



PLAN FUNKCJONALNO-UŻYTKOWY

„Centrum aktywności i wypoczynku w Gminie Nawojowa”

INWESTOR:

Gmin Nawojowa
ul. Ogrodowa 2
33-335 Nawojowa

PROJEKTANT:

GREEN STREET
Malwina Koziestańska
Ul. Szaloma Asza 2, 08-110 Siedlce

AUTORZY:

mgr inż. arch. kraj. Malwina Koziestańska

Siedlce, październik 2022r.

Spis treści

1.WPROWADZENIE	3
1.1. CEL I ZAKRES OPRACOWANIA	3
1.2. PODSTAWA FORMALNO - PRAWNA OPRACOWNIA	3
1.3. STAN ISTNIEJĄCY	4
2. OPIS	6
3. ZIELEŃ	8
4. NAWIERZCHNIE	13
5. KURTYNA WODNA	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
6. OŚWIETLENIE	14
7. PERGOLA	15
8. ELEMENTY MAŁEJ ARCHITEKTURY	16
9. TEŻNIA	18
10. ALTANKA Z GRILLEM	18
11. KAWIARENKA	19
12. TABLICA UPAMIĘTNIAJĄCA, OBELISK, GŁAZ PAMIĄTKOWY	20
13. OGRODZENIE	20
14. ELEMENTY PLACU ZABAW	21
15. ELEMENTY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ	24
16. PUMPTRACK	311
17. MIASTECZKO ROWEROWE	32

1.WPROWADZENIE

1.1.CEL I ZAKRES OPRACOWANIA

Celem opracowania jest wykonanie planu funkcjonalno-użytkowego pt. "Centrum aktywności i wypoczynku w Gminie Nawojowa" na działkach o nr ew. 248/7, 248/8, 248/9, 248/10, 248/11, 248/39, 248/38. Zadanie zakłada zagospodarowanie terenu w celu utworzenia miejsca przyjaznego mieszkańcom i turystom w tym m.in.:

- funkcjonalny układ komunikacyjny łączący projektowaną przestrzeń z istniejącym otoczeniem,
- zagospodarowanie terenu zielenią,
- wyposażenie terenu (tężnia, altana z grillem, kawiarenka, pergola, 2 kurtyny wodne, miejsca na obeliski/rzeźby, mała architektura - ławki, kosze na śmieci, stojaki na rowery),
- utworzenie placu zabaw,
- utworzenie miasteczka rowerowego,
- utworzenie siłowni zewnętrznej dopasowanej również dla seniorów,
- utworzenie pumtracku dla dzieci i młodzieży,
- utworzenie miejsc parkingowych,
- ogrodzenie terenu placu zabaw o wysokości ok. 1m,
- oświetlenie zewnętrzne: na poziomie gruntu oświetlenie białe, lampy ciągów pieszych w jednej tonacji, lampy o wys. 3 m., lampy oświetleniowe parkingu dobrane wg norm dla parkingów, altana zaprojektowana bez oświetlenia, pergola oświetlona listwą ledową,
- instalację fotowoltaiczną o mocy min. 8 kW zainstalowaną na budynku kawiarni,
- instalację monitoringu minimum 8 kamer.

1.2. PODSTAWA FORMALNO - PRAWNA OPRACOWNIA

- Umowa zawarta 23 marca 2022 r. pomiędzy Urzędem Gminy Nawojowa, ul. Ogrodowa 2, 33-335 Nawojowa, reprezentowaną przez: Wójta - p. dr. Inż. Stanisława Kielbasę ,przy kontrasygnacie skarbnika gminy p. Elżbiety Szczepaniak a p. Malwiną

Koziestańską działającą pod firmą Green- Street Malwina Koziestańska ul. Asza 2, 08-110 Siedlce,

- Wizja lokalna
- Uwagi przekazane przez zamawiającego na spotkaniu
- Ustalenia podczas konsultacji na każdym etapie prowadzenia prac projektowych;
- Skan mapy zasadniczej

1.3 STAN ISTNIEJĄCY

Tereny objęte opracowaniem znajdują się naprzeciwko Urzędu Gminy pomiędzy ul. Nowosądecką a Ogrodową. Teren ten jest objęty miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego który określa przeznaczenie terenu jako teren zabudowy jednorodzinnej i usług. W obrębie tego terenu zlokalizowane są takie obiekty użyteczności publicznej jak: Urząd gminy Nawojowa, Gminne publiczne Przedszkole, Ośrodek Zdrowia, Świetlica-Dom Seniora. Teren jest jednorodny pod względem wysokościowym. Nie jest zagospodarowany. Nie ma doprowadzonych mediów.



Zdj.1 Widok z Urzędu Gminy na teren opracowania



Zdj.2 Widok na wschodnią część terenów



Zdj.3 Widok na zachodnią część terenów

2. OPIS

Założeniem projektowym jest:

- zaprojektowanie układu komunikacyjnego dostosowanego do potrzeb użytkowników, zaprojektowanie alejek, bez barier dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych jak również rodziców z dzieckiem w wózku, rolkarzy i rowerzystów. Wprowadzenie miejsc postojowych,
- nadanie funkcji reprezentacyjnej miejsca – podkreślenie miejsc upamiętniających ważne wydarzenia, bądź współpracy gminne – np. Dąb Katyński, głązy upamiętniające miasta/gminy partnerskie,
- nadanie funkcji skierowanej do okolicznych mieszkańców: miejsce spacerów, miejsce wypoczynku, miejsce integracji społecznej,
- utworzenie miejsc wypoczynku połączonych z funkcją prozdrowotną – zaprojektowanie tężni, siłowni zewnętrznej skierowanej dla seniorów,
- nadanie funkcji skierowanej do dzieci i młodzieży- utworzenie placu zabaw, siłowni zewnętrznej, utworzenie pumtracku, miasteczka rowerowego,
- wyposażenie terenu w kawiarnię, altanę z murowanym grillem, małą architekturę, oświetlenie,
- stworzenie wielopiętrowych kompozycji roślinnych opartych o gatunki, krzewów oraz roślin zielnych atrakcyjnych przez cały rok, z dużym naciskiem na gatunki miododajne,
- ograniczenie spływu powierzchniowego wód opadowych do kanalizacji deszczowej - wprowadzenie nasadzeń,
- stworzenie przestrzeni biologicznie czynnej o wysokich walorach estetycznych.

Celem opracowania jest stworzenie terenów rekreacyjnych o ciekawej kompozycji opartej na swobodnym łagodnym układzie alejek oraz placach na planie okręgu. Alejki zostały zaprojektowane w łagodne funkcjonalne ścieżki przechodzące naturalnie w większe place przy istotnych punktach zatrzymania. Teren ogrodzono zielenią niską i wysoką.

Po stronie zachodniej zaprojektowano miejsca postojowe. Ta przestrzeń wydzielona jest żywopłotem (*Ligustrum vulgare- ligustr pospolity*). Przechodząc dalej w stronę centrum terenów mijamy pumtrack. Pumtrack to innowacyjny plac zabaw dla dzieci, młodzieży a także całych rodzin gdzie użytkownicy mają możliwość jazdy 'góra-dół' na rowerach, hulajnogach, deskorolkach. Dalej zaprojektowano miasteczko rowerowe.

Główna aleja jest aleją dębową, która w centralnym punkcie staje się placem wypoczynkowym z miejscem na Dąb Katyński oraz tablicę upamiętniającą wydarzenie. Przy alei zaprojektowano wyznaczone miejsca na obeliski kamienne/ głazy/ bądź tablice upamiętniające ważne wydarzenia dla gminy Nawojowa. Wokół placu centralnego z dębem posadowiono trzy kurtyny wodne. Centralny Plac jest wyposażony w elementy małej architektury takie jak ławki kosze na śmieci, stojaki rowerowe a także otoczony jest okazałymi nasadzeniami drzew, bylin, krzewów i traw ozdobnych, które pełnią funkcję estetyczną miejsca. Po północnozachodniej stronie od głównego placu zaprojektowano mniejszy plac z tężnią oraz miejscem do biernego spędzania czasu. Wkomponowano tutaj miejskie zestawy do gry w szachy i warcaby, miejskie leżaki do wypoczynku.

Kolejnym punktem zatrzymania jest wydzielony plac kawiarniany z miejscem na kawiarenkę, stoliki kawiarniane. Ten plac zaakcentowano pergolą z huśtawkami która sprawi, że teren będzie przyjazny i atrakcyjny dla wszystkich użytkowników. Tuż poniżej placu kawiarnianego zaplanowano miejsce na plac zabaw z nawierzchnią bezpieczną gdzie zaprojektowano urządzenia zabawowe dla dzieci w każdej grupie wiekowej. Teren placu zabaw ogrodzony.

Po wschodniej stronie rozciąga się po całości terenu aleja lipowa prowadząca do siłowni zewnętrznej, a także ustronnego miejsca z altaną i grillem (wg opracowania dołączonego do dokumentacji).

Na terenie zaplanowano oświetlenie oraz należy zaprojektować zasilenie kawiarni, tężni, przyłączy wodne oraz przyłączy kanalizacji sanitarnej.

W opracowaniu uwzględniono układy rabat uwzględniające bioróżnorodność, zmienność sezonową. Roślinność została dobrana w sposób budujący piętrowość nasadzeń.

BILANS TERENU	
NAWIERZCHNIE	
Nawierzchnia mineralno-żywiczna(zamiennie z kostki betonowej bezzazowej)	3616 m2
Nawierzchnia bezpieczna placu zabaw	398 m2
Nawierzchnia betonowa (pumptrack)	500 m2
POWIERZCHNIE PRZEPUSZCZALNE	
Nawierzchnia mineralna (miejsca przy alei dębowej)	24 m2
Powierzchnia nasadzeń	1357 m2
Powierzchnia trawników	6450 m2
ELEMENTY MAŁEJ ARCHITEKTURY	
ławki z oparciem	31 szt
ławki typu leżak miejski	12 szt

Kosze na śmieci	7 szt
Zestawy do gry w szachy	4 szt
Pergola z huśtawkami	1 szt
Tężnia 8,5x3 m	1 szt
Stojaki na rowery	4 szt
Altana z grillem 4x4 m	1 szt
Tablica upamiętniająca	1 szt
Kawiarenka	1 szt
Pumptrack	1 szt
Miasteczko rowerowe	1 szt
Stół do ping ponga	1 szt
ELEMENTY WODNE	
Kurtyna wodna	3 szt
ELEMENTY OŚWIETLENIA	
Latarnie parkowe	33 szt
Oświetlenie dogruntowe/ punktowe	26 szt
Reflektor	1 szt
ELEMENTY PLACU ZABAW	
Huśtawka podwójna	1 szt
Zestaw ze wspinaczką i zjeżdżalnią	1 szt
Pająk duży	1 szt
Wspinaczka skręcona	1 szt
ELEMENTY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ	
Ścieżka z poręczami i drabinką	1 szt
Ścieżka ze schodami i drabinką	1 szt
Twister+biegacz+wahadło	1 szt
Rower	1 szt
Koło	1 szt
Tablica z Drabinkami	1 szt
Tablica ze spiralkami	1 szt
Prasa nożna	1 szt
Twister	1 szt
Biegacz	1 szt
Podwójny narciarz	1 szt
OGRODZENIE	
Ogrodzenie – nasadzenie zieleni wysokiej i niskiej	

3. ZIELEŃ

Opis Zieleni:

-Kompozycja zieleni wysokiej zostanie uzupełniona o drzewa zasadzone w formach alejowych oraz o pojedyncze grupy drzew rozproszone po całej powierzchni terenu. Preferowane parametry drzew : obwód pnia 12-14, Pa 200-250 wys. 300-350



Zdj.1 Quercus robur 'fastigiata'



Zdj.2 *Prunus serrulata* 'Royal Burgundy'



Zdj.3 *Tilia insularis*



Zdj.4 *Tilia cordata*

- Kompozycja zieleni niskiej zostanie rozbudowana o nasadzenia krzewów okrywowych, bylin i traw ozdobnych . Proponowane nasadzenia zestawione będą w duże grupy roślin jednego gatunku zaprojektowane w opływowe kształty wzajemnie się uzupełniające.

Preferowane parametry dla krzewów: rozmiar pojemnika C5, dla bylin i traw ozdobnych C2.

Proponowane gatunki roślin :

Drzewa		
Lipa drobnolistna	Tilia cordata	17 szt
Lipa wonna	Tilia insularis	16 szt
Dąb szypułkowy 'Fastigiata'	Quercus robur 'Fastigiata'	9 szt
Wiśnia piłkowana 'Royal Burgundy'	Prunus serrulata 'Royal Burgundy'	17 szt
Krzewy		
Lilak Meyera 'Palibin'	Syringa meyeri 'Palibin'	858 szt
Róża okrywowa 'Yellow Fairy'	Rosa 'Yellow Fairy'	802 szt
Tawuła japońska 'Golden Princess'	Spiraea japonica 'Golden Princess'	495 szt
Ligustr pospolity (żywopłot)	Ligustrum vulgare	2190 szt
Trawy ozdobne		
Trzcinnik krótkowłosy	Calamagrostis brachytricha	719 szt
Miskant chiński 'Gracillimus'	Miscantus sinensis 'Gracillimus'	79 szt
Byliny		
Aster krzaczasty	Aster dumosus	479 szt
Rudbekia Goldsturm	Rudbeckia fulgida 'Goldsturm'	385 szt
Kocimiętka Fassena	Nepeta x fasseni	884 szt



Lilak meyeri 'Palibin'



Aster dumosus 'Mariore'



Spirea japonica , Golden Princess'



Rosa „Yellow Fairy”



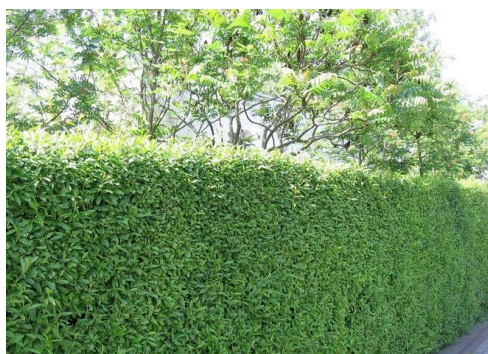
Rudbeckia fulgida „Goldsturm”



Calamagrostis
brachytricha

Zdj. 5 Zdjęcia poglądowe niektórych gatunków roślin zaproponowanych w projekcie

- Zaprojektowano żywopłot z rośliny rodzimej, krzew liściasty Ligustr pospolity- *Ligustrum vulgare* – od strony ul. Ogrodowej, po przeciwnej stronie żywopłot z tuji dochodzący do ogrodzenia dz. ewid. 248/6.



- Pozostały teren pozostaje trawnikiem
- Kolorystyka układu to soczyste odcienie zieleni oraz ciepłe barwy bylin i krzewów kwitnących – żółcie i fiolety .
- Rośliny dobrano do warunków glebowych terenu
- Roślinność dobrano pod kątem zmienności sezonowej – dzięki temu plac przez cały rok będzie atrakcyjny dla użytkowników.

4. NAWIERZCHNIE

1. Nawierzchnia wodoprzepuszczalna nawierzchnia mineralno-żywiczna.
(zamiennie: – kostka układana w sposób bez fugowy, kolor szary).



Zdjęcie ma charakter poglądowy.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

2. Nawierzchnia bezpieczna pod place zabaw – płyty SBR EPDM



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

5. Kurtyna wodna

1. Kurtyna wodna – 1 szt.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

2. Kurtyna wodna - 2 szt.



6. OŚWIETLENIE

1. Oświetlenie w postaci klasycznych latarni parkowych montowanych na słupach prefabrykowanych.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

2. Podświetlenie dogruntowe obeliski/głazy/rzeźby, drzewa przy głównym placu.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

3. Reflektor- oświetlenie kierunkowe Dębu katyńskiego



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

7. PERGOLA

Nowoczesna, prosta forma pergoli uzupełniona ławkami w formie huśtawek



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

8. ELEMENTY MAŁEJ ARCHITEKTURY

1. Ławka z oparciem



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

3. Ławka leżak miejski (lokalizacja przy tętni)



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

4. Kosze na śmieci



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

5. Stojak na rowery



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

6. Zestaw do miejskiej gry w szachy



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

9. TĘŻNIA

Tężnia o wymiarach 8,5 x 3 m

Tężnia – budowla z drewna i gałęzi tarniny służąca do zwiększania stężenia soli w solance przez jej częściowe odparowanie. Tężnia jako potężne inhalatorium w kurortach, na skwerach, w parkach i uzdrowiskach.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

10. ALTANKA Z GRILLEM

Altanka drewniana 4x4 m zadaszona z grillem betonowym lub murowanym.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.



11. KAWIARENKA

W projekcie należy uwzględnić kawiarenkę sezonową z zapleczem i sanitariatami publicznymi. Kawiarenka wyposażona w instalację fotowoltaiczną o mocy min. 8 kW zlokalizowaną na dachu budynku. Należy zaprojektować zasilanie kawiarni, przyłącze wodne oraz przyłącze kanalizacji sanitarnej. Z budynku kawiarni zaprojektować zasilanie elektryczne dla całego obiektu centrum.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.



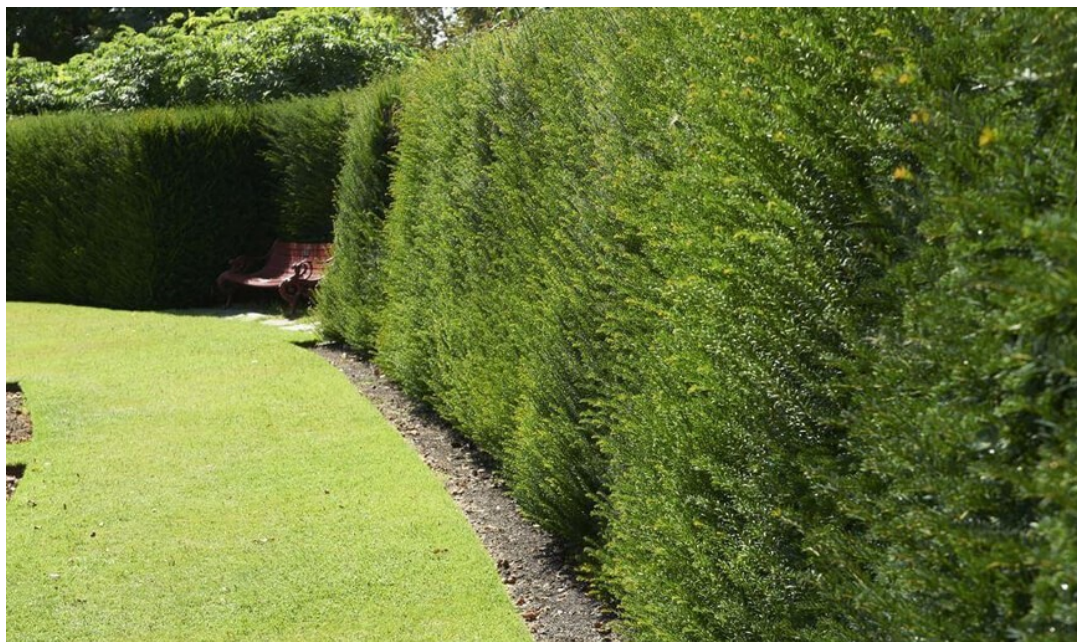
12. TABLICA UPAMIĘTNIAJĄCA, OBELISK, GŁAZ PAMIĄTKOWY



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

13. OGRODZENIE

- a) w formie żywopłotu zimozielone od strony drogi wewnętrznej i istniejącego ogrodzenia z tuji do granicy dz. ewid. nr 248/6



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

b) w formie żywopłotu od strony drogi gminnej – ul. Ogrodowa



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

14. ELEMENTY PLACU ZABAW

1. Huśtawka

Podwójna huśtawka wahadłowa z płaskim siedziskiem. Rama jest wykonana z impregnowanego drewna modrzewiowego i stali malowanej proszkowo. Łańcuch, do którego są przymocowane płaskie plastikowe siedziska (HDPE), to wytrzymała stal nierdzewna. Huśtawka posiada certyfikat zgodności z normą PN-EN 1176 i nadaje się do stosowania jako wyposażenie placu zabaw. Wymiary produktu to 379 cm na 189 cm. Wysokość całkowita urządzenia wynosi 235 cm a wysokość swobodnego upadku to 135 cm. Wymagana jest instalacja nawierzchni bezpiecznej, na przykład płytek lub mat gumowych, systemu amortyzującego ze sztuczną trawą, nawierzchni "wetpour" czy nawierzchni naturalnej takiej, jak piasek. Huśtawka jest przeznaczona dla dzieci powyżej trzeciego roku życia.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

2. Zestaw ze wspinaczką i zjeżdżalnią

Urządzenie składa się ze zjeżdżalni, domku z daszkiem, drabinek poziomych jak i pionowych oraz linek do wspinaczki. Cała konstrukcja urządzenia wykonana została z drewna modrzewiowego. Zestaw jest odpowiedni dla dzieci powyżej trzeciego roku życia. Wymagane jest zastosowanie bezpiecznej nawierzchni.

Szerokość: 455 cm

Długość: 608 cm

Wysokość: 350 cm

Materiały wykonania: Drewno, Modrzew, Stal nierdzewna, Stal malowana proszkowo, Liny zbrojone (PP-Polipropylen), Sklejka wodoodporna antypoślizgowa, HDPE



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

3. Pająk duży

Szerokość :800 cm

Długość: 800 cm

Wysokość: 450 cm

Materiały wykonania: Stal, Stal galwanizowana (ocynkowana ogniowo), Poliamid



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

4. Wspinaczka skręcona

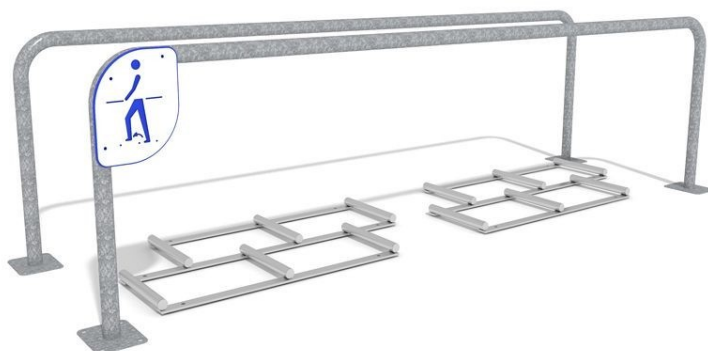
Jest to urządzenie, na którym nie tylko jedno, ale także cała grupa dzieci będzie mogła spędzić swój wolny czas w sposób najlepszy z możliwych. Produkt ten jest bowiem bardzo interesujący pod wieloma względami. Jednym z nich jest np. to, że dzieci, podczas zabawy, mają możliwość rozwijania sprawności i siły fizycznej oraz zmysłu równowagi. Ponadto, najwyższa jakość wykonania oraz optymalny dobór materiałów, gwarantują pełne bezpieczeństwo wszystkim małoletnim użytkownikom. Na koniec warto również zwrócić uwagę na samą formę i układ kształtów pętli. Zwraca ona uwagę nie tylko chętnych do zabawy malców, ale także postronnych obserwatorów, którzy nierzadko myślą ją ze współczesną, postmodernistyczną rzeźbą.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

15. ELEMENTY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

1. Ścieżka z poręczami i drabinką



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

2. Ścieżka ze schodami i drabinką

Urządzenie służące do ćwiczenia koordynacji. Poprawia równowagę i wzmacnia mięśnie nóg. Ćwiczenie polega na wchodzeniu i schodzeniu po schodach i pochylni. Rekomendowane przez rehabilitantów oraz fizjoterapeutów. Urządzenie posiada certyfikat, potwierdzający zgodność z normą EN 16630:2015.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

3. Twister + biegacz + wahadło

Urządzenie do siłowni plenerowych. Konstrukcja cynkowana galwanicznie i malowana proszkowo. Stopnice wykonane z aluminium. Urządzenie posiada wybrane rury zakończone kulistymi elementami dekoracyjnymi

Ćwiczenie na wahadle polega na wejściu na platformę i poruszaniu się w lewo i w prawo ruchem wahadlowym, natomiast ćwiczenie na twisterze polega na ruchach horyzontalnych względem pionowej osi ciała. Ćwiczenie na biegaczu polega na chwyceniu rękoma za poręcz i postawieniu nóg na stopnicach. Używając mięśni nóg należy poruszać nimi do przodu i do tyłu. Plecy utrzymywać w pozycji pionowej. Składa się z 2 ruchomych stopnic oraz 2 uchwytów. Element należący do serii urządzeń aerobowych.

Urządzenie rozwija zarówno dolne, jak i górne partie mięśni jednocześnie wysmuklając talię, podnosi wytrzymałość organizmu i koordynację ruchową.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

4. Rower

Urządzenie do siłowni plenerowych. Konstrukcja cynkowana galwanicznie i malowana proszkowo. Siedzisko i oparcie wykonane z komfortowego, elastycznego tworzywa PU. Stopnice wykonane są z aluminium. Urządzenie posiada wybrane rury zakończone kulistymi elementami dekoracyjnymi.

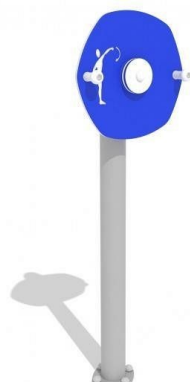
Ćwiczenie polega na poruszaniu nogami jak przy jeździe na rowerze. Składa się z 2 ruchomych stopnic oraz 2 uchwytów. Element należący do serii urządzeń aerobowych. Rozwija mięśnie nóg oraz brzucha, podnosi wytrzymałość organizmu i koordynację ruchową.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

5. Koło

Urządzenie służące do wzmacniania ramion. Ćwiczenie polega na wykonywaniu pełnego obrotu ramieniem. Rekomendowane przez rehabilitantów oraz fizjoterapeutów. Urządzenie posiada certyfikat, potwierdzający zgodność z normą EN 16630:2015.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

6. Tablica z drabinkami

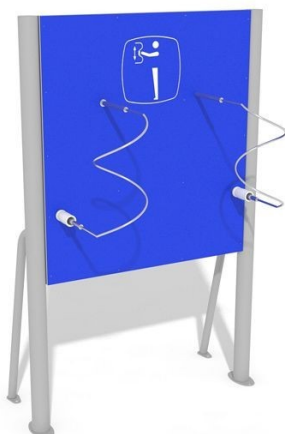
Urządzenie służące do ćwiczenia palców i barków. Ćwiczenia polegają na pokonywaniu stopni drabinek przy pomocy palców dłoni. Poprawiają zdolność do skoordynowanego i precyzyjnego poruszania palcami dłoni oraz ruchomość w stawie barkowym. Rekomendowane przez rehabilitantów oraz fizjoterapeutów. Urządzenie posiada certyfikat, potwierdzający zgodność z normą EN 16630:2015.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

7. Tablica ze spiralkami

Urządzenie służące do ćwiczenia ramion i nadgarstków. Ćwiczenie polega na przesuwaniu uchwytów po dwóch spiralkach. Poprawia ruchomość w stawach kończyny górnej. Rekomendowane przez rehabilitantów oraz fizjoterapeutów. Urządzenie posiada certyfikat, potwierdzający zgodność z normą EN 16630:2015.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

8. Prasa nożna

Urządzenie do siłowni plenerowych. Konstrukcja cynkowana galwanicznie i malowana proszkowo. Składa się z siedziska, oparcia oraz stopnic. Siedzisko i oparcie wykonane z komfortowego, elastycznego tworzywa PU. Stopnice wykonane są z aluminium. Urządzenie posiada wybrane rury zakończone kulistymi elementami dekoracyjnymi.

Ćwiczenie polega na odpychaniu się nogami od stopnic. Element należący do serii urządzeń siłowych. Rozwija mięśnie ud, łydek oraz pośladków.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

9. Twister

Urządzenie do siłowni plenerowych. Konstrukcja cynkowana galwanicznie i malowana proszkowo. Okrągła obrotowa platforma wykonana z aluminium.

Ćwiczenie polega na wejściu na platformę i przekręcaniu się w lewo i w prawo wzdłuż pionowej osi ciała. Element należący do serii urządzeń aerobowych. Rozwija mięśnie skośne brzucha, uda jednocześnie wysmuklając talię, podnosi wytrzymałość organizmu i koordynację ruchową.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

10. Biegacz

Urządzenie do siłowni plenerowych. Konstrukcja cynkowana galwanicznie i malowana proszkowo. Stopnice wykonane z aluminium.

Chwyć rękoma za poręcz, stań na stopnicach. Używając mięśni nóg poruszaj nimi do przodu i do tyłu. Plecy utrzymuj w pozycji pionowej. Składa się z 2 ruchomych stopnic oraz 2 uchwytów. Element należący do serii urządzeń aerobowych. Rozwija mięśnie nóg oraz brzucha, podnosi wytrzymałość organizmu i koordynację ruchową.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

11. Podwójny narciarz

Urządzenie do siłowni plenerowych. Konstrukcja cynkowana galwanicznie i malowana proszkowo. Stopnice wykonane z aluminium. Urządzenie posiada wybrane rury zakończone kulistymi elementami dekoracyjnymi.

Ćwiczenie polega na jednoczesnym poruszaniu nogami jak przy jeździe na nartach biegowych oraz naprzemiennym poruszaniu rękoma. Urządzenie dla 2 ćwiczących. Składa się z 4 ruchomych stopnic oraz 4 ruchomych uchwytów. Element należący do serii urządzeń aerobowych. Rozwija zarówno dolne, jak i górne partie mięśniowe, podnosi wytrzymałość organizmu i koordynację ruchową.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

12. Stół do ping ponga

Betonowy stół do gry w tenisa stołowego. Elementy betonowe stołu wykonane są z betonu wysokiej klasy C40/50, zbrojonego stalą oraz mikrobrojeniem. Konstrukcja: beton płukany pokryty kamieniem płukany lub mieszanką grysów. Błat stołu o grubości 6 cm wykonany jest z betonu szlifowanego, impregnowanego specjalnym lakierem ochronnym. Obrzeża blatu wykończone są profilowaną listwą aluminiową. Siatka o zaokrąglonych rogach wykonana z blachy ocynkowanej gr. 3 mm.

Wymiary blatu (LxWxH): 2,74 x 1,52 x 0,78 m



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

16. PUMPTRACK

Pumptrack o nawierzchni z mieszanki asfaltowej o wymiarach około 42x17 m

Pumptrack to innowacyjny, plac zabaw przeznaczony do zbiorowej rekreacji. Jazda po torze polega na wykonywaniu intuicyjnych i skoordynowanych ruchów 'góra-dół'. Jest to obiekt stanowiący idealne połączenie bezpiecznej zabawy, jazdy na rowerze i przebywania na świeżym powietrzu. Pumptrack przeznaczony jest zarówno dla profesjonalistów, pasjonatów, jak i całych rodzin. Pomagają także w zacieraniu różnic pokoleniowych oraz budowaniu dobrych relacji. Sport ten wyrabia refleks, zmysł równowagi, pewność siebie, obycie ze sprzętem rowerowym oraz kondycję fizyczną.



Zdjęcie ma charakter poglądowy.

17. MIASTECZKO ROWEROWE

Nawierzchnia jezdni miasteczka ruchu drogowego w postaci dróg dwukierunkowych i dwóch pasach ruchu, wykonana będzie z betonu asfaltowego o powierzchni około 400,00 m² (miasteczko ruchu drogowego). Miasteczko ruchu drogowego (rowerowego) stanowi zamknięty układ komunikacyjny składający się z minimum 4 skrzyżowań w tym:

- skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
- skrzyżowania równorzędne,
- drogi z pierwszeństwem przejazdu z drogą podporządkowaną.

Infrastruktura miasteczka wyposażona będzie w oznakowanie pionowe (wykonane z folii odbłaskowych) i poziome (malowane farbą chemoutwardzalną na jezdni). Dodatkowym wyposażeniem miasteczka będzie przejazd kolejowy wraz z oznakowaniem w postaci toru kolejowego (szyn). Ciągi komunikacyjne zapewniają bezpieczne wymijanie oraz wykonywanie manewrów.

Zdjęcie ma charakter poglądowy.

