

OBIEKT

**BUDOWA SALI GIMNASTYCZNEJ PRZY ZSO W GRZEGORZOWICACH
WRAZ Z ZAGOSPODAROWANIEM TERENU.**

NR DZIAŁEK

519, obręb Grzegorzowice

ADRES

ZSO GRZEGORZOWICE,
UL. POWSTAŃCÓW ŚLĄSKICH 22 47-411
RUDNIK

INWESTOR

URZĄD GMINY RUDNIK
ul. Kozielska 1, 47-411 Rudnik k. Raciborza,
tel.: +48 32 4106418 <http://www.gmina-rudnik.pl/>

KOORDYNACJA PROJEKTOWA

isba GRUPA PROJEKTOWA
51-630 Wrocław, ul. Grottgera 16a

STADIUM

PROJEKT WYKONAWCZY

TOM

TOM VI – WYPOSAŻENIE SPORTOWE

ZGODNIE Z ART. 20 UST. 4 Z DNIA 7 LIPCA 1994 – PRAWO BUDOWLANE (JEDNOLITY TEKST DZ. U. Z 2006 R. NR 156, POZ. 1118 Z PÓŹNIEJSZYMI ZMIANAMI) OŚWIADCZAM, ŻE NINIEJSZY PROJEKT ARCHITEKTONICZNO-BUDOWLANY ZOSTAŁ SPORZĄDZONY ZGODNIE Z OBOWIĄZUJĄCYMI PRZEPISAMI ORAZ ZASADAMI WIEDZY TECHNICZNEJ.

NR UPRAWNIEŃ

projektant

arch. TOMASZ BONIECKI
UPRAWNIENIA DO PROJEKTOWANIA W SPECJALNOŚCI
ARCHITEKTONICZNEJ BEZ OGRANICZEŃ

2/00/DUW

arch. JOANNA SZCZEŚNIAK

II. SPIS ZAWARTOŚCI

I.	STRONA TYTUŁOWA	1
II.	SPIS ZAWARTOŚCI	2
III.	OPIS TECHNICZNY	3-18
IV.	CZĘŚĆ RYSUNKOWA	
	PWA227_0802A Projekt wyposażenia sali gimnastycznej	19
	PWA227_0803A Projekt wyposażenia siłowni, pokoju trenera i magazynu sprzętu sportowego	20

OPIS TECHNICZNY
DO PROJEKTU ARCHITEKTONICZNO-BUDOWLANEGO DLA ZADANIA
BUDOWA SALI GIMNASTYCZNEJ PRZY ZSO W GRZEGORZOWICACH
WRAZ Z ZAGOSPODAROWANIEM TERENU
ZSO GRZEGORZOWICE, UL. POWSTAŃCÓW ŚLĄSKICH 22, 47-411 RUDNIK
TOM VI - WYPOSAŻENIE SPORTOWE

1 INFORMACJE OGÓLNE

1.1 Przedmiot inwestycji:

Przedmiotem inwestycji jest budowa sali sportowej wraz z zapleczem przy szkole podstawowej w Grzegorzowicach.

Adres: ul. Powstańców Śląskich 22, 47-411 Rudnik
Działka: 519, obręb Grzegorzowice
Inwestor: URZĄD GMINY RUDNIK
ul. Kozielska 1, 47-411 Rudnik k. Raciborza,
tel.: +48 32 4106418 <http://www.gmina-rudnik.pl/>
Stadium: Projekt budowlany
Jednostka projektowa: isba Grupa Projektowa
ul. Artura Grottgera 16a, 51-630 Wrocław

1.2 Podstawa opracowania:

1.2.1 Umowa z Inwestorem- Gminą Rudnik, ul. Kozielska 1, 47-411 Rudnik k. Raciborza

1.2.2 Dokumentacja archiwalna:

1.2.2.1 Projekt budowlany „Budowa Sali gimnastycznej z zapleczem socjalnym wraz z zagospodarowaniem terenu przy ZSO Grzegorzowice” opr. W listopadzie 2010 przez IGLOBUD projektowanie i wykonawstwo 43-155 Bieruń, ul. Mieszka I 118 www.iglobud.com

1.2.3 Wizje lokalne w kwietniu i sierpniu 2011.

1.2.4 Robocze ustalenia z przedstawicielem Inwestora.

1.2.5 Obowiązujące przepisy i normy.

1.3 Zakres opracowania

Zakres opracowania obejmuje projekt wyposażenia sali gimnastycznej, siłowni, magazynu sprzętu sportowego oraz pokoju trenera.

2 WYPOSAŻENIE SALI GIMNASTYCZNEJ

2.1 Charakterystyka sali gimnastycznej

Wymiary sali gimnastycznej: 26.14 x 16.88 m. Wysokość pod dźwigarem: 7 ÷ 7.5 m.

Powierzchnia sali gimnastycznej: 450.07 m².

Projektuje się boiska:

- Małe boisko do piłki koszowej (24 x 13 m),
- Boisko do piłki siatkowej (18 x 9 m),
- Małe boisko do piłki ręcznej (24 x 12 m).

Po południowej stronie sali projektuje się trybuny sportowe dla 30 osób.

2.2 Wyposażenie sali sportowej

Uwaga!

- **Kolorystyka wyposażenia sali sportowej ujednolicona (kolor szary RAL 7039), z wyjątkiem nielicznych elementów wg opisu szczegółowego.**
- **Nie dopuszcza się logo firmowego producenta sprzętu sportowego na elementach wyposażenia sali sportowej i siłowni w formacie większym niż 10x4 cm.**
- **Wyposażenie sportowe musi spełniać aktualne wymagania stosownych norm i przepisów. ICS 97.220 Sprzęt sportowy i obiekty sportowe.**

2.2.1 Trybuny składane do góry na ścianę, ławkowe

Charakterystyczne parametry trybun:

Ilość rzędów:	2
Ilość siedzeń:	8
Głębokość po rozłożeniu:	120 cm
Głębokość po złożeniu:	16 cm
Wysokość po złożeniu:	145 cm
Szerokość segmentu:	205 cm
	(3. segmenty dopasować do wnęki między słupami = 630 cm)

Ilość: 6 szt.

Liczba miejsc na trybunach – 48.

Składanie trybun ręczne z hydraulicznym wspomaganie. Zamek umożliwiający zamknięcie trybun po złożeniu.

Konstrukcja stalowa malowana **w kolorze dopasowanym do ściany RAL 7039**, miejsca siedzące wykonane z brzozonej sklejki **malowanej w kolorze dopasowanym do ściany RAL 7039**.



Fot. 1 źródło: <http://www.romines.pl/>

2.2.2 Bramki do piłki ręcznej

Rama wykonana w całości (naroża bramki spawane na stałe) z profilu stalowego 8 x8 cm, wymiary w świetle 200 x 300 x 50 cm. Haki mocujące siatkę z metalu. Rama główna malowana w czarne i białe pasy.

Składana konstrukcja łuków wykonanych z rury stalowej 35 mm.

Wszystkie elementy są cynkowane.

Mocowanie do podłoża hali przez przykręcenie w dolnej części łuku śrubami mocującymi do uchwyty zamocowanych na stałe w posadzce. Cztery punkty mocowania na jedną bramkę.

Siatka do piłki ręcznej standard z piłkochwytem, grubość splotu siatki 3-3,5 mm. Kolor czarny.

Ilość – 2 szt.

2.2.3 Kosze do koszykówki

2.2.3.1 Konstrukcja koszy

Wykonane z profili stalowych zamkniętych, malowanych lakierem proszkowym w kolorze RAL 7039, mocowana do konstrukcji nośnej obiektu. Konstrukcja pozwalająca na montaż tablicy w odległości 220 cm od ściany. Zastosowane materiały konstrukcyjne muszą zapewnić bezpieczeństwo i komfort użytkowania jak i stabilność mocowanych tablic z obręczami.

Ilość – 2 szt.

2.2.3.2 Tablica

Tablica do koszykówki wykonana z płyty epoksydowej o wymiarach 105 x 180 cm, biała z czarnymi pasami.

Ilość – 2 szt.

2.2.3.3 Obręcz

Obręcz cynkowana ogniowo z siatką mocowaną na 12 uchwytych (łańcuch cynkowany ogniowo).

Ilość – 2 szt.

2.2.4 Drabinki gimnastyczne

2.2.4.1 Drabinki podwójne

Drabinka gimnastyczna podwójna. Boki wykonane z drewna iglastego lub liściastego, szczeble ze sklejki równoległowarstwowej. Malowana lakierem bezbarwnym. Wymiary 200 x 300 cm.

Mocowanie drabinek do podłogi za pomocą wsporników montażowych. Górne mocowanie do belki za pomocą wsporników montażowych.

Uwaga. W każdym segmencie jeden panel drabinek otwierany.

Ilość: 10 szt (w tym 4. panele otwierane)

2.2.4.2 Drabinka pojedyncza

Drabinka gimnastyczna pojedyncza. Boki wykonane z drewna iglastego lub liściastego, szczeble ze sklejki równoległowarstwowej. Malowana lakierem bezbarwnym. Wymiary 100 x 300 cm.

Mocowanie drabinek do podłogi za pomocą wsporników montażowych. Górne mocowanie do belki za pomocą wsporników montażowych.

Ilość: 1 szt.

2.2.4.3 Wyposażenie dodatkowe:

- Nakładki do ćwiczeń gimnastyczno-korekcyjnych – **30 szt.**
- Poduszki na drabinki gimnastyczne – **30 szt.**

2.2.5 Piłkochwyty.

W skład piłkochwyty wchodzi:

- siatka osłonowa bezwęzłowa, wykonana z polipropylenu. Oczko: 5 x 5 cm, grubość splotu 2-3 mm, kolor ciemnoszary
- Wsporniki piłkochwyty malowane proszkowo w kolorze ściany (RAL 7039).
- karabińczyki teflonowane do mocowania piłkochwyty.
- elementy mocujące piłkochwyty (linka stalowa, śruby rzymskie).

Ilość: 4 szt – w sumie 567 m2.

Uwaga! Rysunek warsztatowy rozmieszczenia haków montażowych wymaga zatwierdzenia przez projektanta konstrukcji sali sportowej.

2.2.6 ..

pkt usunięto

2.2.7 Urządzenia do gry w piłkę siatkową.

2.2.7.1 Słupki do zamocowania siatki

Stalowe (profil stalowy 80 x 80 x 2), z regulacją umożliwiającą zmianę wysokości siatki na potrzeby innych gier (tenis ziemny, badminton).

Ilość: 2 szt.

2.2.7.2 Siatka

Siatka do siatkówki turniejowa z antenkami. Siatka w kolorze czarnym obszyta z czterech stron taśmami w kolorze białym.

Ilość: 1 szt.

2.2.7.3 Osłony słupków

Osłony słupków do siatkówki zwiększające bezpieczeństwo użytkowania wykonane z gąbki osłoniętej materiałem typu skaj. Kolor osłon szary lub czarny.

Ilość: 2 szt.

2.2.7.4 Stanowisko sędziowskie.

Wykonane z rur stalowych malowanych proszkowo w kolorze RAL 7039. Płynna regulacja wysokości podestu dla sędziego, uchylne oparcie, nie brudzące i antypoślizgowe stopki oraz kółeczka ułatwiające transport stanowiska. Wsporniki z taśmami spinającymi mocujące i stabilizujące stanowisko przy słupku do siatkówki.

Ilość: 1 szt.

2.2.7.5 Osłona stanowiska sędziowskiego.

Osłona zwiększająca bezpieczeństwo użytkowania wykonana z gąbki osłoniętej materiałem typu skaj. Kolor osłony szary lub czarny.

Ilość: 1 szt.

2.2.8 Tablica wyników sportowych

Zasilanie: 220 V, wymiary tablicy: 105 x 80 cm x 10 cm, wysokość cyfr: min. 10 cm.

Wskazywane parametry: czas rzeczywisty, ustawiany czas gry, wynik meczu (goście – gospodarze) od 0 do 99 punktów, nr połowy meczu, stan setów lub suma fauli, czas 24 sekund na dwóch oddzielnych tablicach.

Sterowanie: bezprzewodowe, sygnał dźwiękowy.

Ilość: 1 szt.



Fot. 2 źródło: www.pesmenpol.com.pl

Tablicę wyników należy przymocować do żelbetowej słupa żelbetowego w osiach 4/A w środku długości boiska za pomocą śrub kotwiących zwierających się w kompletach razem z samą tablicą wyników wg ściśle określonych wytycznych zawartych w instrukcji montażu danego producenta.

Jej podłączenie należy zlecić firmie specjalizującej się w ich montażu, zgodnie z zaprojektowaną instalacją elektryczną (patrz projekt instalacji elektrycznych).

Uwaga!

Rysunek warsztatowy rozmieszczenia haków montażowych wymaga zatwierdzenia przez projektanta konstrukcji sali sportowej.

2.2.9 Drażek gimnastyczny.

Drażek gimnastyczny uniwersalny, wolnostojący, 2-polowy, bezodciągowy.

Słupki wykonane z profili stalowych, malowane proszkowo w kolorze szarym RAL 7039.

Tuleje montażowe osadzone na stałe w podłodze, słupki demontowane.

Drażki z regulowaną wysokością od podłoża 80 - 250 cm co 10 cm.

Ilość: 1 szt.

2.2.10 Szyna jezdna do zawieszania lin, drabin, kółek gimnastycznych.

Szyna jezdna wykonana z profili stalowych malowanych w kolorze szarym RAL 7039.

Ilość: 2 szt.

2.2.11 Drobne wyposażenie do gimnastyki

Elementy do zawieszenia na szynie jezdnej:

2.2.11.1 Kółka gimnastyczne z pasami – 2 szt.

2.2.11.2 Drabiny sznurowe – 2 szt.

2.2.11.3 Liny do wspinania – 2 szt.

2.2.12 Ławka dla zawodników o długości 2m.

Nogi wykonane z profili stalowych giętych malowanych proszkowo. Siedzisko z tarcicy iglastej. Nogi wyposażone w niebrudzące stopki tworzywowe. Wysokość ławki 40cm, szerokość ławki 30-40cm.

Ilość: 2 szt.

2.2.13 Ławka gimnastyczna:

Ławeczka gimnastyczna o długości 2m. Wysokość – 30cm. Nogi drewniane. Wykonana z bezszęcnego drewna iglastego lub liściastego. Wzmocnione wsporniki stalowe łączące elementy ławki usztywniają jej konstrukcję zapewniają stabilność oraz bezpieczeństwo eksploatacji. Wszystkie krawędzie płyty, belki oraz nóżek są zaokrąglone. Ławka ze stałym lub składany zaczepem umożliwiającym zawieszanie na drabinę, drążek lub skrzynię gimnastyczną. Po odwróceniu belka ławki o szerokości 10cm może służyć jako równoważnia.

Ilość: 2 szt.

2.2.14 Skrzynia gimnastyczna 5-cio częściowa:

Skrzynia gimnastyczna przeznaczona do wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych. Skrzynia w kształcie trapezu składająca się z 5. drewnianych elementów. Górny segment pokryty skórą naturalną lub syntetyczną. Urządzenie z wózkiem, umożliwiającym i ułatwiającym przemieszczanie.

Ilość: 1 szt.

2.2.15 Kozioł gimnastyczny z regulacją wysokości

Korpus z drewna klejonego pokrytego otuliną elastyczną i skórą naturalną lub syntetyczną. Podstawa z cynkowanych profili stalowych, malowanych proszkowo w kolorze RAL 7039. Nogi podstawy zaopatrzone w antypoślizgowe, niebrudzące stopki. Dwie nogi z kółkami ułatwiającymi przemieszczanie. Kozioł posiada regulację wysokości od 90 do 130 cm, skokowo co 5cm.

Ilość: 1 szt.

2.2.16 Koń gimnastyczny z regulacją wysokości

Korpus z drewna klejonego pokrytego otuliną elastyczną i skórą naturalną lub syntetyczną. Podstawa wykonana z profili stalowych cynkowanych i malowanych proszkowo w kolorze RAL 7039. Urządzenie z możliwością regulacji wysokości w zakresie 110 - 170 cm skokowo co 5cm.

Łęki wykonane ze sklejki oraz laminatu. Jedna z podstaw posiadająca kółka ułatwiające transport.

Ilość: 1 szt.

2.2.17 Materace gimnastyczne:

Materace gimnastyczne wypełnione pianką poliuretanową. Pokrowiec wykonany z tworzywa PCV wytrzymałego i odpornego na uszkodzenia typu rozerwanie i ścieranie. Wzmocnione narożniki. Wymiary: 200 x 120 x 20cm.

Ilość: 10 szt.

2.2.18 Odeskocznie gimnastyczne:

Odeskocznie treningowe, turniejowe i profesjonalne o wysokości czoła od 12 do 21,5 cm, pokryte wykładziną dywanopodobną.

Ilość: 2 szt.

2.2.19 Równoważnie gimnastyczne:

Równoważnia treningowa, długość 3 m. Regulacja wysokości.

Przeznaczona do wykonywania ćwiczeń z zakresu koordynacji ruchowej i równowagi ciała.

Ilość: 2 szt.

2.2.20 Piłki

2.2.20.1 Piłki lekarskie

Piłki ze skóry naturalnej lub syntetycznej. Waga piłki lekarskiej od 1-5 kg. Piłki wg. norm i wskazań odpowiednich federacji.

Ilość: 30 szt.

2.2.20.2 Piłki do koszykówki

Piłki ze skóry naturalnej lub syntetycznej. Piłki wg. norm i wskazań odpowiednich federacji.

Ilość: 30 szt.

2.2.20.3 Piłki do piłki ręcznej

Piłki ze skóry naturalnej lub syntetycznej. Piłki wg. norm i wskazań odpowiednich federacji.

Ilość: 30 szt.

2.2.20.4 Piłki do siatkówki

Piłki ze skóry naturalnej lub syntetycznej. Piłki wg. norm i wskazań odpowiednich federacji.

Ilość: 30 szt.

2.2.21 Płatki treningowe

Lekki płatek treningowy, wykonany z rurek aluminiowych anodowanych 7-cio stopniowa zmiana wysokości: 55, 60, 65, 70, 76, 80, 84 cm.

Amortyzatory gumowe na słupkach pionowych umożliwiające samoczynny powrót płatka do pozycji pionowej.

Ilość: 10 szt.

2.2.22 Trampolina z siatką zabezpieczającą

- Średnica/wysokość Ø4267×860mm
- Siatka do odbić (średnica) Ø3700mm
- Osłona na sprężyny PCV+3.5mm, szerokość 29cm
- Ilość sprężyn 84 szt. ocynk
- Wymiar sprężyn (śr x dł) Ø3.2×165mm
- Rama (śr x grubość) Ø42×1.4mm ocynk
- Nogi (śr x grubość) Ø38×1.4mm ocynk
- MAX obciążenie 115 kg
- Ilość nóg 12 szt.
- Nogi (śr x grubość) Ø28×1.4mm ocynk
- Materiał siatki: poliester.

Ilość: 1 szt.

2.2.23 Podium dla zwycięzców, składane

Podium z profili stalowych z metalowymi płytami bocznymi oraz blatami z blachy ryflowanej. Zróżnicowana wysokość stopni.

Ilość: 1 szt.

2.2.24 Drobnny sprzęt sportowy:

2.2.24.1 maty do ćwiczeń

Ilość: 30 szt.

2.2.24.2 skakanki

Ilość: 30 szt.

2.2.24.3 szarfy do ćwiczeń

Ilość: 30 szt.

2.2.24.4 stepy do ćwiczeń aerobowych

Ilość: 30 szt.

2.2.24.5 kije treningowe (nordic walking)

Ilość: 30 szt.

2.2.24.6 piłki do ćwiczeń typu pilates

Ilość: 30 szt.

2.2.24.7 obciążniki

Ilość: 30 szt.

2.2.24.8 pałeczki sztafetowe aluminiowe

Ilość: 30 szt.

2.2.24.9 taśmy miernicze

Ilość: 3 szt.

3 WYPOSAŻENIE MAGAZYNU SPRZĘTU SPORTOWEGO

3.1 Charakterystyka magazynu sprzętu sportowego

Wymiary magazynu: 6.75 m x 3.20 m.

Powierzchnia magazynu: 21.70 m²

3.2 Wyposażenie magazynu sprzętu sportowego

3.2.1 Stojak na piłki

Przejezdny stojak na piłki metalowych rurek malowanych w kolorze RAL 7039.

Wymiary 140 x 140 x 40cm.

Ilość: 3 szt.

3.2.2 Szafy na sprzęt sportowy:

Szafa na sprzęt sportowy, stalowa malowana proszkowo w kolorze szarym RAL 7039, z półkami o regulowanej wysokości i uchwyty do zawieszania sprzętu typu: skakanki, liny, kółka gimnastyczne. Drzwi przesuwne pełne, zamykane zamkami patentowymi. Wymiary: 150 / 50 / 200cm.

Ilość: 2 szt.

3.2.3 Wózek na materace

Wózek wykonany z profili stalowych malowanych proszkowo z kółkami obrotowymi. Wymiary 100x200cm. Maksymalne obciążenie wózka 250 kg.

Ilość: 1 szt.

3.2.4 Wózek - kosz na piłki:

Wózek – kosz na piłki zamykany na klucz. Przejezdny, wykonany z metalowych, malowanych rurek.

Wymiary: 100 x 70 x 70cm.

Ilość: 2 szt.

4 WYPOSAŻENIE SIŁOWNI

4.1 Charakterystyka siłowni

Rzut siłowni nieregularny (trapez). Szerokość 4.7 m, średnia długość: 6.6 m.

Wysokość pomieszczenia: 3.0 m.

Powierzchnia siłowni 29.5 m².

4.2 Wyposażenie siłowni

4.2.1 Atlas wielofunkcyjny jednostanowiskowy

- Konstrukcja ze stalowych ram o wymiarach 5 x 10 cm z 11-stopniową regulacją kąta nachylenia ramion do wyciskania;
- W pełni regulowane podwójnie obrotowe uchwyty na przednich ramionach, dopasowane do różnych długości ramion ćwiczących, umożliwiają ćwiczenie w pełnym zakresie ruchu;
- Spust zwalniający zapewniający regulację nacisku ramion dźwigni na klatkę piersiową i barki oraz odpowiedni kąt nachylenia;
- Możliwość zamontowania dwóch rodzajów prasy do nóg;
- Konstrukcja malowana proszkowo w kolorze szarym;
- Tapicerowane oparcie i siedzisko z podwójnie szytej odpornej na zużycie sztucznej skóry w kolorze czarnym; tapicerowane rolki wypełnione gęstą gąbką;
- Wytrzymałe linki o średnicy 4,7 mm powlekane nylonem o testowanej wytrzymałości 1000 kg;
- Czarne nylonowe łożyskowane krążki z stalową osłoną (również dostępne w opcji ze wzmocnionymi aluminiowymi krążkami);
- Drażki o grubości ok. 19 mm pokryte chromem;
- Stalowe osłony ochronne stosu;
- Wymiary urządzenia (dł. x szer. x wys.): o 173 x 132 x 213 cm;
- Waga obciążenia: 90 kg;
- Waga atlasu: 227 kg;
- np. Atlas treningowy TUFFSTUFF AXT-5D lub inny o porównywalnych parametrach;

Ilość: 1 szt.

4.2.2 Rowerek stacjonarny elektromagnetyczny

- EMS system obciążenia z własnym generatorem;
- 16 stopni obciążenia;
- 8 kg koło zamachowe;
- 2 stopniowy drive system, pasek poly V-belt;
- aluminiowa rama;

- szybkość zmiany biegów 1:12,3;
 - 3-częściowe korby z obudowanymi łożyskami SKF;
 - Pionowa regulacja siodełka za pomocą prostego systemu AIR PRESSURE
 - Dźwignia siodełka skonstruowany jest ergonomicznie, aby wzajemnie połączyć wielopozycyjny system rękojeści z siodełkiem, co umożliwia taką samą funkcję, jak horyzontalna regulacja siodełka przy zachowaniu o wiele mocniejszej konstrukcji.
 - Ruchoma kierownica z oparciem na łokcie;
 - Miernik temperatury w rękojeściach;
 - Podświetlany na niebiesko wyświetlacz LCD o rozmiarach 97x155 mm;
 - Funkcje komputera: czas, dystans, kadencja, prędkość, opór kalorie, puls, moc;
 - 18 programów, łącznie z 1 programem ręcznym, 4 programy na puls (55%, 75%, 90%, żądany puls), 1 program użytkownika, 12 ustawionych programów;
 - uchwyt na pojemnik na wodę, deska rozdzielcza;
 - rozmiary po rozłożeniu 112 x 67 x 143 cm; waga 66,4 kg; 12
- Np. Rower magnetyczny InSPORTline Seg-UG 7020 lub ekwiwalent

Ilość: 1 szt.

4.2.3 Orbitrek magnetyczny

- Ciężar koła zamachowego ok. 20kg.;
- Manualna regulacja obciążenia;
- Wymiary urządzenia: ok. 162/56/156;
- Maksymalne obciążenie wagowe- 150kg;
- Długość kroku – 390mm;
- Pedale – technika mimośrodkowa;
- Komputer treningowy;
- Wyświetlacz LCD;

Np. Orbitrek Satura M Crosstrainer Kettler lub ekwiwalent

Ilość: 1 szt.

4.2.4 Stepper

- Amortyzatory hydrauliczne;
- Komputer wyświetlający czas, spalone kalorie, liczbę kroków;
- Regulacja wysokości kroku;

Np. STEPPER MONTANA KETTLER 7877-000 lub ekwiwalent

Ilość: 1 szt.

4.2.5 Ławka do ćwiczeń skośna

- Regulowany kąt pochylenia
- Uchwyty z gąbki
- Łatwa do składania
- Wymiary: L 150 x B 35 x H 75cm
- Obciążenie do 120 kg

Np. Ławka skośna PLIANT model BSAPL

Ilość: 1 szt.

4.2.6 Sztangi, ciężarki i hantle

- hantle 1, 2, 3 i 4kg

np. REEBOK HANTEL NEOPRENOWY HOME

Ilość: 2 pary w każdym rozmiarze.

- sztangielki żeliwne (2 x gryf krótki z zaciskiem gwintowanym, 4 x talerz żeliwny 2,50 kg, 4 x talerz żeliwny 1,25 kg, 4 x talerz żeliwny 0,50 kg)

Ilość: 2 pary.

- ciężarki na kostki i nadgarstki (2 x 0,50 kg)

Ilość: 15 par.

4.2.7 Stojaki na ciężarki i sztangi, półki na hantle:

- wykonane ze stali malowanej proszkowo;
- przystosowane do układania większości ciężarów hantli, ciężarków i sztang;
- maksymalna obciążalność 500kg;

Ilość: 2 szt.

4.2.8 Wyposażenie dodatkowe siłowni

- ściski do dłoni;

Ilość: 15 par.

- maty do ćwiczeń;

Ilość: 15 szt.

5 WYPOSAŻENIE POKOJU TRENERA

5.1 Charakterystyka pokoju trenera

Wymiary pomieszczenia: 3.33 x 2.37 m.

Wysokość pomieszczenia: 3.0 m.

Powierzchnia pokoju trenera 7.06 m².

5.2 Wyposażenie pokoju trenera

5.2.1 Szafa na dokumenty i ubrania

Szafa metalowa aktowo-ubraniowa. Drzwi skrzydłowe szafy metalowe ze schowanymi zawiasami. Uchwyt drzwiowy z zamkiem zabezpieczającym. Przedział aktowy szafy metalowe z trzema metalowymi przestawnymi półkami. W przedziale ubraniowym zamontowany drążek na wieszaki. Wymiary (wys. x gł. x szer.): 199 x 100 x 43 cm.

Szafa stalowa malowana proszkowo w kolorze RAL 7039.



Fot. 1 Szafa metalowa aktowo-ubraniowa z serii PIXEL źródło: <http://www.abes.com.pl/>

Ilość: 1 szt.

5.2.2 Biurko

Wymiary: 80 x 120 cm.

Blat z płyty melaminowanej np. Kronospan lub równoważnej dwustronnie pokrytej melaminą (kolor – jasny buk). Grubość płyty= 25 mm.

Krawędzie boczne wykończone PCV o grubości 2mm w kolorze blatu.

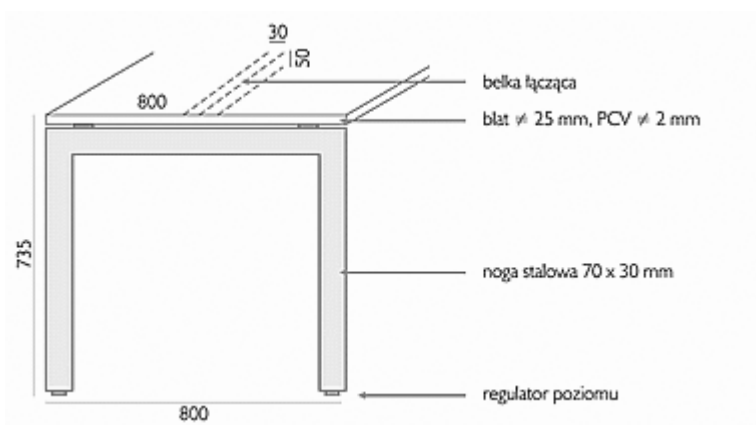
Stelaż o konstrukcji stalowej, malowany proszkowo na kolor szary RAL 7039 (półmat), cztery nogi o profilu 70mm x 30mm łączone po dwie belką 70 x 30 mm zaopatrzone w regulatory poziomu. Belka łącząca nogi stołu 50 x 30 mm.

Opcjonalnie uchwyt do komputera (do zamontowania pod biurkiem) i schowek na kable w blacie biurka.

Uwaga!

Płyty meblowe powinny mieć atest potwierdzający klasę higieny E1.

Np. System Nomo firmy Wuteh lub ekwiwalent.



Fot. 2 Schemat konstrukcji biurka. Źródło: www.wuteh.com.pl

Ilość: 1 szt.

5.2.3 Kontener jezdny podbiurkowy czteroszufladowy

Wymiary (szer. x gł. x wys.): 44 x 50 x 68 cm

Kontener z trzema szufladami i piórnikiem w postaci osobnej szuflady. Konstrukcja i korpus z blachy gr. 2 mm malowane proszkowo w kolorze RAL 7039.

Kółka jezdne samoskrętne z funkcją „stop”

Wypożenie: piórniki, metalowe szuflady np. HAFELE lub równoważne zamykane zamkiem centralnym, z wzmocnionymi prowadnicami rolkowymi ze stali ocynkowanej, 70% wysuwu, z blokadą wysuwu.

Ilość: 1 szt.

5.2.4 Fotel biurowy

Fotel obrotowy z profilowanym siedziskiem i ergonomicznie wyprofilowanym wysokim oparciem stanowiącym odpowiednie podparcie pleców na całej długości, z podłokietnikami (np. z serii Active firmy Profi M lub równoważny). Mechanizm umożliwiający jednoczesną zmianę kąta siedziska i oparcia (oparcie o 22 stopnie, siedzisko o 15 stopni), z możliwością dostosowania sprężystości odchylania oparcia do ciężaru siedzącego.

Kółka miękkie do powierzchni twardych, wyposażone w hamulec, który zapobiega „odjeżdżaniu” krzesła bez obciążenia.

Siedzisko - sklejka liściasta, wyściełana specjalnie odlewaną w formie pianką, o zwiększonej gęstości. Całość tapicerowana tkaniną (szary melanż). Wymiary zgodne z normą EN 1335-1.

Oparcie - metalowy stelaż obłany pianką o zwiększonej gęstości. Całość tapicerowana tkaniną (szary melanż).

Wymiary zgodne z normą EN 1335-1.

Podłokietniki regulowane z nakładką poliuretanową - regulacja góra-dół, regulacja przód – tył oraz regulacja ustawienia kąta nakładki względem siedziska (spełnione wymagania normy EN 1335-1). Kolor stelaża podłokietnika: metalik.

Elementy metalowe lakierowane proszkowo w kolorze RAL 7039.



Fot. 3 szary melanż. Źródło: www.kinnarps.com

Ilość: 1 szt.

5.2.5 Krzesło

Krzesło z dwoma nogami na płozie (np. z serii Active firmy Profi M lub równoważne).

Stelaż metalowy lakierowany proszkowo w kolorze RAL 7039. Stelaż wykonany w technologii gięcia bez zmiany przekroju profilu w miejscach gięcia.

Siedzisko ze sklejki liściastej, wyściełane specjalnie odlewaną w formie pianką, o zwiększonej gęstości. Całość tapicerowana perforowaną tkaniną (kolor identyczny z fotelem biurowym – pkt.5.2.4. – szary melanż).

Oparcie ze stelaża metalowego oblane pianką o zwiększonej gęstości, całość tapicerowana lub tkaniną (kolor identyczny z fotelem biurowym – pkt.5.2.4. – szary melanż).

Podłokietniki stanowiące integralną część stelaża, wykończone nakładką z tworzywa sztucznego (PU).

Ilość: 1 szt.

5.2.6 Kosz na śmieci

Kosz na śmieci wolnostojący ze stali nierdzewnej, mat. Pojemność 15 l.



Fot. 4 Kosz na śmieci ze stali nierdzewnej - przykład

Ilość: 1 szt.