



ARCHITEKT AGATA PRABUCKA

ul. WARSZAWSKA 3/2, 73-110 STARGARD
TEL./FAX (91) 578-47-25

PROJEKT

**INFRASTRUKTURA SPORTOWO – REKREACYJNA.
SIŁOWNIA PLENEROWA SKŁADAJĄCA SIĘ Z 6 URZĄDZEŃ FITNESS**

Lokalizacja:

DZIAŁKA NR GEODEZYJNY 291/2
OBRĘB SADŁOWO
GM. SUCHAŃ

Inwestor:

GMINA SUCHAŃ
UL. POMORSKA 72
73-132 SUCHAŃ

Dział:

Projektował:

Podpisy:

Architektura:

MGR INŻ. ARCH. **AGATA PRABUCKA**
UPR. BUD 2/96
DO PROJ. BEZ OGRANICZEŃ W SPEC. ARCHITEKTURA
IZBA ARCHITEKTÓW **ZP-0368**

1. **ZAŁOŻENIA OGÓLNE**
 - 1.1. PRZEDMIOT I CEL OPRACOWANIA
2. **OPIS OGÓLNY**
 - 2.1. PODSTAWA OPRACOWANIA
 - 2.2. ZAKRES INWESTYCJI
 - 2.3. LOKALIZACJA
 - 2.4. STAN ISTNIEJĄCY
3. **OPIS ZAGOSPODAROWANIA TERENU**
 - 3.1. ZESTAWIENIE POWIERZCHNI
 - 3.2. NAWIERZCHNIA
4. **OPIS URZĄDZEŃ I WYPOSAŻENIA**
5. **OPIS KONSTRUKCYJNY URZĄDZEŃ**

6. **CZĘŚĆ RYSUNKOWA**
 - Rys nr 1 Projekt zagospodarowania terenu

1. ZAŁOŻENIA OGÓLNE.

1.1. Przedmiot i cel opracowania.

Przedmiotem opracowania jest projekt zagospodarowania terenu części działki nr 291/2, obręb Sadłowo gmina Suchań.

Celem opracowania jest zaprojektowanie infrastruktury sportowo- rekreacyjnej- siłowni plenerowej składającej się z 6 urządzeń fitness

2. OPIS TECHNICZNY.

2.1. Podstawa opracowania.

Podstawą opracowania jest:

- Zlecenie Gminy Suchań
- Uzgodnienia z Zamawiającym,
- Wizja lokalna,
- Obowiązujące normy i przepisy , a w szczególności PN-EN 16630:2015-06 Wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowane na stałe. Wymagania bezpieczeństwa i metody badań.
- Oświadczenie o prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane.

2.2. Zakres inwestycji.

Inwestycja obejmuje wykonanie następujących robót:
dostarczenie i montaż urządzeń siłowni zewnętrznej :

- urządzenie 1 - Wyciąg górny
- urządzenie 2 - Wahadło
- urządzenie 3 - Steper
- urządzenie 4 - Wioślarz
- urządzenie 5 - Twister
- urządzenie 6 – Orbitrek

Urządzenia montowane będą po dwa na jednym pylonie

2.3. Lokalizacja

Inwestycja będzie zlokalizowana na terenie działki 291/2 w miejscowości Sadłowo gmina Suchań.

Należy zachować odległość minimum 10m od linii rozgraniczającej ulicę.

2.4. Stan istniejący.

Na działce objętej opracowaniem, zlokalizowane jest boisko piłki nożnej, kontener gospodarczy, miejsce na ognisko z ławeczkami.

3. OPIS TECHNICZNY.

3.1. Zestawienie powierzchni

Powierzchnia terenu przeznaczona pod inwestycję	75 m ²
---	-------------------

3.2. Nawierzchnia.

Nawierzchnia terenu- trawiasta –istniejąca bez zmian

4. OPIS WYPOSAŻENIA

OPIS URZĄDZEŃ:

4.1. Urządzenie wyciąg górny +twister wraz z pylonem umożliwiającym obustronny montaż urządzenia

- Wyciąg górny

Funkcje urządzenia:

- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej
- ćwiczy mięśnie grzbietu
- wpływa na przyrost masy mięśniowej

Sposób ćwiczenia: Ćwiczenie wykonywane na siedząco poprzez odpychanie i przyciąganie drążków zamontowanych na górnej części urządzenia

– Twister

Funkcje urządzenia:

- aktywizuje stawy biodrowe
- poprawia mięśnie skośne brzucha
- aktywizuje odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Sposób ćwiczenia: wykonywane na stojąco , obie nogi na kole, z rękoma na uchwycie, biodra wykonują ruch w prawo i w lewo

4.2. Urządzenie stepper + orbitrek wraz z pylonem umożliwiającym obustronny montaż urządzenia

– Steper

Funkcje urządzenia:

- wzmacnia mięśnie nóg i pośladków
- poprawia ogólną wydolność
- usprawnia układ krążenia

Sposób ćwiczenia: wykonywane na stojąco , stopy na podporach , wykonując nogami ruch naprzemienny , uginając kolana.

– Orbitrek

Funkcje urządzenia:

- wzmacnia stawy kolanowe
- poprawia wydolność organizmu
- wzmacnia mięśnie nóg

Sposób ćwiczenia: wykonywane na stojąco , stopy na pedałach z rękoma na uchwytach, poruszając nogami do przodu i do tyłu

4.3. Urządzenie wahadło + wioślarz wraz z pylonem umożliwiającym obustronny montaż urządzenia

- Wahadło

Funkcje urządzenia:

- wzmacnia mięśnie kręgosłupa
- poprawia koordynację ruchową
- usprawnia zmysł równowagi
- działa rozluźniająco

Sposób ćwiczenia: ćwiczenie wykonywane w pozycji stojącej na stopkach poprzez ruchy wahadłowe w lewo i w prawo

- Wioślarz

Funkcje urządzenia:

- aktywizuje wszystkie części ciała
- poprawia ogólną wydolność organizmu
- usprawnia krążenie, wytrzymałość

Sposób ćwiczenia: ćwiczenie wykonywane na siedząco ze stopami opartymi na pedałach i rękoma na uchwytach. Przyciągając uchwyty do brzucha jednocześnie prostując nogi

5. OPIS KONSTRUKCYJNY URZĄDZEŃ

5.1. Wymagania ogólne

Urządzenia siłowni plenerowej muszą posiadać certyfikat zgodności z PN-EN 16630:2015-06,

W niniejszej Normie Europejskiej określono ogólne wymagania bezpieczeństwa dotyczące produkcji, instalacji, kontroli i konserwacji zainstalowanego na stałe, ogólnodostępnego wyposażenia siłowni plenerowych.

Urządzenia muszą być odporne na warunki atmosferyczne wg PN-EN ISO12944-5 Farby i lakiery -- Ochrona przed korozją konstrukcji stalowych za pomocą ochronnych systemów malarskich

KATEGORIA KOROZYJNOŚCI	C2
TRWAŁOŚĆ ŻYWOTNOŚĆ POWŁOKI	M

-Elementy narażone na silne zużycie tj. stopki i siedziska oparcia wykonane ze stali nierdzewnej odpornej na warunki atmosferyczne i zadrapania.

-Elementy ruchome połączone łożyskami bezobsługowymi, nie wymagającymi smarowania. Odległości między elementami ruchomymi urządzeń a stałymi muszą zabezpieczać przed niebezpiecznym zakleszczeniem części ciała.

-Urządzenia wyposażać w ograniczniki, które uniemożliwiają nadmierne wychylenia elementów wahających się powyżej 50 stopni, zapobiegając

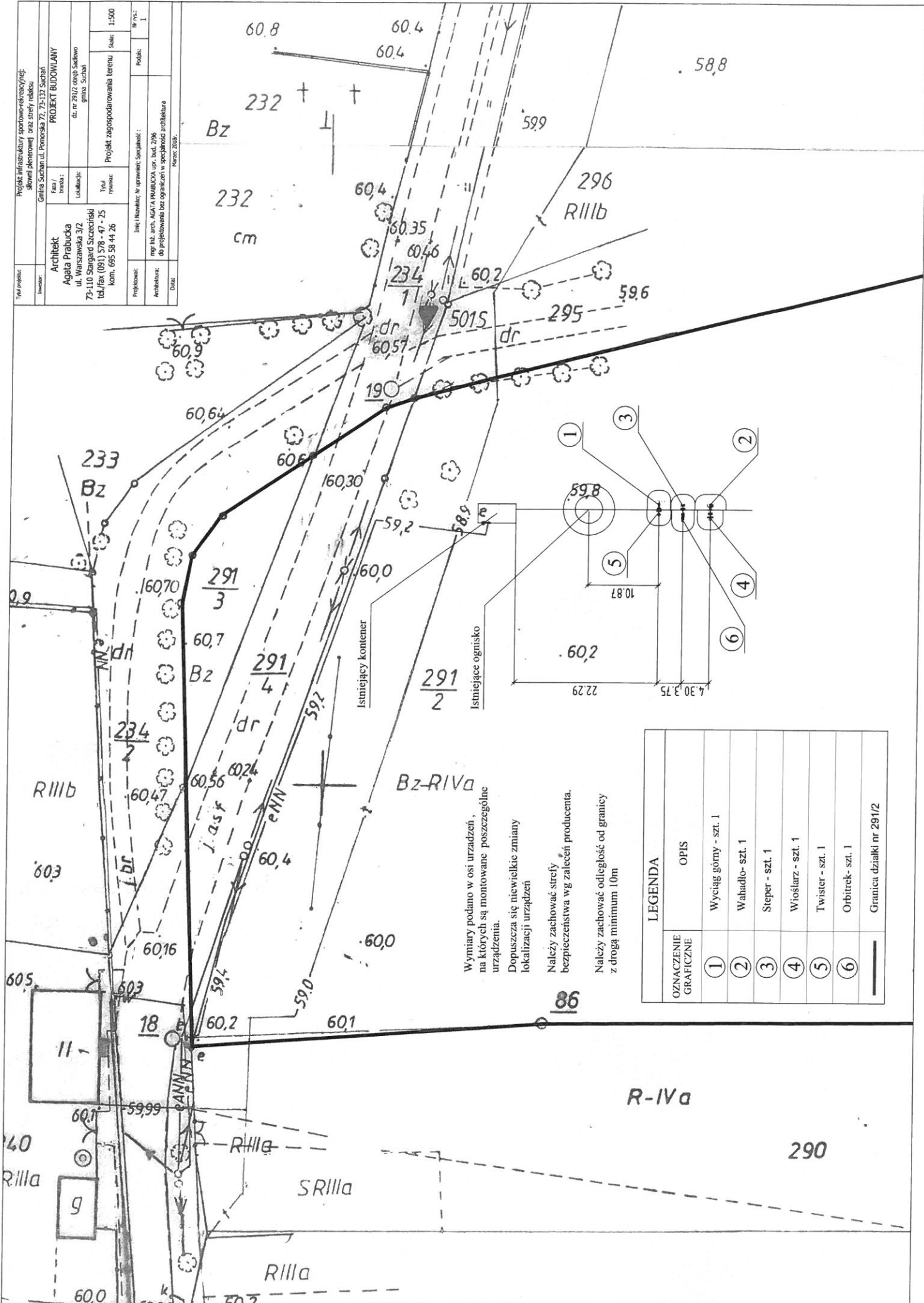
niebezpiecznym uderzeniom. Urządzenia wyposażać w amortyzatory redukujące siły zderzeń elementów swobodnie opadających.

-Urządzenia montować do fundamentów posadowionych na rzędnej -0,6m od poziomu terenu. Stopy posadzić na ustabilizowanym gruncie na podsypce piaskowej grubości min 20cm. Podsypkę zagęścić do stopnia $I_D=0,5$. Poziomą górną stopę fundamentową na rzędnej -0,3m od poziomu terenu w celu zapobieganiu przypadkowemu lub celowemu odkryciu fundamentu i mocowania.

-Elementy metalowe urządzeń wykonane z rur stalowych ocynkowanych, zabezpieczyć powłokami malarskimi w klasie M- trwałości-żywołności powłoki wg **PN-EN ISO12944-5**

-Słupy zakończone u dołu kołnierzem montażowym, przykręcone do fundamentu betonowego z zatopioną stopą montażową, zakończoną kołnierzem ze śrubami. Wszystkie elementy łączne: śruby, nakrętki, tulejki, etc. - ze stali nierdzewnej. Śruby zaopatrzone w kapturki ochronne z tworzywa sztucznego.

Projekt infrastruktury sportowej (klasa): (ref.: składowi akcesoriowej oraz strefy rekreacji)	
Gmina Suchan ul. Pomorska 72, 75-137 Suchan	
PROJEKT BUDOWLANY	
Architekt	Agata Prabuca
ul. Warszawska 3/2	
72-110 Staryard Szczeciński	
tel./fax: (091) 578 - 47 - 25	
kom. 095 38 44 26	
Projekt zagospodarowania terenu	
Skala: 1:500	
Projektant: mgr inż. AGATA PRABUCA, upr. bud. 2196 do projektowania bez ograniczeń w specjalności architektura	
Data: Marzec 2018r.	



Wymiary podano w osi urządzeń, na których są montowane poszczególne urządzenia.
 Dopuszcza się niewielkie zmiany lokalizacji urządzeń
 Należy zachować strefy bezpieczeństwa wg zaleceń producenta.
 Należy zachować odległość od granicy z drogą minimum 10m

OZNACZENIE GRAFICZNE	OPIS
①	Wyciąg górny - szt. 1
②	Wahadło - szt. 1
③	Steper - szt. 1
④	Wiosłarz - szt. 1
⑤	Twister - szt. 1
⑥	Orbitrek - szt. 1
—	Granica działki nr 291/2