



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 338
OBRĘB NOSOWO
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 338, obręb Nosowo 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 oraz elementów małej architektury:

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

2.3. Lokalizacja

Inwestycja będzie zlokalizowana na terenie działki 338 w miejscowości Nosowo gmina Suchań.

Na rysunku nr 1 zaznaczono teren przeznaczony pod infrastrukturę sportowo- rekreacyjną.

Należy zachować odległość minimum 10m od linii rozgraniczającej ulicę oraz 10m od okien pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi.

2.4. Stan istniejący.

Na działce objętej opracowaniem, zlokalizowane jest plac zabaw dla dzieci wiata rekreacyjna, oraz elementy małej architektury: ławeczki, miejsce na ognisko.

3. OPIS TECHNICZNY.

3.1. Zestawienie powierzchni

Powierzchnia terenu przeznaczona pod inwestycję	100 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 $I_D=0,5$. Poziom górny stopy fundamentowej 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.

ARCHITEKT
mgr inż. Agata Prabucka
Uprawniona do projektowania
bez ograniczeń w specjalności architektura
nr ewid. 2/06 ZP-0366

12
3

Br-RIIIb

Br-RIIIb

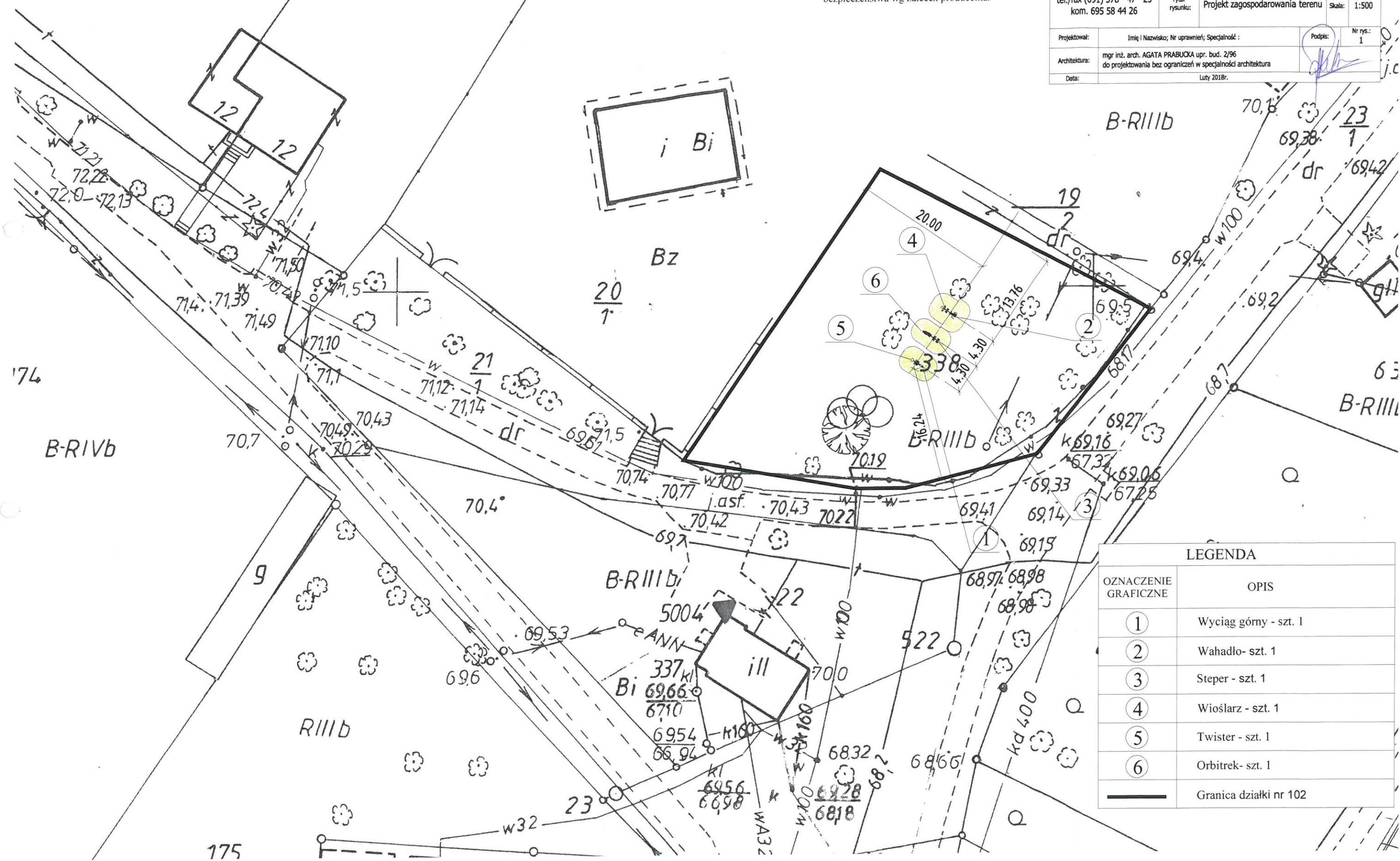
Wymiary podano w osi urządzeń,
na których są montowane poszczególne
urządzenia.

Dopuszcza się niewielkie zmiany
lokalizacji urządzeń

Należy zachować strefy
bezpieczeństwa wg zaleceń producenta.

B-RIIIb (g)

Tytuł projektu:		Projekt infrastruktury sportowo-rekreacyjnej: siłowni plenerowej oraz strefy relaksu	
Inwestor:		Gmina Suchan ul. Pomorska 72, 73-132 Suchan	
Architekt		PROJEKT BUDOWLANY	
Agata Prabuca ul. Warszawska 3/2		Faza / branza :	dz. nr 338
73-110 Stargard Szczeciński tel./fax (091) 578 - 47 - 25 kom. 695 58 44 26		Lokalizacja:	obręb Nosowo gmina Suchan
		Tytuł rysunku:	Projekt zagospodarowania terenu Skala: 1:500
Projektował:		Imię i Nazwisko; Nr uprawnień; Specjalność :	
Architektura:		mgr inż. arch. AGATA PRABUCA upr. bud. 2/96 do projektowania bez ograniczeń w specjalności architektura	
Data:		Luty 2018r.	
		Podpis:	Nr rys.: 1



LEGENDA	
OZNACZENIE GRAFICZNE	OPIS
①	Wyciąg góry - szt. 1
②	Wahadło- szt. 1
③	Steper - szt. 1
④	Wioślarz - szt. 1
⑤	Twister - szt. 1
⑥	Orbitrek- szt. 1
—	Granica działki nr 102