

M E T R Y K A P R O J E K T U

Temat:	Projekt budowlany „siłowni pod chmurką”
Lokalizacja:	Racibórz, ul. Sudecka 2, działka nr 503/73
Inwestor:	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 w Raciborzu ul. Sudecka 2,
Autor:	mgr inż. arch. Lucyna Kikowska

Racibórz, marzec 2016 r.

ZAWARTOŚĆ TECZKI

I.	Metryka projektu		str nr 1
II.	Zawartość teczki		str nr 2
III.	Zaświadczenie o przynależności do ŚOIA		str nr 3
IV.	Uprawnienia budowlane projektanta		str nr 4
IV.	Oświadczenie projektanta		str nr 5
V.	Informacja dot. BIOZ		str nr 6-8
VI.	Aktualna mapa do celów projektowych		str nr 9
VIII.	Inwentaryzacja fotograficzna		str nr 10 - 12
IX.	Opis techniczny		str nr 13 - 18
X.	Rysunki do projektu:		
1.	Zagospodarowanie terenu – stan istniejący	1:500	str nr 19
2.	Projekt zagospodarowania terenu	1:500	str nr 20
3.	Projekt zagospodarowania terenu	1:250	str nr 21
4.	Przekrój przez nawierzchnię z kostki betonowej	1:10	str nr 22
5.	Urządzenia:		
	Biegacz + ławka		str nr 23
	Rower + jeździec		str nr 24
	Urządzenie do wyciskania siedząc + podciąg		str nr 25
	Surfer + twister		str nr 26
	Prasa nożna + wioślarz		str nr 27
	Ławka z pedałami		str nr 28
	Ławka parkowa		str nr 29
	Kosz na śmieci		str nr 30
	Stojak na rowery		str nr 31

OPIS TECHNICZNY
do projektu budowlanego „siłowni pod chmurką”

INWESTOR: **Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 w Raciborzu**
 ul. Sudecka 2,

LOKALIZACJA : **Racibórz, ul. Sudecka 2, działka nr 503/73**

1. PODSTAWA OPRACOWANIA.

1. Aktualna mapa zasadnicza w skali 1:500
2. Uzgodnienia z Inwestorem
3. Zlecenie Inwestora
4. Wizje lokalne
5. „Warunki techniczne wykonania i odbioru robót budowlano - montażowych.”
6. Inne obowiązujące przepisy

2. CEL I ZAKRES OPRACOWANIA

Celem opracowania jest przygotowanie dokumentacji technicznej i kosztorysowej.

Projekt opracowuje się w sześciu egzemplarzach. Egzemplarz nr 6 pozostaje w Pracowni jako archiwalny.

Ponadto do opracowania wykonano: Kosztorys Inwestorski i Przedmiar robót oraz Specyfikacje techniczne wykonania i odbioru robót.

3. ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE

Projekt wykonania siłowni zewnętrznej przewiduje:

- › wykonanie nawierzchni z kostki betonowej pod urządzeniami, na podbudowie z kruszyw mineralnych
- › wyposażenie siłowni w urządzenia do ćwiczeń
- › uzupełnienie powierzchni zielonych /trawnik dywanowy/ po robotach budowlanych
- › zieleń wysoka i niska na działce pozostaje bez zmian

4. OPIS STANU ISTNIEJĄCEGO

Teren przeznaczony na siłownię zewnętrzną znajduje się na terenie zielonym przed wejściem do budynku szkoły, przy południowej granicy działki.

Na terenie znajdują się drzewa i krzewy – starodrzew i nowe nasadzenia, całość powierzchni pokrywa trawnik.

5. OPIS ROBÓT

5.2.1. Pod urządzeniami siłowni zewnętrznej projektuje się nawierzchnię z kostki betonowej gr. 6,0 cm, zgodnie z planszą rysunkową w skali 1:500 i rysunkiem konstrukcyjnym przekroju, powierzchnia nawierzchni = 141,00 m²

5.2.2. Wykonać montaż urządzeń – lokalizacja zgodnie z planszą rysunkową w skali 1:500, fundamentowanie elementów konstrukcyjnych zgodnie z zaleceniami producenta urządzeń

5.2.3. Uzupełnić powierzchnie zielone /trawnik dywanowy/ po robotach budowlanych.

6. ZESTAWIENIE URZĄDZEŃ

Wykonawca montujący urządzenia powinien dostarczyć autoryzację producenta na montaż tychże urządzeń. Powinien wykazać się posiadaniem kart technicznych oraz certyfikatów producentów zgodnych z normą PN EN 1176.

Uwaga!

Certyfikaty wydane przez akredytowane jednostki certyfikujące muszą dotyczyć poszczególnych, konkretnych urządzeń, nie mogą dotyczyć systemu urządzeń.

Opis techniczny urządzeń

Urządzenia powinny być ciekawe i estetyczne, trwałe i bezpieczne. Wszystkie zainstalowane sprzęty powinny spełniać wymogi Polskich Norm PN-EN 1176 oraz PN-EN 1177 oraz posiadać aktualne certyfikaty bezpieczeństwa wydane przez akredytowane jednostki certyfikujące.

Certyfikaty muszą dotyczyć poszczególnych, konkretnych urządzeń, nie mogą dotyczyć systemu urządzeń.

Ponadto powinny być objęte minimum 3 letnim okresem gwarancji. Dopuszcza się urządzenia różnych producentów przy zachowaniu określonych w projekcie **minimalnych wymiarów, materiałów i funkcji urządzenia.**

Urządzenia powinny wyglądem przypominać przedstawione wizualizacje.

Do oferty należy dołączyć:

- certyfikat zgodności z normą PN-EN 1176 danego urządzenia wydany przez akredytowane jednostki certyfikujące typu: COBRABID, TUV, INT itp.
- kartę techniczną danego urządzenia wraz ze zdjęciem w kolorze i opisem

Urządzenia do fitnessu:

- elementy konstrukcyjne wykonane ze stalowych rur o średnicy min. Ø 90,0 mm i grubości 3,6 mm, uchwyty i pozostałe elementy wykonane ze stalowych rur min. Ø40 mm, grubości ścianki 3,6 mm. Rury muszą być zakończone zaślepkami np.: plastikowymi
- urządzenia osadzane przy pomocy fundamentów betonowych zgodnie z zaleceniami producenta /indywidualnie do każdego urządzenia – sprawdzić w karcie katalogowej oraz instrukcji montażu/
- siedziska i pedały wykonane z blachy stalowej, ażurowej o grubości min. 3 mm
- gumowe części amortyzujące /odbojniki/ przykręcane za pomocą śruby z gwintem metrycznym do ramy urządzenia, śruby metryczne ocynkowane, nakrętki kołpakowe ocynkowane zabezpieczone przed odkręcaniem, w przegubach łożyska kulkowe, bezobsługowe, metryczne
- w urządzeniach w których następuje uderzenie elementu w odbojnik na skutek wagi ćwiczącego, zastosowane sprężyny gazowe zwalniające /amortyzatory/
- elementy stalowe poddane obróbce strumieniowo-ścierniej, pomalowane proszkowo /zgodnie z załącznikiem graficznym do opisu/ z podkładem cynkowym zapewniającym ochronę antykorozyjną
- urządzenia wykonane w oparciu o normy PN-EN 1176, potwierdzone aktualnym świadectwem lub certyfikatem
- każde urządzenie musi posiadać tabliczkę z instrukcją użytkowania
- zachować odpowiednie strefy bezpieczeństwa wokół urządzenia, w strefie bezpieczeństwa nie może znajdować się żaden element
- zaprojektowane urządzenia przeznaczone są dla dorosłych oraz dzieci powyżej 10 roku życia, dzieci do lat 14 powinny korzystać z wyposażenia siłowni pod opieką opiekunów, maksymalne obciążenie dla urządzeń to 120 kg

Wszystkie urządzenia regularnie kontrolować pod względem bezpieczeństwa i funkcjonalności!

6.1. Urządzenie do wyciskania siedząc

Opis urządzenia: wzmacnia górne partie mięśni pleców, mięśnie kończyn górnych oraz mięśnie kończyn górnych oraz mięśnie obręczy barkowej. Kształtuje górną część tułowia.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

+ podciąg:

Opis urządzenia: wzmacnia górne partie mięśni pleców, mięśnie kończyn górnych oraz mięśnie kończyn górnych oraz mięśnie obręczy barkowej. Kształtuje górną część tułowia.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

6.2. Biegacz

Opis urządzenia: wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych, brzucha oraz mięśnie w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego oraz kształtuje koordynację ruchową.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

+ ławka:

Opis urządzenia: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie proste brzucha oraz mięśnie grzbietu, głównie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i mięśnie kończyn dolnych. Kształtuje sylwetkę oraz pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

6.3. prasa nożna:

Opis urządzenia: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia siłę mięśni uda, łydki, pośladków oraz dolne partie brzucha. Wzmacnia układ kostno-stawowy kończyn dolnych oraz obręczy biodrowej.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

+ wioślarz:

Opis urządzenia: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych, ramion, obręczy barkowej oraz mięśnie grzbietu i mięśnie brzucha. Doskonale kształtuje sylwetkę oraz pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

6.4. serfer

Opis urządzenia: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia siłę mięśni prostych i skośnych brzucha, lędźwi oraz pośladków. Poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego, wydolność oraz wspomaga spalanie nadmiernej tkanki tłuszczowej. Dodatkowo kształtuje koordynację ruchową.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

+ twister

Opis urządzenia: Wzmacnia siłę mięśni prostych i przede wszystkim skośnych brzucha, ale także angażuje do pracy dolne partie mięśni pleców-lędźwi.

Ćwiczenie pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

6.5. rowerek

Opis urządzenia: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie kończyny dolnej, głównie ud oraz tułowia, w tym również mięśnie brzucha. Poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego oraz kształtuje koordynację ruchową.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

+ jeździec

Opis urządzenia: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie kończyn dolnych, ramion, obręczy barkowej oraz mięśnie grzbietu i mięśnie brzucha.

Doskonale kształtuje sylwetkę oraz pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała.

Typ: siłowe

Poziom trudności: średnie

Przeznaczenie: dla osób w wieku powyżej 14 lat i/lub 140 cm wzrostu

Max. obciążenie: 120 kg

6.6. ławka z pedałami – model ławki dobrać do istniejących na terenie szkoły

Opis urządzenia – pedały do ćwiczeń: wspomaga redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie kończyny dolnej, głównie ud oraz tułowia, w tym również mięśnie brzucha.

Poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego oraz kształtuje koordynację ruchową.

6.7. kosz na śmieci – istniejący w nowej lokalizacji

6.8. stojak na rowery 3 stanowiska – model dobrać do istniejących na terenie szkoły

6.9. tablica z regulaminem korzystania z siłowni – zastosować produkt dostawcy urządzeń do ćwiczeń

Uwagi końcowe.

- * Wszystkie prace wykonać zgodnie z „Warunkami technicznymi wykonania i odbioru robót budowlano-montażowych” oraz przestrzegając warunki B.H.P.
- * Roboty należy prowadzić pod nadzorem osoby posiadającej odpowiednie uprawnienia a wszelkie zmiany w projekcie uzgadniać z jego autorem.
- * Wszelkie wyjaśnienia dodatkowe do projektu możliwe w ramach nadzoru autorskiego
- * Wszystkie materiały i technologie zastosowane w trakcie robót muszą mieć aktualne Atesty i Aprobaty techniczne
- * Wszystkie wymiary sprawdzić na budowie!
 - › W przypadku wystąpienia sytuacji nieopisanych w projekcie lub w przypadku ujawnienia w trakcie robót elementów konstrukcyjnych zużytych technicznie, niezwłocznie skontaktować się z projektantem.

Sporządziła:
mgr inż. arch. Lucyna Kikowska

Racibórz, marzec 2016 r