

Jednostka
projektowa:

LEGE ARTIS ŁUKASZ WYKA
Prawiedniki 51G, 20-515 Lublin
NIP: 7151683093, REGON: 38214844

PROJEKT TECHNICZNY

ZAMIERZENIE (ZAMÓWIENIE):

Tytuł
opracowania:

Budowa siłowni zewnętrznej w Brzezinkach

Adres
inwestycji:

Brzezinki, działka nr ewid. 510, obręb geodezyjny 0002– Brzezinki, powiat kielecki, woj. świętokrzyskie, gm. Masłów

Inwestor
(Zamawiający):

Gmina Masłów, ul. Spokojna 2, 26-001 Masłów

Opracował:

Imię i nazwisko

nr uprawnień

Podpis

Inż. Krzysztof Kukuryka

LUB/0041/PWOK/06

inż. Krzysztof Kukuryka
 Upr. bud. do projektowania i kierowania
 robotami budowlanymi bez ograniczeń
 w specjalności konstrukcyjno-budowlanej
 Nr ewid.: LUB/0041/PWOK/06

Data
opracowania:

Sierpień 2019

OPIS TECHNICZNY

do prac związanych z zagospodarowaniem części działki nr ewid. 510 w msc. Brzezinki na potrzeby Budowy siłowni zewnętrznej.

1. Przedmiot inwestycji.

Przedmiotem inwestycji jest budowa siłowni zewnętrznej w miejscowości Brzezinki na działce nr 510. W ramach niniejszego zadania projektuje się budowę montaż urządzeń siłowni zewnętrznej i obsianie terenu trawą.

2. Podstawa opracowania

- 1.1. Uzgodnienia przedprojektowe z Inwestorem.
- 1.2. Wizja lokalna.
- 1.3. Plan sytuacyjny.
- 1.4. Odnosne przepisy i normy techniczne.

Obowiązujące Normy Techniczne:

PN-EN 1177:2018

Nawierzchnie placów zabaw amortyzujące upadki -- Wyznaczanie krytycznej wysokości upadku.

PN-EN 1663: 2015

Wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowane na stałe -- Wymagania bezpieczeństwa i metody badań

3. Zakres opracowania

Opracowaniem objęto część działki o nr ewid. 510 położonej w msc. Brzezinki, na której projektuje się:

- a) ustawienie i montaż urządzeń siłowni zewnętrznej,
- b) zagospodarowanie zieleni: obsianie terenu trawą.

4. Stan istniejący zagospodarowania działek

Teren działki nr ewid. 510 objęty opracowaniem jest terenem ogrodzonym, na którym znajduje się boisko piłkarskie oraz budynek szatniowo-sanitarny. Na terenie objętym opracowaniem nie występuje podziemne uzbrojenie terenu. Projektowana inwestycja nie stwarza barier architektonicznych i nie zmienia dostępu dla osób niepełnosprawnych.

5. Projektowane zagospodarowanie działki

Niniejsze opracowanie obejmuje: budowę nowych urządzeń siłowni zewnętrznej (plenerowej) i obsianie terenu trawą. Wszelkie prace będą wykonywane na terenie działki Inwestora. Usytuowanie urządzeń placu zabaw i siłowni zewnętrznej - zgodnie z częścią rysunkową i wytycznymi Inwestora.

Zagospodarowanie zieleni

Teren nowej części placu i siłowni należy obsiać trawą.

Parametry i zalecenia jakościowe mieszanki trawnikowej

Należy stosować nasiona traw stosować wyłącznie w postaci gotowych mieszanek, odpowiednich dla trawników rekreacyjnych, intensywnie użytkowanych. Mieszanka traw powinna mieć przeznaczenie do zakładania trawników o intensywnym użytkowaniu, powinna charakteryzować się dużą tolerancją na wydeptywanie, wysokie temperatury, suszę oraz wysoką wytrzymałością na mróz. Po wysianiu mieszanki nasion, trawnik powinien pojawić się w możliwie jak najkrótszym czasie. Gotowa mieszanka traw powinna mieć oznaczony procentowy skład gatunkowy, klasę, numer normy wg której została wyprodukowana, zdolność kiełkowania, a w przypadku powstania wątpliwości, co do jakości przeznaczonej do wysiewu mieszanki nasion, Wykonawca zobowiązany jest przedłożyć Zamawiającemu wszystkie niezbędne dokumenty, potwierdzające poprawną jakość mieszanki.

Mieszanka nasion powinna spełniać następujące parametry:

- czystość mieszanki co najmniej 90%,
- zawartość nasion chwastów maksymalne 0,5%,
- zawartość wszystkich innych nasion niż trawy maksymalnie 1%.

Mieszanka nasion powinna zawierać w swoim składzie:

- życicę trwałą w ilości minimum 30%,
- wiechlinę łąkową w ilości minimum 5%,
- kostrzewę czerwoną w ilości minimum 30 %.

Ze względu na specyficzne warunki, jakie będą oddziaływać na powierzchnie trawiaste na placu zabaw (brak systemu nawadniania, możliwe wystąpienie suszy, intensywne użytkowanie, występowanie niskich i wysokich temperatur), zaleca się zastosowanie gotowej mieszanki o przeznaczeniu na tereny intensywnie użytkowane (mieszanka sportowa lub uniwersalna).

Norma wysiewu powinna być zgodna z zaleceniami producenta, zakładając powyższe rodzaje mieszanek wysiew powinien być w granicach 3-4kg/100m.

6. Siłownia plenerowa

Zestawienie elementów siłowni zewnętrznej:

- Ławka z pedałami – 1 szt. (S1)
- Drabinka – 1 szt. (S2)
- Podciąg nóg – 1 szt. (S3)
- Wioślarz – 1 szt. (S4)
- Orbiitrek – 1 szt. (S5)
- Wahadło – 1 szt. (S6)
- Koła Tai-Chi– 1 szt. (S7)
- Twister – 1 szt. (S8)
- Narciarz – 1 szt. (S9)

Wszystkie urządzenia siłowni zgodne z normą PN-EN 1663:2015. Odporne na warunki atmosferyczne i wandalizm. Każde urządzenie wyposażone w trwałą tablicę informacyjną z opisem, nazwą producenta, instrukcją obsługi urządzenia oraz innymi informacjami wymaganymi przepisami prawa. Rozmiar, kolor i materiał z którego mają być wykonane tablice informacyjne, Wykonawca uzgodni z Inwestorem.

Przy montażu urządzeń muszą być zachowane odpowiednie strefy bezpieczeństwa, które nie mogą na siebie zachodzić.

Wszystkie urządzenia i elementy wyposażenia siłowni zewnętrznej należy fundamentować i instalować zgodnie z normami, oraz zaleceniami producenta.

Na terenie siłowni zewnętrznej należy zamontować tablicę z regulaminem w miejscu dobrze widocznym, dostępnym dla wszystkich użytkowników i uzgodnionym z Inwestorem. Regulamin powinien przede wszystkim zawierać takie informacje jak: telefon do właściciela lub zarządcy oraz adres siłowni zewnętrznej, numery telefonów alarmowych, zasady obowiązujące na terenie siłowni zewnętrznej oraz możliwe zagrożenia.

Ostateczny kształt, wyposażenie, kolorystykę i elementy wyposażenia siłowni zewnętrznej, Wykonawca uzgodni z Inwestorem.

Drabinka (S2)

Wzmacnia mięśnie pleców i pozwala wysmuklić ramiona. Ćwiczenia na tym urządzeniu wpływają korzystnie na mięśnie brzucha.

Wymiary:

- szerokość: 96 cm
- długość: 110 cm
- wysokość całkowita: 206 cm
- wysokość swobodnego upadku: 100 cm

Strefa bezpieczeństwa: 431 cm x 480 cm

Rysunek poglądowy



Wioślarz (S4)

Urządzenie oddziałuje na górne partie mięśni o ogólną poprawę wydolności organizmu.

Wymiary:

- szerokość: 80 cm
- długość: 130 cm
- wysokość całkowita: 89 cm
- wysokość swobodnego upadku: 48 cm

Strefa bezpieczeństwa: 380 cm x 440 cm

Rysunek poglądowy



Podciąg nóg (S3) + Orbitrek (S5) + Pylon

Dwa urządzenia fitness montowane na jednym pylonie.

Podciąg nóg (S3)

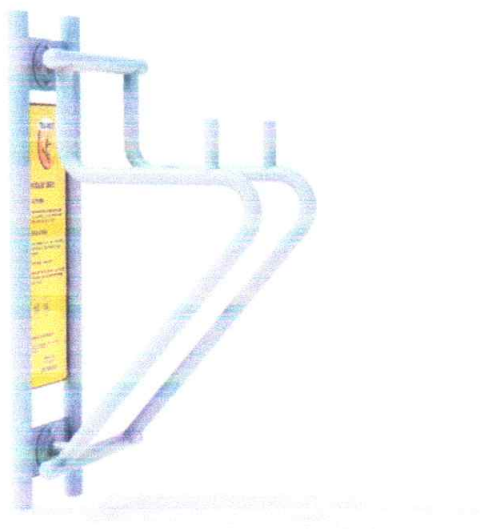
Wzmacnia i rzeźbi wszystkie mięśnie brzucha. Pozwala zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej z okolic brzucha.

Wymiary:

- szerokość: 110 cm
- długość: 73 cm
- wysokość całkowita: 200 cm
- wysokość swobodnego upadku: 120 cm

Strefa bezpieczeństwa: 410 cm x 373 cm

Rysunek poglądowy



Orbitrek (S5)

Trening ogólnorozwojowy dla dużych partii mięśniowych górnych i dolnych części ciała. Wpływa na kształtowanie sylwetki i poprawę koordynacji ruchowej.

Wymiary:

- szerokość: 170 cm
- długość: 51 cm
- wysokość całkowita: 200 cm
- wysokość swobodnego upadku: 47 cm

Strefa bezpieczeństwa: 470 cm x 351 cm

Rysunek poglądowy



Wahadło (S6) + Koła Tai-Chi (S7) + Pylon

Dwa urządzenia fitness montowane na jednym pylonie.

Wahadło (S6)

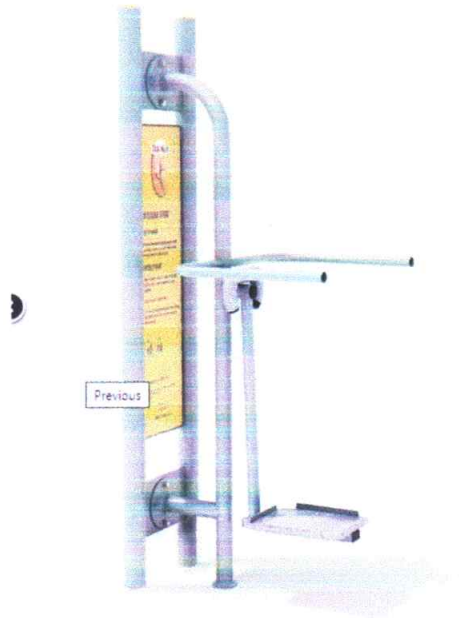
Doskonale stymuluje mięśnie skośne. Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi i działa rozluźniająco.

Wymiary:

- szerokość: 92 cm
- długość: 82 cm
- wysokość całkowita: 200 cm
- wysokość swobodnego upadku: 40 cm

Strefa bezpieczeństwa: 392 cm x 459 cm

Rysunek poglądowy



Koła Tai-Chi (S7)

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie ramion oraz klatki piersiowej, poprawia wytrzymałość oraz siłę rąk oraz ogólną kondycję.

Wymiary:

- szerokość: 100 cm
- długość: 74 cm
- wysokość całkowita: 192 cm

Strefa bezpieczeństwa: 374 cm x 400 cm

Rysunek poglądowy



Twister (S8) + Narciarz (S9) + Pylon

Dwa urządzenia fitness montowane na jednym pylonie.

Twister (S8)

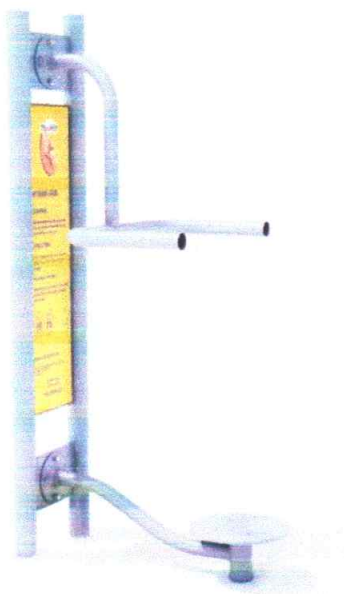
Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia.

Wymiary:

- szerokość: 94 cm
- długość: 74 cm
- wysokość całkowita: 192 cm
- wysokość swobodnego upadku: 27 cm

Strefa bezpieczeństwa: 394 cm x 375 cm

Rysunek poglądowy



Narciarz (S9)

Funkcjonalna praca odnosząca się do najbardziej pierwotnej funkcji człowieka – chodu. Aktywność ta angażuje nie tylko większość naszych mięśni doskonale stymulując układ nerwowy. Urządzenie to gwarantuje pracę w odciążeniu dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia.

Ćwiczenia na „Narciarzu” angażują przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego, prostowniki stawu ramienno-łopatkowego, mięśnie rotatory tułowia, zginacze stawu biodrowego, zginacze stawu ramienno-łopatkowego.

13. Zagrożenie dla środowiska

Projektowana inwestycja nie będzie stanowiła zagrożenia dla środowiska i zdrowia ludzi.

14. Uwagi końcowe

Wszystkie materiały i urządzenia winny posiadać dokumenty świadczące o dopuszczeniu tych wyrobów do obrotu i powszechnego stosowania w budownictwie.

Montaż urządzeń, rozruch oraz regulację powinny przeprowadzić specjalistyczne firmy, wraz z potwierdzeniem wykonania zgodnie z przepisami i wytycznymi producenta.

Dopuszcza się zamianę urządzeń na inne niż dobrane w projekcie, ale o parametrach równoważnych.

Opracował:

inż. Krzysztof Kukuryka
Upr. bud. do projektowania i kierowania
robotami budowlanymi bez ograniczeń
w specjalności konstrukcyjno-budowlanej
Nr ewid.: 1118/06-1/PWOK/06
inż. Krzysztof Kukuryka

Kraśnik, sierpień 2019 r.