

## MINIMALNI STANDARDI

# Iako su pravilnici nedorečeni, standardi ipak postoje

Dobar izbor lokacije je izravno povezan s brojem članova koji dolaze vježbati u određenom centru ili školi za borilačke vještine. Stručnost voditelja, njihova popularnost, kao i određena reputacija koju voditelji imaju je na drugom mjestu, a opremljenost centra-škole raznim rekvizitima na trećem



David "Sensei" Stainko,  
prof. kineziologije

**NEMA ZEMLJE** na svijetu u kojoj ne postoje određeni pravilnici kojima se određuju minimalni standardi i normativi za obavljanje djelatnosti iz domene borilačkih vještina i sporta. Takvim se pravilnikom prema određenim odredbama određuju minimalni prostorni standardi objekata u kojima se vježba (veličina objekta i kapacitet). Određuje se i potreban odgovarajući prostor za uskladištenje opreme (minimalna veličina prostora), kao i broj te veličina svlačionica s toaletom i praonicom (tuš kabine). Određuje se i potrebna opremljenost prostora (rekviziti), kao i potrebna stručnost osoba koje rade kao voditelji. Takvim se pravilnikom određuju i mnoge druge stvari koje pojedini sportski objekti za obavljanje djelatnosti iz domene borilačkih vještina i sporta trebaju udovoljiti, svakako vodeći računa o vrsti borilačkih vještina ili sporta koji će se u tom objektu vježbati.

Mnogi pravilnici imaju veće ili manje manjkavosti zbog čega se neki voditelji (instruktori) ne drže striktno određenih odredbi iz pravilnika već ih primjenjuju



samo onoliko i onako kako to njima odgovara. Iako pravilnici u mnogim zemljama nisu posve jasni i često su nedorečeni po pitanju potrebnih minimalnih standarda za obavljanje djelatnosti iz domene borilačkih vještina i sporta, to ne znači da ti standardi ne postoje, da nisu opće poznati ili da ih se ne treba pridržavati. Evo nekoliko minimalnih standarda i normativa koji su potrebni ukoliko se želi otvoriti centar-školu za

borilačke vještine te obavljati djelatnost vježbanja neke od borilačkih vještina ili sporta.

### Lokacija sportskog objekta (centra-škole za borilačke vještine i sportove)

Prije nego što uopće otvorite sportski objekt za namjenu vježbanja nekih od borilačkih vještina ili sporta (sportski objekti kao npr. škola, centar, akademija,

dojo, klub, studio, fitness, i sl.), trebate dobro razmisliti o lokaciji na kojoj ćete ga otvoriti i djelovati. Dobar izbor lokacije prema nekim pokazateljima je izravno povezan s brojem članova koji dolaze vježbati u tom centru ili školi za borilačke vještine. Stručnost voditelja, njihova popularnost, kao i određena reputacija koju ti voditelji imaju je na drugom mjestu, a opremljenost centra-škole raznim rekvizitima na trećem.

Kod odabira lokacije važno je da se centar-škola nalazi u četvrti koja je dobro nastanjena. Dobro je da se centar-škola nalazi u blizini neke osnovne škole, u blizini nekog trgovačkog centra, restorana, kafića. Dobro je i ako se nalazi u blizini parka, otvorenog sportskog centra - igrališta, većeg parkirališta. Broj članova bit će znatno veći, i to za čak 50 posto ukoliko se centar-škola za borilačke vještine nalazi na dobroj lokaciji.

(kung fu, wu shu, sanda kung fu), tae kwon do centri u Koreji, judo centri u Japanu, karate centri, centri za kendo i centri za sambo u Rusiji, centri za savate u Francuskoj...

### **Prostorna veličina centra-škole za borilačke vještine i sportove**

Kod otvaranja centra-škole za borilačke vještine i sportove treba uzeti u obzir da je za obavljanje te djelatnosti potreban odgovarajući prostor. Prema nekim pokazateljima danas u svijetu oko 20 posto centara-škola za borilačke vještine i sportove jedva zadovoljavaju minimalne prostorne standarde i ti centri nisu veći od 150 metara kvadratnih. Oko 35 posto centara-škola ima prostornu veličinu do 250 metara kvadratnih. Prostornu veličinu do 350 metara kvadratnih (koja se smatra optimalnom) ima oko 30 posto centara-škola. Prostornu veličinu do 500

od oko 10 metara kvadratnih, recepciju za informacije i doček članova od oko 15 metara kvadratnih, prostor za uskladištenje opreme od oko 15 metara kvadratnih, prostor sa stolicama za posjetitelje od oko 20 kvadratnih metara, toalet za posjetitelje od oko 10 kvadratnih metara, prostor za druženje i od oko 30 metara kvadratnih, te prostor za prodaju i izlaganje raznih rekvizita od oko 15 metara kvadratnih.

### **Visina stropa potrebna za vježbanje u centru-školi za borilačke vještine i sportove**

Mnogi centri-škole u svijetu jedva zadovoljavaju normative kada je u pitanju visina stropa u objektu. U čak oko 20 posto centara-škola za borilačke vještine i sportove visina stropa iznosi od 285 cm do 310 cm, a što predstavlja minimalne standarde. Oko 35 posto ima visinu stropa oko 4 metra; visinu stropa od 5



Prema nekim pokazateljima oko 10 posto centara-škola za borilačke vještine u svijetu ima do 25 aktivnih članova, oko 20 posto centara-škola ima do 50 aktivnih članova, oko 30 posto centara-škola ima do 100 aktivnih članova, do 200 aktivnih članova ima oko 25 posto centara-škola, do 400 aktivnih članova ima oko 10 posto, a više od 500 aktivnih članova ima oko 5 posto njih. Najveći broj članova imaju pojedini centri u Kini

kvadratnih metara ima oko 10 posto njih, a veću od toga ima svega oko 5 posto centara-škola.

Optimalno je da centar-škola ima jednu veću dvoranu za vježbanje od oko 100 metara kvadratnih, jednu manju od oko 70 metara kvadratnih (teretana ili prostor za individualni trening i sl.), dvije svlačionice s toaletom i tuševima, zajedno od oko 70 metara kvadratnih, kancelariju za voditelje

**Mnogi pravilnici imaju veće ili manje manjkavosti zbog čega se neki voditelji (instruktori) ne drže striktno određenih odredbi iz pravilnika već ih primjenjuju samo onoliko i onako kako to njima odgovara**

metara koja se smatra optimalnom za vježbanje raznih borilačkih vještina i sportova ima oko 30 posto centara-škola. Visinu od oko 7 do 8 metra imaju pojedini centri koji koriste tj. iznajmljuju dvorane a koje su namijenjene i za druge sportove: košarku, odbojku, neke školske dvorane i sl., a takvih ima oko 10 posto. Visinu stropa veću od 8 metara ima svega 5 posto centara-škola za borilačke vještine i sportove u svijetu. Visina stropa za mačevanje ili vježbanje s oružjem (katana, kama, štap-bo, sai, bokken, nunchaku, naginata i sl.), kao i za pojedine borilačke vještine u kojima se izvode razni skokovi ili ukoliko se postavlja ring na podij, treba biti veća u odnosu na neke druge borilačke vještine i sportove.



### Rasvjeta

Prije planiranja samog sustava rasvjete, mora se točno znati kojim je borilačkim vještinama i sportovima centar-škola namijenjena. Tek tada se može pristupiti projektiranju rasvjete kako bi se udovoljilo individualnim zahtjevima svakog pojedinog borilačkog sporta (vještine) jer se tako već u startu osigurava maksimalna iskoristivost samog prostora. Važno je voditi računa o veličini same dvorane tj. cijelog sportskog objekta, kao i poziciji i količini prirodnog svjetla koje dolazi iz prirode kroz površinu prozora. Treba voditi računa i o mogućoj refleksiji svjetlosti u dvorani, kao npr. od postavljenih ogledala u dvorani.

Jedan od primarnih faktora su svakako brzina pokreta u sportu, jačina rasvjete i njen razmještaj kako rasvjeta ne bi smetala vježbaču-natjecatelju. Također treba voditi računa i o postavljanju ringa ili oktagona, i drugo. U profesionalnom sportu kriteriji rasvjete su uvijek nešto veći nego u rekreativnom sportu tj. vježbanju bez želje za natjecanjem.

Vrhunski (profesionalni) treninzi i natjecanja u pojedinim borilačkim sportovima zahtijevaju ponekad čak dvostruko veću količinu horizontalne rasvjete nego bavljenje tim istim sportom ili nekom drugom borilačkom vještinom rekreativno (bez želje ili interesa za nekim sportskim rezultatom). Svakako je dobro ako je rasvjeta u centru-školi što fleksibilnija tj. ako su sustavi rasvjete prilagodljivi i lakše se mogu podesiti (jačina rasvjete, razmještaj, dodatna rasvjeta i drugo). Svakako treba voditi računa da se za televizijske prijenose, profesionalne fotografe ili pojedina snimanja na treninzima ili natjecanjima rasvjeta mora zadovoljiti i više od standardnih uvjeta.

Tehnologija kamere ili fotoaparata s visokom rezolucijom zahtijeva više svjetlosti i bolju rasvjetu, a za dobru televizijsku sliku (ili profesionalnu fotografiju) ključne su vertikalna rasvijetljenost dvorane, boja svjetlosti i karakteristike uzvratne boje žarulja. Također, kod razmještaja i postavljanja rasvjete treba posebno voditi računa da ništa ne ometa natjecatelja. Visina i dizajn stropa određuje izbor i jačinu svjetiljki.

Sama rasvjetna tijela (žarulje) mogu biti viseće, ugradbene ili postavljene na površini, a dobro je i ako su zaštićene mrežom ili otporne na udarce. Za dobar

pregled na cijelu dvoranu važno je osigurati jednoliku osvijetljenost cijele dvorane i rasvijetljenost od minimalno 100 luksa za manje borilačke centre-škole te od minimalno 200 luksa za veće dvorane tj. veće centre koji mogu primiti od 150 do 400 posjetitelja. Veći centri tj. veće sportske dvorane trebaju minimalno oko 300 luksa rasvijetljenosti, a velike sportske dvorane u kojima stane od 5000 do 7000 gledaoca trebaju i do 500, a ponekad i više, luksa rasvijetljenosti.

### Temperatura za vrijeme treninga ili natjecanja

Prema pojedinim pravilnicima minimalna temperatura u dvorani centra-škole za borilačke vještine i sportove za vrijeme vježbanja ili u sportskoj dvorani za vrijeme natjecanja u borilačkom sportu ne smije biti ispod 18C niti viša od 28C. Dakako da treba voditi računa o borilačkoj vješтини ili sportu koji se trenira u tom prostoru, kao i o tome jesu li vježbači bosonogi ili nisu, jesu li u kimonu ili imaju samo dres. Svakako treba voditi računa i o vanjskoj temperaturi tj. godišnjem dobu, ali i o broju gledatelja zbog temperaturnog zagrijavanja, odnosno širenja topline i znojenja. Optimalna temperatura u dvorani borilačkog centra-škole za vrijeme vježbanja je od 20 do 24C. Za vrijeme sportskih natjecanja optimalna temperatura za većinu borilačkih sportova (judo, karate, taekwondo, hrvanje, sambo, sanda, kungfu, kendo, boks i kickboxing, ju-jitsu, MMA, i drugo) je od 21 do maksimalnih 23C (idealna temperatura je oko 22C). Temperatura u dvorani utječe i na potrebno vrijeme zagrijavanja vježbača; ako je temperatura veća i dvorana je toplija i zagrijavanje će biti nešto kraće i obrnuto.

### Načini prozračivanja

Potrebno je redovito osigurati stalno prozračivanje cijelog prostora centra-škole za borilačke vještine i sportove. Dobro je prozračivanje i ventilaciju cijelog prostora što češće napraviti otvaranjem prozora, kada god je to moguće, a manje korištenjem ventilacijskih sustava. Pri korištenju ventilacijskih sustava treba posebno pratiti stanje filtera na uređaju i posvetiti pažnju održavanju pravilnog stanja brzine obnove zraka u zatvorenom prostoru kako bi se smanjila koncentracija štetnih čestica u dvorani. Preporuča se

određeni ventilacijski sustavi s načinom rada bez recirkulacije potencijalno zaraznih čestica.

Svi klimatizacijski sustavi, ventilacijski sustavi i načini prozračivanja trebaju se redovito održavati kako ne bi došlo do nekih neželjenih posljedica. Vježbači i sportaši u dvorani za vrijeme vježbanja ili natjecanja trebaju udisati svjež i čisti zrak bez po njih nekih štetnih čestica koje mogu izazvati alergijske reakcije, otežano disanje ili zaraziti vježbače-sportaše nekim od virusnih oboljenja.

Važno je da se čišćenje, prozračivanje i dezinfekcija odnosi na sve prostore centra-škole za borilačke vještine i sportove. Pod terminom loši higijenski uvjeti podrazumijeva se i opterećenje zraka prašinom ili čađi, opterećenje zraka otrovnim plinovima ili štetnim česticama,

## Vrhunski (profesionalni) treninzi i natjecanja u pojedinim borilačkim sportovima zahtijevaju ponekad čak dvostruko veću količinu horizontalne rasvjete nego bavljenje tim istim sportom ili nekom drugom borilačkom vještinom rekreativno

te svakako opterećenje zraka zadahom bez obzira na način zbog kojeg je došlo do smrada (znoj vježbača, slabija higijena bosonogih vježbača, razni plinovi, loša ventilacija, smrad koji dolazi izvana kroz prozore, prašina i prljavština nastala zbog neredovitog čišćenja i prozračivanja prostora, loši sanitarni odvodi i drugo).

Nedavna su istraživanja u Kini, Engleskoj, Australiji i Japanu pokazala da u zatvorenim prostorima koja su klimatizirana može doći do "prijenosa zaraze putem zraka", preko aerosola, sitnih čestica koje sadrže virus i lebde zrakom. Klima recirkulira zrak, što ne predstavlja problem tijekom boravka u prostoriji, no moglo bi predstavljati opasnost ako u toj prostoriji boravite i vježbate više sati. Za vrijeme treninga ili natjecanja u dvorani centra-škole za borilačke vještine i sportove, svaka bi osoba (vježbač ili

natjecatelj) svake sekunde trebala dobiti najmanje deset litara svježeg zraka, a što je vježbačima ili sportašima bori- lačkog sporta nužno potrebno. I svakako još u ovim vremenima pandemije važnije nego ikada prije.

### Opremljenost

Opremljenost centra-škole za borilačke vještine i sportove ovisi o platežnoj moći vlasnika tj. instruktora koji vodi istu. Kod nabave različite opreme svaki voditelj-instruktor treba prvo voditi računa da nabavi isključivo ono što mu je nužno za djelatnost. Dakle, prvo treba zadovo-

povijest posebno boksačkog sporta. Danas je Everlast ekskluzivni dobavljač za najveće svjetske priredbe uključujući naslove za titulu svjetskog prvaka po WBA, WBC, WBO, IBO, IBF verzijama, te vlasnik AIBA certifikata. Everlast proizvode redovito susrećemo na treninzima nekih od najboljih sportaša današnjice iz različitih borilačkih sportova.

Pride je marka koja je sinonim za naj-ekstremnije borilačke sportove. U kreaciji nekih od rekvizita i opreme sudjelovali su najveći majstori borilačkih vještina i sportova, neki od svjetskih autoriteta u području sportske medicine, kao i poje-

naslov svjetskog profesionalnog prvaka 1945. godine. Danas marka nudi asortiman potpuno autentične boksačke opreme većinom proizvedene u Meksiku.

Top Ten je marka koja je poznata u Europi, a pojavila se 70-tih godina prošlog stoljeća. Marka je bila vrlo popularna u Njemačkoj i imala je odličnu ponudu posebno za kick boxing, boks, karate, tae kwon do, kao i za neke druge borilačke sportove.

Century je jedna od najpoznatijih američkih (svjetskih) marki nastala 1976. u Oklahoma City, koju je osnovao karate majstor Mike Dillard. Danas je brand

Century poznat ljubiteljima borilačkih vještina širom svijeta po mnogim svojim proizvodima, a posebno po poznatoj lutki za vježbanje udaraca zvanj BOB. Century kao brand učestalo pronalazi razne inovacije i dizajne stoga je danas jedna od vodećih marki u borilačkim vještinama i sportu.

### Dodatni sadržaji

Na žalost, danas se u gotovo 20 posto centara-škola u svijetu ne nude nikakvi dodatni sadržaji. Pod dodatne sadržaje smatramo osim kafića s pićem i nekim osnovnim jelima (može i aparat sa pićima i energetske čokoladice i sl., prostor za prodaju raznih sportskih artikala, ali

i organizacija seminara, izleta, ljetnih ili zimskih kampova, organizacija raznih edukativnih predavanja, nastava na daljinu i drugo.

Dobro je da se u centru-školi na nekom vidljivom mjestu drže časopisi iz borilačkih vještina i sportova koji trebaju biti svima lako dostupni. To je osnovni način da svojim članovima ali i raznim posjetiteljima pokažete da pratite najnovije trendove i zbivanja u borilačkim vještinama i sportu. Također, nastojite se i reklamirati putem tih istih časopisa jer dobra reklama je od velike važnosti i svakako povećava broj članova. ■



ljiti minimalni standard opremljenosti koji je nužno potreban kod vježbanja pojedine borilačke vještine ili sporta, a tek poslije postepeno nabavljati ostale različite rekvizite i opremu. Najbolje je kod nabave držati se već poznatih marki, koje nude određenu kvalitetu i pristupačne cijene.

Evo nekoliko kratkih informacija o poznatim brandovima (robna marka) borilačkog sporta.

Everlast je sinonim za boks još od davne 1910 godine. Upravo je marka Everlast proizvela prve boksačke saten hlačice, te učinila niz inovacija kroz

dine relevantne sportske institucije te neki od poznatijih sportaša današnjice.

Adidas je poznati sportski brand koji je obilježio povijest svjetskog sporta i jedna od ponajvećih sportskih marki današnjice. Adidas nudi mnogo opreme i odjeće za sportove poput boksa, kick boxa, hrvanja, tae kwon do, karate, judo, MMA i drugo. Adidas je vlasnik AIBA, WBC, WKF, IJF, WAKO, ITF i WT certifikata. Adidas je jedan od dobavljača i sponzor nekih od najboljih sportaša danas.

Cleto Reyes je poznata marka u boksačkom sportu od kada su rukavice po prvi puta upotrebljavane u borbi za