



Formularz zgłoszeniowy projektów

do zrealizowania w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów

| Nazwa projektu: | SIŁOWNIE PLENEROWE | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|----------|---------|-----------|---------|----------------------|---------|----------|---------|--------------------|---------|----------|---------|--------------|------------------|
| Lokalizacja projektu: (adres, nr działki) | Proponuję następujące lokalizacje: 1) dz. nr 146/4, obręb 1 - przy szkole podst. Nr 4, 2) dz. nr 354/3, 354/5 i 354/7, obręb 4 - przy ul. Kasztanowej i Chmielnej, 3) dz nr 189/1 i/lub 191/3, obręb 4 - Os. Garbarskie (przy Karierach), 4) dz nr 218/2, obręb 7 - okolice Parku Miejskiego, przy ul. Parkowej, 5) dz nr 896/4 i/lub 896/3, obręb 7 - ul. Różana, Słoneczna 6) dz nr 62/5, obręb 11 - Os. POpietuszki | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Podstawowe dane zgłaszającego projekt: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Imię i nazwisko: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Adres zamieszkania: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr telefonu: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Opis projektu: (czego dotyczy projekt, szacowane koszty główne założenia i działania, które będą podjęte do jego realizacji, cele projektu, adresaci projektu itp.) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Projekt dotyczy utworzenia 6 siłowni plenerowych przeznaczonych do swobodnego użytkowania przez młodzież i dorosłych mieszkańców miasta. Usytuowanie siłowni w miejscach ogólnodostępnych umożliwi swobodny dostęp osobom, które mają ochotę na ćwiczenia fizyczne. Siłownia może się składać z kilku elementów wolnostojących bądź osadzonych na pylonach – ceny sprzętu wahają się od 2000 zł do 6000 zł za jeden element.</p> <p>PRZYKŁADOWY KOSZTORYS JEDNEJ SIŁOWNI UWZGLĘDNIAJĄCY URZĄDZENIA DO WSZECHSTRONNEGO TRENINGU:</p> <table border="1"><thead><tr><th>NAZWA URZADZENIA</th><th>CENA</th></tr></thead><tbody><tr><td>ORBITREK</td><td>2880,00</td></tr><tr><td>CHODZIARZ</td><td>2500,00</td></tr><tr><td>WYCISKANIE/ŚCIAGANIE</td><td>4500,00</td></tr><tr><td>WIOŚLARZ</td><td>2700,00</td></tr><tr><td>PORĘCZE RÓWNOLEGŁE</td><td>2100,00</td></tr><tr><td>DRABINKA</td><td>2200,00</td></tr><tr><td>RAZEM</td><td>16 880,00</td></tr></tbody></table> <p>16 880,00 * 6 = 101 280,00 zł</p> <p>Przygotowanie terenu i montaż urządzeń</p> <p>3 000,00 * 6 = 18 000,00zł</p> | | NAZWA URZADZENIA | CENA | ORBITREK | 2880,00 | CHODZIARZ | 2500,00 | WYCISKANIE/ŚCIAGANIE | 4500,00 | WIOŚLARZ | 2700,00 | PORĘCZE RÓWNOLEGŁE | 2100,00 | DRABINKA | 2200,00 | RAZEM | 16 880,00 |
| NAZWA URZADZENIA | CENA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ORBITREK | 2880,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CHODZIARZ | 2500,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| WYCISKANIE/ŚCIAGANIE | 4500,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| WIOŚLARZ | 2700,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PORĘCZE RÓWNOLEGŁE | 2100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DRABINKA | 2200,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAZEM | 16 880,00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Uzasadnienie projektu:

(należy uzasadnić potrzebę realizacji projektu, jaki problem rozwiąże, komu będzie służył, dlaczego należy go zrealizować itp.)

Zalety siłowni plenerowych:

1. **Siłownie plenerowe** są darmowe i dostępne dla każdego.
2. Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na stan zdrowia i poprawę układu krążenia.
3. Korzystając z siłowni można wzmocnić kondycję fizyczną i odporność oraz poprawić koordynację ruchową.
4. **Ćwiczenia na świeżym powietrzu** przynoszą więcej korzyści, niż wewnątrz zamkniętego pomieszczenia, gdyż lepiej dotleniony organizm jest bardziej wytrzymały i szybciej redukuje tkankę tłuszczową.
5. Trening siłowy na dworze redukuje stres. Wpływa na to obecność koloru zielonego, który uspokaja i łagodzi nerwy.
6. Dobrze wykonane **ćwiczenia w siłowni plenerowej** mogą mieć formę **rehabilitacji**. Ćwiczenia na wyciągu górnym pomagają przy bólach pleców, twister wzmocni kondycję, a na motylku można poprawić prawidłową postawę ciała. Osoby starsze, które nie mogą uprawiać sportów, ćwicząc w siłowniach plenerowych mogą poprawić kondycję stawów, mięśni i całego ciała.
7. Siłownie znajdujące się obok placów zabaw nie są ustawione przypadkowo! Mają zachęcić rodziców do ruchu. Kiedy dzieci pochłonięte są zabawą, dorośli zamiast siedzieć na ławce, mogą zadbać o sylwetkę.

W Lubartowie jest kilka siłowni plenerowych, głównie na terenie SM Lubartów, natomiast mieszkańcy innych rejonów miasta są pozbawieni możliwości korzystania z takiej aktywności ruchowej w pobliżu miejsca zamieszkania. W niektórych rejonach (np. na osiedlu Kopernika) młodzież spotyka się na placu zabaw i korzysta z urządzeń przeznaczonych dla dzieci, co często skutkuje ich uszkodzeniami. Gdyby w okolicy znajdowało się miejsce przystosowane do aktywności dorosłych, plac zabaw nie byłby tak eksploatowany.

Jako aktywny członek Klubu Aktywnych ART – FIT, zajmującego się promocją zdrowego trybu życia prowadzę zajęcia z dorosłymi mieszkańcami miasta i wiem, że brakuje im miejsca do ćwiczeń w plenerze. Grupy trenujące nordic walking także chętnie na zakończenie treningu wykonują ćwiczenia wzmacniające i będą wykorzystywać planowane siłownie.

Dodatkowe nieobowiązkowe załączniki (można dołączyć dokumentację pomocną przy opiniowaniu projektu: kosztorys szacunkowy, dokumentację techniczną, mapę lub szkic sytuacyjny, zdjęcia lub inne materiały:

1. *przykładowy cennik sprzętu,*
2. *zdjęcie przykładowej siłowni plenerowej,*

Oświadczenia

2. Oświadczam, że podane w formularzu informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.

Data i podpis zgłaszającego projekt:

06.10.2016

J. Skutecki



FHU HUSE Sebastian
 Hulbój Bielsko-Biała 43-
 300 Zielona 6 Nip: 937-217-
 63-61 www.huse.com.pl
s.hulboj@huse.com.pl

| Kod: | Nazwa: | Kolor: | Ilość: | Cena netto: | Dodatkowy rabat: |
|------------|------------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| TEL008-2 | Wyciskacz nogi | STAND. | 1 | 2900 | |
| TEL009-1 | Talia | STAND. | 1 | 2600 | |
| √ TEL009-2 | Orbitrek | STAND. | 1 | 2880 | |
| TEL010-2 | Wahadło | STAND. | 1 | 2800 | |
| TEL011-3 | Koła | STAND. | 1 | 2500 | |
| √ TEL012-2 | Chodziarz/Biegacz | STAND. | 1 | 2500 | |
| TEL017-3 | Krzeselko/ściąganie | STAND. | 1 | 3100 | |
| TEL018-1 | Krzeselko/wyciskanie | STAND. | 1 | 3100 | |
| √ | Wyciskanie / Ściąganie | STAND. | 1 | 4500 | |
| TEL040 | Motyl | STAND. | 1 | 3500 | |
| | Motyl /Motyl | STAND. | 1 | 4200 | |
| TEL014-4 | Jeździec | STAND. | 1 | 2650 | |
| √ TEL015-1 | Wioślarz | STAND. | 1 | 2700 | |
| TEL010-1 | Masażer | STAND. | 1 | 2500 | |
| √ TEL026-1 | Ławka | STAND. | 1 | 2650 | |
| TEL023-1 | Pajacyk | STAND. | 1 | 2700 | |
| TEL010-5 | Pajacyk / Wahadło | STAND. | 1 | 2800 | |
| TEL021-1 | Talia / Stepper | STAND. | 1 | 2900 | |
| √ TEL010-4 | Talia / Wahadło | STAND. | 1 | 2450 | |
| TEL014-3 | Narciarz | STAND. | 1 | 2880 | |
| TEL025-4 | Rowerek | STAND. | 1 | 2900 | |
| TEL025-4 | Rowerek z młynkiem | STAND. | 1 | 3000 | |
| TEL019-1 | Drażki do ćwiczeń x3 | STAND. | 1 | 2200 | |
| TEL011-1 | Poręczce równoległe | STAND. | 1 | 2100 | |
| TEL030-3 | Drabinka | STAND. | 1 | 2200 | |
| TEL027-1 | Trenażer | STAND. | 1 | 2000 | |
| TEL027-2 | Trenażer / Trenażer | STAND. | 1 | 2500 | |

ZESTAWY PRZYRZĄDÓW NA PYLONIE

| Kod: | Nazwa: | Kolor: | Ilość: | Cena netto: | Dodatkowy rabat: |
|----------------|------------------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| TEL001-4 | Wyciskanie / Ściąganie | STAND. | 1 | 5300 | |
| TEL040-1 | Motyl | STAND. | 1 | 4000 | |
| TEL002-4 | Biegacz / Orbitrek | STAND. | 1 | 5500 | |
| TEL003-4 | Drabinka / Podciąg nóg | STAND. | 1 | 2800 | |
| TEL004-4 | Prasa nożna / Wioślarz | STAND. | 1 | 5300 | |
| TEL002-5 | Ławeczka / Prostownik pleców | STAND. | 1 | 3300 | |
| TEL010-4 | Talia / Wahadło | STAND. | 1 | 4300 | |
| TEL123-2 | Pajacyk | STAND. | 1 | 3500 | |
| TEL005-2 | Koła TAI CHI duże i małe | STAND. | 1 | 3900 | |
| TEL010-1 | Masażer / Masażer | STAND. | 1 | 3900 | |
| TEL025-4 | Rowerek | STAND. | 1 | 3800 | |
| TEL025-4/014-4 | Rowerek / Jeździec | STAND. | 1 | 5900 | |
| TEL021-1 | Talia / Stepper | STAND. | 1 | 4700 | |
| TEL026-2 | Rowerek z ładowarką USB | STAND. | 1 | 5500 | |
| KN001 | Młyneczek z ładowarką USB | STAND. | 1 | 4500 | |
| TEL025-5 | Ławka z pedałami | STAND. | 1 | 3000 | |
| | Dla osób niepełnosprawnych: | | | | |
| TEL025-5 | Młyneczek | STAND. | 1 | 3000 | |
| TEL018-1-1 | Sztanga | STAND. | 1 | 3000 | |
| TEL025-7 | Trenażer ramion | STAND. | 1 | 3000 | |

| Kod: | Nazwa: | Kolor: | Ilość: | Cena netto: | Dodatkowy rabat: |
|----------|--------------------------------|--------|--------|-------------|------------------|
| TEL070-1 | Ławka HUSE I | STAND. | 1 | 650 | |
| TEL070-2 | Ławka HUSE II | STAND. | 1 | 800 | |
| TEL080-1 | Kosz | STAND. | 1 | 305 | |
| | Kosz - słupek z kotwą | STAND. | 1 | 355 | |
| | Kosz - słupek z tarczą | STAND. | 1 | 365 | |
| | Kosz - słupek z płytą betonową | STAND. | 1 | 375 | |
| TEL090-1 | Stojak na rowery | STAND. | 1 | 400 | |
| TEL060-1 | Stół do tenisa | STAND. | 1 | 3500 | |
| TEL060-2 | Stół do szachów | STAND. | 1 | 2900 | |
| TEL060-3 | Piłkarzyki | STAND. | 1 | 4600 | |
| TEL023-1 | Tablica informacyjna | STAND. | 1 | 550 | |

