

De moderne gymzaal: Kleed-wasruimten

12

Kleedruimten en wasruimten zijn essentiële voorzieningen in iedere sportaccommodatie. Met goede afmetingen en alle benodigde voorzieningen dragen deze ruimten bij aan ontspannen sporten en bewegen. Veilige kleed-wasruimten om leerlingen en sporters zich onbezorgd om te laten kleden en te kunnen douchen. Kleed-wasruimten die geschikt zijn voor iedereen. Om dit te realiseren moet met veel zaken rekening worden gehouden. In dit artikel worden de belangrijkste zaken besproken. Enkele technische aspecten blijven buiten beschouwing. | Folkert Buiten en Odin Wenting

Kleed-wasruimten

Situering

De kleed-wasruimten grenzen bij voorkeur direct aan de sportruimte. Kleed-wasruimten van een enkelvoudige gymzaal kunnen aan iedere zijde van de gymzaal worden geplaatst, maar plaatsing langs een lange zijde heeft de voorkeur.

Kleed-wasruimten van een sportzaal, of sporthal grenzen aan een lange zijde van de sportzaal, of sporthal. De toestellenberging is gesitueerd aan overzijde. Kleed-wasruimten mogen nooit achter de toestellenberging worden gebouwd, want men mag niet door de toestellenberging lopen om in de sportruimte te komen. Dat is niet veilig.

Inclusieve kleed-wasruimten

Houd rekening met specifieke doelgroepen en specifieke wensen om de inclusiviteit van het gebruik van kleed-wasruimten te waarborgen.

Bereikbaar, toegankelijk en bruikbaar

Alle kleed-wasruimten moeten voldoen aan de *Richtlijnen Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties*, paragrafen 6.1 tot en met 6.4 en 6.6.

Aantal kleed-wasruimten

Het aantal kleed-wasruimten voor sporters moet ten minste tweemaal het aantal zelfstandig te gebruiken sportruimten zijn. Een gymzaal, een zaaldeel van een sportzaal, of een haldeel van een sporthal is een zelfstandig te gebruiken sportruimte. Inkijk in de kleed-was ruimten vanuit



sportruimten, gangen, of nevenruimten moet altijd worden voorkomen.

Vloer, wanden en plafond

De vloer, wanden en plafonds van kleed-wasruimten zijn stroef, stootvast, slijtvast, watervast en/of vochtbestendig en moeten eenvoudig gereinigd kunnen worden.

Leidingen moeten in de vloer, de wand of in het plafond worden opgenomen. Toepassing van een systeemplafond of verlaagd plafond moet worden voorkomen.

Verlichting, verwarming en luchtsnelheden

De gemiddelde horizontale verlichtingsterkte op de vloer is ten minste 150 lux. Armaturen zijn spatwaterdicht. De verwarmingsinstallatie moet de kleed-wasruimten altijd gelijkmatig kunnen verwarmen tot ten minste 20° C. Luchtsnelheden die het gevolg zijn van installaties zijn niet hoger dan 0,2 m/s om te voorkomen dat men overlast ervaart door tocht.

Circulair en duurzaam

Kies voor circulaire en duurzame materialen voor de bouw, de afwerking en de inrichting van. Op de foto's 1 en 3 van sportaccommodatie Bredius te Muiden zijn voorbeelden van circulaire en duurzame materialen te zien. De toepassingen en gekozen materialen hebben voor deze accommodatie niet tot hogere investeringen of exploitatielasten geleid.

Kleedruimten

Afmetingen

De afmetingen van een kleedruimte moeten worden afgestemd op de gebruiker die de meeste ruimte nodig heeft. In een accommodatie voor bewegingsonderwijs is het netto vloeroppervlak van een kleedruimte, die geschikt is voor iedereen, ten minste 25 m². Met iedereen wordt bedoeld dat mensen met een functiebeperking geen fysieke belemmeringen ervaren.

Een andere methode om de benodigde netto oppervlakte te berekenen is uitgaan van 1,5 m² maal het maximaal te verwachten aantal gelijktijdige gebruikers. Maak bij deze methode

niet de fout om uit te gaan van een gelijke verdeling tussen dames en heren, of meisjes en jongens en houd rekening met inclusiviteit.

De breedte van een kleedruimte is ten minste 3.000 mm en ten hoogste 4.000 mm. De vrije hoogte van een kleedruimte is ten minste 3.000 mm. Deze hoogte is nodig om installaties en leidingen buiten het bereik van de gebruikers te houden. Met een groter volume is het klimaat beter beheersbaar.

Toegang

De kleedruimten kunnen worden bereikt via een gang die toegankelijk is vanuit de hal, of de entree. Men kan de sportruimte bij voorkeur direct vanuit de kleedruimte betreden.

Een kleedruimte grenst met een open verbinding in de kleedruimte aan een wasruimte.

Inrichting

De inrichting van een kleedruimte die geschikt is voor bewegingsonderwijs heeft in ieder geval:

- wandbanken met een lengte van 10,0 meter die geheel vrij van de vloer geplaatst zijn;
- ten minste 30 en bij voorkeur 60 dubbele kledinghaken of zoveel meer als overeenkomt met het maximaal aantal te verwachten gebruikers;
- de helft van de kledinghaken op ca. 1.800 mm hoogte en de andere helft op ca. 1.200 mm hoogte;
- een wastafel in het overgangsg gebied tussen de kleedruimte en wasruimte. De wastafel is via een droog vloeroppervlak bereikbaar;
- een spiegel op 1.000 mm boven vloerpeil;
- een wartelkraan onder de wastafel.

Toiletten

Er is een toilet in iedere kleedruimte. Alle toiletten in kleedruimten zijn MIVA-toiletten die via een droog vloeroppervlak bereikbaar zijn. Het alternatief is een toiletgroep die aan dezelfde gang ligt als de kleed-wasruimten. Een toiletgroep beschikt over ten minste één MIVA-toilet. Het voordeel van een toiletgroep is dat je die als genderneutrale



toiletgroep kunt gebruiken.

Ventilatie

De inhoud van de kleedruimten kan ten minste zes keer per uur worden ververs.

Wasruimten

Iedere kleedruimte heeft een wasruimte die bereikbaar is via een open verbinding vanuit de kleedruimte.

Afmetingen

In een accommodatie voor bewegingsonderwijs is het netto vloeroppervlak van een wasruimte, die geschikt is voor iedereen, ten minste 18 m². De breedte van een wasruimte is ten minste 3.000 mm en de vrije hoogte van de ruimte is ten minste 3.000 mm. Deze hoogte is nodig om installaties en leidingen buiten het bereik van de gebruikers te houden. Met een groter volume is het klimaat beter beheersbaar.

Inrichting

Een wasruimte die geschikt is voor bewegingsonderwijs heeft in ieder geval:

- een afdroogzone van ten minste 3 m²;
- ten minste 6 douchepunten;
- 6 handdoekhaken.

Douchecabines

Een afsluitbare douchecabine per



kleed-wasruimte of afsluitbare douchecabines die aan de verkeersruimte liggen, naast de kleed-wasruimten, bieden privacy aan hen die daar behoefte aan hebben.

Ventilatie

De inhoud van een wasruimte kan ten minste tien keer per uur worden ververst.

Warmwaterinstallatie

De warmwaterinstallatie dient op ieder moment gedurende ten minste vijf minuten per douchepunt 6 liter warm water te kunnen leveren met een temperatuur van ten minste 38° C.

Kleed-wasruimten staf

Situering

De kleed-wasruimte voor de staf moet aan dezelfde gang liggen als de kleed-wasruimten voor sport. Scheidsrechters, docenten bewegingsonderwijs en trainers moeten vanuit de kleed-wasruimte rechtstreeks de sportruimte kunnen betreden.

Aantal kleed-wasruimten staf

Er zijn ten minste twee kleed-wasruimten voor scheidsrechters, docenten, trainers en andere stafmedewerkers.

Afmetingen

Het netto vloeroppervlak van een kleed-wasruimte, die gelijktijdig geschikt is voor drie personen, is ten minste 10 m² en bij voorkeur 12 m². Het netto vloeroppervlak van een kleed-wasruimte, geschikt voor één persoon, is ten minste 7 m².

Inrichting

Een kleed-wasruimte voor stafleden heeft in ieder geval:

- 1 toilet;
- 1 doucheruimte met 1 douchepunt;
- 2 handdoekhaken;
- 1 wastafel;
- 1 spiegel;
- 2 dubbele kledinghaken per persoon op een hoogte van 1.200 mm;
- 2 dubbele kledinghaken per persoon op een hoogte van 1.800 mm;
- voldoende stoelen en/of een wandbank;
- 1 werktafel.

Keuzes

Wel of niet douchen

Naar onze mening zijn goede, voor iedereen toegankelijke en bruikbare kleed-wasruimten, die voldoende groot zijn, een voorwaarde. Er wordt onder druk van budgettaire beperkingen nogal eens gezocht naar gemakzuchtige bezuinigingen. Een argument dat daarbij steeds vaker wordt gehoord, is dat men toch niet meer gaat douchen na de gymles, of na het sporten. Als dat voor sommige groepen al zo is, dan heeft dat niets te maken met wat gezond en verstandig is, maar vooral met wat beter uitkomt in tijd, budget en de moeite die moet worden gedaan om bijvoorbeeld leerlingen te laten douchen. Verder spelen veiligheid en privacy een rol, vertaald in onder meer geen inkijk in de kleed-wasruimten en de behoefte aan individuele doucheruimten. Als een deel van de sporters, met name leden van verenigingen van intensieve sporten, behoefte heeft om te douchen, is het onverstandig om te besluiten geen of minder douches te

realiseren, omdat andere doelgroepen die niet nodig zouden hebben.

Het niet realiseren van wasruimten, is onomkeerbaar. Het komt misschien nu goed uit, maar niet als het gebouw al in gebruik is en je terug wil komen op dat besluit. Douchen en wassen na het sporten is gezond, prettig voor jezelf en voor jouw omgeving.

Als we toekomstbestendige, moderne sportruimten willen voor bewegingsonderwijs, dan is kwaliteit en comfort belangrijk. Voor deelname aan sportverenigingen en andere activiteiten kan een gebrek aan wasruimten een belemmering vormen.

De KVLO zou tegenwicht moeten bieden tegen de gemakzucht van deze tijd om douchen achterwege te laten. Onderzocht zou kunnen worden in welke mate er wel en niet wordt gedoucht en waarom er niet wordt gedoucht. Op grond van bevindingen uit dat onderzoek kan worden gekeken wat wijsheid is en welk beleid nodig is.

Docenten bewegingsonderwijs

Docenten bewegingsonderwijs dienen bij nieuwbouw en renovatie niet alleen te letten op de afmetingen en kwaliteit van de sportruimte, maar ook op kwalitatief toereikende en inclusieve kleed-wasruimten. ●



Contact

folkertbuitergmail.com
info@odinwenting.nl

Folkert Buiters is programma-manager multifunctionele accommodaties

Odin Wenting is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodaties

Foto's

Odin Wenting

Kernwoorden

huisvesting, bewegingsonderwijs, gymzaal, kleed-wasruimten