohahoidjad