

# Þarfagreining

## Lyftingasalur fyrir Kraftlyftingadeild Ármanns og Lyftingadeild Ármanns

Reykjavík 13. ágúst 2020

### Stærð og staðsetning æfingahúsnæðis

- Staðsetning þyrfti að vera í Laugardal eða álíka miðsvæðis í Reykjavík
- Núverandi stærð húsnæðis er ca 50x5m + 7x7m eða upb 300m<sup>2</sup>
- Stór hluti af því er þó illnýtanlegur vegna lofthæðar eða lögunar. Salurinn er mjög óreglulegur að lögun
- Núverandi stærð húsnæðis býður ekki upp á neina möguleika til stækkunar félaganna sem þó virðist eftirspurn eftir
- Í Ólympískum lyftingum þarf amk 3m lofthæð og það er einnig kostur í kraftlyftingum
- Báðar greinarnar krefjast þess að vera annað hvort á jarðhæð eða á mjög sterku milligólfi
- Góð hljóðeinangrun er kostur því að nokkur hávaði er frá iðkun beggja íþróttanna
- Við kraftlyftingar er notuð gólfklæðning úr 20mm gúmmí
- Í Ólympískum lyftingum þarf 120cm breiða krossviðarklædda renninga á gólf, til skiptis við sams konar gúmmíklæðningu, **eða** til þess gerða lyftingapalla
- Upp hefur komið sú hugmynd að aðrar íþróttir fái aðgang að æfingasal til þess að stunda styrktarþjálfun en það er útilokað við núverandi aðstæður
- Búnaður sem notaður er til kraftlyftingabjálfunar (hnébeygjurekkar, bekkir, stangir, lóð ofl) er þungur og fyrirferðarmikill. Aðgangur þyrfti því að vera greiður inn og út úr æfingasal
- **Þörf er því á amk 800m<sup>2</sup> æfingasal auk húsnæðis fyrir búningssklefa og sturtur á jarðhæð með 3m+ lofthæð, miðsvæðis í Reykjavík**

## Keppnisaðstaða

- Eins og er, er miklum erfiðleikum bundið fyrir félögin að halda keppnir
- Keppnir krefjast þess að mörg tonn af búnaði séu flutt á keppnisstað, langar leiðir upp og niður tröppur, síðan í sendibílum hingað og þangað og aftur til baka
- Þetta kostar mikla peninga og óheyrilega vinnu sem er erfitt að manna
- **Stór kostur væri ef unnt væri að halda keppnir í sama eða aðliggjandi húsnæði**

## Aðstaða og þjónusta

- Sturtur, búningsklefar og skápar með lásnum þar sem hægt væri að geyma æfinga- og keppnisbúnað
- Aðgangsstýring, rafræn, lykklakerfi eða starfsmenn á vakt
- Ræstingar
- Öryggismyndavélar eða vöktun
- **Best er að húsnæðið sé tengt öðru íþróttahúsnæði þar sem almenn aðstaða er fyrir hendi**

## Aðrar þarfir

- Loftræstingu er mjög ábótavant í núverandi húsnæði
- Hávaði er mjög mikill (>70dB) í núverandi húsnæði vegna lagnakerfis sundlaugar
- Lýsing er einnig mjög léleg

F.h. Kraftlyftingadeildar Ármanns

Helgi Briem Magnússon

F.h. Lyftingadeildar Ármanns

Sigmundur Davíðsson