

**PROJEKT TECHNICZNY  
OTWARTYCH STREF AKTYWNOŚCI LOKALNEJ  
W GAWLIKACH MAŁYCH I MAZUCHÓWCE  
GMINA WYDMINY**

**Całościowa nazwa zadania:  
OSA w Mazuchówce i w Gawlikach Małych**

Investor:  
Gmina Wydminy  
Plac Rynek 1/1  
11-510 Wydminy

Opracowanie:

**ORTO**  
ARCHITEKTURA URBANISTYKA

Anita Chmielewska

Wilkański 20 11-500 Wilkański NIP 8451342445 REGON 511465427  
tel. 48/509634960 arte.anita.chmielewska@tlen.pl

*Anita Chmielewska*

mgr inż. arch. Anita Chmielewska

Wydminy dnia 28.02.2019r.

## PRZEDMIOT OPRACOWANIA

Zadanie obejmuje realizację małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowym – Otwarta Strefa Aktywności (OSA). Zadanie polega na utworzeniu dwóch kompleksów Otwartych Stref Aktywności na terenie gminy Wydminy, które zlokalizowane będą w następujących miejscowościach: Mazuchówka na dz. nr 241/1 i Gawliki Małe na dz. nr. 15/10.

Projektowane siłownie zewnętrzne są przeznaczone dla osób starszych, dorosłych, młodzieży 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 koordynację ruchową, krążenie krwi, kondycję oraz pomagające w rozciągnięciu się. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu gwarantuje lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie. Siłownia zewnętrzna to doskonała forma spędzania czasu wolnego z przyjaciółmi lub rodziną.

## LOKALIZACJA

Dwa kompleksy Otwartych Stref Aktywności zlokalizowane będą na terenie gminy Wydminy w następujących miejscowościach: Mazuchówka na dz. nr 241/1 i Gawliki Małe na dz. nr. 15/10. Działki są własnością Gminy Wydminy.

Opis rozwiązań techniczno – funkcjonalnych, dotyczących dostępności obiektu do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności;

Otwarta Strefa Aktywności w Gawlikach Wielkich: działka, na której realizowane będzie zadanie leży przy drogach gminnych, nieutwardzonych. Gmina Wydminy jest przed podpisaniem umowy o dofinansowanie wykonania nawierzchni asfaltowej na każdej z dróg położonych tuż przy działce nr 15/10. Planowany termin realizacji do października 2019 r. Teren działki jest idealnie płaski, bez zróżnicowania wysokościowego terenu. Po wykonaniu nawierzchni asfaltowej dostęp do niej nie będzie sprawiał trudności dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Otwarta Strefa Aktywności w Mazuchówce: działka, na której realizowane będzie zadanie znajduje się przy drodze gminnej, która na potrzeby m.in. mieszkającej tam osoby niepełnosprawnej została w dużej części utwardzona, w postaci ułożenia płyt drogowych.

Prace ziemne z nasadzeniem

Nasadzenia - krzewów ozdobnych oraz dosianie trawy - uzupełnienie ubytków w ziemi

Oświetlenie

Lampa solarna - długość słupa 5m, moc paneli 2 x 100W, typ akumulatora: 100Ah, sposób włączania: czujnik zmierzchowy, źródło światła: oprawa LED 15W.

Tablica informacyjna OSA

Wykonanie urządzenia zgodnie z normą PN-EN 1177:2009, PN-EN 1176:2009

Wymiary tablicy nie powinny być mniejsze niż 60 cm (wysokość) x 80 cm (szerokość).

Utrzymanie i wykorzystanie efektu rzeczowego

Gmina Wydmyny przez okres utrzymania efektu rzeczowego zadania inwestycyjnego tj. w okresie co najmniej 7 lat od zakończenia zadania inwestycyjnego będzie przeprowadzała przeglądy techniczne urządzeń. Obiekty będą utrzymane na właściwym poziomie technicznym.

## OPIS

- I. Otwarta Strefa Aktywności w Mazuchówce – wariant podstawowy zawierający:
- a) siłownię plenerową składającą się z 6 urządzeń wolnostojących na słupie konstrukcyjnym tj.
- Biegacz,
  - Orbitrek,
  - Wyciąg górny,
  - Wioślarz,
  - Rower,
  - Twister,
- b) strefę relaksu składającą się z:
- urządzeń do gier tj. stół do tenisa, stół do chińczyka i warcabów, Kółko i krzyżyk,
  - ławek 4 szt. (dwie z oparciem i dwie bez oparcia),
  - koszy na śmieci 2 szt.,
  - stojaka na rowery,
  - zagospodarowania zieleni – nasadzenia krzewów,
  - lampy solarnej,
  - tablicy informacyjnej OSA.

Wymiary obiektu: Zadanie realizowane będzie na działce o nr geod. 241/1 obręb Mazuchówka o łącznej powierzchni 1,1736 ha. Nawierzchnia w Otwartej Strefie Aktywności będzie trawiasta. Prace polegać będą na montażu elementów siłowni plenerowej i strefy relaksu, prac ziemnych z nasadzeniem oraz dosianiu trawy i uzupełnieniu ubytków.

II. Otwarta Strefa Aktywności w Gawlikach Małych – wariant podstawowy zawierający elementy na pylonie dwustanowiskowym:

- a) siłownię plenerową składającą się z 6 urządzeń tj.
- Wyciskanie leżąc + Orbitrek,
  - Twister + Rower,
  - Wioślarz + Steper
- b) strefę relaksu składającą się:
- ze stołu do chińczyka i warcabów, stołu do tenisa,
  - ławek 4 szt.,
  - koszy na śmieci 2 szt.,
  - stojaka na rowery,
  - zagospodarowania zieleni – nasadzenia krzewów,
  - lampy solarnej,
  - tablicy informacyjnej OSA z regulaminem.

Zadanie realizowane będzie na działce o nr geod. 15/10 obręb Wężówka. Powierzchnia całkowita wynosi około 0,2492 a. Nawierzchnia w Otwartej Strefie Aktywności będzie trawiasta. Prace polegać będą na montażu elementów siłowni plenerowej i strefy relaksu, wyrównaniu terenu, nasadzeniu oraz dosianiu trawy i uzupełnieniu ubytków.

Specyfikacja techniczna:

1) **Biegacz:** ZASTOSOWANIE: Ćwiczenia aktywizujące dolne partie ciała, wpływające na ogólną poprawę kondycji i utratę tkanki tłuszczowej. Wzmacnia mięśnie nóg i pasa biodrowego. Regularny trening korzystnie wpływa na układ krążenia, układ oddechowy oraz trawienny. Wzmacnia serce i płuca oraz wpływa na poprawę zmysłu równowagi. SPOSÓB UŻYWANIA: Złap rękoma za poprzeczkę i ustaw nogi na stopnicach. Naprzemiennie poruszaj nogami do przodu i do tyłu. STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy. Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”. Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

2) **Orbitrek:** ZASTOSOWANIE: Trening ogólnorozwojowy całego ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na modelowanie sylwetki. Wpływa korzystnie na koordynację ruchową. SPOSÓB UŻYWANIA: Stań na stopnicach i chwyć rękami oba uchwyty. Poruszaj naprzemiennie nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki. STOPIEŃ TRUDNOŚCI: średni. Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”. Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

3) **Rower:** ZASTOSOWANIE: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Wpływające na koordynację ruchową oraz poprawiające ogólną kondycję organizmu. SPOSÓB UŻYWANIA: Usiądź na siodełku i złap uchwyty obiema rękoma. Postaw nogi na pedałach i pedałuj jak na rowerze. STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy. Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”. Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

4) **Wioślarz:** ZASTOSOWANIE: Budowa muskulatury obręczy barkowej, grzbietu, ramion i nóg. Poprawia ogólną kondycję organizmu. Uelastycznia odcinek lędźwiowy kręgosłupa. SPOSÓB UŻYWANIA: Usiądź na siodełku, złap oburącz uchwyty i wykonuj ruch do siebie i od siebie. STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy. Urządzenie przeznaczone dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”. Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: A

5) **Twister**: ZASTOSOWANIE: Ćwiczenia wspomagające aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. SPOSÓB UŻYWANIA TWISTER: Ustaw obie nogi na dysku obrotowym. Złap rękoma za uchwyt. Wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo. STOPIEŃ TRUDNOŚCI: łatwy. Urządzeń przeznaczonych dla młodzieży i dorosłych oraz użytkowników powyżej 140 cm wzrostu. Maksymalny ciężar użytkownika: 150 kg. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”. Klasa użytkowania: S, Klasa dokładności: B

6) **Wyciąg górny**: ZASTOSOWANIE: daje możliwość pracy mięśni kończyny górnej oraz tułowia. Zapewnia to także najbardziej wszechstronne obciążenie mięśnia. W zależności od wykonywanego ćwiczenia możemy rozwijać różne grupy mięśniowe; najszerszy grzbietu, m. dwugłowy ramienia, m. trójgłowy ramienia, m. dłoniowy długi, m. zginacz długi palców, m. zginacz krótki palców, m. zginacz łokciowy nadgarstka, m. zginacz promieniowy nadgarstka, m. ramiennie-promieniowy, m. kruczo-ramienny, m. piersiowy większy, m. równoległoboczne, m. czworoboczny, m. prosty brzucha. Instrukcja użytkownika: Usiądź na siedzisku, złap rękoma uchwyty. Płynnym ruchem przyciągnij uchwyty do siebie, następnie kontroluj powrót do pozycji wyjściowej. Stopień trudności: średni/trudny. Materiał: urządzenie wykonane z wysokiej jakości stali spawalniczej S 355 (bezszywej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste), dwukrotnie malowane proszkowo farbami poliestrowymi. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

7) **Steper**- ZASTOSOWANIE: Urządzenie to gwarantuje pracę z obciążeniem dla stawów biodrowych z jednoczesną stabilizacją obręczy kończyny górnej i tułowia. Taki wysiłek ma przewagę nad innymi sposobami ćwiczeń z obciążeniem, ponieważ zapewniona stabilizacja górnej połowy ciała pozwala zmaksymalizować wydajność ruchu kończynami dolnymi oraz stymulować mięśnie tułowia do wspomagania kończyn dolnych. Ćwiczenia angażują przede wszystkim mięśnie prostowniki stawu biodrowego, mięśnie rotatory tułowia, zginacze stawu biodrowego, ponadto używają mięśni mających przyczep na kończynie górnej dla stabilizacji tułowia i wspomagania ruchu. Stań na stopnicach, przodem do urządzenia. Wykonuj płynne ruchy naśladujące wchodzenie po schodach. Stopień trudności: łatwe. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

8) **Wioślarz** - ZASTOSOWANIE: daje możliwość użycia mięśni całego ciała dla osób sprawnych; rozwija się mięśnie: pośladkowy wielki, półbłoniasty, półścięgnisty, dwugłowy uda, m. skośne brzucha zewnętrzne oraz wewnętrzne, mięsień wielodzielny, mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień czworogłowy uda, zespół mięśnia biodrowo-lędźwiowego, m. najszerszy grzbietu, m. piersiowy większy, m. zębaty przedni, m. dwugłowy ramienia, m. trójgłowy ramienia, m. dłoniowy długi, m. zginacz długi palców, m. zginacz krótki palców, m. zginacz łokciowy nadgarstka, m. zginacz promieniowy nadgarstka, m. ramiennie-promieniowy, m. kruczo-ramienny, m. piersiowy większy, m. równoległoboczne, m. czworoboczny, m. prosty brzucha, m. piszczelowy przedni, m. trójgłowy łydki, zginacz długi palucha, zginacz długi palców. Są to najważniejsze mięśnie biorące udział w tym ćwiczeniu. Instrukcja użytkownika: Usiądź na siodelku. Złap oburącz uchwyty. Wyprostuj plecy.

jakości stali spawalniczej S 355 (bezszywowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste), dwukrotnie malowane proszkowo farbami poliestrowymi. Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie poprzez śrutowanie i cynkowanie. Elementy konstrukcyjne: Konstrukcję nośną w urządzeniach serii fitness stanowi pylon. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

9) **Wyciskanie leżąc** – ZASTOSOWANIE: Ćwiczenia na „Wyciskaniu leżąc” pozwalają rozwinąć mięśnie zarówno obręczy jak i części wolnej kończyny górnej. Wykonując ćwiczenia na tym urządzeniu pracują mięśnie całego ciała stabilizując nasze nogi, miednicę i tułów. Urządzenie to skupia się na części przedniej klatki piersiowej.

Instrukcja użytkowania: 1. Połóż się na plecach na ławeczce. 2. Chwyć rękoma uchwyty. 3. Wykonaj wyprost rąk, a następnie kontroluj powrót do pozycji wyjściowej. Stopień trudności: średni. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz znak Bezpieczeństwa „B”.

10) **Pylon** stanowi konstrukcję nośną w urządzeniach serii fitness. Pylon to element konstrukcyjny w postaci tablicy z instrukcją użytkowania, do którego w dowolnych konfiguracjach mocuje się urządzenia. Urządzenia mogą być mocowane z obu stron tablicy. Główna rura konstrukcyjna pylonu o średnicy 90 mm, grubość ścianki 3,6 mm. Montaż: mocowanie do fundamentu betonowych (wylewanych na miejscu), osadzonych 10 cm poniżej poziomu terenu. Daje to możliwość zastosowania pod urządzeniami różnego rodzaju nawierzchni np. trawiastej, różnego rodzaju nawierzchni bezpiecznej, z kostki brukowej itp. Wykonano w oparciu o normy: PN-EN 16630:2015, PN-EN 1176-1:2009, PN-EN 1176-7:2009 oraz Znak Bezpieczeństwa „B”.

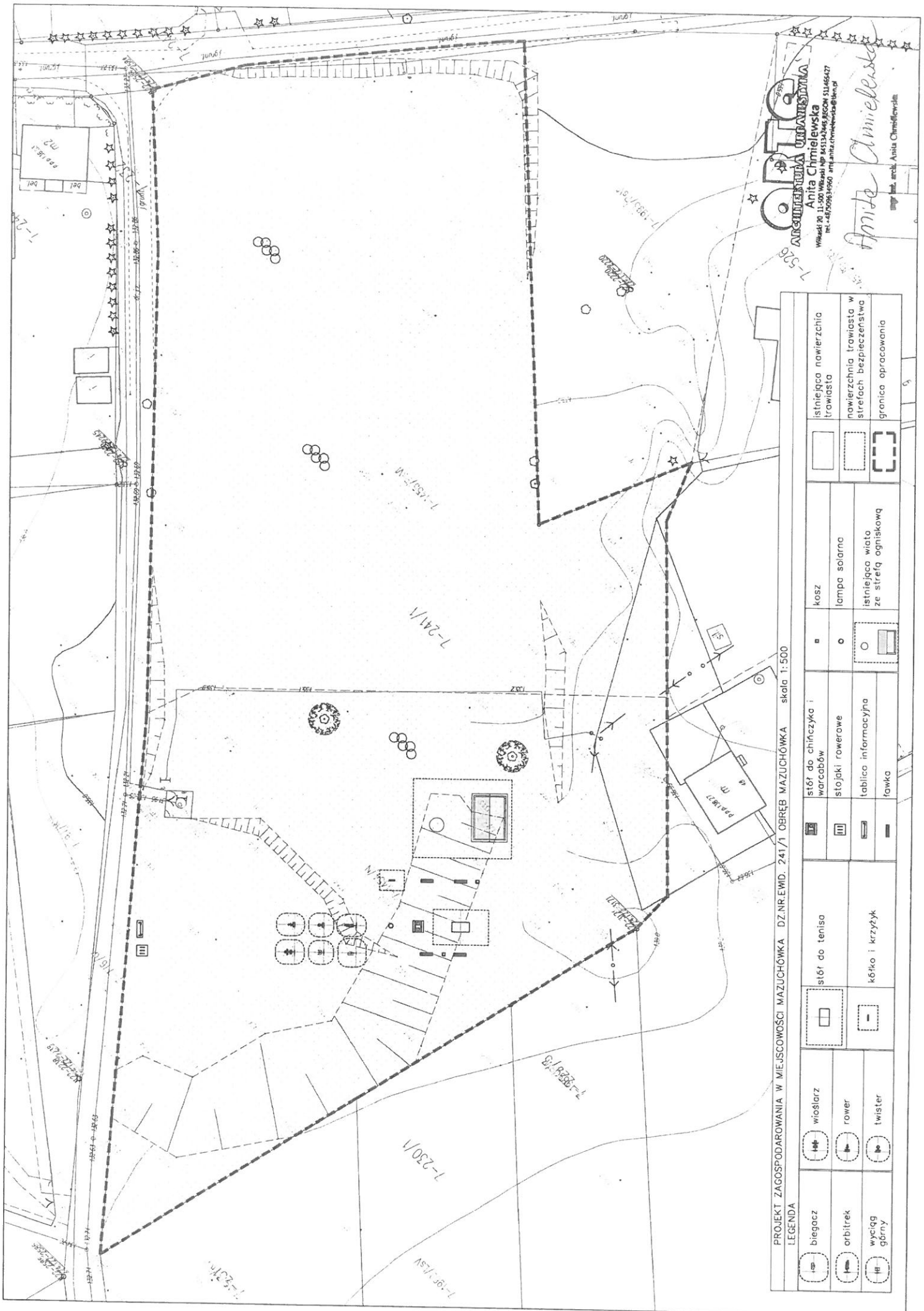
11) **Lampa solarna**: długość słupa 5m, moc paneli 2 x 100W, typ akumulatora: 100Ah, sposób włączania: czujnik zmierzchowy, źródło światła: oprawa LED 15W.

12) **Tablica z regulaminem i tablica informacyjna OSA** – wymiary 50 cm x100 cm.

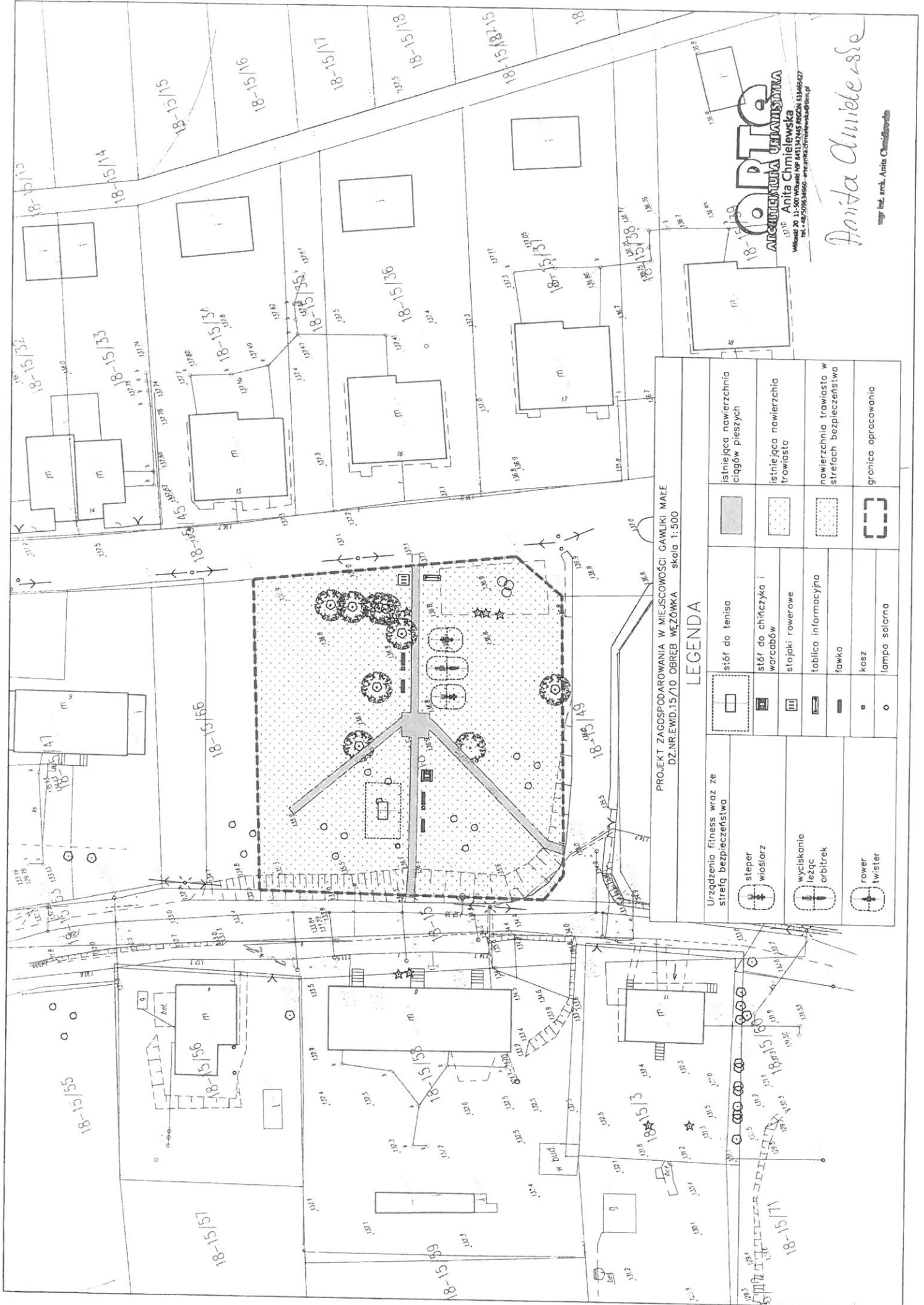
**ORTO**  
ARCHITEKTURA URBANISTYKA

mgr inż. arch. Anita Chmielewska

Anita Chmielewska







PROJEKT ZAGOSPODAROWANIA W MIEJSCOWOŚCI GAWLIKI MAŁE  
 DZ.NR.EWID.15/70 OBRĘB WĘŻOWKA skala 1:500

LEGENDA

Urządzenia fitness wraz ze sprzętem bezpieczeństwa	stół do tenisa	istniejąca nawierzchnia ciągów pieszych
steper	stół do chiroczyka i wórcabów	istniejąca nawierzchnia trawiasta
wiosłarz	stojaki rowerowe	nawierzchnia trawiasta w strefach bezpieczeństwa
wyciskanie leżąc	tablica informacyjna	granica opracowania
orbitrek	ławka	
rower	kosz	
twister	lampa solarna	

**ANITA CHMIELEWSKA**  
 ANITA CHMIELEWSKA  
 1310 Anita Chmielewska  
 Władysław 20 11-500 Władysław 105 441 512 441 512 441 512  
 tel. +48 509 549 600 - anita@anitchmielewska.pl

Anita Chmielewska

mgr inż. arch. Anita Chmielewska