

OPIS DO ZGŁOSZENIA WYKONANIA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

NA TERENIE DZIAŁKI NR EW. GEOD. 239/1,
POŁOŻONEJ NA GRUNTACH WSI ZARZECZANY (OBRĘB 37) W GMINIE GRÓDEK

Projektowana siłownia zewnętrzna przewidziana została na terenie wsi Zarzeczany w bezpośrednim sąsiedztwie zbiornika rekreacyjno-retencyjnego. W rejonie projektowanej inwestycji znajduje się murowana scena koncertowa, sanitariat oraz ażurowa wiata z paleniskiem i stołami do biesiadowania, plac zabaw dla dzieci wykonany z typowych elementów, elementy małej architektury w postaci ławek z koszami na śmieci i lampami oświetleniowymi, plaża piaszczysta, pomost drewniany na wodzie i kładka łącząca brzegi rowu rozgraniczającego plażę i tereny przed sceną koncertową.

Siłownia zewnętrzna („outdoor fitness”) składała się będzie z następujących zestawów:

1. **Biegacz** – 1 urządzenie
2. **Orbitrek** – 1 urządzenie
3. **Wioślarz** – 1 urządzenie
4. **Wahadło** – 1 urządzenie
5. **Motyl** – 1 urządzenie
6. **Rowerek** – 1 urządzenie.

Opis poszczególnych urządzeń terenowych, dane materiałowo-konstrukcyjne oraz dane obmiarowe zawierające pole stref bezpieczeństwa i ich obwód – zgodnie z załączonymi kartami technicznymi producenta.

Wszystkie elementy siłowni zewnętrznej usytuowane będą na powierzchni biologicznie czynnej – bezpiecznej (nawierzchnia trawiasta).

Prace montażowe (wkopanie gotowych stóp fundamentowych, montaż gotowych urządzeń) wykona specjalistyczna firma.

Opis sporządził:

mgr inż. arch. *[podpis]* Cisko
uprawnienia do projektowania
w specjalności architektury
Nr ewidencyjny B. 14/89
P.O.I.A. PD-2445

Karta techniczna produktu

Nazwa:

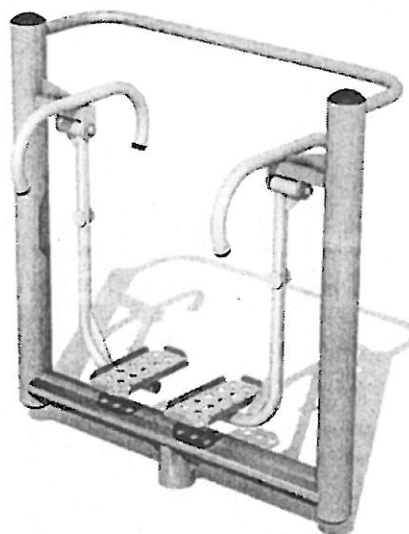
Siłownia zewnętrzna Biegacz Zestaw Fitness

nr kat.: 4403

Skład zestawu:

1 Biegacz

Widok (1)

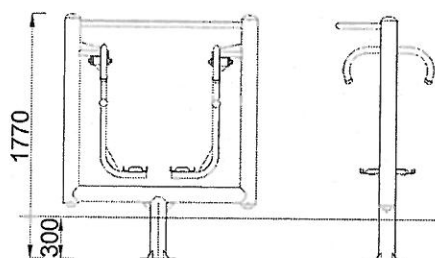


Strona 1 z 1

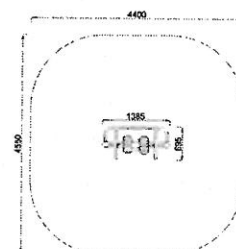
Widok (2)



Widok z boku



Widok z góry



Dane obmiarowe:

Pole strefy bezpieczeństwa: 18 m²

Obwód strefy bezpieczeństwa: 15 mb

Opis:

Biegacz to jeden z podstawowych sprzętów do ćwiczeń aerobowych. Angażuje mięśnie ramion, zmuszając do wysiłku również mięśnie pleców, grzbietu, bioder (zwłaszcza pośladków), nóg i brzucha. Trening ma charakter ogólnorozwojowy co oznacza, że wiele grup mięśni pracuje równocześnie – wzmacnia się ich wytrzymałość i poprawia kształt. Podnosi także kondycję stawów. Pylon mocuje się do betonowego bloku o wymiarach 1000x1000x250 mm (beton klasy C16/20).

Dane materiałowo - konstrukcyjne:

Profile stalowe - Główne elementy stalowe tworzące pylon urządzenia wykonane zostały z rur- R0114,3 mm. Do ich wykorzystania zastosowano stal S235.

Ocynk - Wszystkie elementy metalowe dodatkowo zabezpieczone przed korozją za pomocą ocynku ogniowego.

Słupy konstrukcyjne - Zbudowane są ze stalowych rur- R0114,3 mm. Do ich wykonania użyto stali S235.

Elementy stalowe - Podstawy stalowe, oraz płyty montażowe wykonane zostały z blachy S235 o przekroju 8.0 mm.

WÓJ
mgr Wiesław Kulesza

Strona 1 z 1

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Orbitrek Fitness

nr kat.: **4404W**

Strona 1 z 2

Skład zestawu:

1 Orbitrek

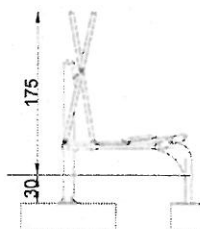
Widok (1)



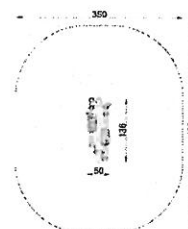
Widok (2)



Widok z boku



Widok z góry



Dane obmiarowe:

Pole strefy bezpieczeństwa: **11 m²**

Obwód strefy bezpieczeństwa: **12.5 mb**

Opis:

Orbitrek to propozycja, która jest niewątpliwie najbardziej rozpoznawalnym urządzeniem fitness. Jego popularność, niemająca także w przypadku siłowni plenerowych, wynika z funkcjonalności i prostej w obsłudze urządzenia. Umożliwia ono zaangażowanie w ruch wszystkich partii ciała, zarówno górnych jak i dolnych. Poprawia kondycję stawów, wzmacnia mięśnie nóg, stawy biodrowe oraz ramiona. Wzmacnia wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną.

Dane materiałowo - konstrukcyjne:

Profile zamknięte - Główne elementy stalowe wykonane zostały z profili zamkniętych (RO) o grubości ścianki 3,2 mm. Do ich produkcji użyto stali S235.

Stal nierdzewna - Podstopnice przyrządów fitness zbudowane są ze stali nierdzewnej, odpornej na korozję ze strony czynników atmosferycznych. Stal nierdzewna nie wymaga malowania, co jest zaletą w przypadku elementów najbardziej narażonych na ścieranie.

Elementy ruchome - Elementy ruchome zastosowane w urządzeniach fitness ograniczone są elementami pochłaniającymi siłę, o właściwościach amortyzujących, oraz wibroizolujących. Zbudowane są z wytrzymałych materiałów odpornych na zużycie. Zastosowano tu dwa typy łożysk, kulkowe i stożkowe.

Pokrycie proszkowo lakiernicze - Elementy stalowe pokryte zostały farbą proszkową odporną na warunki atmosferyczne.

Strona 1 z 2

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Wioślarz Fitness

nr kat.: **4405W**

Skład zestawu:

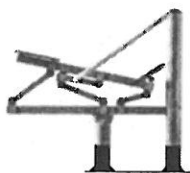
1 Wioślarz

Widok (1)

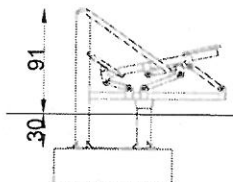


Strona 1 z 2

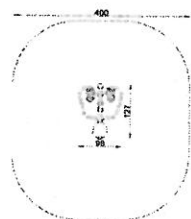
Widok (2)



Widok z boku



Widok z góry



Dane obmiarowe:

Pole strefy bezpieczeństwa: **11.5 m²** Obwód strefy bezpieczeństwa: **13 mb**

Opis:

Urządzeniem fitness, które powinno przypaść do gustu osobom lubiącym sporty wodne jest Wioślarz. To propozycja dla wszystkich osób ceniących sobie trening wytrzymałościowy, angażujący mięśnie ramion, grzbietu, bioder (zwłaszcza pośladków), nóg i brzucha. Trening ma charakter ogólnorozwojowy co oznacza, że wiele grup mięśni pracuje równocześnie – wzmacnia się ich wytrzymałość i poprawia kształt. Podnosi także kondycję stawów. Dodatkową zaletą, którą posiadają wszystkie urządzenia z oferty siłowni plenerowej, co do której przekonywać nie trzeba, jest trening na świeżym powietrzu.

Dane materiałowo - konstrukcyjne:

Elementy HDPE - Siedziska i opcjonalnie oparcia urządzeń fitness wykonane są z płyty HDPE. Płyta jest antypoślizgowa i odporna na warunki atmosferyczne.

Profile zamknięte - Główne elementy stalowe wykonane zostały z profili zamkniętych (RO) o grubości ścianki 3,2 mm. Do ich produkcji użyto stali S235.

Stal nierdzewna - Podstopnice przyrządów fitness zbudowane są ze stali nierdzewnej, odpornej na korozję ze strony czynników atmosferycznych. Stal nierdzewna nie wymaga malowania, co jest zaletą w przypadku elementów najbardziej narażonych na ścieranie.

mgr Wiesław Kulesza

Strona 1 z 2

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Wioślarz *Fitness*

nr kat.: **4405W**

Strona 2 z 2

Elementy ruchome - Elementy ruchome zastosowane w urządzeniach fitness ograniczone są elementami pochłaniającymi siłę, o właściwościach amortyzujących, oraz wibroizolujących. Zbudowane są z wytrzymałych materiałów odpornych na zużycie. Zastosowano tu dwa typy łożysk, kulkowe i stożkowe.

Pokrycie proszkowo lakiernicze - Elementy stalowe pokryte zostały farbą proszkową odporną na warunki atmosferyczne. Uzyskana powłoka lakiernicza jest odporna na korozję, chemikalia, wysoką temperaturę i uszkodzenia mechaniczne.

Ocynk - Wszystkie elementy metalowe dodatkowo zabezpieczenie przed korozją za pomocą ocynku ogniowego.


mgr Wiesław Kulesza

Strona 2 z 2

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Wahadło Fitness

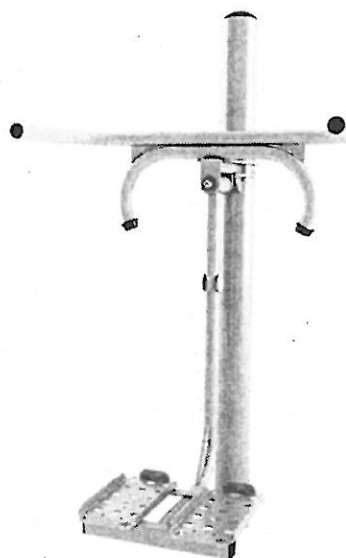
nr kat.: **4413W**

Skład zestawu:

1 Wahadło

Widok (1)

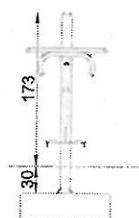
Strona 1 z 2



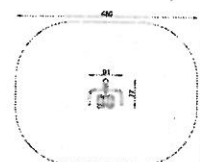
Widok (2)



Widok z boku



Widok z góry



Dane obmiarowe:

Pole strefy bezpieczeństwa: 11 m²

Obwód strefy bezpieczeństwa: 13 mb

Opis:

Do urządzeń fitness najbardziej angażujących dolne partie ciała należy kolejne, z oferowanych w ramach plenerowej siłowni - Wahadło. Dzięki temu nieskomplikowanemu urządzeniu, które nie wymaga od osoby ćwiczącej dużego wysiłku, wzmocnieniu ulegną mięśnie brzucha i bioder. Niewątpliwą zaletą Wahadła jest działanie rozluźniające i usprawniające zmysł równowagi.

Dane materiałowo - konstrukcyjne:

Profile zamknięte - Główne elementy stalowe wykonane zostały z profili zamkniętych (RO) o grubości ścianki 3,2 mm. Do ich produkcji użyto stali S235.

Stal nierdzewna - Podstopnice przyrządów fitness zbudowane są ze stali nierdzewnej, odpornej na korozję ze strony czynników atmosferycznych. Stal nierdzewna nie wymaga malowania, co jest zaletą w przypadku elementów najbardziej narażonych na ścieranie.

Elementy ruchome - Elementy ruchome zastosowane w urządzeniach fitness ograniczone są elementami pochłaniającymi siłę, o właściwościach amortyzujących, oraz wibroizolujących. Zbudowane są z wytrzymałych materiałów odpornych na zużycie. Zastosowano tu dwa typy łożysk, kulkowe i stożkowe.

Pokrycie proszkowo lakiernicze - Elementy stalowe pokryte zostały farbą proszkową odporną na warunki atmosferyczne.

Strona 1 z 2

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Motyl *Fitness*

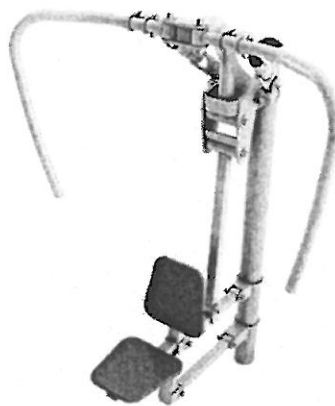
nr kat.: **4419W**

Strona 1 z 1

Skład zestawu:

1 Motyl

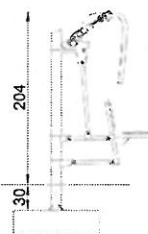
Widok (1)



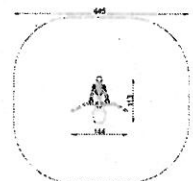
Widok (2)



Widok z boku



Widok z góry



Dane obmiarowe:

Pole strefy bezpieczeństwa: 10.5 m² **Obwód strefy bezpieczeństwa:** 13 mb

Opis:

Motyl jest jednym z niezastąpionych urządzeń w procesie wzmacniania i budowy mięśni pleców, stąd zrozumiała obecność tego przyrządu w naszej ofercie plenerowych siłowni. Pomaga wzmocnić i rozwijać mięśnie ramion, pleców i grzbietu. Przy pomocy tego urządzenia wzmacniają się i rozwijają mięśnie najszerze grzbietu tzw. "motyle".

Dane materiałowo - konstrukcyjne:

Elementy HDPE - Siedziska i opcjonalnie oparcia urządzeń fitness wykonane są z płyty HDPE. Płyta jest antypoślizgowa i odporna na warunki atmosferyczne.

Profile zamknięte - Główne elementy stalowe wykonane zostały z profili zamkniętych (RO) o grubości ścianki 3,2 mm. Do ich produkcji użyto stali S235.

Elementy ruchome - Elementy ruchome zastosowane w urządzeniach fitness ograniczone są elementami pochłaniającymi siłę, o właściwościach amortyzujących, oraz wibroizolujących. Zbudowane są z wytrzymałych materiałów odpornych na zużycie. Zastosowano tu dwa typy łożysk, kulkowe i stożkowe.

Pokrycie proszkowo lakiernicze - Elementy stalowe pokryte zostały farbą proszkową odporną na warunki atmosferyczne. Uzyskana powłoka lakiernicza jest odporna na korozję, chemikalia, wysoką temperaturę i uszkodzenia mechaniczne.

O cynk - Wszystkie elementy metalowe dodatkowo zabezpieczenie przed korozją za pomocą cynku ogniowego.

Strona 1 z 1

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Rowerek *Zestaw Fitness*

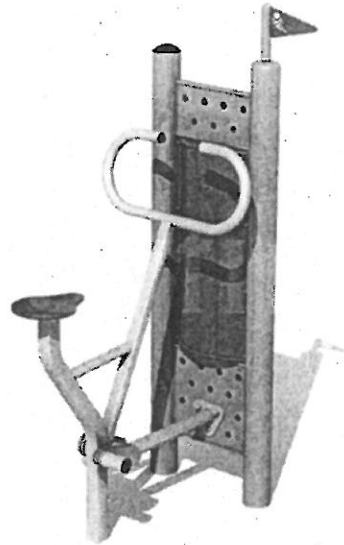
nr kat.: 4421

Strona 1 z 2

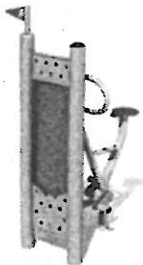
Skład zestawu:

1 Pylon
1 Rowerek

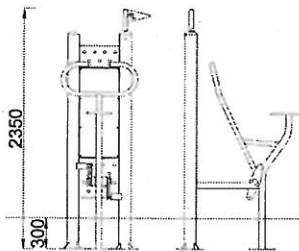
Widok (1)



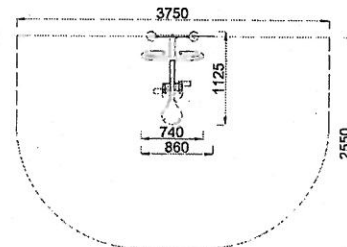
Widok (2)



Widok z boku



Widok z góry



Dane obmiarowe:

Pole strefy bezpieczeństwa: 8.5 m² **Obwód strefy bezpieczeństwa: 11.5 mb**

Opis:

Rowerek to sprzęt, bez którego nie wyobrażamy sobie funkcjonowania siłowni czy klubu fitness. Nie inaczej sprawa wygląda w przypadku siłowni plenerowej. Przyrząd wpływa niezwykle korzystnie na organizm, pracę serca i cały układ krążenia. Rozwija głównie dolną część ciała, jednak dodatkowo angażuje m.in. mięśnie brzucha, barki, tricepsy i bicepsy. W przypadku dolnych partii mięśniowych, poprawi się głównie ich wydolność i wytrzymałość. Pylon mocuje się do betonowego bloku o wymiarach 1000x1000x250 mm (beton klasy C16/20).

Dane materiałowo - konstrukcyjne:

Elementy HDPE - Siedziska i opcjonalnie oparcia urządzeń fitness wykonane są z płyty HDPE. Płyta jest antypoślizgowa i odporna na warunki atmosferyczne.

Profile zamknięte - Główne elementy stalowe wykonane zostały z profili zamkniętych (RO) o grubości ścianki 3,2 mm. Do ich produkcji użyto stali S235.

Elementy ruchome - Elementy ruchome zastosowane w urządzeniach fitness ograniczone są elementami pochłaniającymi siłę, o właściwościach amortyzujących, oraz wibroizolujących. Zbudowane są z wytrzymałych materiałów odpornych na zużycie. Zastosowano tu dwa typy łożysk, kulkowe i stożkowe.

Pokrycie proszkowo lakiernicze - Elementy stalowe pokryte zostały farbą proszkową odporną na warunki atmosferyczne.

Strona 1 z 2

Karta techniczna produktu

Nazwa:

Siłownia zewnętrzna Rowerek *Zestaw Fitness*

nr kat.: 4421

Strona 2 z 2

Uzyskana powłoka lakiernicza jest odporna na korozję, chemikalia, wysoką temperaturę i uszkodzenia mechaniczne.

O cynk - Wszystkie elementy metalowe dodatkowo zabezpieczenie przed korozją za pomocą cynku ogniowego.

Słupy konstrukcyjne - Zbudowane są ze stalowych rur- RO114,3 mm. Do ich wykonania użyto stali S235.

Elementy stalowe - Podstawy stalowe, oraz płyty montażowe wykonane zostały z blachy S235 o przekroju 8.0 mm.


mgr Wiesław Kulesza

Strona 2 z 2