

**REWIZJA DO OPISU PROJEKTU ARCHITEKTONICZNO - BUDOWLANEGO
BUDOWY TERENU REKREACYJNEGO PRZY
UL. OLSZEWSKIEGO W PRUSZCZU GDAŃSKIM DOTYCZĄCA STREFY
FITNESS/SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA**

Zmienia się zapis pkt. 3.2 Strefa fitness/siłownia zewnętrzna

Podane poniżej wymiary i opisy są minimalne ($\pm 10\%$) i podane dla dokładnej wyceny urządzenia

3.2 STREFA FITNESS / SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

Siłownię zewnętrzną projektuje się w północno – wschodnim rejonie działki. Na terenie siłowni w obrębie urządzeń do ćwiczeń, przewiduje się nawierzchnię utwardzoną kostką betonową gr. 6 cm. **Każde z wymienionych urządzeń powinno posiadać funkcję zmiennego obciążenia.** Poza obrębem urządzeń do ćwiczeń projektuje się nawierzchnię trawiastą jako rezerwę terenu pod ewentualną rozbudowę siłowni zewnętrznej. Poza urządzeniami do ćwiczeń zaprojektowano również tablicę informacyjną z regulaminem oraz stojaki na rowery.

Odwodnienie nawierzchni z obrębu siłowni odbywać się będzie powierzchniowo, bezpośrednio w grunt poprzez nawierzchnię trawiastą.

Wymagania ogólne urządzeń montowanych na terenie siłowni zewnętrznej:

- powinny posiadać min. 24 miesięcy gwarancji,
- każde urządzenie powinno mieć możliwość zmiany obciążenia, umożliwiające trening siłowy, jak na siłowni, bez konieczności manipulowania ciężarami. Waga obciążeń tej siłowni plenerowej powinna wahać się między 20-160 kg i może być regulowana co 10 kg.
- powinny być wykonywane z bezpiecznych i trwałych materiałów,
- powinny być rozmieszczone na placu w sposób umożliwiający zachowanie bezpiecznych stref pomiędzy urządzeniami, określonymi w dokumentacji oraz przez producenta,
- powinny być zgodne z Polskimi Normami lub normami państw członkowskich Unii Europejskiej lub państw z którymi Unia Europejska zawarła umowy o wzajemnym uznawaniu produktów oraz warunkami bezpieczeństwa określonymi w szczególności w przepisach o

ogólnym bezpieczeństwie produktów montowanych na terenie siłowni zewnętrznych oraz posiadać certyfikaty i dopuszczenia do stosowania na terenie siłowni zewnętrznych,

- każde urządzenie do ćwiczeń powinno być wyposażone w tabliczki informujące o sposobach wykorzystania danego urządzenia i przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa, trwale zamocowane i wykonane w sposób nie zagrażający ćwiczącemu.

Projektuje się urządzenia:

1. Urządzenia do ćwiczeń ruchowych:

- **Przysiady ze sztangą – 1 kpl.**

Wymiary urządzenia:

szerokość: 1419 mm,

długość: 1160 mm,

wysokość: 1345 mm,

strefa funkcjonowania: zgodna z wymogami producenta urządzenia,

Ćwiczenie: Wzmocnienie mięśni brzucha oraz nóg.



Pozostałe rozwiązania materiałowe:

Urządzenie wykonane ze stali cynkowanej i malowanej proszkowo. Uchwyt i rączki antypoślizgowe, wykonane z materiałów odpornych na warunki atmosferyczne.

- **Orbitrek – 1 kpl.**

Wymiary urządzenia:

szerokość: 858 mm,

długość: 1755 mm,

wysokość: 1565 mm

strefa funkcjonowania: zgodna z wymogami producenta urządzenia,

Charakterystyka: maszyna przeznaczona do ćwiczeń cardio oraz do ćwiczenia mięśni górnej i dolnej części ciała w pozycji stojącej.

Ćwiczenie: wzmocnienie mięśni nóg, poprawa ruchomości stawów biodrowych, ogólna poprawa kondycji.

Pozostałe rozwiązania materiałowe:

Urządzenie wykonane ze stali cynkowanej i malowanej proszkowo. Uchwyt i rączki antypoślizgowe, wykonane z materiałów odpornych na warunki atmosferyczne.

Układ koła zamachowego napędu na przednie koła; słupki boczne pełnią funkcję poręczy; krok 510 mm; pedały oversize z gumowaną powierzchnią z bocznymi szynami; dodatkowe stałe uchwyty dla wydajności ćwiczeń dolnych partii ciała; system zawieszenia pedałów wspomagających w układzie wewnątrzramkowym.



- **Wioślarz – 1 kpl.**

Wymiary urządzenia:

szerokość: 1500 mm,

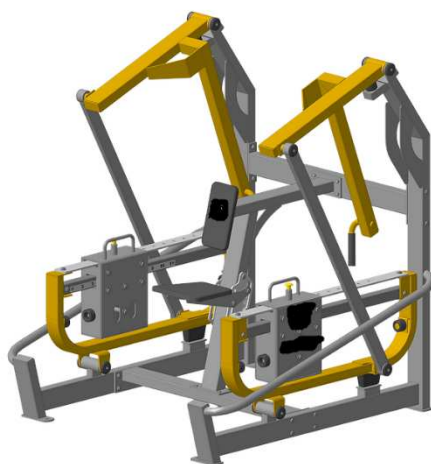
długość: 1495 mm,

wysokość: 1705 mm,

strefa funkcjonowania: zgodna z wymogami producenta urządzenia,

Charakterystyka: Przeznaczony do ćwiczeń najszerzych grzbietu, dużych mięśni okrężnych, mięśni romboidalnych i zginaczy przedramion. Stabilizator klatki piersiowej zapewnia ćwiczącemu stabilną pozycję. Niezależne dźwignie pozwalają na ciągnięcie jednocześnie dwoma rękami lub osobno każdą ręką. Zmiana obciążenia odbywa się poprzez przesuwanie ładunku wzdłuż szyny w kierunku zwiększania lub zmniejszania ciężaru podwieszonoego na szynie, wraz z zablokowaniem go w wybranym położeniu.

Ćwiczenie: Wzmacnianie i budowa mięśni górnych i dolnych kończyn, mięśni klatki piersiowej i brzucha. Ogólna poprawa kondycji.



Pozostałe rozwiązania materiałowe:

Urządzenie wykonane ze stali cynkowanej i malowanej proszkowo. Uchwyt i rączki antypoślizgowe, wykonane z materiałów odpornych na warunki atmosferyczne.

- **Sztanga w leżeniu – 1 kpl.**

Wymiary urządzenia:

szerokość: 1268 mm,

długość: 1611 mm,

strefa funkcjonowania: 4268x4611 cm,

Ćwiczenie: Wzmocnienie mięśni ramion, barków, piersiowych, poprawa wydolności serca, płuc, poprawa ogólnej kondycji fizycznej.



Pozostałe rozwiązania materiałowe:

Urządzenie wykonane ze stali cynkowanej i malowanej proszkowo. Uchwyt, rączki (antypoślizgowe) i ławeczka wykonane z materiałów odpornych na warunki atmosferyczne.

Uwagi:

- podane wymiary urządzeń są minimalne ($\pm 10\%$),
- strefy bezpieczeństwa poszczególnych elementów urządzeń nie mogą nakładać się na siebie,
- zastosować rury bezszwowe,
- łączenia materiałów użytych do wykonania elementów urządzeń muszą być gładkie, opływowe.
- farby odporne na warunki pogodowe i promieniowanie ultrafioletowe,
- wszystkie użyte materiały powinny być zgodne z polskimi lub europejskimi normami lub posiadać aprobaty techniczne,
- wszystkie elementy wyposażenia przed wbudowaniem muszą uzyskać akceptację Zamawiającego,
- stal - wszystkie elementy wykonywane ze stali muszą być ocynkowane ogniowo. Stosować elementy metalowe z zaślepionymi końcówkami. Kolorystykę na etapie realizacji uzgodnić z Zamawiającymi. Elementy metalowe stosowane w konstrukcjach muszą posiadać gładkie krawędzie i starannie wytworzone spawy. Wszystkie elementy łączące: śruby, podkładki, nakrętki powinny być wykonane ze stali nierdzewnej i zabezpieczone nakładkami.

- ponadto zastosowane elementy muszą być tak dobrane, i wykonane w taki sposób aby stanowiły konstrukcyjnie i wykończeniowo kompatybilny zestaw.
- fundamenty muszą uwzględniać wymagane aktualną normą gruntową parametry posadowienia.
- wszystkie urządzenia powinny być wykonane z bezpiecznych i trwałych materiałów (oznaczać się wysoką odpornością na uszkodzenia mechaniczne oraz odpornością na warunki atmosferyczne i korozję biologiczną), powinny być zgodne z Normami, powinny posiadać certyfikaty bezpieczeństwa wydane przez akredytowane jednostki do spraw certyfikacji, odpowiednie aprobaty techniczne oraz atesty dopuszczające do użytkowania na terenie siłowni zewnętrznych.
- zaprezentowane rysunki poszczególnych elementów urządzeń służą jedynie jako przykład mający na celu zobrazowanie oczekiwań Zamawiającego.