

PRZEDMIAR /OBMIAR/ ROBÓT

Budowa: ROBOTY REMONTOWO BUDOWLANE

Obiekt: CEDRY WIELKIE BUD. ŻOKIS
ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE

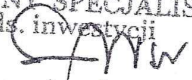
Adres: CEDRY WIELKIE UL.OSADNIKÓW WOJSKOWYCH

Opis robót: ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE NR. DZIAŁKI 60
REMONT BUD.MAGAZ.-GOS.PRZY ŻOKIS W CEDRACH WIELKIC

Inwestor: GMINA CEDRY WIELKIE UL.KRASICKIEGO 16

Wykonawca:

Adres:

GLÓWNY SPECJALISTA
ds. inwestycji

Eugeniusz Mojsa

Sporządził: EUGENIUSZ MOJSA upr.bud.632/77

Data: 2011-07-18

Inwestor:

Wykonawca:

Opis techniczny

Budynek magazynowo-gospodarczy w Cedrach Wielkich ul. Osadników Wojskowych przy ŻOKIS

-powierzchnia użytkowa - 35,69 m²

-kubatura - 107.07 m³

Remont budynku obejmować będzie :

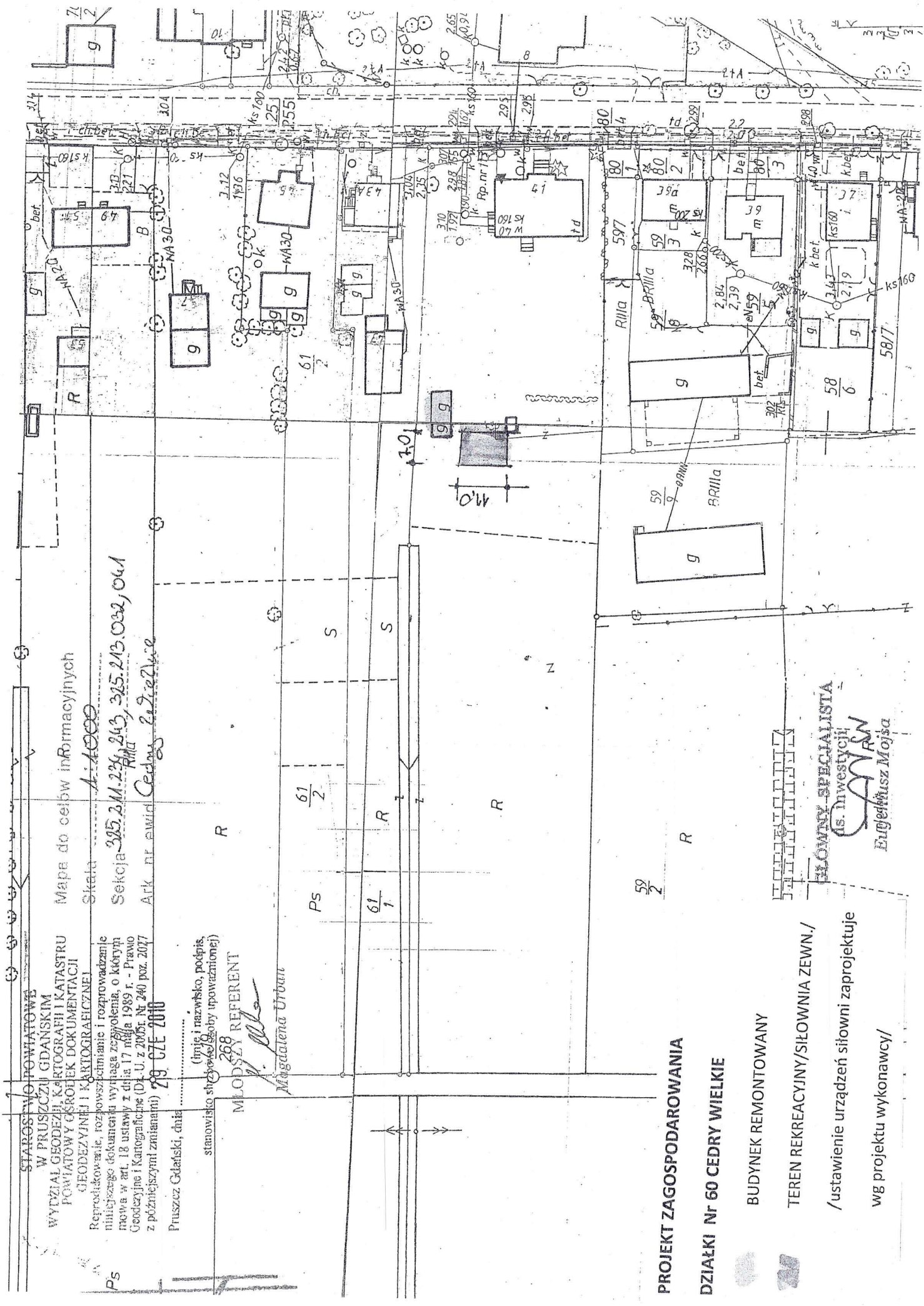
- wymianę pokrycia dachu /dachówki ceramicznej na blacho- dachówkę/
- wymianę stolarki okiennej i drzwiowej,
- ocieplenie budynku + elewacja,
- instalacje elektryczne wewnętrzne ,
- tynki wewnętrzne,
- izolację pozioma ,
- podłogi i posadzki,
- roboty malarskie.

Elementy siłowni zewnętrznej

- zestaw biegacz ,orbitek,pylon
- zestaw drabinka ,podciąg nóg,pylon
- zestaw ławka,prostownik pleców,pylon
- zestaw twister,wahadełko
- zestaw piłka nożna,wioślarz,pylon
- zestaw wyciąg górny,wyciskanie nóg,pylon
- stopki siedziska ze stali nierdzewnej

GŁÓWNY SPECJALISTA
ds. inwestycji

Eugeniusz Mojsa



STAROSTWO POWIATOWE
W PRUSZCZY GDANSKIM
WYDZIAŁ GEODEZJI, KARTOGRAFII I KATASTRU
POWIATOWY GROSZEK DOKUMENTACJI
GEODEZYJNEJ I KARTOGRAFICZNEJ
Reprodukcje, rozpozyszczenie i rozprowadzenie
niniejszego dokumentu wymaga zezwolenia, o którym
mowa w art. 18 ustawy z dnia 17 maja 1969 r. - Prawo
Geodezyjne i Kartograficzne (Dz. U. z 2000r. Nr 240 poz. 2077
z późniejszymi zmianami) 29 CZE 2010

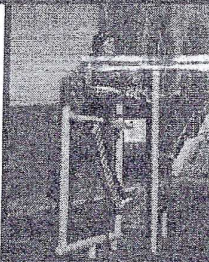
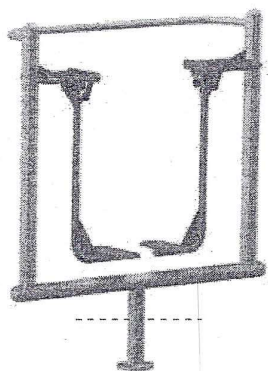
Mapa do celów informacyjnych
Skala 1:1000
Sektora 385.3M.294.243, 385.213.032, 061
Ark. nr ewid. Cedry 2.2.22.2c

Pruszcz Gdański, dnia
stanowisko służbowe (tytuł i nazwisko, podpis,
imię i nazwisko, podpis,
268 (tytuł i nazwisko, podpis, powołanie))
MŁODSZY REFERENT
[Signature]
Magdalena Urbani

**PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA
DZIAŁKI Nr 60 CEDRY WIELKIE**

- BUDYNEK REMONTOWANY
- TEREN REKREACYJNY/SIŁOWNIA ZEWN./
/ustawienie urządzeń siłowni zaprojektuje
wg projektu wykonawcy/

GŁÓWNY SPECJALISTA
ds. Inwestycji
SAVAN
Eugeniusz Mojsa



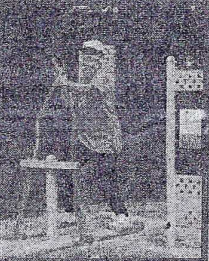
Bi-nac 2 OFC-02

Efekt treningu:
Trening mięśni nog i bioder. Wpływa na poprawę zmysłu równowagi, łagodzi ruch bieżni przy minimalnym obciążeniu stawów.

Sposób używania:
Postaw obydwa nogi na pedałach i chwyt mocno za uchwyty. Poruszaj nogami w przód i w tył.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Wymiary: 337 x 113 cm
Konfiguracja: Występuje jako wolnostojący lub w połączeniu z Orbitrekiem OFC-05 i pylonem OFC-01.

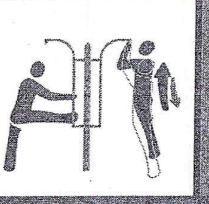
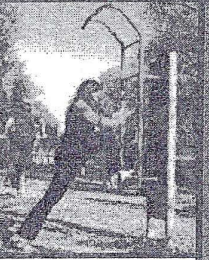
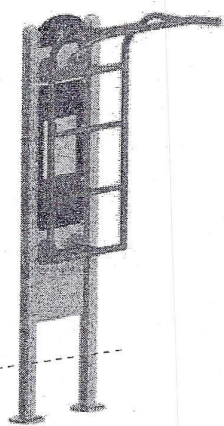


Orbitrek OFC-03

Efekt treningu:
Trening cardiohormonalowy dla dużych partii mięśniowych górnych i dolnych części ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na katabolizowanie tkanki. Dodatkowo wpływa na poprawę koordynacji ruchowej.

Sposób używania:
Siedź na pedałach i chwyt mocno rekami obie uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i dechając drążki.

Trudność ćwiczenia: Średnie
Wymiary: 205 x 199 cm
Konfiguracja: Występuje jako wolnostojący lub w połączeniu z Biegaczem OFC-02 i pylonem OFC-01.



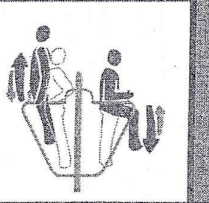
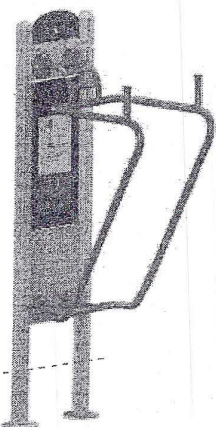
Drabinka OFC-03

Efekt treningu:
Wariant 1: Efektywnie wzmocnienie górnych partii mięśniowych
Wariant 2: Rozciąganie

Sposób używania:
Wariant 1: Podciąganie na drążku. Złap za uchwyty drążka i ubikując ruch w pionowym podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

Wariant 2: Rozciąganie mięśni. Obejź stopę o szczebel na wysokości pasa. Wychyl skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudne
Wymiary: 100 x 87
Konfiguracja: Z pylonem OFC-01 i podciąganiem nóg OFC-06.



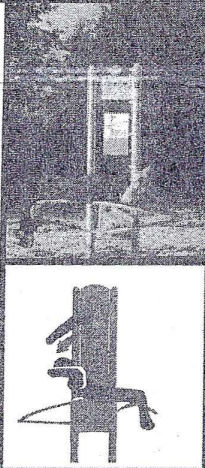
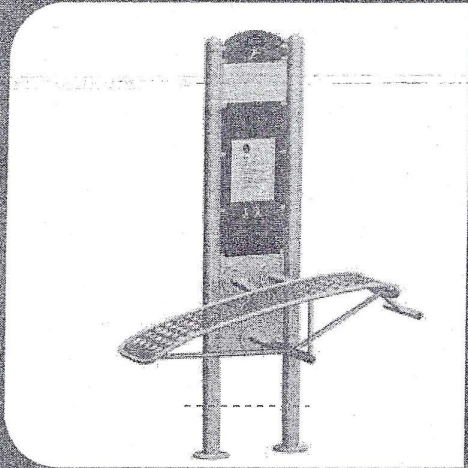
Podciąg nóg OFC-06

Efekt treningu: Wzmocnienie dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i plecy. Staranne wykonywanie ćwiczenia przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa.

Sposób używania:
1- Oprzyj się rękami na podporach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągaj do tułowia a następnie opuszczaj.
2- Oprzyj się rękami na podporach plecami do urządzenia. Ułóż i prostuj ręce w okładach i dla zaawansowanych.

Trudność ćwiczenia: Trudne

Wymiary: 143 x 105
Konfiguracja: Z pylonem OFC-01 i drabinką OFC-03.



LAWKA OFC-04

Efekt treningu: Wzrost mięśni wykonywane na urządzeniu polega na wzmocnieniu mięśni brzucha. Przy prostych skłonach pracują mięśnie proste brzucha wykonując skręt tułowia pobudzamy mięśnie karku. Doskonale wpływają na poprawę sylwetki.

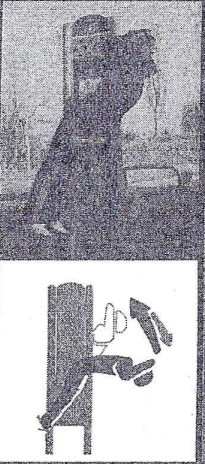
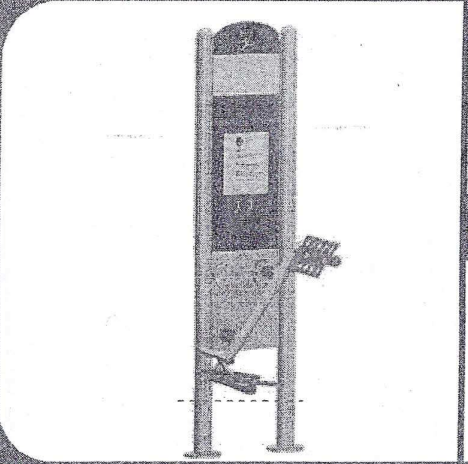
Sposób używania:

Położyć się na ławce twarzą w górę. Nogi zgięte w kolanach, stopy zaprzeć o dolną poprzeczkę. Ręce podłożyć pod głowę. Podnosić tułów wznosząc głowę i ramiona nad powierzchnię ławki. Wykonuj płynne ruchy.

Trudność ćwiczenia: Trudne

Wymiary: 13 x 152 cm

Konfiguracja: Z pylonem OFC-01 i prostownikiem pleców OFC-08



PROSTOWNIK PLECOŃ OFC-08

Efekt treningu: Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie pleców oraz wos krepesłap. Regularne ćwiczenia pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymanie prostej postawy. Pomocne Ci to na dłuższą metę, szczególnie spacerów.

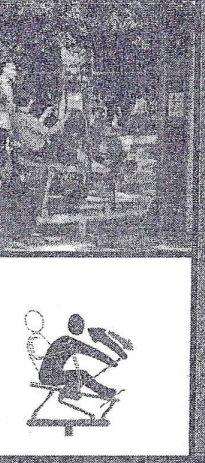
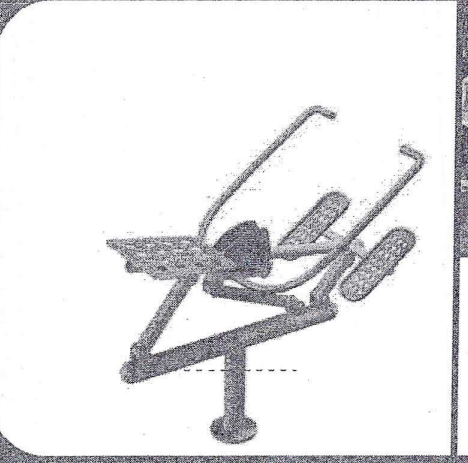
Sposób używania:

Oprzeć biodra na ławce, twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzeć o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wykonuj płynne, powolne i pomiarne opady i unoszenia tułowia.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Wymiary: 77 x 77 cm

Konfiguracja: Z pylonem OFC-01 i ławką OFC-04



WIOSLARZ OFC-011

Efekt treningu:

Jedno z bardziej wszechstronnych urządzeń. Aktywizuje właściwie wszystkie części ciała. Doskonałe ćwiczenie na ogólną poprawę wydolności organizmu.

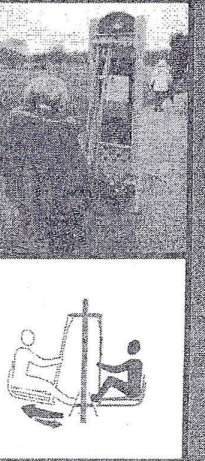
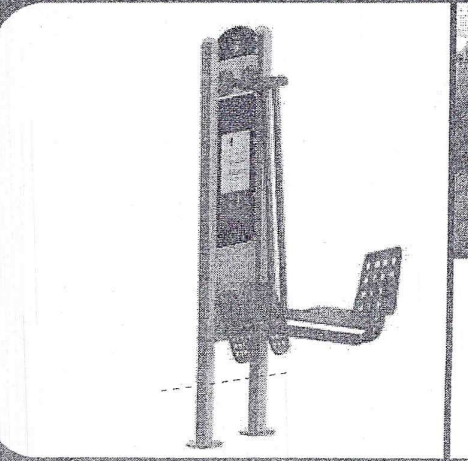
Sposób używania:

Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty. Przyłóż uchwyty do brzucha prostując jednocześnie nogi. Powróć do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Wymiary: 131 x 115

Konfiguracja: Występuje jako wolnostojący lub w zestawie z pylonem OFC-01 i prostownikiem OFC-07



PRASA NOŻYNA OFC-07

Efekt treningu:

Buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy. Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia nie wychylasz kolan do wewnątrz ani na zewnątrz stabilizuj swoje stawy kolanowe.

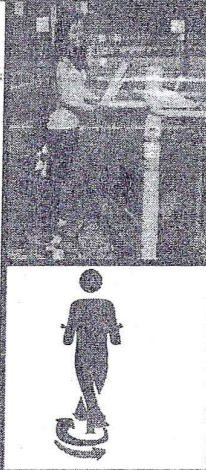
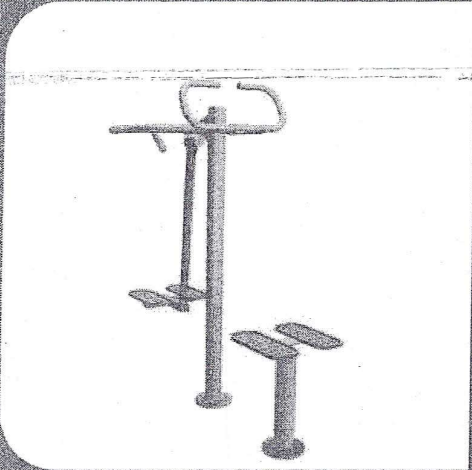
Sposób używania:

Usiądź stabilnie na siodełku i połóż obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Wymiary: 103 x 101 cm

Konfiguracja: Występuje z pylonem OFC-01 i wiosłarzem OFC-



Twister OPC-09

Efekt treningu:

Wzmacnia aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha, biodra oraz łyżwi. Szczególnie polecany seniorom.

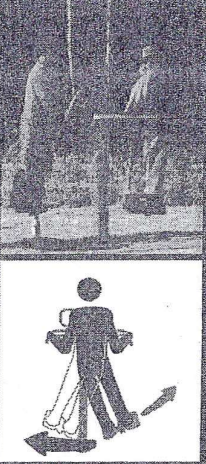
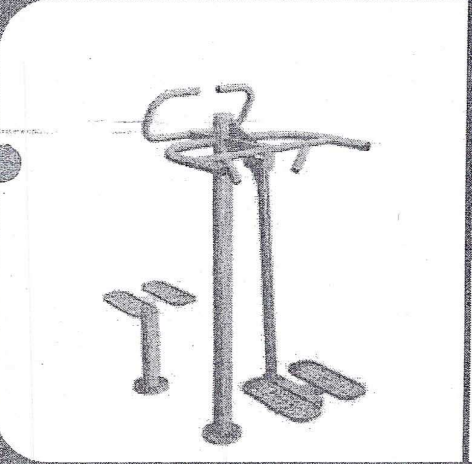
Sposób używania:

Objąć nogami załmij miejsce na stopkach, lekko złapać za uchwyty i czyni wykonywać białdrazki i dno stajny ruch w prawo i w lewo.

Trudność wykonania: Łatwe

Wymiary: 178 x 84 cm

Konfiguracja: Wzrostowe w połączeniu z wahadłem OPC-10



Wahadło OPC-10

Efekt treningu:

Podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała. Dodatkowo pomaga u poprawić zmysł równowagi oraz działa rozluźniająco. Szczególnie polecany seniorom.

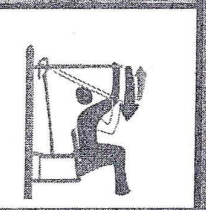
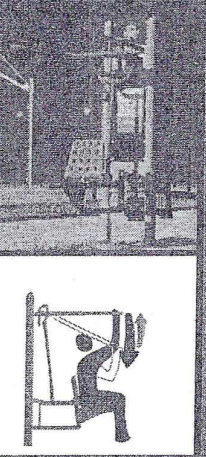
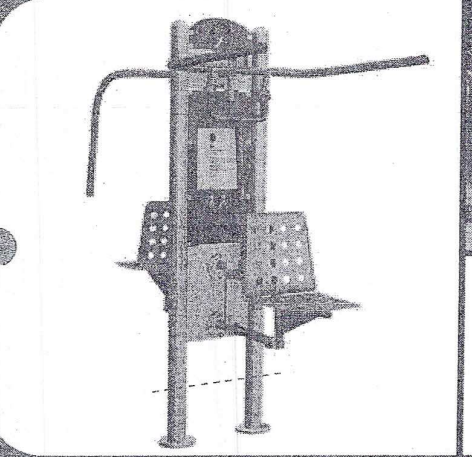
Sposób używania:

Postaw obie nogi na stopkach i chwycić mocno za uchwyty. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Trudność wykonania: Łatwe

Wymiary: 178 x 107 cm

Konfiguracja: Wzrostowe w połączeniu z Twisterem OPC-09



Wyciąg górny OPC-12

Efekt treningu:

Wzmacnia górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerzy grzbieta. Wpływa na rozwój masy mięśniowej.

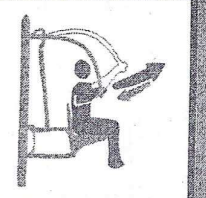
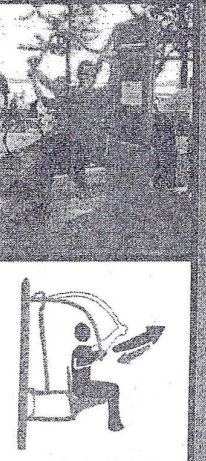
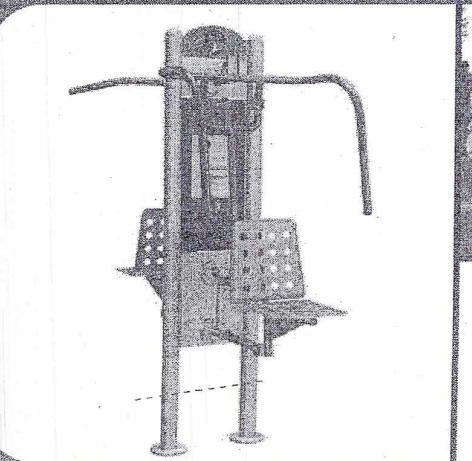
Sposób używania:

Usiąść stabilnie (uwaga! lub płocami do przyrządu) i złapać za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawle wyprostowanych łokci. Do zmiana ćwiczenia trzymając uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.

Trudność wykonania: Średnie do trudnego

Wymiary: 152 x 84

Konfiguracja: Z pylonem OPC-01 i wyciągiem siedząc OPC-13



Wyciskanie siedząc OPC-13

Efekt treningu:

Ćwiczy przede wszystkim górno partii mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obrzeży barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na wzrost masy mięśniowej.

Sposób używania:

Zajmij miejsce na siedelku. Dociśnij się i chwycić rękami oba drążki. Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność wykonania: Średnie do trudnego

Wymiary: 143 x 84

Konfiguracja: Z pylonem OPC-01 i wyciągiem górnym OPC-12

Budowa: ROBOTY REMONTOWO BUDOWLANE
 Obiekt: CEDRY WIELKIE BUD. ŻOKIS
 ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE
 Adres: CEDRY WIELKIE UL.OSADNIKÓW WOJSKOWYCH
 Opis robót: ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE NR. DZIAŁKI 60
 REMONT BUD.MAGAZ.-GOS.PRZY ŻOKIS W CEDRACH WIELKICH

Data : 2012-02-17

Str: 1

Lp.	Podstawa kalkulacji	Opis pozycji	Ilość	Jednostka miary
-----	---------------------	--------------	-------	-----------------

ELEMENT : A. DACH I ELEMENTY ZEWNĘTRZNE BUDYNKU

Poz. 1.	Pozycja :		4,000	kolumna
	Rusztowania ramowe warszawskie jednokolumnowe, o wysokości: do 6 m			
Poz. 2.	Pozycja :		62,450	m2
	Wymiana pokrycia z dachówek ceramicznych na blachę dachówkopodobną z blachy ocynkowanej w odmianach kolorystycznych do układania na łątach - obróbki systemowe - fartuchy			
Poz. 3.	Pozycja :		62,450	m2
	Uzupełnienie więzby dachowej o układzie jętkowym z tarcicy iglastej wymiar.,nasyconej, pod pokrycie dachu płytami			
Poz. 4.	Pozycja :		1,650	m3
	Konstrukcje stropu podwieszonego z tarcicy iglastej wymiarowej nasyczonej -murlaty o przekroju poprzecznym drewna: do 180 cm2			
Poz. 5.	Pozycja :		62,450	m2
	Rozebranie ołacenia dachu: z łąt w odstępach ponad 24 cm			
Poz. 6.	Pozycja :		62,450	m2
	Ołacenie połaci dachowych łątami iglastymi wymiar. nasyczonymi o przekroju 38 x 50 mm, z wykonaniem i osadzeniem wyłazów dachowych i okienek dymnikowych - rozstaw łąt: do 16 cm			
Poz. 7.	Pozycja :		4,000	szt
	Wykonanie i założenie rur wentylacyjnych długości 2,0 m i średnicy 20 cm z podkładem, kołnierzem i kołpakiem, z blachy cynkowej grub. 0,65 mm			
Poz. 8.	Pozycja :		8,070	m2
	Rozebranie obróbek blacharskich murów ogniowych, okapów, kołnierzy, gzymsów itp. z blachy: nadającej się do ponownego użytku			
Poz. 9.	Pozycja :		20,500	m
	Założenie rynien dachowych z PCV.			

Opis robót : **ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE NR. DZIAŁKI 60
REMONT BUD.MAGAZ.-GOS.PRZY ŻOKIS W CEDRACH WIELKICH**
Element : **A. DACH I ELEMENTY ZEWNĘTRZNE BUDYNKU**

Data : 2012-02-17

Str: 2

Lp.	Podstawa kalkulacji	Opis pozycji	Ilość	Jednostka miary
Poz. 10.	Pozycja :		4,400	m
		Rury spustowe okrągłe z PVC, o średnicy: 90 mm		
Poz. 11.	Pozycja :		75,310	m2
		Docieplenie ścian pełnych z otworami, płytami styropianowymi z przyklejeniem styropianu i jednej warstwy siatki oraz pokrycie wyprawami elewacyjnymi powierzchni: z fakturą grysową		
Poz. 12.	Pozycja :		8,280	m2
		Uzupełnienie obróbek blacharskich podokienników zewnętrznych z blachy:powlekanej		
Poz. 13.	Pozycja :		8,070	m2
		Uzupełnienie obróbek blacharskich murów ogniowych koszów i okapów z blachy: ocynkowanej		
Poz. 14.	Pozycja :		2,800	m2
		Kraty stałe stalowe prętowe, osadzone w ścianach, o powierzchni: ponad 1 do 2 m2		
Poz. 15.	Pozycja :		25,350	m2
		Licowanie cokołów zewn. płytkami ceramicznymi układanymi na klej, wymiar płytek: 10 x 15 cm i 25x25- metoda zwykła		
Poz. 16.	Pozycja :		3,760	m3
		Ławy fundamentowe betonowe prostokątne o szerokości: ponad 0,6 do 0,8 m		

ELEMENT : B. ROBOTY WEWNĘTRZNE STOLARKA OKIENNA I DRZWIOWA

Poz. 17.	Pozycja :		35,690	m2
		Usunięcie ze stropów drewnianych: polep		
Poz. 18.	Pozycja :		35,690	m2
		Izolacje cieplne i przeciwdźwiękowe poziome z płyt z wełny mineralnej, układanych na sucho: jedna warstwa		
Poz. 19.	Pozycja :		3,120	m2
		Wykucie z muru i wstawienie nowych okien zespolonych PCW		
Poz. 20.	Pozycja :		6,460	m2
		Wykucie z muru i wstawienie nowych drzwi zewnętrznych wzmocnionych		

Opis robót : **ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE NR. DZIAŁKI 60
REMONT BUD.MAGAZ.-GOS.PRZY ŻOKIS W CEDRACH WIELKICH**
Element : B. ROBOTY WEWNĘTRZNE STOLARKA OKIENNA I DRZWIOWA

Data : 2012-02-17

Str. 3

Lp.	Podstawa kalkulacji	Opis pozycji	Ilość	Jednostka miary
Poz. 21.	Pozycja :		4,000	szt
		Obsadzenie w ścianach z cegieł, podokienników: pcw o dł. ponad 1,5m		
Poz. 22.	Pozycja :		35,690	m2
		Zerwanie posadzki cementowej		
Poz. 23.	Pozycja :		3,600	m3
		Podkłady betonowe w budownictwie mieszkaniowym i użyteczności publicznej, z transportem i układaniem ręcznym: na podłożu gruntowym, z żużlobetonu		
Poz. 24.	Pozycja :		35,690	m2
		Izolacje cieplne i przeciwdźwiękowe pionowe z płyt styropianowych na lepiku asfaltowym na gorąco, z zagruntowaniem podłoża emulsją asfaltową: bez siatki metalowej		
Poz. 25.	Pozycja :		35,690	m2
		Wykonanie, z papy termozgrzewalnej, izolacji poziomej, z uprzednim i zagruntowaniem roztworem asfaltowym - rodzaj izolacji: dwuwarstwowa		
Poz. 26.	Pozycja :		35,690	m2
		Warstwy wyrównawcze pod posadzki, z zaprawy cementowej, grubości 20 mm, zatarte: na ostro		
Poz. 27.	Pozycja :		35,690	m2
		Posadzki jedno- i dwubarwne z płytek z kamieni sztucznych, na zaprawie klejowej, układane metodą regularną z płytek podłogowych o wymiarach: 20x20 cm		

ELEMENT : C. TYNKI I OKŁADZINY WEWNĘTRZNE I ROBOTY MALARSKIE

Poz. 28.	Pozycja :		64,000	m2
		Odbicie tynków wewnętrznych o powierzchni do 5,0m2 na ścianach, filarach i pilastrach bez względu na rodzaj podłoża, z ewentualnym usunięciem osiatkowania lub dranic - tynki z zaprawy: wapiennej		
Poz. 29.	Pozycja :		99,690	m2
		Tynki zwykłe kat. IV, wykonane ręcznie na: ścianach i pilastrach		
Poz. 30.	Pozycja :		35,690	m2
		Malowanie dwukrotne farbami emulsyjnymi starych tynków wewnętrznych: na sufitach		

Opis robót : **ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE NR. DZIAŁKI 60
REMONT BUD.MAGAZ.-GOS.PRZY ŻOKIS W CEDRACH WIELKICH**
Element : **C. TYNKI I OKŁADZINY WEWNĘTRZNE I ROBOTY MALARSK**

Data : 2012-02-17

Str. 4

Lp.	Podstawa kalkulacji	Opis pozycji	Ilość	Jednostka miary
Poz. 31.	Pozycja :		64,000	m2
		Malowanie jednokrotne farbami emulsyjnymi starych tynków wewnętrznych na ścianach		
Poz. 32.	Pozycja :		14,800	m2
		Malowanie farbą olejną krat i balustrad z prętów prostych: dwukrotne z oczyszczeniem podłoża		
Poz. 33.	Pozycja :		3,600	m3
		Wywiezienie gruzu spryzmowanego samochodami skrzyniowymi, z załadowaniem i wyładowaniem, na odległość: do 1 km		
Poz. 34.	Pozycja :		3,600	m3
		Wywiezienie gruzu spryzmowanego samochodami skrzyniowymi, z załadowaniem i wyładowaniem, na odległość: za każdy następny 1 km		

ELEMENT : D. INSTALACJE ELEKTRYCZNE

Poz. 35.	Pozycja :		132,000	m
		Wymiana przewodów kabelkowych w powłoce poliwinitowej, w rurach instalacyjnych - - łączny przekrój żył: do 6 mm ² Cu - YDY 3x1,5 750 V		
Poz. 36.	Pozycja :		1,000	szt
		Wymiana tablic licznikowych, mocowanych na podłożu: betonowym - typu TL 64p		
Poz. 37.	Pozycja :		6,000	kpl
		Wymiana opraw żarowych ściennych lub sufitowych, bez specjalnych zabezpieczeń, mocowanych na: konstrukcji stalowej		
Poz. 38.	Pozycja :		15,000	szt
		Wymiana osprzętu natynkowo-wtynkowych z tworzyw sztucznych, z podłączeniem przewodów wtynkowych lub kabelkowych o przekroju: do 2,5 mm ² - analogia		

ELEMENT : E. ELEMENTY SIŁOWNI

Poz. 39.	Pozycja :		1	kpl
		Zestaw biegacz+orbitek+Pylon		

Opis robót : **ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE NR. DZIAŁKI 60**
REMONT BUD.MAGAZ.-GOS.PRZY ŻOKIS W CEDRACH WIELKICH
Element: **E. ELEMENTY SŁOWNI**

Data : 2012-02-17

Str: 5

Lp.	Podstawa kalkulacji	Opis pozycji	Ilość	Jednostka miary
Poz. 40.	Pozycja :	Zestaw drabinka +podciąg nóg+pylon	1 kpl	
Poz. 41.	Pozycja :	Zestaw ławka +prostownik pleców+pylon	1 kpl	
Poz. 42.	Pozycja :	Zestaw twister+wahadeiko	1 kpl	
Poz. 43.	Pozycja :	Zestaw piłka nożna +wioslarz+pylon	1 kpl	
Poz. 44.	Pozycja :	Zestaw wyciąg górny+wyciskanie nóg+pylon	1 kpl	
Poz. 45.	Pozycja :	Stopki siedziska ze stali nierdzewnej	1 kpl	
Poz. 46.	Pozycja :	Transport materiałów	1 kpl	
Poz. 47.	Pozycja :	Montaż elementów	1 kpl	

--- Koniec wydruku przedmiaru ---

Inwestor :

Wykonawca :