

KARTA TECHNICZNA

WYCIĄG GÓRNY I WYCISKANIE SIEDZĄC

Kategoria urządzenia: Budowa mięśni

Efekt treningu: Zwiększenie siły mięśni piersiowych, barków i ramion.

Sposób używania:

- Wyciskanie: Zajmij miejsce na siodełku. Oprzyj się i chwyć rękami oba drążki. Wyciskaj drążki od siebie i powracaj do pozycji wyjściowej.

- Wyciąg górny: Usiądź stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złap 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: Średnia do wysokiej

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia.

Przestrzegać instrukcje montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia. Przeznaczone dla dwóch osób. Maksymalne obciążenie 180 kg.

- Konstrukcja wykonana ze stali czarnej malowanej proszkowo dwuwarstwowo z podkładem cynkowym,

- Podesty i siedziska wykonane z aluminium.

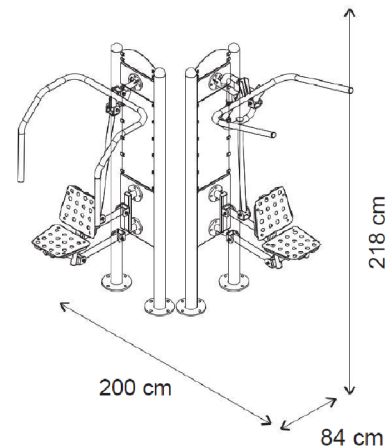
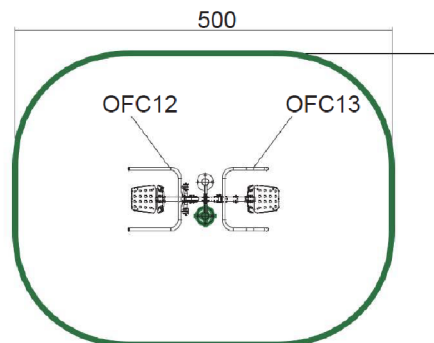
- Łożyskowanie kulkowe zabezpieczone przed utratą smaru.

Wykonać w oparciu o normy: PN-EN 1176-1:2017-2, DIN 79000, PN-EN 16630E

Elementy ulegające amortyzacji: łożysko

Dane techniczne:

- Szerokość: 0,84m
- Długość: 2,00m
- Wysokość: 2,18m
- Głębokość fundamentowania: -0,80m
- Rzut bloku fundamentowego: 0,40m * 0,40m



Wytyczne do technologii wykonania

Wymaga się, aby urządzenia były wykonane w następującej technologii, zgodnie z załączonymi do projektu kartami technicznymi, które prezentują minimalne wymagania co do ilości i funkcji elementów składowych urządzeń, jakości użytych materiałów oraz rozmiarów materiałów i gabarytów projektowanych urządzeń:

- Konstrukcja stalowa i drewniana (zgodnie z załączonymi kartami technicznymi).

- Ocynkowanie stali metodą kąpielową – np. belki konstrukcyjne poziome.

- Kotwienie - urządzenia osadzone w fundamencie betonowym klasy min. C12/15, za pomocą kotew ze stali ocynkowanej.

Dopuszcza się $\pm 3\%$, odchyłki przekroju nogi konstrukcyjnej, rozmiarów urządzeń (SxDxW), opisanych wysokości i długości elementów składowych.

Wytyczne dla wykonawców zadania

1. Zaprojektowane urządzenia są rozwiązaniami przykładowymi. Wykonawca może zastosować urządzenia dowolnych producentów, pod warunkiem spełnienia wymogów wynikających z ich opisów w projekcie.

2. Wykonawca proponując urządzenia równoważne do zaprojektowanych, winien załączyć do oferty karty techniczne urządzeń w celu porównania równoważności funkcjonalnej i technologicznej. Zaproponowane karty techniczne urządzeń winny zawierać: wizualizację produktu, parametry wielkościowe, materiałowe, technologiczne, zestawienie elementów oraz funkcjonalności poszczególnych urządzeń.

3. Wykonawca składając ofertę równoważną jest zobowiązany dołączyć do oferty koncepcję zagospodarowania terenu udowadniając, iż oferowane produkty spełniają założenia projektu, bez powiększenia powierzchni placu i wykonywanej nawierzchni bezpiecznej.

4. Zaproponowane urządzenia winny posiadać aktualne certyfikaty wydane przez akredytowaną jednostkę certyfikującą dla poszczególnych urządzeń z osobną, potwierdzającą zgodność tych urządzeń z normą PN-EN 1176:2009, które należy dostarczyć razem z ofertą wraz z autoryzacją ich producenta

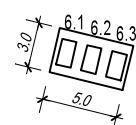
5. Wymaga się zachowania parametrów jakościowych, estetycznych, materiałowych, wielkościowych, kolorystycznych, technologicznych, zgodnych z elementami wskazanymi w projekcie.

Elementy siłowni plenerowej:

6.1 - Drabinka / Podciąganie nóg

6.2 - Twister / Wahadło

6.3 - Wyciąg górny / Wyciskanie siedząc



Infrastruktura terenu rekreacyjno-sportowego (boisko do koszykówki, boisko trawiaste, wiata rekreacyjna, plac zabaw, oświetlenie, monitoring wizyjny, chodniki)			
Projekt	KŁECKO, UL. SŁONECZNA, DZ. NR EWID. 331/1		
Lokalizacja	GMINA KŁECKO ul. Dworcowa 14, 62-270 Klecko		
Investor	Siłownia plenerowa		
Temat	Wyciąg górny i wyciskanie siedząc		
Branża	P. Z. T.	Faza	PROJ. BUDOWLANY PROJ. TECHNICZNY
Projektował (architektura)	mgr inż. arch. Aleksandra Własiewicz-Gomoliszewska nr upr. WP-OIA/OKK/UpB/3/2007		
Projektował (konstrukcja)	mgr inż. Andrzej Szurkowski nr upr. WKP/0079/POOK/11		
Skala			----
Data			09.2022
Nr rys.			6.3
Podpis			