

PROJEKT BUDOWLANY

Nazwa obiektu: **Budowa siłowni zewnętrznej**

Inwestor: **Powiat Nakielski
ul. Gen. H. Dąbrowskiego 54
89-100 Nakło nad Notecią**

Lokalizacja inwestycji: **Szubin,**

Działki: **78/19 obręb Szubin**

Jednostka ewidencyjna: **Szubin**

Kategoria obiektu: **V**

Egzemplarz Nr 1

<i>Projektant:</i>	
<i>Architektura:</i>	<i>Konstrukcja:</i>
inż. Kazimierz Kruczkowski upr. bud. Nr GT-N-III-8345/181/78 w specj. konstrukcyjno - budowlanej bez ograniczeń upr. bud. Nr GP 7342/1859/94 w specj. architektonicznej z ograniczeniem	mgr inż. Szymon Krzemiński upr. bud. Nr KUP/0049/PWOK/15 do projektowania i kierowania robotami budowlanymi bez ograniczeń w specjalności konstrukcyjno - budowlanej

Opracował: mgr inż. Kamil Szplit

6 października 2017 roku

Biuro projektów: Usługi Ogólnobudowlane „**PROJSZYM**” Szymon Krzemiński
ul. Mickiewicza 35, 89-110 Sadki
NIP: 558-170-53-99, Reg: 340782321, tel.: 662106391

SPIS ZAWARTOŚCI

I. DOKUMENTY FORMALNO - PRAWNE.

1. Oświadczenie.
2. Mapa zasadnicza w skali 1:500.
3. Uzgodnienia.

II. PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU.

1. Opis techniczny.

- 1.1. Podstawa opracowania.
- 1.2. Przedmiot i cel opracowania.
- 1.3. Opis istniejącego zagospodarowania terenu.
- 1.4. Opis projektowanego zagospodarowania terenu.
- 1.5. Obszar oddziaływania.
- 1.6. Infrastruktura techniczna i komunikacyjna.

2. Projekt zagospodarowania terenu.

III. OPIS TECHNICZNY.

1. Podstawa opracowania.

2. Przedmiot i cel opracowania.

3. Dane ogólne.

- 1.1. Opis ogólny siłowni zewnętrznej.

4. Warunki gruntowe.

5. Dane szczegółowe siłowni zewnętrznej.

- 5.1. Projektowane fundamenty.
- 5.2. Opis urządzeń siłowni zewnętrznej.

6. Część rysunkowa.

- 6.1. Strefa bezpieczeństwa urządzenia ławka i prostownik pleców
- 6.2. Strefa bezpieczeństwa urządzenia orbitrek
- 6.3. Strefa bezpieczeństwa urządzenia drabinka i podciąg nóg
- 6.4. Strefa bezpieczeństwa urządzenia wahadło, biegacz i twister
- 6.5. Strefa bezpieczeństwa urządzenia wyciąg górny i wyciskanie siedząc
- 6.6. Strefa bezpieczeństwa urządzenia prasa nożna i biceps

OŚWIADCZENIE

Na podstawie art. z art. 20 ust. 4 ustawy z dnia 7 lipca 1994 roku Prawo budowlane (tekst jednolity: Dz. U. Z 2016, poz. 290 z późniejszymi zmianami) oświadczamy, iż niniejszy projekt budowlany budowy siłowni zewnętrznej na działce nr 78/19 w Szubinie został sporządzony zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.

Architektura:

Konstrukcja:

6 października 2017 roku

II. PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA TERENU.

1. Opis techniczny.

1.1. Podstawa opracowania.

- mapa zasadnicza w skali 1:500,
- wizja lokalna w terenie,
- uzgodnienia z inwestorem.

1.2. Przedmiot i cel opracowania.

Przedmiotem inwestycji jest budowa siłowni zewnętrznej na działce nr 78/19 w Szubinie. Zakres opracowania obejmuje opracowanie projektu budowlanego siłowni zewnętrznej.

1.3. Opis istniejącego zagospodarowania terenu.

Działka nr 78/19 w Szubinie stanowi własność Skarbu Państwa, co stwierdzono na podstawie wypisu z księgi wieczystej. Na działce znajduje się boisko do piłki nożnej, boisko do koszykówki, dwa budynki pomocnicze oraz infrastruktura towarzysząca. Działka posiada dostęp do drogi publicznej. Działka nr 78/19 jest działką budowlaną.



1.4. Opis projektowanego zagospodarowania terenu.

W ramach przedmiotowej inwestycji przewiduje się następujące prace:

1. Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej ławka i prostownik pleców
2. Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej orbitrek
3. Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej drabinka i podciąg nóg
4. Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej wahadło, biegacz i twister
5. Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej wyciąg górny i wyciskanie siedząc
6. Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej prasa nożna i biceps

Parametry techniczne oraz bilans terenu, a także typy nawierzchni nie ulegną zmianie.

1.5. Obszar oddziaływania.

Przedmiotem inwestycji jest budowa siłowni zewnętrznej na działce nr 78/19 w Szubinie. Lokalizacja urządzeń siłowni zewnętrznej jest zgodna z warunkami technicznymi jakim powinny odpowiadać budynki mieszkalne i ich usytuowanie (Dz. U. z 2015, poz. 1422). Teren oddziaływania inwestycji dla siłowni zewnętrznej zamyka się w granicach działki nr 78/19 w Szubinie. W związku z tym, na podstawie art. 20 ust. 1 pkt. 1c ustawy z dnia 7 lipca 1994 roku Prawo budowlane (tekst jednolity: Dz. U. 2016, poz. 290 z późniejszymi zmianami) obszarem oddziaływania obiektów będzie działka nr 78/19 w Szubinie.

1.6. Infrastruktura techniczna i komunikacyjna.

1.6.1 Obsługa komunikacyjna.

Dojścia i dojazd na zasadach dotychczasowych z drogi publicznej.

1.6.2 Ogrodzenie.

Urządzenia siłowni zewnętrznej znajdować się będą w części, która jest ogrodzona.

III. OPIS TECHNICZNY.

1. Podstawa opracowania.

- mapa zasadnicza w skali 1:500,
- wizja lokalna w terenie,
- uzgodnienia z inwestorem.

2. Przedmiot i cel opracowania.

Przedmiotem inwestycji jest budowa siłowni zewnętrznej na działce nr 78/19 w Szubinie. Zakres opracowania obejmuje opracowanie projektu budowlanego siłowni zewnętrznej.

3. Dane ogólne.

Opis techniczny został sporządzony według Zarządzenia Ministra Gospodarki Przestrzennej i Budownictwa z dnia 30 grudnia 1994 roku w sprawie szczegółowego zakresu i formy projektu budowlanego i zawiera opis projektu według kolejności określonej w zarządzaniu.

3.1. Opis ogólny siłowni zewnętrznej.

Przedmiotem opracowania jest budowa siłowni zewnętrznej na działce nr 78/19 w Szubinie. Siłownia zewnętrzna składać się będzie z następujących urządzeń:

- ławka i prostownik pleców
- orbitrek
- drabinka i podciąg nóg
- wahadło, biegacz i twister
- wyciąg górny i wyciskanie siedząc
- prasa nożna i biceps

4. Warunki gruntowe.

Na terenie działki nr 78/19 w Szubinie w miejscu gdzie zaprojektowano budowę siłowni zewnętrznej, na podstawie wizji lokalnej stwierdzono występowanie korzystnych warunków gruntowych. Warunki gruntowe i charakter inwestycji pozwala zaliczyć obiekt do **pierwszej kategorii geotechnicznej**.

5. Dane szczegółowe siłowni zewnętrznej.

W projekcie przyjęto przykładowe rozwiązania konstrukcyjne urządzeń siłowni zewnętrznej. Wszystkie urządzenia muszą spełniać wymogi bezpieczeństwa tzn. m.in. określać strefę bezpieczeństwa i wysokość swobodnego upadku oraz inne wymagania normy PN-EN 16630:2015 – wyposażenie siłowni plenerowych zainstalowanych na stałe.

Urządzenia muszą być wykonane w oparciu o normę DIN 79000:2012 – wymagania bezpieczeństwa i metody badań siłowni zewnętrznych, potwierdzone

aktualnym świadectwem lub certyfikatem. Wszystkie elementy stalowe muszą mieć zapewnioną ochronę antykorozyjną, a elementy z tworzyw sztucznych muszą być odporne na promieniowanie UV.

Wypożyczenie urządzeń:

- Każde urządzenie musi posiadać tabliczkę znamionową z nazwą urządzenia, krótkim opisem ćwiczenia oraz dopuszczalną wagą osoby ćwiczącej.
- Siedziska i pedały muszą zostać wykonane z blachy stalowej kwasoodpornej (nierdzewnej), ażurowej o grubości min. 2mm.
- W urządzeniach, w których następuje uderzenie elementu w odbojnik na skutek wagi ćwiczącego, zastosowane powinny być sprężyny gazowe zwalniające (amortyzatory).

UWAGA:

Przy doborze urządzeń należy sprawdzić strefy bezpieczeństwa oraz wysokości swobodnego spadku tak, aby montowane urządzenia spełniały założenia normy PN-EN 16630:2015.

W projekcie przyjęto grupę urządzeń siłowni zewnętrznej działających na różne partie mięśni.

Powierzchnia siłowni wraz z ze strefami bezpieczeństwa zajmuje ~105 m².

5.1. Projektowane fundamenty.

Wymiary fundamenty należy dostosować do wymagań producenta i konkretnego urządzenia. Beton bloków fundamentowych C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. W celu montażu konstrukcji stalowej należy w bloku fundamentowym zamontować pręty gwintowane Ø16mm zgodnie z wytycznymi producenta (pręty wraz z szablonem dostarczone wraz z urządzeniami siłowni - komplet). Usytuowanie fundamentów względem urządzeń siłowni zgodnie z kartami katalogowymi producenta. Bloki fundamentowe muszą znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu.

W projekcie umieszczono przykładowe rozwiązania dla konkretnych urządzeń. W przypadku wystąpienia znaczących różnic, sposób wykonania fundamentów należy przedstawić projektantowi do akceptacji.

5.2. Opis urządzeń siłowni zewnętrznej.

Urządzenia do ćwiczeń przeznaczone do użytku dla dorosłych i dzieci powyżej 14 roku życia lub powyżej 140 cm wzrostu. Dzieci powinny ćwiczyć zawsze pod opieką osób dorosłych. Maksymalne obciążenia to 120 kg.

Urządzenia przeznaczone do montażu i użytkowania na dworze.

5.2.1. Ławka i prostownik pleców.



Efekt treningu:

Prostownik pleców: Wzmocnienie prostowników grzbietu, dwugłowych ud i pośladkowych;

Ławka: Wzmocnienie mięśni prostych i skośnych brzucha;

Sposób używania:

Prostownik pleców: Biodra należy oprzeć na ławce z twarzą skierowaną w dół. Nogi zaprzeć o poprzeczkę. Ręce skrzyżować na klatce piersiowej. Wykonywać płynne, powolne i pełne opady z unoszeniem tułowia.

Ławka: Należy położyć się na ławce twarzą ku górze. Nogi zgiąć w kolanach, stopy zaprzeć o dolną poprzeczkę. Ręce podłożyć pod głowę. Tułów podnosić w następującej kolejności: najpierw głowa, następnie barki, a potem reszta ciała. Na końcu można wykonać skręt tułowia. Opuścić powoli tułów na ławkę. Ruchy wykonywać pełne i płynne.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Konserwacja:

Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane pod względem uszkodzeń i zużycia. Dla każdego urządzenia należy przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Należy przeprowadzać następujące kontrole:

Rutynowe oględziny – kontrola wizualna urządzenia w celu wykrycia widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać w wyniku aktu wandalizmu, niewłaściwego użytkowania lub

poprzez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin powinna wynosić co najmniej 1 raz /tydzień, chyba że producent zaleci inaczej. Podczas oględzin rutynowych należy zwrócić uwagę w szczególności na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte fundamenty, osadzenie w fundamencie, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie, wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Roczna inspekcja główna – kontrola określająca ogólny stan bezpieczeństwa urządzenia. W zależności od wymagań producenta może wymagać odkopania fundamentu lub rozłożenia urządzenia na części. Inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia budowlane.

Awarie:

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów, urządzenie należy wyłączyć z użytku i bezzwłocznie je wymienić lub naprawić. Przy naprawie należy stosować tylko oryginalne części zamienne posiadające odpowiednie atesty.

Instalacja urządzenia:

Instalacja urządzenia powinna zostać wykonana przez producenta, bądź autoryzowany serwis, zgodnie z instrukcją producenta.

Nawierzchnia: Trawa oraz częściowo nawierzchnia z kostki betonowe.

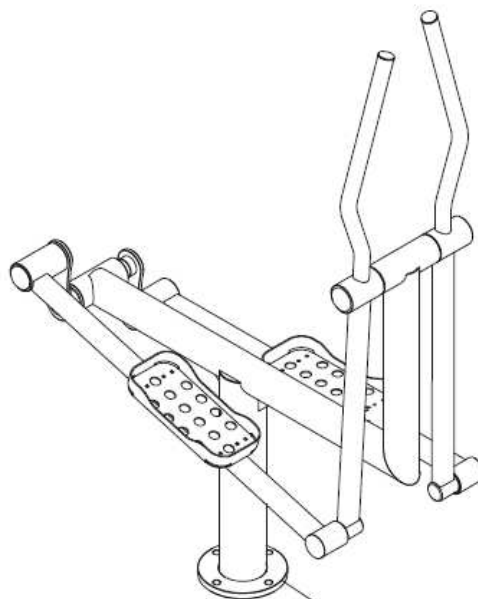
Strefa upadku: Zgodna z wytycznymi producenta.

Strefa bezpieczeństwa: Zgodna z wytycznymi producenta lub zamieszczonymi rysunkami. Przyjęto strefę bezpieczeństwa nie mniejszą niż 150cm od krawędzi urządzenia.

Fundament betonowy:

Fundament wykonać według wytycznych producenta. Przyjęto fundament o wymiarach 75x50x50cm(szer. x gł. x wys.). Klasa betonu C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. Z fundamentu należy wyprowadzić pręty gwintowane Ø16mm odpowiednie dla urządzenia, dostarczone przez producenta. Górna powierzchnia fundamentu powinna znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu. Objętość fundamentu 0,19m³.

5.2.2. Orbitrek.



Efekt treningu:

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

Sposób używania:

Stanąc na pedałach i chwycić mocno rękami oba uchwyty. Poruszać nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Konserwacja:

Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane pod względem uszkodzeń i zużycia. Dla każdego urządzenia należy przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Należy przeprowadzać następujące kontrole:

Rutynowe oględziny – kontrola wizualna urządzenia w celu wykrycia widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać w wyniku aktu wandalizmu, niewłaściwego użytkowania lub poprzez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin powinna wynosić co najmniej 1 raz /tydzień, chyba że producent zaleci inaczej. Podczas oględzin rutynowych należy zwrócić uwagę w szczególności na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte fundamenty, osadzenie w fundamencie, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie, wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Roczna inspekcja główna – kontrola określająca ogólny stan bezpieczeństwa urządzenia. W zależności od wymagań producenta może wymagać odkopania fundamentu lub rozłożenia urządzenia na części. Inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia budowlane.

Awarie:

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów, urządzenie należy wyłączyć z użytku i bezzwłocznie je wymienić lub naprawić. Przy naprawie należy stosować tylko oryginalne części zamienne posiadające odpowiednie atesty.

Instalacja urządzenia:

Instalacja urządzenia powinna zostać wykonana przez producenta, bądź autoryzowany serwis, zgodnie z instrukcją producenta.

Nawierzchnia: Trawa oraz częściowo nawierzchnia z kostki betonowe.

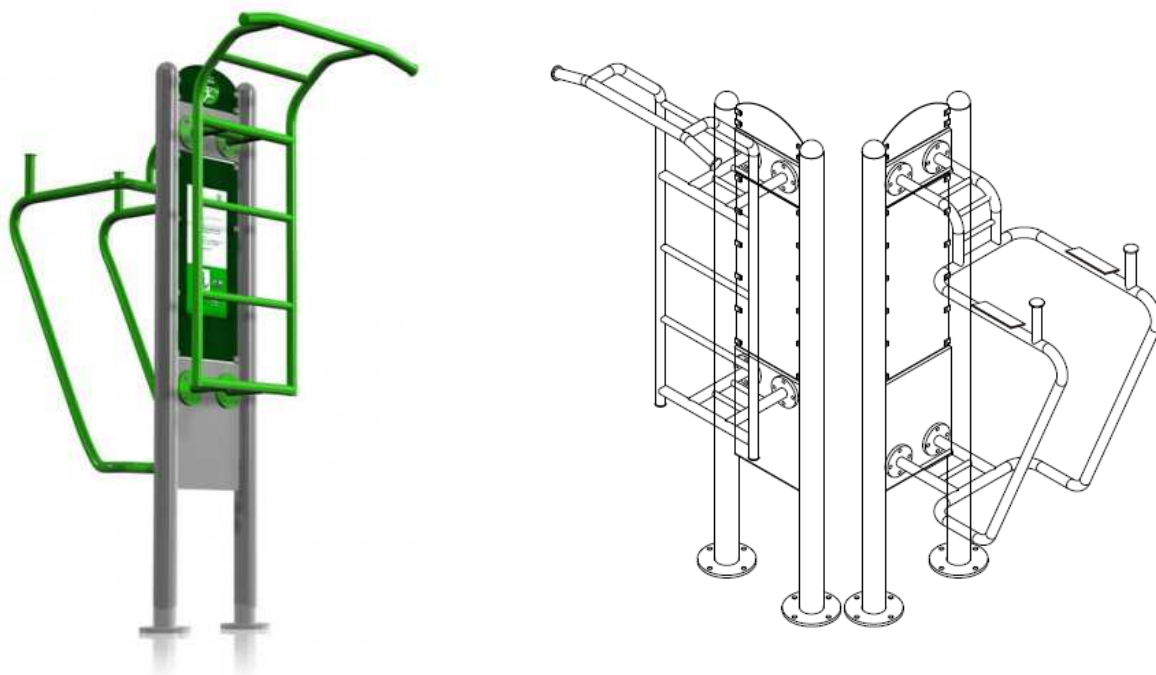
Strefa upadku: Zgodna z wytycznymi producenta.

Strefa bezpieczeństwa: Zgodna z wytycznymi producenta lub zamieszczonymi rysunkami. Przyjęto strefę bezpieczeństwa nie mniejszą niż 150cm od krawędzi urządzenia.

Fundament betonowy:

Fundament wykonać według wytycznych producenta. Przyjęto fundament o wymiarach 50x75x50cm(szer. x gł. x wys.). Klasa betonu C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. Z fundamentu należy wyprowadzić pręty gwintowane Ø16mm odpowiednie dla urządzenia, dostarczone przez producenta. Górna powierzchnia fundamentu powinna znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu. Objętość fundamentu 0,19m³.

5.2.3. Drabinka i podciąg nóg.



Efekt treningu:

Drabinka: Wzmocnienie mięśni ramion i łokci

Podciąg nóg: Wzmocnienie dolnych partii mięśni brzucha

Sposób używania:

Drabinka: Podciąganie na drążku – Złapać za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnąć ciało do wysokości piersi, następnie powoli opuszczać;

Podciąg nóg: Oprzeć się rękami na podpórkach, a plecami do urządzenia. Chwycić uchwyty. Ułożyć uda poziomo a łydki pionowo. Miednicę i nogi podciągać do tułowia, a następnie opuszczać.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Konserwacja:

Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane pod względem uszkodzeń i zużycia. Dla każdego urządzenia należy przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Należy przeprowadzać następujące kontrole:

Rutynowe oględziny – kontrola wizualna urządzenia w celu wykrycia widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać w wyniku aktu wandalizmu, niewłaściwego użytkowania lub poprzez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin powinna wynosić co najmniej 1 raz /tydzień, chyba że producent zaleci inaczej. Podczas oględzin rutynowych należy zwrócić uwagę w szczególności na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu,

odslonięte fundamenty, osadzenie w fundamencie, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie, wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Roczna inspekcja główna – kontrola określająca ogólny stan bezpieczeństwa urządzenia. W zależności od wymagań producenta może wymagać odkopania fundamentu lub rozłożenia urządzenia na części. Inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia budowlane.

Awarie:

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów, urządzenie należy wyłączyć z użytku i bezzwłocznie je wymienić lub naprawić. Przy naprawie należy stosować tylko oryginalne części zamienne posiadające odpowiednie atesty.

Instalacja urządzenia:

Instalacja urządzenia powinna zostać wykonana przez producenta, bądź autoryzowany serwis, zgodnie z instrukcją producenta.

Nawierzchnia: Trawa oraz częściowo nawierzchnia z kostki betonowe.

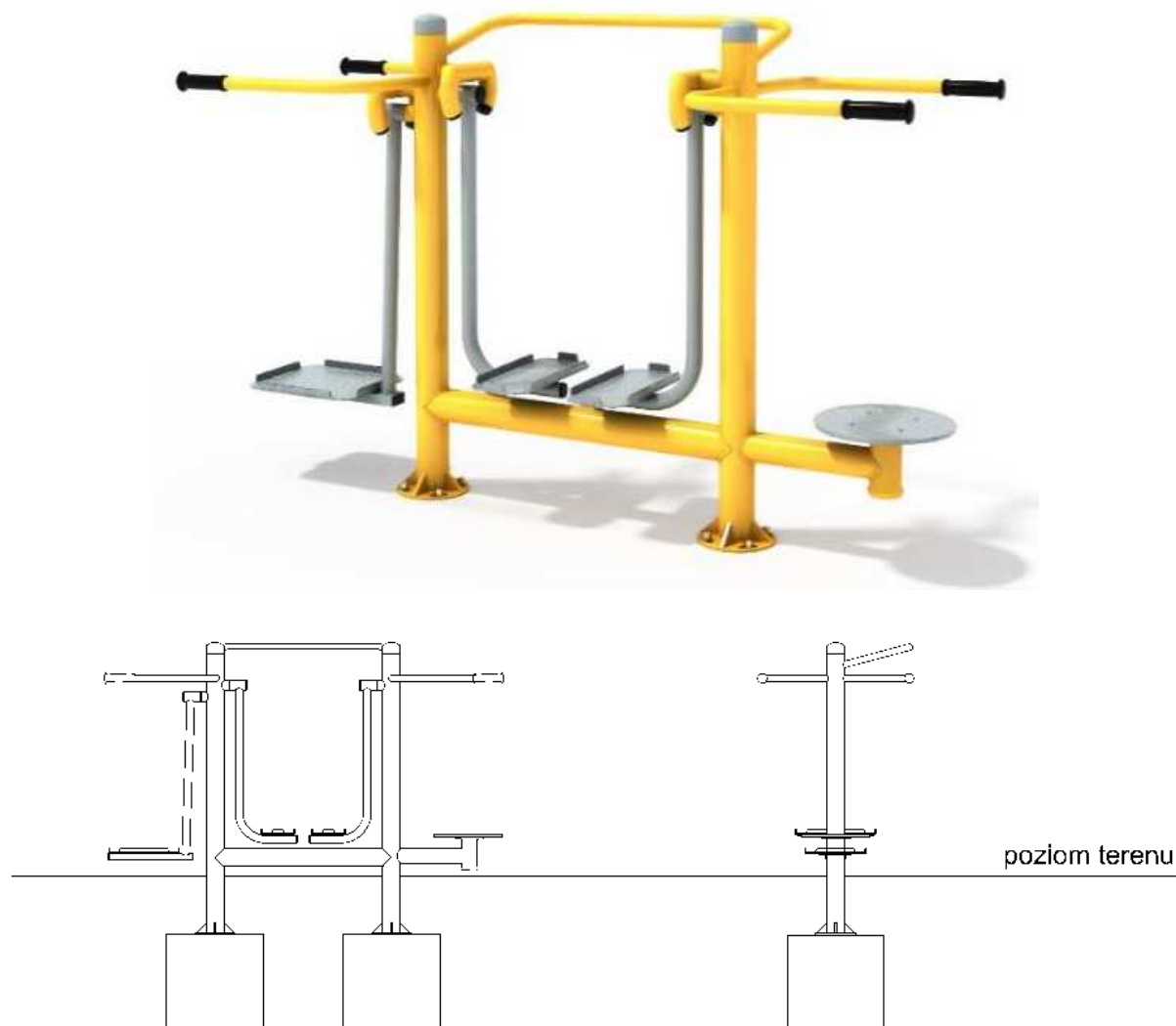
Strefa upadku: Zgodna z wytycznymi producenta.

Strefa bezpieczeństwa: Zgodna z wytycznymi producenta lub zamieszczonymi rysunkami. Przyjęto strefę bezpieczeństwa nie mniejszą niż 150cm od krawędzi urządzenia podciąg nóg i 197 cm od krawędzi urządzenia drabinka.

Fundament betonowy:

Fundament wykonać według wytycznych producenta. Przyjęto fundament o wymiarach 75x50x50cm(szer. x gł. x wys.). Klasa betonu C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. Z fundamentu należy wyprowadzić pręty gwintowane Ø16mm odpowiednie dla urządzenia, dostarczone przez producenta. Górna powierzchnia fundamentu powinna znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu. Objętość fundamentu 0,19m³.

5.2.4. Wahadło biegacz i twister.



Efekt treningu:

Biegacz - wzmacnia mięśnie nóg i pośladków, zwiększa wydolność krążeniowo-oddechową.
Wahadło i twister - wzmacnia mięśnie skośne brzucha i bioder. Poprawia giętkość i koordynację całego ciała.

Sposób używania:

Biegacz – stanąć nogami na podestach, chwycić rękoma poręczy, wykonywać wymachy nóg w przód i tył.

Wahadło i twister – stanąć nogami na urządzeniu, chwycić rękami poręczę i wykonywać wahadłowe ruchy nóg w bok, bądź obroty nogami.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Konserwacja:

Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane pod względem uszkodzeń i zużycia. Dla każdego urządzenia należy przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Należy przeprowadzać następujące kontrole:

Rutynowe oględziny – kontrola wizualna urządzenia w celu wykrycia widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać w wyniku aktu wandalizmu, niewłaściwego użytkowania lub poprzez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin powinna wynosić co najmniej 1 raz /tydzień, chyba że producent zaleci inaczej. Podczas oględzin rutynowych należy zwrócić uwagę w szczególności na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte fundamenty, osadzenie w fundamencie, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie, wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Roczna inspekcja główna – kontrola określająca ogólny stan bezpieczeństwa urządzenia. W zależności od wymagań producenta może wymagać odkopania fundamentu lub rozłożenia urządzenia na części. Inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia budowlane.

Awarie:

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów, urządzenie należy wyłączyć z użytku i bezzwłocznie je wymienić lub naprawić. Przy naprawie należy stosować tylko oryginalne części zamienne posiadające odpowiednie atesty.

Instalacja urządzenia:

Instalacja urządzenia powinna zostać wykonana przez producenta, bądź autoryzowany serwis, zgodnie z instrukcją producenta.

Nawierzchnia: Trawa oraz częściowo nawierzchnia z kostki betonowe.

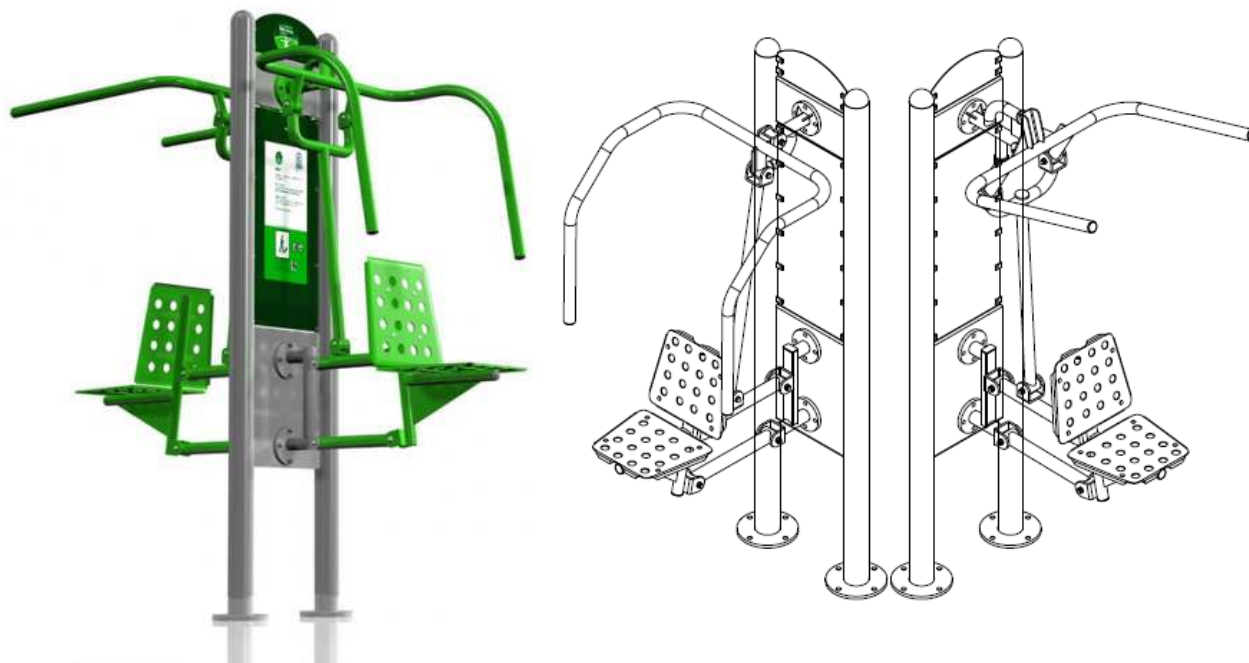
Strefa upadku: Zgodna z wytycznymi producenta.

Strefa bezpieczeństwa: Zgodna z wytycznymi producenta lub zamieszczonymi rysunkami. Przyjęto strefę bezpieczeństwa nie mniejszą niż 150cm od krawędzi urządzenia.

Fundament betonowy:

Fundament wykonać według wytycznych producenta. Przyjęto dwa fundamenty o wymiarach 50x50x50cm(szer. x gł. x wys.). Klasa betonu C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. Z fundamentu należy wyprowadzić pręty gwintowane Ø16mm odpowiednie dla urządzenia, dostarczone przez producenta. Górna powierzchnia fundamentu powinna znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu. Objętość fundamentu 0,26m³.

5.2.5. Wyciąg górny i wyciskanie siedząc.



Efekt treningu:

Zwiększenie siły mięśni piersiowych, barków i ramion.

Sposób używania:

Wyciskanie: zająć miejsce na siodełku, oprzeć się i chwycić rękami oba drążki, wyciskać drążki od siebie i powracać do pozycji wyjściowej.

Wyciąg górny: usiąść stabilnie i złapać za uchwyt, przyciągnąć uchwyt do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Konserwacja:

Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane pod względem uszkodzeń i zużycia. Dla każdego urządzenia należy przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Należy przeprowadzać następujące kontrole:

Rutynowe oględziny – kontrola wizualna urządzenia w celu wykrycia widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać w wyniku aktu wandalizmu, niewłaściwego użytkowania lub poprzez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin powinna wynosić co najmniej 1 raz /tydzień, chyba że producent zaleci inaczej. Podczas oględzin rutynowych należy zwrócić uwagę w szczególności na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte fundamenty, osadzenie w fundamencie, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie, wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Roczna inspekcja główna – kontrola określająca ogólny stan bezpieczeństwa urządzenia. W zależności od wymagań producenta może wymagać odkopania fundamentu lub rozłożenia

urządzenia na części. Inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia budowlane.

Awarie:

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów, urządzenie należy wyłączyć z użytku i bezzwłocznie je wymienić lub naprawić. Przy naprawie należy stosować tylko oryginalne części zamienne posiadające odpowiednie atesty.

Instalacja urządzenia:

Instalacja urządzenia powinna zostać wykonana przez producenta, bądź autoryzowany serwis, zgodnie z instrukcją producenta.

Nawierzchnia: Trawa oraz częściowo nawierzchnia z kostki betonowe.

Strefa upadku: Zgodna z wytycznymi producenta.

Strefa bezpieczeństwa: Zgodna z wytycznymi producenta lub zamieszczonymi rysunkami. Przyjęto strefę bezpieczeństwa nie mniejszą niż 150cm od krawędzi urządzenia.

Fundament betonowy:

Fundament wykonać według wytycznych producenta. Przyjęto fundament o wymiarach 75x50x50cm(szer. x gł. x wys.). Klasa betonu C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. Z fundamentu należy wyprowadzić pręty gwintowane Ø16mm odpowiednie dla urządzenia, dostarczone przez producenta. Górna powierzchnia fundamentu powinna znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu. Objętość fundamentu 0,19m³.

5.2.6. Prasa nożna i biceps.



Efekt treningu:

Prasa nożna: wzmocnienie wszystkich mięśni nóg i łydek.

Biceps: wzmocnienie mięśni ramion, klatki piersiowej oraz obręczy barkowej.

Sposób używania:

Prasa nożna: usiąść stabilnie na siodełku i położyć obie nogi na pedałach, prostować nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginać je w kolanach.

Biceps: usiąść na siodełku z głową skierowaną ku pylonowi, położyć łokcie na oparciu i złapać uchwyty, zginać i prostować ręce.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Konserwacja:

Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane pod względem uszkodzeń i zużycia. Dla każdego urządzenia należy przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.

Należy przeprowadzać następujące kontrole:

Rutynowe oględziny – kontrola wizualna urządzenia w celu wykrycia widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać w wyniku aktu wandalizmu, niewłaściwego użytkowania lub

poprzez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin powinna wynosić co najmniej 1 raz /tydzień, chyba że producent zaleci inaczej. Podczas oględzin rutynowych należy zwrócić uwagę w szczególności na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte fundamenty, osadzenie w fundamencie, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie, wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

Roczna inspekcja główna – kontrola określająca ogólny stan bezpieczeństwa urządzenia. W zależności od wymagań producenta może wymagać odkopania fundamentu lub rozłożenia urządzenia na części. Inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub osobę posiadającą odpowiednie uprawnienia budowlane.

Awarie:

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów, urządzenie należy wyłączyć z użytku i bezzwłocznie je wymienić lub naprawić. Przy naprawie należy stosować tylko oryginalne części zamienne posiadające odpowiednie atesty.

Instalacja urządzenia:

Instalacja urządzenia powinna zostać wykonana przez producenta, bądź autoryzowany serwis, zgodnie z instrukcją producenta.

Nawierzchnia: Trawa oraz częściowo nawierzchnia z kostki betonowe.

Strefa upadku: Zgodna z wytycznymi producenta.

Strefa bezpieczeństwa: Zgodna z wytycznymi producenta lub zamieszczonymi rysunkami. Przyjęto strefę bezpieczeństwa nie mniejszą niż 150cm od krawędzi urządzenia.

Fundament betonowy:

Fundament wykonać według wytycznych producenta. Przyjęto fundament o wymiarach 75x50x50cm(szer. x gł. x wys.). Klasa betonu C20/25, stal zbrojeniowa B500SP. Z fundamentu należy wyprowadzić pręty gwintowane Ø16mm odpowiednie dla urządzenia, dostarczone przez producenta. Górna powierzchnia fundamentu powinna znajdować się 30 cm poniżej projektowanego terenu. Objętość fundamentu 0,19m³.