



**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 184/1  
OBRĘB SUCHANÓWKO  
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 184/1, obręb Suchanówko 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 184/1 w miejscowości Suchanówko 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 <sup>2</sup>
---	-------------------

### 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	<b>C2</b>
TRWAŁOŚĆ ŻYWOTNOŚĆ POWŁOKI	<b>M</b>

-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

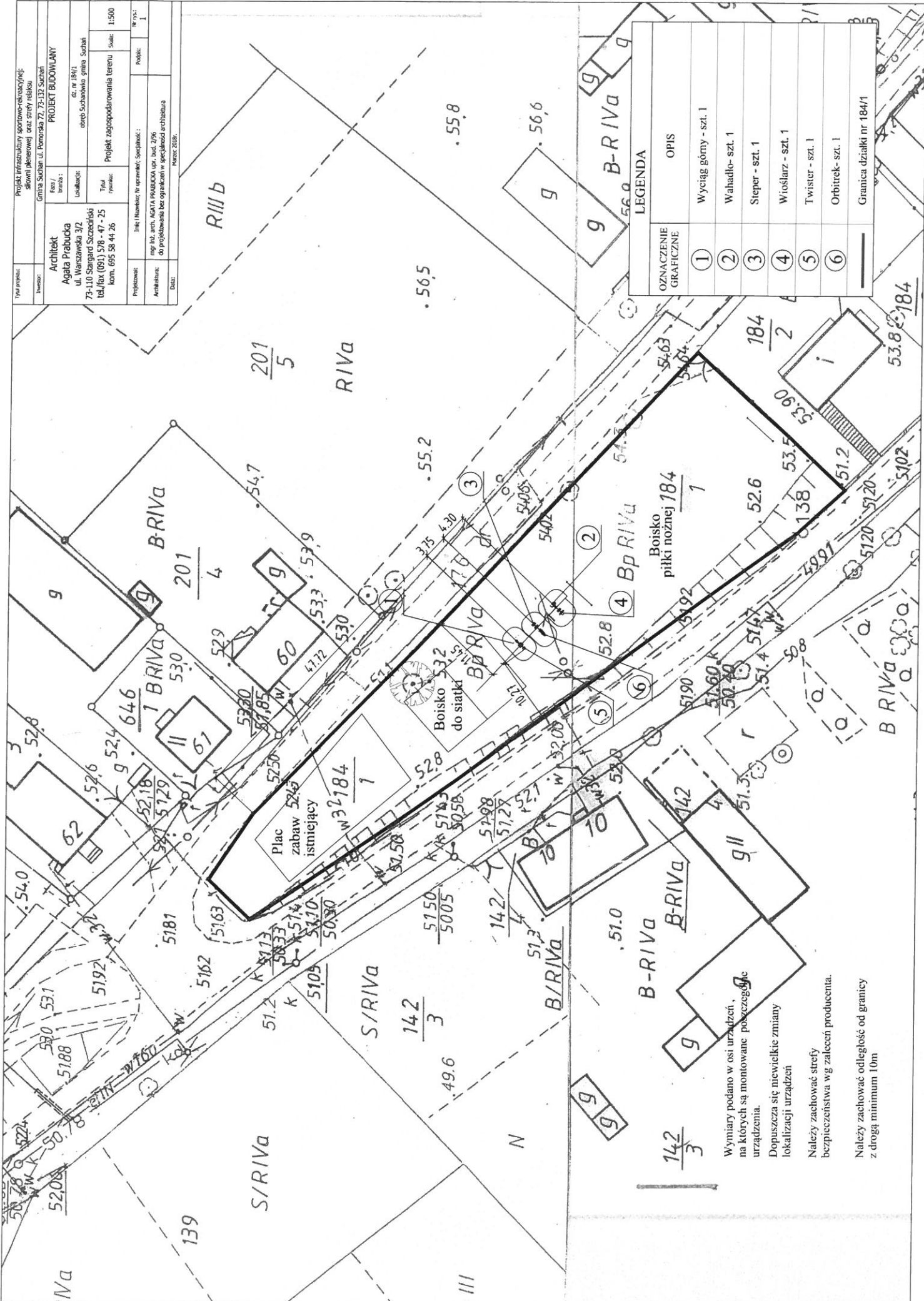
niebezpiecznym uderzeniom. Urządzenia wyposażyć w amortyzatory redukujące siły zderzeń elementów swobodnie opadających.

-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-żywności 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 sportowo-rekreacyjnej: skłoni dekonwencji oraz strefy rekreacji	
Gmina Suchan ul. Pomeraska 77, 73-132 Suchan	
Typ projektu:	Projekt BUDOWLANY
Archiwizacja:	Archiwizacja
Architekt:	Agata Prabucka ul. Warszawska 3/2 73-110 Starygard Szczeciński tel./fax (091) 578-47-25 kom. 695 58 44 26
Projektant:	dz. nr 184/1 dop. Suchanwka gmina Suchan
Plan / rysunek:	Projekt zagospodarowania terenu
Skala:	1:500
Projektant:	Plan / rysunek
Projektant:	mgr inż. arch. AGATA PRABUCKA upr. bud. 2096 do projektowania bez ograniczeń w specjalności architektura
Data:	Marzec 2018r.



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 184/1

Wymiary podano w osi urządzeń, na których są montowane poszczególne urządzenia.  
Dopuszcza się niewielkie zmiany lokalizacji urządzeń

Należy zachować strefy bezpieczeństwa wg założeń producenta.

Należy zachować odległość od granicy z drogą minimum 10m