



# BUDOWA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ NA DZIAŁCE NR 366 OBREB SAMOSTRZEL

INWESTOR:

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

ADRES BUDOWY:

**SAMOSTRZEL  
366 OBREB SAMOSTRZEL**

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 366 obręb SAMOSTRZEL”** 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 366 OBRĘB SAMOSTRZEL**

## **1. INWESTOR:**

GMINA SADKI  
UL. STRAŻACKA 11  
89-110DKI

## **2. ADRES BUDOWY**

SAMOSTRZEL  
DZIAŁKA NR 3665 OBRĘB SAMOSTRZEL

## **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 SAMOSTRZEL, gmina Sadki.

Projektowana siłownia zewnętrzna zlokalizowana będzie na istniejącej działce wydzielonej geodezyjnie o numerze ewidencyjnym działki 366. Siłownia zewnętrzna przeznaczona jest na potrzeby mieszkańców chcących uprawiać fitness na świeżym powietrzu. Zasady korzystania urządzeń określać będzie regulamin korzystania z siłowni zewnętrznych. Na działce znajdują się obiekty małej architektury - urządzenia placu zabaw oraz boisko do gry w piłkę. Po budowie obiektu siłowni zewnętrznej razem będą stanowiły kompleks rekreacyjny.

Przedmiotem opracowania jest zagospodarowanie działki w miejscowości Samostrzel na działce nr ewidencyjny 366 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 o powierzchni 1,2166 ha, działka posiada nawierzchnię trawiastą. Teren działki częściowo ogrodzony. Na działce znajdują się obiekty małej architektury - urządzenia placu zabaw oraz boisko sportowe. Kompleks jest wyposażony w kosze na śmieci.

#### 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 Samostrzel. 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 kółko i krzyżyk wraz z nasadzeniem zieleni. Każde urządzeń 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:
<b>BIEGACZ</b>		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.
<b>ORBITREK</b>		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.
<b>WYCISKANIE+WYCIĄG</b>		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.

<b>MOTYL INTEGRACYJNY</b>		ćwiczenia wpływają na rozbudowę górnych partii ciała. Wzmacniają mięśnie klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Urządzenie może być wykorzystywane do ćwiczeń rehabilitacyjnych.
<b>TWISTER+WAHADŁO</b>		Wzmacnia mięśnie ramion, nóg i pasa, brzucha, pleców, usprawniając ruch kończyn. Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową.
<b>STEPPER +ODWODZICIEL</b>		Urządzenie wzmacnia mięśnie kończyn dolnych. Sprzyja poprawie krążenia.
<b>ŁAWKA 4 SZT</b>		Ławki zostaną zamontowane w celu wypoczynku.
<b>STÓŁ DO TENISA STOŁOWEGO</b>		Zamontowany stół będzie służył mieszkańcom do gry w tenisa stołowego.
<b>KÓŁKO I KRZYŻYK</b>		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.

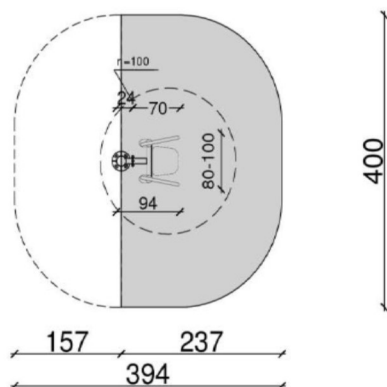
ROK PRODUKCJI URZĄDZENIA 2017

#### **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

### 3. 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.

#### IV. 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 gwarancję, że urządzenie jest bardzo trwałe 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

**V. 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