



# **PROJEKT WYKONAWCZY**

## **BUDOWY SIŁOWNI PLENEROWEJ I STREFY RELAKSU**

### **NA DZIAŁCE 290 W KĄTACH**

**Inwestor:**

**Gmina Mały Płock**

**ul. Jana Kochanowskiego 15**

**18-516 Mały Płock**

**Adres inwestycji:**

**Kąty 168 dz. nr 290**

**18-516 Mały Płock**

**Projektant:**

**Sławomir Daniszewski**

upr. bud. nr UAN II 7342-14/94

Nr. ewid. POIIB-PDL/BO/1912/02

**Projektant:**

**Marek Michalak**

upr. bud. nr Bł-PDOKK/142/09/2010

Nr. ewid. PD-0348

**Łomża, 16 luty 2019 rok.**



## ZAWARTOŚĆ OPRACOWANIA

1. Strona tytułowa
2. Zawartość opracowania
3. Kopia mapy zasadniczej działki nr 290
4. Zagospodarowanie działki bud. Nr 290 w zakresie budowy siłowni plenerowej i strefy relaksu
5. Szczegół zagospodarowania działki 290 - siłownia plenerowa i strefa relaksu

### **Siłownia plenerowa:**

6. Projekt – opis techniczny
7. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - wahadło dwustronne (nr 1)
8. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - biegacz wolnostojący (nr 2)
9. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - orbiterek wolnostojący (nr 3)
10. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - drabinka + pylon + podciąg do nóg (nr 4)
11. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - prasa nożna + pylon + wioślarz (nr 5)
12. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - twister + wahadło (nr 6)
13. Projekt-urządzenie siłowni zewnętrznej-wycisk górny + pylon + wyciskając siedząc (nr 7)
14. Projekt - urządzenie siłowni zewnętrznej - tablica informacyjna - (nr 8)

### **Strefa relaksu:**

15. Projekt - stołu do piłkarzyków
16. Projekt stolika do gry w szachy
17. Projekt - Ławki
18. Projekt - Kosz na śmieci

## OPIS TECHNICZNY

### **SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA i STREFA RELAKSU:**

#### **1. Przedmiot opracowania .**

Przedmiotem niniejszego opracowania jest opis techniczny budowy siłowni zewnętrznej plenerowej i strefy relaksu na działce nr 290 (część działki) w Kątach nr 168, gmina Mały Płock.

#### **2. Podstawa opracowania.**

- a) Umowa z inwestorem
- b) konsultacje z inwestorem - etap koncepcji
- c) kopia mapy zasadniczej dla działki 290 w skali 1:1000
- d) Polskie Normy, Prawo budowlane i inne obowiązujące przepisy
- e) wizja lokalna na terenie opracowania

#### **3. Istniejący stan zagospodarowania działki.**

Teren przeznaczony pod budowę siłowni zewnętrznej plenerowej i strefy relaksu znajduje się na działce 290 położonej w miejscowości Kąty 168. Na terenie przedmiotowej działki znajduje się budynek szkoły oraz dwa budynki gospodarcze. Działka częściowo jest utwardzona kostką brukową betonową, betonem w zakresie zjazdu z ulicy oraz dojazdów chodników i parkingów, pozostała część działki ma nawierzchnię trawiastą. Działka jest ogrodzona. Strefa przeznaczona pod budowę siłowni plenerowej i strefę relaksu ma nawierzchnię trawiastą. Dostęp na posesję przez istniejące wjazdy oraz wejścia na posesję (zjazd i wejście z drogi publicznej).

Teren przeznaczony pod siłownię jest w miarę płaski z delikatnym spadkiem w kierunku przeciwnym do wejścia i wjazdu na posesję. Działka w strefie planowanej budowy nie jest oświetlona. Teren działki nie leży w strefie ochrony konserwatorskiej.

#### **3. Dane liczbowe**

##### **Powierzchnia działki objętej inwestycją:**

- ok. 136,00m<sup>2</sup> -plac siłowni zewnętrznej, plenerowej – nawierzchnia trawiasta
- ok. 64,00m<sup>2</sup> -plac strefy relaksu – nawierzchnia z kostki brukowej + zasypka grysem kamiennym (w klombach z roślinnością).

## **Opis projektowanego zagospodarowania**

Na działce zaprojektowano budowę obiektu małej architektury - siłownię zewnętrzną plenerową i strefę relaksu.

**Siłownia składać się będzie z następujących urządzeń;**

- wahadło dwustronne - 1 kpl.
- biegacz wolnostojący - 1 kpl.
- orbiterek wolnostojący - 1 kpl.
- drabinka + pylon + podciąg do nóg - 1 kpl.
- prasa nożna + pylon + wiosłarz - 1 kpl.
- twister + wahadło - 1 kpl.
- wyciąg górny + pylon + wyciskając siedząc - 1 kpl.

**Strefa relaksu składać się będzie z następujących urządzeń;**

- tablica informacyjna - 1 kpl.
- ławka - 4 szt.
- stół do gry w piłkarzyki - 1 szt.
- stół do gry w szachy – 1 szt.
- kosz na śmieci - 1 szt.

Urządzenia siłowni zewnętrznej i strefy relaksu zamontować na fundamentach betonowych zgodnie z wymogami producenta. Wzory fundamentów dla siłowni jednego z producentów załączono w projekcie. Fundamenty urządzeń siłowni zostaną zagłębione poniżej gruntu na ok. 30 cm od nawierzchni terenu.

Pod strefę siłowni projektuje się nawierzchnię:

- placu siłowni - strefa ustawienia urządzeń siłowni zewnętrznej - nawierzchnia trawiasta istniejąca, do uzupełnienia po posadowieniu urządzeń w okolicach uszkodzeń nawierzchni trawiastej podczas montażu fundamentów
- placu strefa relaksu projektuje się z kostki brukowej gr. 6 cm kolor na podsypce cementowo
- piaskowej.

Kostkę wykończyć obrzeżem betonowym 8 x 30 x 100 cm kolor ustawionym na ławie betonowej z betonu B-15.



Urządzenia treningowe modułowe do ćwiczeń, muszą być przeznaczone do instalacji i użytkowania na dworze. Urządzenia pomalować proszkowo z podkładem cynkowym zapewniając ochronę antykorozyjną. Instalację urządzeń do fundamentów betonowych dokonać minimum 30 cm pod powierzchnią gruntu. Zamontowane urządzenia mają być przeznaczone i bezpieczne dla dzieci, dorosłych i seniorów w podeszłym wieku. Dopuszczalna waga ćwiczącego to 120 kg.

Fundamenty pod urządzenia należy wykonać zgodnie z zaleceniami producentów z betonu zwykłego z kruszywa naturalnego C20/25 (B-25) .

Na działce zaprojektowano strefę relaksu.

Pod nawierzchnię strefy relaksu należy dokonać korytowania ok. 15-20cm, poziomowanie terenu oraz podwyższenie przyszłej nawierzchni w stosunku do terenu dokonać piaskiem gr. ok. 5-10 cm, następnie wykonać podbudowę z pospółki gr. ok. 15 cm, następnie ułożyć nawierzchnię z kostki brukowej kolor gr. 6 cm np. kostka kolor, na podsypce cementowo - piaskowej gr. 5 cm. „Pasy” nasadzeń oraz chodniki wygrodzić obrzeżem kolor 8 x 30 x 100 cm ustawionym na ławie betonowej z betonu B-15.

Pasy zieleni uzupełnić ziemią urodzajną - należy wykorzystać ziemię z odzysku, z wykopów pod plac strefy relaksu gr. ok.30 cm, i dokonać nasadzeń j.n.

Na terenie zagospodarowania projektuje się nasadzenia:

- Tawuła Japońska Golden
- Proncess - samodzielne drzewka
- krzewy w pojemnikach C3

*przykład już "dorosłej" Tawuły*



- drzewko Lilak Meyera Palibin - forma pienna drzewa z wyraźnie uformowanym pniem i koroną, wys. ok. 180 cm, obwód pnia lok. 10 - 12 cm, materiał kopany z gruntu z bryłą korzeniową .

*przykład już "dorosłego" drzewka Lilaka*

rozmieszczenie w/g rysunku.

Wokół nasadzeń w pasie pomiędzy obrzeżami należy ułożyć grys marmurowy np. Biała Marianna gr. ok. 10 cm, grys ułożyć na geowłókninie.



Uwagi:

- Urządzenia oraz całość prac wykonać zgodnie z PN-EN 16630:2015-06, PNEN 1176:2009 oraz PN-EN 1177:2009
- Wszystkie wbudowane materiały i wyroby oraz zainstalowane urządzenia muszą posiadać aktualne certyfikaty na znak bezpieczeństwa lub deklarację zgodności (z Normą lub aprobatą techniczną).
- W celu określenia jakości oraz rodzaju materiałów oraz dla celu opisu produktu posłużono się konkretnymi materiałami, konkretnych producentów. Inwestor dopuszcza możliwość zastosowania materiałów i produktów każdego innego producenta lub dostawcy pod warunkiem zachowania podobnych lub lepszych walorów technicznych jak i estetycznych.
- Nie dopuszcza się wbudowywanie materiałów pozaklasowych, nie mających odpowiednich świadectw klasyfikacji i dopuszczenia do stosowania na rynku polskim oraz materiałów wadliwych itp.
- Roboty budowlane muszą być wykonane zgodnie z zasadami sztuki budowlanej oraz obowiązującymi przepisami i normami. Pracami musi kierować kierownik budowy z uprawnieniami budowlanymi.

Projektant:

# SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA PLENEROWA

urządzenie nr 1

Ski trainer / Wahadło

OF2 - 12

Data sheet

Karta katalogowa

Scheda di dati

Fiche Technique

Datenblatt

PL

## Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni, koordynacja

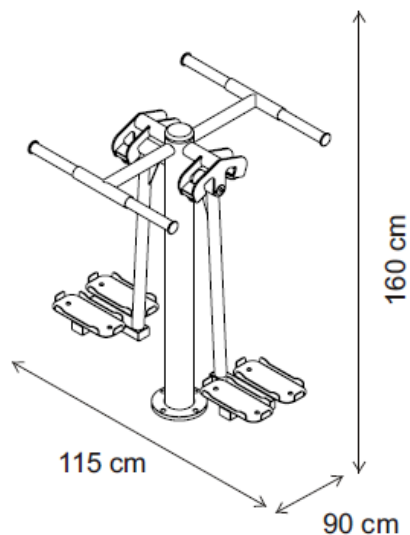
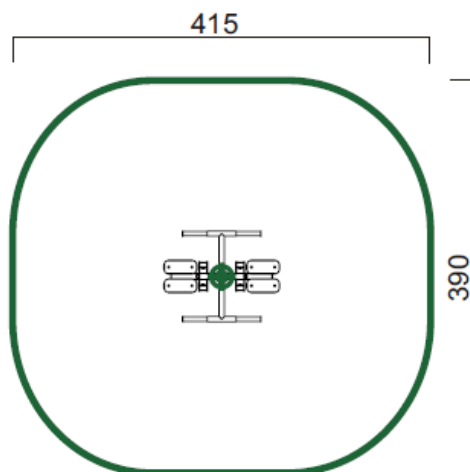
**Efekt treningu:** Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców.

**Sposób używania:** Chwyć mocno za uchwyty i postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla max dwóch osób. Maksymalne obciążenie 120 kg.





Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch

PL

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

### **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte (ruchome) fundamenty, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie (ruchome i rozczepione części), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

### **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń, w tym sprawdzenie gumowych stoperów.  
- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

### **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

### **Awarie**

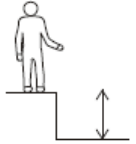
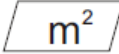

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem

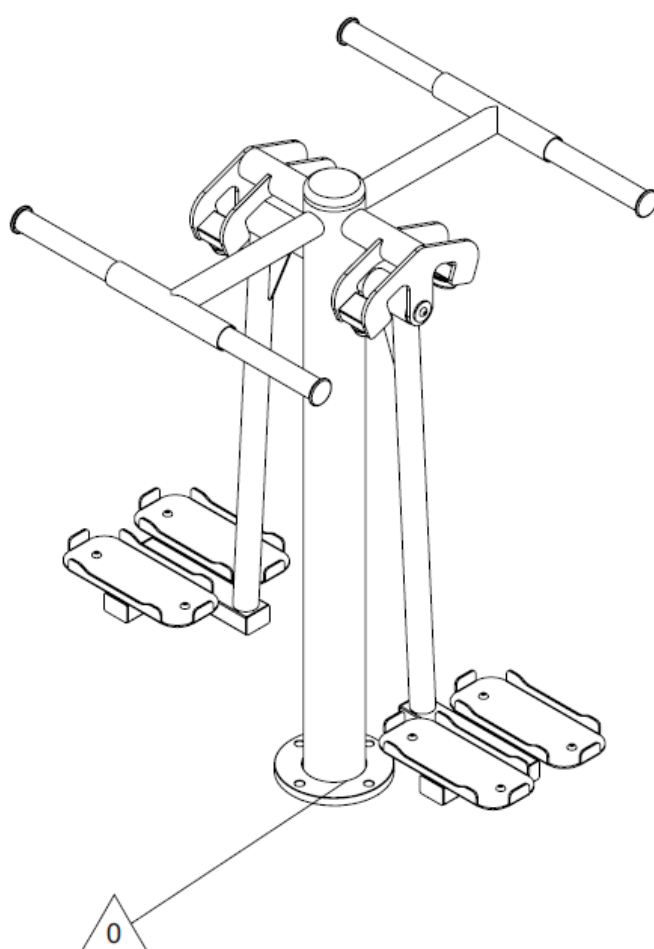
Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.



## Ski trainer / Wahadło

**Installation manual**  
**Instrukcja instalacji**  
**Manuel d'installation**  
**Manuale di installazione**  
**Installationshandbuch**

		
0,64m	16 m <sup>2</sup>	14 → +



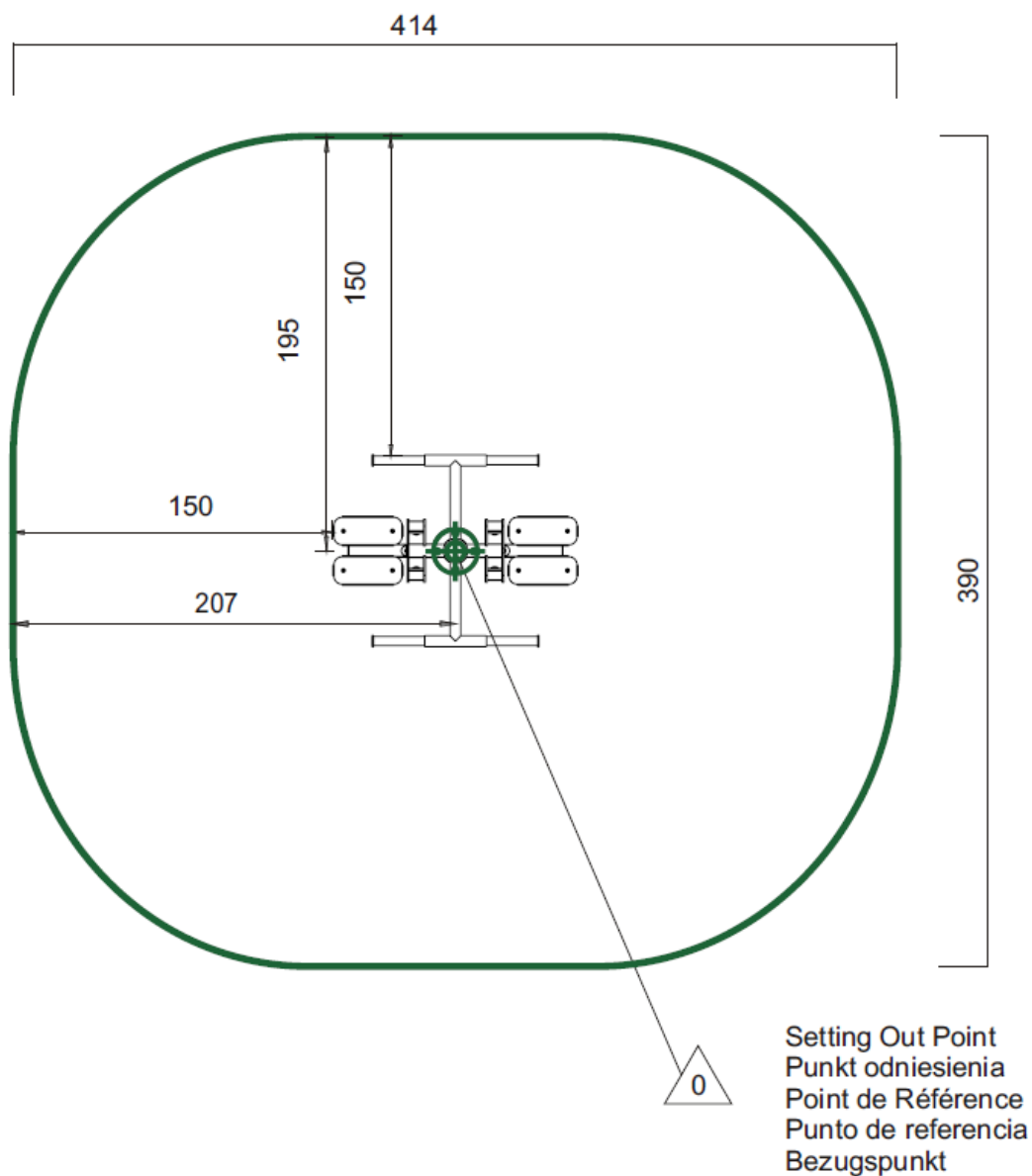
## Ski trainer / Wahadło

# OF2 - 12

Impact Area  
Strefa upadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

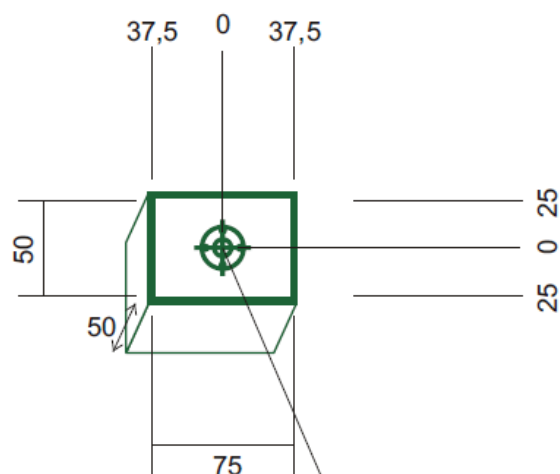
Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede

### 16 m<sup>2</sup>



Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



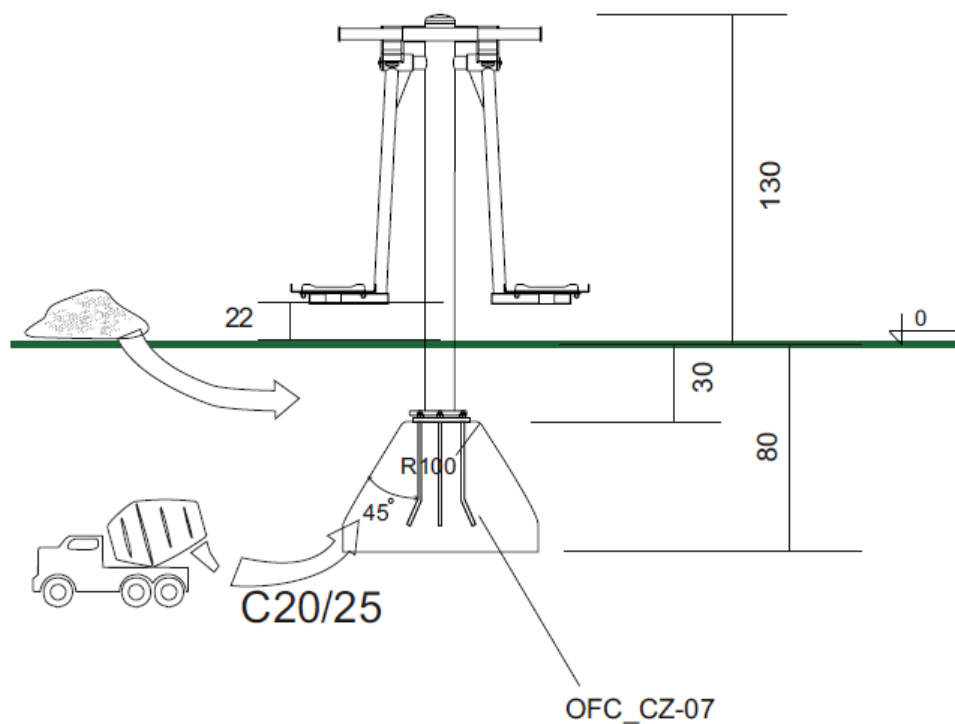
Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt





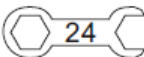



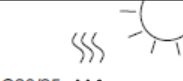
## Ski trainer / Wahadło

# OF2 - 12

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

4xM16 	4xM16 	 24 	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---



Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Krążenie krwi, Koordynacja

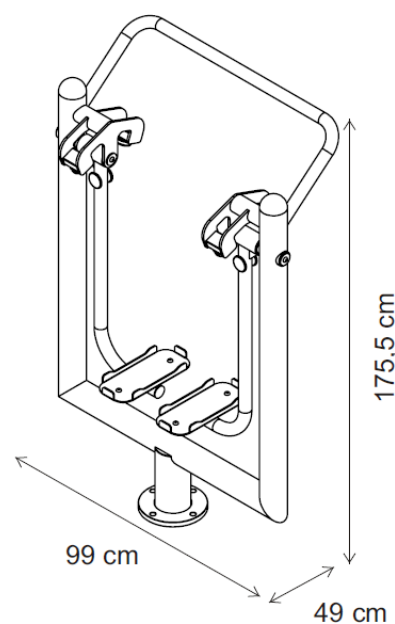
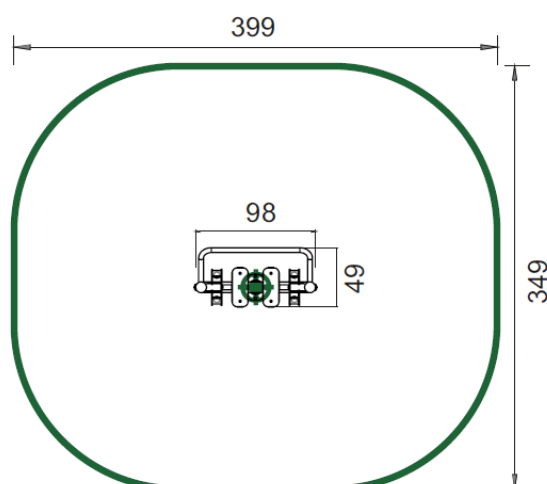
**Efekt treningu:** Delikatny dla stawów trening mięśni całych nóg i bioder. Poprawia ponadto zmysł równowagi.

**Sposób używania:** Chwyć mocno za uchwyt i postaw obie nogi na pedałach. Poruszaj nogami w przód i w tył.

**Trudność ćwiczenia:** Łatwe

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.  
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.





Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch

PL

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

### **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

### **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

### **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

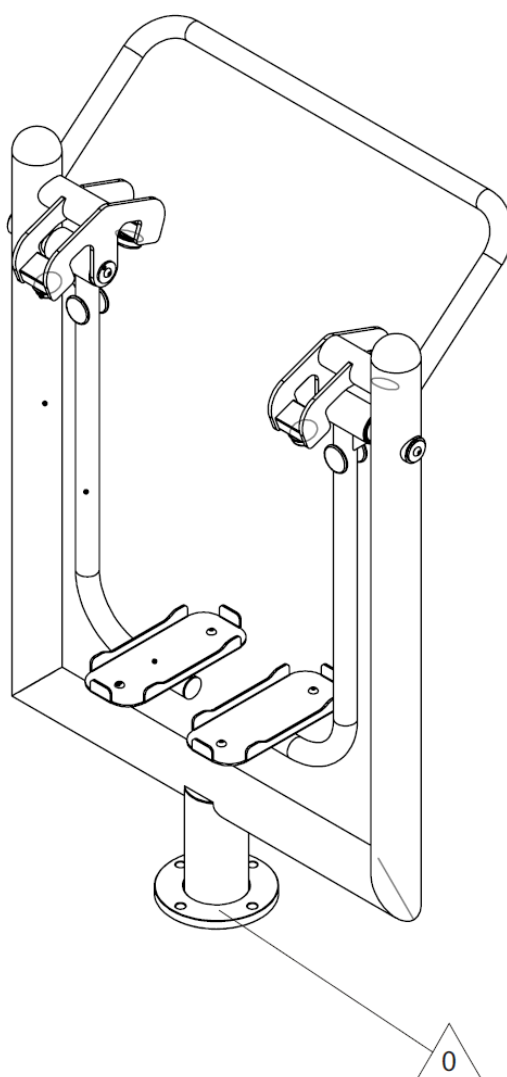
### **Awarie**

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

**Installation manual**  
**Instrukcja instalacji**  
**Manuel d'installation**  
**Manuale di installazione**  
**Installationshandbuch**

0,70m	13 m²	14 → +



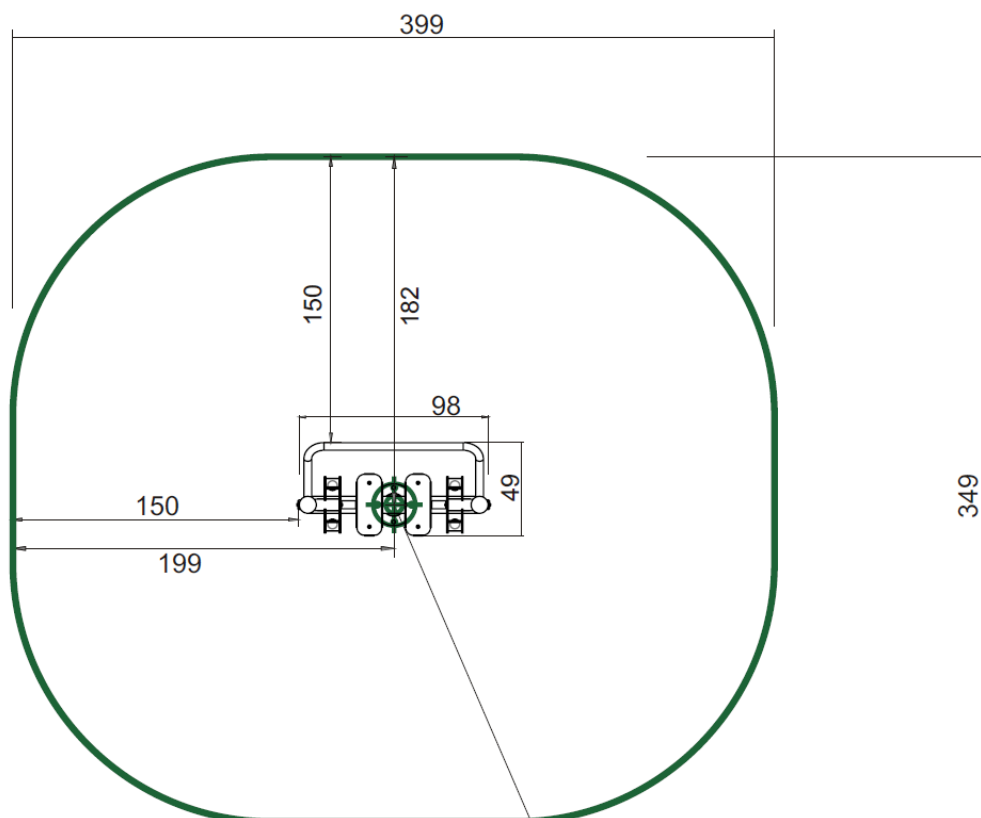
# Air Walker / Biegacz

## OF2 - 01

Impact Area  
Strefa upadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede

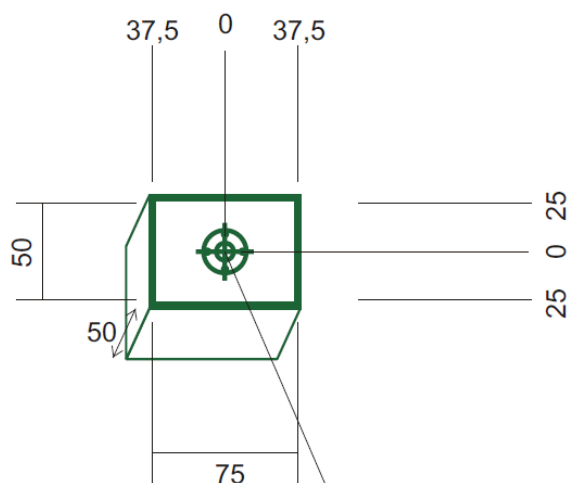
13 m<sup>2</sup>



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

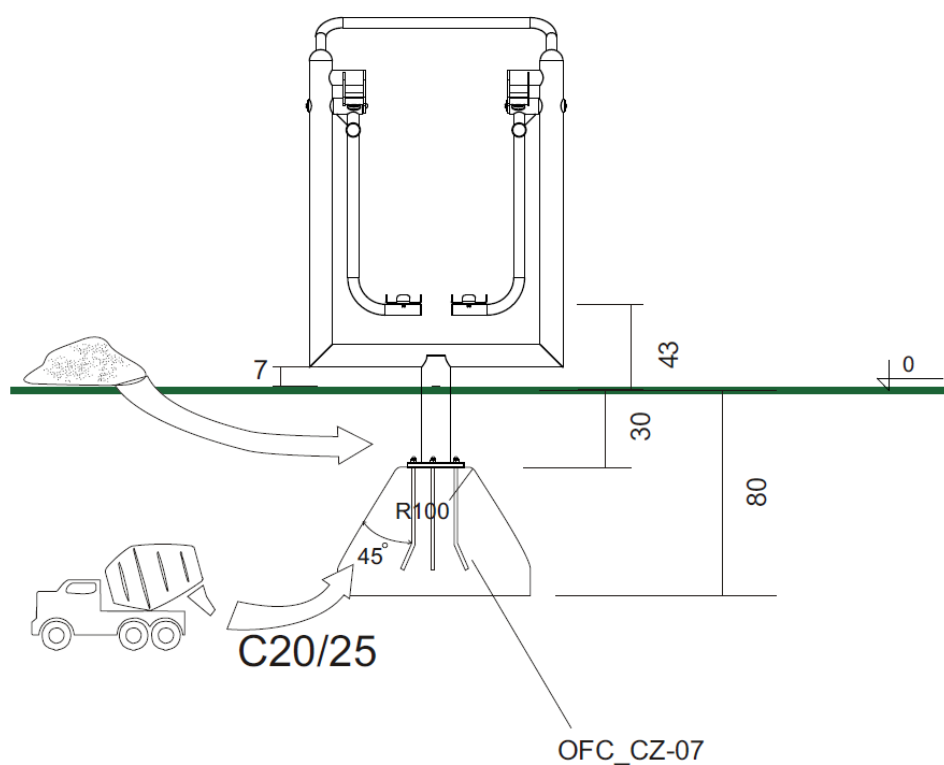
Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

0,37 m<sup>2</sup> / 0,19 m<sup>3</sup>



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

Footing plan  
 Plan fundamentowania  
 Implanation  
 Implanación  
 Fundamentplan



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

<b>4xM16</b> 	<b>4xM16</b> 	 	<b>2x</b> 		 <b>Min. 48h</b>
------------------	------------------	------	---------------	--	---------------------

Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Koordynacja, krążenie krwi, budowa mięśni

**Efekt treningu:** Delikatny dla stawów trening mięśni nóg i bioder. Dodatkowo trening mięśni pasa barkowego i ramion. Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej.

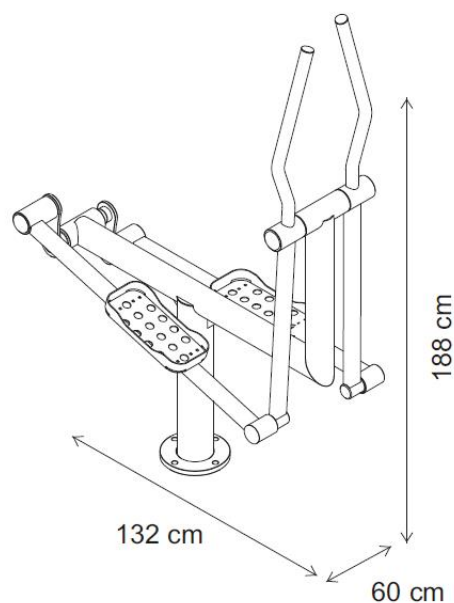
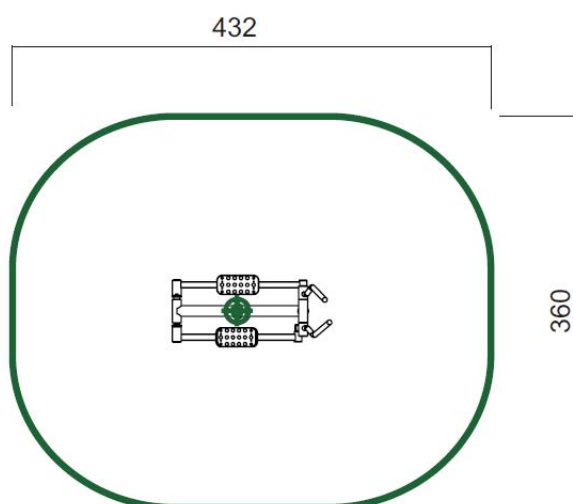
**Sposób używania:** Chwyć mocno rękami oba uchwyty i stań na pedalach. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.





Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch

PL

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

### **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

### **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

### **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

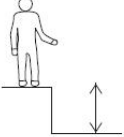
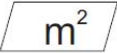

### **Awarie**

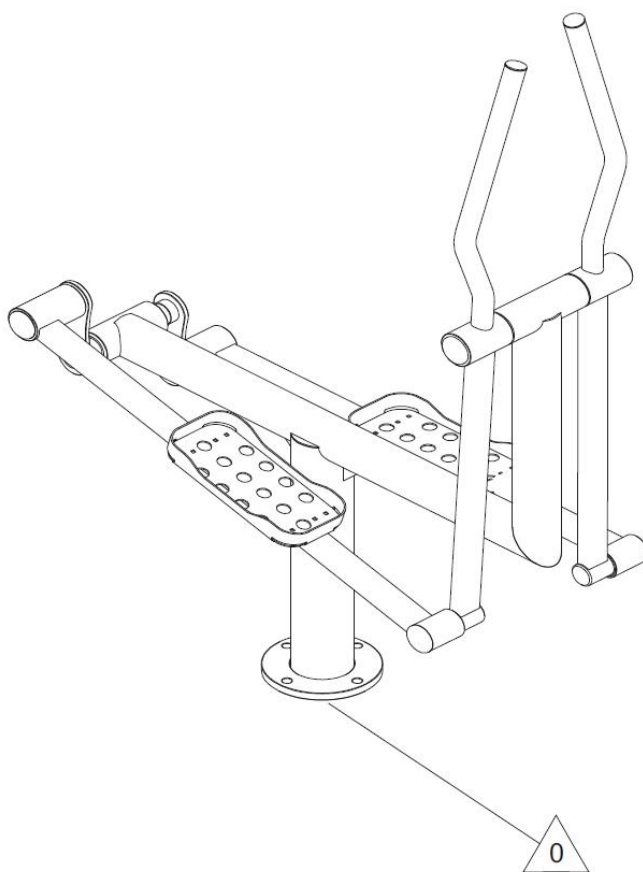
W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.



Installation manual  
Instrukcja instalacji  
Manuel d'installation  
Manuale di installazione  
Installationshandbuch

		
0,6m	17 m <sup>2</sup>	14 → +



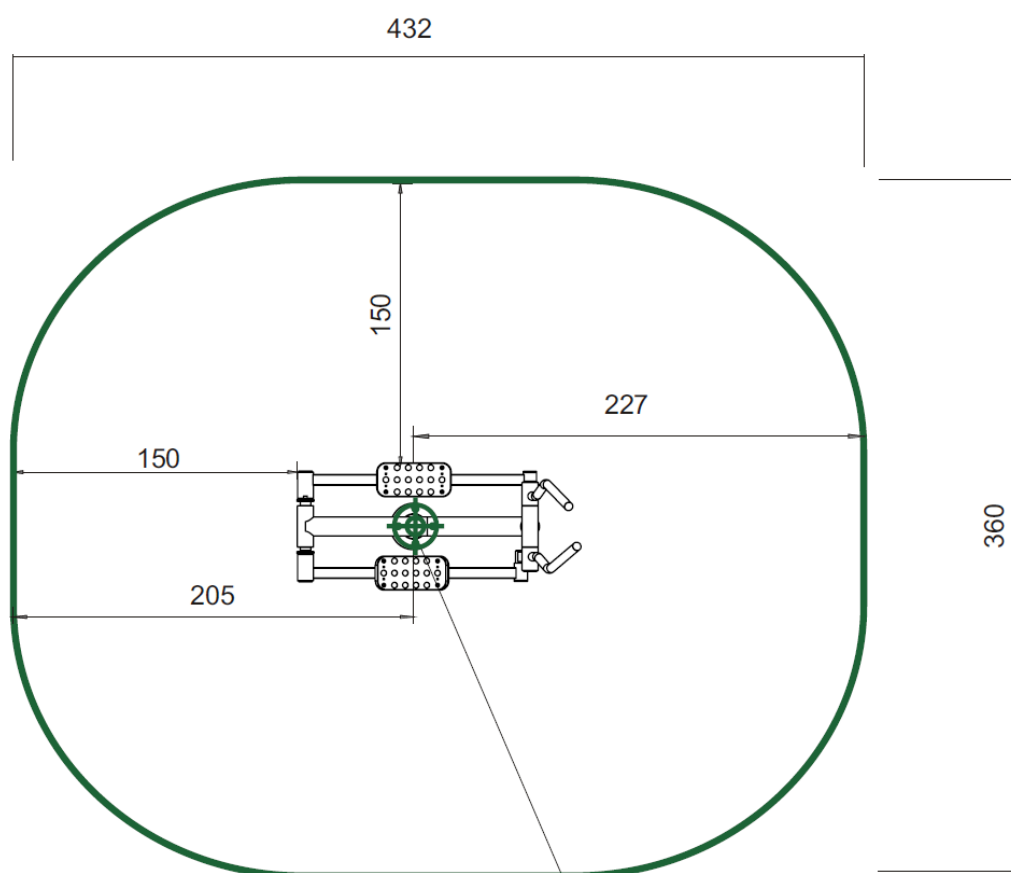
# Orbitrek

## OF2 - 06

Impact Area  
Strefa opadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede

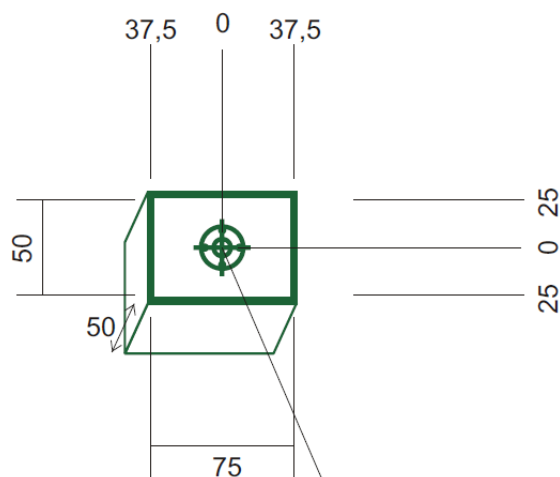
17 m<sup>2</sup>



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$

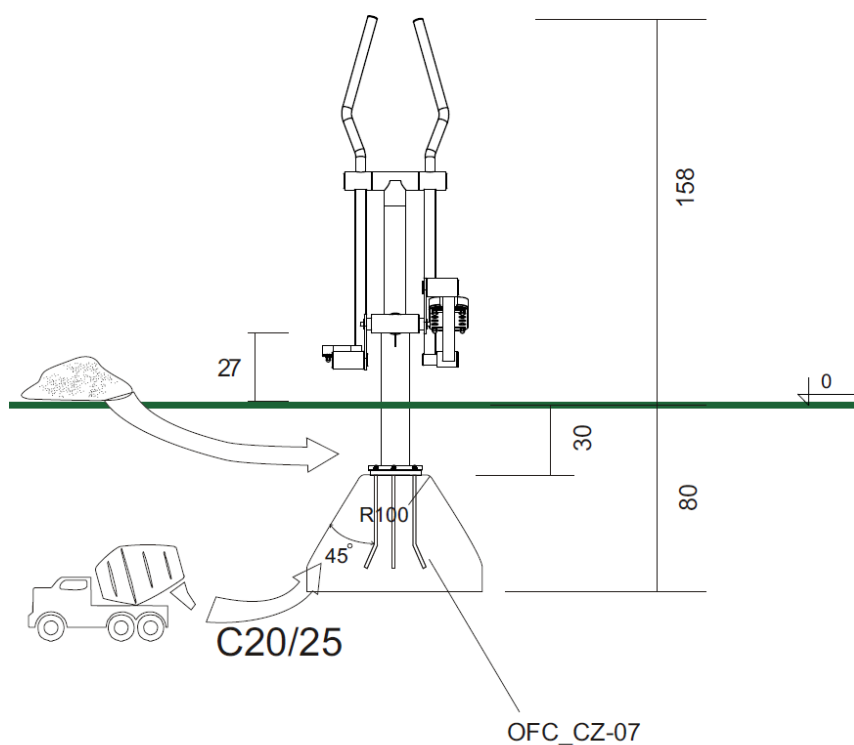


Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



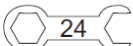



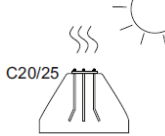
# Orbitrek

## OF2 - 06

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

4xM16 	4xM16 	 24 	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---

## Ladder and Leg raise

OFC03, OFC06

Drabinka i Podciąg nóg

### Data sheet Karta katalogowa Scheda di dati Fiche Technique Datenblatt

#### PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni

**Efekt treningu:** Drabinka: Efektywne wzmocnienie ramion i łokci.

Podciąg nóg: Efektywne wzmocnienie dolnych partii mięśni brzucha.

**Sposób używania:** Drabinka: Podciąganie na drążku: Złap za uchwyt drążka i unikając ruchu wahadłowego podciągnij ciało do wysokości piersi. Następnie powoli opuszczaj.

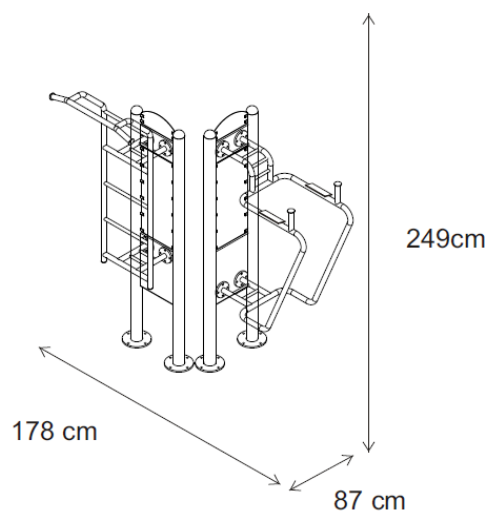
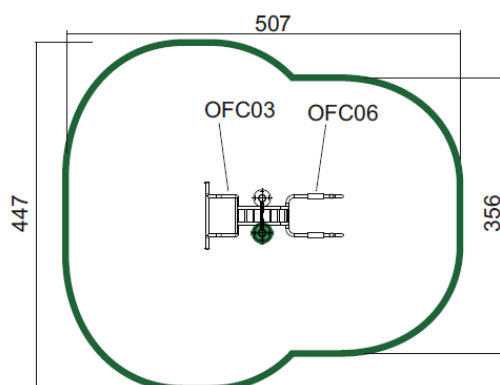
Podciąg nóg: Oprzyj się rękami na podpórkach, plecami do urządzenia. Chwyć uchwyty. Uda poziomo, łydki pionowo. Miednicę i nogi podciągnij do tułowia a następnie opuszczaj.

**Trudność ćwiczenia:** Średnia do wysokiej

Pełne bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.





# Ladder and Leg raise

OFC03, OFC06

Drabinka i Podciąg nóg

**Maintenance manual**  
**Instrukcja konserwacji**  
**Manuel de maintenance**  
**Manuale di manutenzione**  
**Wartungshandbuch**

**PL**

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

## **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

**UWAGA 1** Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

**UWAGA 2** Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

## **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

## **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

**UWAGA 3** Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

## **Awarie**

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

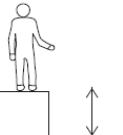
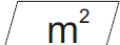

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

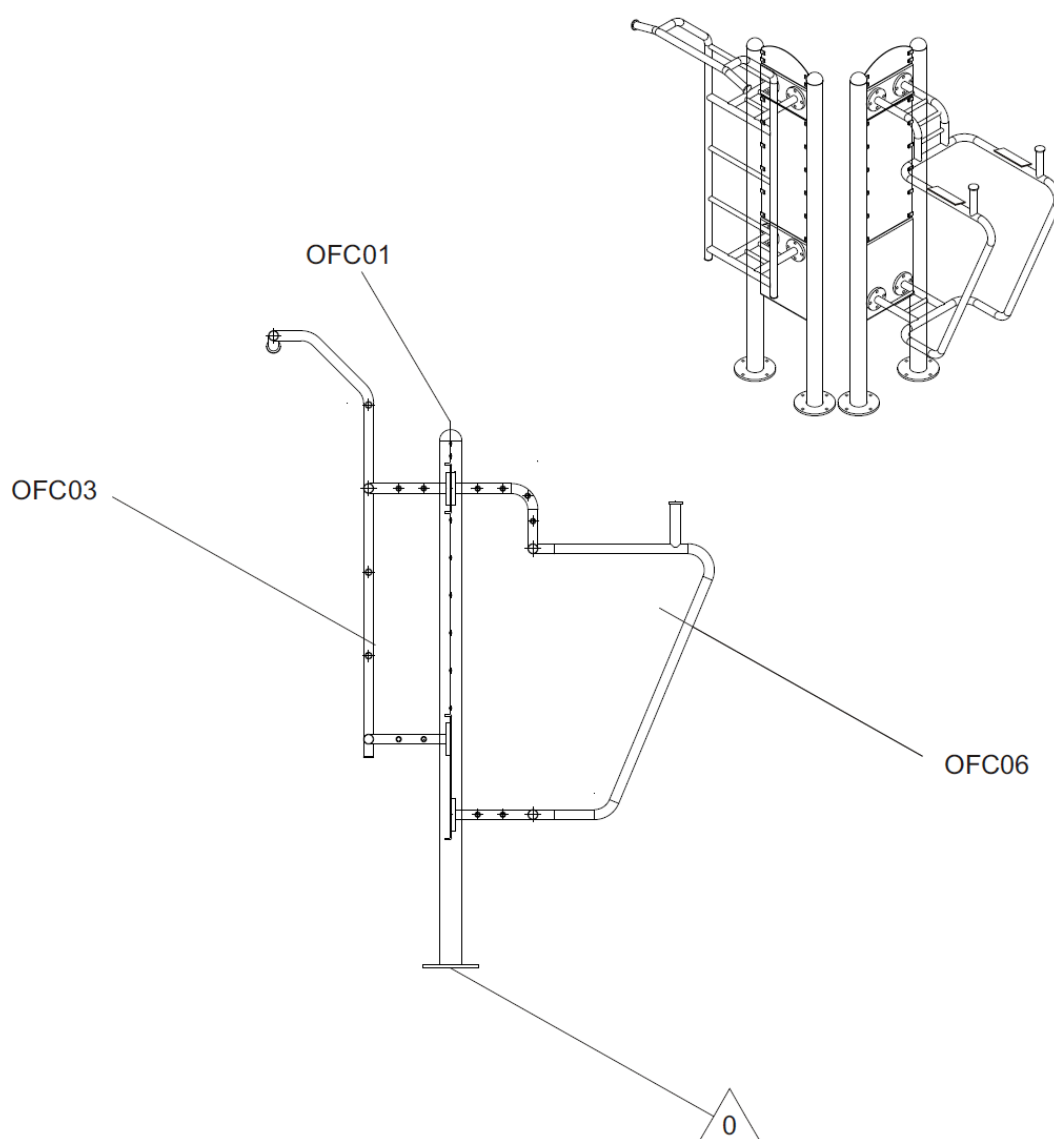
# Ladder and Leg raise

OFC03, OFC06

Drabinka i Podciąg nóg

**Installation manual**  
**Instrukcja instalacji**  
**Manuel d'installation**  
**Manuale di installazione**  
**Installationshandbuch**

		
1,95 m	19 m <sup>2</sup>	14 → +



# Ladder and Leg raise

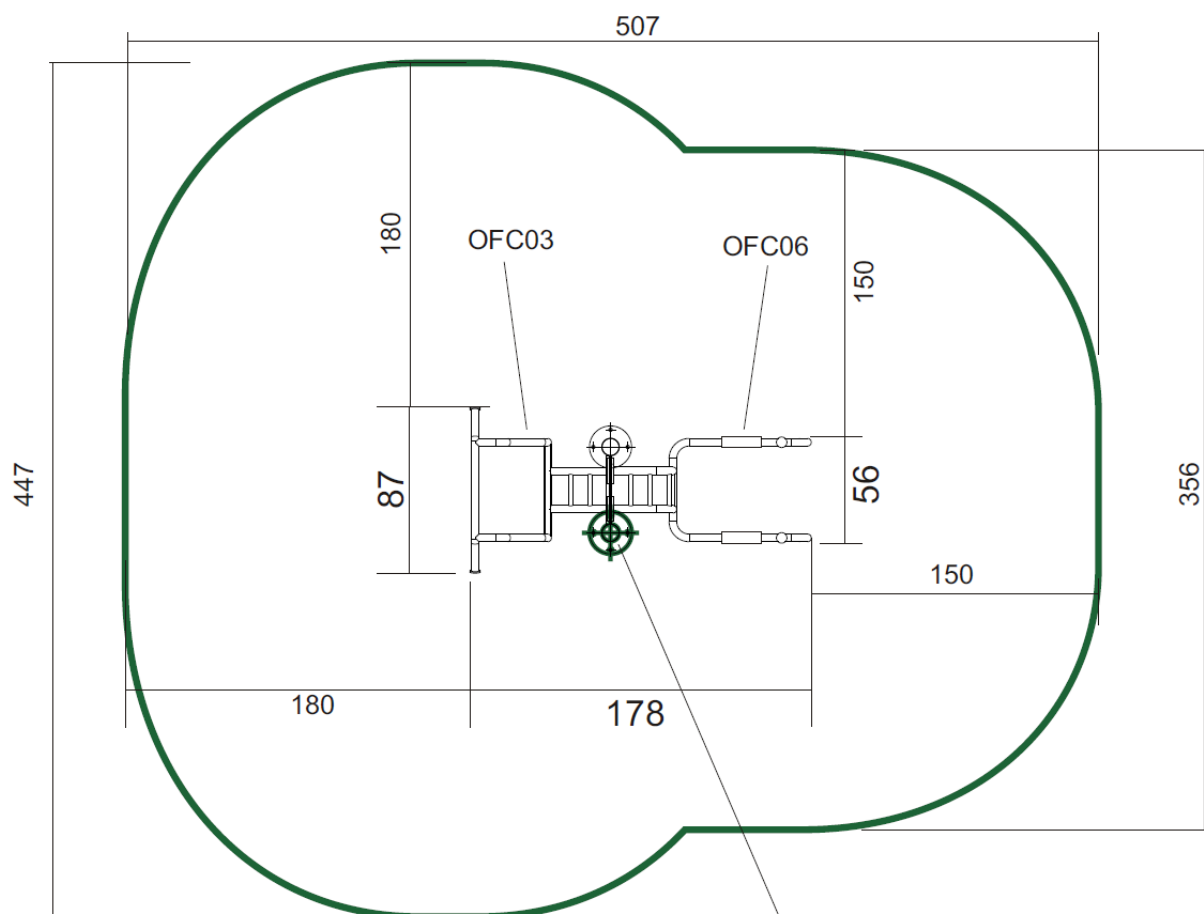
OFC03, OFC06

Drabinka i Podciąg nóg

Impact Area  
Strefa opadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

Required surface: Any  
Wymagana powierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede

19 m<sup>2</sup>



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



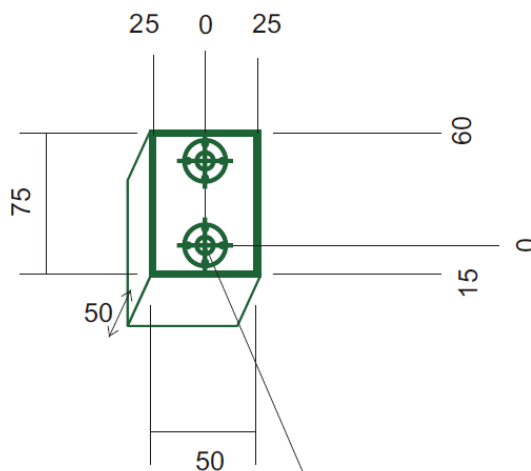
# Ladder and Leg raise

OFC03, OFC06

Drabinka i Podciąg nóg

Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

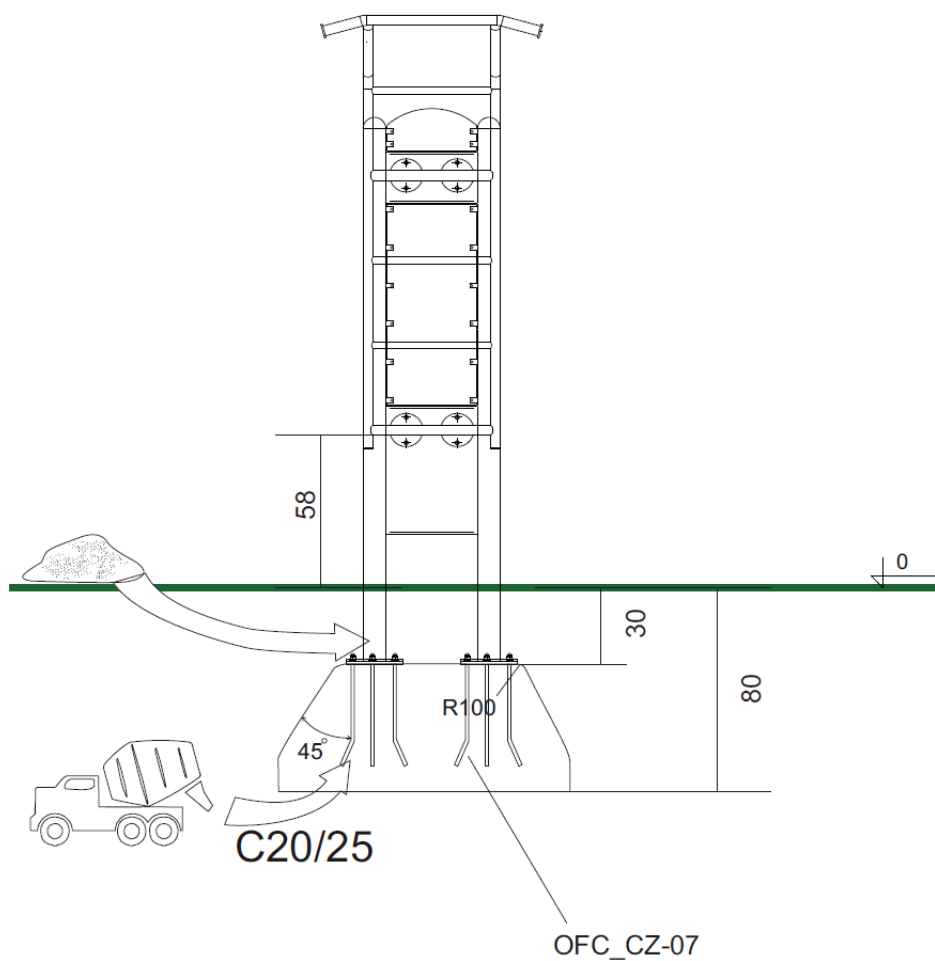
# Ladder and Leg raise

OFC03, OFC06





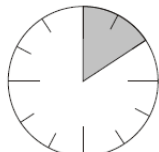
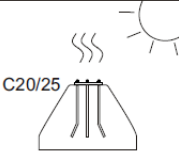
Drabinka i Podciąg nóg

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

8xM16 	8xM16 	 24	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---

## urządzenie nr 5

# Prasa nożna + pylon + wioślarz

## Leg press - Prasa nożna

OFC07

Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

**PL** Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni

**Efekt treningu:** Wzmocnienie wszystkich mięśni nóg i łydek

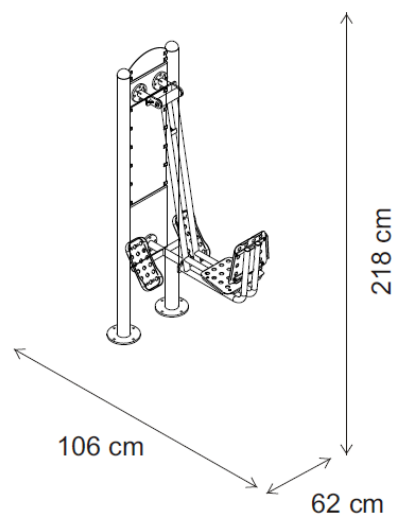
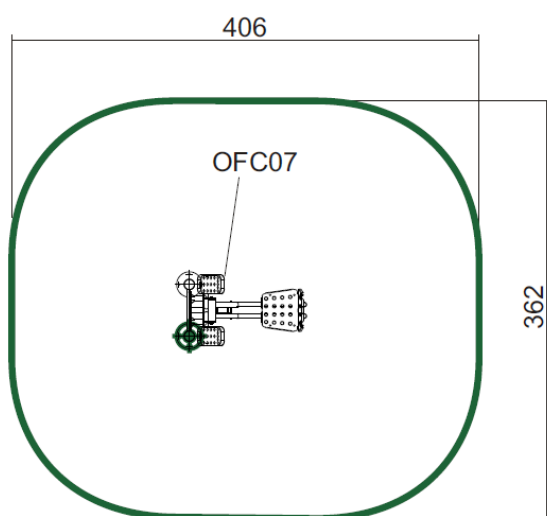
**Sposób używania:** Usiądź stabilnie na siodełku i połóż obie nogi na pedalach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj w kolanach.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie do wysokiego

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.





# Leg press - Prasa nożna

OFC07

**Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch**

**PL**

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

## **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

## **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

## **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

## **Awarie**

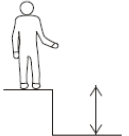
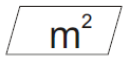

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

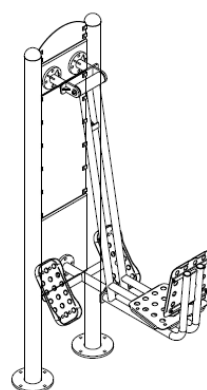
# Leg press - Prasa nożna

OFC07

Installation manual  
Instrukcja instalacji  
Manuel d'installation  
Manuale di installazione  
Installationshandbuch

		
1,01 m	19 m <sup>2</sup>	14 → +

OFC01



OFC07

0

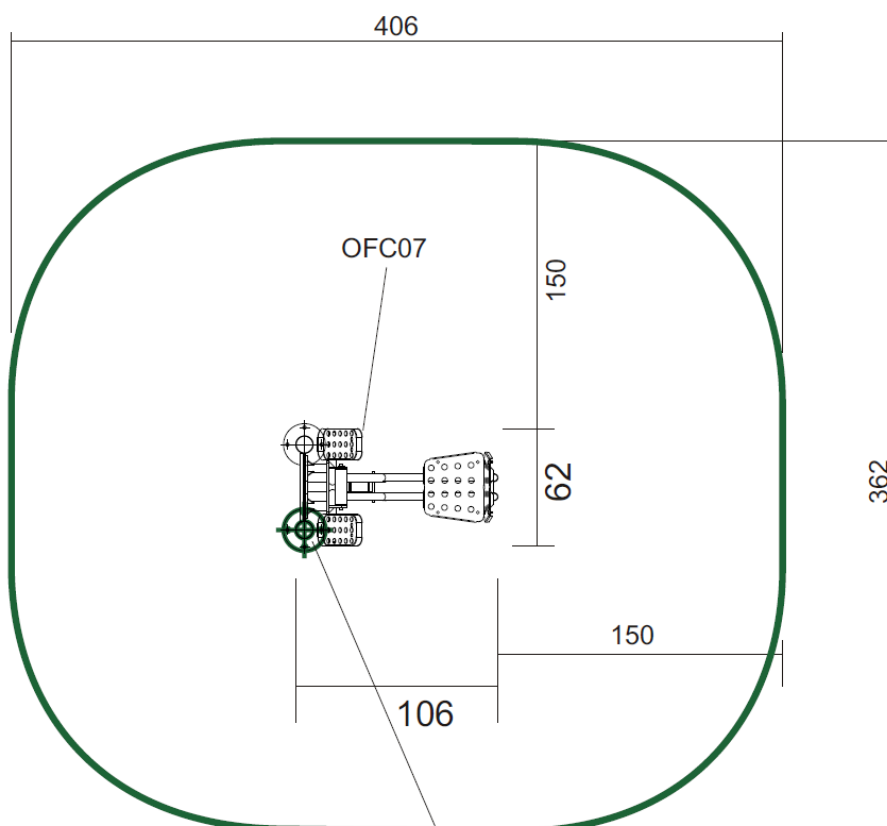
# Leg press - Prasa nożna

OFC07

Impact Area  
Strefa opadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

15 m<sup>2</sup>

Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

# Leg press - Prasa nożna

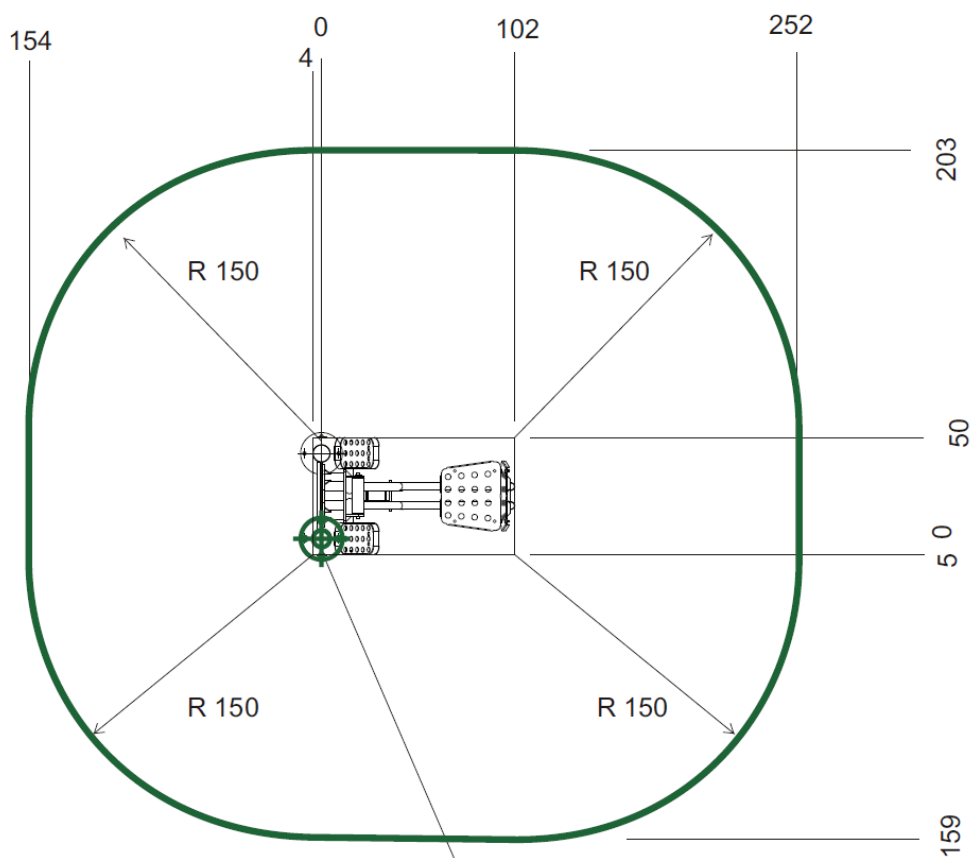
OFC07

Impact Area  
Strefa opadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

15 m<sup>2</sup>

Wetpour  
Nawierzchnia bezpieczna  
Sol soupe  
Caucho Continuo  
Synthetischer Fallschutz

15 m<sup>2</sup>

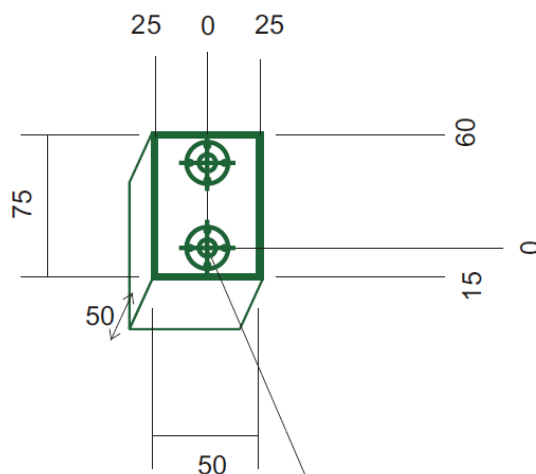


Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



OFC07

Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

$$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$$


Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

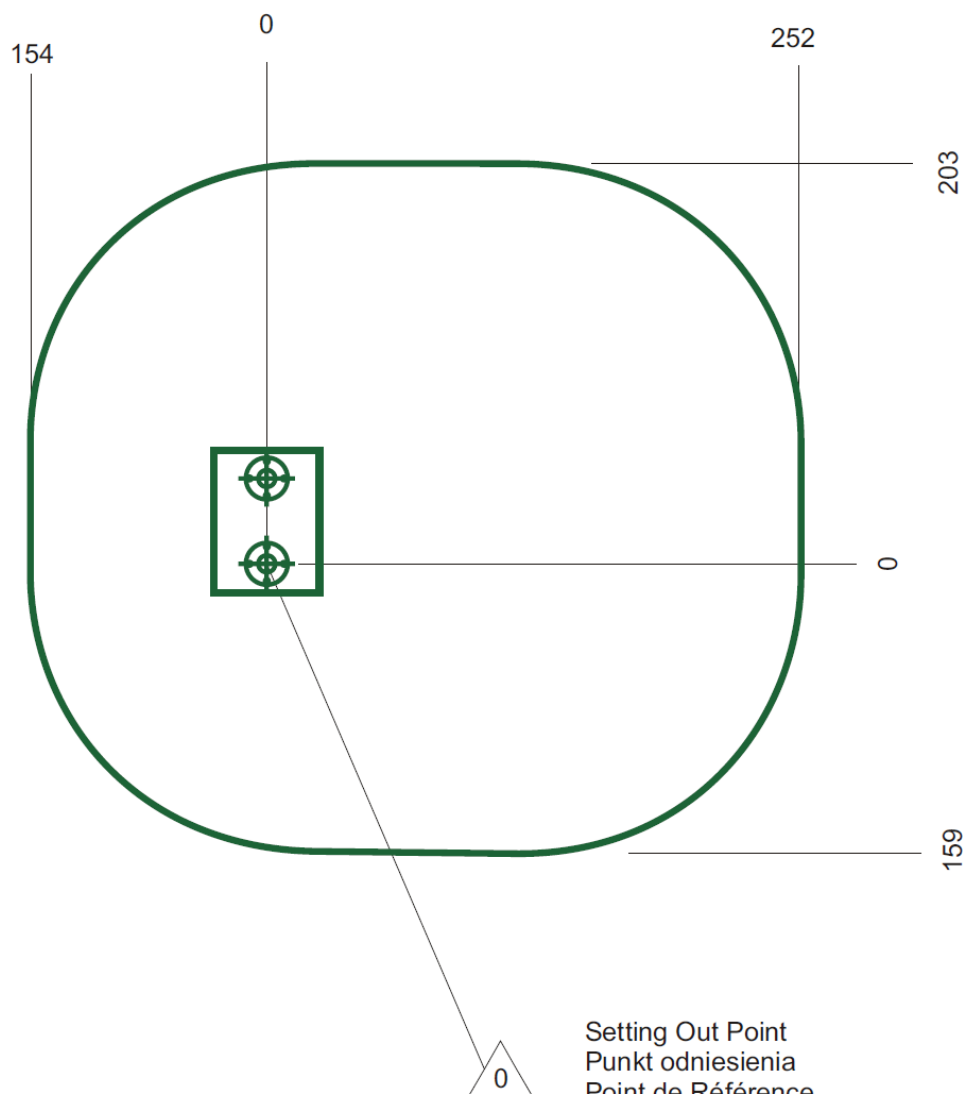


# Leg press - Prasa nożna

OFC07

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Installation  
Installazione  
Fundamentplan

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



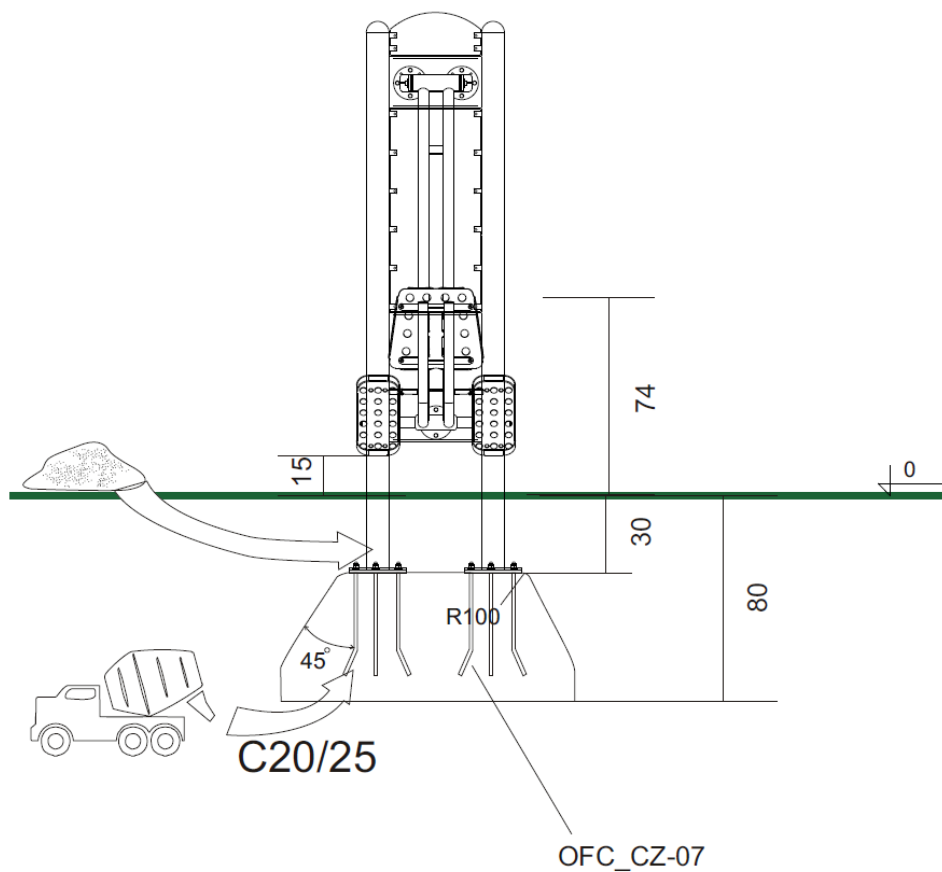
Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

# Leg press - Prasa nożna





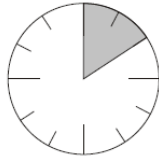

OFC07

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

8xM16 	8xM16 	 24	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---

## Data sheet Karta katalogowa Scheda di dati Fiche Technique Datenblatt

### PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni

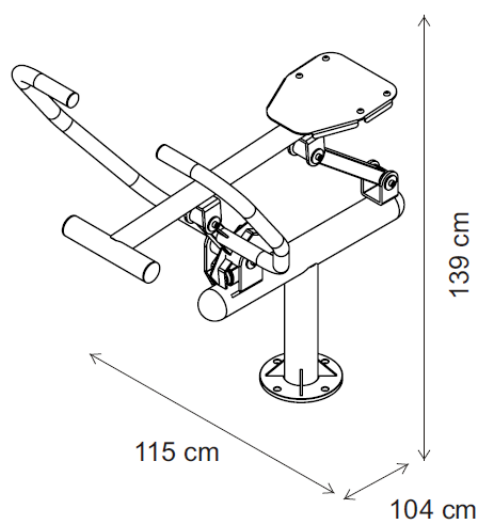
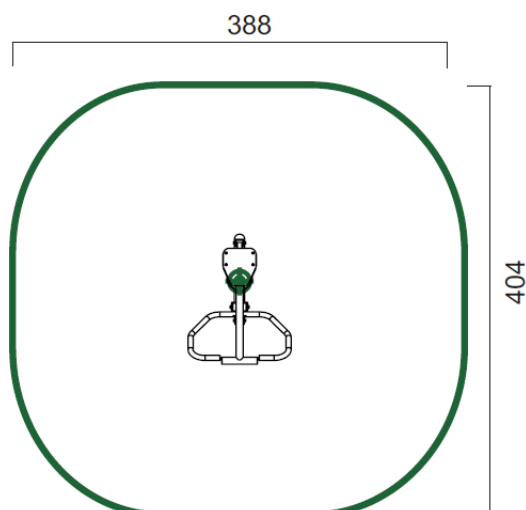
**Efekt treningu:** Wzmocnienie pasa ramion, górnej części pleców oraz mięśni ramion i nóg.

**Sposób używania:** Postaw stopy na pedałach, złap rękami za oba uchwyty. Przyciągnij uchwyt do brzucha prostując jednocześnie nogi. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Stopień zaangażowania energii i siły:** Średni do wysokiego.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.  
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.





Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch

PL

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

### **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte (ruchome) fundamenty, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie (ruchome i rozczepione części), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

### **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń, w tym sprawdzenie gumowych stoperów.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

### **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

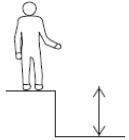
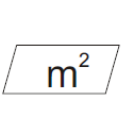

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

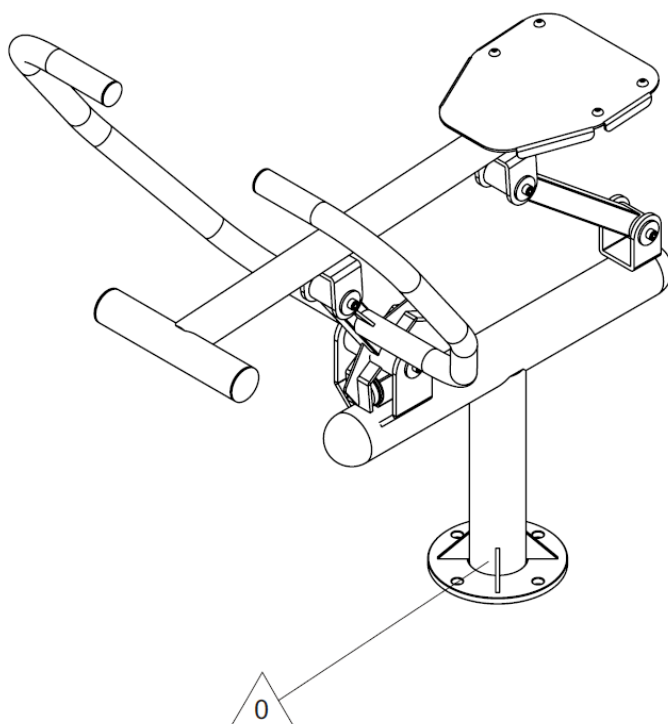
### **Awarie**

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

**Installation manual**  
**Instrukcja instalacji**  
**Manuel d'installation**  
**Manuale di installazione**  
**Installationshandbuch**

		
0,72m	16 m <sup>2</sup>	14 → +



# Rower/wioślarz

OF2 - 13

Impact Area  
Strefa upadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

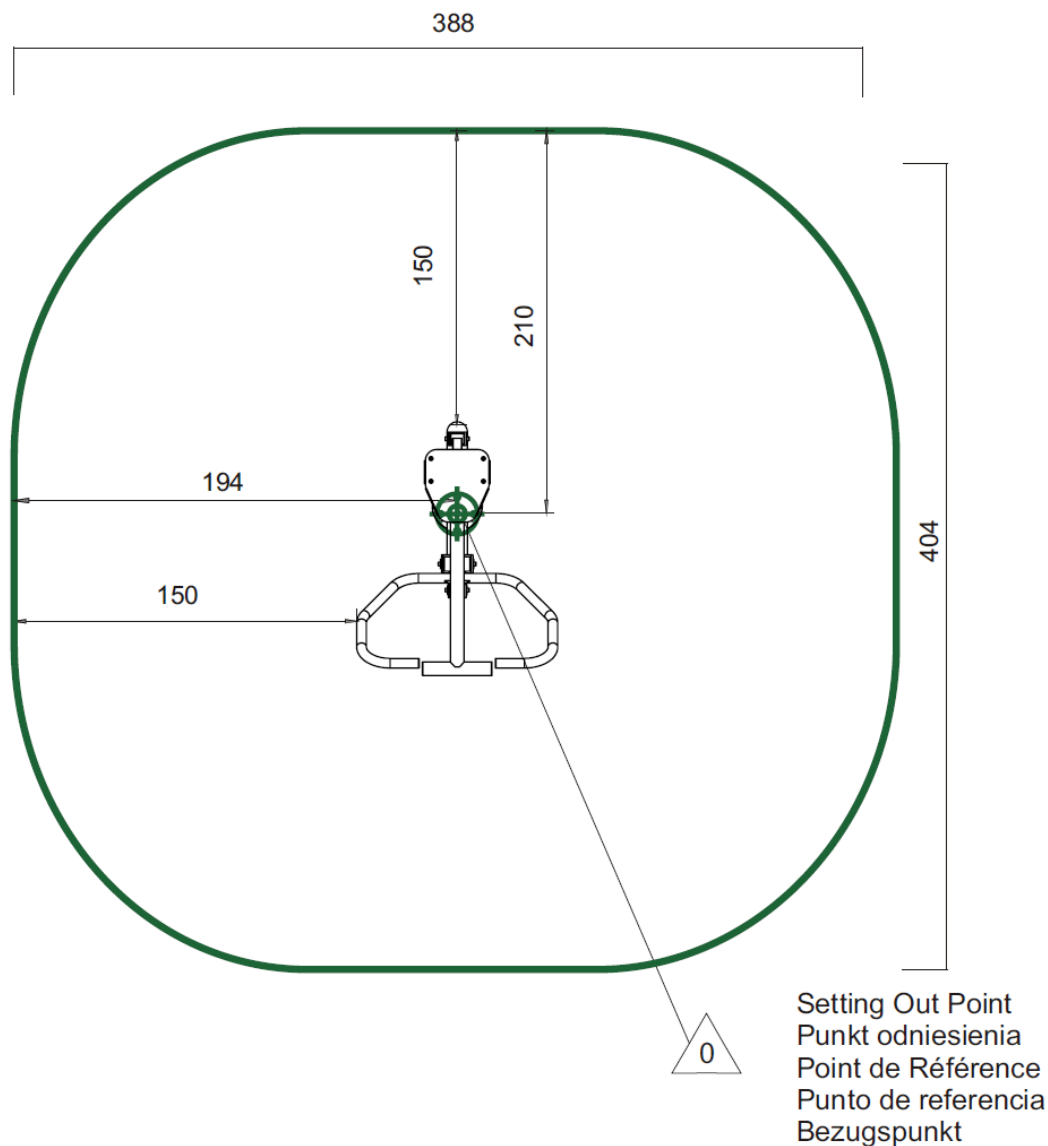
16 m<sup>2</sup>

**Required surface:** topsoil, lawn, bark mulch, woodchip, sand, gravel  
Wymagana nawierzchnia: gleba, trawnik, mulcz z kory, drobno pokrojone kawałki drewna, piasek, żwir

**Requis de surface:** couche arable, la pelouse, le paillis d'écorce, copeaux de bois, sable, gravier

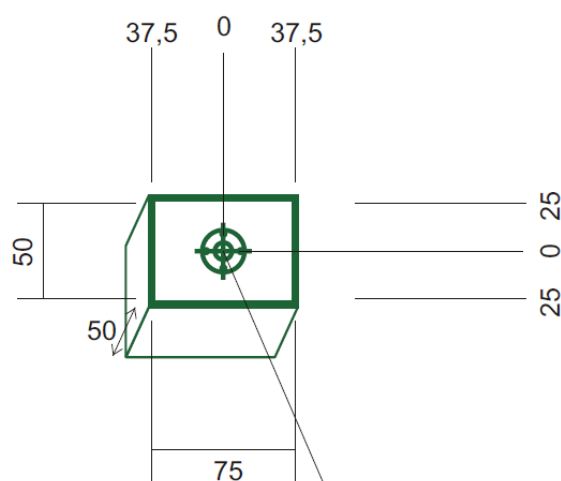
**Superficiale necessaria:** suolo, erba, pacciame di corteccia, finemente tritato pezzi di legno, sabbia, ghiaia

**Erforderliche Oberflächen:** Boden, Gras, Rindenmulch, fein gehackt Holzstücke, Sand, Kies



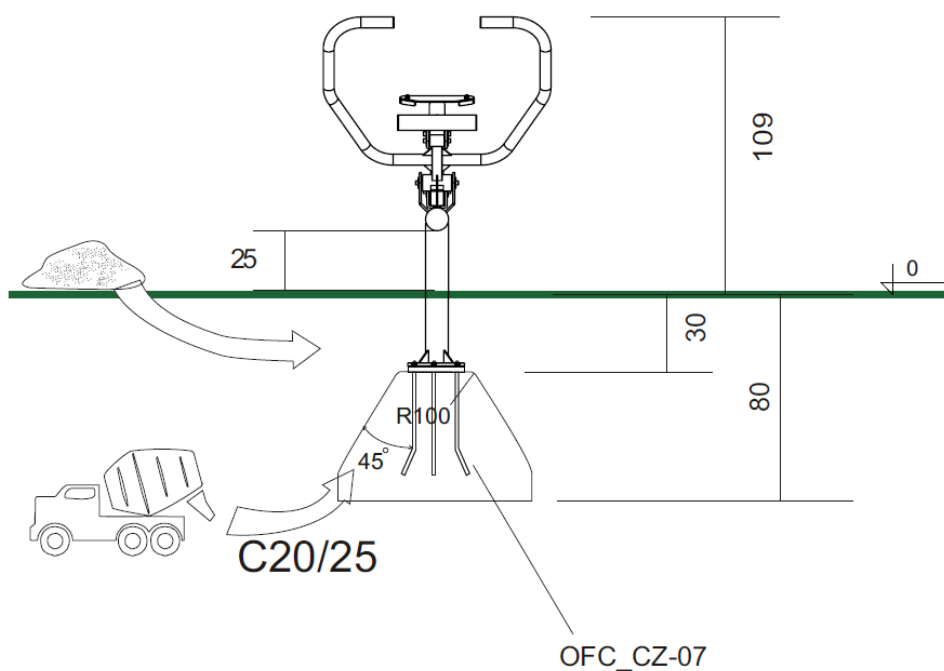
Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$






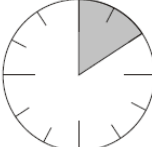
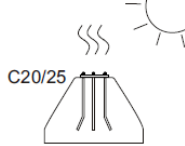


Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan



Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

4xM16 	4xM16 	 	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---



## urządzenie nr 6

### Ski trainer / Wahadło + Twister

Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

#### PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Wahadło : Budowa mięśni, koordynacja  
Twister : Koordynacja

**Efekt treningu:** Wahadło : Ćwiczy mięśnie bioder. Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha i pleców. Twister : Wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz wpływa na mięśnie brzucha .

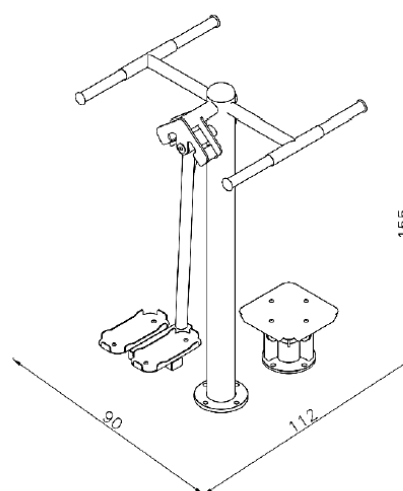
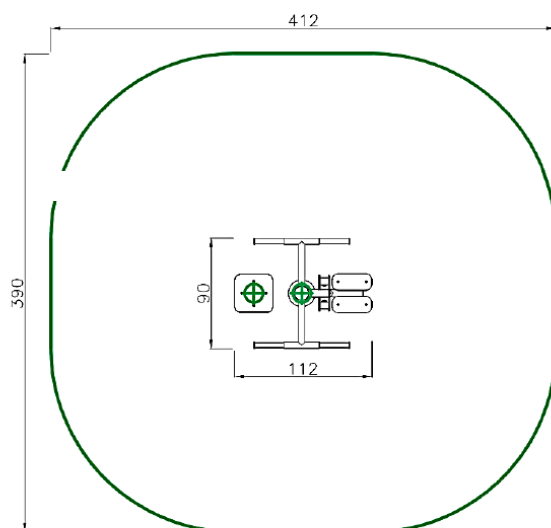
**Sposób używania:** Wahadło : Chwyć mocno za uchwyty i postaw obie nogi na stopkach. Poruszaj nogami w prawo i w lewo wykonując ruch wahadła.

Twister : Chwyć rękami za uchwyty, obiema nogami zajmij miejsce na stopkach, po czym wykonaj biodrami jednostajny ruch z prawej strony na lewo i z powrotem.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie .

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcji montażu i konserwacji.  
Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci o wzroście powyżej 1,4 m.

Przeznaczone dla jednej osoby. Maksymalne obciążenie 120 kg.





## Ski trainer / Wahadło + Twister

### Maintenance manual Instrukcja konserwacji Manuel de maintenance Manuale di manutenzione Wartungshandbuch

**PL** Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób:

#### **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogą powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin – 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcenie śrub szczególnie fundamentowych.

**Uwaga 1** Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

**Uwaga 2** Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu, odsłonięte (ruchome) fundamenty, ostre krawędzie, brakujące części, nadmierne zużycie (ruchome i rozczepione części), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

#### **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń.

- należy je wykonać co 1 do 3 miesięcy

#### **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

**Uwaga 3** Główna inspekcja roczna może wymagać wykonania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta lub autoryzowanego Serwisanta**

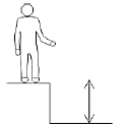
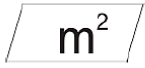

#### **Awarie**

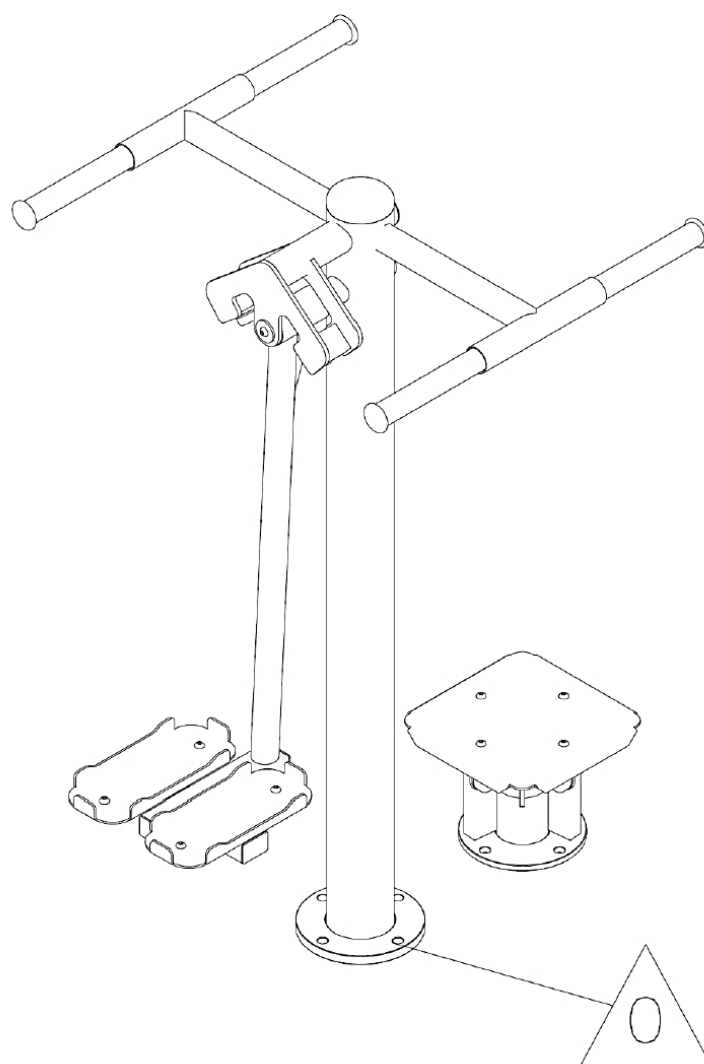
W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie Wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producenci lub jego autoryzowany przedstawiciel.

## Ski trainer / Wahadło + Twister

Installation manual  
Instrukcja instalacji  
Manuel d'installation  
Manuale di installzaione  
Installationshandbuch

		
0,64m	16 m <sup>2</sup>	1,4m → +

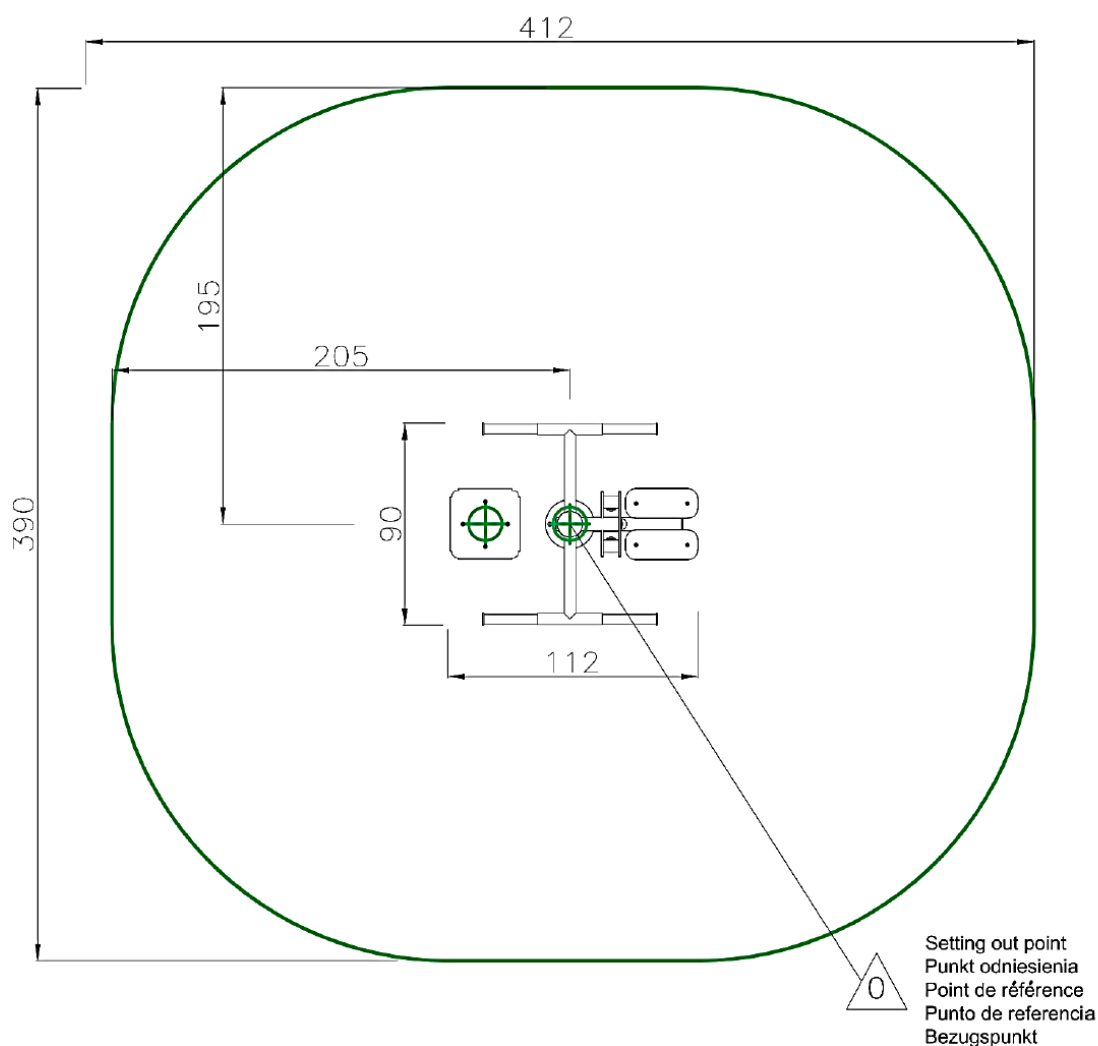


## Ski trainer / Wahadło + Twister

Impact Area  
Strefa upadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum


Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute Surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche oberflächen: Jede

16 m<sup>2</sup>

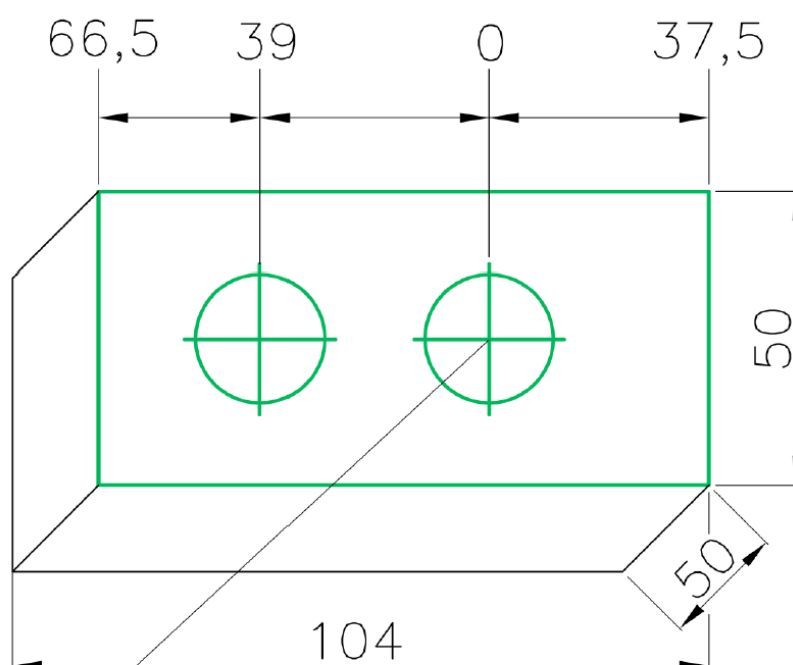




## Ski trainer / Wahadło + Twister

Concrete pad   
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solara de Hormigón  
Beton Bodenplate

$0,52\text{m}^2$  /  $0,26\text{ m}^3$

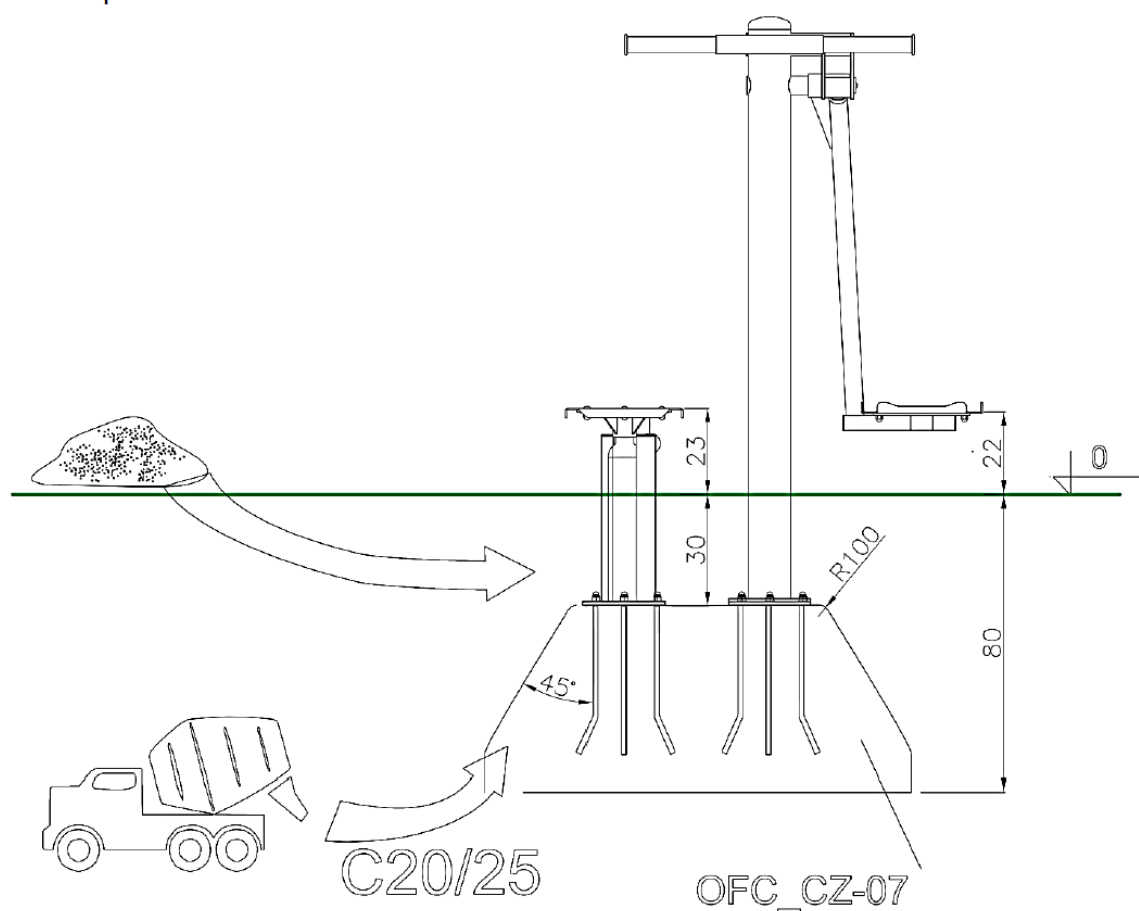


Setting out point  
Punkt odniesienia  
Point de référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



# Ski trainer / Wahadło + Twister

Footing plan  
 Plan fundamentowania  
 Implantation  
 Implanacion  
 Fundamentplan



<b>4xM16</b> 	<b>4xM16</b> 	 	<b>2x</b> 		 <b>Min. 48h</b>
------------------	------------------	------	---------------	--	---------------------



## Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

### Data sheet Karta katalogowa Scheda di dati Fiche Technique Datenblatt

#### PL Urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu

**Kategoria urządzenia:** Budowa mięśni

**Effekt 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.

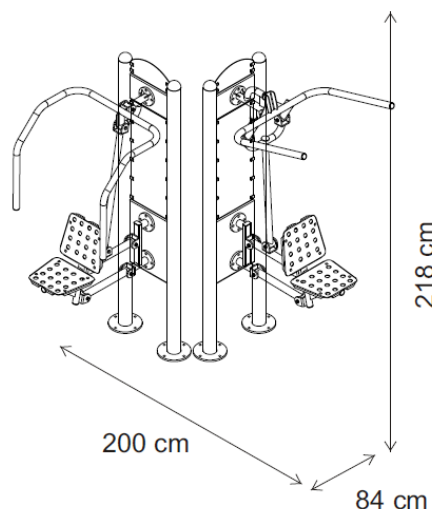
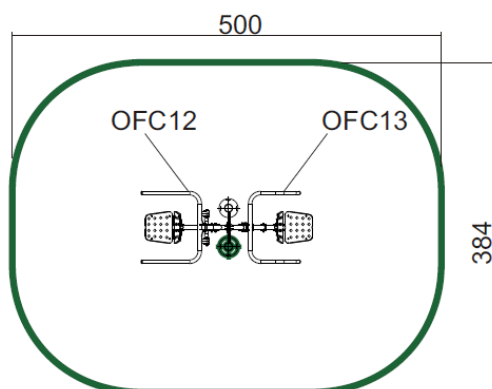
**Wciąg górny:** Usiądź stabilnie (twarzą lub plecami do przyrządu) i złap za uchwyty. Przyciągnij uchwyty do ciała i z powrotem do prawie wyprostowanych łokci. Do urozmaicenia ćwiczenia trzymając za uchwyty można przyjmować różną pozycję ciała.

**Trudność ćwiczenia:** Średnie do trudnego.

Pełne bezpieczeństwo użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzeń i zużycia. Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.

Na urządzeniach mogą ćwiczyć dorośli i dzieci od 14 roku życia.

Przeznaczone dla max dwóch osób. Maksymalne obciążenie 120 kg.





# Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch

PL

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

## **Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku. Do czasu oddania do użytkowania zabezpieczyć urządzenia przed użytkowaniem i usunąć pomoce montażowe. Po pierwszych użyciach po zainstalowaniu urządzenia sprawdzić dokręcanie śrub szczególnie fundamentowych.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

## **Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

## **Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

## **Awarie**

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

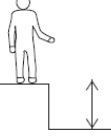
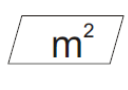



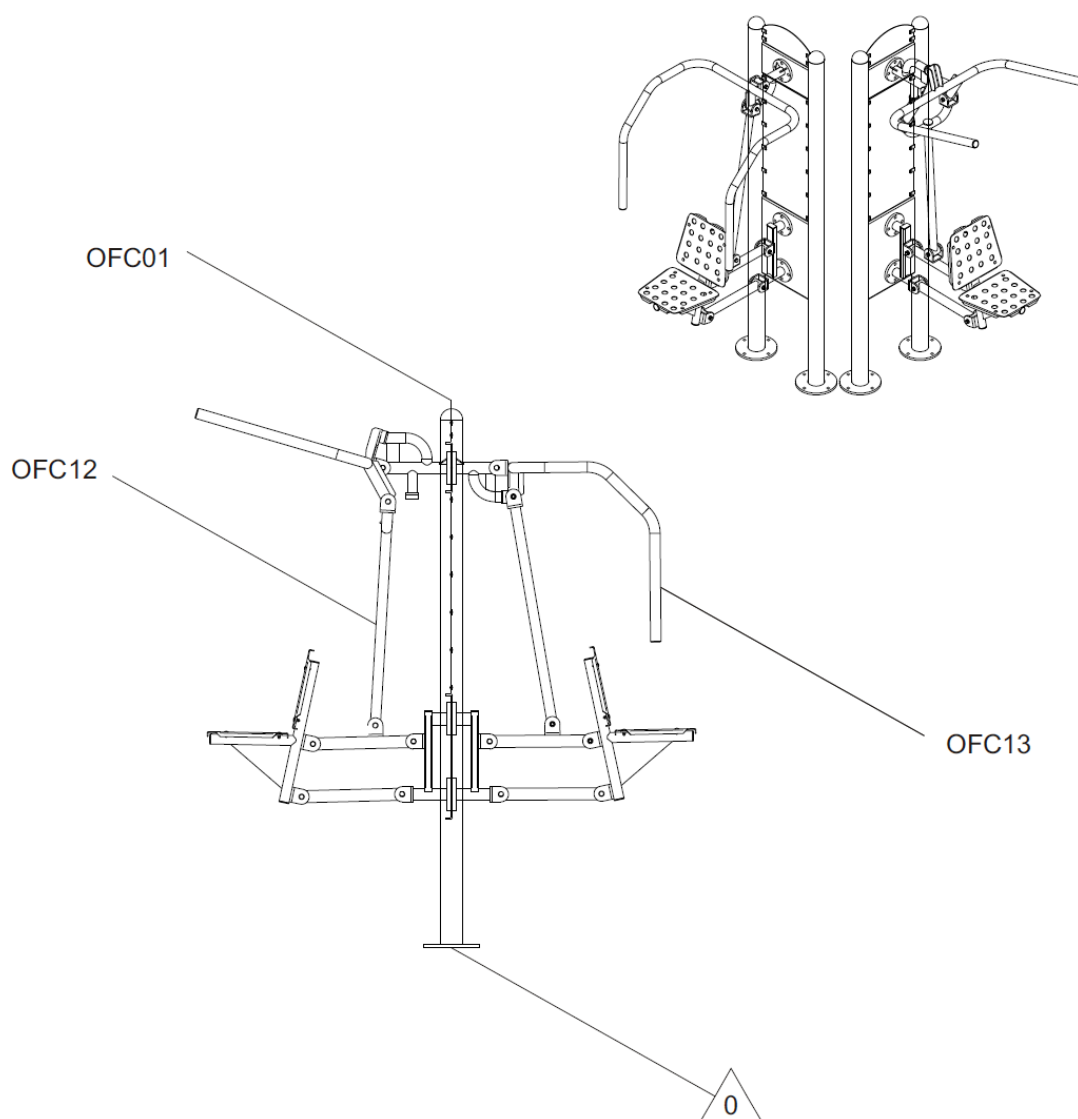
# Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Installation manual  
Instrukcja instalacji  
Manuel d'installation  
Manuale di installazione  
Installationshandbuch

		
0,65m	19 m <sup>2</sup>	14 → +



# Pull Down and Chest Press

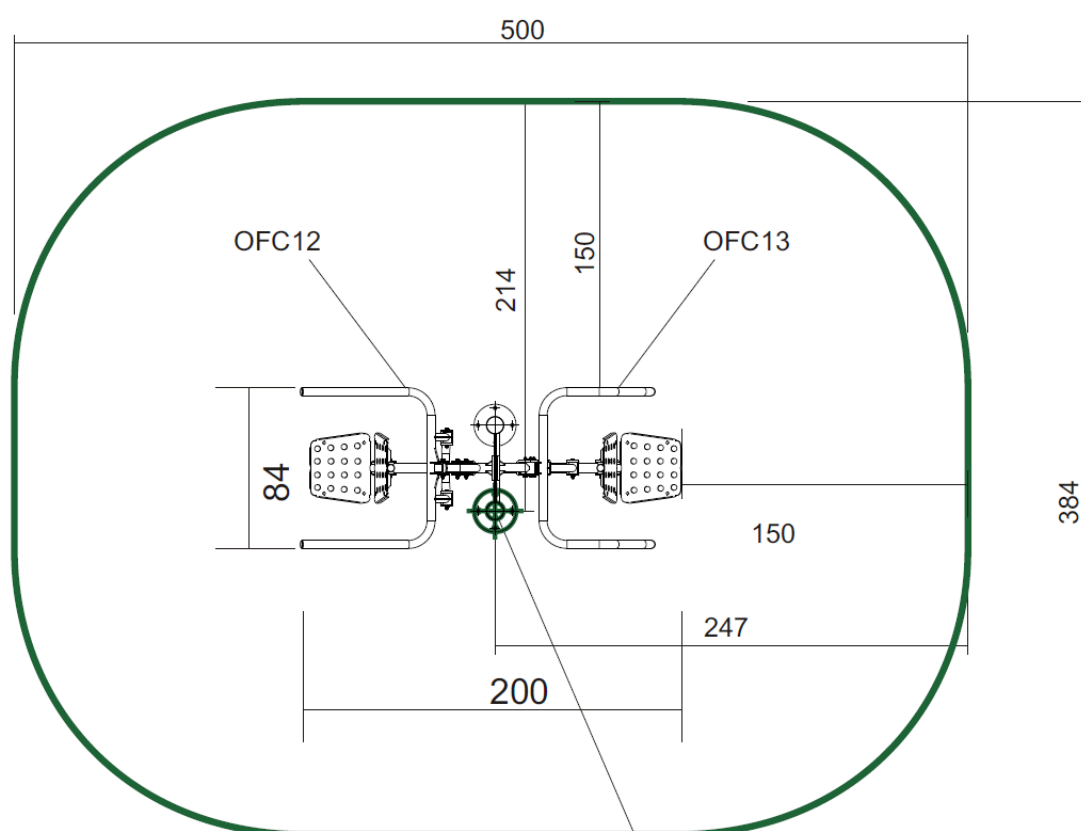
OFC12, OFC13

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Impact Area  
Strefa opadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

Required surface: Any  
Wymagana nawierzchnia: dowolna  
Toute surface nécessaire  
Superficie necessaria: Qualsiasi  
Erforderliche Oberflächen: Jede

19 m<sup>2</sup>



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

# Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13

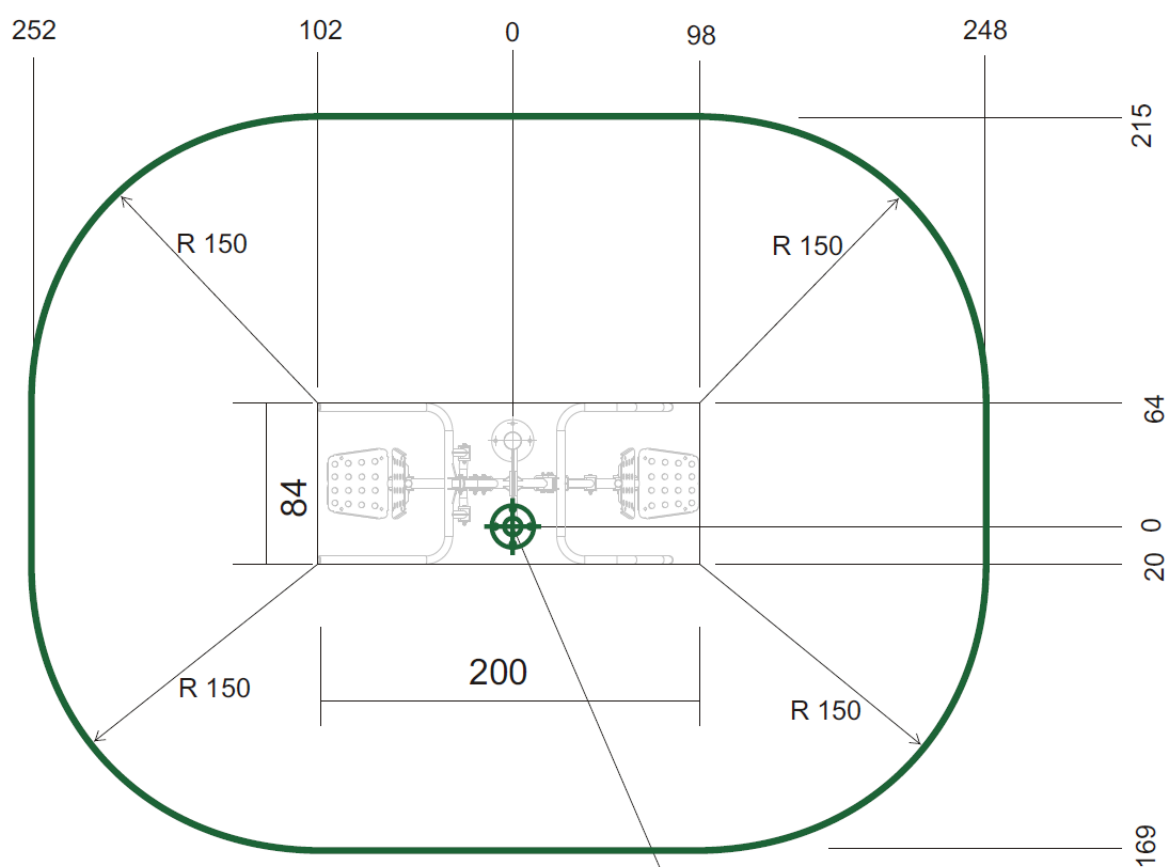
Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Impact Area  
Strefa opadku  
Zone d'Impact  
Area de Impacto  
Fallraum

19 m<sup>2</sup>

Wetpour  
Nawierzchnia bezpieczna  
Sol soupe  
Caucho Continuo  
Synthetischer Fallschutz

19 m<sup>2</sup>



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

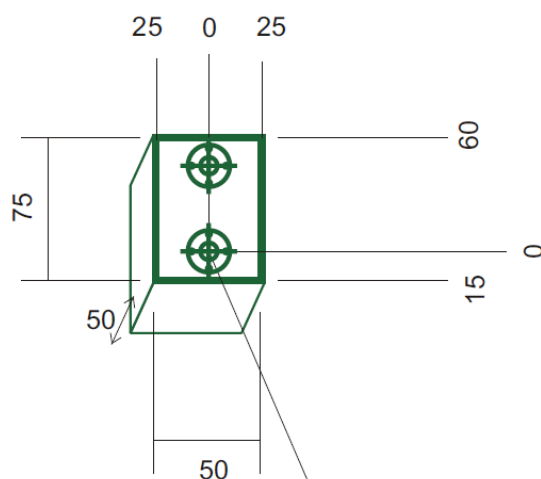
# Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt



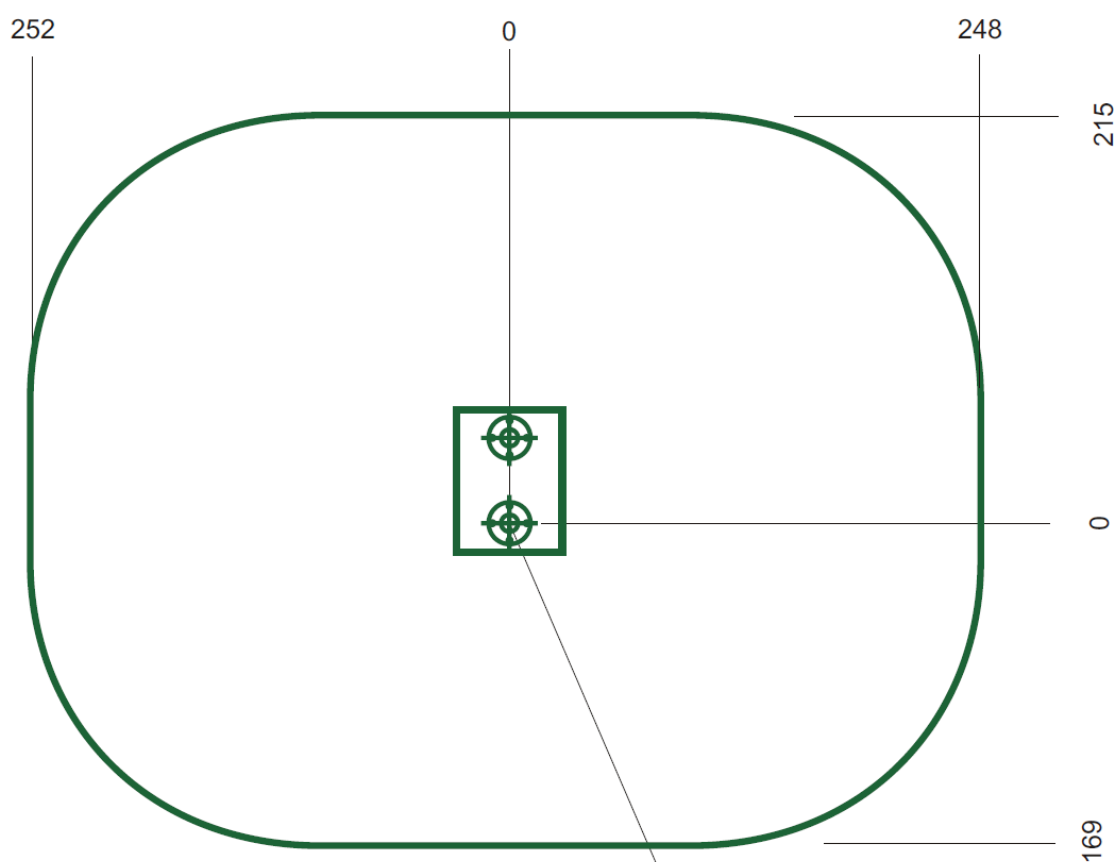
# Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13

Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Installation  
Installazione  
Fundamentplan

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

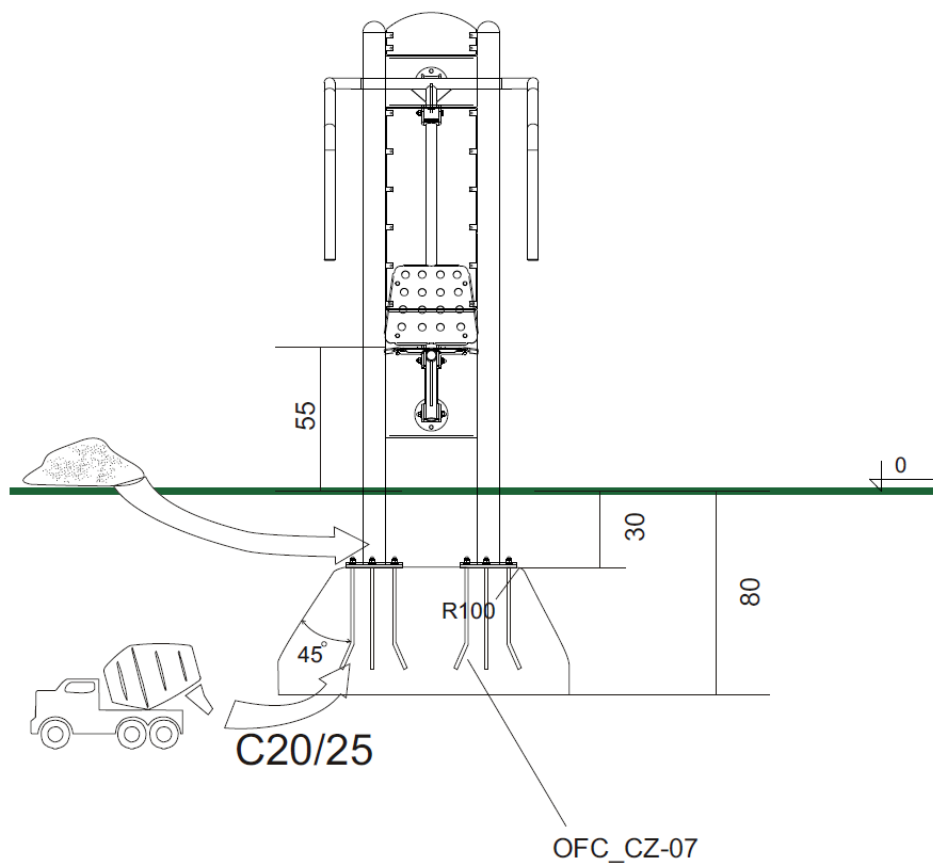
# Pull Down and Chest Press

OFC12, OFC13



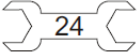

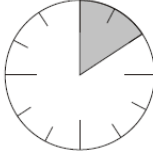
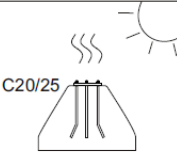
Wciąg Górny i Wyciskanie Siedząc

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan

$0,37 \text{ m}^2 / 0,19 \text{ m}^3$



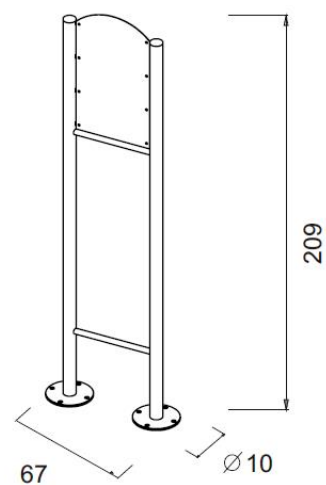
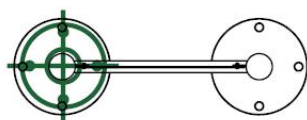
Zalecamy dokręcać śruby fundamentowe kluczem z regulowaną siłą dokręcania.

8xM16 	8xM16 	 24	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---

Data sheet  
Karta katalogowa  
Scheda di dati  
Fiche Technique  
Datenblatt

PL Tablica dwustronna z instrukcją korzystania z urządzeń/regulaminem

Przestrzegać instrukcję montażu i konserwacji.





Maintenance manual  
Instrukcja konserwacji  
Manuel de maintenance  
Manuale di manutenzione  
Wartungshandbuch

PL

Kontrolę przeprowadza się w następujący sposób :

**Rutynowe oględziny:**

Kontrola wizualna urządzenia, mająca na celu wykrycie widocznych uszkodzeń i zagrożeń, które mogły powstać z powodów np.: niewłaściwego użytkowania, wandalizmu lub przez warunki pogodowe. Częstotliwość oględzin - 1/tydz. Pierwsze oględziny przed oddaniem do użytku.

UWAGA 1 Dla siłowni zewnętrznych, zainstalowanych w miejscach charakteryzujących się intensywnym użytkowaniem urządzeń, a także w miejscach narażonych na częste uszkodzenia spowodowane wandalizmem, mogą być wymagane codzienne oględziny.

UWAGA 2 Podczas kontroli rutynowej oraz operacyjnej należy zwrócić uwagę na: czystość, poziom gruntu, stan powierzchni gruntu , odsłonięte (ruchome) fundamenty , ostre krawędzie , brakujące części , nadmierne zużycie ( ruchome i rozczepione części ), wytrzymałość konstrukcji oraz dokręcenie śrub.

**Kontrola operacyjna:**

Dokładniejsze niż rutynowe oględziny urządzenia sprawdzające funkcjonalność i stabilność urządzenia do ćwiczeń, w tym sprawdzenie gumowych stoperów.

- należy ją wykonać co 1 do 3 miesięcy

**Roczna inspekcja główna:**

Kontrola określająca ogólny stan dla bezpiecznej eksploatacji urządzeń (główna kontrola roczna)

UWAGA 3 Główna inspekcja roczna może wymagać wykopania lub rozłożenia (rozkręcenia) poszczególnych urządzeń do ćwiczeń lub ich części.

**Roczna inspekcja powinna zostać wykonana przez producenta, lub autoryzowanego serwisanta**

**Awarie**

W przypadku braku, uszkodzenia lub zużycia elementów urządzenia należy je bezzwłocznie wymienić lub naprawić. Jeśli jest to niemożliwe to zabezpieczyć urządzenie przed użytkowaniem.

Stosować tylko oryginalne części zamienne. Naprawy oraz wymiany części dokonać mogą tylko producent lub jego autoryzowany przedstawiciel.

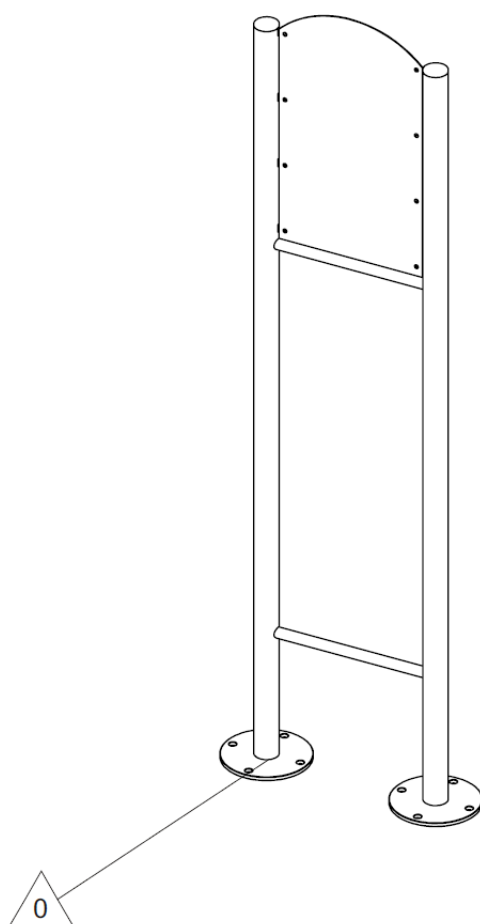




Tablica dwustronna

**OF2 - 16**

**Installation manual  
Instrukcja instalacji  
Manuel d'installation  
Manuale di installazione  
Installationshandbuch**



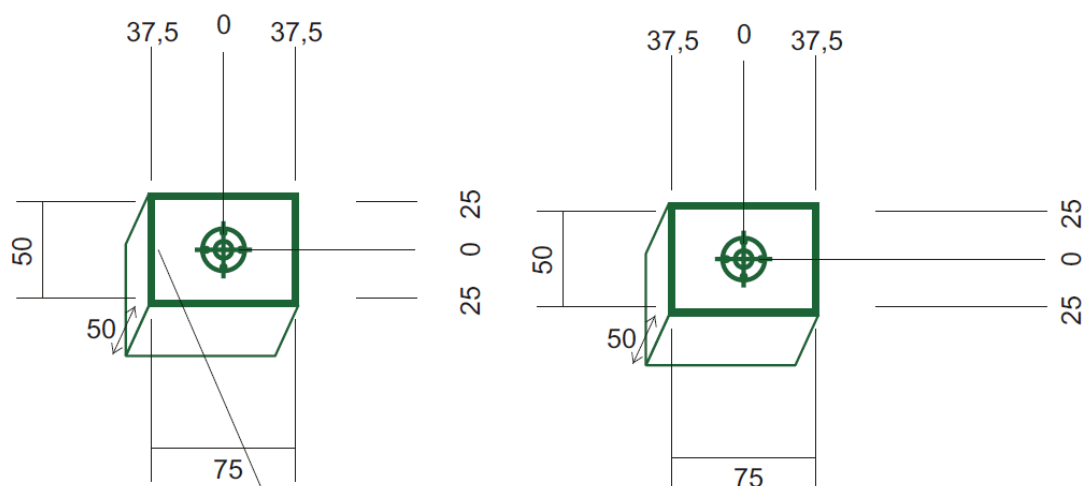


## Tablica dwustronna

# OF2 - 16

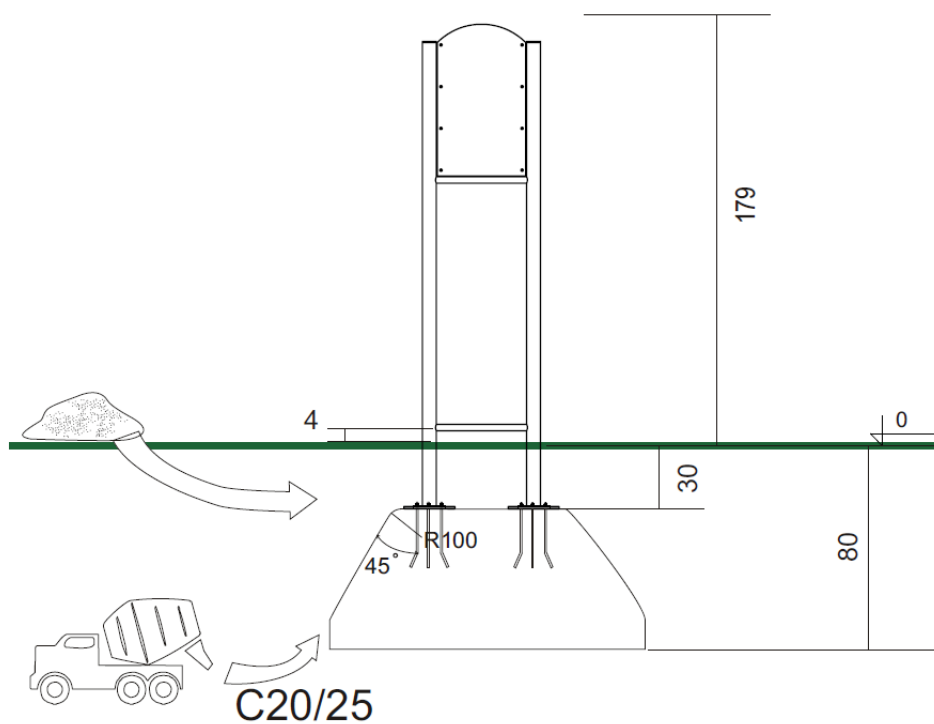
Concrete pad  
Fundament betonowy  
Dalle béton  
Solera de Hormigón  
Beton Bodenplatte



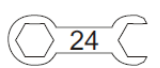




$0,74 \text{ m}^2 / 0,38 \text{ m}^3$



Setting Out Point  
Punkt odniesienia  
Point de Référence  
Punto de referencia  
Bezugspunkt

Footing plan  
Plan fundamentowania  
Implanation  
Implanación  
Fundamentplan



4xM16 	4xM16 	 24 	2x 		 C20/25 Min. 48h
--	--	--	---	---	---



## STREFA RELAKSU

### STÓŁ BETONOWY DO GRY W PIŁKARZYKI

Opis:

Wysokość: 87 cm

Szerokość: 80 cm

Długość: 140 cm

Waga: 700 kg

Podstawa - beton płukany z

grysem biało-czarnym

Powierzchnia boiska

gładzona i kilkakrotnie

malowana farbami wysoce

odpornymi na uderzenia

i warunki atmosferyczne. Drażki wykonane ze stali nierdzewnej. Figurki zawodników oraz pozostały osprzęt - tworzywo sztuczne.



**Sposób montażu: stół betonowy wolno stojący (w przypadku ustawienia stołu na miękkim podłożu w komplecie cztery płytki betonowe do wypoziomowania podłoża).**



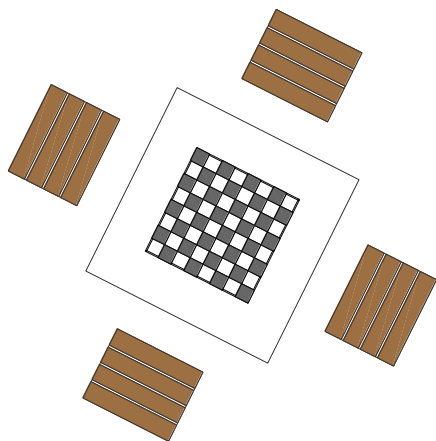
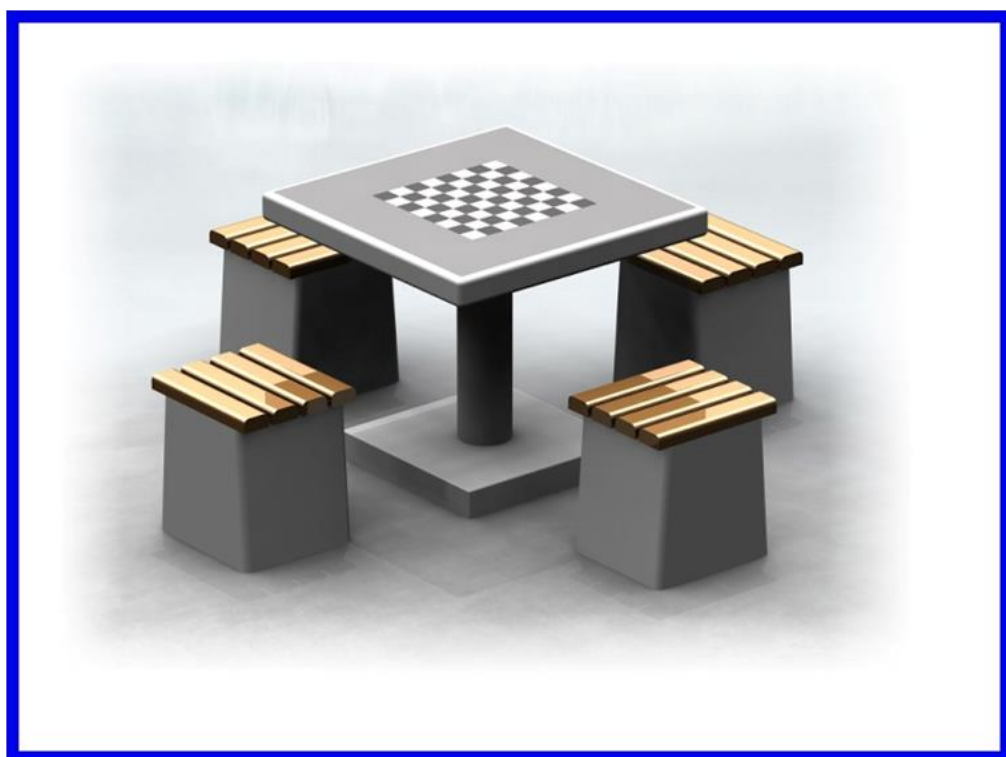
*Wzór stołu betonowego do gry w piłkarzyki.*



## STÓŁ DO GRY W SZACHY

Pojedynczy stolik z planszą do gry w szachy.

Gładko wyszlifowany blat betonowego stołu zabezpieczony specjalnym lakierem, który chroni planszę przed zniszczeniem, aluminiowa listwa okalająca brzegi blatu sprawia, że krawędzie są gładkie. Stół wyposażony w 4 pojedyncze siedziska.





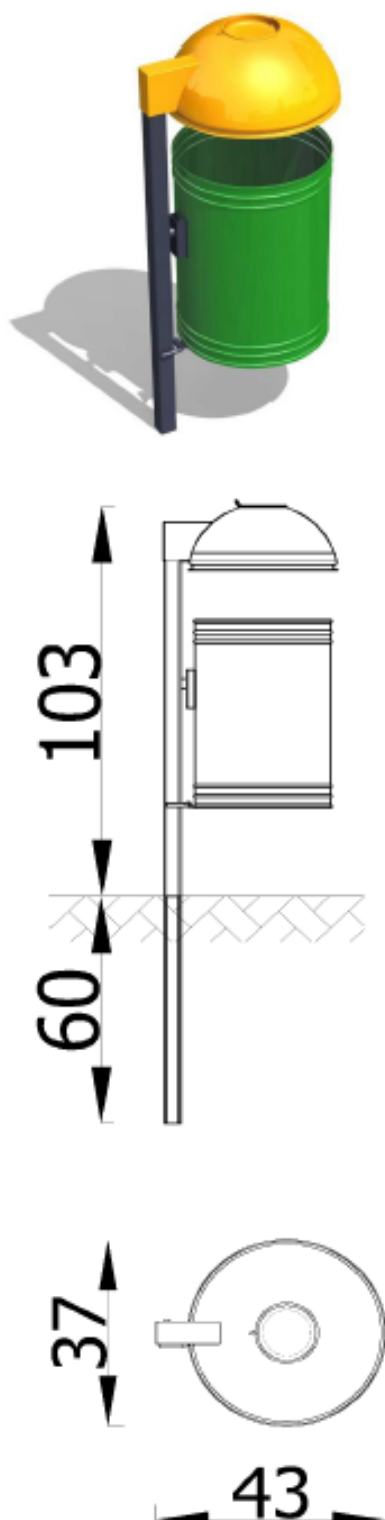
## **ŁAWKA PARKOWA KRÓLEWSKA**

Ławka ogrodowa "królewska" bez podłokietników dł. 150 cm . Materiał drewno liściaste olcha + żeliwo. długość ławki 150 cm szerokość deski 8 cm gr. deski 3,50 cm głębokość siedziska 41 cm, wysokość siedziska 41 cm, wysokość całkowita 75 cm, udźwig 400 kg. Cztery deski na siedzisko i dwie na oparcie. Ławka przy strefie relaksu mocowana na stałe. Lakierowanie ławki drewnopodobne, nogi malowane na kolor czarny.





## Wzór kosza na śmieci



### OPIS URZĄDZENIA

Klasyczny metalowy kosz na śmieci wykonany z malowanej proszkowo blachy ocynkowanej jest nieodzownym elementem wyposażenia każdego placu zabaw. Daszek zabezpiecza śmieci przed opadami atmosferycznymi. Umożliwia utrzymanie porządku i pomaga wyrobić w najmłodszych nawyk sprzątnięcia. Urządzenie jest montowane w gruncie.

### WYMIARY URZĄDZENIA

Szerokość [m]	0,37
Długość [m]	0,43
Wysokość [m]	1,03

### MATERIAŁY

Urządzenie posadowione 60 cm poniżej poziomu gruntu.

Słup kosza wykonany z rury stalowej kwadratowej 40x40 mm.

Kosz z blachy ocynkowanej.



**Sławomir Daniszewski**

(imię i nazwisko)

**UAN.II.7342-14/94**

(nr uprawnień)

**PDL/BO/1912/02**

(nr członkowski izby zawodowej)

**16.02.2019**

## **Oświadczenie**

projektanta lub osoby sprawdzającej projekt budowlany.

Zgodnie z art.20 ust.4 Ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tj. Dz. U. Nr 207 z 2003 r. poz. 2016 z późn. zm.) niniejszym oświadczam, że projekt budowlany:

### **BUDOWY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ PLENEROWEJ NA DZIAŁCE NR 290 W KĄTACH 168**

(podać nazwę projektu budowlanego i adres inwestycji)

sporządzony w lutym 2019

dla:

**Gminy Mały Płock ul. Jana Kochanowskiego 15, 18-516 Mały Płock**

(podać Inwestora)

został wykonany zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.

\_\_\_\_\_  
(pieczęć wraz z podpisem)





**Marek Michalak**

(imię i nazwisko)

**Bł-PDOKK/142/09/2010**

(nr uprawnień)

**PD-0348**

(nr członkowski izby zawodowej)

**16.02.2019**

## **Oświadczenie**

projektanta lub osoby sprawdzającej projekt budowlany.

**Zgodnie z art.20 ust.4 Ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tj. Dz. U. Nr 207 z 2003 r. poz. 2016 z późn. zm.) niniejszym oświadczam, że projekt budowlany:**

### **BUDOWY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ PLENEROWEJ NA DZIAŁCE NR 290 W KĄTACH 168**

(podać nazwę projektu budowlanego i adres inwestycji)

**sporządzony w lutym 2019**

dla:

**Gminy Mały Płock ul. Jana Kochanowskiego 15, 18-516 Mały Płock**

(podać Inwestora)

**został wykonany zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami wiedzy technicznej.**

\_\_\_\_\_  
(pieczęć wraz z podpisem)



**GŁÓWNY INSPEKTOR  
NADZORU BUDOWLANEGO**

Warszawa, 2010-07-13

DSW/ORZ/600/971/10  
AMR

**DECYZJA**

Na podstawie art. 12 ust. 7 i art. 88 a ust. 1 pkt 3 lit. a ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (Dz. U. z 2006 r. Nr 156, poz. 1118, z późn. zm.) oraz art. 104 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2000 r. Nr 98, poz. 1071, z późn. zm.),

**MAREK MICHALAK**

**magister inżynier architekt**

uprawniony na mocy decyzji

Okręgowej Komisji Kwalifikacyjnej Podlaskiej Okręgowej Izby Architektów  
z dnia 22 czerwca 2010 r., l.dz. 544/PDORIA/2010, sygnatura akt: PDOKK/142/09/2010

uprawnienia budowlane nr ewidencyjny: Bł-PDOKK/142/09/2010

do wykonywania samodzielnej funkcji technicznej w budownictwie

w specjalności architektonicznej

obejmującej projektowanie

bez ograniczeń

został wpisany

**DO CENTRALNEGO REJESTRU OSÓB POSIADAJĄCYCH UPRAWNIENIA BUDOWLANE**  
pod pozycją 2853/10/U/C

**UZASADNIENIE**

Decyzja niniejsza jako uwzględniająca w całości żądania strony, zgodnie z art. 107 § 4 Kpa nie wymaga uzasadnienia.

Niniejsza decyzja jest ostateczna. W związku z powyższym, stanowi podstawę do wykonywania samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie.

Strona może w terminie 14 dni od daty doręczenia decyzji wystąpić na podstawie art. 127 § 3 Kpa, z wnioskiem o ponowne rozpatrzenie sprawy.

Otrzymują:

1. Pan Marek Michalak  
ul. Mickiewicza 25  
18-400 Łomża
2. Podlaska Okręgowa  
Izba Architektów
3. a/a



z upoważnienia  
GŁÓWNEGO INSPEKTORA NADZORU BUDOWLANEGO  
DYREKTOR DEPARTAMENTU SKARG I WNIOSEKÓW

*Anna Januszczyńska*



IZBA ARCHITEKTÓW  
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Podlaska Okręgowa Rada Izby Architektów RP

**ZAŚWIADCZENIE - ORYGINAŁ**  
(wypis z listy architektów)

Podlaska Okręgowa Rada Izby Architektów RP zaświadcza, że:

**mgr inż. arch. Marek Zbigniew Michałak**

posiadający kwalifikacje zawodowe do pełnienia samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie w specjalności architektonicznej i w zakresie posiadanych uprawnień nr **BI-PDOKK/142/09/2010**, jest wpisany na listę członków Podlaskiej Okręgowej Izby Architektów RP pod numerem: **PD-0348**.

Członek czynny od: 25-08-2010 r.

Data i miejsce wygenerowania zaświadczenia: 03-01-2018 r. Białystok.

Zaświadczenie jest ważne do dnia: **30-06-2018 r.**

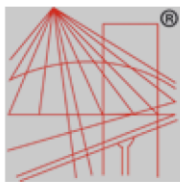
Podpisano elektronicznie w systemie informatycznym Izby Architektów RP przez:  
Barbara Sarna, Przewodnicząca Okręgowej Rady Izby Architektów RP.

Nr weryfikacyjny zaświadczenia:

**PD-0348-693C-86A9-5E4B-97YF**

---

Dane zawarte w niniejszym zaświadczeniu można sprawdzić podając nr weryfikacyjny zaświadczenia w publicznym serwisie internetowym Izby Architektów: [www.izbaarchitektow.pl](http://www.izbaarchitektow.pl) lub kontaktując się bezpośrednio z właściwą Okręgową Izbą Architektów RP.



P O L S K A  
I Z B A  
I N Ż Y N I E R Ó W  
B U D O W N I C T W A

### Zaświadczenie

o numerze weryfikacyjnym:

PDL-59U-3X6-2A9 \*

Pan Sławomir Daniszewski o numerze ewidencyjnym PDL/BO/1912/02

adres zamieszkania ul. Kazańska 17/59, 18-400 Łomża

jest członkiem Podlaskiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa i posiada wymagane ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej.

Niniejsze zaświadczenie jest ważne od 2019-01-01 do 2019-12-31.

Zaświadczenie zostało wygenerowane elektronicznie i opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu w dniu 2019-01-02 roku przez:

Wojciech Kamiński, Przewodniczący Rady Podlaskiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa.

(Zgodnie art. 5 ust 2 ustawy z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym (Dz. U. 2001 Nr 130 poz. 1450) dane w postaci elektronicznej opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu są równoważne pod względem skutków prawnych dokumentom opatrzonym podpisami własnoręcznymi.)

\* Weryfikację poprawności danych w niniejszym zaświadczeniu można sprawdzić za pomocą numeru weryfikacyjnego zaświadczenia na stronie Polskiej Izby Inżynierów Budownictwa [www.piib.org.pl](http://www.piib.org.pl) lub kontaktując się z biurem właściwej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa.

Łomża, dnia 31 stycznia 1994 roku

**Decyzja o stwierdzeniu przygotowania zawodowego  
do pełnienia samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie**

Na podstawie §5 ust.1 pkt 2 i ust.2, §6 ust.2, §7 i §13 ust.1 pkt 2 rozporządzenia Ministra Gospodarki Terenowej i Ochrony Środowiska z dnia 20 lutego 1975 roku, w sprawie samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie (Dz. U. Nr 8, poz. 46 z późn. zm.), stwierdza się, że

**Obywatel Sławomir Daniszewski**

urodzony dnia 13 sierpnia 1969 roku w Łomży

technik budownictwa

posiada przygotowanie zawodowe do pełnienia samodzielnych funkcji

**kierownika budowy i robót**

w specjalności konstrukcyjno - budowlanej

Obywatel Sławomir Daniszewski jest upoważniony do:

- 1) kierowania, nadzorowania i kontrolowania budowy i robót, kierowania i kontrolowania wytwarzania konstrukcyjnych elementów budowlanych oraz oceniania i badania stanu technicznego w zakresie wszelkich budynków i innych budowli o powszechnie znanych rozwiązaniach konstrukcyjnych, z wyłączeniem linii, węzłów kolejowych, lotniskowych dróg startowych i manipulacyjnych, budowli hydrotechnicznych i wodnomelioracyjnych;
- 2) sporządzania projektów w zakresie rozwiązań architektonicznych budynków inwentarskich i gospodarczych, adaptacji projektów powtarzalnych innych budynków oraz sporządzania planów zagospodarowania działki związanych z realizacją tych budynków.

