
OPIS TECHNICZNY

1. PRZEDMIOT OPRACOWANIA

Inwestycja polega na budowie obiektów małej architektury obejmującej urządzenia rekreacyjne użytkowe do ćwiczeń w siłowni zewnętrznej w ramach zadania: „Utworzenie aktywnego miejsca wypoczynku dla Seniorów w miejscowości Chełmiec” - działki nr 358/3

2. PROJEKTOWANY STAN ZAGOSPODAROWANIA TERENU

Działki inwestycji mieszczą się na terenie oznaczonym symbolem B5UP w Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Chełmiec

W miejscu inwestycji znajdują się trawniki.

Zakres inwestycji obejmuje budowę obiektów małej architektury jako urządzeń rekreacyjnych według rozwiązania systemowego producenta.

3. UKŁAD KOMUNIKACYJNY

Działki posiada dostęp do drogi publicznej ulicy Marcinkowickiej oraz Szkolnej.

W liniach rozgraniczających ulice Szkolną są istniejące miejsca postojowe, które są wystarczające dla inwestycji. Dojście do projektowanych urządzeń jest z istniejącego chodnika.

4. SIECI UZBROJENIA TERENU

Teren inwestycji jest uzbrojony.

Projektowane urządzenia nie kolidują z infrastrukturą techniczną.

5. UKSZTAŁTOWANIE TERENU

Teren jest płaski nie wymaga makroniwelacji. Projektowane urządzenia bazują na istniejących poziomach terenu.

Inwestycję zalicza się do pierwszej kategorii geotechnicznej.

6. OBIEKTY MAŁEJ ARCHITEKTURY

Nawierzchnię wokół urządzeń stanowi trawnik.

Liniami przerywanymi zaznaczono strefy bezpieczeństwa

1. SKOŚNE KOŁA TAI CHI

Słup nośny (kolor szary RAL 9006)

Elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)

Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.

Ćwiczenia rozgrzewające.

Wzmacnie mięśnie ramion i pleców.

Korzystnie wpływa na układ kostno-stawowy.

Poprawia koordynację ruchową.

Opis ćwiczenia:

Chwytemy uchwyty na kołach. Wykonujemy jednoczesne obroty kołami w tym samym lub odwrotnym kierunku.

2. PORĘCZ RÓWNOLEGŁA

Słup nośny (dowolny kolor RAL, standardowy szary RAL 9006)

Poręcz (dowolny kolor RAL, standardowy czerwony RAL 3020)

Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.

Ćwiczenia siłowe:

Wzmacnianie mięśnie brzucha, klatki piersiowej i ramion.

Opis ćwiczenia: Stajemy tyłem do podpory. Zginamy ramiona, przedramiona opieramy na poziomych poprzeczkach. Dłonią chwytamy poprzeczkę. Z tej pozycji unosimy nogi w kierunku klatki piersiowej. Kładziemy dłonie na poręczach. Prostujemy ramiona, wypychając ciało do góry. Wolno opuszczamy ciało, zginając łokcie do kąta prostego.

3. PRASA NOŻNA

Stopnice i siedzisko wykonane z lakierowanej blachy o grubości 3mm. Śruby mocujące ze stali nierdzewnej.

Słup nośny (kolor szary RAL 9006)

Elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)

Siedziska i stopnice (kolor czarny RAL 9005)

Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.

Ćwiczenia siłowe.

Wzmacnianie mięśni nóg.

Opis ćwiczenia:

Siadamy na siedzisku, stopy opieramy o podesty. Plecy oparte, ręce wzdłuż tułowia. Wypychamy ciało do tyłu, prostując nogi. Nie blokujemy kolan.

4. ORBITREK

Stopnice wykonane z lakierowanej blachy o grubości 3mm. Śruby mocujące ze stali nierdzewnej.

Słup nośny (kolor szary RAL 9006)

Elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)

Stopnice (kolor czarny RAL 9005)

Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.

Ćwiczenia Aerobowe:

Wzmacnianie mięśni nóg, ramion i tułowia.

Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.

Poprawia koordynację ruchową.

Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Opis ćwiczenia:

Stajemy na podestach. Plecy wyprostowane, ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach.

Wykonujemy naprzemiennie, płynne ruchy nóg i ramion.

5. PRASA RECZNA

Siedzisko wykonane z lakierowanej blachy o grubości 3mm. Śruby mocujące ze stali nierdzewnej.

słup nośny (kolor szary RAL 9006)

elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)

Stopnice (kolor czarny RAL 9005)

Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.

Ćwiczenia siłowe.

Wzmacnianie mięśni klatki piersiowej i ramion.

Opis ćwiczenia:

Siadamy na siedzisku. Plecy oparte. Rękoma chwytamy drążki. Wypychamy drążki przed siebie. Nie blokujemy łokci. Powracamy do pozycji wyjściowej.

6. WAHADŁO

Stopnice wykonane z lakierowanej blachy o grubości 3mm. Śruby mocujące ze stali nierdzewnej.

Słup nośny (kolor szary RAL 9006)

Elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)

Stopnice (kolor czarny RAL 9005)

Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.

Ćwiczenia aerobowe.

Wzmacnianie mięśnie brzucha i bioder.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.
Opis ćwiczenia:
Chwytały rękoma poręcz. Stopami stajemy na podest. Wykonujemy wahadłowe ruchy bioder.

7. ŁAWKA PROSTA

Blaty wykonane z lakierowanej blachy o grubości 3mm. Śruby mocujące ze stali nierdzewnej.
Słup nośny (kolor szary RAL 9006)
Elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)
Stopnice (kolor czarny RAL 9005)
Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.
Ćwiczenia siłowe.
Wzmacnianie mięśnie brzucha.
Opis ćwiczenia:
Kładziemy się na ławce. Nogi zgięte w kolanach. Unosimy tułów do góry, utrzymując napięcie mięśni.
Powoli wracamy do pozycji wyjściowej.

8. TWISTER

Stopnice wykonane z lakierowanej blachy o grubości 3mm. Śruby mocujące ze stali nierdzewnej.
Słup nośny (kolor szary RAL 9006)
Elementy ruchome (kolor czerwony RAL 3020)
Stopnice (kolor czarny RAL 9005)
Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu, kotwy stalowe systemowe.
Ćwiczenia siłowe.
Wzmacnianie mięśnie brzucha i bioder.
Opis ćwiczenia:
Chwytały rękoma poręcz. Stajemy na podest. Uginamy lekko nogi w kolanach. Wykonujemy skrętne ruchy bioder.

9. TABLICA INFORMACYJNA

Słup nośny (kolor szary RAL 9006)
Tablica (kolor czerwony RAL 3020)
Fundament betonowy na głębokość 1m poniżej poziomu terenu.
Tablica do umieszczania:
- opisu urządzeń siłowni
- instrukcji ćwiczeń
- zasad bezpieczeństwa
- przepisów porządkowych
- informacji administracyjnych

7. PRZEDMIOTOWĄ INWESTYJCJĘ NALEŻY ZALICZYĆ DO I KATEGORII GEOTECHNICZNEJ.

8. DANE O WPŁYWIE EKSPLOATACJI GÓRNICZEJ

Teren nie podlega wpływowi eksploatacji górniczej

9. DANE O ISTNIEJĄCYCH I PRZEWIDYWANYCH CECHACH ZAGROŻENIA DLA ŚRODOWISKA ORAZ HIGIENY I ZDROWIA UŻYTKOWNIKÓW

Projektowany obiekt nie ma negatywnego wpływu na środowisko przyrodnicze.

Informacje dotyczące higieny i zdrowia użytkowników

Projektowane urządzenia muszą posiadać odpowiednie certyfikaty.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia użytkowników

Projektowane urządzenia muszą posiadać odpowiednie certyfikaty.
