

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**  
**(dla potrzeb przeprowadzenia przetargu nieograniczonego)**

**1. Przedmiotem zamówienia jest:**

1. Wykonanie siłowni plenerowej na plaży miejskiej zlokalizowanego przy kąpielisku SŁONECZKO w Piotrkowie Trybunalskim znajdującego się na działce o numerze ewidencyjnym 15/21, 15/24, obręb 19 wg dokumentacji projektowej dołączonej przez zamawiającego.
2. Dostawa i montaż huśtawki na plac zabaw przy ul. Topolowej.

**2. Zakres opracowania**

Zakres robót obejmie:

Montaż urządzeń zabawowych z zachowaniem stref bezpieczeństwa

**1. W zakres prac wyposażeniowych siłowni wejdą następujące urządzenia:**

- Orbitrek - jak na zdjęciu lub podobne

Typ ćwiczeń: Aerobowe. Funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej. Ćwiczenie: Stajemy na podestach. Plecy wyprostowane, ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach. Wykonujemy naprzemiennie, płynne ruchy nóg i ramion.



### - Rower – jak na zdjęciu lub podobne

Typ ćwiczeń: Aerobowe Funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg i tułowia. Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie: Siadamy na siodelku. Rękoma chwytamy poręcze. Stopy umieszczamy na pedałach.

Wykonujemy ruchy nóg, tak jak podczas jazdy na rowerze.



### - Poręcz N(podciąg nóg)/drabinka - jak na zdjęciu lub podobne

Typ ćwiczeń: Siłowe/rozciągające Funkcja: Wzmacnia mięśnie pleców, klatki piersiowej, brzucha, ramion, nóg i barków. Ćwiczenie: **Drabinka:** *Siłowe:* Chwytny drążek. Staramy się podciągnąć ciało do góry. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej; *Rozciągające:* Stajemy tyłem do urządzenia. Rękoma chwytamy drążek lub szczebel drabinki. Unosimy nogi do góry .

**Poręcz:** Stajemy tyłem do podpory. Zginamy ramiona, przedramiona opieramy na poziomych poprzeczkach. Dłońmi chwytamy poprzeczkę. Z tej pozycji unosimy nogi w kierunku klatki piersiowej.



- **Wyciąg górny/prasa nożna** – jak na zdjęciu lub podobne

Typ ćwiczeń: Siłowe Funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg, klatki piersiowej, pleców i ramion. Ćwiczenie:

**Prasa nożna:** Siadamy na siedzisku, stopy opieramy o podesty. Plecy oparte, ręce wzdłuż tułowia.

Wypychamy ciało do tyłu, prostując nogi. Nie blokujemy kolan. **Wyciąg górny:** Siadamy na siedzisku.

Plecy oparte. Rękoma chwytamy drążki. Ściągamy drążki do siebie. Wolno powracamy do pozycji wyjściowej.



- **Wioślarz** – jak na zdjęciu lub podobne

Typ ćwiczeń: Aerobowe Funkcja: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion, tułowia i pleców. Korzystnie

wpływa na układ krążeniowo-oddechowy. Poprawia koordynację ruchową. Wspomaga redukcję

tkanki tłuszczowej. Ćwiczenie: Siadamy na siedzisku. Rękoma chwytamy drążki. Stopy opieramy na

podestach. Prostujemy nogi, drążki przyciągamy do siebie. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej.

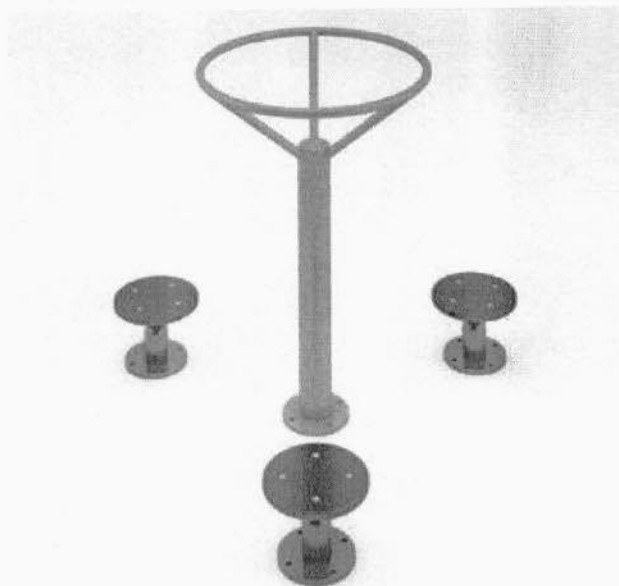


**- Twister – jak na zdjęciu lub podobne**

Typ ćwiczeń: Siłowe Funkcja: Wzmacnia mięśnie brzucha

i bioder. Ćwiczenie: Chwytny rękoma poręcz. Stajemy na podest. Uginamy lekko nogi w kolanach.

Wykonujemy skrętne ruchy bioder.



**- Ławka/prostownik pleców – jak na zdjęciu lub podobne**

Typ ćwiczeń: Siłowe Funkcja: Wzmacnia mięśnie brzucha i pleców. Ćwiczenie: **Ławka:** Kładziemy się

na ławce. Nogi zgięte w kolanach. Unosimy tułów do góry, utrzymując napięcie mięśni. Powoli wracamy do pozycji wyjściowej. **Prostownik:** Stajemy na podest. Biodra opieramy o wspornik.

Wykonujemy skłony tułowia.



- **Motyl B / prasa ręczna – jak na zdjęciu lub podobne**

Typ ćwiczeń: Siłowe Funkcja: Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, pleców i ramion. Ćwiczenie: **Motyl**

**B:** Siadamy na siedzisku. Plecy oparte. Rękoma chwytamy drążki. Odwodzimy drążki na bok. Wolno

wracamy do pozycji wyjściowej **Prasa ręczna:** Siadamy na siedzisku. Plecy oparte. Rękoma chwytamy drążki. Wypychamy drążki przed siebie. Nie blokujemy łokci. Powracamy do pozycji wyjściowej.



- **Tablica informacyjna – jak zdjęciu lub podobne**

Funkcja: Tablica na której mają zostać zamieszczone poniższe informacje umieszczania:

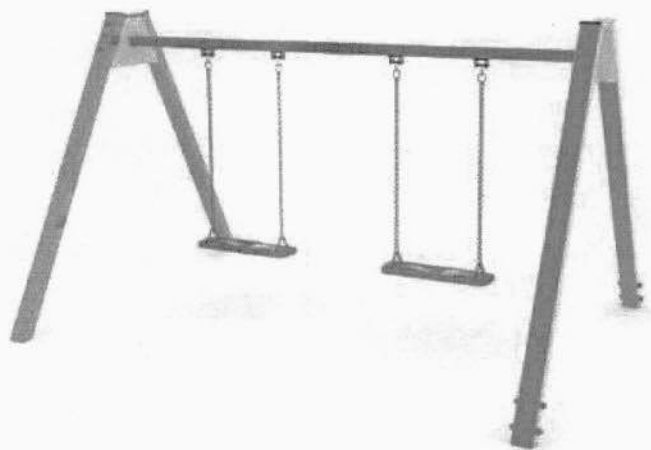
- opisu urządzeń siłowni
- instrukcji ćwiczeń
- zasad bezpieczeństwa
- przepisów porządkowych
- informacji administracyjnych
- montaż urządzeń



## 2. Doposażenie placu zabaw przy ulicy Topolowej w Piotrkowie Trybunalskim.

- Huśtawka – 1 szt.– jak na zdjęciu lub podobna

Konstrukcja z profilu zamkniętego 70 x 70 mm skręcana, cynkowana ogniowo, belka z profilu 70 x 70 mm o długości 2,9 m, cynkowana ogniowo, łańcuchy nierdzewne, atestowane. (siedziska - deseczka)



Wszystkie urządzenia zamontowane na silowni miejskiej powinny być wykonane z metalu, ocynkowane ogniowo, pomalowane farbą akrylową lub farbą chlorokauczkową. Przy zakupie należy bezwzględnie żądać od producentów odpowiednich atestów na poszczególne urządzenia. Wszelkie zalecenia dotyczące bezpieczeństwa na terenie skweru zostają ujęte w regulaminie.

**UWAGA:** mocowanie oraz fundamentowanie wszystkich urządzeń, należy wykonać zgodnie z zaleceniami dostawcy ujętymi w homologacji i atestach poszczególnych obiektów.

Zaleca się aby dostawca urządzeń sam wykonał instalacji obiektów w terenie (warunek udzielenia gwarancji wykonawcy urządzeń).

PEŁNOMOCCNIK PREZYDENTA MIASTA  
ds. Profilaktyki i Rozwiązywania  
Problemu Alkoholowego i Zdrania  
i Politycy Społecznej  
Marek Kluweczyński