

OPIŚ KONCEPCJI

ETAP I

REKREACJA POD CHMURKĄ – BUDOWA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

działka nr 1/23, obręb: Kobylepole

Uwaga w ramach realizacji zamówienia będzie realizowany tylko etap I

1. Dane wstępne :

1.1. Niniejszy projekt wykonano na podstawie :

- zlecenia Inwestora
- Prawa Budowlanego
- Polskiej Normy

1.2. Projekt obejmuje :

- plan zagospodarowania działki
- opis techniczny
- wizualizacje

2. Dane ogólne - charakterystyka projektowanej budowy :

2.1. Założenie inwestycyjne

Przedmiotem opracowania jest projekt koncepcyjny architektoniczno-urbanistyczny budowy siłowni zewnętrznej wraz zagospodarowaniem terenu.

Celem opracowania było wykonanie koncepcji architektonicznej budowy siłowni zewnętrznej wraz z towarzyszącą infrastrukturą oraz elementami street workout, przy założeniu racjonalnie ekonomicznego kosztu realizacji i eksploatacji inwestycji.

Główne założenia projektowe:

- Czytelny i logiczny układ urbanistyczny i komunikacyjny, przyporządkowany miejscu lokalizacji z uwzględnieniem uwarunkowań widokowych, komunikacyjnych i fizjograficznych oraz ograniczeń terenowych z istniejącym zagospodarowaniem i infrastrukturą techniczną.
- Kontekst otoczenia, obraz obecny otoczenia, w którym znajduje się projektowany obiekt. Poddanie analizie istniejącego zagospodarowania terenu, szukaniu kontekstu i oddziaływania nowej inwestycji.
- Wykreowanie atrakcyjnej przestrzeni publicznej, przyjaznej użytkownikowi.
- Optymalizowanie układu przestrzennego i funkcjonalnego w celu uzyskania poprawnego wyniku ekonomicznego i użytkowego.

Na inwestycję składa się:

- utwardzanie ścieżek oraz placu pod siłownię zewnętrzną
- budowy murków dekoracyjnych służących za siedziska
- montaż siłowni zewnętrznej wraz z elementami street workout;
- montaż ławek i koszy na śmieci
- zagospodarowanie zieleni wokół inwestycji.

3. Dane materiałowo - wykończeniowe :

3.2. SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

3.2.1. KONSTRUKCJA URZĄDZEŃ SIŁOWNI

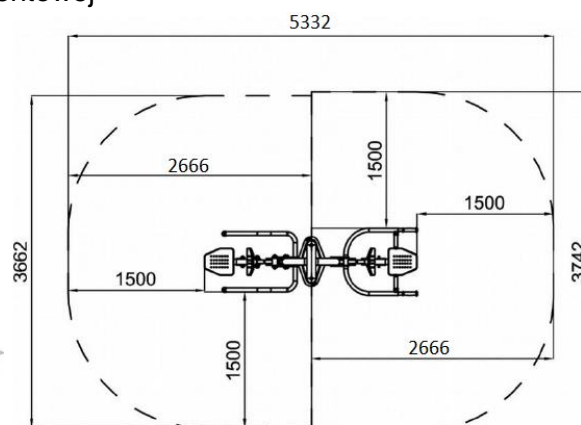
- Urządzenia montowane na stalowych pylonach wyposażonych w tablice informacyjne
- Urządzenia są wykonane z rur stalowych galwanizowanych, malowanych podwójną warstwą farby proszkowej
- Przekrój rury zasadniczej – 90mm, grubość ścianki 3,6 mm
- Tablica informacyjna wykonana jest z dwóch ocynkowanych blach, każda o grubości 2mm, montowanych po obu stronach pylonu. Tablica jest dwukrotnie malowana proszkowo na kolor zasadniczy urządzenia, na który jest наносzona instrukcja techniką sitodruku w fazie produkcji
- pozostałe elementy urządzeń wykonane są z rur o średnicy: 33mm, 42mm, 48mm, 60mm, 76mm o grubości ścianki 3mm
- Uchwyty i rączki są wykonane z polichlorku winylu w kolorze czarnym.
- Wszystkie złączki, podkładki i śruby są wykonane ze stali nierdzewnej.
- Siedziska, stopnice, oparcia stalowe.
- Spawy są dodatkowo pokryte natryskową warstwą cynku.
- W urządzeniach zastosowano bezobsługowe łożyska NSK.
- Urządzenie jest montowane do konstrukcji stalowej podziemnej, zatapianej w lanym fundamencie betonowym, z zastosowaniem częściowego szalunku o wymiarach 600x600x600mm (beton klasy B-30 z dodatkiem W-8), lub poprzez zastosowanie gotowych prefabrykatów betonowych.
- Kolorystyka RAL: szaro-grafitowy tj. 7040 i 7016.

3.2.2. WYPOSAŻENIE

3.2.2.1. Wyciskanie siedząc + wyciąg górny

- gabaryty urządzenia
- strefa funkcjonowania
- max obciążenie
- głębokość posadowienia
- posadowienie na betonowej stopie fundamentowej

2332 x 742 x 2000 mm
5332 x 3742 mm
130 kg
0,60m



Funkcje wyciskania siedząc: Wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej, pleców i obręczy barkowej. Poprawia ogólną kondycję fizyczną. Stopień trudności – średni.

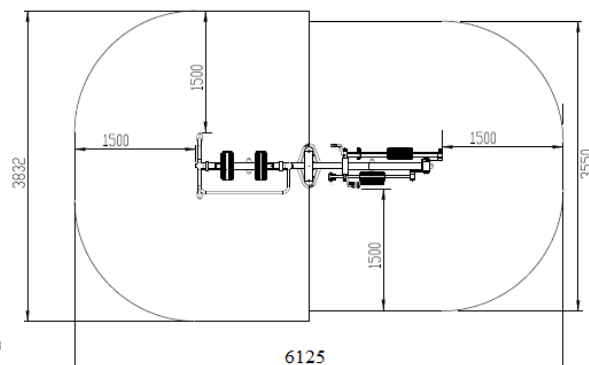
Funkcje wyciągu górnego: Wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, grzbietu i ramion. Poprawia ogólną kondycję fizyczną. Stopień trudności – średni.

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

3.2.2.2. Piechur + orbitrek eliptyczny

- gabaryty urządzenia
- strefa funkcjonowania
- max obciążenie
- głębokość posadowienia
- posadowienie na betonowej stopie fundamentowej

3125 x 830 x 2000 mm
6125 x 3832 mm
130 kg
0,60m



Funkcje biegacza/piechura: wzmacnia mięśnie nóg i pasa biodrowego. Uelastycznia i rozciąga ścięgna kończyn dolnych. Zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych. Korzystnie wpływa na układ krążenia, serce i płuca. Stopień trudności – średni.

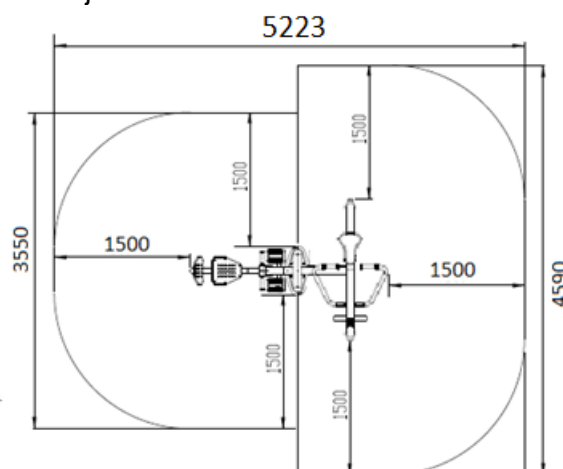
Funkcje orbitreka eliptycznego: poprawa muskulatury nóg i rąk, ogólna poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu. Korzystnie wpływa na układ krążenia i układ oddechowy. Redukuje tkankę tłuszczową. Stopień trudności – średni.

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

3.2.2.3. Prasa nożna + wioślarz

- gabaryty urządzenia
- strefa funkcjonowania
- max obciążenie
- głębokość posadowienia
- posadowienie na betonowej stopie fundamentowej

2223 x 1590 x 2000 mm
5223 x 4590 mm
130 kg
0,60m



Funkcje prasy nożnej: poprawa muskulatury nóg, mięśnia czworogłowego uda,

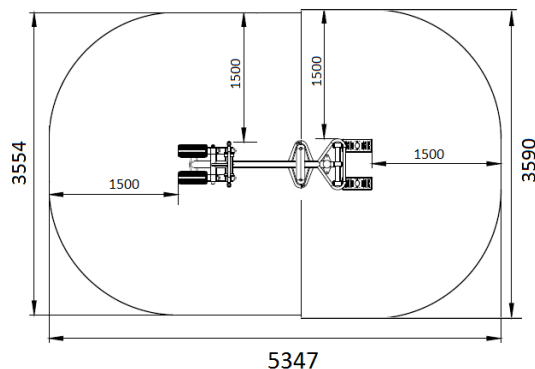
dwugłowego łydki oraz mięśni brzucha. Stopień trudności – łatwe.

Funkcje wioślarza: budowa muskulatury obręczy barkowej, grzbietu, ramion i nóg. Poprawia ogólną kondycję organizmu. Uelastycznia odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Stopień trudności – łatwe.

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

3.2.2.4. Stepper + narty biegówki

- gabaryty urządzenia 2347 x 590 x 2000 mm
- strefa funkcjonowania 5347 x 3590 mm
- max obciążenie 130 kg
- głębokość posadowienia 0,60m
- posadowienie na betonowej stopie fundamentowej



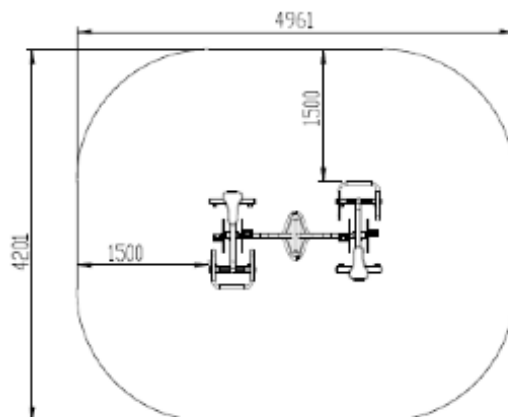
Funkcje steppera: Wzmocnienie mięśni nóg, poprawa ruchomości stawów biodrowych. Ogólna poprawa kondycji i funkcjonowania układu oddechowego oraz sercowo-naczyniowego.

Funkcje nart biegówek: poprawa muskulatury nóg i rąk, uelastycznienie i rozciągnięcie ścięgien nóg. Ogólna poprawa kondycji, utrata tkanki tłuszczowej. Korzystnie wpływa na układ krążenia, układ oddechowy i trawienny. Wzmacnia serce i płuca. Stopień trudności – średni.

Urządzenie zgodne z normą PN-EN16630:2015-06

3.2.2.5. Rower + rower

- gabaryty urządzenia 1961 x 1201 x 2000 mm
- strefa funkcjonowania 4201 x 4961 mm
- max obciążenie 130 kg
- głębokość posadowienia 0,60m
- posadowienie na betonowej stopie fundamentowej



Funkcje: poprawa ruchomości stawów kończyn dolnych, wzmocnienie mięśni nóg. Ogólna poprawa kondycji fizycznej, utrata wagi i zwiększenie wydolności organizmu. Szczególnie wskazane dla osób starszych, które nie mogą czynnie uprawiać jazdy na rowerze.

3.3. STREET WORKOUT

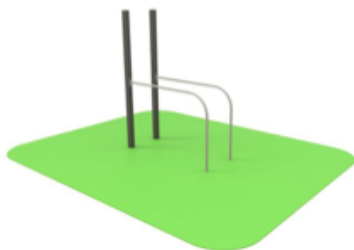
3.3.1. KONSTRUKCJA URZĄDZEŃ STREET WORKOUT

- urządzenie wykonane ze stali spawalniczej, podwójnie malowane proszkowo. Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie poprzez śrutowanie, galwanizację (fosforanowanie) i cynkowanie. Wszystkie śruby zabezpieczone zaślepkami polimerowymi.
- elementy konstrukcyjne: słupy pionowe kwadratowe 80x80 mm, grubość ścianki 4 mm, drążek o średnicy 42,4 mm, grubość ścianki 3,2 mm.
- fundamentowanie: słupy zagłębione na 105 cm w gruncie i zabetonowane fundamentem z betonu B25 o wymiarach zgodnych z kartą techniczną.
- kolorystyka RAL: szaro-grafitowy tj. 7040 i 7016.
- nawierzchnia pod urządzenie: zgodna z normą PN-EN 16630:2015-06, PN-EN 1177:2009.

3.3.2. WYPOSAŻENIE

3.3.2.1. Poręcz fit

- | | |
|-------------------------|------------------|
| • gabaryty urządzenia | 1650x660x1100 mm |
| • strefa funkcjonowania | 4650 x 3660 mm |



- | | |
|------------------|--------|
| • max obciążenie | 150 kg |
|------------------|--------|
- Urządzenie zgodne z normą PN-EN 16630:2015-06, PN-EN 1176-1:2009.

3.3.2.2. Drążek fit

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| • gabaryty urządzenia | 1400x2200x80 mm |
| • strefa funkcjonowania | 4080 x 5400 mm |
| • max obciążenie | 150 kg |



Urządzenie zgodne z normą PN-EN 16630:2015-06, PN-EN 1176-1:2009.

3.4. MAŁA ARCHITEKTURA.

3.4.1. Ławka – 2 szt.

- wymiary: 1800 x 494 mm;
- wysokość: 889 mm;
- Stal cynkowana i lakierowana proszkowo wg palety RAL 7016
- Drewno egzotyczne IROKO olejowane z barwnikiem
- montaż: fundamentowanie na prefabrykowanych stopach fundamentowych
- nr katalogowy 18-04-56 (wg katalogu firmy Puczyński – lub równoważny)



3.4.2. Kosz na śmieci – 3 szt.

- wymiary: 400 x 400 mm;
- wysokość: 465 mm;
- poj. 30 l
- materiał: beton architektoniczny
- wkład z blachy ocynkowanej
- montaż: fundamentowanie



3.5. MUREK DEKORACYJNY

- wymiary: dł. 55,0 m, wys. 0,10 - 0,40 m, szer. 0,50 m

3.5.1. KONSTRUKCJA

- murek grubości 50 cm, murowane z bloczków betonowych M4 i M6 na zaprawie zwykłej cem.-wap. marki 5M (mrozoodpornej)
- izolacja przeciwwilgociowa pozioma na ławie fundamentowej w systemie izolacji rolowych oraz pionowa 15 cm powyżej poziomu gruntu wykonana z powłoki Dysperbit lub innych powłok mas bitumicznych (trzykrotna powłoka)
- fundamentowanie: ława fundamentowa żelbetowa na podbetonie gr. 10 cm

3.5.2. MATERIAŁY WYKOŃCZENIOWE

- tynek dekoracyjny – efekt betonu (do stosowania na zewnątrz)
- kolor: szary

3.6. SIEDZISKO DREWNIANE – szt. 3

- belki drewniane 4x7 cm mocowana co murku za pomocą kołków montażowych co 10 cm – szt 5
- dł. siedziska 3 m i 2,30 m
- drewno egzotyczne IROKO olejowane z barwnikiem (dopasowane do ławki)
- elementy montażowe zabezpieczone drewnianymi zaślepkami.

3.7. UTWARDZENIE

3.7.1. NAWIERZCHNIA Z KOSTKI BETONOWEJ

Utwardzenia chodnika (**317,00 m²**) projektuje się jako nawierzchnię z kostki betonowej gr. 6 cm, typ „LIDO”, wg wzornika firmy Pozbruk (lub równoważne), niefazowana, w kolorze szarym, barwionej w całym przekroju, na odpowiedniej podbudowie. Podbudowa oraz nawierzchnia z kostki betonowej (mrozoodporne) wykonane zgodnie z ekspertyzą gruntu.

Układ warstw:

- warstwa ścieralna, kostka betonowa - gr. 6cm
- podsyпка cementowo-piaskowa - gr. 5cm
- mieszanka związana cementem C1.5/2.0 stabilizowana mechanicznie - gr. 15 cm
- nasyp z piasku / grunt rodzimy

3.7.2. NAWIERZCHNIA Z PIASKU PŁUKANEGO

Utwardzenia placu street workout projektuje się jako nawierzchnię z piasku płukanego na odpowiedniej podbudowie.

Układ warstw:

- piasek płukany - gr. 30 cm
- geotkanina
- grunt rodzimy

3.7.3. **OBRZEŻA**

Do utwardzeń pieszych projektuje się obrzeże betonowe 6/25, kolor: grafitowy.

Układ warstw:

- obrzeże betonowe 6 x 25 x 100
- podsypka cementowo-piaskowa 1:3 gr. 5cm
- ława betonowa z betonu C 12/15
- ostatnia warstwa zależnie od warunków terenowych

3.8. **ZIELEŃ**

Tereny zniszczone oraz zdegradowane podczas budowy, a także tereny przyległe, należy zagospodarować poprzez zdjęcie wierzchniej warstwy humusu, wyrównanie oraz nawiezenie czystej mieszanki ziemi i torfu. Tak przygotowany teren należy obsiać odpowiednią mieszanką trawy.

Należy zachować w miarę możliwości istniejący drzewostan. Ewentualne kolizje i konieczne wycinki należy uzgodnić z Inwestorem i odpowiednimi instytucjami.

Opracował:

