

DOKUMENTACJA PROJEKTOWA

BUDOWY SIŁOWNI PLENEROWEJ WRAZ Z URZĄDZENIEM STREET WORKOUT W MIEJSCOWOŚCI OBRYTE

ADRES OBIEKTU:

**Obryte 114
05-215 Obryte**

JEDNOSTKA EWIDENCYJNA, OBREB I NR DZIAŁKI:

**Obryte gmina Obryte
część dz. nr ew. 163/2
jedn. ew. 142402_2.0010**

INWESTOR:



Gmina Obryte

ADRES INWESTORA:

**Obryte 185
05-215 Obryte**

JEDNOSTKA PROJEKTOWA:

Firma „**MODULOR+**” usługi projektowe
mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko
ul. ppłk. Alojzego Nowaka 38, 06-100 Pułtusk

ZAKRES	BRANŻA	IMIĘ I NAZWISKO /TYTUŁ	NR UPRAWNIEN /SPECJALNOŚĆ	PODPIS
Projektant	ARCHITEKTURA	mgr inż. arch. Wojciech Subkowski	UPR. NR: 1271/EL/88 W SPEC. TECH – BUD. W ZAKRESIE ARCHI.	10.06.2022 
sporządził Asystent Projektanta	ARCHITEKTURA	mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko	„ MODULOR+ ” usługi projektowe mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko 06-100 Pułtusk, ul. ppłk. Alojzego Nowaka 38 NIP: 125-105-20-12, tel. 697 412 511	10.06.2022 

Zawartość opracowania

Strona tytułowa	str.	1
Zawartość opracowania	str.	2
Zaświadczenia i uprawnienia projektantów	str.	3 - 4
Oświadczenie projektanta	str.	5
Opis techniczny	str.	6 - 9
Zagospodarowania terenu w skali 1:500	str.	10
Detal zagospodarowania terenu w skali 1:250	str.	11
Elementy wyposażenia placu zabaw (DTR urządzeń)	str.	12- 21

Urząd Wojewódzki
82-300 w Elblągu
Wydział Projektowania i Budownictwa
Inżynierów i Techników Budownictwa
ul. Narutowicza 75
2
Nr 1271/RI/88

Elbląg, dnia 1988.02.25

**DECYZJA O STWIERDZENIU PRZYKŁADZĄCYCH
KANDYDATÓW DO WYKONYWANIA SAMODZIELNYCH
FUNKCJI TECHNICZNYCH W BUDOWNICTWIE**

Na podstawie § 4 ust. 1 i 2, § 7 i § 13 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia Ministra Gospodarki i Ochrony Środowiska z dn. 20 lutego 1975 r. w sprawie samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie / Dz.U. nr 3, poz. 46 / stwierdza się, że :

Obywatel Wojciech Piotr SUBKOWSKI - inżynier architekt.

urodzony dnia 6 listopada 1952 r. w Świątoku n/Wisłą woj. bydgoskiej, posiada przygotowania zawodowe upoważniające do wykonywania samodzielnej funkcji

- P R O J E K T A N T A -

w specjalności techniczno-budowlanej w zakresie architektonicznym.

Obywatel Wojciech Piotr SUBKOWSKI - jest upoważniony do :

1. sporządzania projektów w zakresie rozwiązań :
 - a. architektonicznych wszelkich obiektów budowlanych,
 - b. konstrukcyjno-budowlanych obiektów budowlanych w budownictwie osób fizycznych, z wyłączeniem konstrukcji fundamentów głębokich i trudniejszych konstrukcji statycznie niewyznaczalnych,
2. w budownictwie osób fizycznych - do kierowania, nadzorowania i kontrolowania budowy, kierowania i kontrolowania wytwarzania konstrukcyjnych elementów budowlanych oraz oceniania i badania stanu technicznego obiektów budowlanych - z wyłączeniem konstrukcji statycznie niewyznaczalnych.



**ZA ZGODNOŚĆ
Z ORYGINAŁEM**

„MODI OR+”
usługi projektowe
mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko
06-100 Pultusk, ul. ppłk. Alojzego Nowaka 38
NIP: 126-105-20-12, tel. 697 412 553



IZBA ARCHITEKTÓW
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Mazowiecka Okręgowa Rada Izby Architektów RP

ZASWIADCZENIE - ORYGINAŁ

(wypis z listy architektów)

Mazowiecka Okręgowa Rada Izby Architektów RP zaświadcza, że:

mgr inż. arch. Wojciech Piotr SUBKOWSKI

posiadający kwalifikacje zawodowe do pełnienia samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie w specjalności architektonicznej i w zakresie posiadanych uprawnień nr **1271/EI/88**, jest wpisany na listę członków Mazowieckiej Okręgowej Izby Architektów RP pod numerem: **MA-1481**.

Członek czynny od: 08-07-2003 r.

Data i miejsce wygenerowania zaświadczenia: 02-06-2022 r. Warszawa.

Zaświadczenie jest ważne do dnia: **30-06-2022 r.**

Podpisano elektronicznie w systemie informatycznym Izby Architektów RP przez:
Anatol Kuczyński, Sekretarz Okręgowej Rady Izby Architektów RP.

Nr weryfikacyjny zaświadczenia:

MA-1481-786F-612D-911A-B476

Dane zawarte w niniejszym zaświadczeniu można sprawdzić podając nr weryfikacyjny zaświadczenia w publicznym serwisie internetowym Izby Architektów: www.izbaarchitektow.pl lub kontaktując się bezpośrednio z właściwą Okręgową Izbą Architektów RP.

O Ś W I A D C Z E N I E

Zgodnie z art. 34 ust. 3d pkt 3 ustawy z dnia 07 lipca 1994r – Prawo budowlane

(Dz. U. 2020 poz. 1333 ze zm.) oświadczam, iż niniejsza dokumentacja

projektowa

budowy siłowni plenerowej wraz z urządzeniem street workout

w miejscowości Obryte

planowanej do realizacji na terenie części działki ew. nr **163/2** w miejscowości **Obryte** gmina **Obryte** sporządzona została zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.

Pułtusk, 10.06.2022

mgr inż. WOJCIECH SUBKOWSKI
architekt

.....
mgr inż. architekt, kierownik budowy
właściwości technicznej
Podpis Projektanta
nr. 1271/EL/88 nr. 155/Gd/80

„MODULOR+”
usługi projektowe
mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko
06-100 Pułtusk, ul. ppłk. Aleksego Nowaka 38
NIP: 145-105-20-12, tel. 697 412 553
.....
Podpis Asystenta

OPIS TECHNICZNY

1. Podstawa opracowania.

- Zlecenie Inwestora,
- Mapa do celów projektowych,
- Wizja w terenie
- Aktualne Normy
- rozporządzeniem Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. z 2019r. poz. 1065 j.t. ze zm.),

2. Przedmiot opracowania.

Przedmiotem opracowania jest budowa siłowni plenerowej wraz z urządzeniem street workout w miejscowości Obryte.

3. Lokalizacja.

Siłownia plenerowa zlokalizowana będzie przy Zespół Placówek Oświatowych w Obrytem na części działki nr ew. 163/2 w miejscowości Obryte gm. Obryte.

4. Zakres opracowania.

Opracowanie obejmuje:

- wyposażenie siłowni plenerowej w urządzenia rekreacyjno-sportowe,
- elementy małej architektury - ławki, tablica informacyjna;

5. Istniejący stan zagospodarowania.

Działka o nr ew. 163/2 jest niezabudowana i ogrodzona od strony północnej i wschodniej. Od południa na działce 163/3 znajduje się hala sportowa połączona z budynkiem szkoły, a od zachodu nieruchomość graniczy z boiskiem szkolnym na realizowanym na działce 162. Na terenie objętym opracowaniem znajduje się urządzenia podziemne takie jak sieć wodociągowa z hydrantem oraz zbiornik na wody opadowe z przyłączem do hali sportowej i szkoły. Do terenu siłowni plenerowej prowadzi chodnik zlokalizowany na działce 162. Wzdłuż północnej granicy działki wykonana została bieżnia do skoku w dal. Na terenie nieruchomości znajduje się wyłącznie zieleń niska. Teren łącznie z nieruchomościami, na których znajduje się Zespół Placówek Oświatowych nie jest zróżnicowany wysokościowo, całość jest ogrodzona. Wjazd na teren kompleksu bezpośrednio z asfaltowej drogi powiatowej - ul. Wyszowska.

6. Projektowane zagospodarowanie terenu.

Inwestycja projektowana jest do realizacji na terenie miejscowości Obryte przy Zespole Placówek Oświatowych na części działki nr ew. 163/2. Zagospodarowanie przewiduje zorganizowanie siłowni plenerowej o powierzchni 680 m².

6.1. Bilans terenu.

Łączna powierzchnia terenu przeznaczonego pod projektowaną siłownię plenerową stanowi 680,00 m² powierzchni działki o nr ew. 163/2, z czego zostały wydzielone obszary:

- naturalne zgodnie z DTR produktu pod sprzętem rekreacyjnym i w jego strefie bezpieczeństwa,
 - powierzchnia komunikacji (trawa),
- Ze względu na nie używanie przy budowie siłowni innych materiałów niż naturalne, powierzchnia biologicznie czynna obszaru objętego opracowaniem wynosi 100%.

6.2. Uwagi.

Wszelkie odstępstwa od niniejszego projektu należy uzgodnić z Inwestorem lub jego przedstawicielami.

7. Wyposażenie.

7.1. Urządzenia.

Wszelkie urządzenia do ćwiczeń umieszczone na terenie siłowni muszą spełniać wymagania norm PN-EN 16630:2015-06 - wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowane na stałe, oraz posiadać odpowiednie certyfikaty i dopuszczenia do stosowania.

Na terenie projektowanej siłowni plenerowej zaproponowano następujące urządzenia:

1. Drabinka i podciąg nóg,
2. Wyciąg górny i wyciskanie siedząc,
3. Orbitrek,
4. Wioślarz i prasa nożna,
5. Ławka i prostownik pleców,
6. Kombo – biegacz, twister i wahadło,
7. Street Workout,

Informacje na temat urządzeń są wyszczególnione na kartach katalogowych poszczególnych urządzeń załączonych do niniejszego projektu.

7.2. Elementy małej architektury.

Elementami uzupełniającymi wyposażenie Placu Zabaw są:

8. Tablica informacyjna – 1 sztuk,
9. Ławki – 2 sztuk,

Informacje na temat wyposażenia uzupełniającego są wyszczególnione na kartach katalogowych poszczególnych elementów załączonych do niniejszego projektu.

8. Informacja BIOZ

8.1 Zakres robót dla całego zamierzenia budowlanego oraz kolejność realizacji poszczególnych obiektów.

W zakres zamierzenia inwestycyjnego wchodzi wykonanie siłowni plenerowej wraz z małą architekturą.

Przewiduje się następujące roboty budowlane:

- roboty ziemne
- roboty zbrojarskie
- roboty ciesielskie
- roboty betoniarskie
- roboty spawalnicze
- roboty ślusarskie
- roboty związane z ukształtowaniem terenu
- roboty związane z montażem urządzeń rekreacyjno-sportowych
- roboty związane z nasadzeniem roślin

8.2 Wykaz istniejących obiektów budowlanych podlegających adaptacji lub rozbiórce Siłownia plenerowa ma powstać na części działki 163/2 pomiędzy budynkiem hali sportowej a bieżnią do skoku w dal.

8.3 Wskazanie elementów zagospodarowania działki lub terenu, które mogą stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa i zdrowia ludzi.

Na terenie objętym opracowaniem nie stwierdzono żadnych elementów stwarzających bezpośrednie zagrożenie. Nie planuje się robót związanych z uzbrojeniem terenu.

W rejonie spodziewanego istniejącego uzbrojenia podziemnego roboty należy prowadzić ręcznie i pod nadzorem użytkownika.

8.4 Przewidywane zagrożenia występujące podczas realizacji robót budowlanych oraz zalecenia dotyczące bezpieczeństwa i ochrony zdrowia

Przewidywane zagrożenia:

- osunięcie się mas ziemnych przy wykonywaniu, wykopów, czy nasypów. Oberwanie się ścian wykopu spowodowane brakiem zabezpieczenia lub niewłaściwym zabezpieczeniem ścian (pod złym kątem, ze zbyt słabych materiałów), obciążeniem gruntu przy krawędzi wykopu, rozmyciem skarp,
- wpadnięcie pracownika lub innej osoby czy pojazdu do wykopu spowodowane złym oznakowaniem i oświetleniem terenu, brakiem właściwych dojsć do stanowisk pracy, zapruszenie i zachłapanie (prace malarskie) oczu, naświetlenie oczu przy spawaniu, uszkodzenie uzbrojenia przy pracach ziemnych.

8.5 Sposób prowadzenia instruktażu pracowników przed przystąpieniem do robót. Przed przystąpieniem do robót pracownicy powinni zostać przeszkoleni w zakresie występowania zagrożeń oraz w zakresie przepisów BHP, wyposażeni w odzież ochronną oraz poinstruowani o konieczności stosowania środków ochrony osobistej. Pracownik w zeszycie szkoleń stanowiskowych potwierdza udzielenie instruktażu własnoręcznym podpisem.

8.6 Stosowanie środków ochrony indywidualnej.

Do ochrony oczu stosować okulary ochronne. Z odzieży ochronnej stosować kurtki przeciwdeszczowe i rękawice ochronne. Przy pracy w głębokim wykopie i zagrożeniu spadającymi z góry elementami konieczne stosować hełmy ochronne.

8.7 Nadzór nad pracami szczególnie niebezpiecznymi.

Do wykonywania prac szczególnie niebezpiecznych kierownik wyznaczy osoby kierujące tymi robotami. Ustali zakres robót, kolejność ich wykonywania oraz szczegółowe warunki BHP.

8.8 Środki techniczne i organizacyjne zapobiegające niebezpieczeństwom wynikającym z wykonywania robót budowlanych w strefach zagrożenia zdrowia lub w ich sąsiedztwie, w tym zapewniających bezpieczną i sprawną komunikację, umożliwiającą szybką ewakuację na wypadek pożaru, awarii i innych zagrożeń. W przypadku wystąpienia zagrożenia należy natychmiast przerwać pracę, odsunąć się z zagrożonego miejsca i poinformować osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia. Powiadomić kierownika o zaistniałym zdarzeniu. W sytuacji zaistnienia wypadku należy zabezpieczyć miejsce wypadku i udzielić poszkodowanym pierwszej pomocy. W przypadku pożaru powiadomić Straż Pożarną, przystąpić do akcji gaszenia przy użyciu podręcznego sprzętu gaśniczego, a po przyjeździe jednostki - podporządkować się kierującemu akcją. Istniejące i projektowane drogi zapewniają dojazd straży pożarnej w razie zagrożenia.

Teren budowy należy zabezpieczyć przed dostępem osób niezatrudnionych przy budowie obiektu. Miejsca prowadzenia robót powinny być zabezpieczone barierami ochronnymi od zmierzchu do świtu i przy złej widoczności - odpowiednio oświetlone - światło ostrzegawcze koloru czerwonego. Wzdłuż całego wykopu na terenie otwartym powinny być ustawione bariery pomalowane w biało-czerwone pasy. W czasie wykonywania nawierzchni przy pomocy maszyn budowlanych należy zwrócić szczególną uwagę na prace ludzi podczas równoległego używania maszyn budowlanych.

Nie wolno sytuować stanowisk pracy, składowisk materiałów lub maszyn i urządzeń budowlanych bezpośrednio pod napowietrznymi liniami elektroenergetycznymi lub w odległości mniejszej niż:

3m - dla linii o napięciu znamionowym : $\leq 1 \text{ kV}$,

5m - dla linii o napięciu znamionowym $1 \text{ kV} > x \leq 15 \text{ kV}$,

W przypadku wykonywania robót przy użyciu żurawi lub urządzeń załadowniczo-wyładowczych zachować należy w/w odległości mierzone od najbardziej zewnętrznej linii napowietrznej do najdalej wysuniętego punktu urządzenia wraz z ładunkiem. Przy budowie sieci elektroenergetycznej oraz obsłudze linii i urządzeń elektroenergetycznych mogą być zatrudnieni pracownicy spełniający następujące wymagania:

- posiadać odpowiednie kwalifikacje dla danego stanowiska pracy,
- posiadać udokumentowane przeszkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy na danym stanowisku pracy,
- posiadać odpowiednią sprawność fizyczną i umysłową oraz warunki zdrowotne niezbędne do wykonywania robót (w tym na wysokości), potwierdzone w orzeczeniu lekarskim

Pracownicy wykonujący roboty budowlane muszą być wyposażeni w odzież ochronną spełniającą wymagania z zakresu BHP.

Dla uniknięcia zagrożeń i kolizji z sieciami uzbrojenia terenowego należy wykonać przekopy kontrolne. W przypadku napotkania w wykopie nie zidentyfikowanych kabli elektroenergetycznych, telekomunikacyjnych lub rurociągów dalsze prowadzenie robót należy kontynuować po zezwoleniu i pod nadzorem odpowiednich jednostek.

Przy wykonywaniu robót przy zbliżeniach i skrzyżowaniach z kablami elektroenergetycznymi, gazociągami oraz innym uzbrojeniem należy zachować szczególne środki bezpieczeństwa.

Z uwagi na orientacyjny charakter lokalizacji urządzeń podziemnych Wykonawca winien zapewnić na czas prowadzenia robót właściwy nadzór techniczny ze strony użytkowników istniejących urządzeń podziemnych.

Roboty ziemne w przypadku zbliżenia lub skrzyżowania z istniejącymi urządzeniami prowadzić ręcznie w obecności uprawnionych przedstawicieli użytkowników istniejących urządzeń podziemnych w ramach nadzoru specjalistycznego. Wylewanie mieszanki betonowej w deskowanie z wysokości większej niż 1 m jest zabronione.

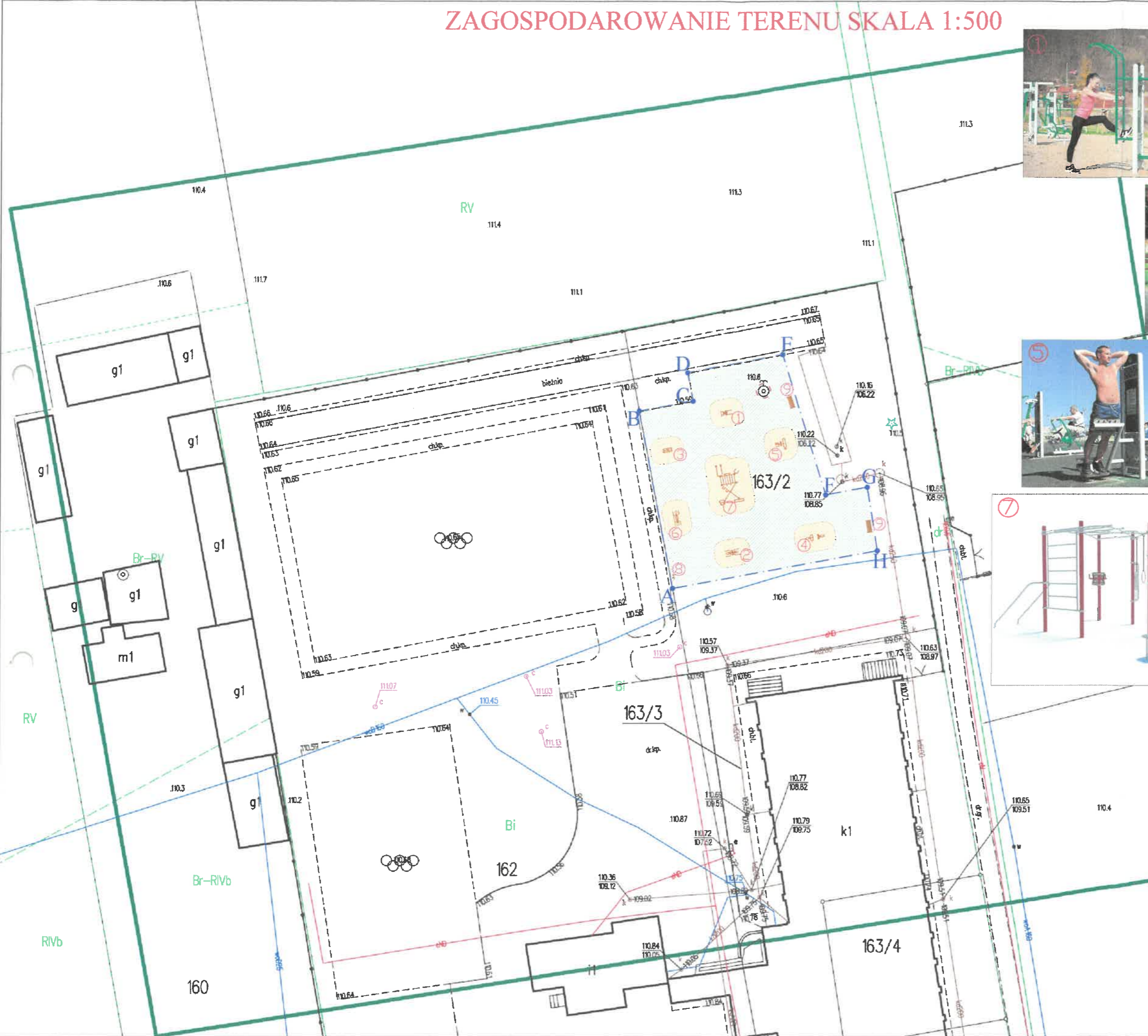
mgr inż. WOJCIECH SUBIĘSKI
architekt



upr. projektant kierownik budowy
specjalności architektonicznej
nr 1271/EL/88 nr 185/Gd/80

„MODULOR+”
usługi projektowe

mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko
06-100 Pultusk, ul. plk. Alojzego Nowaka 38
NIP: 125-105-20-12, tel. 697 412 553

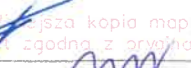

ZAGOSPODAROWANIE TERENU SKALA 1:500



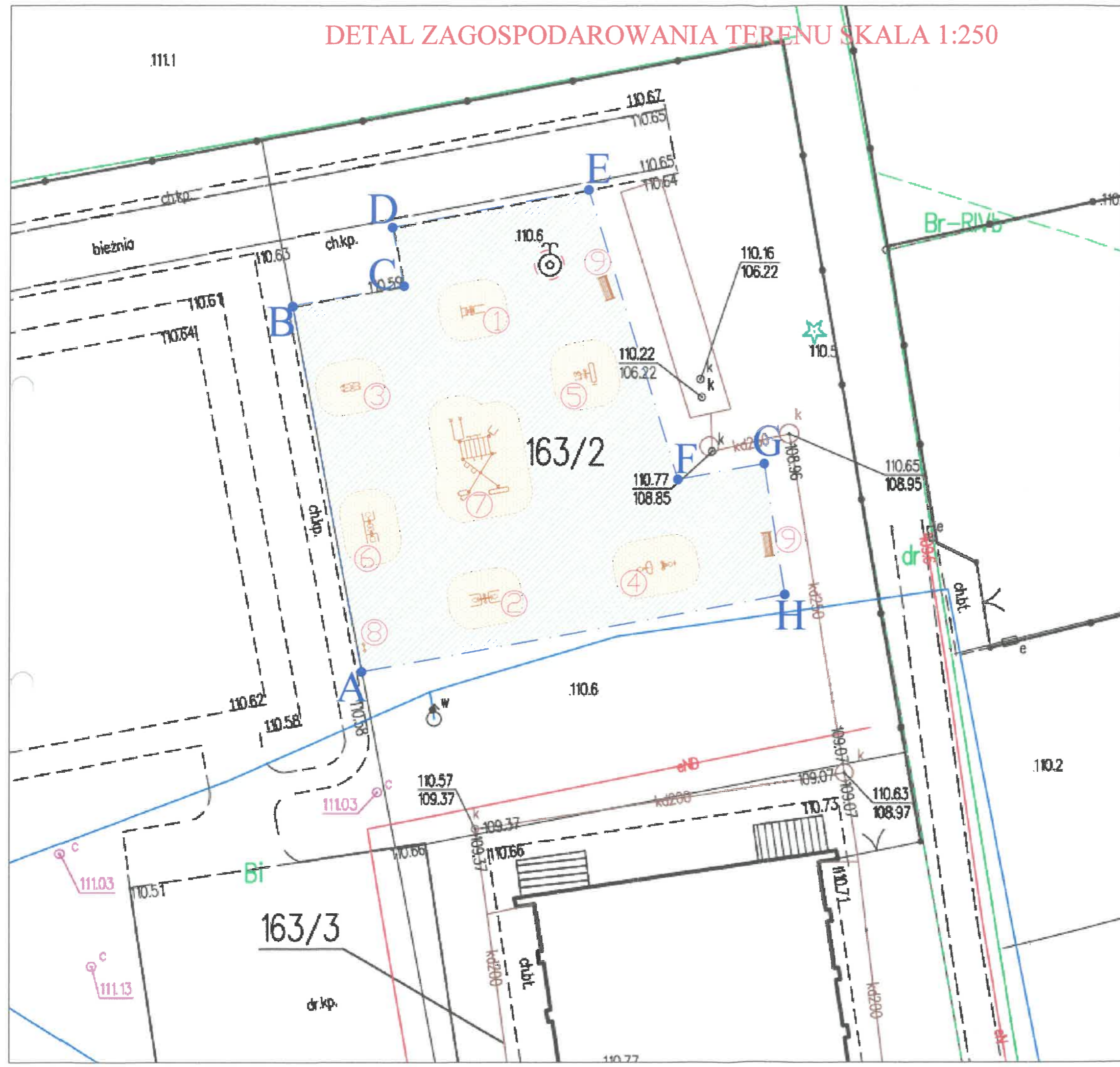
LEGENDA:
 A-B...H-A – teren objęty opracowaniem o powierzchni 680m²
 – nawierzchnia trawiasta,
 – nawierzchnia bezpieczna

URZĄDZENIA DO ZAINSTALOWANIA:
 1. drabinka i podciąg nóg,
 2. wyciąg górny i wyciskanie siedząc,
 3. orbitrek,
 4. wiosłarz i prasa nożna,
 5. ławka i prostownik do pleców,
 6. kombo – biegacz, twister i wachadło,
 7. Street Workout,
 8. Tablica informacyjna z regulaminem,
 9. ławki parkowe

UWAGA!
 nawierzchnię bezpieczną należy wykonać na powierzchni całej strefy bezpieczeństwa pod urządzeniem.

"MODULOR +" USŁUGI PROJEKTOWE mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko 06-100 Pułtusk ul. ppłk. Alojzego Nowaka 38, tel. 697 412 553	
STADIUM DOKUMENTACJA PROJEKTOWA	BRANŻA: ARCHITEKTURA
TEMAT: BUDOWY SIŁOWNI PLENEROWEJ WRAZ Z URZĄDZENIEM STREET WORKOUT	INWESTOR: Gmina Obyte Obyte 185 05--215 Obyte
TREŚĆ RYSUNKU ZAGOSPODAROWANIE TERENU	ADRES BUD.: Obyte gmina Obyte część dz. nr 163/2
PROJEKTANT mgr inż. arch. Wojciech Subkowski spec. – arch. upr. nr 1271/EL/88	PODPIS 
ASYSTENT PROJEKTANTA: mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko	PODPIS 
NUMER RYSUNKU ZT-1	SKALA 1:500
	DATA Pułtusk 10.06.2022

DETAL ZAGOSPODAROWANIA TERENU SKALA 1:250



LEGENDA:
 A-B-...-H-A – teren objęty opracowaniem
 ● powierzchni 680m²

– nawierzchnia trawiasta,
 – nawierzchnia bezpieczna

URZĄDZENIA DO ZAINSTALOWANIA:

1. drabinka i podciąg nóg,
2. wyciąg górny i wyciskanie siedząc,
3. orbitrek,
4. wioślarz i prasa nożna,
5. ławka i prostownik do pleców,
6. kombo – biegacz, twister i wachadło,
7. Street Workout,
8. Tablica informacyjna z regulaminem,
9. ławki parkowe

UWAGA:
 nawierzchnię bezpieczną należy wykonać na powierzchni całej strefy bezpieczeństwa pod urządzeniem.

"MODULOR +" USŁUGI PROJEKTOWE mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko 06-100 Pułtusk ul. ppłk. Alojzego Nowaka 38, tel. 697 412 553		
STADIUM: DOKUMENTACJA PROJEKTOWA	BRANŻA: ARCHITEKTURA	
TEMAT: BUDOWY SIŁOWNI PLENEROWEJ WRAZ Z URZĄDZENIEM STREET WORKOUT	INWESTOR: Gmina Obryte Obryte 185 05-215 Obryte	
TREŚĆ RYSUNKU: DETAL ZAGOSPODAROWANIA TERENU	ADRES BUD.: Obryte gmina Obryte część dz. nr 163/2	
PROJEKTANT: mgr inż. arch. Wojciech Subkowski spec. – arch. upr. nr 1271/EL/88	PODPIS: <i>[Signature]</i> Niniejsza kopia mapy zgodna z oryginałem	
ASYSTENT PROJEKTANTA: mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko		
NUMER RYSUNKU: ZT-2	SKALA: 1:250	DATA: Pułtusk 10.06.2022

Drabinka i podciąg nóg

Karta katalogowa

PL

Efekt treningu:

Drabinka: Wariant 1: Efektywne wzmocnienie górnych partii mięśniowych, Wariant 2: Rozciąganie
 Podciąg nóg: Wzmocnienie dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i grzbiet. Staranne wykonywanie ćwiczeń przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa.

Sposób używania:

Drabinka: Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj. Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Oprzyj stopę o szczebel na wysokości pasa. Wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi.

Podciąg nóg: Wariant 1: Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj. Wariant 2: Oprzyj się rękami na podpórkach plecami do urządzenia. Uginaj i prostuj ręce w łokciach - dla zaawansowanych.

Trudność ćwiczenia: Trudne

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

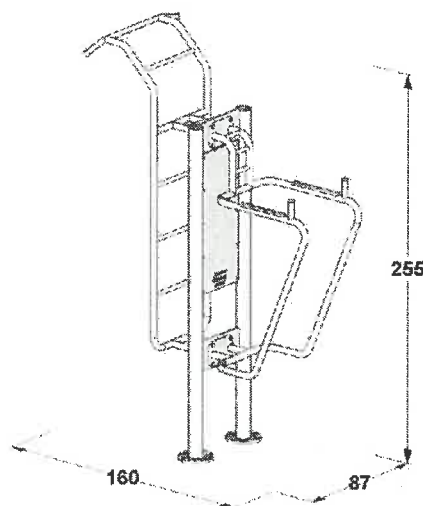
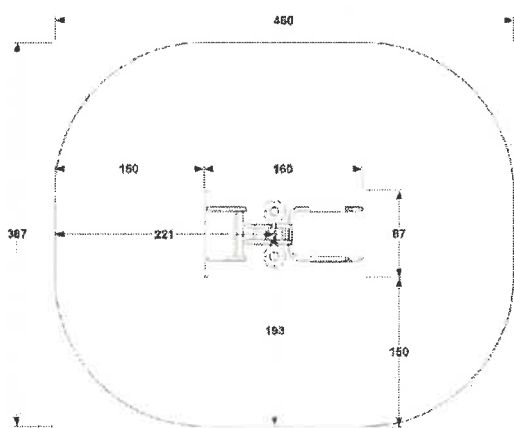
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.



Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

Wykonano w oparciu o normę PN-EN 16630:2015.

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC</p> <p>1,24 m</p>	<p>Powierzchnia strefy bezpiecznej</p> <p>m² 15,86 m²</p>	<p>Wzrost użytkownika</p> <p>140 cm +</p> 
--	---	--

Wyciąg górny i wyciskanie siedząc

Karta katalogowa

PL

Efekt treningu:

Wyciąg górny: Wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerszy grzbietu. Wpływa na rozwój masy mięśniowej.

Wyciskanie siedząc: Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej.

Sposób używania:

Wyciąg górny: Usiąść stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złapać za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różne pozycje ciała.

Wyciskanie siedząc: Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki. Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcji montażu i konserwacji.

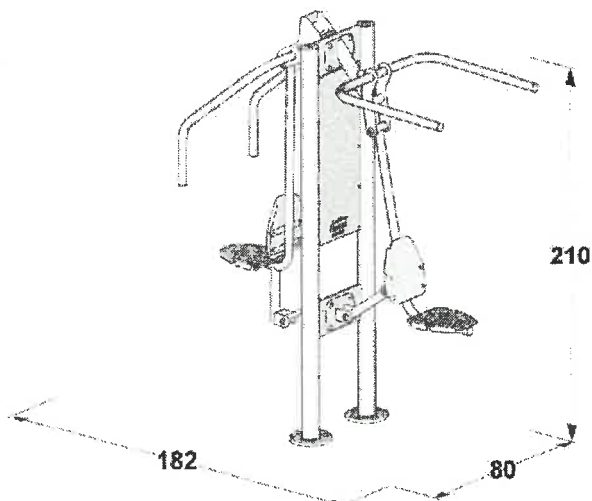
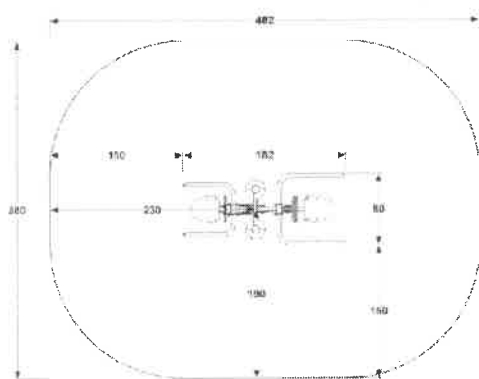
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

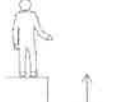
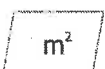

Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

Wykonano w oparciu o normę PN-EN 16630:2015.

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC 0,50 m</p>	<p>Powierzchnia strefy minimalnej</p>  <p>16,38 m²</p>	<p>Wzrost użytkownika</p>  <p>140 cm +</p>
---	--	---

„MODULOR+”
usługi projektowe

mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko
06-100 Piltus, ul. polk. Alojzego Nowaka 38
NIP: 125 405-26-12, tel. 697 412 553

Orbitrek

Karta katalogowa

PL

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu: Wzmocnienie pasa ramion, górnej części pleców oraz mięśni ramion i nóg.

Sposób używania: Stań na pedałach i chwyć mocno rękami oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki.

Stopień zaangażowania energii i siły: Średni do wysokiego.

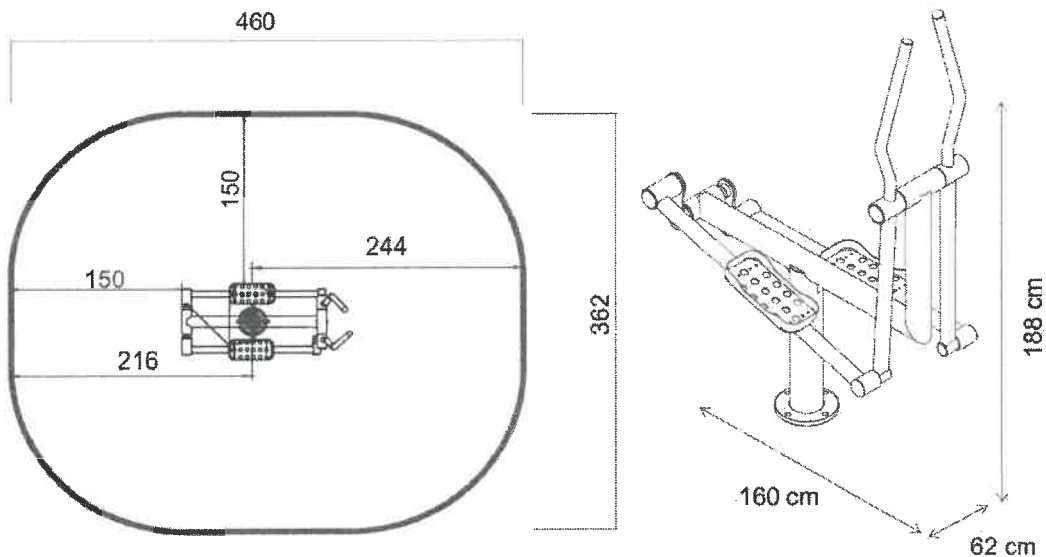
Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcji montażu i konserwacji.

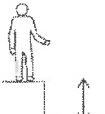
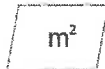

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 1,4 m.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: EN 16630 : 2015

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC 0,37 m</p>	<p>Powierzchnia strefy minimalnej</p>  <p>14,7 m²</p>	<p>Wzrost użytkownika</p>  <p>140 cm +</p>
--	--	---

Wioślarz

Karta katalogowa

PL

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu: Wzmocnienie pasa ramion, górnej części pleców oraz mięśni ramion i nóg.

Sposób używania: Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyt do brzucha prostując jednocześnie nogi. Powróć do pozycji wyjściowej.

Stopień zaangażowania energii i siły: Średni do wysokiego.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcję montażu i konserwacji.

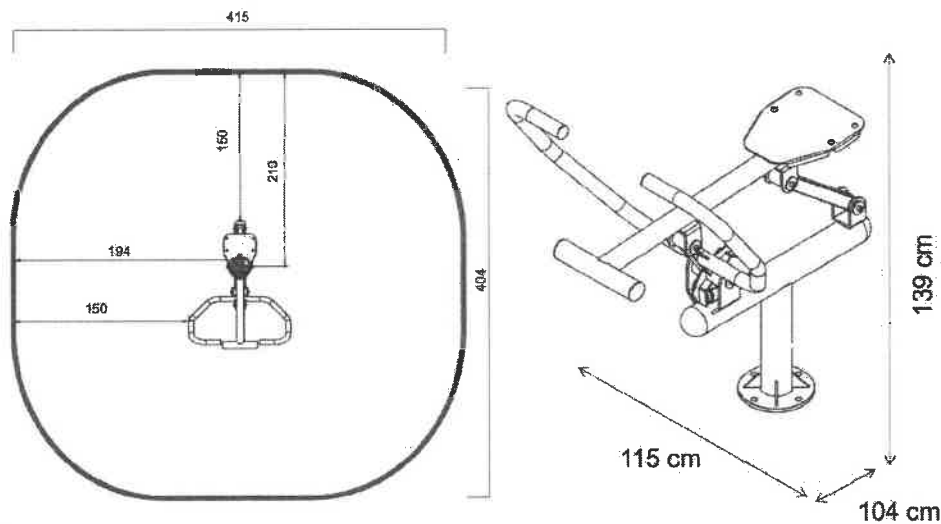
Sprzęt przeznaczony dla młodzieży i dorosłych o wzroście powyżej 140 cm.

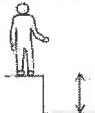


Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg

Waga urządzenia:

Wykonano w oparciu o normy: PN 16630:2015-06

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC 0,7 m</p>	<p>Powierzchnia strefy minimalnej</p>  <p>14,9 m²</p>	<p>Wzrost użytkownika</p>  <p>140 cm +</p>
---	--	---

Prasa nożna

Data sheet Karta katalogowa Scheda di dati Fiche Technique Datenblatt

PL

Efekt treningu:

Buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy. Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia nie wychylasz kolan do wewnątrz ani na zewnątrz stabilizujesz swoje stawy kolanowe.

Sposób używania:

Usiądź stabilnie na siodełku i połóż obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.

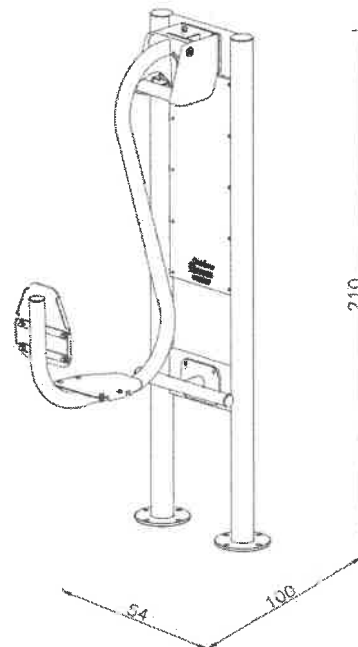
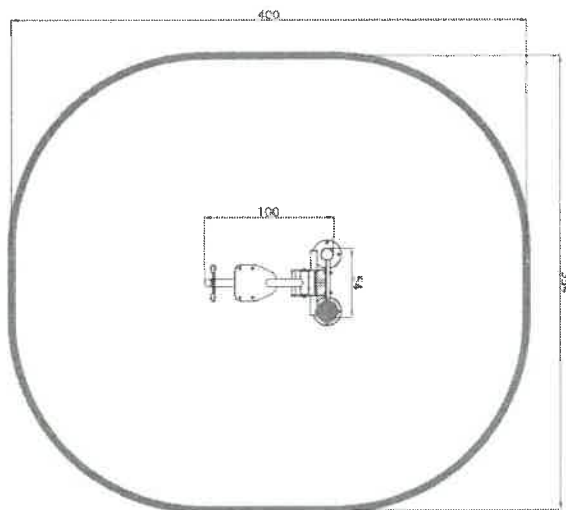
Trudność ćwiczenia: Średnie

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci powyżej 140 cm wzrostu.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia:

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015-06
Wyprodukowane w Polsce.



„MODULOR+”
usługi projektowe
mgr inż. arch. Krzysztof Nasiadko
06-100 Pultusk, ul. plk. Alojzego Nowaka 38
NIP: 125-615-70-12, tel. 697 412 553

Ławka i prostownik pleców

Karta katalogowa

PL **Efekt treningu:**
 Ławka: Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie brzucha. Przy prostych skłonach pracują mięśnie proste brzucha. Wykonując skręt tułowia pobudzamy mięśnie skośne. Doskonale wpływają na poprawę sylwetki.
 Prostownik pleców: Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową. Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie grzbietu oraz swój kręgosłup. Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymywanie pionowej postawy. Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.

Sposób używania:

Ławka: Połóż się na ławce twarzą w górę. Nogi zgięte w kolanach, stopy zaprzyj o dolną poprzeczkę. Ręce podłóż pod głowę. Podnoś tułów w następującej kolejności: najpierw głowa potem barki i resztę ciała. Wystarczy kilka centymetrów nad powierzchnię ławki. Wykonuj płynne ruchy.

Prostownik pleców: Oprzyj biodra na ławce, twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzyj o poprzeczkę. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wykonuj płynne, powolne i pełne opady i unoszenia tułowia.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegaj instrukcji montażu i konserwacji.

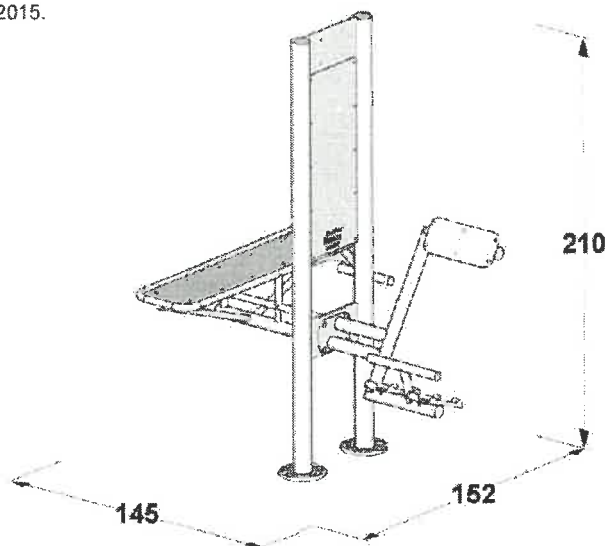
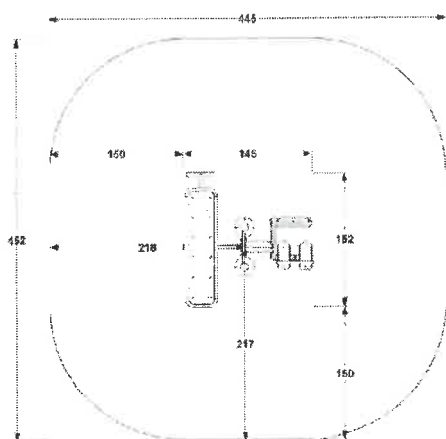
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 140 cm.

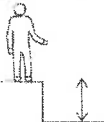
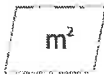

Zestaw przeznaczony dla dwóch osób.

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

Wykonano w oparciu o normę PN-EN 16630:2015.

Wyprodukowane w Polsce.



 <p>HIC 0,56 m</p>	<p>Powierzchnia strefy minimalnej</p>  <p>18,13 m²</p>	<p>Wzrost użytkownika</p>  <p>140 cm +</p>
---	--	---

Kombo - biegacz, twister, wachadło

Data sheet Karta katalogowa Scheda di dati Fiche Technique Datenblatt

PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi, koordynacja, budowa mięśni

Efekt treningu: **Biegacz:** delikatny dla stawów trening mięśni całych nóg i bioder. Poprawia ponadto zmysł równowagi. **Twister:** Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha. **Wahadło:** Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców.

Sposób używania: **Biegacz:** Chwyć mocno za uchwyt i postaw obie nogi na pedałach. Poruszaj nogami w przód i w tył. **Twister:** Chwyć rękami za uchwyty, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonaj biodrami jed-nostajny ruch z prawej strony na lewo i z powrotem. **Wahadło:** Chwyć mocno za uchwyty i postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

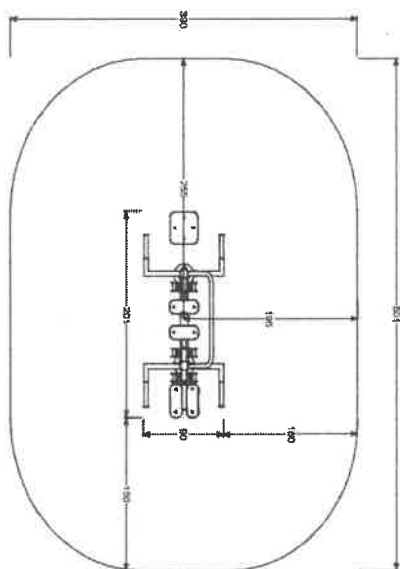
Trudność ćwiczenia: Biegacz: łatwe, Twister, wahadło: średnie

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Sprzęt przeznaczony dla młodzieży i dorosłych o wzroście powyżej 140 cm

Każde stanowisko przeznaczone dla 3 osób. Maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN 16630:2015-06
Wyprodukowane w Polsce.



URZĄDZENIE NR 7

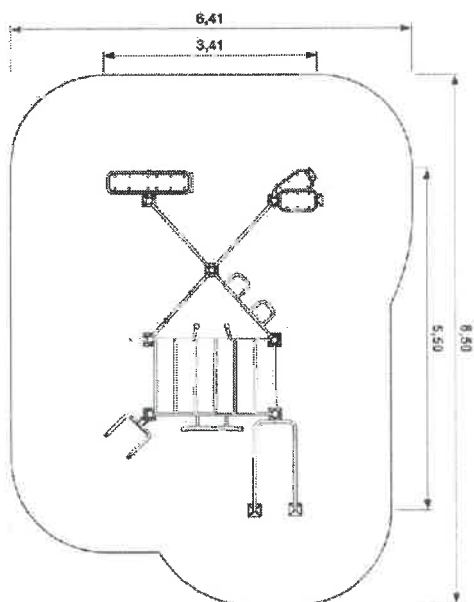
Street Workout

WIZUALIZACJA



Urządzenia wykonano w oparciu o normę: PN-EN 1176-1:2017-12 i PN-EN 16630-2015-06.
Zestaw urządzeń zaprojektowany w oparciu o normę: PN-EN 16630-2015-06.

RZUT Z GÓRY



WYKAZ URZĄDZEŃ

● Słup konstrukcyjny 2,5 m	x 5 szt.
● Słup konstrukcyjny 1,9 m	x 1 szt.
● Słup konstrukcyjny 1,3 m	x 1 szt.
● Drabinka pionowa	x 1 szt.
● Drabinka pozioma łukowa Barbell/Hammer	x 1 szt.
● Drążek 1,5 m	x 3 szt.
● Drążek 1,5 m Chin Up	x 1 szt.
● Ławka pozioma	x 1 szt.
● Poręcz z regulowaną wysokością	x 1 szt.
● Poręcz skośne Triceps Dips	x 1 szt.
● Poręcz Flag	x 1 szt.
● Podesty Double Step kpl.	x 1 szt.
● Koła gimnastyczne do podwieszenia	x 1 szt.
● Tablica informacyjna na słup	x 1 szt.

WYMIARY ZESTAWU

Wymiary zestawu: 5,50 x 3,41 x 2,50 m.
Strefa bezpieczeństwa: 8,50 x 6,41 m.
Powierzchnia strefy bezpiecznej: 48,4 m²
HIC: 1,50 m.

Dwustronna tablica informacyjna

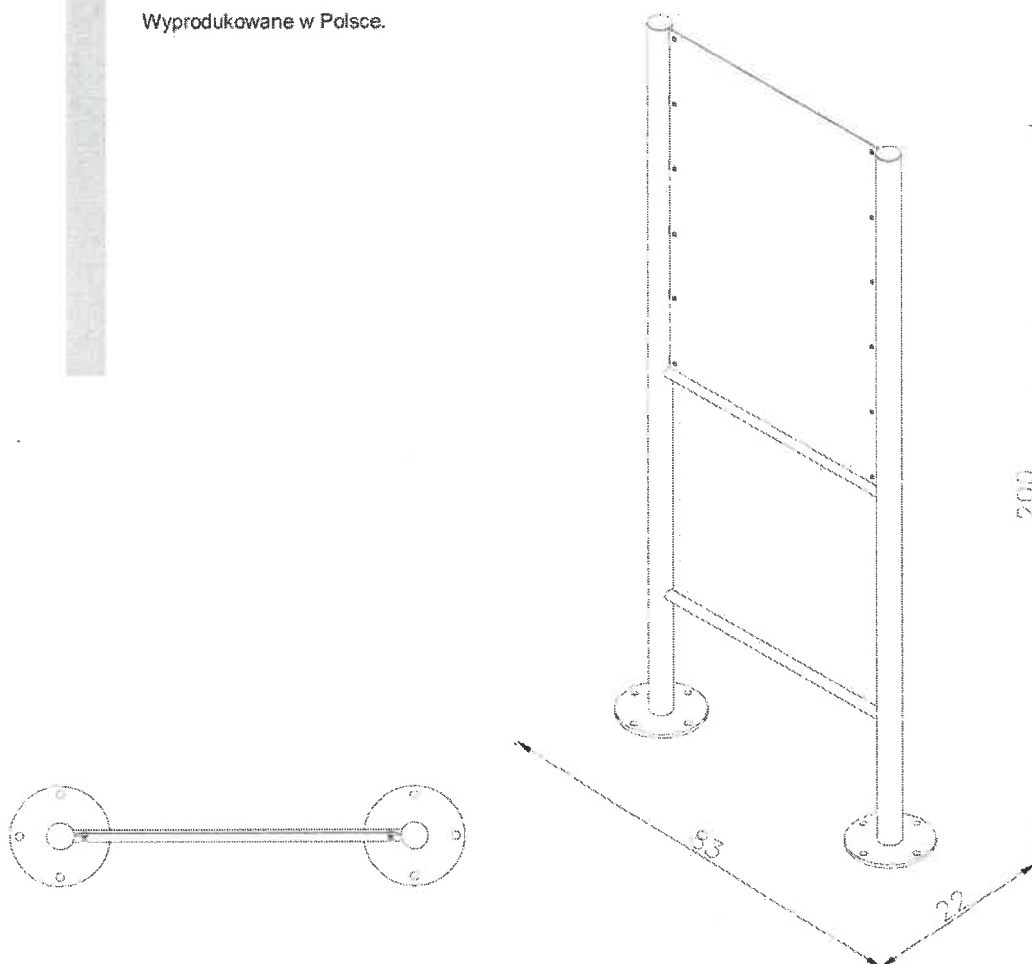
Data sheet
Karta katalogowa
Scheda di dati
Fiche Technique
Datenblatt

PL Tablica dwustronna z instrukcją korzystania z urządzeń/regulaminem

Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Wykonano w oparciu o normy: DIN 79000:2012-05, PN-EN 16630:2015-06

Wyprodukowane w Polsce.

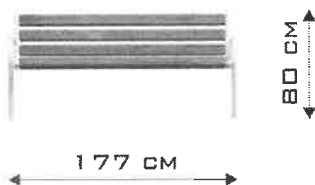


Ławka Lux

Wymiary: 60 x 177 cm
Wysokość całkowita: 80 cm



SKALA 1:50



Specyfika materiałowa:

Konstrukcja: Stal cynkowana, dwukrotnie malowana proszkowo

Drewno: Sosna impregnowana

Śruby i mocowania: Nierdzewne

Kotwienie: Zabetonowane 60 cm w gruncie.