**Załacznik nr 11.**

Stanowisko 8. Krzesło do wyciskania podwójne na pylonie

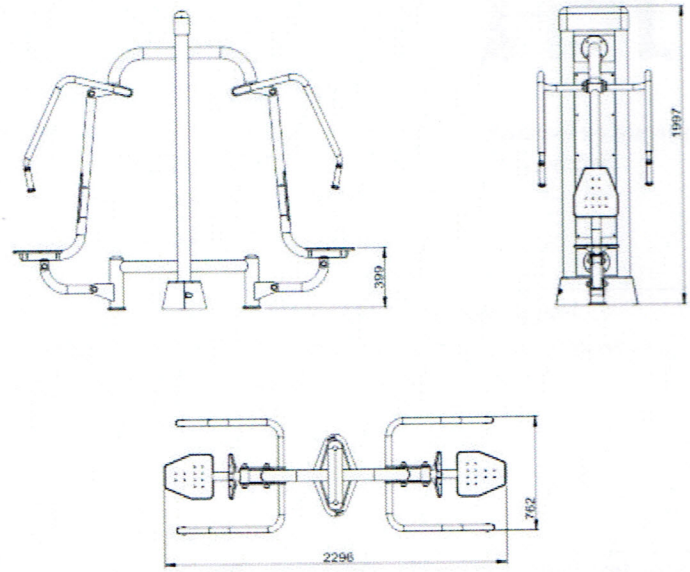
# Cena urządzenia fitness - 5 800 zł brutto

*Podana cena zawiera koszt montażu.*

*Ryc.1. Wizualizacja urządzenia fitness.*

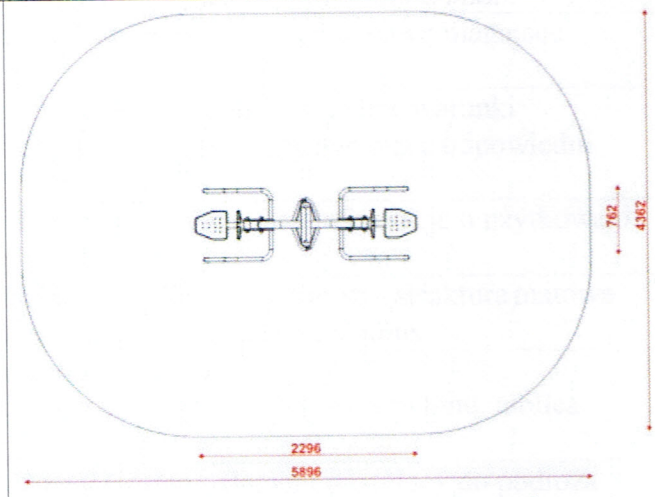
**Informacje techniczne o urządzeniu fitness:**

| | |
|---|---|
| **Nazwa urządzenia:** | Krzesło do wyciskania podwójne na pylonie |
| **Numer katalogowy:** | FP2 |
| **Zgodność z normami:** | PN-EN 16630:2015 |
| **Certyfikat:** | Na zgodność z norma PN-EN 16630:2015 |
| **Wydawca certyfikatu:** | TÜV Rheinland |
| **Wymiary urządzenia:**<br>Wysokość:<br>Szerokość:<br>Długość:<br>Głębokość posadowienia:<br>Maksymalna wysokość upadku: | 1997mm<br>762mm<br>2296mm<br>500mm<br>500mm |



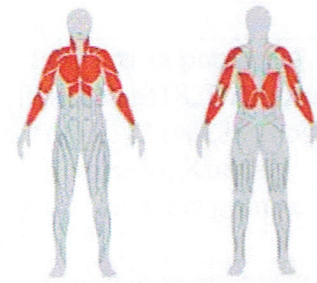

*Ryc.2. Wymiary urządzenia fitness.*

| | |
|---|---|
| **Bezpieczna strefa użytkowania:** | 5896mm x 4362mm<br><br>(180cm z każdej strony urządzenia) |

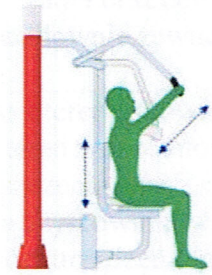



*Ryc.3. Strefa bezpieczeństwa urządzenia fitness.*

| | |
|---|---|
| **Funkcje urządzenia:** | - budowa i wzmocnienie mięśni barków<br>- budowa i wzmocnienie mięśni ramion<br>- budowa i wzmocnienie mięśni piersiowych<br>- poprawa ogólnej kondycji fizycznej<br>- poprawa wydolności serca<br>- poprawa wydolności płuc |



*Ryc.4. Funkcje urządzenia fitness.*

| | | |
|---|---|---|
| **Typ ćwiczeń:** | Siłowe | |
| **Stopień trudności ćwiczeń:** | Średni | |
| **Sposób wykonywania ćwiczeń:** | Usiądź na siedzisku opierając się plecami o oparcie. Chwyć uchwyty obiema dłońmi i przesuń do przodu prostując ramiona. Powróć do pozycji wyjściowej. Najlepsze efekty dają serie ćwiczeń (od 5 do 10 powtórzeń) dostosowane do indywidualnych potrzeb użytkownika. Stanie na siedzisku jest zabronione. 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. |  *Ryc.5. Schemat wykonywania ćwiczeń.* |

| | | |
|---|---|---|
| **Przeznaczenie urządzenia:**<br>Maksymalna waga ćwiczącego:<br>Minimalny wzrost ćwiczącego:<br>Minimalny wiek ćwiczącego:<br>Maksymalna liczba ćwiczących: | <br>120kg<br>140cm<br>14 lat<br>2 | Urządzenie fitness na siłownie zewnętrzną jest przeznaczone dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia lub o wzroście powyżej 140cm. |

| **Konstrukcja urządzenia:** | |
|---|---|
| Pylon: | Rura stalowa 89mm x 3mm, 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 tablica zamontowana do pylonu, zawierająca informacje o użytkowaniu urządzenia w formie tekstowej i graficznej. |
| Farba: | Farba podkładowa cynkowa, farba proszkowa poliestrowa - struktura matowa tzw. "skórka pomarańczy" - urządzenia malowane dwukrotnie. |
| Kolorystyka: | Czerwony- RAL 3002 - pylon, dolna osłona pylonu<br>Srebrny - RAL 9006 - urządzenia do ćwiczeń, górna osłona pylonu, tablica informacyjna. |
| Zabezpieczenia: | Górna część pylonu oraz dolna część pylonu i element mocujący do podłoża zabezpieczone za pomocą osłony aluminiowej.<br>Śruby umieszczone w osłonach z tworzywa sztucznego. |
| Instalacja: | Pylon przymocowany do stalowej kotwy ocynkowanej ogniowo za pomocą 4 nakrętek samohamownych M18 umieszczonych na podkładach M18. Urządzenia do ćwiczeń zamontowane do pylonu za pomocą 4 lub 8 śrub M12 (w zależności od urządzenia) umieszczonych w osłonach z tworzywa sztucznego. Kotwa ocynkowana ogniowo, wyposażona w 4 gwinty M18, umieszczona w gruncie w fundamencie betonowym na głębokości 500mm. |
| Fundamentowanie: | Pylon: - fundament prefabrykowany lub utworzony bezpośrednio w gruncie o wymiarach min. 600mm x 600mm i głębokości 500mm - beton klasy C20/C25. Urządzenia do ćwiczeń, których konstrukcja opiera się na gruncie, usytuowane na prefabrykacie betonowym (krawężnik drogowy) o grubości 150mm (w przypadku niektórych urządzeń dodatkowo przymocowanie podstawy do prefabrykatu za pomocą kotew tulejowych). |

**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:<br>co 1 - 7 dni | Kontrola polegająca na oględzinach urządzeń fitness i terenu siłowni zewnętrznej. Podczas tej kontroli należy sprawdzić teren wokół siłowni zewnętrznej oraz 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 poszczególnych części, 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 konieczności należy dokręcić nakrętki lub wymienić śruby. Częstotliwość przeprowadzania kontroli regularnej siłowni zewnętrznej należy dostosować do występujących nieprawidłowości (zalecana częstsza kontrola na obszarach szczególnie narażonych na wandalizm). |
| Kontrola funkcjonalna:<br>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 poziom. W czasie tej kontroli należy sprawdzić stan powłok lakierniczych oraz powstałych wskutek ich uszkodzenia możliwych śladów korozji. 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 tworzyw sztucznych (uchwyty gumowe, zaślepki na śruby). |
| Kontrola podstawowa:<br>Raz do roku | Kontrole roczne zalecane są przy udziale przedstawiciela producenta siłowni zewnętrznej lub odpowiednio wykwalifikowane 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 sprawdzić funkcjonalność urządzenia fitness poprzez wykonanie prostych testów użytkowych. |
| | Wszystkie procedury kontrolne powinny zostać przeprowadzone przez odpowiednio do tego przygotowane osoby oraz odpowiednio udokumentowane. |
| Postępowanie w przypadku awarii: | W przypadku wystąpienia awarii siłowni zewnętrznej należy dane urządzenie wyłączyć 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. |