

**BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO
WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22**

Jednostka projektowa:



Rodzaj inwestycji	Budowa infrastruktury niekomercyjnej Budowa siłowni zewnętrznej na działce o nr ewid. 162/22 w miejscowości Borkowo Wielkie, gmina Sierpc.
Lokalizacja	
Inwestor	Gmina Sierpc ul. Biskupa Floriana 4 09-200 Sierpc

faza	Opracowanie techniczne do zgłoszenia robót					
<i>Oświadczenie o zgodności projektu zgodnie z przepisami</i>	Zganie z art. 20 ust. 4 ustawy Prawo Budowlane (tekst jednolity Dz. U. Nr 2013.1409 r. z późn. Zmianami) jako projektanci niniejszego projektu budowlanego oświadczamy, że niniejszy projekt budowlany został sporządzony zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.					
nr egzemplarza	1	2	3	4	5	6

Projektował :

mgr inż. Andrzej Oszał

SPIS ZAWARTOŚCI OPRACOWANIA

I.CZĘŚĆ OPISOWA

1. Opis techniczny

II.CZĘŚĆ RYSUNKOWA

PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU

III ZAŁĄCZNIKI

SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ

UPRAWNIENIA PROJEKTANTA

SIERPC 10.2019

**BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO
WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22**

SPIS ZAWARTOŚCI OPRACOWANIA

I.CZĘŚĆ OPISOWA

1. Opis techniczny

II.CZĘŚĆ RYSUNKOWA

PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU

III ZAŁĄCZNIKI

- **SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ**
- **UPRAWNIENIA PROJEKTANTÓW**

OPIS TECHNICZNY

Uwagi ogólne

Wymienione w dokumentacji projektowej urządzenia i materiały odniesione do konkretnych producentów jak również nazwy firm dostawców i producentów należy traktować jako służące do określenia parametrów przedmiotu zamówienia poprzez podanie oczekiwanego standardu. Dopuszczalne jest zastosowanie urządzeń i materiałów równoważnych pochodzących od innych wytwórców z zastrzeżeniem, że nie będą one jakościowo gorsze od wskazanych w projekcie oraz, że zagwarantują dotrzymanie tych samych lub lepszych parametrów technicznych oraz będą posiadać wszystkie niezbędne atesty i dopuszczenia do stosowania.

W przypadku zastosowania innych niż podane w dokumentacji projektowej urządzeń, materiałów i technologii wykonawca przedmiotu zamówienia odpowiadać będzie za ich dobór a w zakresie jego obowiązków znajdować się będzie ewentualna weryfikacja dokumentacji projektowej dokonana na własny koszt.

1.1 Podstawa opracowania:

1.1.1 Zlecenie Inwestora

1.1.2 Inwentaryzacja w terenie,

1.1.3 Uzgodnienia i odpowiednie przepisy oraz normy

-Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie,+

-Ustawa Prawo budowlane z dnia 14 lipca 1994 r.

-norma PN-EN 1176:2009 „Wypożyczenie placów zabaw i nawierzchnie”

- norma PN-EN 16630:2015-06 Wypożyczenie siłowni plenerowych zainstalowane na stałe

-obowiązujące przepisy

1.2 Dane ogólne:

1.2.1 Dane i adres obiektu budowlanego:

Budowa niekomercyjnej infrastruktury rekreacyjnej – etap II- Budowa siłowni zewnętrznej na działce o nr ewid. 162/22 w m. Borkowo Wielkie gmina Sierpc

1.2.2 Nazwa Inwestora i jego adres:

Gmina Sierpc

09-200 Sierpc ul. Biskupa Floriana 4.

1.2.3 Nazwa i adres jednostki projektowania:

Biuro Projektów i Nadzorów Budowlanych Anbud Andrzej Oszał

09-200 Sierpc ul. Władysława II Wygnańca 3

1.2.4 Dane projektanta:

Opracował: mgr inż. Andrzej Oszał

upr. nr MAZ/0258/POOK/07

1.3 Plan zagospodarowania

Projektuje się budowę siłowni zewnętrznej na terenie rekreacyjnym we wsi Borkowo Wielkie gmina Sierpc,

1.3.1 Informacje dotyczące obszaru oddziaływania projektowanego obiektu budowlanego

Obszar oddziaływania planowanej inwestycji znajdują się na podmiotowej działce po granicy. Realizacja przedmiotowej inwestycji nie powoduje ograniczenia dostępu do drogi publicznej, możliwości korzystania z wody, kanalizacji, energii elektrycznej i ciepłej oraz środków łączności przez osoby trzecie w obszarze oddziaływania obiektu budowlanego. Ponadto nie wpływa negatywnie na dostęp światła dziennego do pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi. Rozwiązania techniczne oraz sposób zagospodarowania terenu nie powodują uciążliwości związanych z hałasem, wibracjami, zakłóceniami elektrycznymi i promieniowaniem, a także zanieczyszczeniem powietrza, wody i gleby.

Przepisy prawa:

- Ustawa prawo budowlane (Dz. U. 2013.1409 z późniejszymi zmianami),
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. z dnia 15 czerwca 2002r z późniejszymi zmianami):
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. z dnia 15 czerwca 2002r z późniejszymi zmianami):
 - ✓ §11 – usytuowanie ze względu na uciążliwości tj. hałas i drgania, zanieczyszczenie powietrza, zanieczyszczenie gruntu i wód, powodzie zalewane wodami opadowymi, szkody związane działalnością górniczą) – warunek spełniony,
 - ✓ §40 ust. 2 – nasłonecznienie placu zabaw wynosi powyżej 4 godzin (liczone w dniach równonocy w godzinach 10⁰⁰-16⁰⁰ – warunek spełniony,
 - ✓ §40 ust. 3 – Odległość placu zabaw od linii rozgraniczających ulicę – powyżej 10m – warunek spełniony,
 - ✓ §40 ust. 3 – Odległość placu zabaw od okien pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi - powyżej 10m – warunek spełniony,
 - ✓ §40 ust. 3 – Odległość placu zabaw od miejsc gromadzenia odpadów – powyżej 10,0m – warunek spełniony,

Opracował:

1.4 Opis robót budowlanych i projektowanych urządzeń

1.4.1 Istniejący stan zagospodarowania

Projektowa lokalizacja siłowni zewnętrznej znajduje się na terenie publicznym, obok boiska wielofunkcyjnego. Teren porośnięty jest roślinnością niską – trawy. Plac częściowo utwardzony

1.4.2 Roboty ziemne i projektowane nawierzchnie:

- Projektuje się montaż urządzeń w miejscu utwardzonego placu – w tym celu w niezbędnym zakresie należy rozebrać i ponownie ułożyć część kostki w miejscach fundamentów urządzeń.
- Projektuje się humusowanie z obsianiem trawą w zakresie zniszczenia trawnika.

1.4.3 Projektowane urządzenia:

Nazwa:

- a) Urządzenie siłowni zewnętrznej BIEGACZ POJEDYNCZY



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:

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

- 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 spełnia 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 !

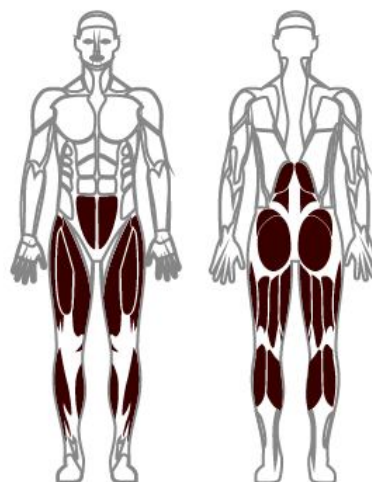
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

b) Urządzenie siłowni zewnętrznej JEŹDZIEC + NARCIARZ NA SŁUPIE



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 spełnia 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.

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

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.

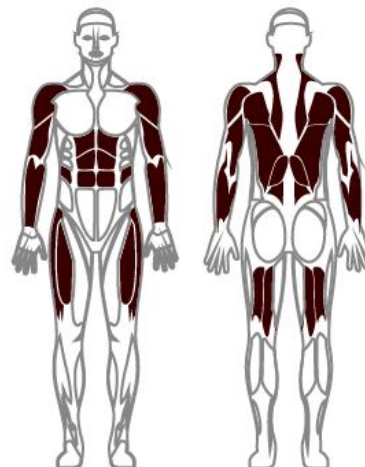
SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



NARCIARZ

ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Kategoria urządzenia :

Koordinacja 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 !

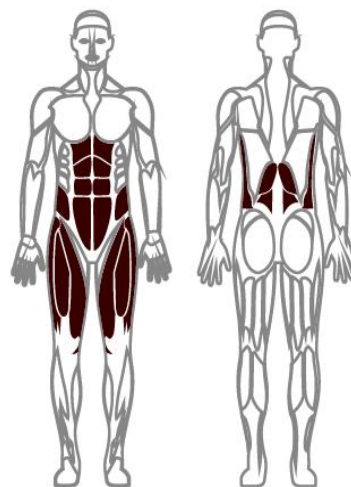
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



c) Urządzenie siłowni zewnętrznej WIOŚLARZ POJEDYŃCZY



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

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

• 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 spełnia 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 !

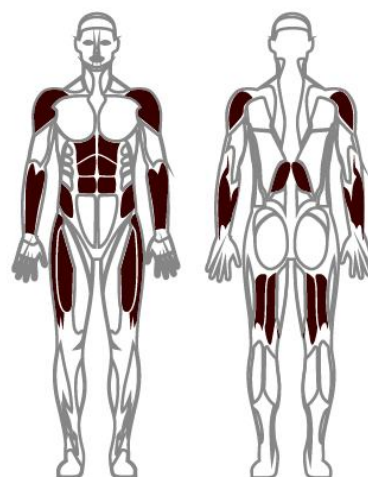
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

Nazwa:

d) Urządzenie siłowni zewnętrznej ROWER RĘCE I NOGI + SZTANGA NA SŁUPIE (urządzenie dla niepełnosprawnych)



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 spełnia 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.

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

Skala trudności ćwiczenia :

Średnie.

Uwaga !

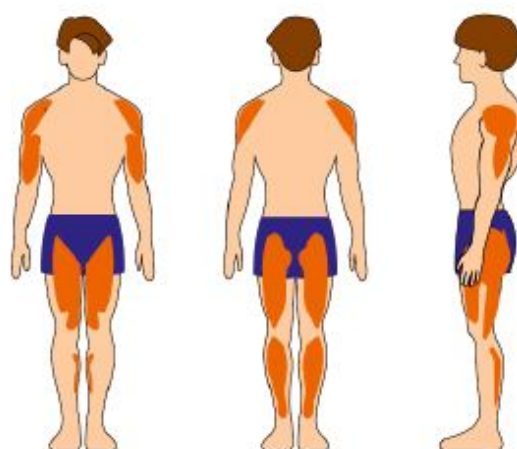
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

SPOSÓB ĆWICZEŃ



IA DO W
dla niep

ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



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.

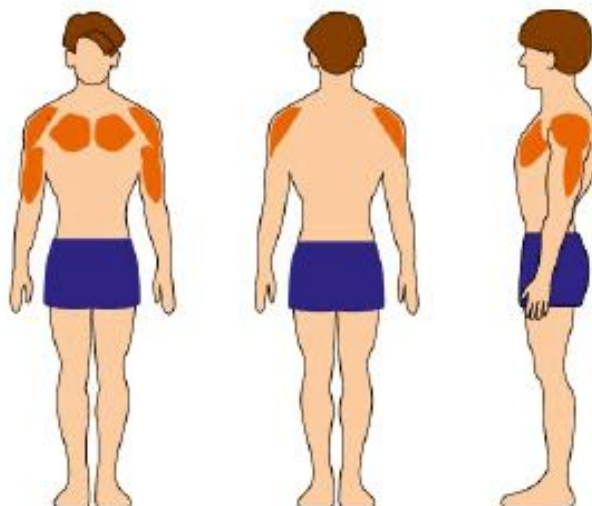
Uwaga !

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



e) Urządzenie siłowni zewnętrznej WYCIĄG GÓRNY + ROWER NA SŁUPIE



BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

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 spełnia 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 !

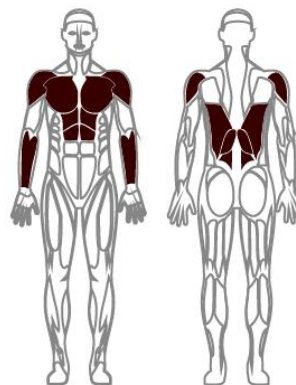
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

ROWER

Kategoria urządzenia :

Koordinacja 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 !

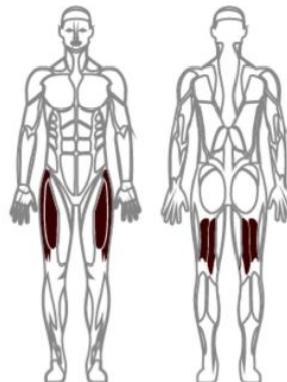
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

f) Urządzenie siłowni zewnętrznej ORBITREK POJEDYNCZY



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 polichloru 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 spełnia 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 :

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

Średnie.

Uwaga !

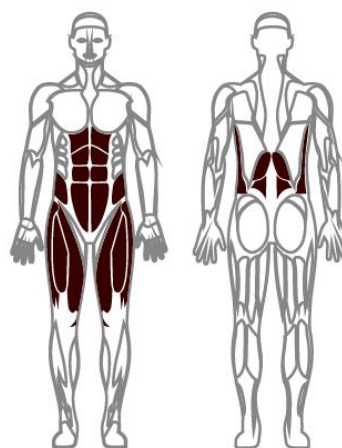
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



g) Regulamin

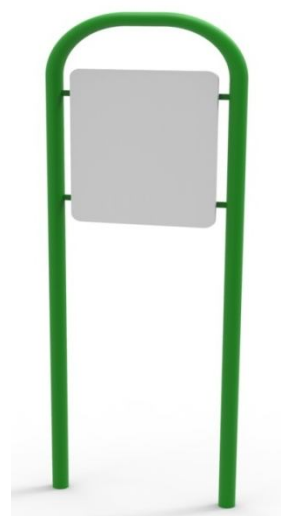
Wymiary: 55x5 [cm]

Wysokość całkowita: 180 [cm]

Specyfikacja materiałowa:

Elementy konstrukcyjne: rura stalowa Ø48 malowana proszkowo.

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



BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO
WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

h) **ławka solarna**

WYMIARY

długość: 270 cm

wysokość całkowita: 73 cm

wysokość bez oparcia: 45 cm

szerokość: 66 cm

MATERIAŁY

stal: czarna lub nierdzewna

drewno: świerk lub egzotyczne

KOLORY

kolory stali RAL

kolory lakieru drewna

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

moc paneli fotowoltaicznych (STC): 100 W

pojemność akumulatorów: 27 Ah

temperatura pracy: -20°C - 60°C

waga: 180 kg

WYPOSAŻENIE

trzy porty USB quick charge

oświetlenie ambient light

opcje dodatkowe:

ładowarka indukcyjna

moduł muzyczny bluetooth

moduł muzyczny z wbudowaną pamięcią

pętla indukcyjna dla niedosłyszających

zdjęcie poglądowe



Na etapie realizacyjnym inwestycji dopuszcza się zastosowanie przez Wykonawcę innych materiałów i urządzeń (pod warunkiem zachowania parametrów technicznych oraz takich samych kolorów lub walorów estetycznych) tylko po pisemnym uzgodnieniu z przedstawicielem Inwestora oraz autorami opracowania projektowego.

i) Oświetlenie solarne

Projektuje się montaż 2 szt. lamp solarnych podwójnych – typ parkowy
Słup lampy solarnej projektuje się jako słup stalowy ośmiokątny ocynkowany. Słup należy dobierać dla III strefy wiatrowej i III strefy obciążenia śniegiem. Projektowany słup ma długość 450cm. Projektowany słup posiada w dolnej części kołnierz do montażu na gotowym prefabrykowanym fundamencie oraz wnękę montażową zamykaną. Słup należy uziemić. Uziom wykonać taśmowo – prętowy z bednarki stalowej oraz prętów. Rezystancja nie może przekroczyć wartości $R \leq 30 \Omega$.

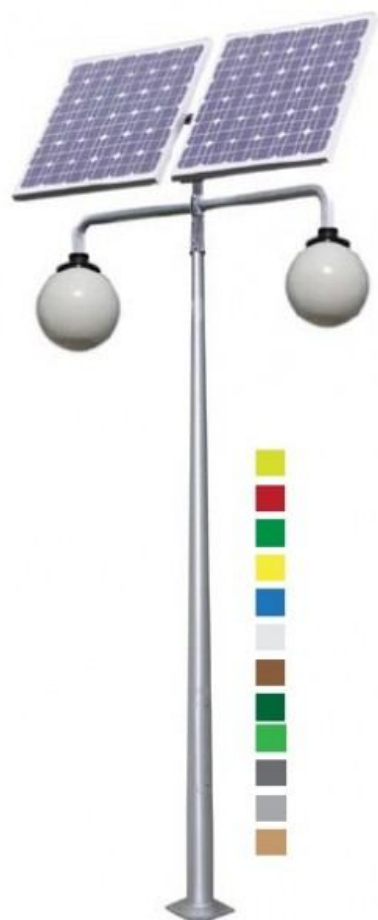
Fundament projektuje się jako prefabrykowany o wymiarach 30x30cm i wysokości 100cm. Wykop należy wykonać ręcznie. Fundament należy zaizolować dwukrotnie Izobud Br.

Projektuje się oprawy oświetleniowe z diodami LED 2x13W, modułowe sterowane programatorem czasu pracy, Strumień świetlny 2400lm. Oprawa powinna emitować światło białe o temperaturze 5000-6000K, oraz trwałości źródła światła około 50 000h. Oprawy montować na wysięgnikach prostych.

Panel fotowoltaiczny monokrystaliczny o mocy 2x100W. Stosować panel pokryty szkłem hartowanym o niskiej zawartości żelaza oraz folią poprawiającą wytrzymałość termiczną modułu oraz zabezpieczoną ramą aluminiową.

Akumulator żelowy 100Ah/12V, bezobsługowy głębokiego rozładowania (nie dopuszcza się stosowania akumulatorów AGM) przeznaczony do pracy cyklicznej i do zastosowania w lampach solarnych. Napięcie układu 12V.

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO
WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22



j) ławki wolnostojące – szt. 3 – lokalizacja wg wytycznych Inwestora w trybie roboczym

Widok poglądowy (wzór do akceptacji przez Inwestora)



PARAMETRY TECHNICZNE:

długość siedziska: 180 cm

wysokość siedziska: 47 cm do 44 cm

wysokość całkowita 84 cm

głębokość siedziska: 46 cm

MATERIAŁY:

Szybkowiązący cement portlandzki klasy 42,5 R, płukane kruszywa, piasek sortowany oraz sprawdzone receptury, dzięki temu otrzymujemy beton o maksymalnej wytrzymałości (min. C 40), który spełnia wymagania wytrzymałościowe zgodne z normą europejską PN-EN 206-1.

Siedzisko - listwy z drewna grubości 4 cm malowane 2-krotnie nowoczesną przyjazną dla środowiska lazurą silnowarstwową.

Konstrukcja stalowa ocynkowana i malowana proszkowo.

Podstawa - element betonowy wykonany z kruszyw płukanych

MONTAŻ:

wolnostojące

montaż w podłożu nieutwardzonym dzięki fabrycznie przedłużonym prefabrykatom betonowym

- k) Kosz na śmieci (wzór do akceptacji przez Inwestora) lokalizacja wg wytycznych Inwestora w trybie roboczym (2szt).

Kwadratowy kosz betonowy na śmieci bez daszka 40l



PARAMETRY TECHNICZNE:

Wymiary:

wysokość: 62 cm
dł. x szer: 47/47 cm
pojemność: 40 l
waga około: 150 kg

MATERIAŁ: beton: B40

MONTAŻ: wolnostojąca

BUDOWA NIEKOMERCYJNEJ INFRASTRUKTURY REKREACYJNEJ BORKOWO
WIELKIE DZ. NR EWID. 162/22

Uwagi i zalecenia.

Projektuje się humusowanie terenu wraz z obsianiem trawą w zakresie zniszczenia podczas robót budowlanych.

Roboty powinny być wykonane przez firmę wyspecjalizowaną i prowadzone pod nadzorem osoby posiadającej wymagane przepisami uprawnienia budowlane.

Prace należy wykonywać zgodnie z zasadami wiedzy i sztuki budowlanej oraz przepisami bhp. Materiały użyte podczas budowy muszą być dopuszczone do stosowania w budownictwie mieszkaniowym i posiadać aprobaty lub deklaracje zgodności wymagane przepisami prawa budowlanego.

Opracował:



Zaświadczenie

o numerze weryfikacyjnym:

MAZ-YZ5-KBP-8AC *

Pan ANDRZEJ OSZAL o numerze ewidencyjnym MAZ/BO/0094/06
adres zamieszkania ul. WŁADYSŁAWA II WYGNAŃCA 3, 09-200 SIERPC
jest członkiem Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa i posiada wymagane
ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej.
Niniejsze zaświadczenie jest ważne od 2019-02-01 do 2020-01-31.

Zaświadczenie zostało wygenerowane elektronicznie i opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym
weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu w dniu 2019-01-04 roku przez:

Roman Lulis, Przewodniczący Rady Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa.

(Zgodnie art. 5 ust 2 ustawy z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym (Dz. U. 2001 Nr 130 poz. 1450) dane w postaci elektronicznej opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu są równoważne pod względem skutków prawnych dokumentom opatrzonym podpisami własnoręcznymi.)

* Weryfikację poprawności danych w niniejszym zaświadczeniu można sprawdzić za pomocą numeru weryfikacyjnego zaświadczenia na stronie Polskiej Izby Inżynierów Budownictwa www.piib.org.pl lub kontaktując się z biurem właściwej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa.



Szczegółowy zakres uprawnień do projektowania bez ograniczeń

w specjalności konstrukcyjno - budowlanej

I. Na mocy art. 12 ust. 1 pkt 1 i 5, art. 13 ust. 1 pkt 1 i ust. 4 ustawy - Prawo budowlane, w zakresie objętym wyżej wymienioną specjalnością, niniejsze uprawnienia stanowią podstawę do:

- 1/ projektowania, sprawdzania projektów architektoniczno-budowlanych i sprawowania nadzoru autorskiego,
- 2/ sprawowania kontroli technicznej utrzymania obiektów budowlanych.

II. Na mocy § 15 rozporządzenia Ministra Transportu i Budownictwa z dnia 28 kwietnia 2006 r. w sprawie samodzielných funkcji technicznych w budownictwie, niniejsze uprawnienia stanowią podstawę do:
sporządzania projektu zagospodarowania działki lub terenu w zakresie specjalności konstrukcyjno - budowlanej.

III. Na mocy § 17 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia Ministra Transportu i Budownictwa z dnia 28 kwietnia 2006 r. w sprawie samodzielných funkcji technicznych w budownictwie, niniejsze uprawnienia stanowią podstawę do:
sporządzania projektu architektoniczno - budowlanego w odniesieniu do konstrukcji obiektu.



Otrzymują:

1. Pan Andrzej Oszał
ul. Jana Pawła II 40 m. 18
09-200 Sierpc
2. Główny Inspektor Nadzoru Budowlanego
3. a/a



sygn. akt. MAZ/7131/536/07/K

Warszawa, dnia 27 grudnia 2007r.



DECYZJA

Na podstawie art. 11 ust. 1 i art. 24 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. o samorządach zawodowych architektów, inżynierów budownictwa oraz urbanistów (Dz.U. z 2001 r. Nr 5, poz. 42 z późn. zm.), art. 12 ust. 1 pkt 1 i 5, ust. 3, art. 13 ust. 1 pkt 1 i ust. 4, art. 14 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. - Prawo budowlane (tekst jednolity: Dz.U. z 2006 r. Nr 156, poz. 1118 z późn. zm.) oraz § 11 ust. 1 pkt 1, § 15 i § 17 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia Ministra Transportu i Budownictwa z dnia 28 kwietnia 2006 r. w sprawie samodzielných funkcji technicznych w budownictwie (Dz.U. Nr 83 poz. 578), Okręgowa Komisja Kwalifikacyjna Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa stwierdza, że:

Pan Andrzej Oszał
magister inżynier

urodzony dnia 29 października 1977 roku w Sierpcu, syn Stanisława

uzyskał

UPRAWNIENIA BUDOWLANE
nr MAZ/0258/POOK/07

**do projektowania bez ograniczeń
w specjalności konstrukcyjno - budowlanej**

UZASADNIENIE

W związku z uwzględnieniem w całości żądania strony, na podstawie art. 107 § 4 Kodeksu postępowania administracyjnego odstępuje się od uzasadnienia decyzji.

Szczegółowy zakres nadanych uprawnień został opisany na odwołaniu niniejszej decyzji.

POUCZENIE

1. Zgodnie z art. 12 ust. 7 ustawy - Prawo budowlane, podstawę do wykonywania samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie stanowi wpis do centralnego rejestru, prowadzonego przez Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego oraz wpis na listę członków właściwej izby samorządu zawodowego.

2. Od niniejszej decyzji służy odwołanie do Krajowej Komisji Kwalifikacyjnej Polskiej Izby Inżynierów Budownictwa w Warszawie za pośrednictwem Okręgowej Komisji Kwalifikacyjnej Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa w Warszawie, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Skład Orzekający

- 1/ mgr inż. Zygmunt Garwoliński
- 2/ mgr inż. Leszek Ganowicz
- 3/ mgr inż. Hanna Bałaj





sygn. akt. MAZ/7131/ 458 /09/A

Warszawa, dnia 30 grudnia 2009 r.

DECYZJA

Na podstawie art. 11 ust. 1 i art. 24 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. o samorządach zawodowych architektów, inżynierów budownictwa oraz urbanistów (Dz. U. z 2001 r. nr 5, poz. 42 z późn. zm.), art. 12 ust. 1 pkt 1 i 5 oraz ust. 3, art. 13 ust. 1 pkt 1 i ust. 4, art. 14 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tekst jednolity: Dz. U. z 2003r. nr 207, poz. 2016 z późn. zm.) oraz § 11 ust. 1 pkt 1, § 15 i § 16 ust. 2 rozporządzenia Ministra Transportu i Budownictwa z dnia 28 kwietnia 2006 r. w sprawie samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie (Dz. U. Nr 83 poz. 578 z późn. zm.)

**Okręgowa Komisja Kwalifikacyjna
Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa:
nadaje**

Panu Andrzejowi Oszał
magistrowi inżynierowi
urodzonemu dnia 29 października 1977 roku w Sierpcu, synowi Stanisława

UPRAWNIENIA BUDOWLANE
nr MAZ/0229/ZOOA/09

do projektowania w ograniczonym zakresie
w specjalności architektonicznej

UZASADNIENIE

W związku z uwzględnieniem w całości żądania strony, na podstawie art. 107 § 4 Kodeksu postępowania administracyjnego odstępuje się od uzasadnienia decyzji.

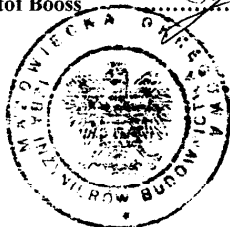
Szczegółowy zakres nadanych uprawnień został opisany na odwrocie niniejszej decyzji.

POUCZENIE

1. Zgodnie z art. 12 ust. 7 ustawy – Prawo budowlane, podstawę do wykonywania samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie stanowi wpis do centralnego rejestru, prowadzonego przez Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego oraz wpis na listę członków właściwej izby samorządu zawodowego.
2. Od niniejszej decyzji służy odwołanie do Krajowej Komisji Kwalifikacyjnej Polskiej Izby Inżynierów Budownictwa w Warszawie za pośrednictwem Okręgowej Komisji Kwalifikacyjnej Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa w Warszawie, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Skład Orzekający:

- 1/ mgr inż. Krzysztof Latoszek
2/ mgr inż. Irena Churska
3/ mgr inż. Krzysztof Booss



**Szczegółowy zakres uprawnień
do projektowania w ograniczonym zakresie**

w specjalności architektonicznej

I. Na mocy art. 12 ust. 1 pkt 1 i 5, art. 13 ust. 1 pkt 1 i ust. 4 ustawy - Prawo budowlane, w zakresie objętym wyżej wymienioną specjalnością, niniejsze uprawnienia – w odniesieniu do obiektów, o jakich mowa w pkt III poniżej - stanowią podstawę do:

- 1/ projektowania, sprawowania nadzoru autorskiego,
- 2/ sprawowania kontroli technicznej utrzymania obiektów budowlanych,

II. Na mocy § 15 rozporządzenia Ministra Transportu i Budownictwa z dnia 28 kwietnia 2006 r. w sprawie samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie, niniejsze uprawnienia budowlane – w odniesieniu do obiektów, o jakich mowa w pkt III poniżej - stanowią podstawę do:

sporządzania projektu zagospodarowania działki lub terenu w zakresie wyżej wymienionej specjalności.

III. Na mocy § 16 ust. 2 rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 18 maja 2005 r. w sprawie samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie, niniejsze uprawnienia budowlane stanowią podstawę do:

do sporządzania projektu architektoniczno-budowlanego obiektu budowlanego o kubaturze do 1.000 m³ na terenie zabudowy zagrodowej, w odniesieniu do architektury obiektu.



Otrzymują:

1. Pan Andrzej Oszał
ul. Jana Pawła II 40 m. 18
09-200 Sierpc
2. Główny Inspektor Nadzoru Budowlanego
3. a/a

SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ SIŁOWNI PLENEROWYCH I STREFY RELAKSU

Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej BIEGACZ POJEDYNCZY



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 spełnia 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 !

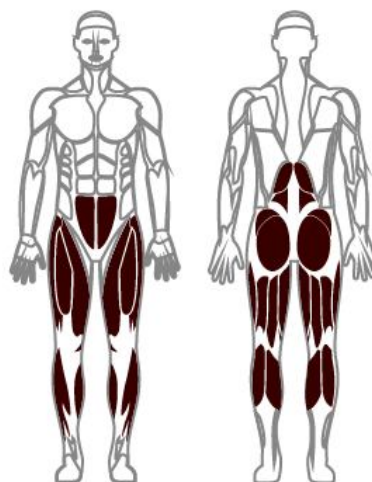
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej JEŹDZIEC + NARCIARZ NA SŁUPIE



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 spełnia 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 !

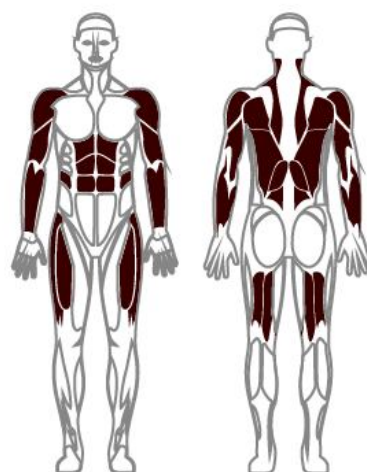
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



NARCIARZ

Kategoria urządzenia :

Koordinacja 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 :

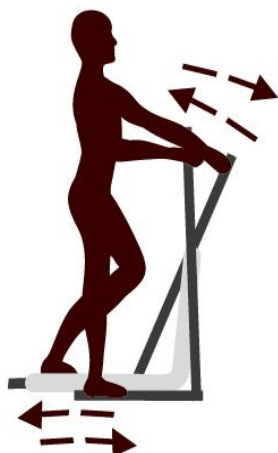
Średnie.

Uwaga !

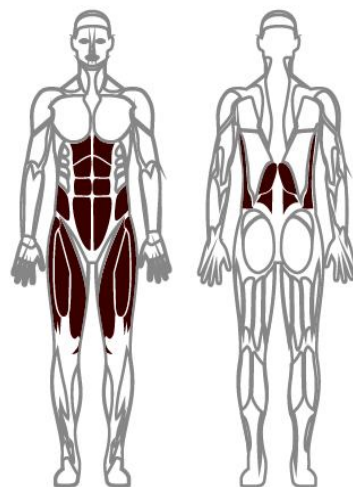
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:
Urządzenie siłowni zewnętrznej WIOŚLARZ POJEDYNCZY



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 spełnia 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 !

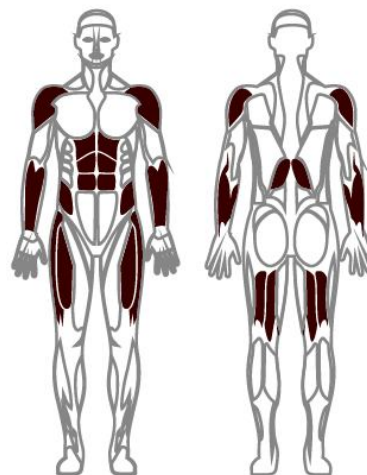
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

**Urządzenie siłowni zewnętrznej ROWER RĘCE I NOGI + SZTANGA NA SŁUPIE
(urządzenie dla niepełnosprawnych)**



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 ręczki 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 spełnia 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.

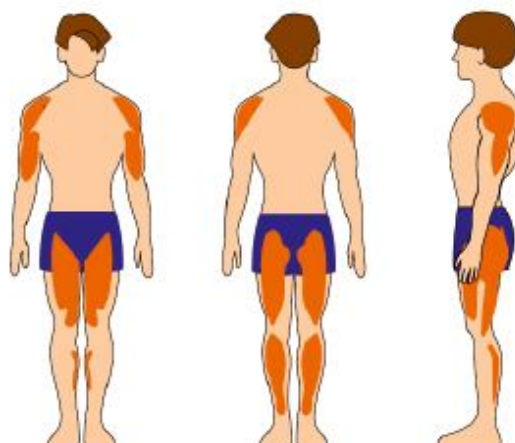
Uwaga !

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

SPOSÓB ĆWICZEŃ



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



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.

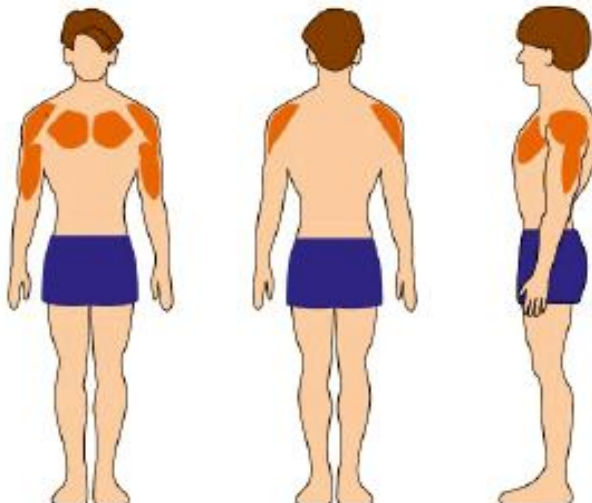
Uwaga !

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



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 spełnia 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 !

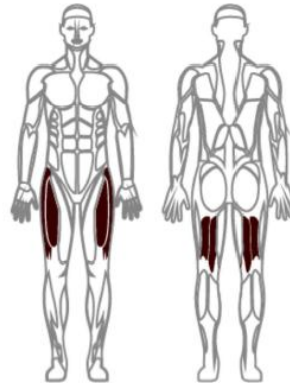
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej ORBITREK POJEDYNCZY



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 spełnia 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 !

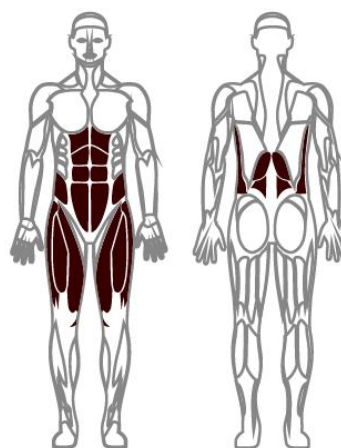
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa :
Regulamin

Wymiary: 55x5 [cm]

Wysokość całkowita: 180 [cm]

Specyfikacja materiałowa:

Elementy konstrukcyjne: rura stalowa Ø48 malowana proszkowo.

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

