

# OPIS DO PROJEKTU BRANŻY ARCHITEKTONICZNEJ

## 1.DANE OGÓLNE

### 1.1Przedmiot opracowania

Przedmiotem opracowania jest Przystosowanie, wyposażenie i adaptacja obiektów do realizacji projektu „Aktywny Senior w Kołudzie Wielkiej” na terenie działki nr 14/39 w miejscowości Kołuda wielka, gm.Janikowo

### 1.2 Podstawa opracowania

- zlecenie inwestora
- mapa do celów projektowych w skali 1:500
- wizja lokalna i inwentaryzacja

### 1.3 Lokalizacja i istniejący stan zagospodarowania działki

Przedmiotowa działka zlokalizowana jest w Kołudzie Wielkiej. Na działce zlokalizowane jest boisko sportowe oraz budynek służący jako jego zaplecze, wcześniej budynek stanowił część zabudowań dawnej chlewni. Teren działki poza boiskiem jest niezagospodarowany i stanowi nieużytek. Do budynku doprowadzone są instalacje wody, elektryczna, ciepła i kanalizacji ze zbiornikami bezodpływowymi

## 2. ZAŁOŻENIE PROJEKTOWE

Przedmiotowy obiekt przewidziano do adaptacji na potrzeby rekreacji i dla rozwoju aktywności osób starszych, zagrożonych wykluczeniem społecznym mieszkańców Kołudy Wielkiej i Gminy Janikowo. Projekt promuje tradycje kujawskie oraz ma za zadanie pokazać seniorom zdrowy tryb życia i możliwość prowadzenia rekreacji ruchowej w zakresie:.

- zajęć animacyjnych
- zajęć sportowych prowadzonych pod opieką wykwalifikowanego trenera.
- wydarzeń realizowanych w ramach projektu: ekologiczny i zdrowego żywienia z elementami sprawnościowymi, patriotyczny i kultywujący lokalną tradycję i tożsamość oraz – integracyjny
- warsztatów z psychologiem
- rekreacji indywidualnej

### 2.1Budynek

W chwili obecnej budynek stanowi zaplecze magazynowe oraz prowizoryczną szatnię dla obsługi boiska sportowego. W ramach projektu planuje się zlokalizowanie w nim Sali zajęć oraz zaplecza szatniowego dla potrzeb zajęć dla osób starszych. W budynku wydzielono:

- salę wielofunkcyjną
- pokój dla animatorów z kąciem kawowym
- zespół szatni i umywalni dla kobiet i mężczyzn
- wc ogólnodostępne, przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych
- magazyny

### 2.2 Zagospodarowanie terenu

W ramach projektu planuje się zagospodarowanie części przyległego do budynku terenu do potrzeb

realizacji projektu „Aktywny Senior” w zakresie:

- Montażu sprzętu rehabilitacyjnego – siłowni zewnętrznej, na podłoży bezpiecznym
- urządzenia placu ze stołami i ławkami do zajęć animacyjnych na świeżym powietrzu
- przygotowanie placu rekreacyjnego do zajęć ruchowych na nawierzchni piaskowej (np. bule) i trawiastej (aerobik, joga)

W ramach projektu planuje się wytyczenie na istniejącym placu utwardzonym miejsca parkingowego dla osób niepełnosprawnych

### **3. ZAGOSPODAROWANIE TERENU**

#### **3.1 Siłownia zewnętrzna**

Przewiduje się montaż następujących urządzeń:

- Biegacz

Funkcja Ogólna: Funkcjonalna praca odnosząca się do najbardziej pierwotnej funkcji człowieka - chodu. Aktywność ta angażuje nie tylko większość naszych mięśni doskonale stymulując układ nerwowy. To urządzenie siłowni zewnętrznej gwarantuje pracę w odciążeniu dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia. Taki wysiłek ma przewagę nad innymi sposobami ćwiczeń w odciążeniu, ponieważ zapewniona stabilizacja górnej połowy ciała pozwala zmaksymalizować wydajność ruchu kończynami dolnymi oraz stymulować mięśnie tułowia do wspomagania kończyn dolnych.

Funkcja rehabilitacyjna (anatomia czynnościowa) : Ćwiczenia na „Biegaczu” angażują przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego (m. pośladkowy wielki, m. półbłoniasty, m. półścięgnisty, m. dwugłowy uda głowa długa), mięśnie rotatory tułowia (m. skośne brzucha: zewnętrzny oraz wewnętrzny, m. wielodzielny, m. czworoboczny lędźwi), zginacze stawu biodrowego (m. biodrowo-lędźwiowy, m. prosty uda), ponadto podczas ćwiczeń wspomagamy ruch poprzez mięśnie klatki piersiowej oraz grzbietu dla stabilizacji tułowia. Mięśniami tymi są : m. najszerszy grzbietu, m. piersiowy większy oraz m. zębaty przedni.

Wskazania : osłabienie mięśni biorących udział w powyższym ćwiczeniu, osteopenia, faza podostra urazów kończyny dolnej, faza podostra po endoprotezoplastyce stawu biodrowego, faza przewlekła schorzeń neurologicznych wymagających reedukacji chodu z uwzględnieniem przeciwwskazań, zaburzenia koordynacji, początkowa faza treningu dyscyplin tlenowych, angażujących mięśnie w sposób dynamiczny.

- Stepper

Funkcja Ogólna: Urządzenie to gwarantuje pracę z obciążeniem dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia. Taki wysiłek ma przewagę nad innymi sposobami ćwiczeń z obciążeniem, ponieważ zapewniona stabilizacja górnej połowy ciała pozwala zmaksymalizować wydajność ruchu kończynami dolnymi oraz stymulować mięśnie tułowia do wspomagania kończyn dolnych. Dodatkowo używamy cech zamkniętego łańcucha kinematycznego co oznacza, że energia którą wprowadzimy do układu wraca nam prawie bez strat napędzając drugą nogę.

Funkcja rehabilitacyjna (anatomia czynnościowa): Ćwiczenia na „Steperze” angażują przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego (m. pośladkowy wielki, m. półbłoniasty, m. półścięgnisty, m. dwugłowy uda głowa długa), mięśnie rotatory tułowia ( m.skośne brzucha zewnętrzne oraz wewnętrzne, m. wielodzielny, m. czworoboczny lędźwi), zginacze stawu biodrowego ( m. prosty uda, kompleks mięśnia biodrowo-lędźwiowego), ponadto używają mięśni mających przyczep na kośćcy górnej dla stabilizacji tułowia i wspomagania ruchu. Mięśniami tymi są : m. najszerzy grzbietu, m. piersiowy większy oraz m. zębaty przedni.

Wskazania: faza przewlekła po endoprotezoplastyce stawu biodrowego, osłabienie mięśni biorących udział w tym ćwiczeniu, osteopenia, faza podostra urazów kończyny dolnej, faza przewlekła stanów neurologicznych wymagających reedukacji chodu z uwzględnieniem przeciwwskazań, zaburzenia koordynacji, początkowa faza treningu dyscyplin siłowych

- Narciarz

Funkcja Ogólna: Funkcjonalna praca odnosząca się do najbardziej pierwotnej funkcji człowieka – chodu. Aktywność ta angażuje nie tylko większość naszych mięśni doskonale stymulując układ nerwowy. Urządzenie to gwarantuje pracę w odciążeniu dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia. Taki wysiłek ma przewagę nad innymi sposobami ćwiczeń w odciążeniu, ponieważ zapewniają aproksymację w stawach biodrowych. Połączenie to gwarantuje kompleksowe terapeutyczne działanie szczególnie dla osób reedukujących swój chód w późnej, przewlekłej fazie części chorób neurologicznych oraz dla ludzi wracających do sprawności oraz wydolności fizycznej po urazach lub operacjach związanych ze stawem biodrowym lub ramiennym.

Funkcja rehabilitacyjna (anatomia czynnościowa): Ćwiczenia na „Narciarzu” angażują przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego (m. pośladkowy wielki, m. półbłoniasty, m. półścięgnisty, m. dwugłowy uda głowa długa) prostowniki stawu ramiennie-łopatkowego (m.trójkłowy ramienia, m. najszerzy grzbietu), mięśnie rotatory tułowia ( m.skośne brzucha zewnętrzne oraz wewnętrzne, m. wielodzielny ,m. czworoboczny lędźwi), , zginacze stawu biodrowego ( m. prosty uda, kompleks mięśnia biodrowo-lędźwiowego), zginacze stawu ramiennie-łopatkowego (m. piersiowy większy, m. kruczo-ramienny, m. dwugłowy ramienia, m. piersiowy mniejszy, m. naramienny część przednia)

Wskazania: osteopenia, faza podostra urazów kończyny dolnej oraz górnej, faza podostra po endoprotezoplastyce stawu biodrowego, faza przewlekła schorzeń neurologicznych wymagających reedukacji chodu z uwzględnieniem przeciwwskazań, zaburzenia koordynacji, początkowa faza treningu dyscyplin tlenowych, angażujących mięśnie w sposób dynamiczny.

- Wyciskanie siedząc

Funkcja Ogólna: Ćwiczenia na „Wyciskaniu siedząc” pozwalają rozwinąć mięśnie zarówno obręczy jak i części wolnej kończyny górnej. Wykonując ćwiczenia na tym urządzeniu pracują mięśnie całego ciała stabilizując nasze nogi, miednicę i tułów. Urządzenie to skupia się na części przedniej klatki piersiowej.

Funkcja rehabilitacyjna (anatomia czynnościowa): Używając „Wyciskania siedząc” wpływamy głównie na mięśnie piersiowe większe, część przednią mięśni naramiennych, mięśnie zębate przednie, mięśnie

piersiowe mniejsze oraz mięśnie kruczo-ramienne, a także na głowę krótką mięśnia dwugłowego ramienia. Dodatkowo wzmacniamy mięśnie odpowiedzialne za wyprost w stawie łokciowym – m. trójgłowy ramienia, m. łokciowy, oraz te służące zaciśnięciu pięści i zgięciu nadgarstka – m. dłoniowy długi, m. zginacz długi palców, m. zginacz krótki palców, m. zginacz łokciowy nadgarstka, m. zginacz promieniowy nadgarstka.

Wskazania: osłabienie mięśni biorących udział w tym ćwiczeniu, urazy kończyny górnej w fazie przewlekłej.

### 3.1.1 Montaż

Elementy siłowni zewnętrzne należy zamontować za pomocą załączonych do urządzeń kotew zalanych w fundamencie wykonanym z betonu B25 o wymiarach 60x60x60

Urządzenia należy lokalizować z zachowaniem stref ochronnych, które są różne w zależności od producenta zestawu, lokalizację ustalić ostatecznie na budowie po wyborze dostawcy sprzęt

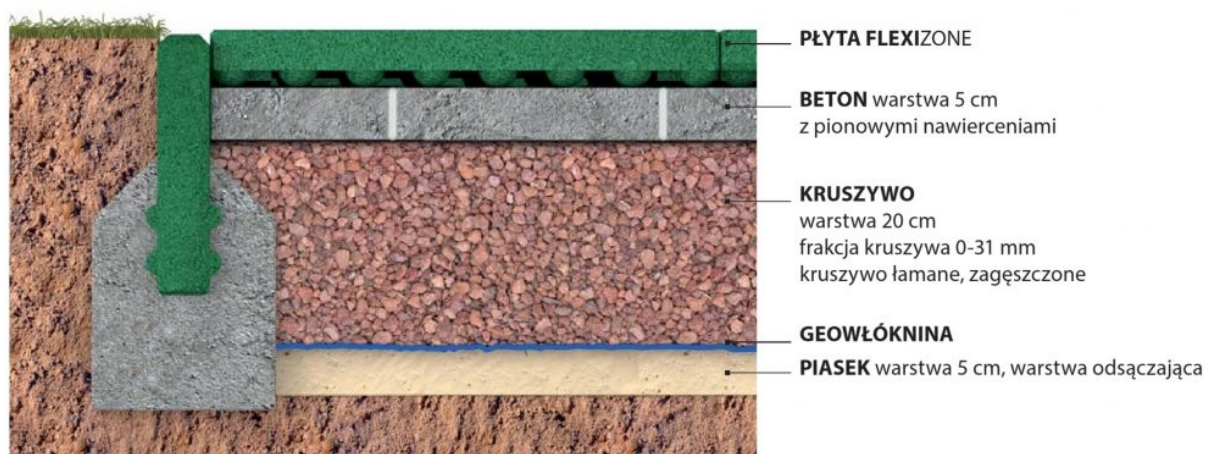
### 3.1.2 Nawierzchnia bezpieczna

Wokół urządzeń należy wykonać plac z płyt nawierzchni bezpiecznej o grubości min 70mm – tj dla upadku z wysokości do 2m

Należy stosować płyty spełniające, PN-EN 1177:2019., antypoślizgowe, mrozoodporne, wodoprzepuszczalne, jednobarwne, odporne na promienie UV, w kolorze RAL 6025 lub podobnym

Nawierzchnię montować na podbudowie betonowej na kruszywie, wg poniższego schematu

#### Wytyczne dotyczące przygotowania podłoża



### 3.2 Plac utwardzony, chodniki

Chodniki i plac wykonać wg poniższej technologii

Warstwa ścieralna z kostki betonowej (kolor żółty)	-6cm
Podsypka cementowo-piaskowa 1:4	-3cm
Podbudowa z kruszywa łamanego 0/31,5mm stabilizowanego mechanicznie lub warstwa betonu C8/10	-10cm
Warstwa piasku	-10cm
RAZEM:	- 29cm
<ul style="list-style-type: none"><li>• podłoże gruntowe przygotować zgodnie z PN-S-02205</li><li>• chodniki ograniczone obrzeżem betonowym 8x30cm</li></ul>	

### 3.3 Plac rekreacyjny

Teren pod plac rekreacyjny należy zniwelować, oczyścić z kamieni, chwastów i pozostałości po budowie. Fragment przeznaczony na część piaszczystą należy wykorytować na głębokość min 20cm i wykończyć obrzeżem betonowym, część przeznaczoną pod trawę wytyczyć obrzeżem trawnikowym.

Część wykorytowaną wyłożyć geowłókniną i wypełnić piaskiem rzecznym

Pozostałą część uwałować wałem gładkim, następnie wysiać trawę, stosując mieszankę trawy rekreacyjnej, bądź dywanowej odpornej na deptanie. Do siewu używamy gotowych mieszanek trawnikowych w ilości od 250 do 300 kg/ha.

Trawnik wymaga pielęgnacji w ciągu kilku lat od momentu posadzenia ze szczególnym uwzględnieniem regularnego podlewania, nawożenia w okresie wiosennym i jesiennym, odchwaszczania i przycinania (min. 3 lata).

## 4. BUDYNEK

### 4.1 stan istniejący

Przedmiotowy budynek, pochodzący z połowy XXw, jest budynkiem jednokondygnacyjnym, podpiwniczonym, z dachem wielospadowym

Opis poszczególnych elementów budynku:

- Posadowienie na fundamentach betonowych.
- Ściany murowane z cegły, tynkowane.
- Stropy nad piwnicą – płyta na konstrukcji stalowej
- sufit nad parterem - deskowanie
- Dach w konstrukcji drewnianej, deskowanie pełne, kryty papą, z rynnami i rurami spustowymi z blachy ocynkowanej.
- Okna w części frontowej z profili PCV, w części tylnej drewniane

W trakcie przeglądu zasadniczych elementów konstrukcyjnych nie stwierdzono żadnych rys czy spękań elementów konstrukcji. Zachowane normowe warunki użytkowe. Brak zagrożenia utraty stateczności i nośności.

Ściany części piwnicznej noszą ślady zawilgocenia

#### 4.2 Roboty rozbiórkowe

- demontaż ścianek działowych wskazanych na rysunku
- wykonanie nowych otworów drzwiowych
- poszerzenie istniejących otworów drzwiowych
- skucie tynków i okładzin ściennych w całym budynku
- skucie wylewki betonowej (ok 10cm) we wskazanym na rysunku pomieszczeniu
- demontaż sufitu nad parterem

#### 4.3 Roboty renowacyjne

- elementy drewniane więźby dachowej zabezpieczyć przed wilgocią, grzybem i do trudnozapalności poprzez malowanie impregnatem np. Fobos M-4
- ściany piwnicy, po skuciu tynków zewnętrznych, należy dokładnie osuszyć i zabezpieczyć min 3x środkiem glono- i grzybobójczym np. RG-10
- istniejącą studzienkę przy oknie piwnicznym oczyścić, naprawić ubytki w betonie, pomalować farbą do betonu w kolorze białym, w ścianach studzienki zamontować kątownik stalowy do osadzenia kraty stalowej, malowanej proszkowo
- posadzkę parteru, po skuciu płytek oczyścić i wyrównać wylewką samopoziomującą, w obrębie prysznicu wypoziomować posadzkę ze spadkiem w kierunku wpustów podłogowych

#### 4.4 roboty izolacyjne

- Ściany budynku ocieplić styropianem, metodą lekka mokra
- ściany fundamentowe odkopywać fragmentami, zabezpieczyć przeciwwodnie masą bitumiczną 2x, ocieplić styrodurem do głębokości 1m poniżej poziomu terenu i obłożyć folią kubelkową
- stropodach ocieplić wełną mineralną 2x15cm na zakład z zastosowaniem folii paroizolacyjnej i paroprzepuszczalnej

#### 4.5 ściany nowoprojektowane

Ściany nowoprojektowane wykonać w technologii lekkiej, z płyt GK, na stelaż systemowym z wypełnieniem z wełny mineralnej, w pomieszczeniach mokrych stosować płytę GKBI z przeznaczeniem do pomieszczeń mokrych

W umywalniach zastosować systemową zabudowę z płyty HPL obustronnie laminowanej

#### 4.6 Dane liczbowe

Nr.	Nazwa pomieszczenia	Pow.[m <sup>2</sup> ]
<b>PARTER</b>		
1	Wiatrołap	2,35
2	Komunikacja	5,37
3	Szatnia męska wieszakowa	9,82
4	Umywalnia męska	6,27
5	Umywalnia damska	7,24
6	Szatnia damska wieszakowa	14,3
7	Pokój animatorów	5,2
8	WC	4,18

9	Sala wielofunkcyjna	14,44
10	Kl.schodowa	2,27
Razem parter		<b>71,44</b>
<b>PIWNICA</b>		
1	Magazyn sprzętu	56,78
2	Pom.techniczne	5,37
3	Magazyn	9,82
Razem piwnica		<b>71,97</b>
<b>RAZEM POWIERZCHNIA BUDYNKU</b>		<b>143,41</b>

#### 4.7 WENTYLACJA

Do wentylacji przewiduje się wykorzystanie istniejącego kanału wentylacyjnego oraz wykonanie nowych kanałów z rur spiro  $\Phi 15$  z izolacją z wełny mineralnej 2cm

Kanały w razie konieczności odgiąć w przestrzeni poddachowej

kanały ponad sufitem parteru obudować w konstrukcji lekkiej i ocieplić styropianem grub 6cm, wyprowadzić 30cm ponad dach

Zaprojektowano wentylację pomieszczeń w sposób następujący:

<b>pomieszczenie</b>	<b>nawiew</b>	<b>wywiew</b>	<b>Rozwiązania techniczne</b>
Szatnia męska wieszakowa	mechaniczny	Kratkę kontaktową do pom. umywalni	Zamontować kratkę kontaktową nad drzwiami
Umywalnia męska	Kratkę kontaktową z pom.szatni	Grawitacyjny wspomagany nasadą typu Turbowent	Zamontować nasadę typu Turbowent na kominie wentylacyjnym
Umywalnia damska	Kratkę kontaktową z pom.szatni	Grawitacyjny wspomagany nasadą typu Turbowent	Zamontować nasadę typu Turbowent na kominie wentylacyjnym
Szatnia damska wieszakowa	mechaniczny	Kratkę kontaktową do pom. umywalni	Zamontować kratkę kontaktową nad drzwiami
Pokój animatorów	Nawiewnikiem higrosterowanym	grawitacyjny	Zamontować okno z nawiewnikiem higrosterowanym o wydajności do 30m <sup>3</sup> /h
WC	kratka w drzwiach	Grawitacyjny wspomagany mechanicznie	Zamontować wentylator kanałowy załączany ze światłem z opóźnieniem wyłączenia 10minut
Sala wielofunkcyjna	Nawiewnikami higrosterowanymi w oknach i ścianie	Grawitacyjny wspomagany nasadą typu Turbowent	- w istniejących oknach zamontować nawiewniki higrosterowane - zamontować nawiewnik higrosterowany w ścianie - zamontować nasadę typu Turbowent na kominie wentylacyjnym
Magazyn sprzętu	Nawiewnikiem higrosterowanym	Grawitacyjny wspomagany nasadą typu Turbowent	Zamontować nasadę typu Turbowent na kominie wentylacyjnym
Pom.techniczne	Przez infiltrację	grawitacyjny	
Magazyn	Przez infiltrację	grawitacyjny	

#### **4.8.WYKOŃCZENIE WEWNĘTRZNE**

##### **Tynki**

tynki cementowo-wapienne kat. III, dopuszcza się tynki suche

##### **Ściany**

- w pomieszczeniach mokrych płytki ceramiczne
- pozostałe pomieszczenia malowanie farbą lateksową i olejno-ftalową

##### **Posadzki**

- gres mrozoodporny

##### **Stolarka okienna**

PCV w kolorze białym

##### **Stolarka drzwiowa**

- drzwi wewnętrzne drewniane, płytowe
- drzwi zewnętrzne stalowe

#### Szczegóły wykończenia wnętrz w zestawieniu pomieszczeń

#### **4.8 WYKOŃCZENIE ZEWNĘTRZNE**

- zewewnętrzny cienkowarstwowy tynk mineralny na siatce z włókna szklanego, malowany farbą elewacyjną w kolorze wg rysunku elewacji
- na cokole tynk cokołowy, lub tynk kamyczkowy
- pokrycie dachu – na istniejące izolacji z papy ułożyć dodatkową warstwę
- rynny i obróbki blacharskie w kolorze grafitowym

Projektant:

Katarzyna Świst – Grodowska