

PROJEKT WYKONAWCZY

Nazwa zamierzenia budowlanego:

ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENI PUBLICZNEJ W KALEI – ETAP II

Adres obiektu :

KALEJ

DZIAŁKA NR EWIDENCYJNY: 269/11

Nazwa inwestora:

Gmina Wręczyca Wielka

ul. Sienkiewicza 1

42-130 Wręczyca Wielka

Nazwa jednostki projektowej:

PHU "GRAFIT" Roman Błaszczak

42-271 Częstochowa, ul. Leśna 28

TOM 2

MAŁA ARCHITEKTURA

PROJEKTANT tech. arch. Roman Błaszczak

SPRAWDZAJĄCY arch. krajobrazu Magdalena Tomżyńska

OPRACOWANIE tech. arch. Roman Błaszczak

Oświadczam, że niniejszy projekt został sporządzony zgodnie z obowiązującymi przepisami i zasadami wiedzy technicznej.

Częstochowa, październik 2012

SPIS TREŚCI:

I. KARTA TYTUŁOWA

II. SPIS TREŚCI

III. OPIS TECHNICZNY

1. PODSTAWA OPRACOWANIA
2. LOKALIZACJA
3. OPIS PRZYJĘTYCH ROZWIĄZAŃ PROJEKTOWYCH
4. DANE TECHNICZNE PROJEKTOWANYCH ELEMENTÓW
5. UWAGI KOŃCOWE

IV. CZĘŚĆ RYSUNKOWA

PA 01 – PLAN ZAGOSPODAROWANIA TERENU 1:100
 -elementy małej architektury

PLACYK Z URZADZENIAMI FITNESS

PA 02 – Rozkład urządzeń – rzut 1:50
PA 03 – Zestawy urządzeń 1,2,3,4,5,6,7

BOISKO DO MINI SIATKÓWKI PLAŻOWEJ

PA 04 – Rozkład urządzeń – rzut 1:50
PA 05 – Zestaw do gry w siatkówkę

PLACYK ZE STOŁAMI DO GRY W SZACHY

PA 06 – Rozkład urządzeń – rzut 1:50
PA 07 – Stół do gry w szachy

ŁAWKI, KOSZE, KŁADKA DREWNIANA

PA 08 – Ławka z oparciem OSLO
PA 09 – Kosz na śmieci AGORA
PA 10 – Kładka drewniana

III.OPIS TECHNICZNY

1. PODSTAWA OPRACOWANIA

1.1 wytyczne inwestora

1.2 mapa sytuacyjno-wysokościowa skala 1 :1000

1.3 inwentaryzacja terenu – październik 2012

2. LOKALIZACJA

Projektowane elementy małej architektury (urządzenia fitness, zestaw do gry w siatkówkę, stoły do gry w szachy, ławki, kosze na śmieci, kładka drewniana) znajdują się na nowoprojektowanej przestrzeni publicznej w Kalei.

Teren ten, od strony południowej graniczy z placem publicznym, przylegającym bezpośrednio do ulicy Głównej (dr- 105/2 Wręczyca Wielka – Częstochowa).

Od strony zachodniej sąsiaduje z terenem Straży Pożarnej, a od strony północnej przylega do Ośrodka Zdrowia.

Na terenie przeznaczonym do realizacji inwestycji nie ma żadnych elementów architektonicznych, znajdują się tylko cztery drzewa liściaste.

3. OPIS PRZYJĘTYCH ROZWIĄZAŃ PROJEKTOWYCH

Elementy małej architektury zostały umieszczone na terenie placyków oraz przy ciągach komunikacyjnych.

Urządzenia do ćwiczeń fitness zostały rozmieszczone na placyku o kształcie kwadratu. Placyk ten został wpasowany w koło wypełnione kłincem dolomitowym. Placyk wykonany jest z nawierzchni bezpiecznej poliuretanowej o wymiarach 10,5 x 10,5 metra. Na placyku rozmieszczono siedem zestawów do uprawiania ćwiczeń fitness

Boisko do mini siatkówki plażowej o wymiarach 4 x 10 metra zostało wpasowane w eliptyczny placyk wypełniony piaskiem. Projektowany zestaw do gry w siatkówkę składa się ze słupków aluminiowych, mocowanych w tulejach osadzonych w podłożu boiska oraz siatki.

Przy boisku do gry w piłkę plażową zaprojektowano żwirowy placyk, na którym ustawiono dwa stoły do gry w szachy.

Pozostałe elementy małej architektury tj. ławki, kosze na śmieci, kładka drewniana zostały wybrane z katalogów handlowych producentów : KOMSERWIS

4. DANE TECHNICZNE

URZĄDZENIA FITNESS

(wg katalogu firmy „Outdoor fitness center” lub innego producenta o podobnej estetyce)

Urządzenia fitness to linia stalowych, bezobsługowych urządzeń sprawnościowych odpornych na warunki atmosferyczne i próby zniszczenia. Zbudowane są z grubych stalowych rur i zaprojektowane tak, aby być bezpieczne i łatwe w instalacji

Urządzenia służą do ćwiczeń całego ciała: nóg, ramion, brzucha i pleców. Podzielone są również na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające koordynację, poprawiające krążenie krwi i masujące.

ELEMENTY ZESTAWÓW:

Pylon OFC01-2009

Pylon (słup) to element uniwersalny element montażowy do urządzeń Outdoor Fitness Center. Urządzenia mogą być montowane obustronnie do trzech blach rozmieszczonych na różnych wysokościach pomiędzy dwoma nogami pylona. Montaż odbywa się za pomocą dołączonych śrub.

Pylon jest miejscem informacyjnym i spełnia rolę tablicy. Na tablicy pylona znajduje się instrukcja użytkowania urządzenia.

Spody nóg pylona zakończone są obręczami do montażu urządzenia do fundamentu za pomocą ośmiu śrub. Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Maksymalny ciężar 500 kg.

Waga urządzenia: 65 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Biegacz OFC02-2009

Kategoria urządzenia: Krążenie krwi, Koordynacja

Efekt treningu:

Delikatny dla stawów trening mięśni całych nóg i bioder. Poprawia ponadto zmysł równowagi.

Sposób używania:

Postaw obie nogi na pedałach i chwyć mocno za uchwyt. Poruszaj nogami w przód i w tył. Jednocześnie mogą korzystać z przyrządu dwie osoby.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Waga urządzenia: 74 kg

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Drabinka uniwersalna OFC03-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wariant 1: Efektywne wzmocnienie ramion i łokci

Wariant 2: Rozciąganie

Sposób używania:

Wariant 1: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Oprzyj stopę o szczebel na wysokości pasa. Wykonuj skłony tułowia do stopy na szczeblu i stopy na ziemi.

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 24 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Ławka OFC04-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie brzucha. Przy prostych skłonach pracują mięśnie proste brzucha. Wykonując skręt tułowia pobudzamy mięśnie skośne. Doskonale wpływają na poprawę sylwetki.

Sposób używania:

Położ się na ławce twarzą w górę. Nogi zgięte w kolanach, stopy zaprzyj o dolną poprzeczkę. Ręce podłóż pod głowę. Podnoś tułów w następującej kolejności: najpierw głowa potem barki i resztę ciała. Na końcu można wykonać skręt tułowia. Opuść powoli tułów na ławkę. Wykonuj pełne, płynne ruchy.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 27 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Orbitrek OFC05-2009

Kategoria urządzenia: Koordynacja

Efekt treningu:

Delikatny dla stawów trening mięśni nóg i bioder. Dodatkowo trening mięśni pasa barkowego i ramion. Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej.

Sposób używania:

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

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 66 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Podciąg nóg OFC06-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Wzmocnienie kilku dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda oraz brzuch i grzbiet. Staranne wykonywanie ćwiczenia przyczynia się do utrzymania poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na niepożądane skrzywienia kręgosłupa.

Sposób używania:

1. Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj.

2. To samo ćwiczenie wykonaj o prostych nogach ułożonych poziomo (wersja zdecydowanie trudniejsza).

Stopień zaangażowania energii / siły: Średni do wysokiego

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Prasa nożna OFC07-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy.

Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg.

Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia nie wychylasz kolan do wewnątrz ani na zewnątrz stabilizujesz swoje stawy kolanowe.

Sposób używania:

Usiądź stabilnie na siodełku i połącz obie nogi na pedałach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach. Na urządzeniu mogą ćwiczyć jednocześnie trzy osoby.

Trudność ćwiczenia: Średnie

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 45 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Prostownik pleców OFC08-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Effekt treningu:

Wzmacnia bardzo ważną dla utrzymania poprawnej sylwetki grupę mięśniową. Dzięki ćwiczeniom na tym urządzeniu dbasz o mięśnie grzbietu oraz swój kręgosłup. Regularne ćwiczenie pomogą efektywnie wzmocnić mięśnie odpowiadające za utrzymywanie pionowej postawy. Pomoże Ci to na dłużej cieszyć się ze spacerów.

Sposób używania:

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

Trudność ćwiczenia: Średnie

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 20 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Twister obrotowy OFC09-2009

Kategoria urządzenia: Koordynacja

Effekt treningu:

Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia. Szczególnie polecamy Paniom.

Sposób używania:

Obiema nogami zajmij miejsce stopkach, rękoma złap za uchwyt, po czym wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.

Stopień zaangażowania energii / siły: Niski

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 15 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wahadło OFC10-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni, Koordynacja

Efekt treningu:

Podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała.

Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi oraz działa rozluźniająco.

Szczególnie polecamy Paniom.

Sposób używania:

Postaw obie nogi na stopkach i chwyć mocno za uchwyty. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Trudność ćwiczenia: Łatwe

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 50 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wioślarz OFC11-2009

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu:

Jedno z bardziej wszechstronnych urządzeń. Aktywizuje właściwie wszystkie części ciała.

Doskonałe ćwiczenie na ogólną poprawę wydolności organizmu.

Sposób używania:

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

Trudność ćwiczenia: Średnie

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 70 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyciąg górny OFC12-2009

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

Efekt treningu:

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

Sposób używania:

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

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 42 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

Wyciskanie siedząc OFC13-2009

Kategoria urządzenia: Budowanie mięśni

Efekt treningu:

Ćwicz przy wszystkich górnych partiach mięśniowych. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Regularne ćwiczenia wraz z dużą ilością powtórzeń mogą wpływać na przyrost masy mięśniowej.

Sposób używania:

Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki (pionowe bądź poziome). Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

Trudność ćwiczenia: Średnie do trudnego

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.

Klasa użytkowania: S

Klasa dokładności: B

Waga urządzenia: 40 kg

Przeznaczone dla jednej osoby, maksymalne obciążenie 120 kg.

Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2009.

WYBRANE ZESTAWY

ZESTAW 1 - biegacz + pylon + orbitek



ZESTAW 2 - twister / wahadełko



ZESTAW 3 - prasa nożna + pylon + wioślarz



ZESTAW 4 – taj ji



ZESTAW 5 - ławka + pylon + prostownik pleców



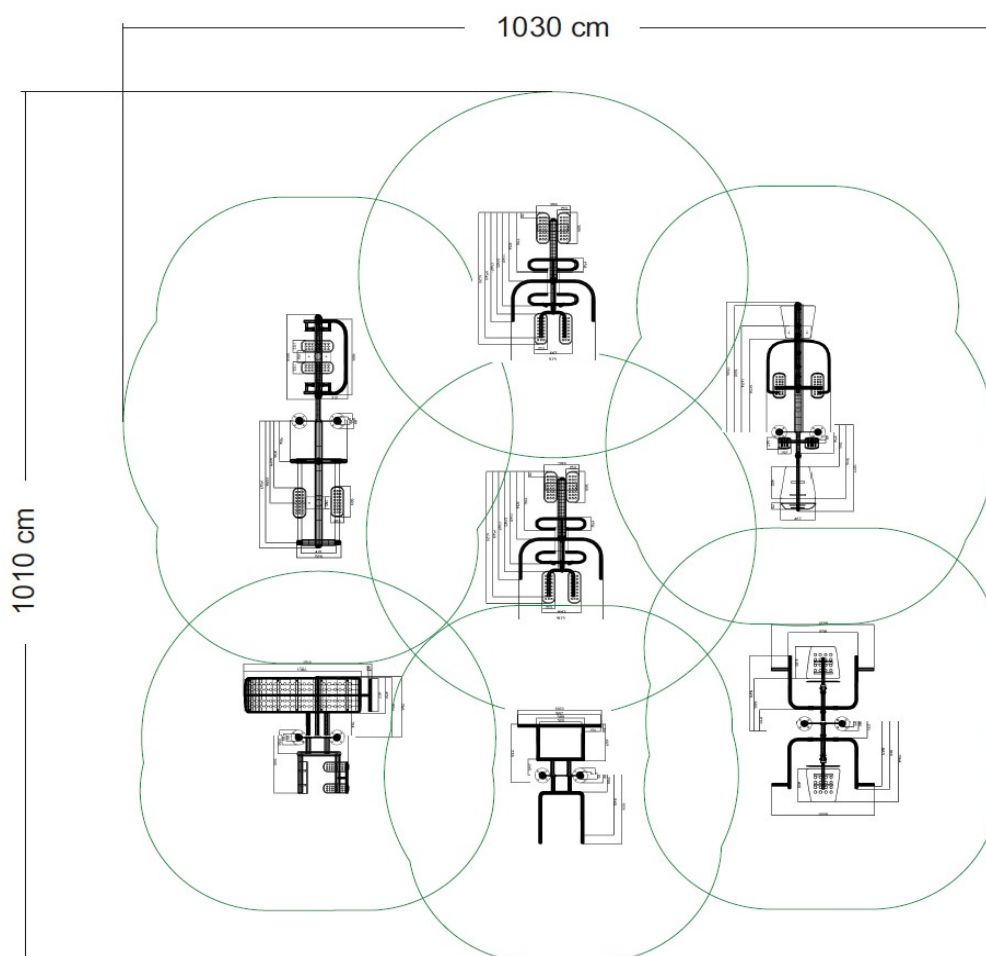
ZESTAW 6 - drabinka + pylon + podciąg nóg



ZESTAW 7 - wyciąg górny + pylon + wyciskanie siedząc



Minimalne wymiary placu



ZESTAW DO MINI SIATKÓWKI PLAŻOWEJ - 1 kpl

(wg katalogu firmy „Sport Plus” lub innego producenta o podobnej estetyce)

Słupki aluminiowe wykonane ze specjalnego profilu aluminiowego, mocowane w tulejach osadzonych w podłożu boiska. Nie wymagają odciągów od podłoża. Śruba naciągu siatki osłonięta profilem aluminiowym.

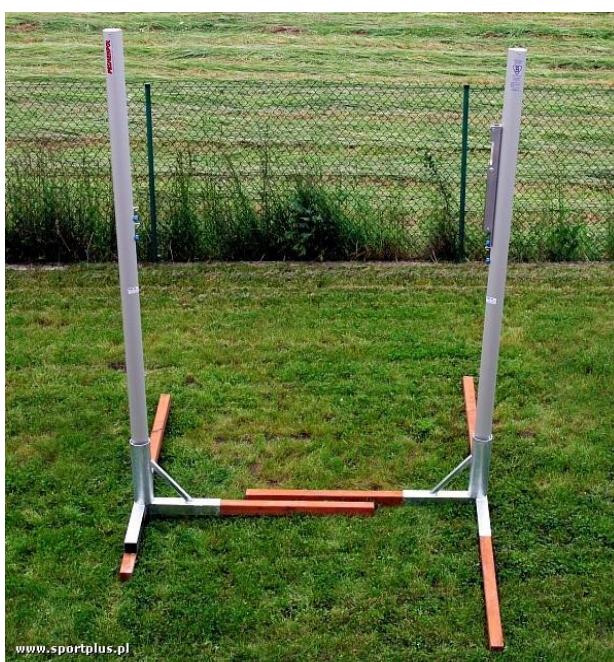
W skład kompletu słupków wchodzi:

- urządzenie naciągowe, zewnętrzne z zastosowaniem osłoniętej śruby trapezowej i haka zaczepowego
- haki zaczepowe zamocowane na przeciwnym słupku (przesuwne).

Powyższe rozwiązanie daje możliwość zawieszania siatki na dowolnej wysokości i pod dowolnym kątem (uniwersalne wykorzystanie zestawu siatkówka, tenis, badminton).

Tuleja montażowa słupka aluminiowego wykonana ze stali, cynkowana ogniowo, łatwa w montażu. W skład kompletu wchodzi również krawędziaki drewniane impregnowane do zagrzebania w piasku.

Stalowy dekiel maskujący tuleję słupka aluminiowego. Przeznaczenie - na boiska zewnętrzne



STOŁY DO GRY W SZACHY (WERSJA DO POSTAWIENIA) - 2 szt
+ figurki do gry - 2 szt
(wg katalogu firmy „Saternus” lub innego producenta o podobnej estetyce)



ŁAWKI, KOSZE, MOSTEK DREWNIANY

(wg katalogu firmy „Komserwis” lub innego producenta o podobnej estetyce)

1. Ławka model OSLO – 13 szt

DANE PODSTAWOWE

Długość: 180 cm, szerokość : 60 cm, wysokość : 71 cm, Waga: 42 kg

WYKONANIE

siedzisko: listwy z drewna iglastego o długości 180 cm o przekroju 4x10 cm
szlifowane, fazowane z każdej strony, trzykrotnie pokryte lakierobejcą

podstawa: odlew żeliwny lakierowany

KOLOR

Elementy drewniane: teak



MONTAŻ do podłoża twardego

ławka posiada otwory montażowe umożliwiające przykręcenie do twardego podłoża (beton, asfalt, kostka brukowa itp.) za pomocą kołków rozporowych

2. Kosz na śmieci model AGORA – wersja z daszkiem – 6 szt

DANE PODSTAWOWE

Wysokość : 110 cm, średnica : 34 cm, pojemność:
35 l, waga: ok 30 kg

WYKONANIE

słupki: stal i żeliwo lakierowane

korpusy koszy na śmieci i daszek: stal lakierowana

pojemniki z popielniczkami: stal lakierowana

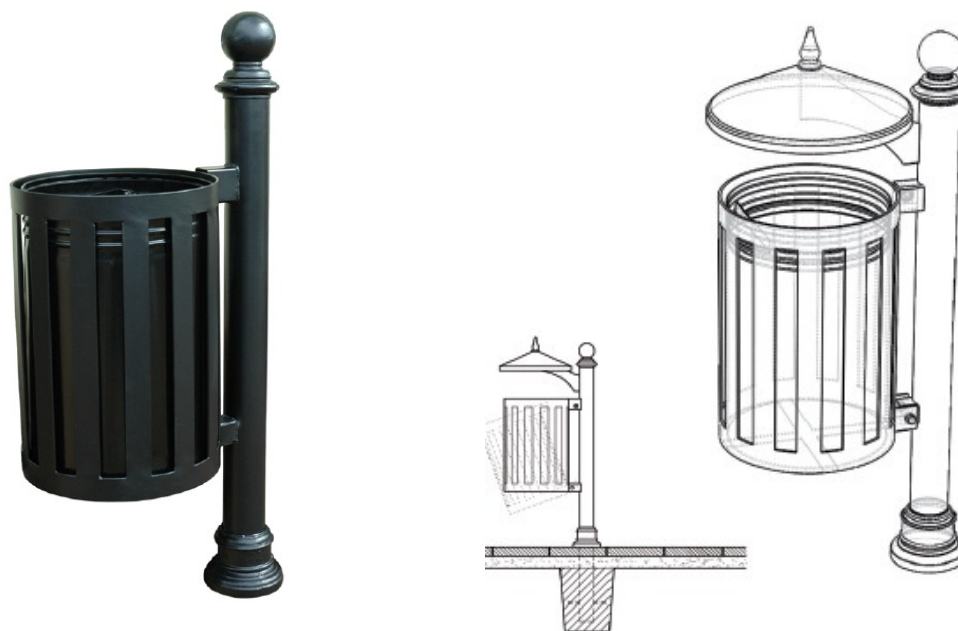
podstawa: stalowa malowana proszkowo

KOLOR

słupki: grafit, czern

korpusy koszy na śmieci i daszek: grafit, czern

pojemniki z popielniczkami: czern



MONTAŻ do podłoża twardego

- słupek kosza na śmieci posiada przedłużony element kotwiący będący częścią produktu

i umożliwiającą jego zamocowanie na stałe;

1. wykopać otwór o głębokości stosownej do długości elementu kotwiącego;

2. ustawić kosz na śmieci i zabetonować słupek

3. MOSTEK DREWNIANY- 1 szt

wykonanie wg rysunku technicznego

