



BUDOWA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ NA DZIAŁCE NR 145/4 OBRĘB DĘBIONEK

INWESTOR:

**GMINA SADKI
UL. STRAŻACKA 11
89-110 SADKI**

ADRES BUDOWY:

**DĘBONEK
DZIAŁKA NR 145/4 OBRĘB DĘBONEK**

PROJEKTANT:

mgr inż. ANDRZEJ KRUPIŃSKI

OPRACOWAŁ:

mgr inż. MICHALINA ZYGMUNT

SPIS ZAWARTOŚCI PROJEKTU

1. Oświadczenie projektanta
2. Opis do projektu zagospodarowania działki wraz z opisem technicznym
3. Projekt zagospodarowania działki – rys nr 1
4. Rysunki techniczne
5. Uprawnienia

Sadki, 29.01.2018r.

OŚWIADCZENIE
o sporządzeniu projektu budowlanego

Zgodnie z art. 20 ust. 4 ustawy Prawo Budowlane (Dz. U. Nr 207, poz. 2016 z 2003 r. – teks jednolity z późn. zmianami) oświadczam, że niniejszy projekt budowlany pt.: „**Budowa siłowni zewnętrznej na działce nr 145/4 obręb Dębionek**” opracowany dla:

Gminy Sadki został wykonany zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.

mgr inż. Andrzej Krupiński

OPIS DO PROJEKTU ZAGOSPODAROWANIA TERENU NA DZIAŁCE NR 145/4 OBRĘB DĘBIONEK

1. INWESTOR:

GMINA SADKI
UL. STRAŻACKA 11
89-110DKI

2. ADRES BUDOWY

DĘBIONEK
DZIAŁKA NR 145/4 OBRĘB DĘBIONEK

3. Podstawa opracowania

Mapa geodezyjna do celów projektowych w skali: 1:1000;
Zlecenie Inwestora;
Literatura techniczna i normy.

4. Przedmiot inwestycji:

Projekt usytuowania obiektów na działce opracowano na podstawie wizji lokalnej i w oparciu o uzgodnienia z Inwestorem.

Projektuje się budowę siłowni zewnętrznej w miejscowości DĘBIONEK, gmina Sadki.

Projektowana siłownia zewnętrzna zlokalizowana będzie na istniejącej działce wydzielonej geodezyjnie o numerze ewidencyjnym działki 145/4. Siłownia zewnętrzna przeznaczona jest na potrzeby mieszkańców chcących uprawiać fitness na świeżym powietrzu. Zasady korzystania urządzeń określał będzie regulamin korzystania z siłowni zewnętrznych.

Przedmiotem opracowania jest zagospodarowanie działki w miejscowości Dębionek na działce nr ewidencyjny 145/4 poprzez budowę siłowni zewnętrznej. Na działce znajduje się świetlica wiejska z oddziałem przedszkolnym wraz z placem zabaw i boiskiem sportowym.

Stworzenie ciekawych i bezpiecznych siłowni zewnętrznych zapewnia warunki do rozwoju sprawności fizycznej osób w każdym wieku. Urządzenia siłowni zewnętrznej przeznaczone są dla stałych bywalców tradycyjnych siłowni, jak i dla tych, którzy z podobnym sprzętem nigdy się nie zetknęli. Urządzenia są całkowicie bezpieczne odporne na warunki atmosferyczne i próby zniszczenia. Służą do ćwiczenia całego ciała: nóg, ramion, brzucha, pleców. Podzielone są na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające funkcjonowanie układu sercowo – naczyniowego, układu oddechowego i trawiennego, koordynację ruchową, kondycję oraz pomagające w rozciąganiu się i rozgrzewce. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu gwarantuje lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie.

Projektowana siłownia zewnętrzna może stać się miejscem rodzinnych spotkań, kreując właściwy sposób spędzania wolnego czasu przez wszystkich członków rodziny. Wybrane urządzenia dostosowane są do wydajności i możliwości treningu także osób starszych.

Inwestycja przeznaczona jest do celów wypoczynku i rekreacji.

5. Istniejący stan działki

Działka przeznaczona pod inwestycję w kształcie prostokąta, działka posiada nawierzchnię trawiastą oraz częściowo utwardzoną. Teren płaski umożliwia bezpieczny dostęp do siłowni zewnętrznej osobom niepełnosprawnym. Teren działki ogrodzony. Na działce znajdują się obiekty małej architektury - urządzenia placu zabaw oraz budynek świetlicy wiejskiej z oddziałem przedszkolnym oraz boisko sportowe.

6. Opinia geotechniczna :

- na podstawie wizji lokalnej warunki gruntowo – wodne należy uznać jako – proste warunki gruntowe
- kategoria geotechniczna – pierwsza;
- grunt o nośności 0,20 MPa;
- teren inwestycji i działka nie są wpisane do gminnej ewidencji zabytków i nie znajdują się w strefie ochrony konserwatorskiej
- teren inwestycji i działka nie znajdują się w granicach wpływów eksploatacji górniczej
- planowana inwestycja jest położona poza zasięgiem obszarów chronionych na podstawie przepisów o ochronie przyrody i przepisów o ochronie gruntów rolnych i leśnych, leży poza obszarami objętymi przyrodniczą ochroną konserwatorską

7. Stan projektowany zagospodarowania działki

Projektowana siłownia zewnętrzna zlokalizowana będzie na istniejącej nawierzchni trawiastej. Opracowanie obejmuje projekt budowy siłowni zewnętrznej w miejscowości Dębionek. Zagospodarowanie dotyczy montaż 6 urządzeń siłowni zewnętrznej w tym jedno urządzenie dla osób niepełnosprawnych – motyl integracyjny, montaż 4 ławek oraz montaż urządzenia edukacyjnego stołu do tenisa oraz kółka i krzyżyk wraz z nasadzeniem zieleni. Urządzenia zostaną zamontowane zgodnie ze wskazaniem producentów urządzeń. Każde urządzenie posiada strefę bezpieczeństwa. W strefach bezpieczeństwa nie powinny znajdować się żadne inne urządzenia, czy elementy architektury typu:: drzewo, kosz, ławka.

Zaprojektowano miejsce o wielorakim zastosowaniu, stwarzające nowe walory kompozycyjne i krajobrazowe. Siłownia zewnętrzna łączyć ma w sobie nowoczesność i naturalność. Będzie to miejsce otwarte, ogólnodostępne.




8. Opis obiektów stanowiących zakres opracowania.







Urządzenia siłowni zewnętrznej powinny być ciekawe i estetyczne, trwałe i bezpieczne.

Wszystkie zainstalowane urządzenia powinny spełniać wymogi Polskich Norm PN-EN 1176 – 1:2009 (będących odpowiednikiem norm europejskich) oraz posiadać aktualne certyfikaty bezpieczeństwa.

Ponad to powinny być objęte min. 2 letnim okresem gwarancji.

Zgodnie z wytycznymi Inwestora teren siłowni zewnętrznej będzie wyposażony w następujące urządzenia:

NAZWA:	ZDJĘCIE:	FUNKCJE:
BIEGACZ		poprawia ruchliwość kończyn dolnych, równoważy i koordynuje pracę całego ciała. większa wydolność krążeniowo-oddechową, wzmacniając mięśnie nóg i pośladków. Urządzenia siłowni zewnętrznej mają wpływ na zdrowie i poprawę koordynacji ruchowej.
ORBITREK		poprawia sprawność kończyn górnych i dolnych oraz stawów. Trening ogólnorozwojowy całego ciała, poprawiający kondycję ruchową. Urządzenia siłowni zewnętrznej mają pozytywny wpływ na zdrowie ćwiczącego i poprawę ogólnej koordynacji ruchowej.
WYCISKANIE+WYCIĄG		siłownie zewnętrzne. Urządzenie wzmacnia i rozwija mięśnie klatki piersiowej, ramion i pleców, poprawia koordynację oraz wydolność krążeniowo-oddechową. Siłownie zewnętrzne mają duży wpływ na poprawę kondycji oraz stanu psychicznego osoby ćwiczącej. Często również spełniają funkcję integracyjną dla okolicznych mieszkańców.

MOTYL INTEGRACYJNY		ćwiczenia wpływają na rozbudowę górnych partii ciała. Wzmacniają mięśnie klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Urządzenie może być wykorzystywane do ćwiczeń rehabilitacyjnych
TWISTER+WAHADŁO		Wzmacnia mięśnie ramion, nóg i pasa, brzucha, pleców, usprawniając ruch kończyn. Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową.
STEPPER +ODWODZICIEL		Urządzenie wzmacnia mięśnie kończyn dolnych. Sprzyja poprawie krążenia.
ŁAWKA 4 SZT		Ławki zostaną zamontowane w celu wypoczynku.
STÓŁ DO TENISA STOŁOWEGO		Zamontowany stół będzie służył mieszkańcom do gry w tenisa stołowego.
KÓŁKO I KRZYŻYK		Gra interaktywna Kółko i Krzyżyk w wersji do użytkowania na publicznych terenach, to doskonała zabawa nie tylko dla miłośników tej popularnej gry. Dziewięć obrotowych elementów w kształcie walca może posłużyć

		jako kółko albo krzyżyk. Żeby wygrać należy ustawić trzy jednakowe znaki w jednym rzędzie - poziomo, pionowo lub ukośnie.
--	--	---

SZCZEGÓŁOWY OPIS URZĄDZEŃ:

I. BIEGACZ



1. Wysokiej klasy urządzenie **siłowni zewnętrznej** odporne na niekorzystne warunki pogodowe i zniszczenia, przeznaczone do długotrwałego użytkowania
2. - **bardzo dobrze zabezpieczone antykorozyjnie**, śrutowanie, cynkowanie,
 - dwukrotnie malowane proszkowo (wypalane w piecu)
 - solidna konstrukcja wykonana wysokogatunkowej stali spawalniczej S 355 (bezszerwowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste)
 - grubość ścianek, głównych elementów konstrukcyjnych wynosi co najmniej 3,6 mm pozostałych nie mniej niż 3 mm
 - daje to gwarancję, że urządzenie jest bardzo trwałe i nie powygina się pod ciężarem solidniejszych użytkowników
3. **ZASTOSOWANIE:**

Ćwiczenia aktywizujące dolne partie ciała, wpływające na ogólną poprawę kondycji i utratę tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie nóg i pasa biodrowego. Regularny trening korzystnie wpływa na układ krążenia, układ oddechowy oraz trawienny. Wzmacnia serce i płuca oraz wpływa na poprawę zmysłu równowagi.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Złap rękoma za poprzeczkę i ustaw nogi na stopnicach. Naprzemiennie poruszaj nogami do przodu i do tyłu.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy.

Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2017

Wykonano w oparciu o normy:

PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

II. ORBITREK



*Profesjonalny sprzęt **siłowni plenerowej** odporny na zmienne warunki pogodowe i wandalizm, przeznaczony do długotrwałego użytkowania:*

- **bardzo dobrze zabezpieczone antykorozyjnie**, śrutowanie, cynkowanie,
- dwukrotnie malowane proszkowo (wypalane w piecu)
- solidna konstrukcja wykonana wysokogatunkowej stali spawalniczej S 355 (bezszwowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste)
- grubość ścianek, głównych elementów konstrukcyjnych wynosi co najmniej 3,6 mm pozostałych nie mniej niż 3 mm
- daje to gwarancję, że urządzenie jest bardzo trwałe i nie powygina się pod ciężarem solidniejszych użytkowników

ZASTOSOWANIE:

Trening ogólnorozwojowy całego ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na modelowanie sylwetki. Wpływa korzystnie na koordynację ruchową.

SPOSÓB UŻYWANIA:

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

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni.

Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2017

Wykonano w oparciu o normy:

PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

III. WYCIĄGANIE+WYCIĄG



Solidne urządzenie **siłowni zewnętrznej** odporne na niekorzystne warunki atmosferyczne i wandalizm, przeznaczone do długotrwałego użytkowania:

- dwukrotnie malowane proszkowo,
- **bardzo dobrze zabezpieczone antykorozyjnie**, śrutowanie, galwanizacja, fosforanowanie, cynkowanie,
- solidna konstrukcja, główna kolumna **wykonana jest ze stali o średnicy 140 mm**, (a nie 114 mm),
- pozostałe elementy wykonane są z rur o średnicy: 90, 76, 60, 48, 42, 32, 32 mm,
- ścianki rur **mają grubość co najmniej 3 mm** (a nie 2,2 mm),
- ma **osłony wykonane ze stali**, a nie z plastiku, przez co ich trwałość jest znacznie większa,
- daje to gwarancję, że urządzenie jest bardzo trwałe i nie powygina się pod ciężarem solidniejszych użytkowników.

ZASTOSOWANIE:

Ćwiczenia wpływające na rozbudowę górnych partii ciała. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Należy ćwiczyć z rozwagą, uwzględniając indywidualne możliwości.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Usiądź na siedzisku. Chwyć rękami drążki. Wypychaj je od siebie prostując ręce i powracaj do pozycji wyjściowej.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni/trudny.

Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

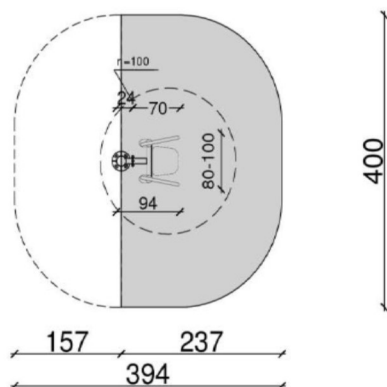
ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2017

Wykonano w oparciu o normy:

PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

IV. MOTYL INTEGRACYJNY



Wymiary urządzenia: długość: 940 mm, szerokość: 800-1000 mm, wysokość: 1920 mm. Podane wymiary mogą różnić się w zakresie +/- 2%.

Przeznaczenie: urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Dzięki zastosowaniu mechanizmu **składanego siedziska**, urządzenie przystosowane jest również dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim.

Funkcja urządzenia: ćwiczenia wpływają na rozbudowę górnych partii ciała. Wzmacniają mięśnie klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Urządzenie może być wykorzystywane do ćwiczeń rehabilitacyjnych.

Na urządzeniu umieszczona jest instrukcja użytkowania wyrobu.

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

Material: urządzenie wykonane z wysokiej jakości stali spawalniczej, dwukrotnie malowane proszkowo farbami poliestrowymi. Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie poprzez śrutowanie i cynkowanie. Śruby osłonięte zaślepkami. Kolorystyka urządzeń dowolna z palety RAL, w standardzie szaro - żółta.

Elementy konstrukcyjne: główny słup konstrukcyjny urządzenia o średnicy 140 mm, grubość ścianki 3,6 mm. Pozostałe rury o średnicy 42,4 mm, 76,1 mm.

Wymiary strefy bezpieczeństwa.

Strefy poszczególnych urządzeń mogą na siebie nachodzić.

W strefach ochronnych nie powinno być żadnych innych urządzeń, elementów architektury typu: drzewo, kosz, ławka itp.

V. TWISTER+WAHADŁO



Urządzenie **siłowni na powietrzu** odporne na zmienne warunki pogodowe i dewastacje, przeznaczone do długotrwałego korzystania:

- **bardzo dobrze zabezpieczone antykorozyjnie**, śrutowanie, cynkowanie,
- dwukrotnie malowane proszkowo (wypalane w piecu)
- solidna konstrukcja wykonana wysokogatunkowej stali spawalniczej S 355 (bezszwowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste)
- grubość ścianek, głównych elementów konstrukcyjnych wynosi co najmniej 3,6 mm pozostałych nie mniej niż 3 mm
- daje to gwarancje, że urządzenie jest bardzo twałe i nie powygina się pod ciężarem solidniejszych użytkowników

TWISTER

ZASTOSOWANIE:

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

SPOSÓB UŻYWANIA:

Ustaw obie nogi na dysku obrotowym. Złap rękoma za uchwyt. Wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.

WAHADŁO

ZASTOSOWANIE:

Ćwiczenia aktywizujące dolne partie ciała, wpływające korzystnie na zmysł równowagi oraz utratę tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie pasa biodrowego.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Złap rękoma za uchwyty i postaw stopy na stopnicach. Wpraw urządzenie w ruch wahadłowy prawo-lewo.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy.

Urządzeń przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2016

Wykonano w oparciu o normy:

PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: B

VI. STEPER+ODWODZICIEL



Bezkonkurencyjny sprzęt **siłowni zewnętrznej** odporny na nasze warunki pogodowe i dewastacje, przeznaczone do wieloletniego użytkowania:

- **bardzo dobrze zabezpieczone antykorozyjnie**, śrutowanie, cynkowanie,
- dwukrotnie malowane proszkowo (wypalane w piecu)
- solidna konstrukcja wykonana wysokogatunkowej stali spawalniczej S 355 (bezszwowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste)
- grubość ścianek, głównych elementów konstrukcyjnych wynosi co najmniej 3,6 mm pozostałych nie mniej niż 3 mm
- daje to gwarancję, że urządzenie jest bardzo trwałe i nie powygina się pod ciężarem solidniejszych użytkowników

ZASTOSOWANIE:

Ćwiczenia aktywizujące dolne partie ciała, wpływające korzystnie na kondycję oraz koordynację ruchową.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Odwodziciel - stań na stopnicach i złap rękoma uchwyty. Wyprostuj plecy i poruszaj nogami jak najdalej w bok wykonując rozkrok. Wróć do pozycji wyjściowej.

Steper - stań na stopnicach i złap rękoma uchwyty. Wyprostuj plecy i naciskaj po kolei na stopnice w dół tak jakbyś chciał chodzić.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy/średni.

Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu.

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2016

Wykonano w oparciu o normy:

PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: B