

Ficákoló

Az én játszóterem

Sportvezetők, edzők panaszkodnak: olyan apróságok jelentkeznek náluk, akiknél alapvető fizikai adottságok hiányoznak. Állapotuk messze elmarad a korábbi nemzedékektől. Legfőbb bűnösként a számítógépet és a mozgásszegény életmódot jelölik meg. Tény, hogy sok minden átalakult, sok minden megváltozott. Kérdés, mit tehetünk, hogyan biztosíthatunk a különböző korosztályok számára lehetőséget arra, hogy egy erős, egészséges nemzedék nőjön fel a kezünk alatt.

Kezdjük a legkisebekkel, s vizsgáljuk meg az ő lehetőségeiket. A legkisebbek fizikai aktivitásának fő színtere a játszóház és a tér lehet. Játszóházak csak mutatóban, kevesek számára elérhető formában léteznek, hosszú távon viszont számolni kell velük.

Játszóter a városban számos helyen épült, a sportorvos, de a szülő, nagyszülő szemével nézve is rengeteg hiányossággal. Helyem, időm s kedvem sincs felsorolni a hibákat, inkább tükörrel, pozitív példával próbálkozom.

Álmaimban az ideális játszótér **tágas, sokarcú, sokszínű, biztonságos, egészséges, az év nagy részében használható, s több generáció számára nyújt élményt, kikapcsolódást.**

Egy játszótér legyen **tágas**, levegős.

Cél legyen, hogy egy-másfél órát változatosan el tudjon tölteni ott egy apróság, legalább 13-15 féle játék álljon a rendelkezésére. (Orvosilag bizonyított tény, hogy naponta legalább 60 perc intenzív mozgásra van szükség ahhoz, hogy a szív izomzata és kapilláris hálózata megfelelőképpen kifejlődjön. Felnőtt korban ez már nem javítható, s ha ezt elmulasztjuk ebben a korban, az többé nem pótolható.) Ehhez tér kell, s fontos, hogy egymástól megfelelő távolságra, fák árnyékában helyezkedjenek el ezek a szerek.

Gondolni kell arra, hogy minél több izomcsoportot megmozgassanak, s a jó levegőt biztosító zöld felületek, fák, bokrok tarkítsák a területet. Legyen helye pihenőpadoknak, sakk- és kártyaasztaloknak, ahová egy-egy szatyor, pohár, ivópalack is letehető. (Ne feledkezzünk meg a vizesblokkról! WC, kézmosási lehetőség, a baba tisztába tevésének lehetősége legyen biztosított.)

Legyen egy játszótér **sokarcú**, találják meg a legkisebbek, de a legidősebbek is a maguk szórakozását. Gondoljuk végig, mi minden szolgálhatja az erőt, az ügyesség, az egyensúlyérzék, az állóképesség növelését. Kevesen gondolnak rá, hogy a kisgyermek közel 40 %-a még hypermobil, ízülete túlhajlítható, s ha nincs megfelelő izomzat, mely jó edzettségi állapotban, megfelelő mennyiségben áll a rendelkezésre, többszöröse nő a sérülés veszélye. Ma már nem, vagy csak alig másznak fára a gyerekek, de bizonyos játékokkal ezt pótolni lehet, pótolni kell.

Ilyen játék látható az alábbi képen.

.

A csúszdán és a hintán kívül még ezernyi lehetőség adódik, csak körül kell nézni keleten és nyugaton, de a saját múltunkban is.

Gondoljuk át, melyek azok a népi játékok, amelyek felfrissítve jó szolgálatot tehetnek. (Csúszó hordó, zsákos bot). Nézzünk körül Bécsben is; ezernyi ötlet átvehető. Az egyensúlyérzék és az izomzat fejlesztése a túlzott hajlékony egyének számára különösen fontos. A Hymo Mo Klub arculatának szimbóluma a kilencpettyes katicabogár. Ezt szeretném sok Ficánkoló bejáratánál viszontlátni.

A közelmúltban Székelyudvarhelyen jártam. Ott Benedek Eleknek is emléket állítva mesehősökkel színesítették a terepet, s tették élménydúsabbá a látogatók számára. Városunk, megyénk büszkélkedhet Benedek Elek felfedezettjével, az első magyar állatregény írójával. Bársony István mesehősei, állatfigurái gyermeknek, felnőttek egyaránt kedvencei lehetnének.

Legyen egy játszótér **sokszínű**, vidám. Ezt a célt jól szolgálja, ha maguk a játékok színesek, fantáziadúsak, egy-egy állatra, növényre emlékeztetnek. Találkoztam olyannal, amely egy szakmát idéz (tűzoltó kocsi, mozdony, hajó), de akadt nem egy, mely akár műalkotásnak is megtenné. A sokszínűséget is szolgálnák a virágok, cserjék, fák, madárodúk, madáretető, galambdúc, de a már említett állatmese hősök képei is. Szívesen látnék olyan felületeket, mely a mezítláb járást szorgalmazva, különböző anyagokon a járást segítené. Kavicsos út, tengerparti homok, süppedős tőzeg, vagy éppen fenyőtoboz. Erre jó példát Tabajdon láttam a mezítlábas parkban. Legfontosabb „ízesülésünk” a talpunk, ennek jelentőségéről kiskönyvtárnyi irodalom szól. Apróságoknak tűnik, de nagyon fontos, hogy a területeket határoló elválasztók ne betonból, inkább fából készüljenek, olyan héjazott gömbfából, mely önmagában is egy próbatétel. Nagyon szeretnek azokon a kicsik egyensúlyozva végigmenni. Nyáron rendkívül népszerű lenne a vízi világ, mely további játékokra nyújt lehetőséget. A vízfelszínen úszó alkalmatlanságok egyensúly érzéket javító voltáról is kiskönyvtárnyi irodalom szól.

Legyen egy játszótér **biztonságos**. Fontos, hogy kerítéssel körülvett kisebb terek legyenek, a különböző korosztályok egymástól elkülönülve dühönghessék ki magukat.

A nagyobbak labdajátéka ne zavarjon másokat, s a legkisebbek klasszikus értelemben vett játszó tere is alacsony kerítéssel legyen körülvéve; ne kelljen a szülőnek percenként a kisgyermek után futnia. Maga az egész nagy kultúr- és játszó park is legyen a környezetétől jól elszeparálva. Ma már óhatatlan, hogy utak, autók haladnak el a játszóterek közelében, de ezeket magas sövényekkel, hang- por- és zajfogó rendszerekkel szeparálni kell, ha egészséges, elfogadható levegőn akarjuk tudni szereteteinket.

Legyen egy játszótér **az év nagy részében használható**. Fontos a csapadékvíz elvezetése, s az aljzat kiképzése oly módon, hogy ne kelljen állandóan sárban tapicskolni. A fű nem mindig megoldás. A mulcs jól elvezeti a vizet, felülete eső után gyorsan szikkad, a baleset veszélye minimális.

Legyenek a játékok időt állóak. Kialakításuknál, elhelyezésüknél gondolni kell arra is, hogy a direkt napfény felforrósíthatja pl. a csúszda felületét olyannyira, hogy nyáridőben használhatatlanná válik.

Ha viszont fák árnyékában, csőben csúszhat a csemete, megelőzhető ez a probléma. (A képen jól látható a háttérben a mulcs felület és a kerítés is.)

Egy játszótér **több generáció számára nyújtson élményt**, sportolási, kikapcsolódási lehetőséget. Legyen családi esemény minden itt eltöltött óra. Legyen helye futópályának, focinak, rollernek, görkorcsolyának, de legyen hely a csendes beszélgetésre is.

Már három helyen az országban megvalósult régebbi ötletem, az irodalmi odútelep. Az etető, az odúk alján egy író és egy művének címe szerepel. Ilyennel találkozhat a látogató Budapesten az Orczy parkban, a Bársony István Emlékparkban Sárkeresztesen; Gárdonyi Géza szülőházánál, de a Madárdal tanösvény kiinduló pontján, a Dinnyési templom kertben is.

Ezzel a madarak védelme, az etetővel a téli táplálása megoldható. Nincs szebb, mint egy vadrózsa illatú, madárdalos liget, ahová öröm kimenni bármikor, bármilyen korosztálynak. A gyermekek számára is nagy élmény látni ezeket a madárkákat, s gondoskodni róluk.

Visszatérve a legkisebbekhez: fő cél, hogy szülői, nagyszülői felügyelet mellett olyan környezetben tölthessenek el ezek a gyerekek sok-sok órát, ahol játékos formában biztosított a testi fejlődésük. Észre sem veszik, milyen kis vasgyúrók lesznek minden különösebb irányított edzés nélkül.

Fontos, hogy a Szabadidő park megfelelő közlekedéssel, jó parkolási lehetőségekkel rendelkezzen, hiszen ide tömegeket várunk és remélünk.

Dr. Csiák Gyula