

SPECYFIKACJA TECHNICZNA ROBÓT

1. Nazwa zamówienia: "Dostawa i montaż urządzeń siłowni zewnętrznej przy boiskach piłkarskich Państwowej Szkoły Wyższej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej"

2. Nazwa i adres zamówienia: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ul. Sidorska 105/107, 21-500 Biała Podlaska

3. Nazwa i adres zamawiającego: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska

4. Przedmiot zamówienia: Przedmiotem dostawa i montaż urządzeń siłowni zewnętrznej przy boiskach piłkarskich Państwowej Szkoły Wyższej.

5. Przedmiar materiałów:

5.1.) FUNDAMENTY:

Urządzenia mocować na stopach fundamentowych o wymiarach minimum 80x60x55 cm. (szerokość x głębokość x wysokość) za pomocą kotew, np.: wygięte pręty gwintowane Ø16, wcisniętych wedle szablonu do betonu klasy C20/25, górę wypoziomować.

5.2.) URZĄDZENIA:

- 5.2.1. *ROWER*

GRUPA URZĄDZEŃ: KOORDYNACJA RUCHOWA.

FUNKCJA URZĄDZENIA: WZMACNIANIE MIĘŚNI NÓG. AKTYWACJA RUCHU BIODER I KOLAN, WZMACNIANIE STAWÓW I MIĘŚNI UD ORAZ ŁYDEK. POPRAWIANIE KRAŻENIA KRWI.

MATERIAŁY:

KONSTRUKCJA: Rama nośna wykonana z rur stalowych 90x3,6 mm RAL 1003, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63x3,6 mm RAL 7032, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium RAL 1003.

SIEDZISKA I OPARCIA: Stalowe

UCHWYTY I RĄCZKI: Polichlorek winylu

ŁOŻYSKA: Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- 5.2.2. *ORBITREK*

GRUPA URZĄDZEŃ: POPRAWA WYDOLNOŚCI ORGANIZMU. KOORDYNACJA RUCHOWA.

FUNKCJA URZĄDZENIA: WZMACNIANIE MIĘŚNI ZARÓWNO GÓRNYCH JAK I DOLNYCH PARTII CIAŁA: GRZBIET, BARKI, RAMIONA, KLATKA PIERSIOWA, BRZUCH, NOGI I POŚLADKI. TRENING OGÓLNOROZWOJOWY.

MATERIAŁY:

KONSTRUKCJA: Rama nośna wykonana z rur stalowych 140 x 3,6 mm RAL 1003, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63 x 3,6 mm RAL 7032, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium RAL 1003.

SIEDZISKA I OPARCIA: Stalowe

UCHWYTY I RĄCZKI: Polichlorek winylu

ŁOŻYSKA: Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- 5.2.3. *BIEGACZ*

GRUPA URZĄDZEŃ: WZMACNIANIE MIĘŚNI NÓG. URZĄDZENIE IMITUJĄCE BIEG

FUNKCJA URZĄDZENIA: WZMACNIANIE MIĘŚNI NÓG. URZĄDZENIE IMITUJE RUCH W BIEGU PRZY MINIMALNYM OBCIĄŻENIU CIAŁA.

MATERIAŁY:

KONSTRUKCJA: Rama nośna wykonana z rur stalowych 90x3,6 mm RAL 1003, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63x3,6 mm RAL 7032, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium RAL 1003.

SIEDZISKA I OPARCIA: Stalowe

UCHWYTY I RĄCZKI: Polichlorek winylu

ŁOŻYSKA: Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- 5.2.4. *WIOŚLARZ*

GRUPA URZĄDZEŃ: BUDOWA MIĘŚNI, POPRAWA WYDOLNOŚCI ORGANIZMU.

FUNKCJA URZĄDZENIA: WZMACNIANIE MIĘŚNI GÓRNYCH PARTII CIAŁA: PLECY, RAMIONA, KLATKA PIERSIOWA. URZĄDZENIE IMITUJĄCE WIOSŁOWANIE.

MATERIAŁY:

KONSTRUKCJA: Rama nośna wykonana z rur stalowych 90x3,6 mm RAL 1003, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63x3,6 mm RAL 7032, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium RAL 1003.

SIEDZISKA I OPARCIA: Stalowe

UCHWYTY I RĄCZKI: Polichlorek winylu

ŁOŻYSKA: Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- 5.2.5. *DRABINKA I PODCIĄG NÓG NA PYLONIE*

GRUPA URZĄDZEŃ: BUDOWA MIĘŚNI.

FUNKCJA URZĄDZENIA:

Podciąg nóg - WZMACNIANIE MIĘŚNI ZARÓWNO GÓRNYCH JAK I DOLNYCH PARTII CIAŁA TJ.: GRZBIET, BARKI, RAMIONA, BRZUCH I UDA.

Drabinka - WZMACNIANIE MIĘŚNI GÓRNYCH PARTII CIAŁA, ROZCIĄGANIE.

MATERIAŁY:

KONSTRUKCJA: Rama nośna wykonana z rur stalowych 90x3,6 mm RAL 1003, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63x3,6 mm RAL 7032, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium RAL 1003.

SIEDZISKA I OPARCIA: Stalowe

UCHWYTY I RĄCZKI: Polichlorek winylu

ŁOŻYSKA: Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

- 5.2.6. *WYCIĄG GÓRNY, KRZESŁO DO WYCISKANIA I MOTYL NA PYLONIE*

GRUPA URZĄDZEŃ: WZMOCNIENIE MIĘŚNI. BUDOWA MIĘŚNI.

FUNKCJA URZĄDZENIA: WZMACNIANIE MIĘŚNI GÓRNYCH PARTII CIAŁA: PLECÓW, RAMION, BARKÓW I KLATKI PIERSIOWEJ.

MATERIAŁY:

KONSTRUKCJA: Rama nośna wykonana z rur stalowych 90x3,6 mm RAL 1003, wsporniki ruchowe z rur stalowych o średnicy 40 – 63x3,6 mm RAL 7032, pokrywa zabezpieczająca elementy mocujące wykonana z aluminium RAL 1003

SIEDZISKA I OPARCIA: Stalowe

UCHWYTY I RĄCZKI: Polichlorek winylu

ŁOŻYSKA: Typu zamkniętego, NSK

Wszystkie elementy stalowe ocynkowane ogniowo i malowane podwójnie proszkowo farbami poliestrowymi.

5.3.) WYPOSAŻENIE DODATKOWE:

- 5.3.1. *TABLICA Z REGULAMINEM*

- 5.3.2. *REGULAMIN SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ A3*

6. Normy bezpieczeństwa: Wszystkie urządzenia muszą spełniać normę PN-EN 1176-1+Ap1:2013 i PN-EN 1176-7+Ap1:2013, WYPOSAŻENIE PLACÓW ZABAW I NAWIERZCHNIE.

7. Załączniki:

7.1.) Projekt zagospodarowania terenu w skali 1:500