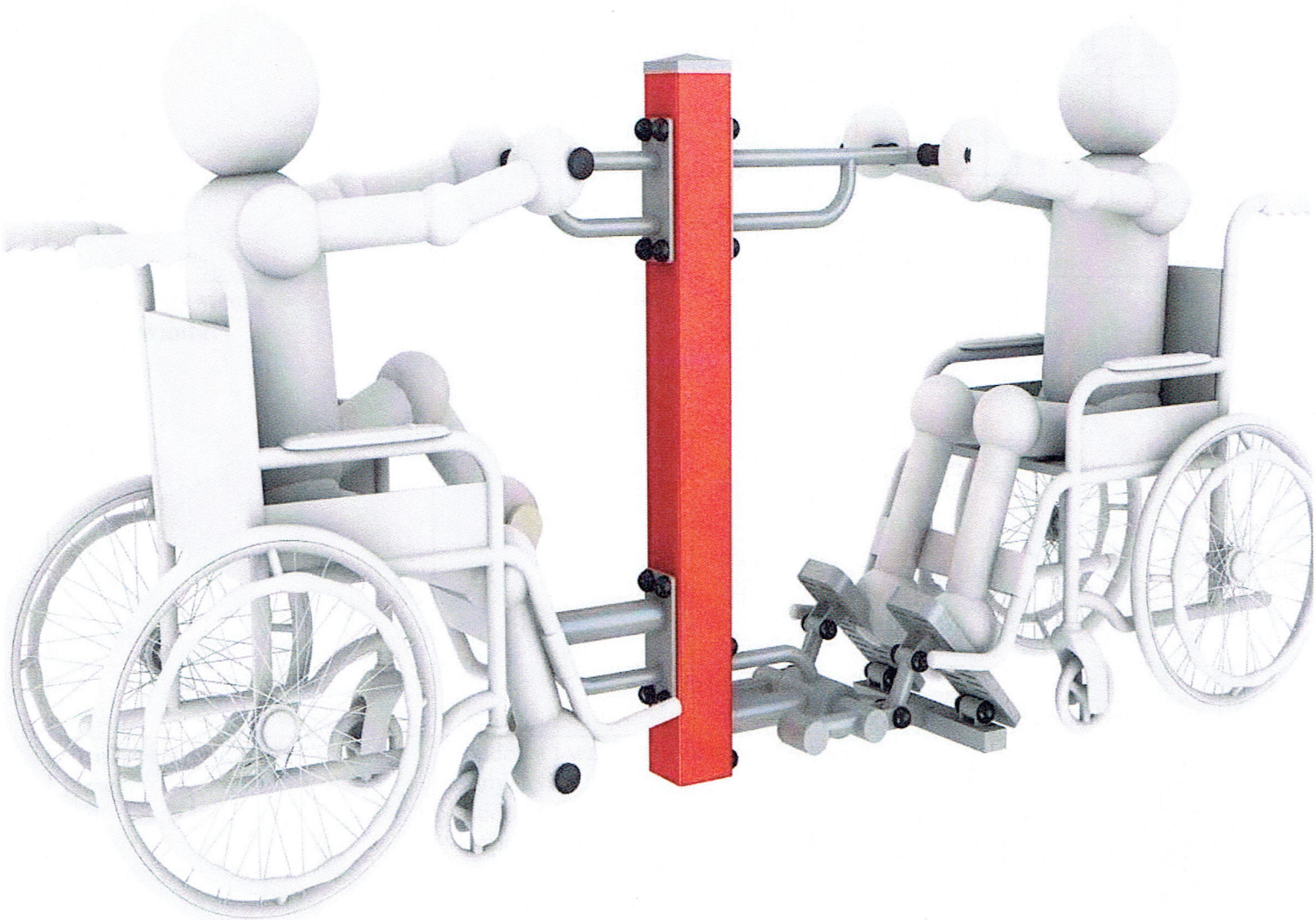
Załącznik nr 6

Stanowisko nr 3. Rower i stepper dla niepełnosprawnych

Cena urządzenia fitness - 4 500 zł brutto

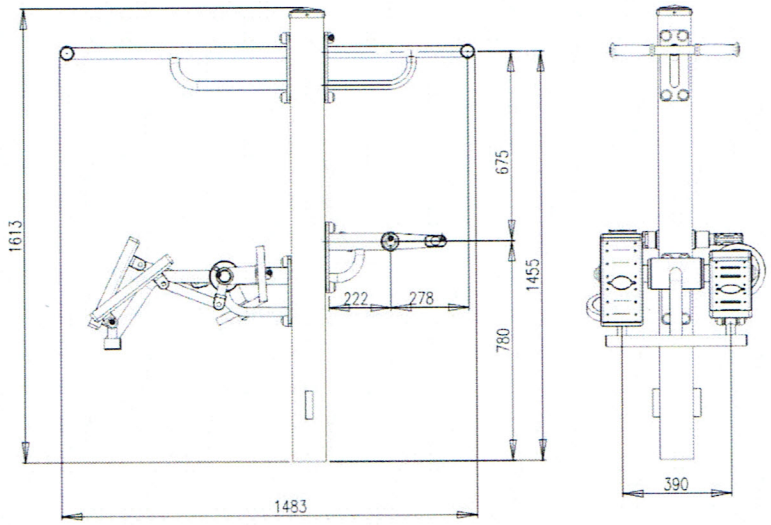
Podana cena zawiera koszt montażu.



Ryc.1. Wizualizacja urządzenia fitness dla osób niepełnosprawnych.

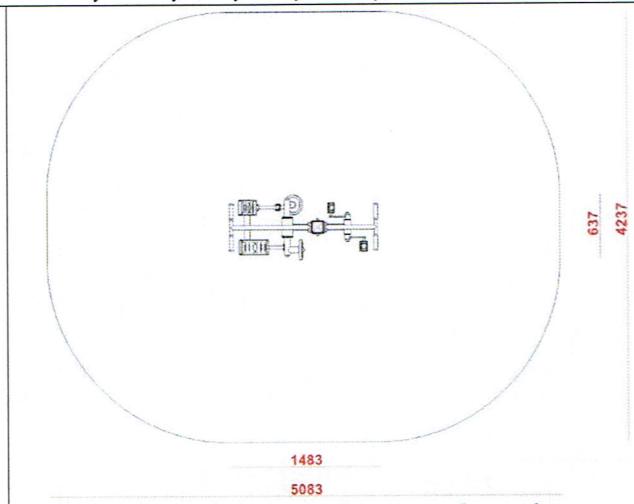
Informacje techniczne o urządzeniu fitness:

Nazwa urządzenia:	Rower i stepper dla niepełnosprawnych
Numer katalogowy:	FN3
Zgodność z normami:	PN-EN 16630:2015
Certyfikat:	
Wymiary urządzenia: Wysokość: Szerokość: Długość: Głębokość posadowienia: Maksymalna wysokość upadku:	1113mm 637mm 1483mm 500mm brak



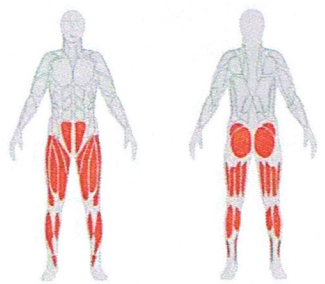
Ryc.2. Wymiary urządzenia fitness.

Bezpieczna strefa użytkowania:	5083mm x 4237mm (180cm z każdej strony urządzenia)

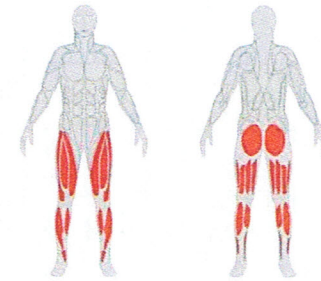


Ryc.3. Strefa bezpieczeństwa urządzenia fitness.

Funkcje urządzenia: **Rower**	- budowa i wzmocnienie mięśni kończyn dolnych - budowa i wzmocnienie mięśni bioder - poprawa ogólnej kondycji fizycznej - poprawa wydolności serca - poprawa wydolności płuc



Ryc.4. Funkcje urządzenia fitness.

Funkcje urządzenia: **Stepper**	- budowa i wzmocnienie mięśni ud - budowa i wzmocnienie mięśni bioder - budowa i wzmocnienie mięśni łydek - poprawa ogólnej kondycji fizycznej - poprawa wydolności serca - poprawa wydolności płuc	 *Ryc.4. Funkcje urządzenia fitness.*
Typ ćwiczeń:	Aerobowe/siłowe	
Stopień trudności ćwiczeń:	Łatwy	
Sposób wykonywania ćwiczeń: **Rower**	Podjedź przodem do urządzenia. Chwyć uchwyty obiema dłońmi. Stopy postaw na pedałach. Wykonuj okrężne ruchy stopami do przodu bądź do tyłu. Każdy element do ćwiczeń przeznaczony jest tylko dla jednego użytkownika. Osoby o słabszym zdrowiu powinny korzystać z urządzenia po zapoznaniu się z opinią lekarza lub z asekuracją innej osoby.	
Sposób wykonywania ćwiczeń: **Stepper**	Podjedź przodem do urządzenia. Chwyć uchwyty obiema dłońmi. Stopy postaw na podstawach. Przyciskaj naprzemiennie jedną nogę do podstawy jednocześnie unosząc drugą. Prędkość wykonywania ćwiczeń powinna być wolna. Nogi należy dociskać do samego końca opuszczenia podstawy. Każdy element do ćwiczeń przeznaczony jest tylko dla jednego użytkownika. Osoby o słabszym zdrowiu powinny korzystać z urządzenia po zapoznaniu się z opinią lekarza lub z asekuracją innej osoby.	
Przeznaczenie urządzenia: Maksymalna waga ćwiczącego: Minimalny wzrost ćwiczącego: Minimalny wiek ćwiczącego: Maksymalna liczba ćwiczących:	 140cm 14 lat 2	Urządzenie fitness na siłownie zewnętrzną jest przeznaczone dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia lub o wzroście powyżej 140cm.

Konstrukcja urządzenia:	
Słup nośny	Profil kwadratowy 120mm x 120mm x 4mm, blacha stalowa 10mm.
Urządzenia do ćwiczeń:	W zależności od rodzaju urządzenia i przeznaczenia elementu: rura stalowa 140mm, 76mm, 60mm, 42mm lub 32mm; blacha stalowa 3mm, 5mm.
Elementy ruchome:	Łożyska typu zamkniętego, odporne na zanieczyszczenia, niewymagające smarowania.
Rączki i uchwyty:	Polichlorek winylu - tworzywo sztuczne odporne na zmienne warunki atmosferyczne, niskie i wysokie temperatury oraz zapewniające odpowiedni komfort użytkowania.
Instrukcja:	Stalowa tabliczka zamontowana do konstrukcji słupa nośnego, zawierająca informacje o użytkowaniu urządzenia w formie tekstowej.
Farba:	Farba podkładowa cynkowa, farba proszkowa poliestrowa - struktura matowa tzw. "skórka pomarańczy" - urządzenia malowane dwukrotnie.

Kolorystyka:	Czerwony- RAL 3002 - słup nośny Srebrny - RAL 9006 - urządzenia do ćwiczeń
Zabezpieczenia:	Śruby umieszczone w osłonach z tworzywa sztucznego.
Instalacja:	Słup nośny umieszczony w gruncie w fundamencie betonowym na głębokości 500mm.
Fundamentowanie:	Słup nośny: - fundament prefabrykowany lub utworzony bezpośrednio w gruncie o wymiarach min. 600mm x 600mm i głębokości 500mm - beton klasy C20/C25.

Instrukcje dotyczące urządzenia fitness:

Konserwacja i przeglądy okresowe urządzeń:	W celu zapewnienia pełnego bezpieczeństwa użytkowania oraz pełnej funkcjonalności urządzeń fitness przeznaczonych na siłownie zewnętrzne należy stosować regularne przeglądy:
Kontrola regularna: co 1 - 7 dni	Kontrola polegajaca na oględzinach urządzeń fitness i terenu siłowni zewnętrznej. Podczas tej kontroli należy sprawdzić teren wokół siłowni zewnętrznejoraz usunąć z niego wszelkie zanieczyszczenia oraz elementy stanowiące zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkowników. Należy sprawdzić kompletność wszystkich elementów urządzeń fitness oraz ocenić ewentualne braki i uszkodzenia (powstałe na skutek kradzieży czy wandalizmu). Należy również sprawdzić oznakowanie urządzeń i funkcjonowanie urządzeń, szczególnie elementów ruchomych do ćwiczeń (czy elementy poruszają się bez problemów). Podczas tej kontroli należy również sprawdzić połączenia śrubowe (występujące luzy, odkręcone nakrętki, brakujące zaślepki gwintów śrub, uszkodzone gwinty). W razie koniczeczności należy dokręcić nakrętki lub wymienić śruby. Czestotliwość przeprowadzania kontroli regularnej siłowni zewnętrznej należy dostosować do występujących nieprawidłowości (zalecana częstsza kontrola na obszarach szczególnie narażonych na wandalizm).
Kontrola funkcjonalna: co 1 - 3 miesiące	Podczas tej kontroli należy sprawdzić stan fundamentów betonowych oraz mocowanie urządzeń. Jeśli siłownia zewnętrzna znajduje się na terenie trawiastym, glebowym lub piaszczystym należy sprawdzić stan nawierzchni przykrywającej fundament a w razie konieczności uzupełnić jej stan. W czasie tej kontroli należy sprawdzić stan powłok lakierniczysz oraz powstałych wskutek ich uszkodzenia możliwych śladów korosji. W przypadku uszkodzenia powłoki lakieru w celu naprawy należy miejsce uszkodzenia oczyścić i pomalować odpowiednią farbą przeznaczoną do elementów metalowych. Należy również sprawdzić stan elementów wykonanych z towrzyw sztucznych (uchwyty gumowe, zaślepki na śruby).
Kontrola podstawowa: Raz do roku	Kontrole roczne zalecane są przy udziale przedstawiciela producenta siłowni zewnętrznej lub odpowiednio wykwaliwikowane osoby. Podczas tej kontroli należy sprawdzić ogólny stan techniczny siłowni zewnętrznej, przede wszystkim stan i zużycie elementów, stabilność, stan kotew i fundamentów betonowych. Należy również sprawdzic funkcjonalność urządzenia fitness poprzez wykonanie prostych testów użytkowych.
	Wszystie procedury kontrolne powinny zostać przeprowadzone przez odpowiednio do tego przygotowane osoby oraz odpowiednio udokumentowane.
Postępowanie w przypadku	W przypadku wystąpienia awarii siłowni zewnętrznej należy dane

awarii:	urządzenie wyłączyc z użytkowania i odpowiednio zabezpieczyć przed możliwością dalszego używania (np. poprzez oznaczenie taśmą ostrzegawczą i umieszczenie informacji o niesprawności urządzenia) oraz wezwać serwis. W razie wątpliwości dotyczących sprawności urządzenia należy skontaktować się z producentem lub dostawcą. Producent zapewnia części zamienne do danego urządzenia. Niedozwolone jest stosowanie części zamiennych innych niż zalecane przez producenta.