

L'illuminazione nelle varie sale

La luce è un elemento fondamentale nella progettazione di uno spazio e influenza persino la salute delle persone



Ciò che definisce uno spazio non è soltanto la forma e il colore delle pareti che lo delimitano, ma anche il modo in cui la luce si diffonde in esso, la sua capacità di distribuirne i volumi e di caratterizzarlo. È giusto considerare l'illuminazione un materiale da costruzione con un'insostituibile funzione compositiva, inoltre l'influenza della luce sul benessere e sulla salute è un fatto universalmente conosciuto. Progettare con la luce richiede un insieme di competenze e di strumenti operativi, che sono una premessa necessaria per concludere con successo qualsiasi progetto o installazione illuminotecnica.

Luce naturale e artificiale

Un impianto sportivo, nel nostro caso una palestra, deve garantire ai suoi fruitori delle idonee con-

dizioni di benessere ambientale legate al livello di illuminazione naturale ed artificiale, parametri questi che dipendono dalla localizzazione ed esposizione dell'impianto e dal suo rapporto con l'esterno.

Un importante aspetto di cui tenere conto è che le sale siano luminose utilizzando, fin quanto sia possibile, l'**illuminazione naturale** durante le ore diurne e ricorrendo alla luce artificiale quando necessario, per consentire una continuità nello svolgimento delle attività. Di norma andrà evitato l'irraggiamento solare diretto all'interno degli ambienti con opportuni accorgimenti da adottare sia fuori che dentro l'edificio. Una buona soluzione può essere raggiunta ricorrendo all'uso di **frangisole**

posti sulla facciata dell'edificio o di alberature opportunamente posizionate all'esterno. Soluzione questa da integrare, a seconda dei casi, con schermature all'interno delle sale soleggiate (semplici tendaggi ad esempio) che filtrino la luce negli ambienti di lavoro garantendo così un livello di benessere ambientale legato anche al raggiungimento di determinati valori igrotermici.

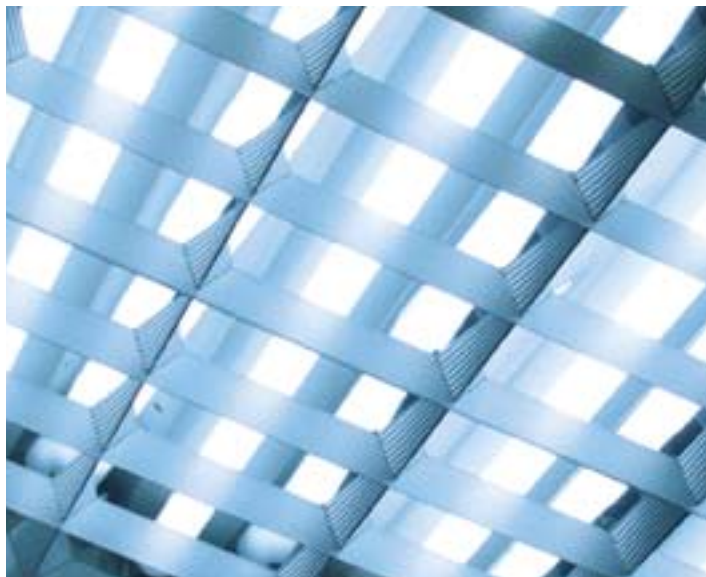
Lo sfruttamento ottimale della luce naturale si completa poi con una progettazione illuminotecnica adeguata che deve tenere conto della necessità di coniugare l'aspetto estetico ed architettonico con precise richieste di natura tecnica e con l'altrettanto rilevante aspetto economico legato ai costi di installazione e manutenzione.

Una giusta illuminazione

Quali sono dunque i criteri a cui attenersi nel progettare una buona illuminazione?

In primo luogo è necessario tenere conto dei coefficienti di riflessione dei materiali con cui sono realizzati pavimento, pareti e soffitto. Nel caso di una palestra, la superficie sportiva deve essere opaca, non troppo scura e, nello scegliere i colori, bisogna ricordare che la luce artificiale ne modifica l'intensità.

È poi importante fare attenzione alle esigenze legate ai vari tipi di attività che si svolgono all'interno delle varie sale per poter progettare il posizionamento, il numero e il tipo delle lampade



al fine di ottenere un'illuminazione ottimale. Un consiglio importante è quello di **evitare fenomeni di abbagliamento** dovuti sia alle riflessioni delle superfici, sia al fatto che i corpi illuminanti possono entrare nel campo visivo.

Bisogna poi tenere presente che in una palestra possono svolgersi più attività sportive ma anche attività non sportive. A tal proposito è importante progettare un tipo di impianto flessibile e versatile con possibilità di diverse accensioni e regolazioni. Ciò comporta la necessità di prevedere più livelli di illuminamento e quindi più gruppi di circuiti con separati comandi di accensione. Inoltre per evitare danneggiamenti accidentali con attrezzi sportivi le sorgenti luminose devono essere opportunamente dotate di schermi resistenti agli urti.

Infine, un occhio al risparmio energetico, attraverso un sapiente sfruttamento della luce diurna, una gestione intelligente degli orari di presenza, la scelta di lampade efficienti nel consumo energetico e di soluzioni illuminotecniche adatte alle specifiche esigenze. Tutte le norme e disposizioni legislative nazionali puntano essenzialmente ad un funzionamento razionale degli impianti illuminotecnici e all'uso accorto dell'energia.

La posizione dei macchinari

La progettazione di una palestra attraente dove gli spazi siano utilizzati in modo efficiente richiede inevitabilmente attenzione anche nei confronti delle attrezzature e del loro posizionamento all'interno delle varie sale ovviamente con un occhio di riguardo nei confronti dell'illuminazione. In primo luogo il loro posizionamento dovrà tenere conto dell'ingombro da fermi ed in condizione di utilizzo. Poi bisognerà pensare a disporli in modo tale da poter godere nella giusta misura, negli ambienti dotati di finestre, della luce naturale. Infine progettare la luce artificiale con l'obiettivo di illuminare al meglio l'ambiente così da creare un connubio perfetto.

Ambienti e tipi di illuminazione

Un elemento di indispensabile valutazione è dato dal confronto degli effetti della luce nelle varie attività che si possono svolgere all'interno di una struttura polivalente come la palestra.

Si può decidere di sposare la terapia cromatica con quella fisica. Ed allora in ambienti come la sala pesi, training o spinning, dove molto conta la concentrazione, una soluzione interessan-

te può essere data dall'impiego di **lampade al neon**, che accentuano le predominanti fredde di verdi, azzurri e grigi. Nascondere poi le fonti luminose in spazi opportunamente progettati per permettere alla luce di raggiungere l'ambiente riflessa da soffitto e pareti ed individuare dei punti, in corrispondenza di particolari attrezzature o zone di attività dove disporre "accenti di luce", migliora e rende più attraente l'intero ambiente.

Nella sala corsi invece, dove si svolgono attività come l'aerobica, dinamismo, movimento e grinta sono concetti che si possono esprimere ed enfatizzare anche con l'applicazione di giochi di luce particolari. Ad esempio attraverso l'utilizzo di **pannelli retroilluminati** con tecnologie che permettano di cambiare colore in funzione dall'attività in corso: colori accesi quali il rosso o l'arancio durante lo svolgimento di attività dinamiche possono costituire un valore aggiunto dell'ambiente stesso. Si può scegliere un tipo di illuminazione che utilizza **lampade ad incandescenza tradizionali o faretti** che esaltano i toni caldi, disposti in maniera modulare, con diversi circuiti di accensione.

Per la sauna o l'area relax si suggerisce una luce soffusa, morbida e accogliente che non permetta all'occhio di vedere la fonte luminosa. In questo caso una novità è data dall'utilizzo della **tecnologia a fibra ottica dei led**. Ne esistono di vari colori e, in spazi come questi, possono creare atmosfere molto suggestive.

Gli spogliatoi invece, sono ambienti che richiedono un'illuminazione uniformemente diffusa che preveda l'utilizzo di lampade di vario tipo: **dalle semplici plafoniere alla scelta di apparecchi ad incasso** qualora si preveda l'utilizzo di un controsoffitto.

La reception, luogo di solito posto all'ingresso della strut-

tura, è inserita in uno spazio che funge anche da smistamento degli utenti. Sarà quindi opportuno prevedere un'illuminazione ben diffusa, potenziando le condizioni di luce nella zona degli operatori addetti al servizio di segreteria.

In ultimo, l'impianto di **luci d'emergenza**. Normalmente la palestra è un luogo fortemente illuminato e la mancanza improvvisa di illuminazione potrebbe comportare pericoli per i praticanti. Dovrà quindi essere realizzato un impianto di illuminazione d'emergenza che consenta la graduale sospensione della pratica sportiva in condizioni di sicurezza.

In conclusione, molte possono essere le soluzioni, legate chiaramente ai gusti che influenzano le scelte progettuali e che sicuramente devono tenere conto dei costi da affrontare. Una scelta sapiente del tipo di illuminazione deve essere fatta considerando le spese da affrontare nell'immediato, ma anche quelle successive per un funzionamento razionale degli impianti. Esistono infatti molti tipi di apparecchi, davvero per tutti i gusti e per tutte le tasche. È giusto però porre attenzione alla qualità: non sempre ad un investimento iniziale più economico corrisponde un altrettanto economico rendimento dell'impianto.

Simona Zampetti

Simona Zampetti

dopo la laurea in Architettura conseguita presso l'Università di Roma si è dedicata ad attività di progettazione, ristrutturazione d'interni e design. Attiva anche nel campo del restauro si è lanciata nel progetto HistoriArchitettura

www.historiarchitettura.com