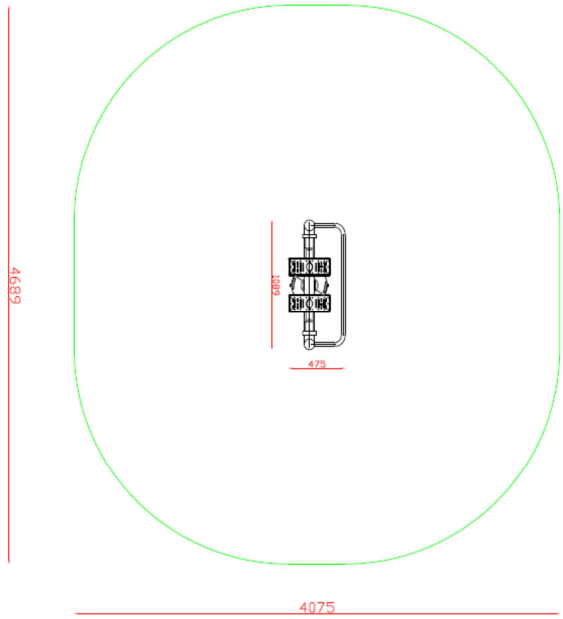
SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ SIŁOWNI PLENEROWYCH I STREFY RELAKSU

Nazwa:
Urządzenie siłowni zewnętrznej BIEGACZ POJEDYNCZY – 1 szt.



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm , pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali, uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm, H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób musi spełniać wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003, PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Kategoria urządzenia :
Koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :
Wzmacnia mięśnie nóg i bioder, imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów.

Instrukcja :
Postaw obie nogi na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian do przodu i do tyłu.

Skala trudności ćwiczenia :
Łatwe.

Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

Nazwa:
Urządzenie siłowni zewnętrznej JEŹDZIEC + NARCIARZ NA SŁUPIE – 1 szt.

Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm , pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali, uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm, H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób musi spełniać wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003, PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

JEŹDZIEC

Kategoria urządzenia :
Budowa mięśni, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :
Budowa mięśni.

Instrukcja :
Usiądź na siedzisku, postaw obie stopy na podestach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyty do siebie jednocześnie prostując nogi. Przywróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia :
Średnie.

Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

NARCIARZ

Kategoria urządzenia :
Koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :
Wzmacnia partie mięśniowe górnych i dolnych części ciała : nogi, pośladki, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona, barki, grzbiet. Trening ogólnorozwojowy, imituje jazdę na nartach.

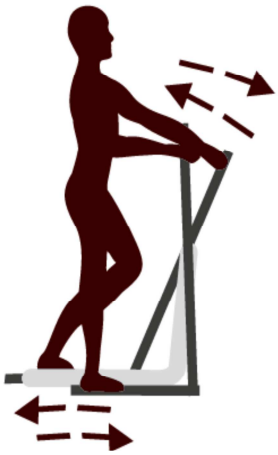
Instrukcja :
Postaw obie nogi na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

Skala trudności ćwiczenia :
Średnie.

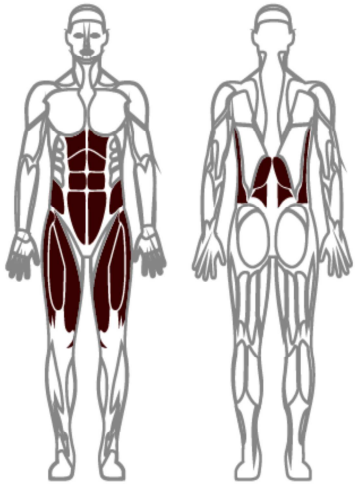
Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg

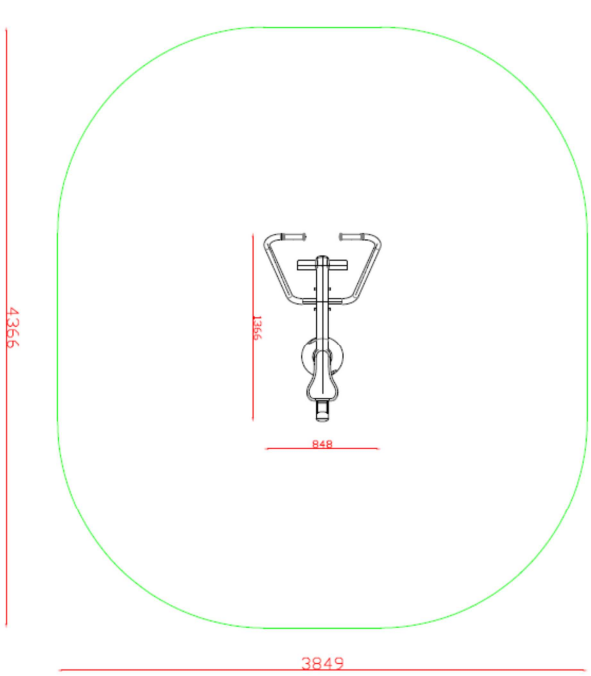


ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej WIOŚLARZ POJEDYNCZY – 1 szt.



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm , pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali, uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm, H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób musi spełnić wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003, PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Kategoria urządzenia :

Budowa mięśni, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej, ramion i górnej partii pleców.

Instrukcja :

Usiądź na siedzisku, postaw obie stopy na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia :

Średnie.

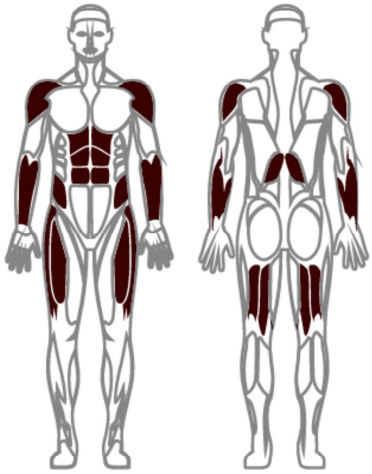
Uwaga !

Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

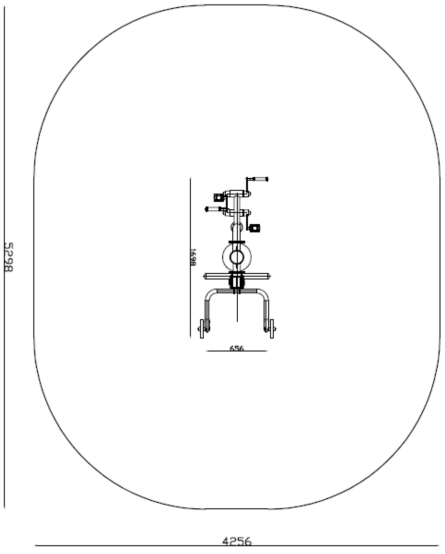
Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg

ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej ROWER RĘCE I NOGI + SZTANGA NA SŁUPIE (urządzenie dla niepełnosprawnych) – 1 szt.



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm , pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali, uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm, H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób musi spełniać wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003, PN-EN 16630:2015

ROWER DO ĆWICZENIA RĄK I NÓG (urządzenie dla niepełnosprawnych)

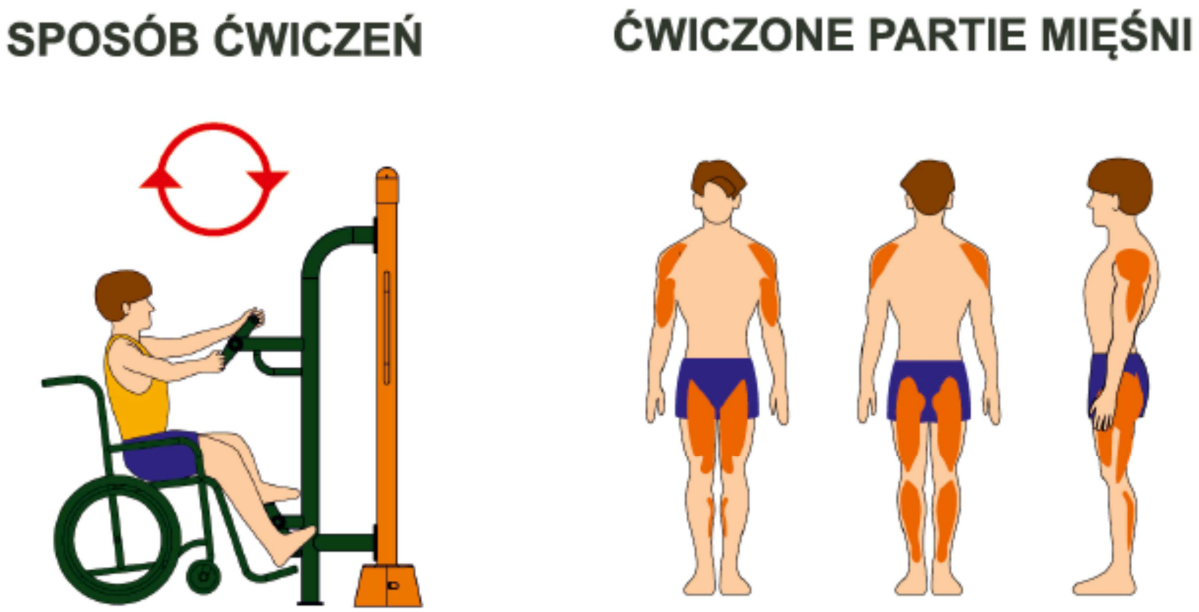
Kategoria urządzenia :
Budowa mięśni, koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :
Wzmacnia mięśnie rąk i nóg. Aktywuje ruch nadgarstków, łokci i kolan.

Instrukcja :
Postaw stopy na pedały lub złap rękami za uchwyty. Poruszaj nogami lub rękami imitując jazdę na rowerze.

Skala trudności ćwiczenia :
Średnie.

Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.



SZTANGA DO WYPYCHANIA
(urządzenie dla niepełnosprawnych)

Kategoria urządzenia :
Budowa mięśni.

Funkcja :
Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion.

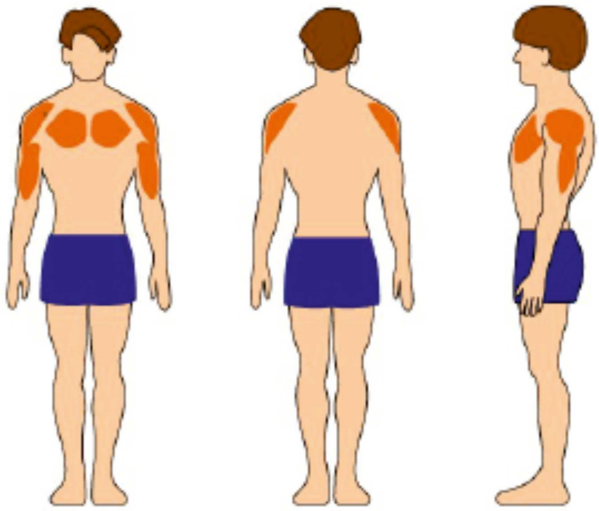
Instrukcja :
Złap rękami za oba drążki. Odepchnij drążki od siebie, wytrzymaj chwilę, następnie powróć do pozycji wyjściowej.

Skala trudności ćwiczenia :
Średnie do trudnego.

Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

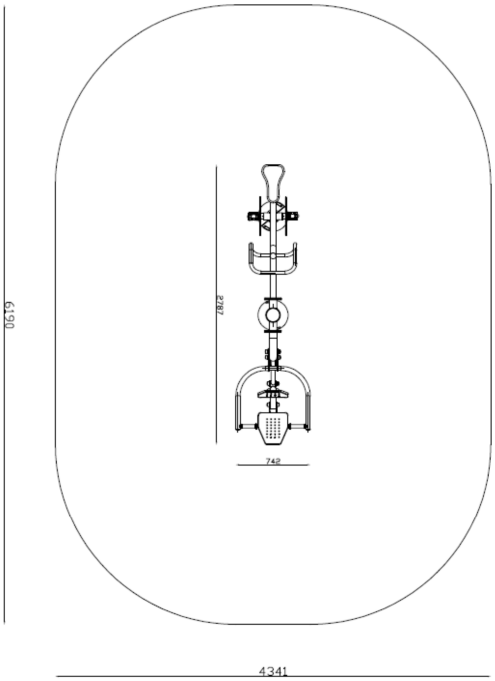
SPOSÓB ĆWICZEŃ

ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej WYCIĄG GÓRNY + ROWER NA SŁUPIE – 1 szt.



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm , pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali, uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm, H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób musi spełniać wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003, PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

WYCIĄG GÓRNY

Kategoria urządzenia :

Budowa mięśni.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

Instrukcja :

Usiądź na siedzisku i złap rękoma za oba drążki. Przyciągnij drążki do siebie, wstrzymaj chwilę, następnie przywróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenia.

Skala trudności ćwiczenia :
Średnie do trudnego.

Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

ROWER

Kategoria urządzenia :
Koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

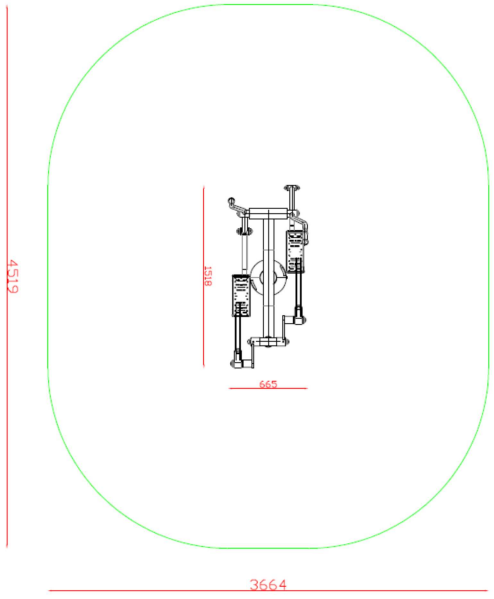
Funkcja :
Wzmacnia mięśnie brzucha, nóg i rąk, aktywuje ruch nadgarstków, łokci i ramion.

Instrukcja :
Usiądź na krzesło, postaw stopy na pedały, złap rękami za uchwyt. Poruszaj nogami imitując jazdę na rowerze.

Skala trudności ćwiczenia :
Łatwe.

Uwaga !
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

Nazwa:
Urządzenie siłowni zewnętrznej ORBITREK POJEDYNCZY – 1 szt.



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm , pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali, uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,

H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób musi spełniać wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003, PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Kategoria urządzenia :

Koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia partie mięśniowe górnych i dolnych części ciała : nogi, pośladki, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona, barki, grzbiet. Trening ogólnorozwojowy, imituje jazdę na nartach.

Instrukcja :

Postaw obie nogi na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian do przodu i do tyłu, Jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

Skala trudności ćwiczenia :

Średnie.

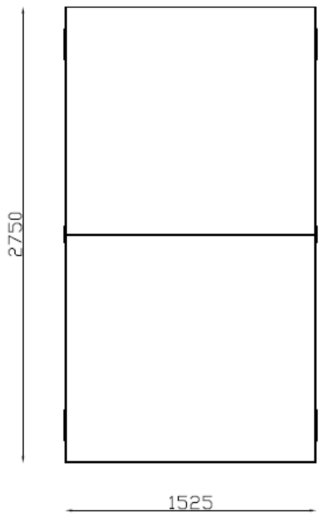
Uwaga !

Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ
STREFY RELAKSU

Nazwa :

Stół do tenisa – 1 szt.



Wymiary: 152,5x275[cm]
Wysokość całkowita: 92[cm]
Wysokość blatu: 75[cm]

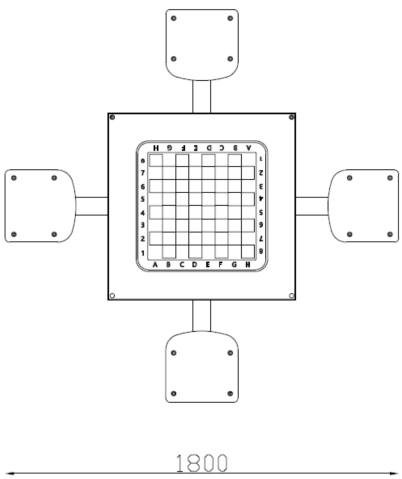
Specyfikacja materiałowa:
Konstrukcja: Słupy nośne z rury stalowej ocynkowanej i malowanej proszkowo Ø60mm.

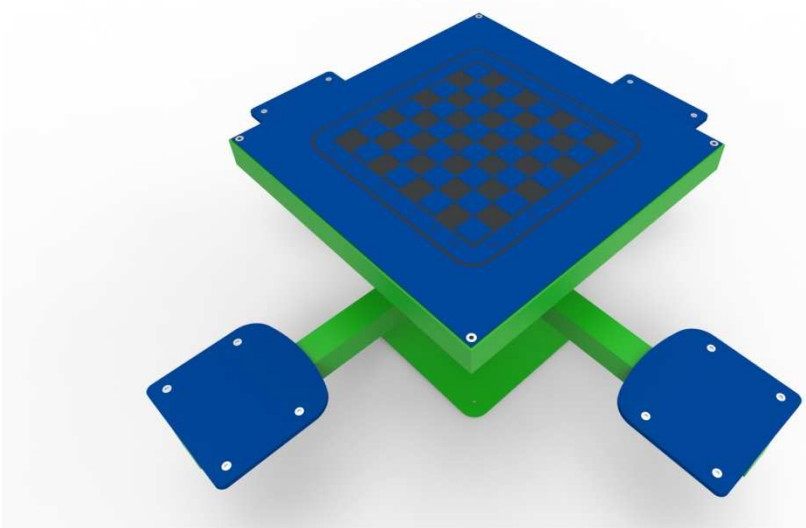
Blat: Płyta HPL

Kotwienie: zagłębione 60 cm w gruncie, częściowo betonowane na płaskim terenielub przykręcane do podłoża.

Nazwa :

Stolik do gry w szachy – 1 szt.





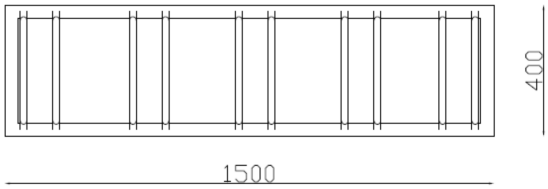
Wymiary: 180x180[cm]
Wysokość całkowita: 75[cm]

Specyfikacja materiałowa:
Konstrukcja: profile stalowe ocynkowane
i malowane proszkowo 80x80 mm.

Blat: Płyta HPL

Kotwienie: zagłębione 60 cm w gruncie, częściowo
betonowane na płaskim terenie
lub przykręcane do podłoża

Nazwa :
Stojak na rowery – 1 szt.



Wymiary: 180x180[cm]
Wysokość całkowita: 75[cm]

Specyfikacja materiałowa:
Konstrukcja: profile stalowe ocynkowanei malowane
proszkowo 40x40 mm oraz rury stalowe ocynkowane
i malowane proszkowo Ø20
Kotwienie: Przykręcane do podłoża

Nazwa :
Ławka z oparciem – 4 szt.

Wymiary: 50 x 160[cm]
Wysokość całkowita: 80[cm]

Specyfikacja materiałowa :
Konstrukcja : stal malowana proszkowo, drewno
Kotwienie : betonowane 60 cm. w gruncie

Nazwa :
Kosz na śmieci – 2 szt.

Wysokość całkowita: 100[cm]

Specyfikacja materiałowa :
Elementy konstrukcyjne: stal malowana proszkowo
Kotwienie: zagłębione 60 cm w gruncie, częściowo betonowane na płaskim terenie

Nazwa :
Regulamin – 1 szt.

Wymiary: 55x5 [cm]
Wysokość całkowita: 180 [cm]

Specyfikacja materiałowa

Elementy konstrukcyjne: rura stalowa, Ø48,ocynk ogniowy i malowanie proszkowe

Kotwienie: zagłębione 60 cm w gruncie, częściowo betonowane na płaskim terenie

Nazwa :

Nasadzenia zieleni – 6 szt.

Planowane nasadzenia zieleni – 6 szt. drzewa liściaste lipa.