

Wypożyczenie siłowni zewnętrznej - załączniki

załącznik nr 5 urządzenie treningowe - „Jeździec”

Zastosowanie: wzmacnia mięśnie ramion, nóg i pasa, brzucha, pleców i klatki piersiowej usprawniając ruch kończyn. Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową. Urządzenia siłowni zewnętrznej wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz poprawiają ogólną koordynację ruchową. Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg.

Wymiary urządzenia:

długość	97,1-120,0 cm
szerokość	40,0 cm
wysokość	103,5 cm
wymiary strefy bezpieczeństwa	398x363cm
pole strefy bezpieczeństwa	14,45 m ²

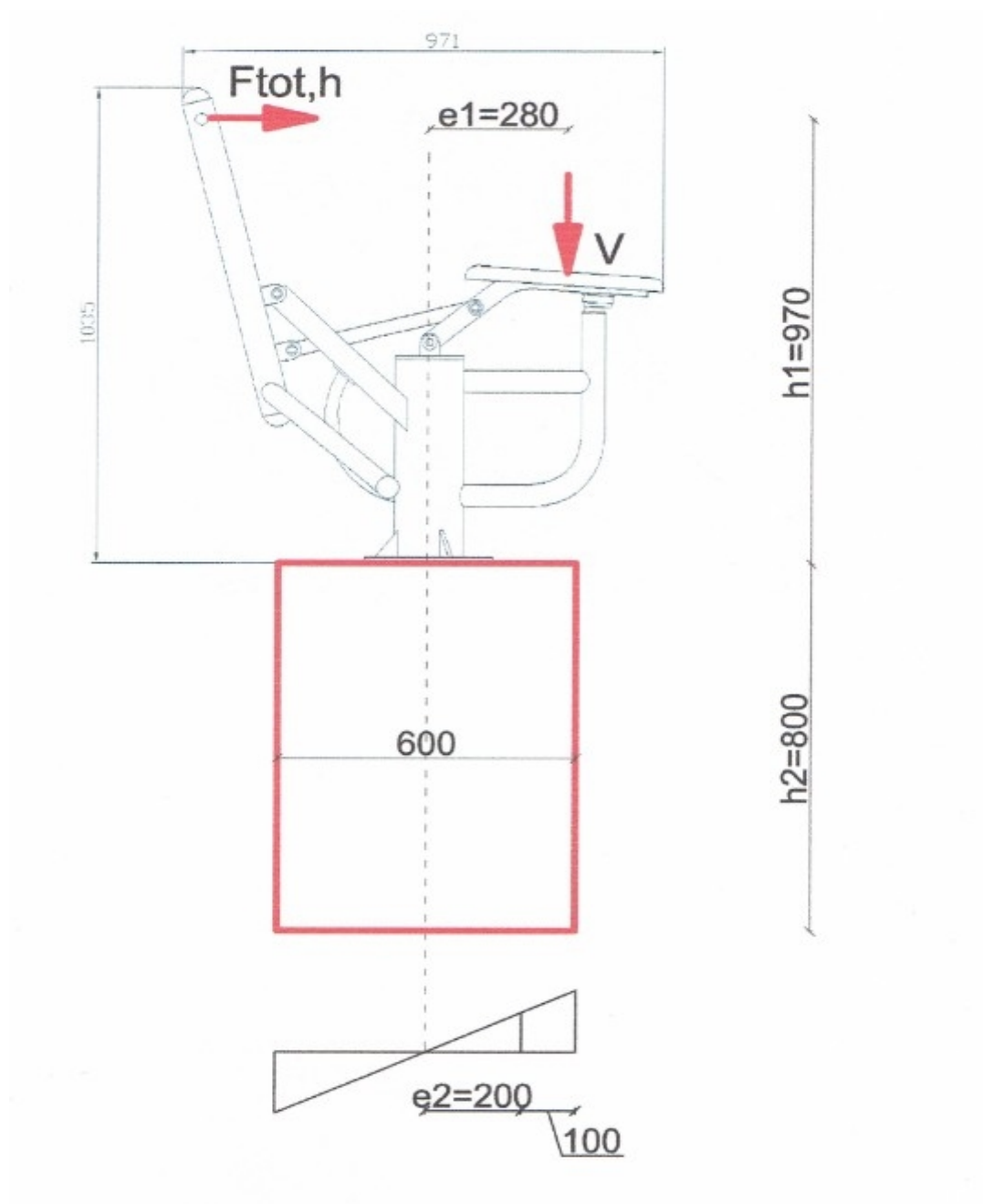
Urządzenie wykonane ze stali ocynkowanej i malowanej dwukrotnie proszkowo. Główna rura konstrukcyjna o średnicy 140 mmx3 mm. Pozostałe średnice 88, 60, 48 lub 32 mm, grubość ścianek 2,75 mm. Śruby osłonięte zaślepkami. Urządzenie w kolorach szaro/srebrno-żółty. Fundament z betonu C 16/20 o wymiarach Ø 60x80 cm.

SPOSÓB UŻYWANIA: usiądź na siedzisku, złap uchwyty obiema rękoma i naciskaj na pedały aż do wyprostowania pleców.

Widok:



Konstrukcja:



załącznik nr 6 - urządzenie treningowe - „Biegacz”

Zastosowanie: poprawia ruchliwość kończyn dolnych, równoważy i koordynuje pracę całego ciała. zwiększa wydolność krążeniowo-oddechową, wzmacniając mięśnie nóg i pośladków. Urządzenia siłowni zewnętrznej wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz poprawiają ogólną koordynację ruchową. Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg.

Wymiary urządzenia:

długość	100,3 cm
szerokość	60,0 cm
wysokość	132,5 cm
wymiary strefy bezpieczeństwa	400x450 cm
pole strefy bezpieczeństwa	18,00 m ²

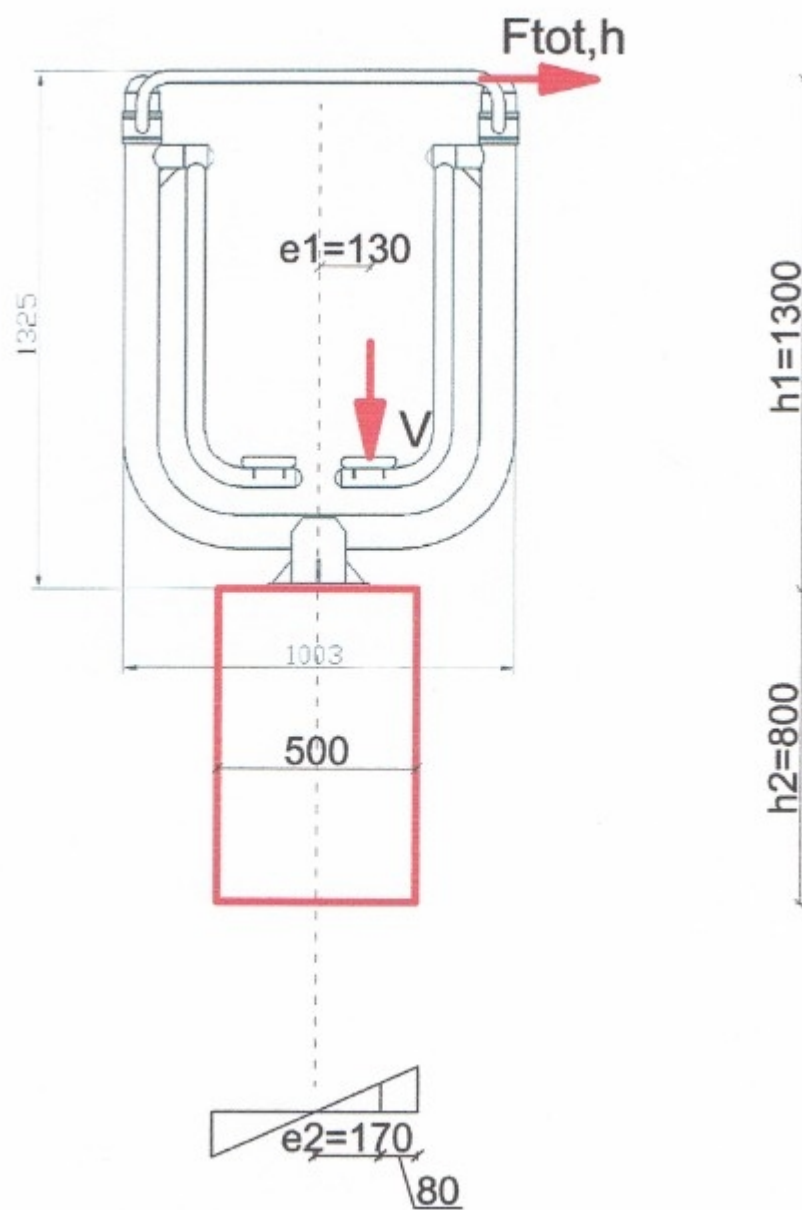
Urządzenie wykonane ze stali ocynkowanej i malowanej dwukrotnie proszkowo. Główna rura konstrukcyjna o średnicy 140 mmx3 mm. Pozostałe średnice 88, 60, 48 lub 32 mm, grubość ścianek 2,75 mm. Śruby osłonięte zaślepkami. Urządzenie w kolorach szaro/srebrno-żółty. Fundament z betonu C 16/20 o wymiarach Ø 50x80 cm.

SPOSÓB UŻYWANIA: złap rękoma za poprzeczkę i ustaw nogi na stopnicach. Naprzemiennie poruszaj nogami do przodu i do tyłu.

Widok:



Konstrukcja:



załącznik nr 7 - urządzenie treningowe - „Orbitrek”

Zastosowanie: poprawia sprawność kończyn górnych i dolnych oraz stawów. Trening ogólnorozwojowy całego ciała, poprawiający kondycję ruchową. Duża liczba powtórzeń wpływa na modelowanie sylwetki. Urządzenia siłowni zewnętrznej wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz poprawiają ogólną koordynację ruchową. Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg.

Wymiary urządzenia:

długość	113,3 cm
szerokość	54,0 cm
wysokość	149,1 cm
wymiary strefy bezpieczeństwa	433x354 cm
pole strefy bezpieczeństwa	15,33 m ²

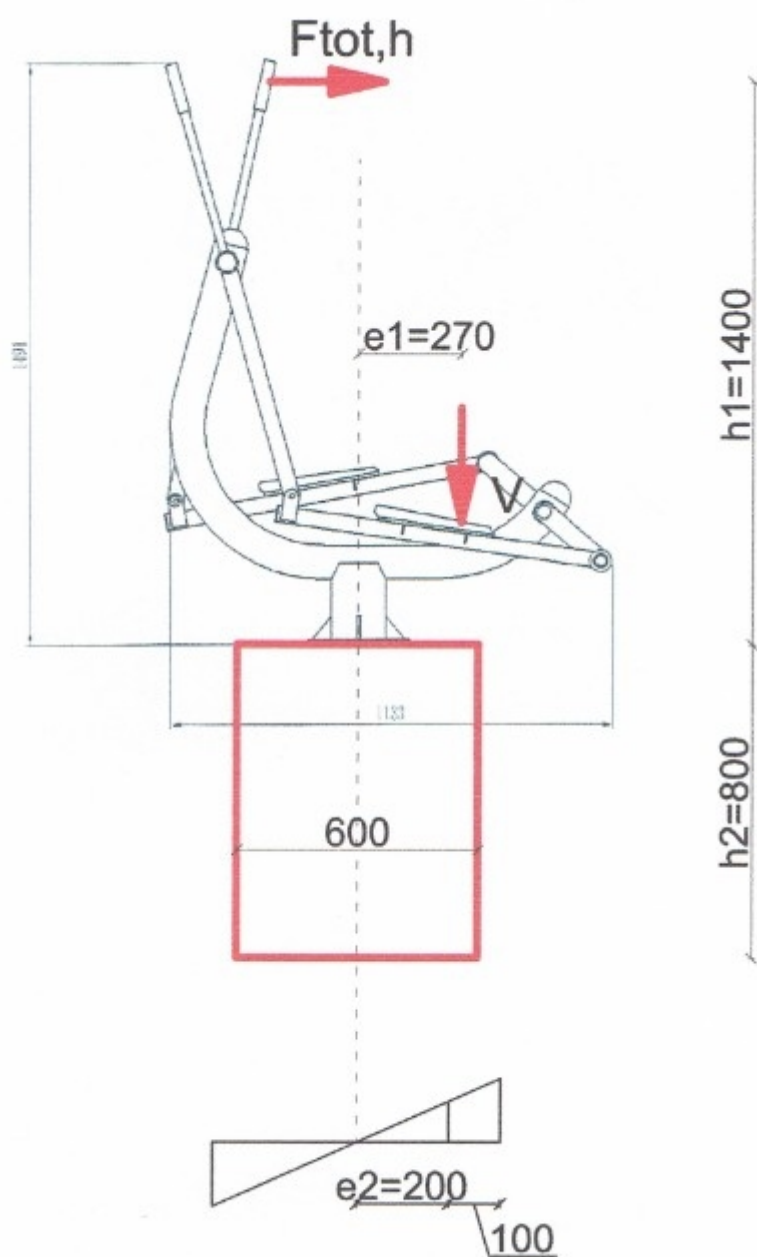
Urządzenie wykonane ze stali ocynkowanej i malowanej dwukrotnie proszkowo. Główna rura konstrukcyjna o średnicy 140 mmx3 mm. Pozostałe średnice 88, 60, 48 lub 32 mm, grubość ścianek 2,75 mm. Śruby osłonięte zaślepkami. Urządzenie w kolorach szaro/srebrno-żółty. Fundament z betonu C 16/20 o wymiarach Ø 60x80 cm.

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.

Widok:



Konstrukcja:



załącznik nr 8 - urządzenie treningowe „Twister potrójny”

Zastosowanie: wspomaga aktywność dolnych partii ciała, stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Urządzenia siłowni zewnętrznej wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz poprawiają ogólną koordynację ruchową. Maksymalny ciężar użytkownika 120 kg.

Wymiary urządzenia:

długość	157,5 cm
szerokość	157,5 cm
wysokość	131,5 cm
wymiary strefy bezpieczeństwa	457x481 cm
pole strefy bezpieczeństwa	21,98 m ²

Urządzenie wykonane ze stali ocynkowanej i malowanej dwukrotnie proszkowo. Główna rura konstrukcyjna o średnicy 140 mmx3 mm. Pozostałe średnice 88, 60, 48 lub 32 mm, grubość ścianek 2,75 mm. Śruby osłonięte zaślepkami. Urządzenie w kolorach szaro/srebrno-żółty. Fundament z betonu C 16/20 o wymiarach Ø 80x80 cm.

SPOSÓB UŻYWANIA: ustaw obie nogi na dysku obrotowym. Złap rękoma za uchwyt. Wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.

Widok:



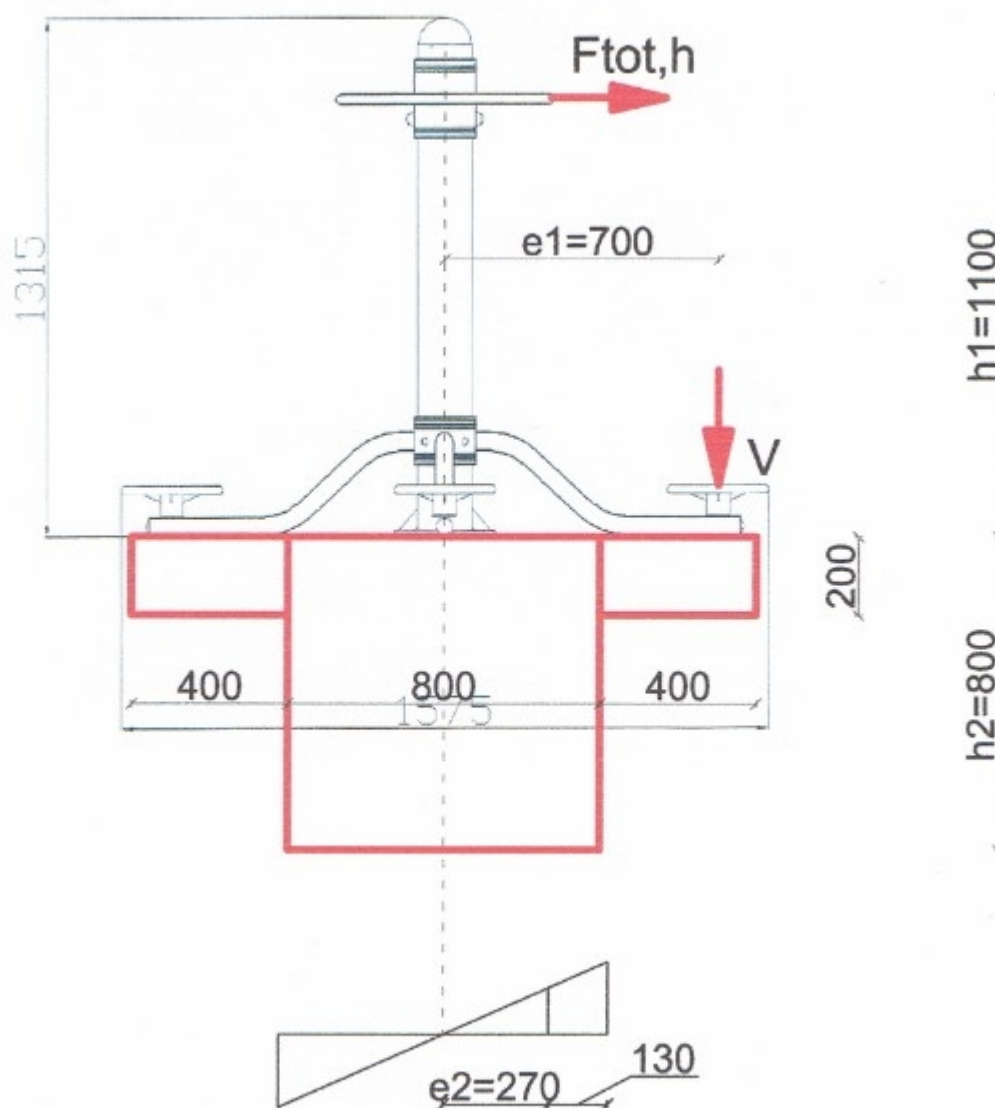
Technical drawing of a crane hook assembly. The drawing shows a cross-section of the hook with dimensions and forces indicated.

Dimensions:

- Overall height: 1315
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: $e_1 = 700$
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: $e_2 = 270$
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: 130
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: 400
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: 800
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: 400
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: 200
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: $h_1 = 1100$
- Distance from the center of the hook to the center of the hook shank: $h_2 = 800$

Forces:

- Force $F_{tot,h}$ acting horizontally on the hook shank.
- Force V acting vertically on the hook shank.



załącznik nr 9 - urządzenie treningowe „Narciarz podwójny”

Zastosowanie: poprawia sprawność kończyn górnych i dolnych oraz stawów. Trening ogólnorozwojowy całego ciała, poprawiający kondycję ruchową. Regularne ćwiczenia korzystnie wpływają na układ krążenia, układ oddechowy i trawienny. Wzmacniają serce i płuca. Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg.

Wymiary urządzenia:

Długość	160,0 cm
szerokość	54,0 cm
wysokość	138,0 cm
wymiary strefy bezpieczeństwa	460x352 cm
pole strefy bezpieczeństwa	16,20 m ²

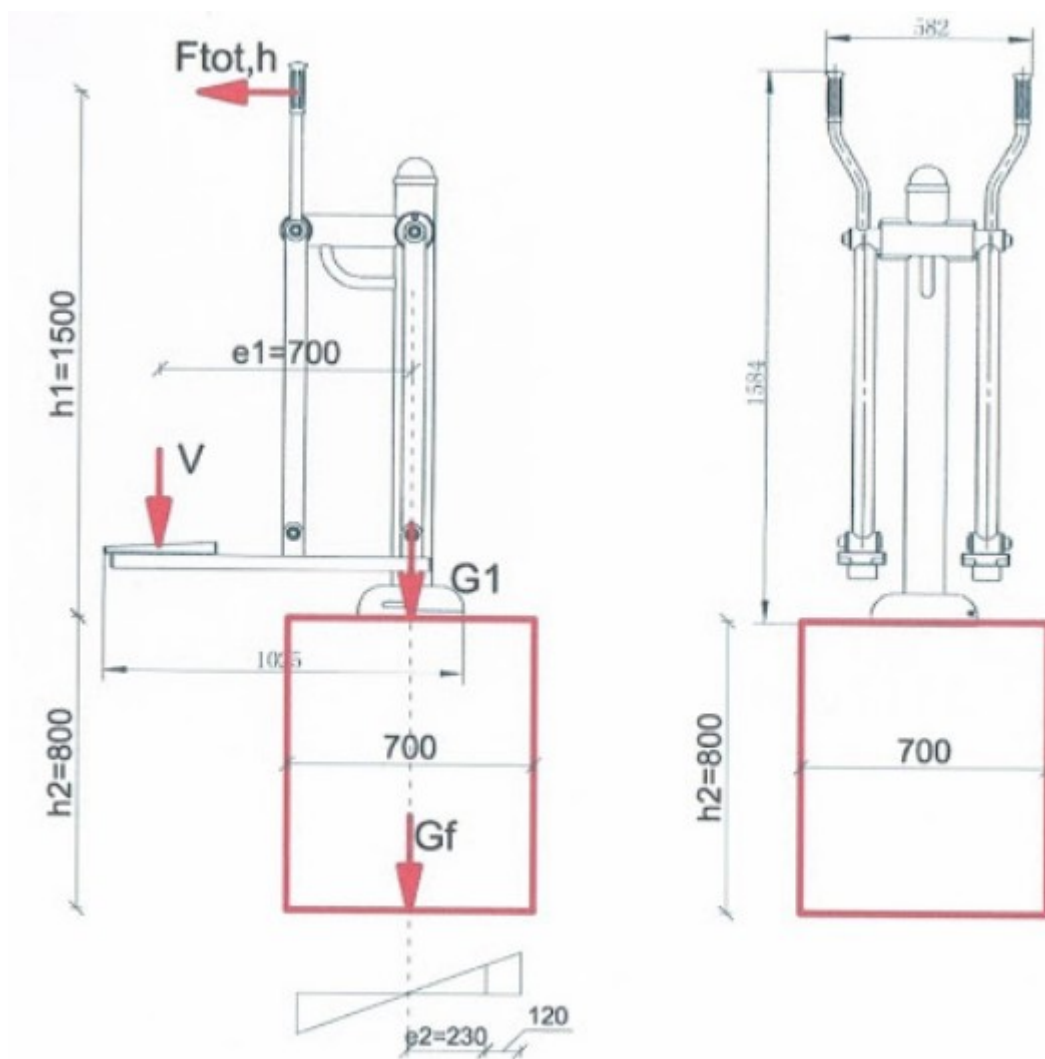
Urządzenie wykonane z wysokogatunkowej stali spawalniczej S 355 (bezszerwowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste) malowanej dwukrotnie proszkowo farbami poliestrowymi. Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie poprzez śrutowanie i cynkowanie. Główna rura konstrukcyjna o średnicy 140 mmx3,6 mm. Pozostałe rury o średnicach 33,7 mm, 42,4 mm, 60,3 mm. Grubość ścianek, głównych elementów konstrukcyjnych co najmniej 3,6 mm pozostałych nie mniej niż 3 mm. Łożyska kulkowe typu zamkniętego. Śruby osłonięte zaślepkami. Urządzenie w kolorach szaro/srebrno-żółty. Fundament z betonu C 16/20. Urządzenie posiada ograniczniki ruchu.

SPOSÓB UŻYWANIA: stań na stopnicach i złap rękoma oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami, naśladując ruch narciarza.

Widok:



Konstrukcja:



załącznik nr 10 - urządzenie treningowe „Wyciskanie siedząc pojedyncze”

Zastosowanie: ćwiczenia wpływające na rozbudowę górnych partii ciała. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Należy ćwiczyć z rozważą, uwzględniając indywidualne możliwości.

Urządzenie przeznaczone dla dorosłych i dzieci od 14 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów. Maksymalny ciężar użytkownika 150 kg.

Wymiary urządzenia:

długość	107,7 cm
szerokość	70,0 cm
wysokość	175,7 cm
wymiary strefy bezpieczeństwa	405x366 cm
pole strefy bezpieczeństwa	14,82 m ²

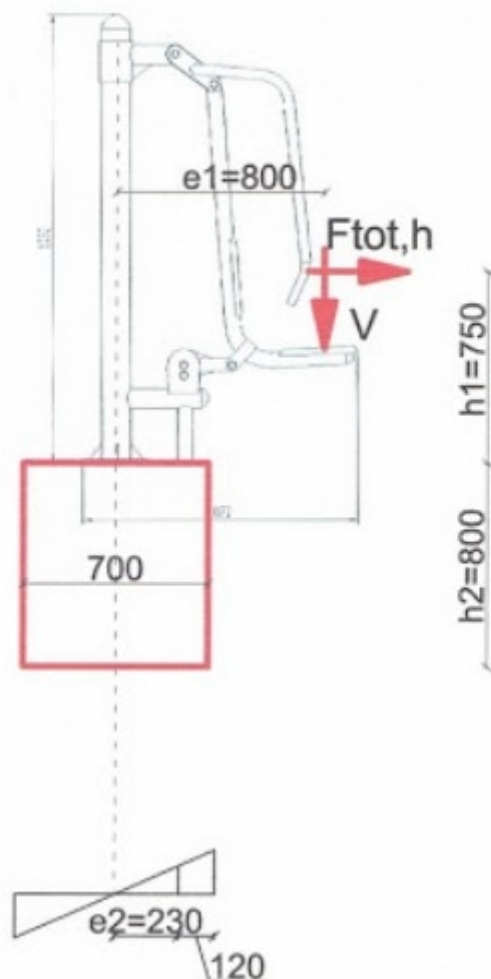
Urządzenie wykonane z wysokogatunkowej stali spawalniczej S 355 (bezszwowej na elementy gięte) i S 235 (na elementy proste) malowanej dwukrotnie proszkowo (wypalane w piecu). Główna rura konstrukcyjna o średnicy 140 mmx3 mm. Pozostałe średnice 88, 60, 48 lub 32 mm, grubość ścianek, głównych elementów konstrukcyjnych wynosi co najmniej 3,6 mm pozostałych nie mniej niż 3 mm. Śruby osłonięte zaślepkami. Urządzenie w kolorach szaro/srebrno-żółty zabezpieczone antykorozyjnie, śrutowanie, cynkowanie. Fundament z betonu C 16/20 wymiarach 80x70cm. Urządzenie wyposażone w ograniczniki ruchu.

SPOSÓB UŻYWANIA: usiądź na siedzisku. Chwyć rękami drążki. Wypychaj je od siebie prostując ręce i powracaj do pozycji wyjściowej.

Widok:



Konstrukcja:



załącznik nr 11 - regulamin siłowni zewnętrznej

Konstrukcja tablicy regulaminu wykonana z rury stalowej 70x3,2 mm ocynkowanej metodą ogniową, malowanej lakierem akrylowym (lakierem strukturalnym) w kolorze żółtym. Tablica wykonana ze sklejki wodoodpornej pokrytej kolorowym filmem.

Treść regulaminu powinna zawierać piktogramy, zasady obowiązujące na danym placu, dane teleadresowe do producenta, właściciela placu (pole puste) oraz numery alarmowe.

Przykładowa treść regulaminu

Przeznaczone dla dorosłych i dzieci od 10 roku życia. Dzieci do 14 roku życia powinny pozostawać pod opieką opiekunów.



Urządzenia są przeznaczone do rekreacyjnego treningu. Ćwiczenia wykonywać zgodnie z instrukcją przymocowaną na każdym urządzeniu, a ich intensywność dopasować do indywidualnej kondycji. Z powodu nieprawidłowego, lub zbyt intensywnego treningu mogą występować kontuzje, lub urazy zdrowia.

Z uwagi na bezpieczeństwo prosimy o przestrzeganie poniższych zasad!

Na terenie siłowni zabroniona jest jazda na rowerze i gra w piłkę.



Nie wprowadzaj psów i dbaj o czystość. Spożywanie alkoholu jest zabronione.



Zabronione jest wspinanie się na urządzenia. Grozi niebezpiecznym upadkiem!



Wszystkie usterki prosimy zgłaszać do administratora obiektu tel. _____
W razie wypadku wezwać pomoc tel. 112 lub tel. 999

załącznik nr 12 - kosz na odpadki

Konstrukcja kosza :

- kosz wykonany z rury stalowej o średnicy Ø 42,4 mm,
- pojemnik kosza z blachy stalowej zwykłej, ocynkowanej ogniowo,
- kolor żółty według palety RAL,
- powlekanie proszkowe, farby fasadowe, strukturalne,
- sposób montażu: poprzez zabetonowanie stelażu w betonowym fundamencie,
- sposób opróżniania kosza na śmieci: zwolnienie blokady umożliwia odchylenie pojemnika i wyjęcie wkładu wewnętrznego lub worka foliowego,
- zalecane jest zakładanie worków foliowych do wkładów wewnętrznych.

Wymiary kosza:

Wysokość całkowita kosza: 150 cm

Wysokość ponad poziom terenu: 110 cm

Wymiary zewnętrzne: 150x44x36 cm

Pojemność wkładu wewnętrznego: 30 litrów

Waga kosza: 18 kg

Widok:



załącznik nr 13 - ławki

Ławka parkowa bez oparcia

Ławka oparta na ocynkowanych stalowych profilach zamkniętych o wymiarach 4 cm x 4 cm oraz rury stalowej o \varnothing 4,2 cm. Elementy metalowe ławki malowane farbą proszkową w kolorze żółtym z palety RAL. Siedzisko ławki z blachy perforowanej. Ławka wykonywana w wersji do zabetonowania w podłożu.

Wymiary ławki:

- wysokość ławki całkowita (wersja do zabetonowania) - 110 cm,
- wysokość ławki ponad poziom terenu – 65 cm,
- długość - 180 cm,
- szerokość - 44 cm,
- waga ławki - 35 kg.

Widok:

