Sportsgulv for eldre

Gymsaler og idrettshaller er de opplagte stedene du finner sportsgulv. Men gulvtypens gode støtdempende egenskaper gjør det egnet også til annen bruk. På blant annet eldresentre og i omsorgsboliger kan sportsgulv forhindre alvorlige skader ved fall.

Av Chera Westman/ifi.no, ifi.no



Tradisjonelt har parkett vært mest utbredt som gulv i sportshaller. I dag har vinylgulv tatt over lederposisjonen.

Under de olympiske leker i Rio de Janeiro ble blant annet alle kamper i håndball, volleyball og basket spilt på dempende og fjærende sportsgulv av samme type som i dag finnes i gymsaler og idrettshaller over hele landet.

– Fordelen med vinylgulvet er at det er enkelt å vedlikeholde og gir en god støtdemping for alle, sier Hans B. Fasmer, som er produktansvarlig for sportsgulv i Skandinavia hos leverandøren Gerflor.

Nye bruksområder

Et nytt og voksende bruksområde for sportsgulv er at det brukes i eldreomsorgen og andre omsorgsboliger. På mange sykehus og eldrebygg har man fått opp øynene for at sportsgulvenes gode støtdempende egenskaper kan redusere kraftig de skadene som oppstår når en person faller.

– Det er stor forskjell på å falle på et tynt belegg på et betongunderlag og på et sportsgulv, forteller Hans

B. Fasmer.

Sammen med støtdempingen, som i tillegg til å hindre fallskader også reduserer belastningsskader, er to andre egenskaper særs viktige for et bra sportsgulv, forteller han:

– Det skal gi riktig friksjon. Med for lite friksjon sklir man lett, og ved for mye friksjon sitter foten fast mot gulvet når man vrir seg. Begge kan forårsake alvorlige skader hos idrettsutøveren. Gulvet skal også være lett å gjøre rent og holde lenge med minimalt vedlikehold, sier han.



FALLSKADER: – Traumene som oppstår hvis en eldre person faller er så store at man må strekke seg langt for å unngå dem, sier Hans B. Fasmer i Gerflor.

Mindre alvorlige skader

– Hvis eldre, svekkede personer faller, bli skadene ofte store, sier seniorforsker Arne Nesje ved SINTEF Byggforsk, som har studert fordelene og ulempene ved bruk av sportsgulv i eldreomsorgen.

– Vi fant ut at en konstruksjon med et tynt belegg på gummiunderlag virkelig dempet støt, men ga nye utfordringer ved at nedbøyningen ble så stor at hjulene på senger og traller gravde seg ned i gulvet.

Metodikken fungerer dog, og de ergonomiske gevinstene ved stående arbeid samt fallsikringen er store.



FOR MYKT?: For stor demping og svikt i gulvet gjør det vanskelig å trille vogner og senger over gulvet. Foto: Arne Nesje/SINTEF

Studie på eldrebolig

Østsiden sykehjem i Fredrikstad er midt oppe i en test av to ulike typer punktelastiske sportsgulv for å redusere skader ved fall. I første etasje på sykehjemmet er det valgt 6 millimeter tykke gulv med 12 prosent demping i alle rom og fellesarealer. I annen etasje på sykehjemmet er det lagt et 9 millimeter tykt sportsgulv med 35 prosents støtdemping på alle beboerrom, mens fellesarealene har gulv med 12 prosent dempning.

Vanlig gulvbelegg i sykehjem har 7-8 prosent demping.

Studien utføres i samarbeid med Høgskolen i Oslo og Akershus, og i løpet av 2017 skal gulvmaterialenes fallskadeforebyggende effekt analyseres.



NYTT OMRÅDE:Eldreomsorgen er et nytt marked for leverandørene av sportsgulv. Fortsatt er mye å lære om god utforming og tilpasning til brukerne. Foto: Arne Nesje/SINTEF

Prøve seg frem

– Traumene som oppstår hvis en eldre person faller er så store at man må strekke seg langt for å unngå dem. Samtidig er det viktig å huske på at det er tungt å skyve senger og traller over et mykt gulv. Enkle tiltak som større hjul og annet belegg på hjulene kan hjelpe, og det er helt uaktuelt å forårsake belastningsskader hos personalet på grunn av for myke gulv. Vi må prøve oss frem og finne de gode kompromissene, sier Gerflors Hans B. Fasmer, som har levert de to sportsgulvstypene til sykehjemmet i Fredrikstad.

– Vi har lang erfaring med sportsgulv i idrettshaller, gymsaler, fitnessentre og barnehager, men eldreomsorgen er et nytt marked. Vi er svært interessert i å lære mer om bruken der, og det er meget inspirerende å kunne bidra til løsninger som er bedre tilpasset de eldres behov, enn de som er vanlige i dag, sier Fasmer.



SPORTY:Sportsgulvene inntar eldreboligene.

TRE TYPER SPORTSGULV:

De ulike produsentene bygger opp sine produkter på ulike måter, men felles er at et tykkere belegg gir mer demping enn et tynnere.

Sportsgulvene kommer normalt i tykkelser fra omtrent 2-3 millimeter til 8-15 millimeter. Hvilket produkt som passer bør avgjøres av hovedbruksområdet.

Mange haller benyttes til messer, korps, til barneidrett og lek og til trening og kamper for voksne innen mange forskjellige idretter.

Flatelastisk: Sportsgulv med parkettoverflate legges på et rammeverk av tilfarersystem montert på gummiknotter. Over dragerne legges trebaserte plater som parketten limes til. Konstruksjonen kan også brukes for tynne vinyl-, gummi- eller linoleumsbelegg. Ved belastning fjærer en større del av gulvet rundt belastningspunktet. Det kreves en viss tyngde fra utøveren for at elastisiteten skal oppstå. For voksne utøvere fungerer denne gulvtypen fint, men barn og unge er for lette for å få nytte av svikten i gulvet.

Punktelastisk: Et mykt belegg lagt på et hardt underlag tar opp støt lokalt. Her brukes gjerne et av de mykere vinyl- eller gummibeleggene, eller et tynnere overflatesjikt av linoleum, vinyl eller gummi montert på et mykt gummi- eller PUR-underlag. Denne gulvtypen brukes gjerne i gymnastikksaler for barneskoler og i lekerom, samt på områder i andre lokaler.

Kombielastisk: Denne gulvtypen er mest vanlig i store haller, og kombinerer de beste egenskapene fra flat- og punktelastiske gulv. Her benyttes undergulvskonstruksjonen fra flatelastiske gulv med et mykt belegg, istedenfor med parkett. Kombielastiske gulv fungerer godt for både barne- og eliteidrett.

Mer informasjon:

Gerflor

DLW

Forbo Flooring

Tarkett

Polyflor