

mgr. inż. arch JOANNA BOBROWSKA

19-300 Ełk, Słowackiego 2 I piętro  
NIP 848-186-46-39 tel: 502 230 086, 087 621 69 84

## Projekt budowlany

- BUDOWA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH  
NA TERENIE GMINY EŁK

*Inwestor:*

**GMINA EŁK**

ul.Kosciuszki 28 19-300 Ełk

*Obiekt budowlany*

**ADRES INWESTYCJI :**

**GMINA EŁK**

1. obręb Pistki, m. Ruska Wieś – działka nr: 12/43,
2. obręb Mrozy Wielkie – działka nr: 108/1,
3. obręb Regiel – działka nr: 30/10,
4. obręb Sędki – działka nr: 85/4,
5. obręb Nowa Wieś Ełcka – działka nr: 421,
6. obręb Siedliska – działka nr: 82/13,
7. obręb Chełchy – działka nr: 4/17,
8. obręb Szeligi-Buczki, m. Szeligi – działka nr: 60/9
9. obręb Straduny – działka nr: 45/6, 45/2
10. obręb Woszczele – działka nr: 258/2
11. obręb Kałęczyny – działka nr: 35/2,
12. obręb Barany – działka nr: 290/7
13. obręb Piaski – działka nr: 3/1

*Projektował:*

architektura i urbanistyka

**mgr inż. arch. Joanna Bobrowska**

1/2003/OL WM 0157

**Data: 2016-05-16**

# Oświadczenie

---

**Oświadczam, iż projekt budowlany siłowni zewnętrznych w miejscowościach :**

1. obręb Pistki, m. Ruska Wieś – działka nr: 12/43,
2. obręb Mrozy Wielkie – działka nr: 108/1,
3. obręb Regiel – działka nr: 30/10,
4. obręb Sędki – działka nr: 85/4,
5. obręb Nowa Wieś Ełcka – działka nr: 421,
6. obręb Siedliska – działka nr: 82/13,
7. obręb Chełchy – działka nr: 4/17,
8. obręb Szeligi-Buczki, m. Szeligi – działka nr: 60/9
9. obręb Straduny – działka nr: 45/6, 45/2
10. obręb Woszczele – działka nr: 258/2
11. obręb Kałęczyny – działka nr: 35/2,
12. obręb Barany – działka nr: 290/7
13. obręb Piaski – działka nr: 3/1

**został wykonany zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.**

<b>Zespół projektowy</b>	
architektura i urbanistyka	
<b>mgr inż. arch. Joanna Bobrowska</b> 1/2003/OL WM 0157	

16.05.2016
------------

# Wykaz zawartości teczki

## Projekt budowlany

- architektura

Informacja dotycząca bezpieczeństwa i ochrony zdrowia

### Część opisowa

- Opis techniczny

### Część rysunkowa

- Plan zagospodarowania – Ruska Wieś
- Rys. 01 – rzut poziomy siłowni obręb Pistki, m. Ruska Wieś – działka nr: 12/43,
- Plan zagospodarowania – Mrozy Wielkie
- Rys. 02 – rzut poziomy siłowni. obręb Mrozy Wielkie – działka nr: 108/1,
- Plan zagospodarowania – Regiel
- Rys. 03 – rzut poziomy siłowni obręb Regiel – działka nr: 30/10,
- Plan zagospodarowania – Sędki
- Rys. 04 – rzut poziomy siłowni obręb Sędki – działka nr: 85/4,
- Plan zagospodarowania – Nowa Wieś Ełcka
- Rys. 05 – rzut poziomy siłowni obręb Nowa Wieś Ełcka – działka nr: 421,
- Plan zagospodarowania – Siedliska
- Rys. 06 – rzut poziomy siłowni obręb Siedliska – działka nr: 82/13,
- Plan zagospodarowania – chęłchy
- Rys. 07 – rzut poziomy siłowni obręb Chęłchy – działka nr: 4/17,
- Plan zagospodarowania – Szeligi
- Rys. 08 – rzut poziomy siłowni obręb Szeligi-Buczki, m. Szeligi – działka nr: 60/9
- Plan zagospodarowania – Straduny
- Rys. 09 – rzut poziomy siłowni obręb Straduny – działka nr: 45/6,45/2
- Plan zagospodarowania – Woszczele
- Rys. 10 – rzut poziomy siłowni obręb Woszczele – działka nr: 258/2
- Plan zagospodarowania – Kałęczyny
- Rys. 11 – rzut poziomy siłowni obręb Kałęczyny – działka nr: 35/2,
- Plan zagospodarowania – Barany
- Rys. 12 – rzut poziomy siłowni obręb Barany – działka nr: 290/7
- Plan zagospodarowania – Piaski
- Rys. 13 – rzut poziomy siłowni 13. obręb Piaski – działka nr: 3/1
- *Karty katalogowe*

## **OPIS TECHNICZNY**

do projektu budowlanego budowy siłowni zewnętrznych w 13 miejscowościach gminy Ełk.

### **1. Dane ogólne**

---

Inwestor:

**GMINA EŁK**

Główny projektant:

Joanna Bobrowska architekt

### **2. Podstawa opracowania**

---

- umowa
- ustalenia określające potrzeby funkcjonalne, użytkowe i materiałowe przyszłego użytkownika oraz właściciela nieruchomości
- wizja lokalna i pomiary z natury,
- obowiązujące przepisy i normy,
- główna grupa robót:
  - obiekty rekreacyjne – CPV 45212140-09
  - wyposażenie parków i placów zabaw - CPV 43325000-7

### **3. Przedmiot opracowania**

---

Przedmiotem opracowania jest zaprojektowanie urządzeń siłowni zewnętrznych dla młodzieży i osób starszych w 13 miejscowościach gminy Ełk.

Projektowane siłownie zewnętrzne są przeznaczone w szczególności dla osób starszych i niepełnosprawnych, ale mogą z nich korzystać również dorośli, młodzież i dzieci. Jest to sprzęt dla stałych bywalców tradycyjnych siłowni, jak i dla tych, którzy z podobnym sprzętem nigdy wcześniej się nie zetknęli.

Urządzenia są bezobsługowe, całkowicie bezpieczne, odporne na warunki atmosferyczne i próby zniszczenia. Służą do ćwiczenia całego ciała: nóg, ramion, brzucha i pleców.

Podzielone są na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego i trawiennego, koordynację ruchową, kondycję.

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu gwarantuje lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie. Siłownia zewnętrzna to doskonała forma spędzania czasu wolnego.

Wybrane urządzenia dostosowane są do wydajności i możliwości treningu osób starszych.

### **4. Lokalizacja i stan prawny terenów**

Inwestycja polegająca na dostawie i montażu urządzeń siłowni zewnętrznych zlokalizowana jest w 13 punktach na terenie Gminy Ełk.:

#### **4.1 - MIEJSCOWOŚĆ RUSKA WIEŚ – działka nr: 12/43,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk.

Wymiary placu przeznaczonego pod zestaw urządzeń 12x20 m

#### **4.2 Mrozy Wielkie – działka nr: 108/1,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Szkoła Podstawowa

Wymiary placu pod urządzenia 15x18 m

**4.3 - Regiel – działka nr: 30/10,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 12x16 m

**4.4 Sędko – działka nr: 85/4,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 15x20 m

**4.5 Nowa Wieś Ełcka – działka nr: 421,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Szkoła Podstawowa  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 16x18 m

**4.6 Siedliska – działka nr: 82/13,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 13x20 m

**4.7 Chełchy – działka nr: 4/17,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 12x18m

**4.8 Szeligi – działka nr: 60/9,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 13x22 m

**4.9 Straduny – działka nr: 45/6, 45/2**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 15x18 m

**4.10 Woszczele – działka nr: 258/2**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń zabawowych 13x16 m,  
oraz wym. 13x15 m siłownia,

**4.11 Kałużyny – działka nr: 35/2,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk .  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 13x20m

**4.12 Barany – działka nr: 290/7,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 12x22 m

**4.13 Piaski – działka nr: 3/1,**

Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 12x22 m

**5. Uwarunkowania konserwatorskie i inne**

---

Teren inwestycji nie podlega ochronie konserwatorskiej.



Teren zamierzenia budowlanego nie podlega ochronie na podstawie ustaleń miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i nie znajduje się w rejonie wpływów eksploatacji górniczej.




Inwestycja nie ma ujemnego wpływu na środowisko naturalne.




## 6. Charakterystyka urządzeń

Ogólne wymagania:




1. Urządzenia siłowni spełniają normę: PN-EN 1176-1:2009.
2. Urządzenia placów zabaw spełniają normę: PN-EN 13198:2005.


l.p	urządzenie	Opis konstrukcji	funkcja
1	 <p data-bbox="272 867 358 898">steper</p>	<p data-bbox="662 352 1024 384">Rura nośna 140 mm x 3,5mm.</p> <p data-bbox="662 384 1170 443">Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p data-bbox="662 443 1084 504">Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, ocynkowane</p> <p data-bbox="662 504 1105 562">i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p> <p data-bbox="662 562 1159 621">Elementy ruchome zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p data-bbox="662 621 1040 714">Uchwyty dla rąk i nóg: polietylen modyfikowany, kolor czarny.</p> <p data-bbox="662 714 1127 772">Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej.</p> <p data-bbox="662 772 1117 831">Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p data-bbox="662 831 1117 951">Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie.</p>	<p data-bbox="1222 352 1458 384">Wzmacnia i</p> <p data-bbox="1222 384 1382 443">rozbudowuje mięśnie nóg i pośladków,</p> <p data-bbox="1222 443 1422 501">poprawia ogólną wydolność organizmu,</p> <p data-bbox="1222 501 1450 560">pozytywnie wpływa na układ krążenia.</p> <p data-bbox="1222 560 1455 619">- Poprawia koordynację i kształtuje sylwetkę.</p> <p data-bbox="1222 619 1419 678">Nie obciąża stawów.</p>
2	 <p data-bbox="272 1434 375 1465">orbitrek</p>	<p data-bbox="662 993 1170 1052">Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm.</p> <p data-bbox="662 1052 1170 1110">Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p data-bbox="662 1110 1159 1169">Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p> <p data-bbox="662 1169 1052 1228">Podstopnice ze stali nierdzewnej.</p> <p data-bbox="662 1228 1182 1287">Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p data-bbox="662 1287 1130 1346">Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej.</p> <p data-bbox="662 1346 1159 1404">Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p data-bbox="662 1404 1122 1539">Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie.</p>	<p data-bbox="1222 993 1458 1052">Poprawia kondycję stawów, wzmacnia mięśnie nóg, stawy biodrowe oraz ramiona.</p> <p data-bbox="1222 1052 1466 1110">Poprawia wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną.</p>
3	<p data-bbox="272 1602 386 1633">drabinka</p>	<p data-bbox="662 1602 1170 1661">Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm.</p> <p data-bbox="662 1661 1170 1719">Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p data-bbox="662 1719 1159 1778">Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p> <p data-bbox="662 1778 1182 1837">Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p>	<p data-bbox="1222 1602 1458 1661">Pomaga przy ćwiczeniach rozciągających tułów oraz ręce, wzmacnia mięśnie pleców i obręczy barkowej.</p>





		<p>Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej. Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p>Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie. gr. 30cm o wymiarach 90x90cm</p>	
4	<p>wahadło</p> 	<p>Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm. Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p>Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p> <p>Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p>Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej. Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p>Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie. gr. 30cm o wymiarach 90x90cm</p>	<p>Aktywizuje dolne części ciała i wzmacnia kręgosłup. Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi, działa rozluźniająco. Poprawia koordynację ruchową.</p>
5	<p>rowerek</p> 	<p>Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm. Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p>Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p> <p>Siedziska z polietylenu HDPE.</p> <p>Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p>Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej. Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p>Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu zabetonowanego w fundamencie gr. 30cm i wielkości 1x1m.</p>	<p>Wzmacnia mięśnie nóg, dolne partie ciała. Wpływa na koordynację ruchową i poprawia ogólną kondycję.</p>
6	<p>twister</p>	<p>Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm. Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p>Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p>	<p>Zapewnia aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł</p>

		<p>Siedziska z polietylenu HDPE.</p> <p>Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p>Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej.</p> <p>Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p>Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie. Gr 30cm o wymiarach 90x90cm</p>	równowagi, rozciąga mięśnie skośne brzucha.
7	<p>Koło tai chi</p> 	<p>Rura nośna 140 mm x 3,5mm.</p> <p>Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p>Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne. Elementy ruchome zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p>Uchwyty dla rąk i nóg: polietylen modyfikowany, kolor czarny.</p> <p>Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej.</p> <p>Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem. Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie, gr 30cm o wymiarach 1x1m. Siedziska i oparcia z płyty HDPE antypoślizgowej odpornej na warunki atmosferyczne.</p>	<p>Wzmacnia i usprawnia nadgarstki, łokcie oraz ramiona.</p> <p>-Poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego oraz ogólną kondycję i koordynację wzrokowo-ruchową.</p>
8	<p>wyciskanie siedząc</p> 	<p>Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm.</p> <p>Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami.</p> <p>Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne.</p> <p>Siedziska z polietylenu HDPE.</p> <p>Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe.</p> <p>Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej.</p> <p>Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem.</p> <p>Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie. gr. 30cm o wymiarach prostokąta 120x90cm</p>	<p>Ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Wpływa na przyrost masy mięśniowej.</p>
9	<p>ŁAWKA WOLNOSTOJĄCA</p>	<p>Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm.</p> <p>Elementy otwarte zakończone</p>	Wzmacnia oraz



		<p>plastikowymi zatyczkami. Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne. Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe. Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej. Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo- odkręceniem. Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie grubości 30cm o wymiarach 1,0mx2,0m.</p>	<p>buduje mięśnie proste oraz skośne brzucha, trening pomaga poprawić sylwetkę.</p>
10	<p>Wioślarz</p> 	<p>Główne elementy stalowe wykonane z rur i profili o grubości ścianki 3,2 mm. Elementy otwarte zakończone plastikowymi zatyczkami. Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, pokryte warstwą cynku i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne. Podstopnice ze stali nierdzewnej. Siedziska z polietylenu HDPE. Elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące; wibroizolujące) i zaopatrzone w łożyska bezobsługowe. Łączniki wykonane ze stali nierdzewnej. Nakrętki z wkładką zabezpieczającą przed samo-odkręceniem. Urządzenie montowane do słupa posadowionego 30cm poniżej poziomu gruntu na betonowym fundamencie.</p>	<p>Aktywizuje wszystkie części ciała. Poprawia ogólną wydolność organizmu, wytrzymałość oraz siłę.</p>
11	<p>Zestaw zabawowy nr 1</p> 	<p>Zestaw składa się ze zjeżdżalni, ścianki wspinaczkowej, pionowego panelu linowego, podestu, sześciokąta, drążka do podciągania, drabinki, itp. ( patrz rysunek)</p> <p>Słupy: stalowa rura okrągła o średnicy 114.3mm ; posadowienie: 60cm p.p. gruntu. na fundamencie gr. 30cm za pomocą stóp lub ciągły fundament osiowo szer.40cm . Pozostałe elementy konstrukcyjne: rury okrągłe, kwadratowe, prostokątne, płaskowniki stalowe. Panele: polietylen HDPE z czarnym rdzeniem; gr. 19mm Podesty: stalowa rama wypełniona antypoślizgowym HDPE. Ślizgi zjeżdżalni: blacha nierdzewna. Liny: polipropylenowe z rdzeniem stalowym, gr. 16mm; łączniki odporne na promieniowanie UV.</p>	<p>element sprawnościowy, Aktywizuje wszystkie części ciała. Poprawia wytrzymałość oraz siłę.</p>

		Zabezpieczenie antykorozyjne elementów stalowych: cynkowanie+farba proszkowa. Łączniki: ze stali nierdzewnej	
12	<p><b>Street workout</b></p> 	<p>Elementy konstrukcyjne z rur stalowych: 42,4; 33,7; 48,3;  Słupy zabezpieczone antykorozyjnie poprzez pokrycie warstwą cynku i malowanie farbą proszkową gładką.  Słupy nośne z profilu stalowego kwadratowego 90x90 mm, osadzone bezpośrednio w gruncie na głębokości 80 cm.  Drażki zabezpieczone antykorozyjnie poprzez pokrycie warstwą cynku galwanicznego.  Poręcze zabezpieczone antykorozyjnie poprzez pokrycie warstwą cynku i malowanie proszkową farbą strukturalną o drobnej strukturze.</p> <p>Kółka gimnastyczne zamocowane na łańcuchach, wykonane z rury stalowej.</p> <p>Elementy konstrukcyjne z rur stalowych: 42,4; 33,7;  Słupy zabezpieczone antykorozyjnie poprzez pokrycie warstwą cynku i malowanie farbą proszkową gładką. Słupy nośne z profilu stalowego kwadratowego 90x90 mm, osadzone bezpośrednio w gruncie na głębokości 80 cm w fundamencie gr 30cm w postaci fundamentu ciągłego.</p> <p>opis zestawu poniżej wykazu.</p>	<p>Aktywizuje wszystkie części ciała. Poprawia wytrzymałość oraz siłę.</p>
13	Tablica informacyjna z regulaminem	<p>Tablica informacyjna metalowa z naklejonym regulaminem, szerokość 90-100 cm, wysokość nad poziomem gruntu 200-220 cm,</p> <p>Konstrukcja z rury okrągłej 48,3 x 2,9 mm. Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie poprzez lakierowanie</p>	

		proszkowe. Konstrukcja osadzona w gruncie i zabetonowana. Tablica wykonana z blachy grubości 1,5 mm. Wymiar tablicy szerokość 90-100 cm, wysokość 60-70 cm	
14	Tablica informacyjna 	Tablica informacyjna z opisem projektu unijnego o wymiarach 90 cm na 70 cm na podstawie metalowej wbetonowana w teren, wykonana z tworzywa sztucznego (pleksa, panel komorowy z nadrukiem ),	
15		Kosz z blachy ocynkowanej malowanej proszkowo	
16	Ławka  	Główne elementy stalowe wykonane z rury średnicy 48 mm o grubości ścianki 2,9 mm oraz płaskownika 8 mm. Wszystkie elementy stalowe ze stali S235, malowanej farbą odporną na warunki atmosferyczne. Siedzisko wykonane z kraty stalowej z prętą 5mm. Urządzenia zamontowane w gruncie poprzez zabetonowanie <b>Wszystkie ławki mocowane na stałe</b>	

**6.12 - Street Workout**, jest aktywnością fizyczną opartą o trening z wykorzystaniem masy własnego ciała. Jest to tak zwany trening kalisteniczny, który bazuje na ćwiczeniach gimnastycznych wykonywanych na zewnątrz, na podwórkach i w parkach. Ta forma rozwoju fizycznego była znana już w starożytności, a ćwiczenia kalisteniczne były elementem standardowych treningów wykonywanych przez żołnierzy i gladiatorów. Ten typ treningu staje się coraz bardziej popularny. Ćwiczenia są niezwykle widowiskowe, rozwijają też wszystkie partie mięśni, a także poprawiają koordynację. Street Workout wpisuje się w obecnie modny trend promujący aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia. Najpopularniejsze ćwiczenia to pompki, brzuski, mostki i dipy z wykorzystaniem drążków, drabinek, słupków. Poręcze niskie umożliwiają wykonywanie pompek kilku osobom jednocześnie. Mogą być również używane do przeskoków.

Zestaw składa się z elementów przedstawionych na rysunku. Między innymi:  
Poręcze do pompek – 3 szt znakomicie nadają się do kształtowania mięśni klatki piersiowej oraz ramion. Dzięki niewielkim rozmiarom łatwo je przechowywać. Jednocześnie dają nam możliwość wykonania co najmniej 4 rodzajów ćwiczeń na klatkę piersiową, dając nieporównywalnie lepsze efekty od tradycyjnych pompek.  
Rura do „pole dance” oraz „human flag” umożliwia pełne ewolucje dzięki bezpiecznej odległości od słupów nośnych.  
Dwie ławeczki: prosta i skośna - kąt nachylenia 35°. Pełen zakres ćwiczeń mięśni brzucha i pleców. Ścianka do stania na rękach.

Poręcze wysokie - 4 poręcze ze zmiennym ustawieniem rozstawu - pozwalają na ćwiczenie nawet 8 osób na raz.  
Kółka gimnastyczne - podniesiona konstrukcja umożliwia w pełni wykorzystanie obręczy zarówno w dół, jak i w górę.

Szerokość rozstawienia słupów umożliwia również ćwiczenie pełnego zakresu bocznego.

Ścianka do stania na rękach.

Lina do wspinaczki

Drażki do podciągania

## 7. OPIS TERENU

### 7.1. Ruska Wieś – działka nr: 12/43,

Działka będąca własnością Gminy Ełk .

Teren znajduje się na zapleczu projektowanej wcześniej świetlicy wiejskiej.

Wymiary placu przeznaczanego pod zestaw urządzeń 12-20 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzne jest to teren ogrodzony, zamknięty.

Nie projektuje się ogrodzenia dodatkowego.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą .

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykopaniu otworów pod fundamenty główne urządzeń .

Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności.

Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 01 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1.	orbitrek	1
2.	wioślarz	1
3.	rowerek	1
4.	drabinka	1
5.	Wyciskanie siedząc	1
6.	steper	1
7.	Zestaw zabawowy nr1	1
8.	Ławki metalowe	2
9.	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
10.	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
11.	kosz na śmieci	1

Zdjęcia terenu, na którym zaprojektowano urządzenia:



## 7.2. Mrozy Wielkie – działka nr: 108/1

Działka będąca własnością Gminy Ełk .

Teren znajduje się na zapleczu szkoły podstawowej w Mrozach . Dojście do terenu siłowni poprzez teren szkolny.

Wymiary placu przeznaczonych pod zestaw urządzeń 15x18 m.

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzne obecnie jest to teren zadrzewiony dzikimi krzakami i drzewami. Teren do inwestycji zostanie przygotowany przez gminę we własnym zakresie . Teren zostanie wykarczowany i zasiany trawą.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą .

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykopaniu dołu pod fundamenty główne urządzeń .

Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 02 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1

3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Koła małe	1
9	Ławka	1
10	wahadło	1
11	Ławki metalowe	2
12	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
13	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
14	kosz na śmieci	1

Należy wykonać ogrodzenie placu z paneli na słupkach metalowych, o wysokości ok. 1 m i dł. 65,0 m z bramką 1m, bez cokołu, Panele wys. 1m z pręta fi 5mm, oczko 50x200mm, min. 2 przetłoczenia wzmacniające, bezpieczne zakończenia paneli, bez odstających prętów. Furtka 100x100cm wypełniona matą zgrzewalną z prętów poziomych 2xfi 6mm i pionowego fi5mm. Słupki fi 42mm. Całość ocynkowana ogniowo, następnie malowana proszkowo.

Wokół ogrodzenia nasadzić żywopłot z ligustra w odstępach co 20cm. Zdjęcia terenu, na którym zaprojektowano urządzenia:



### 7.3 Regiel – działka nr: 30/10,

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk

Wymiary placu przeznaczonego pod zestaw urządzeń 12x16 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny z placem zabaw.

Siłownia zostanie zlokalizowana na zapleczu świetlicy wiejskiej.

Urządzenia zaprojektowano na nawierzchni trawiastej.

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykopaniu otworów pod fundamenty urządzeń . Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeńsprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności.

Następnie należy zamocować urządzenia sprawnościowe .

Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 03 zamieszczonymw projekcie.

### BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
----	------------------	-------------

1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Koła małe	1
9	Ławka	1
10	wahadło	1
11	Ławki metalowe	2
12	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
13	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
14	kosz na śmieci	1

Zdjęcia terenu, na którym zaprojektowano urządzenia:



#### 7.4 Sędki – działka nr: 85/4,

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczonego pod zestaw urządzeń 15x20 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny , położony w sąsiedztwie jeziora.

Należy wykonać ogrodzenie placu z paneli na słupkach metalowych, o wysokości ok. 1 m z bramką 1m, bez cokołu, Panele wys. 1m z pręta fi 5mm, oczko 50x200mm, min. 2 przetłoczenia wzmacniające, bezpieczne zakończenia paneli, brak odstających prętów. Furtka 100x100cm wypełniona matą zgrzewalną z prętów poziomych 2xfi 6mm i pionowego fi5mm. Słupki fi 42mm. Całość ocynkowana ogniowo, następnie malowana proszkowo.

Wokół ogrodzenia nasadzić żywopłot z ligustra w odstępach co 20cm .

Teren zostanie przygotowany do inwestycji przez gminę w ramach zadań własnych.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą .

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega wykopaniu dołu pod fundamenty główne urządzeń . Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 04 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Zestaw zabawowy nr 1	1
9	Ławki metalowe	2
10	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
11	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
12	kosz na śmieci	1

**Zdjęcia terenu, na którym zaprojektowano urządzenia:**



### **7.5 Nowa Wieś Ełcka – działka nr: 421,**

Działka będąca własnością Gminy Ełk w zarządzie szkoły podstawowej.

Wymiary placu przeznaczony pod zestaw urządzeń 16x18 m

Miejsce, na którym zaprojektowano **zestaw street workout** jest to teren ogrodzony. Nie projektuje się ogrodzenia dodatkowego placu.

Urządzenia zaprojektowano na nawierzchni z piasku płukanego 0-2 mm w obrzeżu betonowym 6x20x100cm oddzielonym od podłoża geowłókniną.

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu.

Przygotowanie terenu pod urządzenia polega na wykopaniu otworów pod fundamenty główne urządzeń. Następnie na zamocowaniu gotowych lub wylewanych na budowie fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych.

Urządzenia muszą być osadzone w fundamencie zagłębionym na min. 80cm.

Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.



Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 05 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	zestaw Street workout	1
2	Ławki metalowe	2
3	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
4	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
5	kosz na śmieci	1

W skład zestawu street workout wchodzi :

- Poręczce
- Street workout 06 ( patrz karta katalogowa)
- Street workout 08 ( patrz karta katalogowa)
- Street workout 09 ( patrz karta katalogowa)
- Poręczce do pompek

Karty katalogowe dołączone do projektu.

Zestaw służy do ćwiczeń sprawnościowych.

### Zdjęcia terenu, na którym zaprojektowano urządzenia:



### 7.6 Siedliska – działka nr: 82/13,

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczonego pod zestaw urządzeń 13x20 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzne jest to teren ogólnodostępny . Nie projektuje się ogrodzenia placu.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą .

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega wykopaniu otworów pod fundamenty główne urządzeń . Następnie na zamocowaniu fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych. Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 01 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Zestaw zabawowy nr 1	1
9	Ławki metalowe	2
10	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
11	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
12	kosz na śmieci	1

**Zdjęcia terenu, na którym zaprojektowano urządzenie:**



### 7.7 Chełchy – działka nr: 4/17

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczony pod zestaw urządzeń 12x18m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny . Nie projektuje się ogrodzenia placu. Teren znajduje się obok istniejącego placu zabaw.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą .

Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykopaniu otworów pod fundamenty główne urządzeń . Następnie na zamocowaniu fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych. Po stwardnieniu fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 07 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Koła małe	1
9	Ławka	1
10	wahadło	1
11	Ławki metalowe	2
12	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
13	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
14	kosz na śmieci	1



Teren pod inwestycję.

### 7.8 Szeligi – działka nr: 60/9,

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczony pod zestaw urządzeń 13x22 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny .  
Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą . Dostęp z drogi lokalnej.  
Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.  
Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykonaniu fundamentów na budowie lub montaż gotowych fundamentów pod urządzenia. Następnie na zamocowaniu fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych.  
Po stwardnieniu ( w przypadku wylewanych) fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 08 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Zestaw zabawowy nr 1	1
9	Ławki metalowe	2
10	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
11	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
12	kosz na śmieci	1

Należy wykonać ogrodzenie placu z paneli na słupkach metalowych, o wysokości ok. 1 m i bramką 1m, bez cokołu, Panele wys. 1m z pręta fi 5mm, oczko 50x200mm, min. 2 przetłoczenia wzmacniające, bezpieczne zakończenia paneli, brak odstających prętów. Furtka 100x100cm wypełniona matą zgrzewalną z prętów poziomych 2xfi 6mm i pionowego fi5mm. Słupki fi 42mm. Całość ocynkowana ogniowo, następnie malowana proszkowo.

Wokół ogrodzenia nasadzić żywopłot z ligustra w odstępach co 20cm .



### 7.9 Straduny – działka nr: 45/6, 45/2

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk

Wymiary placu przeznaczonego pod zestaw urządzeń 15x18 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny, zlokalizowany przy placu zabaw . Nie projektuje się ogrodzenia placu.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą . Dostęp z drogi lokalnej. Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykonaniu fundamentów na budowie lub montaż gotowych fundamentów pod urządzenia.

Po stwardnieniu ( w przypadku wylewanych) fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 09 zamieszczonym w projekcie.

## BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Koła małe	1
9	Ławka	1
10	wahadło	1
11	Ławki metalowe	2
12	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
13	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
14	kosz na śmieci	1

### Zdjęcie terenu pod inwestycję



### 7.10 Woszczele – działka nr: 258/2

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk

Wymiary placu przeznaczony pod zestaw urządzeń zabawowych 13x16 m, oraz 13x15 m siłownia,

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny, zlokalizowany przy świetlicy wiejskiej z placem zabaw . Nie projektuje się ogrodzenia siłowni.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą . Dostęp z drogi lokalnej. Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykonaniu fundamentów na budowie lub montaż gotowych fundamentów pod urządzenia.

Po stwardnieniu ( w przypadku wylewanych) fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 10 zamieszczonym w projekcie.

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1

6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Zestaw zabawowy nr 1	1
9	Ławki metalowe	2
10	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
11	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
12	kosz na śmieci	1

### Teren planowanej inwestycji



#### 7.11 Kałęczyny – działka nr: 35/2,

Działka będąca własnością Gminy Etłk .

Wymiary placu przeznaczony pod zestaw urządzeń 13x20m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny, zlokalizowany przy placu zabaw w sąsiedztwie świetlicy wiejskiej. Nie projektuje się ogrodzenia siłowni. Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą . Dostęp z drogi lokalnej. Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykonaniu fundamentów na budowie lub montaż gotowych fundamentów pod urządzenia. Następnie na zamocowaniu fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych. Po stwardnieniu ( w przypadku wylewanych) fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 11 zamieszczonym w projekcie.

#### **BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ**

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1
8	Zestaw zabawowy nr 1	1
9	Ławki metalowe	2
10	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1

11	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
12	kosz na śmieci	1

### Teren pod inwestycję:



#### 7.12 Barany – działka nr: 290/7,

Działka będąca własnością Gminy Ełk . Dysponent Gmina Ełk  
Wymiary placu przeznaczonych pod zestaw urządzeń 12x22 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny, zlokalizowany przy świetlicy wiejskiej ( po przeciwnej stronie drogi). Projektuje się ogrodzenia nowego placu. Teren zostanie przygotowany przez gminę w ramach zadań własnych.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą . Dostęp z drogi lokalnej. Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykonaniu fundamentów na budowie lub montaż gotowych fundamentów pod urządzenia. Następnie na zamocowaniu fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych.

Po stwardnieniu ( w przypadku wylewanych) fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Należy wykonać ogrodzenie placu z paneli na słupkach metalowych, o wysokości ok. 1 m i dł. 67,0 m z bramką 1m, bez cokołu, Panele wys. 1m z pręta fi 5mm, oczko 50x200mm, min. 2 przetłoczenia wzmacniające, bezpieczne zakończenia paneli, bez odstających prętów. Furtka 100x100cm wypełniona matą zgrzewalną z prętów poziomych 2xfi 6mm i pionowego fi5mm. Słupki fi 42mm. Całość ocynkowana ogniowo, następnie malowana proszkowo.

Wokół ogrodzenia nasadzić żywopłot z ligustra w odstępach co 20cm .

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 12 zamieszczonym w projekcie.

1	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
	orbitrek	1
	wioślarz	1
3	rowerek	1
4	drabinka	1
5	Wyciskanie siedząc	1

6	steper	1
7	Zestaw zabawowy nr1	1
8	Ławki metalowe	2
9	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
10	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
11	kosz na śmieci	1



### 5.13 Piaski –działka nr 3/1

Działka będąca własnością Gminy Ełk .

Wymiary placu przeznaczony pod zestaw urządzeń 12x22 m

Miejsce, na którym zaprojektowano siłownię zewnętrzną jest to teren ogólnodostępny, zlokalizowany nad jeziorem.

Urządzenia zaprojektowano na terenie pokrytym nawierzchnią trawiastą . Dostęp z drogi lokalnej. Planowane urządzenia, mają poprawić ćwiczącym koordynację ruchową, ogólną kondycję fizyczną, wydolność organizmu. Korzystnie wpływają na układ krążenia, sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny. Pomagają w rozgrzewce i w rozciąganiu się.

Przygotowanie terenu pod urządzenia siłowni zewnętrznych polega na wykonaniu fundamentów na budowie lub montaż gotowych fundamentów pod urządzenia. Następnie na zamocowaniu fundamentów urządzeń i osadzeniu samych urządzeń sprawnościowych i zabawowych.

Po stwardnieniu ( w przypadku wylewanych) fundamentów następuje montaż urządzeń sprawnościowych, wypoziomowanie i sprawdzenie stabilności. Po wykonywanych pracach teren należy oczyścić, a w przypadku zniszczenia nawierzchni - odtworzyć ją.

Należy wykonać ogrodzenie placu z paneli na słupkach metalowych, o wysokości ok. 1 m i dł. 67,0 m z bramką 1m, bez cokołu, Panele wys. 1m z pręta fi 5mm, oczko 50x200mm, min. 2 przetłoczenia wzmacniające, bezpieczne zakończenia paneli, brak odstających prętów. Furtka 100x100cm wypełniona matą zgrzewalną z prętów poziomych 2xfi 6mm i pionowego fi5mm. Słupki fi 42mm. Całość ocynkowana ogniowo, następnie malowana proszkowo.

Wokół ogrodzenia nasadzić żywopłot z ligustra w odstępach co 20cm .

Plansze projektową z rozmieszczeniem urządzeń przedstawiono na rys. 13 zamieszczonym w projekcie.

### BILANS PROJEKTOWANYCH URZĄDZEŃ

lp	Nazwa urządzenia	Ilość sztuk
1	orbitrek	1
2	wioślarz	1
3	twister	1
4	rowerek	1
5	drabinka	1
6	Wyciskanie siedząc	1
7	steper	1



8	Zestaw zabawowy nr 1	1
9	Ławki metalowe	2
10	Tablica informacyjna metalowa z regulaminem	1
11	Tablica informacyjna z danymi o projekcie	1
12	kosz na śmieci	1



## 8. KONSERWACJE I PRZEGLĄDY

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia.

Urządzenia należy regularnie sprawdzać pod względem bezpieczeństwa i funkcjonalności.

### 1. Kontrole cotygodniowe „przez oględziny”:

- a. Sprawdzenie czystości urządzeń (mycie wilgotną szmatką),
- b. Oględziny pod względem kompletności wszystkich elementów (czy nie nastąpiła kradzież lub dewastacja) i oznakowania,
- c. Sprawdzenie poprawnego funkcjonowania urządzeń, w szczególności elementów ruchomych (w razie konieczności nasmarować)
- d. Sprawdzenie nakrętek i śrub (w razie potrzeby dokręcić lub wymienić), spoin spawów.
- e. Sprawdzenie poziomu (30 cm od fundamentów) i czystości nawierzchni.

### 2. Kontrole comiesięczne funkcjonalne:

- a. Kontrola stabilności sprzętu i mocowania do fundamentów (w razie potrzeby dokręcić śruby, lub poprawić podłoże zakrywające fundament),
- b. Kontrola elementów ruchomych, plastikowych i gumowych stoperów hamujących (w razie potrzeby wymienić),
- c. Kontrola kompletności i zużycia urządzeń,
- d. Kontrola powłok lakierniczych i korozji (w razie potrzeby miejsce oczyścić i zamalować),
- e. Lokalizacji wyposażenia dodatkowego czy znajduje się w obszarze stref bezpieczeństwa.
- f. Kontrola oznaczeń urządzeń i regulaminu.

Zalecana jest **coroczna kontrola** podstawowa wykonana przez przedstawiciela serwisu urządzeń.

Wszystkie kontrole, zabiegi konserwacyjne i naprawy muszą być przeprowadzane przez wykwalifikowany personel i przy użyciu właściwych narzędzi i załączonych formularzy.

## 9. Uwagi

- Wszystkie roboty wykonać zgodnie z "Warunkami Technicznymi Wykonawstwa i Odbioru Robót Budowlano-Montażowych" cz.I "Roboty Ogólnobudowlane".

- Wszystkie materiały użyte w budynku muszą odpowiadać polskim normom i posiadać aktualne atesty dopuszczenia do stosowania w polskim budownictwie.
- Wszystkie prace podczas realizacji projektu należy wykonywać pod ścisłym nadzorem osób uprawnionych.
- Wszystkie zmiany dokonywane w trakcie realizacji należy uzgodnić z projektantem.

Opracował:

arch. Joanna Bobrowska