

**FORMULARZ ZGŁOSZENIA PROJEKTU (ZADANIA)
DO KĘPIŃSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2017**

NAZWA ZADANIA	Ścieżka zdrowia w Mikorzynie – siłownia zewnątrzna
LOKALIZACJA PROJEKTU ZADANIA: <i>(opisać miejsce albo obszar, na którym ma być zrealizowane zadanie.)</i>	Ośrodek Wypoczynkowy w Mikorzynie – teren przy polu namiotowym.

OPIS ZADANIA:

(należy:

- a) przedstawić opis zadania – co ma dokładnie zostać wykonane,*
- b) wskazać główne działania związane z realizacją projektu*
- c) uzasadnić potrzebę realizacji zadania – jaki jest cel realizacji zadania, jakiego problemu dotyczy, jakie rozwiązania proponuje, dlaczego powinno być realizowane i jak jego realizacja wpłynie na życie mieszkańców ,*
- d) wskazać spodziewane efekty po zakończeniu zadania)*

Jako przedstawiciel społeczności Mikorzyna chciałbym na terenie Ośrodka Wypoczynkowego w Mikorzynie by powstała siłownia zewnętrzna.

Teren przeznaczony pod Siłownię Zewnętrzną obejmuje część pola namiotowego na terenie Ośrodka Wypoczynkowego w Mikorzynie gdzie znajduje się Budynek Świetlicy Wiejskiej, ze względów bezpieczeństwa teren ten jest ogrodzony oraz jest wyposażony w sanitariaty. Obok znajduje się boisko do piłki nożnej oraz znajduje się boisko do piłki plażowej więc jest to dobre połączenie kilku dziedzin sportowych dla każdego z rodziny. Połączenie pasji sportowych dla każdego. Teren przeznaczony pod siłownię zewnętrzną jest płaski, bez większego zróżnicowania nawierzchni. Obecnie teren ten jest pusty rosną tam brzozy, które tworzą klimat relaksujący i odpężający. Teren ten jest tak duży, że pomieści pole namiotowe oraz siłownię zewnętrzną. Na obszarze zaplanowanym pod siłownię zewnętrzną nie znajdują się żadne budynki oraz infrastruktura techniczna jak również zieleń wysoka podlegająca ochronie kolidująca z planowaną inwestycją.

Uwaga! Nie wyklucza się możliwości występowania na przedmiotowym terenie sieci nie wykazanych na podkładach mapowych. Nie wyklucza się również że przebieg naniesionych przewodów infrastruktury technicznej może różnić się od naniesionych na mapy. W związku z czym zaleca się zachowanie szczególnej ostrożności podczas wykonywania robót ziemnych.

W pobliżu znajduje się Szkoła , Kawiarnia, Klub sportowy.

Teren planowanej inwestycji jest całorocznie utrzymywany w porządku estetycznym oraz kontrolowany przez pracowników Stowarzyszenia Społecznego im. „Mikory” , dlatego nie

będzie narażony na dewastację sprzętu.

Fotografie poniżej przedstawiają istniejące zagospodarowanie przestrzeni przeznaczonej pod inwestycję.



Dla planowanej inwestycji nie przewiduje się wykonanie przyłączy ani infrastruktury technicznej.

Oddziaływanie inwestycji na środowisko:

Hałas – w ramach natężenia dopuszczalnego

Skażenie powietrza – nie występuje

Skażenie wód i gleby- nie występuje

Wypożyczenie siłowni zewnętrznej:

Przewiduje się zastosowanie urządzeń i elementów wyposażenia prefabrykowanych, montowanych na stałe w gruncie na miejscu inwestycji- fotografie i rysunki w załączniku.

Wszystkie urządzenia spełniają normę PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-7:2009, PN-EN 957-1:2006, Certyfikat uprawniający do oznaczenia wyrobu znakiem bezpieczeństwa B.

Wszystkie urządzenia, siłowni zewnętrznej dla niepełnosprawnych posiadają odpowiedni certyfikat dla urządzeń siłowni dla niepełnosprawnych i spełniają wymagania bezpieczeństwa zawarte w polskich normach PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009,

PN-EN 957-1:2006.

Lokalizacja urządzeń oraz wyposażenia- zgodnie z rysunkami.

Wszystkie urządzenia posiadają instrukcje do ćwiczeń: obrazkową i literową.

Kolorystyka: malowanie proszkowe RAL 6006 zielony / RAL 7032 szary.

Warunki gwarancji: 2 lata

Termin realizacji: 4-6 tygodni od daty złożenia zamówienia.

Zestawienie projektowanych urządzeń i wyposażenia.

- WYCIĄG I KRZESŁO Symbol: FIT D01 i FIT D02
- BIEGACZ I ORBITREK Symbol: FIT D04 i FIT D11
- PRASA NOŻNA I WIOŚLARZ Symbol: FIT D05 i FIT D31
- SURFER I TWISTER Symbol: FIT D03 i FIT D08
- ROWER I JEŹDZIEC Symbol: FIT D25 i FIT D15
- SZTANGA I ROWER RĘCE Symbol: FIT R1 i FIT R7
- DRAŻEK POJEDYNCZY i WYCIĄG Symbol: FIT R04 i FIT R02
- PRASA NOŻNA I WIOŚLARZ Symbol: FIT D05 i FIT D31
- TABLICA Z REGULAMINEM

Urządzenia te są odporne na warunki atmosferyczne, charakteryzują się długim okresem użytkowania, przeznaczone są do ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Urządzenia zabezpieczone są przed korozją poprzez galwanizację ogniową oraz podwójne malowanie proszkowe.

Urządzenia wykonane są ze stali grubościenniej, stosujemy łożyska typu zamkniętego oraz gumowane rączki.

Wszystkie instrukcje do ćwiczeń naniesione są na stałe metodą sitodruku, co w porównaniu z powszechnie stosowanymi naklejkami jest dużo bardziej trwałym i estetycznym rozwiązaniem.

Problemem każdej małej miejscowości jest brak zajęcia dla młodzieży i dorosłych w wolnym czasie o każdej porze roku. Brak miejsca gdzie, można wyjść z rodzina , przyjaciółmi, znajomymi spędzić razem miło czas. Nasza miejscowość propaguje zdrowy i aktywny styl życia, chcemy zaproponować mieszkańcom różnego rodzaju spędzenie wolnego czasu rodzinie z możliwością ćwiczenia na siłowniach ustawionych na świeżym powietrzu. To miejsce, w którym połączy się odpowiedni trening z relaksem, w specjalnie przygotowanej do tego strefie. Wyjątkowe miejsce na naszym Ośrodku Wypoczynkowym pośród drzew i spokojnej okolicy zadbają o ciało, umysł i dobre samopoczucie mieszkańców Mikorzyna oraz okolicznych wsi. Siłownia plenerowa w tak zacisznym miejscu, może być miejscem również dla Pań oraz Panów wiotkich, szczupłych, ale i tych

z nadwagą i otyłością. Zastosowane również zostaną na niej urządzenia do ćwiczeń również dla osób niepełnosprawnych. Zastosowane na siłowni zewnętrznej urządzeń dla osób niepełnosprawnych są cenną inicjatywą, która pozwala na aktywizację fizyczną poprzez likwidowanie barier uniemożliwiających uczestnictwo osobom niepełnosprawnym w życiu sportowym. Siłownie dla niepełnosprawnych pozwalają na wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych i rehabilitacyjnych uwzględniających specyficzne wymagania tych osób. Uwzględniają również możliwość samodzielnego wykonywania ćwiczeń przez osoby poruszające się na wózkach. Poza aspektem prozdrowotnym siłownie zewnętrzne połączone z urządzeniami dla osób niepełnosprawnych dają możliwość kontaktów społecznych. Siłownia zewnętrzna dla niepełnosprawnych jest więc nie tylko miejscem ćwiczeń, ale także sposobem na wyrównanie szans osób niepełnosprawnych oraz przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu osób poruszających się na wózkach. Siłownie zewnętrzne dają możliwość łączenia aktywności fizycznej z radością przebywania na świeżym powietrzu. Siłownia zewnętrzna ma przewagę w porównaniu z tradycyjnymi siłowniami czy klubami fitness, gdyż jest ogólnie dostępna i bezpłatna co dla mieszkańców małych miejscowości jest ważnym aspektem życiowym. Zaprojektowana siłownia zewnętrzna umożliwi poprzez różny stopień trudności wykonywanych ćwiczeń dających możliwość aktywnego wypoczynku zarówno amatorom jak i profesjonalnym sportowcom. Oferuje różnorodność treningu, od ogólnorozwojowego po coraz popularniejszy trening kardio. Dodatkowo jest świetnym miejscem nie tylko na aktywność fizyczną, ale również na życie towarzyskie lokalnej społeczności.

Siłownie w plenerze opierają się na czterech podstawowych zasadach:

- Zdrowie
- Bezpieczeństwo
- Jakość
- Rozrywka

Siłownia na powietrzu jest bowiem nie tylko miejscem uprawiania sportu, ale także miejscem spotkań lokalnej społeczności. Dzięki temu siłownie na powietrzu mogą wpłynąć nie tylko na kondycję mieszkańców, lecz także stworzyć silniejsze więzy społeczne.

Chcemy wszyscy współtworzyć miejsce, w którym żyjemy. Dzięki niej nasza mała społeczność stanie się nie tylko zdrowsza, ale również silniejsza o wspólną pasję, jaką jest sport na świeżym powietrzu.

KOSZT REALIZACJI ZADANIA*(należy uwzględnić wszystkie składowe części zadania oraz ich szacunkowe koszty).*

Lp.	Rodzaj kosztów	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy brutto	Jednostka miary	Koszt całkowity brutto
1	WYCIĄG I KRZESŁO Symbol: FIT D01 i FIT D02	1	6396	zł	6396
2	BIEGACZ I ORBITREK Symbol: FIT D04 i FIT D11	1	6396	zł	6396
3	PRASA NOŻNA I WIOŚLARZ Symbol: FIT D05 i FIT D31	1	6150	zł	6150
4	SURFER I TWISTER Symbol: FIT D03 i FIT D08	1	4920	zł	4920
5	ROWER I JEŹDZIEC Symbol: FIT D25 i FIT D15	1	6150	zł	6150
6	SZTANGA I ROWER RĘCE Symbol: FIT R1 i FIT R7	1	6150	zł	6150
7	DRAŻEK POJEDYNCZY i WYCIĄG Symbol: FIT R04 i FIT R02	1	5043	zł	5043
8	PRASA NOŻNA I WIOŚLARZ Symbol: FIT D05 i FIT D31	1	5781	zł	5781
9	TABLICA Z REGULAMINEM	1	615	zł	615
CAŁKOWITY KOSZT ZADANIA					47601,00

UWAGA