



BUDOWA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ NA DZIAŁCE NR 104/54 OBRĘB ŚMIELIN

INWESTOR:

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

ADRES BUDOWY:

**ŚMIELIN
DZIAŁKA NR 104/54 OBRĘB ŚMIELIN**

PROJEKTANT:

mrg 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 104/54 obręb Śmielin”** 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 104/50 OBRĘB ŚMIELIN

1. INWESTOR:

GMINA SADKI
UL. STRAŻACKA 11
89-110DKI

2. ADRES BUDOWY

ŚMIELIN
DZIAŁKA NR 104/54 OBRĘB ŚMIELIN

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 Śmielin, gmina Sadki.

Projektowana siłownia zewnętrzna zlokalizowana będzie na istniejącej działce wydzielonej geodezyjnie o numerze ewidencyjnym działki 104/54. Siłownia zewnętrzna przeznaczona jest na potrzeby mieszkańców chcących uprawiać fitness na świeżym powietrzu. Zasady korzystania urządzeń określał będzie regulamin korzystania z siłowni zewnętrznych. Na działce znajdują się obiekty małej architektury - urządzenia placu zabaw, altana oraz boisko do gry w piłkę. Po budowie obiektu siłowni zewnętrznej razem będą stanowiły kompleks rekreacyjny. Przedmiotem opracowania jest zagospodarowanie działki w miejscowości Śmielin na działce nr ewidencyjny 104/50 poprzez budowę siłowni zewnętrznej.

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. Teren płaski umożliwia bezpieczny dostęp do siłowni zewnętrznej osobom niepełnosprawnym. Teren działki ogrodzony. Na działce znajdują się obiekty małej architektury - urządzenia placu zabaw oraz dwa istniejące elementy siłowni zewnętrznej.

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 Śmielin. Zagospodarowanie dotyczy montaż 6 urządzeń siłowni zewnętrznej w tym jedno dla osób niepełnosprawnych, montaż 4 ławek oraz montaż urządzenia edukacyjnego stołu do tenisa oraz kółko i krzyżyk wraz z nasadzeniem zieleni. Kompleks zostanie wyposażony w kosz na śmieci. 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. Teren działki jest terenem płaskim dostępnym dla osób niepełnosprawnych.




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:
ODWODZICIEL+STEPPER		Twister i wahadło na słupie - siłownie zewnętrzne. Wzmacnia mięśnie ramion, nóg i pasa, brzucha, pleców, usprawniając ruch kończyn. Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową.
JEŹDZIEC WOLNOSTOJĄCY		Wzmacnia mięśnie ramion, nóg i pasa, brzucha, pleców i klatki piersiowej, usprawniając ruch kończyn, poprawia wydolność krążeniowo-oddechową. Urządzenia siłowni na powietrzu wpływają korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz poprawiają ogólną koordynację ruchową.
ROWER WOLNOSTOJĄCY		Wzmacnia mięśnie ramion, nóg i pasa, brzucha, pleców i klatki piersiowej, usprawniając ruch kończyn, poprawia wydolność krążeniowo-oddechową.

NARCIARZ WOLNOSTOJĄCY		<p>Wzmacnia, rozwija i poprawia umięśnienie ramion. Poprawia ogólną sprawność stawów ramion, nadgarstków, łokci i obojczyków.</p>
MOTYL INTERAKTYWNY		<p>ćwiczenia wpływają na rozbudowę górnych partii ciała. Wzmacniają mięśnie klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Urządzenie może być wykorzystywane do ćwiczeń rehabilitacyjnych.</p>
WYCISKANIE+WYCIĄG		<p>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.</p>
ŁAWKA 4 SZT		<p>Ławki zostaną zamontowane w celu wypoczynku.</p>
STÓŁ DO TENISA STOŁOWEGO		<p>Zamontowany stół będzie służył mieszkańcom do gry w tenisa stołowego.</p>

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:

1. ODWODZICIEL+STEPPER



*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.

Stepper - 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.

2. JEŹDZIEC WOLNOSTOJĄCY



Najlepszy sprzęt **siłowni pod chmurką** odporny na zmienne warunki klimatyczne i dewastacje, przeznaczony 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:

Wzmacnia mięśnie ramion, pleców, klatki piersiowej i nóg, usprawniając ruch kończyn.
Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Usiądź na siedzisku, złap uchwyty obiema rękoma i naciskaj na pedały aż do wyprostowania pleców.

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

3. ROWER



*Najlepszej jakości wyposażenie **siłowni zewnętrznej** odporne na zmienne warunki pogodowe i dewastacje, przeznaczone 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:

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Wpływające na koordynację ruchową oraz poprawiające ogólną kondycję organizmu.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Usiądź na siodełku i złap uchwyty obiema rękoma. Postaw nogi na pedałach i pedałuj jak na rowerze.

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

4. NARCIARZ WOLNOSTOJĄCY



*Specjalistyczny sprzęt **siłowni zewnętrznej** odporny na niekorzystne warunki atmosferyczne 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 (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

ZASTOSOWANIE:

Ćwiczenia rąk i nóg wpływające na ogólną poprawę kondycji i utratę tkanki tłuszczowej. Regularne ćwiczenia korzystnie wpływają na układ krążenia, układ oddechowy i trawienny. Wzmacniają serce i płuca.

SPOSÓB UŻYWANIA:

Stań na stopnicach i złap rękoma oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami, naśladując ruch narciarza.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni.

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

Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg.

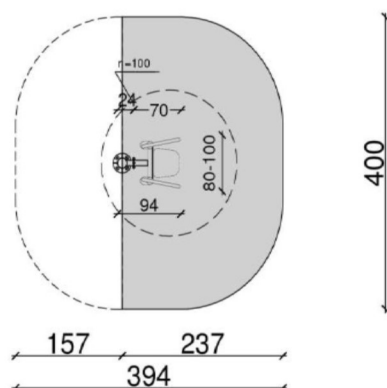
ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2017

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

5. 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.

Materiał: 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.

6. WYCISKANIE+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

