

# OPIS TECHNICZNY DO PROJEKTU SIŁOWNI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

**Obiekt :** Budowa siłowni na świeżym powietrzu w Długim Polu

**Inwestor:** Gmina Cedry Wielkie  
ul. M. Płażyńskiego 16; 83-020 Cedry Wielkie

**Lokalizacja:** Długie Pole, gmina Cedry Wielkie nr działki 117

**Opracował**

**Zespół autorski:**

mgr inż. arch. Marek Wrzosek  
tech. bud. Mieczysław Tkaczyk

Przedsiębiorstwo Usługowo Handlowe  
INDOM Mieczysław Tkaczyk  
80-297 Banino, ul. Ogrodowa 5  
KRP 957-010-65 10 Reg 191111547  
tel. 0 604 435 044

Przedsiębiorstwo Usługowo Handlowe INDOM Mieczysław Tkaczyk 80-297 Banino ul. Ogrodowa NIP 957 010 65 10;  
www.kosztorysy-indom.eu e-mail: [indom.tkaczyk@wp.pl](mailto:indom.tkaczyk@wp.pl) tel./fax 058 685 99 97 tel. 604 435 044  
PKO BP SA 79 1020 1866 0000 1102 0002 3622

### 1. Przedmiot inwestycji

Przedmiotem inwestycji jest budowa siłowni na świeżym powietrzu w Długim Polu na działce nr 117

### 2. Podstawa opracowania

- Zlecenie na opracowanie dokumentacji projektowej.
- Wytyczne i uzgodnienia z zleceniodawcą.
- Normy i przepisy formalnoprawne.

**Budowa siłowni na świeżym powietrzu w Długim Polu**

### 3. W skład zadania wchodzi:

A. Wykonanie niezbędnych prac budowlanych związanych z przygotowaniem terenu pod siłownię na świeżym powietrzu; roboty ziemne, wykonanie podłoża trawnikowego .

**Powierzchnia - 149,94m<sup>2</sup>**

B. Dostawa i montaż wyposażenia siłowni:

Biegacz + Orbitrek + Pylon - 1 kpl  
Drabinka z drążkiem+ podciąg nóg + Pylon - 1 kpl  
Twister wahadło - 1 kpl

### 4. Wymagania ogólne

Przedsiębiorstwo Usługowo Handlowe INDOM Mieczysław Tkaczyk 80-297 Banino ul. Ogrodowa NIP 957 010 65 10;  
www.kosztorysy-indom.eu e-mail: [indom.tkaczyk@wp.pl](mailto:indom.tkaczyk@wp.pl) tel./fax 058 685 99 97 tel. 604 435 044  
PKO BP SA 79 1020 1866 0000 1102 0002 3622

#### 4. Wymagania ogólne

Stan istniejący :

teren równinny, nie wymaga makroniwelacji.

Przygotowanie terenu :

- roboty ziemne - mechaniczne profilowanie istniejącej nawierzchni,
- roboty w zakresie kształtowania terenów zielonych : wykonanie trawników sianych,
- roboty w zakresie nawierzchni : wykonanie obrzeży betonowych wokół siłowni,
- przygotowanie i montaż urządzeń do ćwiczeń siłowych :

Posadowienie urządzeń bezwzględnie powinno uwzględniać zachowanie stref bezpieczeństwa pomiędzy urządzeniami. Urządzenia składające się na przedmiot zamówienia muszą być zaprojektowane i wykonane zgodnie z polskimi i europejskimi normami i posiadać certyfikat.

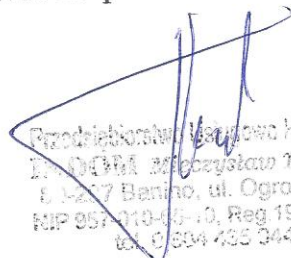
Do każdego urządzenia należy dołączyć instrukcje konserwacyjną, instrukcje użytkowania oraz opis montażu. Urządzenia powinny być zabezpieczone przed korozją i wpływami atmosferycznymi na okres nie mniejszy niż udzielona gwarancja, posiadać wysoką jakość, trwałość, estetykę, zapewniać bezpieczeństwo korzystającym z tych urządzeń dzieci.

Wszystkie urządzenia zabawowe muszą być wypoziomowane.  
Wyroby winny być objęte minimum 3 letnia gwarancja.

## 5. Uwagi.

- Używać materiałów atestowanych. W trakcie realizacji projektu należy stosować materiały i wyroby posiadające obowiązujące świadectwa dopuszczenia do stosowania w budownictwie lub jeśli są przedmiotem Norm Państwowych, zaświadczenie producenta potwierdzające ich zgodność z postanowieniami odpowiednich norm.
- Wszelkie roboty budowlano – montażowe prowadzić zgodnie z obowiązującymi normami budowlanymi i warunkami technicznymi wykonania i odbioru robót oraz aktualnymi przepisami BHP, P. poż
- Nie dopuszcza się dokonywania zmian w projekcie bez konsultacji z projektantem. Wszelkie kopiowanie, powielanie i dokonywanie zmian w projekcie bez zgody autora jest niedozwolone. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dn. 04.02.1994r.)

Projektował zespół autorski :

  
Przedsiębiorstwo Usługowo Handlowe  
INDOM Mieczysław Tkaczyk  
80-297 Banino, ul. Ogrodowa 5  
NIP 957 010 65 10, Reg 191111547  
tel. 604 435 344

Przedsiębiorstwo Usługowo Handlowe INDOM Mieczysław Tkaczyk 80-297 Banino ul. Ogrodowa NIP 957 010 65 10;  
www.kosztorysy-indom.eu e-mail: [indom.tkaczyk@wp.pl](mailto:indom.tkaczyk@wp.pl) tel./fax 058 685 99 97 tel. 604 435 044  
PKO BP SA 79 1020 1866 0000 1102 0002 3622

## Wahadło OFC - 10

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja

Efekt treningu:

Podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała.

Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi oraz działa rozluźniająco.

Szczególnie polecamy Paniom.

Sposób używania:

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

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

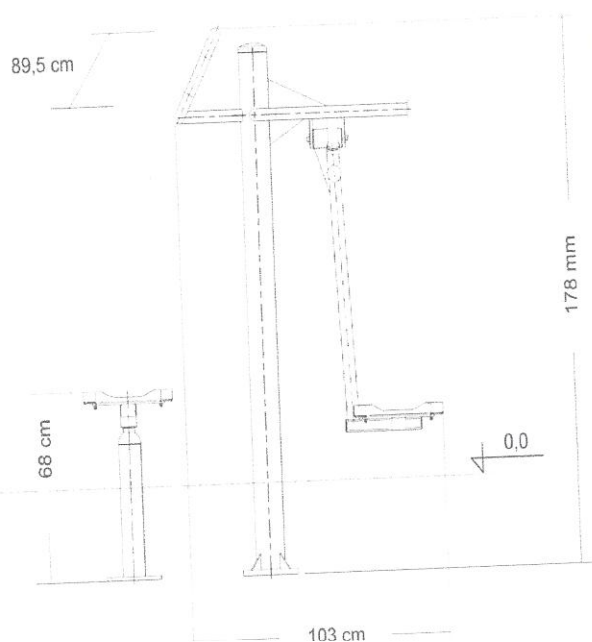
Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 50 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



## Podciąg nóg OFC - 06

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wzmocnienie kilku dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i grzbiet.

Staranne wykonywanie ćwiczenie przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała.

Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa.

Sposób używania:

1. Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj.

2. To samo ćwiczenie wykonaj o prostych nogach ułożonych poziomo (wersja zdecydowanie trudniejsza).

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



## Orbitrek OFC - 05

Kategoria urządzenia: Koordynacja

Efekt treningu:

Trening ogólorozwojowy dla dużych partii mięśniowych górnych i dolnych części ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na kształtowanie sylwetki. Dodatkowo wpływa na poprawę koordynacji ruchowej.

Sposób używania:

Stań na pedałach i chwyć mocno rękami oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

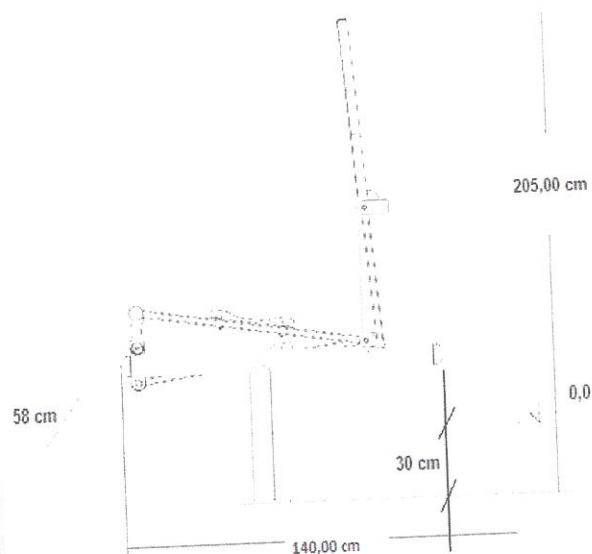
Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 66 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



## Pylon OFC01-2009

Pylon (słup) to element uniwersalny element montażowy do urządzeń Outdoor Fitness Center. Urządzenia mogą być montowane obustronnie do trzech blach rozmieszczonych na różnych wysokościach pomiędzy dwoma nogami pylona. Montaż odbywa się za pomocą dołączonych śrub. Pylon jest miejscem informacyjnym i spełnia rolę tablicy. Na tablicy pylona znajduje się instrukcja użytkowania urządzenia. Spody nóg pylona zakończone są obręczami do montażu urządzenia do fundamentu za pomocą ośmiu śrub.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

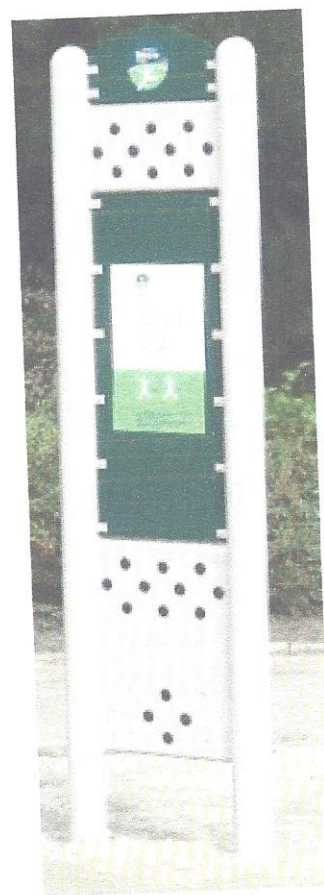
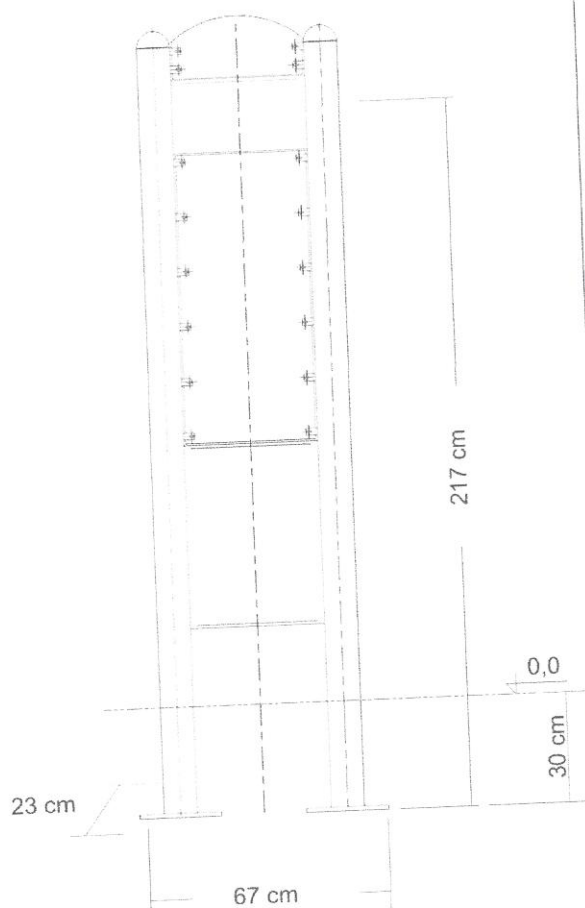
Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 65 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.





## Biegacz OFC - 02

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi, Koordynacja.

Efekt treningu:

Trening mięśni nóg i bioder. Wpływa na poprawę zmysłu równowagi. Imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów.

Sposób używania:

Postaw obie nogi na pedałach i chwyć mocno za uchwyt. Poruszaj nogami w przód i w tył.

Jednocześnie mogą korzystać z przyrządu dwie osoby.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji. Gumowe stopery sprawdzać regularnie podczas comiesięcznych przeglądów.

Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

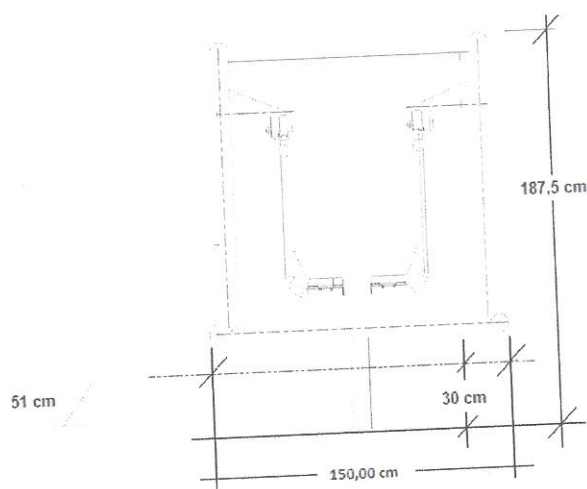
Klasa dokładności: B

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia: 74 kg

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



## Drabinka uniwersalna OFC - 03

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wariant 1: Efektywne wzmocnienie górnych partii mięśniowych

Wariant 2: Rozciąganie

Sposób używania:

Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

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

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.  
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

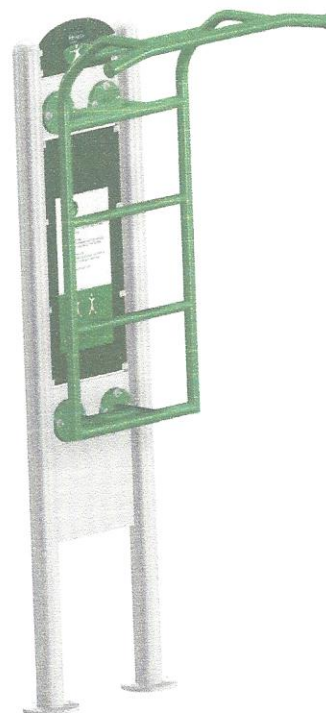
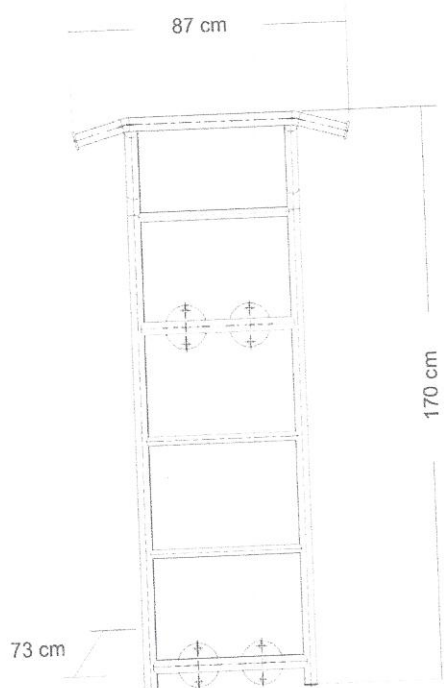
Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 24 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.



## Twister obrotowy OFC - 09

Kategoria urządzenia: Koordynacja

Efekt treningu:

Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha.

Doskonale rozluźnia.

Szczególnie polecamy Paniom.

Sposób używania:

Obiema nogami zajmij miejsce stopkach, rękoma złap za uchwyt, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.

Stopień zaangażowania energii / siły: Niski

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 15 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyprodukowane w Polsce.

