

SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ SIŁOWNI PLENEROWEJ I STREFY RELAKSU

**Otwarta strefa aktywności w miejscowości Wiadrowo
- wariant podstawowy**

Wymagania ogólne:

Wszystkie urządzenia przeznaczone na teren siłowni powinny być zgodne z Polskimi Normami, w szczególności normą PN-EN 16630:2015-06 *Wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowane na stałe. Wymagania bezpieczeństwa i metody badań, PN-EN 1176:2009 Wyposażenie placów zabaw i nawierzchnie z jej nowelizacjami oraz PN-EN 1177:2009 Nawierzchnie placów zabaw amortyzujące upadki – Wyznaczanie krytycznej wysokości upadku.*

Wszystkie urządzenia strefy zabawowe/ćwiczeń muszą posiadać wszystkie niezbędne certyfikaty i spełniać obowiązujące normy.

Wizualizacje urządzenia są tylko ilustracjami poglądowymi pokazującymi schemat, zasadę działania urządzenia.

Podane wymiary urządzeń (nie dotyczy ławek i tablic) są podane orientacyjnie i mogą się różnić pod warunkiem zachowania parametrów jakościowych, estetycznych, materiałowych, wielkościowych, technologicznych, bezpieczeństwa i gwarancji zgodnych z elementami wskazanymi w dokumentacji lub równoważnych.

Główna konstrukcja urządzeń siłowni I wykonana z rur i profili stalowych i inne elementy urządzeń winny umożliwiać wykonywanie ćwiczeń osobom o ciężarze do 120 kg i wzroście min 140 cm. Wszystkie elementy stalowe winny być oczyszczone, malowane podkładem cynkowym lub ocynkowane oraz malowane proszkowo. Elementy płyt laminowanych jeśli występują: HPL całkowicie odporna na działanie warunków atmosferycznych. Podstopnice ze stali nierdzewnej lub ocynkowanej malowanej proszkowo lub z kolorowych płyt laminowanych HPL całkowicie odpornych na działanie warunków atmosferycznych - antypoślizgowych. Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe. Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej. Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samoodkręceniem.

Ławka winna spełniać następujące warunki:

- wymiary całkowite: długość – min. 160 cm, szerokość min. - 50cm, wysokość – do 80cm,
- stelaż z rury giętej fi 60 mm ocynkowanej, malowanej proszkowo,
- montowane na stałe za pomocą śrub przechodzących przez stopy ławki
- deski z wyselekcjonowanego, sezonowanego drewna świerkowego, fazowane na wszystkich krawędziach, zabezpieczone warstwą farby podkładowej i trzykrotnie malowane natryskowo lakierem w kolorze tik lub mahoń.

Kosze winny spełniać następujące warunki:

- pojemność nie mniej niż 35 l,
- montaż poprzez zabetonowanie elementu kotwiącego,

- materiał – stal malowana proszkowo

Tablice winny spełniać następujące warunki:

- wymiary tablicy min. 55x5 cm,
- wysokość całkowita min. 180 cm,
- konstrukcja: rura stalowa malowana proszkowo, z wykończeniem ozdobnym,
- montaż - zakotwione 60 cm w gruncie,

Stół do gry w piłkarzyki winien spełniać następujące warunki:

- konstrukcja: stal malowana proszkowo.
- Błat i boczna zabudowa z płyty HPL,
- wymiary: nie mniej niż: 139 x 73 x 84 cm
- pręty poruszające piłkarzykami wykonane ze stali nierdzewnej, odpornej na działanie warunków atmosferycznych, zakończone gumowymi uchwytami,

Stół stalowy czteroosobowy winien spełniać następujące warunki:

- stalowy stolik rekreacyjny z 4 siedziskami bez oparcia,
- montaż - do wkopania w grunt,
- na blacie winna znajdować się trwała plansza do gry w szachy.
- wymiary: min.180x180x75 cm.

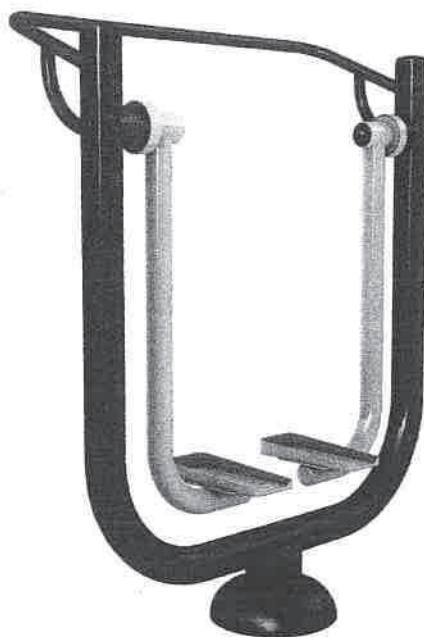
Stojak na rowery winien spełniać następujące warunki:

- profil stalowy malowany proszkowo
- wymiary 150x40x75

SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ SIŁOWNI PLENEROWYCH I STREFY RELAKSU

Nazwa:

✓ Urządzenie siłowni zewnętrznej BIEGACZ POJEDYNCZY



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm ,
pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali,
uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,
H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

• **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

• **Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003,
PN-EN 16630:2015

- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Kategoria urządzenia :

Koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie nóg i bioder, imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów.

Instrukcja :

Postaw obie nogi na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian do przodu i do tyłu.

Skala trudności ćwiczenia :

Łatwe.

Uwaga !

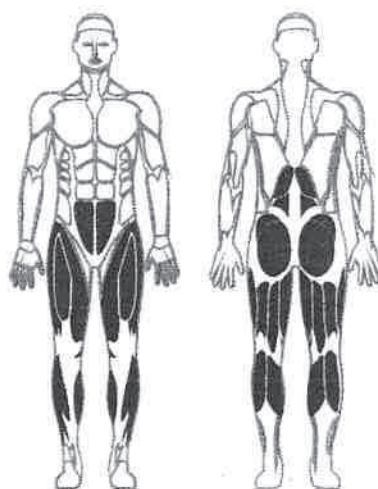
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:
Urządzenie siłowni zewnętrznej WIOŚLARZ POJEDYNCZY



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:

- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm ,
- pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali,
- uchwyty i rączki z polichloru winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,
- H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

• **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

• **Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003,
- PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Kategoria urządzenia :

Budowa mięśni, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej, ramion i górnej partii pleców.

Instrukcja :

Usiądź na siedzisku, postaw obie stopy na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie.

Skala trudności ćwiczenia :

Średnie.

Uwaga !

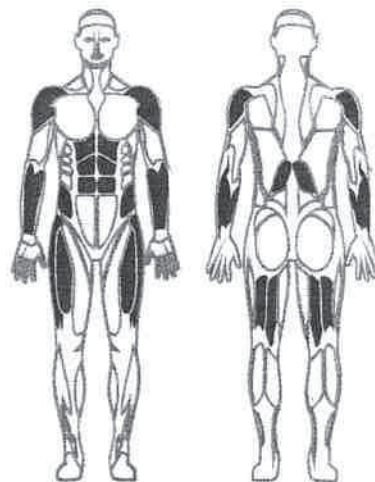
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg

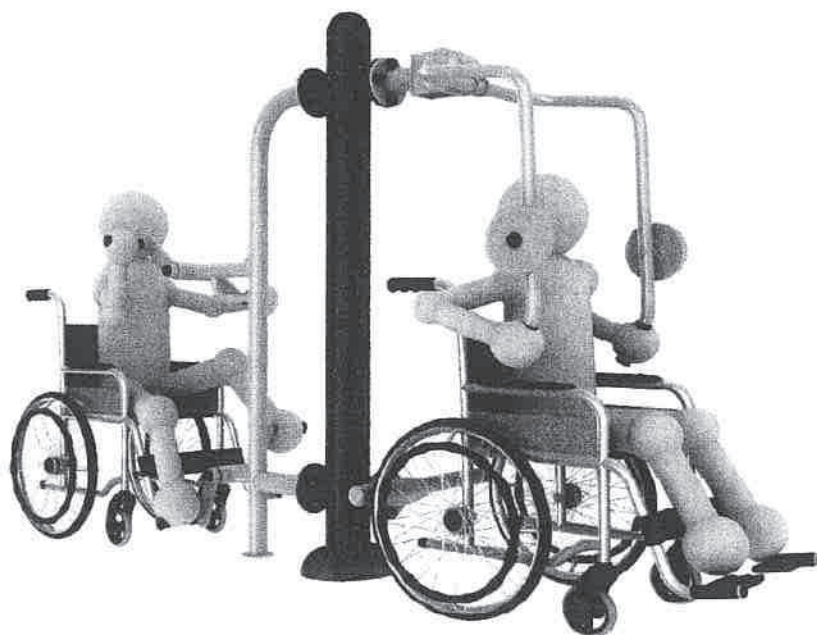


ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

**Urządzenie siłowni zewnętrznej ROWER RĘCE I NOGI + SZTANGA NA SŁUPIE
(urządzenie dla niepełnosprawnych)**



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:

- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm ,
pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali,
uchwyty i rączki z polichloroku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,
H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

- **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- **Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003,
PN-EN 16630:2015

ROWER DO ĆWICZENIA RĄK I NÓG **(urządzenie dla niepełnosprawnych)**

Kategoria urządzenia :

Budowa mięśni, koordynacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie rąk i nóg. Aktywuje ruch nadgarstków, łokci i kolan.

Instrukcja :

Postaw stopy na pedały lub złap rękami za uchwyty. Poruszaj nogami lub rękami imitując jazdę na rowerze.

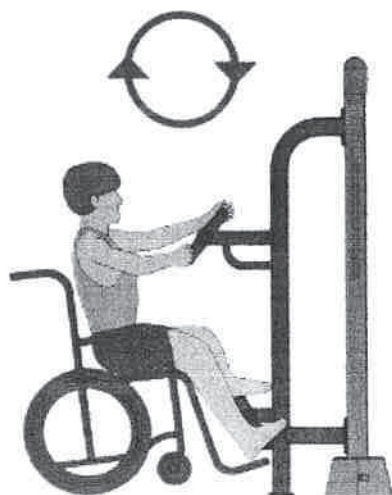
Skala trudności ćwiczenia :

Średnie.

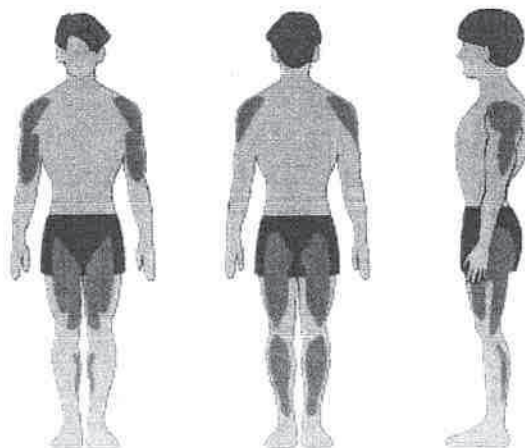
Uwaga !

Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

SPOSÓB ĆWICZEŃ



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



SZTANGA DO WYPYCHANIA **(urządzenie dla niepełnosprawnych)**

Kategoria urządzenia :

Budowa mięśni.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, barków i ramion.

Instrukcja :

Złap rękami za oba drążki. Odepchnij drążki od siebie, wytrzymaj chwilę, następnie powróć do pozycji wyjściowej.

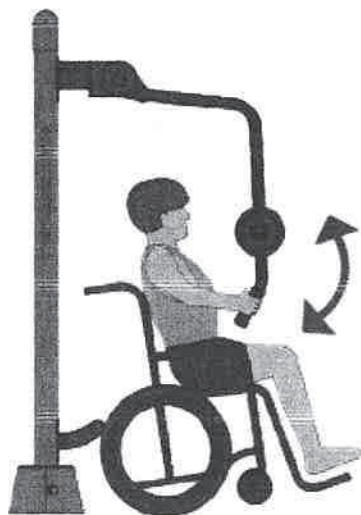
Skala trudności ćwiczenia :

Średnie do trudnego.

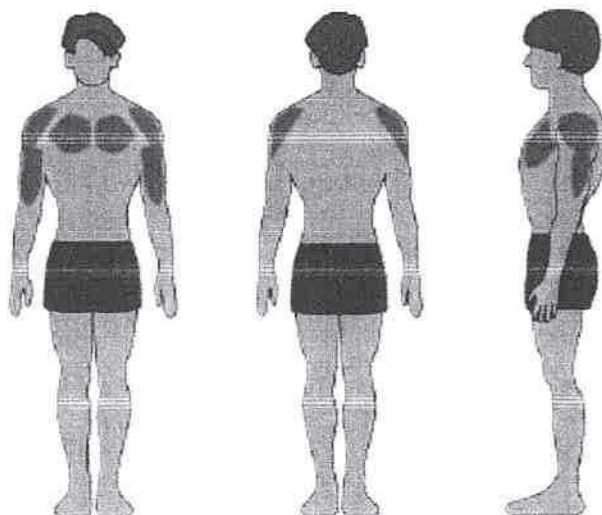
Uwaga !

Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej.

SPOSÓB ĆWICZEŃ



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:
Urządzenie siłowni zewnętrznej WYCIĄG GÓRNY + ROWER NA SŁUPIE



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:
- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm ,
pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali,
uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,
H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

• **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

• **Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003,
PN-EN 16630:2015

- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

WYCIĄG GÓRNY

Kategoria urządzenia :

Budowa mięśni.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców.

Instrukcja :

Usiądź na siedzisku i złap rękoma za oba drążki. Przyciągnij drążki do siebie, wstrzymaj chwilę, następnie przywróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenia.

Skala trudności ćwiczenia :

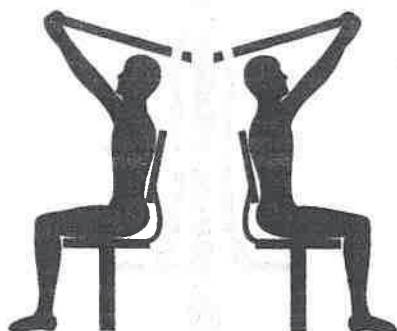
Średnie do trudnego.

Uwaga !

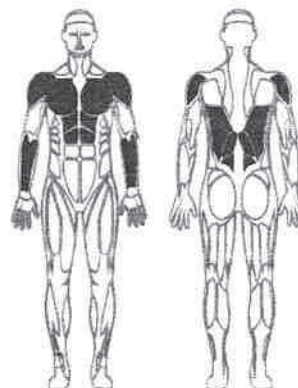
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



ROWER

Kategoria urządzenia :

Koordinacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia mięśnie brzucha, nóg i rąk, aktywuje ruch nadgarstków, łokci i ramion.

Instrukcja :

Usiądź na krzesło, postaw stopy na pedały, złap rękami za uchwyt. Poruszaj nogami imitując jazdę na rowerze.

Skala trudności ćwiczenia :

Łatwe.

Uwaga !

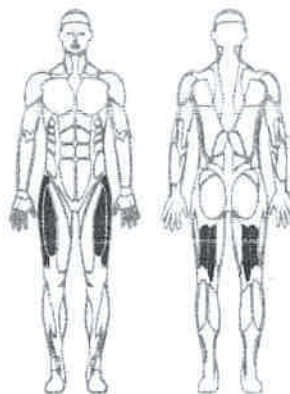
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej **ORBITREK POJEDYNCZY** ✓



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach lub słupach trwale naniesione sitodrukiem
- **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:

- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm ,
- pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali,
- uchwyty i rączki z polichlorku winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,

H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

• **Materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

• **Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003,

PN-EN 16630:2015

- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Kategoria urządzenia :

Koordinacja ruchowa, poprawa wydolności organizmu.

Funkcja :

Wzmacnia partie mięśniowe górnych i dolnych części ciała : nogi, pośladki, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona, barki, grzbiet. Trening ogólnorozwojowy, imituje jazdę na nartach.

Instrukcja :

Postaw obie nogi na podestach i złap rękami za oba uchwyty. Poruszaj nogami na przemian do przodu i do tyłu, Jednocześnie pomagając sobie rękami na przemian ciągnąc i odpychając drążki.

Skala trudności ćwiczenia :

Średnie.

Uwaga !

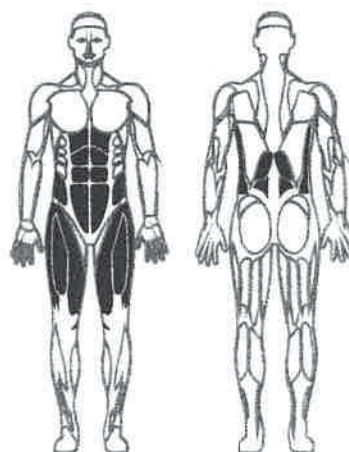
Przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 10 roku życia. Dzieci poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzenia tylko pod opieką osoby dorosłej. Z urządzenia nie mogą korzystać użytkownicy poniżej 140 cm.

SPOSÓB ĆWICZEŃ

Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg



ĆWICZONE PARTIE MIĘŚNI



KARTA TECHNICZNA PRODUKTU

Nazwa:

Urządzenie siłowni zewnętrznej ŁAWKA I PROSTOWNIK PLECÓW NA SŁUPIE



Urządzenia do ćwiczeń – siłownie zewnętrzne, to bezobsługowe urządzenia odporne na warunki atmosferyczne.

- **Kolor:** RAL 7032 popiel / RAL 6006 ciemny zielony
- **Instrukcje:** instrukcje użytkowania urządzeń na pylonach trwale naniesione sitodrukiem
- **Sprzęt do użytku publicznego:**

Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

• **Opis techniczny zestawu:**

Przedmiotowy zestaw zbudowany jest z elementów stalowych, ze stali St3 (R35) z następujących materiałów:

- rama nośna rury stalowe: śr. 90 x 3,6 mm ,wsporniki ruchowe rury stalowe: śr. 40 – 63 x 3,6 mm ,
- pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące z aluminium ,nakładka żeliwna ,siedziska i oparcia ze stali,
- uchwyty i rączki z polichloru winylu ,łożyska typu zamkniętego, NSK , stopy fundamentowe 600x600mm,
- H=600mm, połączenie słupków nośnych ramy nośnej w fundamencie wykonane jest śrubowe jako sztywne

• **Zastosowano następujące materiały:**

- stal: St/R35 , - beton: B30/B25

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

• **Wyrób spełnia wymagania bezpieczeństwa zawarte w:**

- PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, PN-EN 957-4:2006, PN-EN 957-9:2003,
- PN-EN 16630:2015
- Certyfikat uprawniający do oznaczania wyrobu znakiem bezpieczeństwa B

Nazwa :
Regulamin

Wymiary: 55x5 [cm]

Wysokość całkowita: 180 [cm]

Specyfikacja materiałowa:

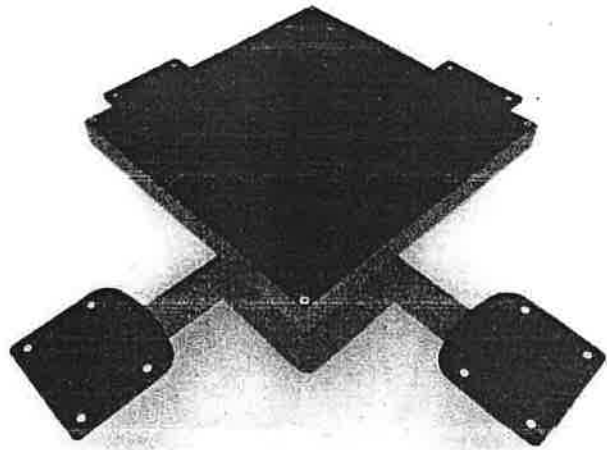
Elementy konstrukcyjne: rura stalowa $\varnothing 48$ malowana proszkowo.

Kotwienie: zagłębione 60 cm w gruncie, częściowo betonowane na płaskim terenie.



SPECYFIKACJA TECHNICZNA URZĄDZEŃ STREFY RELAKSU

Nazwa :
Stolik do gry w szachy



Wymiary: 180x180[cm]
Wysokość całkowita: 75[cm]

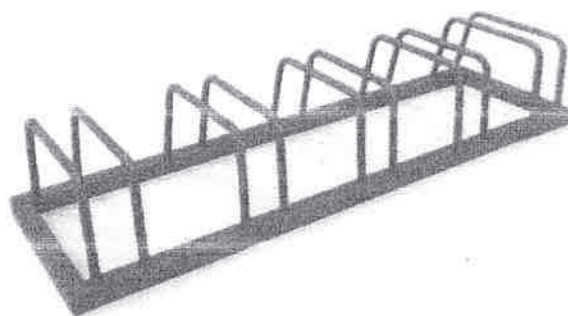
Specyfikacja materiałowa:

Konstrukcja: profile stalowe malowane proszkowo 80x80 mm.

Blat: Płyta HPL

Kotwienie: zagłębione 60 cm w gruncie, częściowo betonowane na płaskim terenie lub przykręcane do podłoża.

Nazwa :
Stojak na rowery



Wymiary: 150x40[cm]
Wysokość całkowita: 75[cm]

Specyfikacja materiałowa:

Konstrukcja: profile stalowe malowane proszkowo 40x40 mm oraz rury stalowe malowane proszkowo $\varnothing 20$.

Kotwienie: Przykręcane do podłoża.

Nazwa :
ławka z oparciem



Wymiary: 50 x 160[cm]
Wysokość całkowita: 80[cm]

Specyfikacja materiałowa :

Konstrukcja : stal malowana proszkowo, drewno.

Kotwienie : betonowane 60 cm. w gruncie.

Nazwa :
Kosz na śmieci



Wymiary: 55x5 [cm]
Wysokość całkowita: 180 [cm]

Specyfikacja materiałowa

Elementy konstrukcyjne: rura stalowa, $\varnothing 48$, ocynk ogniowy i malowanie proszkowe