


STRONA TYTUŁOWA		
JEDNOSTKA PROJEKTOWA:	 <p>Usługi Projektowo-Wykonawcze Marcin Zawadka ul. Kurpiowska 8, 09-408 Płock NIP 774-290-32-73</p>	Miejsce na pieczęć urzędu
NAZWA i ADRES INWESTYCJI:	Budowa obiektów małej architektury siłowni zewnętrznej Ul. Batalionów Chłopskich 09-400 Płock	
NUMERY EWIDENCYJNE DZIAŁEK:	dz. nr 239/11, 239/12 Obręb: 0004 Łukasiewicza j. ewid.: 146201_1 M. Płock	
INWESTOR:	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o. Plac Celebry Papieskiej 1 09-400 Płock	
<i>imiona i nazwiska projektantów opracowujących wszystkie części projektu budowlanego, wraz z określeniem zakresu ich opracowania, specjalności i numeru posiadanych uprawnień budowlanych, oraz datę opracowania i podpisy</i>		
Branża	Projektant	
Architektura	mgr inż. Marcin Zawadka - uprawniony do projektowania w specjalności konstrukcyjno-budowlanej bez ograniczeń nr upr. MAZ/0484/PBKb/18 Data : 06.03.2026r. podpis	
DATA OPRACOWANIA:	06.03.2026 r.	
		Egz. Nr

Spis treści

OPIS DO PROJEKTU ZAGOSPODAROWANIA TERENU	3
1 PRZEDMIOT ZAMIERZENIA BUDOWLANEGO	3
2. PODSTAWA OPRACOWANIA:	3
3. Opis stanu istniejącego	3
4. Projektowane zagospodarowanie terenu	3
4.1 Projektowany obiekt	3
4.2 Dostępność dla osób niepełnosprawnych	3
4.3 Infrastruktura techniczna	3
4.4 Bilans terenu:	4
5. Zestawienie powierzchni terenu	4
5.1. Informacja, czy działka lub teren, na którym jest projektowany obiekt budowlany, są wpisane do rejestru zabytków lub gminnej ewidencji zabytków lub czy zamierzenie budowlane lokalizowane jest na obszarze objętym ochroną konserwatorską	4
5.2 Dane określające wpływ eksploatacji górniczej na działkę lub teren zamierzenia budowlanego – jeśli zamierzenie budowlane znajduje się w granicach terenu górniczego	4
6. Warunki ochrony pożarowej	4
7. Warunki gruntowo-wodne	5
8. Charakterystyka ekologiczna	5
Oświadczenie projektanta	6
Branża	6
Projektant	6
ZAGOSPODAROWANIE TERENU	7
OPIS DO PROJEKTU ARCHITEKTONICZNO-BUDOWLANEGO	8
1. PRZEDMIOT ZAMIERZENIA BUDOWLANEGO	8
Opracowanie projektowe dotyczy inwestycji polegającej na budowie obiektów małej architektury – siłowni zewnętrznej	8
1.1 Opis stanu istniejącego	8
2. Projektowane zagospodarowanie terenu	8
2.1 Projektowany obiekt	8
3. Zestawienie urządzeń siłowych	9
4. Zakres prac wg wspólnego słownika zamówień (CPV):	22
PLAN BIOZ	24

CZĘŚĆ OPISOWA

Sporządzony zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej z dnia 11 września 2020 r. w sprawie szczegółowego zakresu i formy projektu budowlanego (Dz.U. 2023 poz. 682).

1 PRZEDMIOT ZAMIERZENIA BUDOWLANEGO

Opracowanie projektowe dotyczy inwestycji polegającej na budowie obiektów małej architektury – siłowni zewnętrznej

2. PODSTAWA OPRACOWANIA:

- Wizja lokalna oraz uzgodnienia z Inwestorem
- Obowiązujące przepisy i normy
- Mapa do celów projektowych w skali 1:500

3. Opis stanu istniejącego

Teren inwestycji znajduje się na działce o numerze ewidencyjnym 239/11,239/12 w Płocku przy ul. Batalionów Chłopskich, województwo mazowieckie.

Teren objęty inwestycja w obszarze opracowania zabudowany jest istniejącą małą architekturą w tym stoliki do szachów, które zostaną relokowane oraz nawierzchnią z kostki brukowej

4. Projektowane zagospodarowanie terenu

4.1 Projektowany obiekt

Na terenie działki przewiduje się:

Montaż urządzeń siłowni zewnętrznej zgodnie z rysunkiem zestawienia urządzeń.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie projektowany plac zabaw będzie spełniać następujące warunki:

- par. 40. 3. powinien być zlokalizowany w odległości co najmniej 10,0 m od - linii rozgraniczających ulicę, od okien pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi oraz od miejsc gromadzenia odpadów

- par. 19.1 - odległość od miejsc parkingowych powinna wynosić - 10m, przy ilości miejsc powyżej

W ramach prac budowlanych część nawierzchni z kostki brukowej zostanie rozebrana a w to miejsce zostanie wykonana nawierzchnia bezpieczna EPDM.

Należy zdemontować istniejące stoły betonowe i relokować w nowe miejsce zgodnie z pzt

PO ZAKOŃCZENIU PRAC TEREN ZIELONY WOKÓŁ PLACU OBJĘTEGO BUDOWĄ WYRÓWNAĆ I ZASIAĆ TRAWĘ

Zgodnie z art. 59 pkt 2a Dz.U.2024.1130 - Planowanie i zagospodarowanie przestrzenne. Nie jest wymagane uzyskanie Warunków Zabudowy

4.2 Dostępność dla osób niepełnosprawnych

Obiekt będzie dostępny również dla osób niepełnosprawnych.

4.3 Infrastruktura techniczna

Bez zmian

4.4 Bilans terenu:

Powierzchnia nawierzchni z kostki brukowej do demontażu : 166,00m²

Powierzchnia nawierzchni bezpiecznej do wykonania z EPDM : 365,00m²

5. Zestawienie powierzchni terenu

BILANS TERENU ISTNIEJĄCY dla działki nr 239/11, 239/12		
NAZWA	POW.	%
Istniejąca nawierzchnia z kostki brukowej [m ²] W tym 166m ² do rozbiórki	1057,15	44,21
Istniejąca nawierzchnia elastyczna [m ²]	217,00	9,07
Teren zielony [m ²]	1116,85	46,72
Powierzchnia terenu objęta opracowaniem [m ²]	2391,00	100,00

BILANS TERENU PROJEKTOWANY dla działki nr 239/11, 239/12		
NAZWA	POW.	%
Istniejąca nawierzchnia z kostki brukowej [m ²]	891,15	37,27
Istniejąca nawierzchnia elastyczna [m ²]	217,00	9,07
Projektowana powierzchnia elastyczna EPDM [m ²]	365,00	15,26
Teren zielony [m ²]	9177,85	38,40
Powierzchnia terenu opracowania [m ²]	2391,00	100,00

5.1. Informacja, czy działka lub teren, na którym jest projektowany obiekt budowlany, są wpisane do rejestru zabytków lub gminnej ewidencji zabytków lub czy zamierzenie budowlane lokalizowane jest na obszarze objętym ochroną konserwatorską

Planowana inwestycja znajduje się poza obszarem objętym ochroną konserwatorską. W przypadku odkrycia w trakcie realizacji inwestycji, przedmiotu, który posiada cechy zabytku lub wykopaliska archeologicznego osoby prowadzące roboty budowlane i ziemne są zobowiązane zabezpieczyć znaleziska, wstrzymać wszelkie roboty mogące je uszkodzić lub zniszczyć i niezwłocznie powiadomić odpowiednie powołane do tego służby.

5.2 Dane określające wpływ eksploatacji górniczej na działkę lub teren zamierzenia budowlanego – jeśli zamierzenie budowlane znajduje się w granicach terenu górniczego

Teren inwestycji nie znajduje się na terenie i obszarze górniczym oraz na obszarze osuwania się mas ziemnych

6. Warunki ochrony pożarowej

Na podstawie z §3 ust.1 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 2 grudnia 2015r. w sprawie uzgadniania projektu budowlanego pod względem ochrony

przeciwpozarowej (Dz.U. 2015 poz. 2117) projektowane boisko nie zalicza się do obiektów budowlanych istotnych ze względu na konieczność zapewnienia ochrony życia zdrowia, mienia lub środowiska przed pożarem, klęską żywiołową lub innym miejscowym zagrożeniem. Obiekt budowlany, przeznaczony do użyteczności publicznej, na którym jednocześnie będzie przebywać do 30 osób

Wszystkie materiały użyte w trakcie budowy muszą spełniać warunki co najmniej trudno zapalnych i posiadać obowiązujące świadectwa dopuszczenia do stosowania w budownictwie. Warunki przeciwpozarowe nie ulegają zmianie

7. Warunki gruntowo-wodne

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Transportu Budownictwa i Gospodarki Morskiej z dnia 25 kwietnia 2012r w sprawie ustalania geotechnicznych warunków posadowienia obiektów budowlanych (Dz.U.2012.463). **Projektant obiektu budowlanego zalicza warunki gruntowe do prostych, a obiekt zalicza się do I kategorii geotechnicznej.**


Projektuje się warstwy konstrukcyjne zgodnie z przekrojami poprzecznymi nawierzchni.

W przypadku konstrukcji betonowych należy zabezpieczyć je antykorozyjnie. Elementy fundamentowe stykające się bezpośrednio z gruntem - nie chronione izolacją rolową - należy smarować wodną emulsją kauczukowo - asfaltową - roboty prowadzić zgodnie z odpowiednią instrukcją ITB Lub zastosować inną równoważną izolację.

8. Charakterystyka ekologiczna

Przedmiotowy zakres robót polegający na wykonaniu siłowni zewnętrznej, nie wpływa w sposób negatywny na pogorszenie warunków ekologicznych terenu (brak znamion oddziaływania inwestycji na środowisko przyrodnicze).

**Opracowanie:
Podpisy zgodnie ze stroną tytułową**

<u>OŚWIADCZENIE PROJEKTANTA</u>		
JEDNOSTKA PROJEKTOWA:	 <p>ArchiCon USŁUGI PROJEKTOWO WYKONAWCZE MARCIN ZAWADKA</p> <p>Usługi Projektowo-Wykonawcze Marcin Zawadka ul. Kurpiowska 8, 09-408 Płock NIP 774-290-32-73</p>	Miejsce na pieczęć urzędu
NAZWA i ADRES INWESTYCJI:	<p>Budowa obiektów małej architektury siłowni zewnętrznej Ul. Batalionów Chłopskich 09-400 Płock</p>	
NUMERY EWIDENCYJNE DZIAŁEK:	<p>dz. nr 239/11, 239/12 Obręb: 0004 Łukasiewicza j. ewid.: 146201_1 M. Płock</p>	
INWESTOR:	<p>Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o. Plac Celebry Papieskiej 1 09-400 Płock</p>	
<p><i>Na podstawie art. 34 ustawy z dnia 7 lipca 1994r. – Prawo budowlane (tekst jednolity: Dz. U. z 2024r. Poz. 725 z późniejszymi zmianami)</i></p> <p><u>OŚWIADCZAM</u></p> <p>że niniejszy projekt został sporządzony zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.</p>		
Branża	Projektant	
Architektura	<p>mgr inż. Marcin Zawadka - uprawniony do projektowania w specjalności konstrukcyjno-budowlanej bez ograniczeń nr upr. MAZ/0484/PBKb/18</p> <p>Data : 06.03.2026r. podpis</p>	
DATA OPRACOWANIA:	06 marzec 2026r.	
		Egz. Nr

ZAGOSPODAROWANIE TERENU

OPIS DO PROJEKTU ARCHITEKTONICZNO-BUDOWLANEGO

CZĘŚĆ OPISOWA

Sporządzony zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej z dnia 11 września 2020 r. w sprawie szczegółowego zakresu i formy projektu budowlanego (Dz.U. 2023 poz. 682).

1. PRZEDMIOT ZAMIERZENIA BUDOWLANEGO

Opracowanie projektowe dotyczy inwestycji polegającej na budowie obiektów małej architektury – siłowni zewnętrznej

PODSTAWA OPRACOWANIA:

- Wizja lokalna oraz uzgodnienia z Inwestorem
- Obowiązujące przepisy i normy
- Mapa do celów projektowych w skali 1:500

1.1 Opis stanu istniejącego

Teren inwestycji znajduje się na działce o numerze ewidencyjnym 239/11,239/12 w Płocku przy ul. Batalionów Chłopskich, województwo mazowieckie.

Teren objęty inwestycją w obszarze opracowania zabudowany jest istniejącą małą architekturą w tym stoliki do szachów, które zostaną relokowane oraz nawierzchnią z kostki brukowej

2. Projektowane zagospodarowanie terenu

2.1 Projektowany obiekt

Poprzez rozbudowę strefy sportowo-rekreacyjnej projekt zakłada podniesienie atrakcyjności danej przestrzeni. Planowane jest wykonanie siłowni zewnętrznej, na którą złożą się 21 urządzeń treningowych. Pod urządzeniami należy wykonać nawierzchnię poliuretanową wylewaną z granulatu EPDM na podbudowie z betonu. Teren planuje się jako ogólnodostępny.

Uwaga! Urządzenia nie mogą być prototypami z racji tego, że są to urządzenia specjalistyczne w których bardzo ważna jest funkcjonalność, biomechanika oraz jakość i komfort wykonywanego treningu. Urządzenia muszą być przetestowane a ich funkcjonowanie zostało zweryfikowane w warunkach terenowych w ramach istniejącej już inwestycji.

Każde z zaproponowanych, równoważnych urządzeń siłowni powinno zapewniać inną funkcjonalność, tj. umożliwiać trening innych grup mięśni. Urządzenia powinny być jednolite pod względem stylu, wyglądu wizualnego oraz technologii i materiałów z których zostały wykonane. Nie dopuszcza się dostawy urządzeń różnych producentów (łączenia w ramach dostawy urządzeń różnych producentów) lub z różnych linii katalogowych o różnej charakterystyce (różny styl, różny kształt ram urządzeń, różna kolorystyka, różne materiały do budowy urządzenia, różny sposób zmiany obciążenia, np. hydrauliczny zamiast ruchomych ciężarków,) tego samego producenta.

3. Zestawienie urządzeń siłowych

Elementy siłowni:

- wyciskanie na ławce w pozycji poziomej: 1 szt
- przysiad ze zmiennym obciążeniem: 1 szt
- sztanga – urządzenie wielofunkcyjne w pozycji stojącej: 1 szt
- ściąganie drążka ze zmiennym obciążeniem w pozycji stojącej: 1 szt
- urządzenie wielofunkcyjne do treningu wszystkich partii mięśni górnej części ciała: 1 szt
- prasa nożna ze zmiennym obciążeniem w pozycji siedzącej: 1 szt
- wyciskanie na klatkę piersiową na ławce skośnej pod kątem 45°: 1 szt
- prostownik nóg w pozycji siedzącej: 1 szt
- platforma do przysiadów: 1 szt
- motyl w pozycji stojącej: 1 szt
- motyl w rewersie w pozycji stojącej: 1 szt
- uginanie przedramion na maszynie w pozycji stojącej: 1 szt
- urządzenie do treningu tricepsów nad głową w pozycji stojącej: 1 szt
- uginanie nóg w pozycji stojącej: 1 szt
- odwodzenie nóg w tył w pozycji stojącej: 1 szt
- trening zewnętrznej części ud w pozycji stojącej: 1 szt
- maszyna do ćwiczeń mięśni przywodzicieli ud w pozycji stojącej: 1 szt
- maszyna do treningu mięśni brzucha w pozycji stojącej: 1 szt
- wiosłowanie w pozycji stojącej przy użyciu wyciągu dolnego: 1 szt
- ściąganie drążków na plecy z ruchem na zewnątrz w pozycji stojącej: 1 szt
- worek bokserki street workout na siłownię zewnętrzną: 1 szt

Mała architektura:

- tablica regulaminowa: 1 szt.

URZĄDZENIA SIŁOWNI TERENOWEJ

- Zaprojektowane urządzenia są rozwiązaniami przykładowymi. Wykonawca może zastosować urządzenia dowolnych producentów, pod warunkiem spełnienia wymogów wynikających z ich opisów w specyfikacji, dopuszcza się odstępstwo od wymiarów urządzeń $\pm 10\%$.
- Wymaga się zachowania parametrów jakościowych, estetycznych, materiałowych, wielkościowych, kolorystycznych, technologicznych, zakresu regulacji obciążenia i ilości obciążników zgodnych z elementami wskazanymi w specyfikacji i projekcie. Nie dopuszcza się zastosowania gorszej jakości zamienników projektowanych urządzeń.
- Każde z zaproponowanych, równoważnych urządzeń siłowni powinno zapewniać inną funkcjonalność, tj. umożliwiać trening innych grup mięśni. Urządzenia powinny być jednolite pod względem stylu, wyglądu wizualnego oraz technologii i materiałów z których zostały wykonane. Nie dopuszcza się dostawy urządzeń różnych producentów (łączenia w ramach dostawy urządzeń różnych producentów) lub z różnych linii katalogowych o różnej charakterystyce (różny styl, różny kształt ram urządzeń, różna kolorystyka, różne materiały do budowy urządzenia, różny sposób zmiany obciążenia, np. hydrauliczny zamiast ruchomych ciężarków,) tego samego producenta.
- Urządzenia mają być przymocowane na stałe za pomocą kołków rozporowych do płyty

fundamentowej.
Urządzenia siłowni muszą być zgodne z normą PN-EN 16630

1. WYCISKANIE NA ŁAWCE W POZYCJI POZIOMEJ

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 180 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

min. 10 szt. x 20 kg., 8 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Sprzęt przypomina wyciskanie na ławce ze sztangą, z tym, że charakteryzuje się większą głębokością ruchów, co przyczynia się do lepszego rozciągnięcia dużych mięśni piersiowych. Zajmowane są również tricepsy i przednia część mięśni naramiennych.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Ławeczka wykonana z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

2. PRZYSIAD ZE ZMIENNYM OBCIĄŻENIEM z trenerem łydek

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

min. 14 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie przeznaczone jest do treningu mięśni czworogłowych i łydek.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.

- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Urządzenie posiada element umożliwiający adaptację urządzenia do treningu łydek.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

3. SZTANGA – URZĄDZENIE WIŁOFUNKCYJNE W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 115 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

min. 10 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie pozwala ćwiczyć mięśnie całego ciała (rozwija mięśnie bicepsów, pośladków, zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie ud, łydek, rąk, barków, brzucha, pleców itp.) Urządzenie umożliwia wykonywanie przysiadów i wyciskania z przednią oraz tylną sztangą.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Urządzenie posiada obrotowy gryf na łożyskach, tak jak w przypadku gryfu olimpijskiego.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

4. ŚCIĄGANIE DRAŻKA ZE ZMIENNYM OBCIĄŻENIEM W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 40 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

min. 8 szt. x 5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie przeznaczone do rozwijania mięśni trójąłowych ramienia.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyny wykonanej ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

5. URZĄDZENIE WIELOFUNKCYJNE DO TRENINGU WSZYSTKICH PARTII MIĘŚNI GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 10 kg do 80 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

8 szt. x 10 kg.

PRZEZNACZENIE:

Ćwiczenie umożliwia trening w postaci podciągania, dipów i unoszenia nóg.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm.
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyny wykonanej ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Oparcie i stopnice wykonane z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

6. PRASA NOŻNA ZE ZMIENNYM OBCIĄŻENIEM W POZYCJI SIEDZĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 10 kg do 140 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg.

— PRZEZNACZENIE: Sprzęt jest przeznaczony do rozwijania mięśni czworogłowych i pośladków. Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń mięśni nóg z możliwością pracy naprzemienną – każda noga może ćwiczyć niezależnie.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm.
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż dwóch szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Oparcie i siedzisko wykonane z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń mięśni nóg z możliwością pracy naprzemienną – każda noga może ćwiczyć niezależnie.
- Urządzenie posiada dźwignię zwalniającą i zabezpieczającą ciężary umożliwiającą rozpoczęcie treningu z wyższym, łatwiejszym chwytem.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.
-

7. WYCISKANIE NA KLATKĘ PIERSIOWĄ NA ŁAWCE SKOŚNEJ POD KĄTEM 45°

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 135 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

min. 8 szt. x 15 kg, 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Ćwiczenia na tym urządzeniu pozwalają rozwijać mięśnie klatki piersiowej i mięśnie naramienne.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- urządzenie musi posiadać „light start” – czyli dźwignię zwalnianą nogą umożliwiającą rozpoczęcie treningu z wyższym, łatwiejszym uchwytem.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.

- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Oparcie i siedzisko wykonane są z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

8. PROSTOWNIK NÓG W POZYCJI SIEDZĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 60 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

12 szt. x 5 kg

PRZEZNACZENIE:

Ćwiczenie umożliwia trening mięśni przedniej powierzchni uda (mięsień czworogłowy uda).

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm.
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż dwóch szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń nóg z możliwością pracy naprzemiennej – każda noga może ćwiczyć niezależnie.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Oparcie i siedzisko wykonane z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

9. Platforma do przysiadów

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 10 kg do 140 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg

PRZEZNACZENIE:

Ćwiczenia na tym urządzeniu pozwalają rozwijać mięśnie pośladkowe oraz mięśnie nóg.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x60 mm, grubość ścianki profilu wynosi min. 3 mm.
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż czterech szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Oparcie wykonane z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

10. MOTYL W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie od:

2,5 kg do 47,5 kg na jedną rękę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 95 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

min. 8 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Sprzęt przeznaczony jest do rozwijania dużych i małych mięśni piersiowych.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, grubość ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Oparcie wykonane z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.

— Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

—

11. MOTYL W REWERSIE W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 do 47,5 kg na jedną rękę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 95 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

8 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Sprzęt jest przeznaczony do rozwijania mięśni naramiennych i ramion.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
 - Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
 - Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
 - Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
 - Dla bezpieczeństwa zakończenia profilów prostokątnych są zamknięte.
 - Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
 - Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

12. UGINANIE PRZEDRAMION NA MASZYNIE W POZYCJI STOJĄCEJ DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 75 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

6 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie treningowe przeznaczone jest do treningu bicepsów.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, grubość ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia

oraz warunki atmosferyczne.

- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń rąk z możliwością pracy naprzemiennej – każda ręka może ćwiczyć niezależnie.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profilów prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

13. URZĄDZENIE DO TRENINGU TRICEPSÓW NAD GŁOWĄ W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 95 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

8 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Sprzęt jest przeznaczony do rozwijania tricepsu barkowego.

Poziome ułożenie dłoni pomaga zredukować długie odcinki tricepsu i włączyć je do

pracy. OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń z możliwością pracy naprzemiennej – każdą ręką można ćwiczyć niezależnie.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profilów prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
-

14. UGINANIE NÓG W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Wymiary DxSxW:

min. 1320 x 2070 x 1835 mm

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 115 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

10 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Sprzęt jest przeznaczony do rozwijania mięśni dwugłowych ud i mięśni łydek.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe muszą być zabezpieczone antykorozyjnie poprzez: gratowanie, fosforowanie żelazowe, cynkowanie i malowanie proszkowo dla zapewnienia odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń mięśni nóg z możliwością pracy naprzemienną – każda noga może ćwiczyć niezależnie.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażone w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

15. ODWODZENIE NÓG W TYŁ W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 do 77,5 kg na jedną nogę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Trening na tym urządzeniu pozwala na rozwijanie mięśni pośladkowych i półścięgnistych, półbłoniastych i mięśni dwugłowych ud.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń mięśni nóg z możliwością pracy naprzemienną – każda noga może ćwiczyć niezależnie.

- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż czterech szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażone w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy

16. TRENING ZEWNĘTRZNEJ CZĘŚCI UD W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 do 77,5 kg na jedną nogę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie pozwalają na ćwiczenie zewnętrznych mięśni ud pośladków. OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż c szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

17. MASZYNA DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI PRZYWODZICIELI UD W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 do 77,5 kg na jedną nogę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie przeznaczone do treningu mięśni przywodzicieli uda.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

18. MASZYNA DO TRENINGU MIĘŚNI BRZUCHA W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 do 77,5 kg na jedną rękę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

10szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie przeznaczone jest do treningu mięśni brzucha.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

19. WIOSŁOWANIE W POZYCJI STOJĄCEJ PRZY UŻYCIU WYCIĄGU DOLNEGO

DANE TECHNICZNE:

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Urządzenie treningowe przeznaczone jest do ćwiczenia mięśni pleców. OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm
- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń z możliwością pracy naprzemiennej rąk – każda ręka może ćwiczyć niezależnie.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profili prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

20. ŚCIAGANIE DRAŻKÓW NA PLECY Z RUCHEM NA ZEWNĄTRZ W POZYCJI STOJĄCEJ

DANE TECHNICZNE:

Obciążenie regulowane w zakresie:

od 2,5 do 77,5 kg na jedną rękę

Łączne obciążenie regulowane w zakresie:

od 5 kg do 155 kg

Obciążniki stalowe powlekane gumą:

14 szt. x 10 kg., 6 szt. x 2,5 kg

PRZEZNACZENIE:

Sprzęt pozwala na ćwiczenie środkowej części mięśni najszerzych grzbietu, oddziałując na mięśnie trapezowe, romboidalne, bicepsy, barki, natomiast martwy ciąg klatki piersiowej - mięśnie piersiowe większe.

OPIS URZĄDZENIA:

- Konstrukcja nośna wykonana jest z profili min. 120x80 mm, gr. ścianki profilu wynosi min. 3 mm

- Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie z zapewnieniem odporności na uderzenia oraz warunki atmosferyczne.
- Uchwyty są wykonane z tworzywa PCV.
- Obciążenie jest zależne od przemieszczenia ciężarów wzdłuż szyn wykonanych ze stali nierdzewnej kwasoodpornej.
- Urządzenie umożliwia wykonywanie ćwiczeń z możliwością pracy naprzemiennej rąk – każda ręka może ćwiczyć niezależnie.
- Obciążniki wykonane są ze stali, w pełni obleczone gumą.
- Oparcie wykonane jest z tworzywa sztucznego odpornego na zmienne warunki atmosferyczne.
- Dla bezpieczeństwa zakończenia profilów prostokątnych są zamknięte.
- Elementy obrotowe są oparte na łożyskach.
- Urządzenie wyposażony w gumową wykładzinę, która zabezpiecza kotwy.

TABLICA REGULAMINOWA

DANE TECHNICZNE:

- słupek ocynkowany długości ok 180 cm
- tablica regulaminowa. Drukowanie na foli i zabezpieczone laminatem bezbarwnym lub drukowane na tablicy.

MONTAŻ:

Produkt jest przystosowany do montażu na stałe poprzez betonowanie.

21. WOREK BOKSERSKI STREET WORKOUT

Materiał: urządzenie wykonane z wysokiej jakości stali spawalniczej, dwukrotnie malowane proszkowo.

Elementy stalowe zabezpieczone.

Wszystkie śruby zabezpieczone zaślepkami polimerowymi.

Elementy konstrukcyjne: słupy kwadratowe 80×80 mm, grubość ścianki 3 mm.

Wysokość użytkowania >140cm.



4. Zakres prac wg wspólnego słownika zamówień (CPV):

37440000-4 Sprzęt do ćwiczeń fizycznych

37410000-5 Sprzęt sportowy do uprawiania sportów na wolnym powietrzu

45233250-6 Roboty w zakresie nawierzchni, z wyjątkiem dróg

NAWIERZCHNIA SIŁOWNI

Pod urządzeniami należy wykonać nawierzchnię poliuretanową wylewaną z czarnego granulatu EPDM na podbudowie z betonu. Całkowita powierzchnia nawierzchni poliuretanowej wynosi 366 m².


KONSTRUKCJA NAWIERZCHNI:

- 1 cm – EPDM
- 10 cm – płyta betonowa C16/20 wylewana - pod urządzeniami zbrojona siatką minimum fi 6
- 5 cm – chudziak
- 10 cm – piasek

Nawierzchnia obramowana obrzeżem betonowym 6x20 cm na podsypce cementowo-piaskowej i ławie betonowej C12/15 z oporem oblanym warstwą EPDM w kolorze czarnym.

Nawierzchnia jednolita, odporna na szkodliwe działanie promieni UV oraz warunki atmosferyczne. Nawierzchnia musi być antypoślizgowa i odporna na ścieranie. Nawierzchnia musi być ułożona ze spadkami poprzecznymi 1% .

***Opracowanie:
Podpisy zgodnie ze stroną tytułową***

Informacja dotycząca bezpieczeństwa i ochrony zdrowia		
JEDNOSTKA PROJEKTOWA:	 <p>Usługi Projektowo-Wykonawcze Marcin Zawadka ul. Kurpiowska 8, 09-408 Płock NIP 774-290-32-73</p>	Miejsce na pieczęć urzędu
NAZWA i ADRES INWESTYCJI:	Budowa obiektów małej architektury siłowni zewnętrznej Ul. Batalionów Chłopskich 09-400 Płock	
NUMERY EWIDENCYJNE DZIAŁEK:	dz. nr 239/11, 239/12 Obręb: 0004 Łukasiewicza j. ewid.: 146201_1 M. Płock	
INWESTOR:	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o. Plac Celebry Papieskiej 1 09-400 Płock	
<i>imiona i nazwiska projektantów opracowujących wszystkie części projektu budowlanego, wraz z określeniem zakresu ich opracowania, specjalności i numeru posiadanych uprawnień budowlanych, oraz datę opracowania i podpisy</i>		
Branża	Projektant	
Architektura	mgr inż. Marcin Zawadka - uprawniony do projektowania w specjalności konstrukcyjno-budowlanej bez ograniczeń nr upr. MAZ/0484/PBKb/18 Data : 06.03.2026r. podpis	
DATA OPRACOWANIA:	06 marzec 2026r.	
		Egz. Nr

Opracowana zgodnie z rozporządzeniem Ministra Infrastruktury z dnia 23 czerwca 2003 roku w sprawie informacji dotyczącej bezpieczeństwa i ochrony zdrowia oraz planu bezpieczeństwa i ochrony zdrowia (Dz.U. Nr 120 z 2003r. poz. 1126)

(Wykonano w oparciu o rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 6 lutego 2003r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania robót budowlanych (Dz.U. Nr 47 z 2003r. poz. 401)

1. Zakres robót dla całego zamierzenia budowlanego oraz kolejność realizacji poszczególnych obiektów

Przedmiotem inwestycji jest budowa siłowni zewnętrznej przy ul. Batalionów Chłopskich

Kolejność realizacji poszczególnych robót przedstawia się następująco:

- Instalacja urządzeń wg katalogu wybranego producenta
- Wykonanie nawierzchni elastycznej
- Uzupełnienie ew. ubytków nawierzchni wynikających z prac budowlanych

2. Wykaz istniejących obiektów budowlanych

Działka jest zabudowana.

3. Wskazanie elementów zagospodarowania działki lub terenu, które mogą stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa i zdrowia ludzi.

- Teren budowy należy ogrodzić wzdłuż granic własności ogrodzeniem tymczasowym, zabezpieczającym przed dostępem osób postronnych. Należy umieścić właściwe tablice ostrzegawcze informujące o zakazie wstępu na teren budowy.
- Należy zwrócić uwagę na ew. napowietrzne linie energetyczne przechodzące przez teren działki i zastosować środki zgodne przepisami zabezpieczające przed porażeniem.
- Należy zwrócić uwagę na uskoki w ukształtowaniu terenu i zastosować odpowiednie środki ostrożności w celu ochrony przed upadkiem

4. Wskazanie dotyczące przewidywanych zagrożeń występujących podczas realizacji robót budowlanych, określające skale i rodzaje zagrożeń, oraz miejsce ich wystąpienia.

Zagrożenie bezpieczeństwa i zdrowia ludzi stwarzają następujące prace:

a) roboty ziemne

Wykopany urobek należy odkładać w odległości > 1,0 m od krawędzi wykopu.

W czasie wykonywania robót ziemnych miejsca niebezpieczne należy ogrodzić i umieścić napisy ostrzegawcze.

Każdorazowe rozpoczęcie robót w wykopie wymaga sprawdzenia stanu jego skarp. Ruch środków transportowych obok wykopów powinien odbywać się poza granicą klina naturalnego odłamu gruntu.

b) roboty zbrojarskie i betonarskie

W przygotowanych wykopach na warstwie podbetonu ułożyć zbrojenie wykonane zgodnie z projektem. Chodzenie po ułożonych elementach zbrojenia jest zabronione. Podczas wylewania masy betonowej do wykopu i przygotowanego deskowania wieńców i podciągów należy zadbać o stopniowe i równomierne jej rozprowadzenie.

c) Roboty w obrebie linii elektroenergetycznych wiążą się z dużymi zagrożeniami dla bezpieczeństwa wykonywanych prac i należy je zaliczyć do prac szczególnie niebezpiecznych.

Napowietrzne linie elektroenergetyczne na placu budowy lub w jego pobliżu stwarzają ryzyko porażenia prądem elektrycznym w przypadku:

- * zerwania lub dotknięcia przewodów linii przez pracujące czy przejeżdżające w pobliżu maszyny budowlane lub przez przedmioty trzymane przez ludzi,
- * zerwania przewodów linii na skutek warunków atmosferycznych (wiatr, sadź katastrofalna) oraz uszkodzenia słupów,
- * przeskoku napięcia na ludzi lub na znajdujące się w pobliżu przewodzące prąd elementy maszyn i przedmiotów,
- * uszkodzenia izolacji linii.

nie jest dopuszczalne sytuowanie stanowisk pracy, składowisk wyrobów i materiałów lub maszyn i urządzeń budowlanych bezpośrednio pod napowietrznymi liniami elektroenergetycznymi lub w odległości liczonej w poziomie od skrajnych przewodów, mniejszej niż:

- * 3 m – dla linii o napięciu znamionowym nieprzekraczającym 1 kV;
- * 5 m – dla linii o napięciu znamionowym powyżej 1 kV, lecz nieprzekraczającym 15 kV;
- * 10 m – dla linii o napięciu znamionowym powyżej 15 kV, lecz nieprzekraczającym 30 kV;

Przy wykonywaniu robót budowlanych przy użyciu maszyn lub innych urządzeń technicznych, bezpośrednio pod linią wysokiego napięcia lub w odległości bliższej niż wymienione powyżej, należy uzgodnić bezpieczne warunki pracy z jej użytkownikiem (gestorem sieci – w tym przypadku ENEA) Uzgodnienie powinno zostać załączone do Planu BIOZ opracowywanego przez kierownika budowy

5. Wskazanie sposobu prowadzenia instruktażu pracowników przed przystąpieniem do realizacji robót szczególnie niebezpiecznych.

- ☐ Wszystkie przeprowadzone instruktaże oraz szkolenia powinny być udokumentowane na piśmie przez prowadzącego szkolenie i potwierdzone podpisem osoby szkolonej.
- ☐ Podczas wykonywania całego zamierzenia budowlanego powinny być przeprowadzone:
- ☐ instruktaż ogólny przed przystąpieniem do robót budowlanych na placu budowy,
- ☐ instruktaż stanowiskowy przed przystąpieniem do robót stwarzających zagrożenie bezpieczeństwa życia i zdrowia pracowników,
- ☐ szkolenia bhp okresowe.

6. Wskazanie środków technicznych i organizacyjnych, zapobiegających niebezpieczeństwom wynikającym z wykonywania robót budowlanych w strefach szczególnego zagrożenia zdrowia lub w ich sąsiedztwie, w tym zapewniających bezpieczną

i sprawną komunikację, umożliwiającą szybką ewakuację na wypadek pożaru, awarii i innych zagrożeń.

- ☐ Wykonywanie poszczególnych zadań przez specjalistyczne firmy budowlane.
- ☐ Prowadzenie poszczególnych robót przez osoby posiadające odpowiednie przygotowanie zawodowe oraz aktualne badania lekarskie.
- ☐ Użytkowanie i noszenie ochron osobistych na stanowiskach pracy, zgodnie z przeznaczeniem i potrzebą.
- ☐ Wyznaczenie i odpowiednie oznakowanie dróg ewakuacyjnych oraz p. pożarowych,
- ☐ Wyznaczenie i odpowiednie oznakowanie i zabezpieczenie stref niebezpiecznych na placu budowy (daszki ochronne, poręcze, taśma kolorowa, tablice informacyjne, ostrzegawcze).
- ☐ Składowanie i magazynowanie materiałów budowlanych z podziałem na poszczególne branże z zachowaniem bezpiecznych odległości.
- ☐ Okresowa kontrola urządzeń elektrycznych, bieżące kontrole instalacji elektrycznej i odgromowej.
- ☐ osiadanie odpowiedniego i sprawnego sprzętu technicznego, zapewniającego bezpieczne metody pracy.
- ☐ Wykorzystanie maszyn i innych urządzeń technicznych zgodnie z przeznaczeniem,
- ☐ Zabezpieczenie ruchomych części maszyn i urządzeń..
- ☐ Wyposażenie w instrukcje bhp.
- ☐ Prowadzenie robót zgodnie z zasadami bhp.
- ☐ Odpowiednia zabudowa stanowiska pracy.
- ☐ Dokonywanie napraw i konserwacji sprzętu wyłącznie przez upoważnione osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje.
- ☐ Rusztowania budowlane powinny odpowiadać
- ☐ wymaganym normom, projektowi i dokumentacji techniczno-ruchowej, mieć
- ☐ konstrukcję dostosowaną do bezpiecznych obciążeń, być
- ☐ poddawane okresowym kontrolom oraz zapewniać
- ☐ bezpieczną komunikację – wyznaczenie bezpiecznych dróg komunikacji (tablice ostrzegawcze), pomosty pozwalające na składowanie narzędzi, materiałów i przebywanie pracowników.
- ☐ Zaplecze budowy powinno być
- ☐ wyposażone w instrukcję postępowania w przypadku pożaru oraz instrukcje ogólna p. pożarową.
- ☐ Wyposażenie placu budowy w sprzęt przeciwpożarowy oraz środki ochrony osobistej i apteczki pierwszej pomocy (punkt pierwszej pomocy przedlekarskiej).
- ☐ Zapewnienie dostępności telefonu w biurze kierownika budowy w celu ewentualnego powiadomienia służb ratowniczych.
- ☐ Zapewnienie szybkiego przewozu pracownika chorego lub poszkodowanego do szpitala, pogotowia ratunkowego lub punktu pomocy doraźnej,
- ☐ Dbanie o ład i porządek w miejscu pracy oraz w innych pomieszczeniach, z których korzystają pracownicy.
- ☐ Dokonywanie właściwych odbiorów poszczególnych etapów budowy.

