**Projekt inwestycyjny: Crossfit stacja z trampolinami fitness**

**Skrócony opis:**

Projekt polega na instalacji strefy do ćwiczeń crossfit oraz montażu 2 całorocznych trampolin fitness. Plac do ćwiczeń crossfit składałby się z klasycznych przyrządów do treningu z masą ciała (kalistenika): drążki, poręcze gimnastyczne, drabinki, pionowe rury, obręcze. Kalistenika (z gr. kallos sthenos, piękno i siła) to aktywność fizyczna polegająca na treningu z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała: pompki, podciąganie na drążku, przysiady. Różnorodność instalacji umożliwi ćwiczenia zarówno początkującym jak i zaawansowanym, a trampoliny naziemne dodatkowo urozmaicą trening.

Zainstalowane urządzenia będą solidne, trwałe i wytrzymałe – posiadające różnego rodzaju atesty   
i otoczone bezpieczną nawierzchnią chroniącą przed urazami w razie upadku.

Zarówno przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych jak i trampoliny cieszą się obecnie bardzo dużą popularnością nie tylko wśród dzieci, ale również dorosłych i seniorów.

**Opis szczegółowy:**

Projekt polega na instalacji strefy do ćwiczeń crossfit oraz montażu 2 całorocznych trampolin fitness. Plac do ćwiczeń crossfit składałby się z klasycznych przyrządów do treningu z masą ciała (kalistenika): drabinki pionowej, drabinek poziomych, drążków, poręczy do pompek, poręczy z regulowaną wysokością, koła gimnastycznego, liny treningowe - battle rope. Kalistenika (z gr. kallos sthenos, piękno i siła) to aktywność fizyczna polegająca na treningu z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała: pompki, podciąganie na drążku, przysiady. Instalacja przymocowana byłaby do stalowej konstrukcji, natomiast stanowiska do ćwiczeń montowane do słupów za pomocą obejm. Każdy słup konstrukcyjny zalany zostałby betonem. Drążki, drabinki i poręcze wykonane są ze stali ocynkowanej ogniowo. Zainstalowana instalacja będzie solidna, trwała i wytrzymał – posiadające atesty (wykonane i zaprojektowane w oparciu o normę PN-EN 1176-1:2017-12 i PN-EN 16630-2015-06)  
i otoczone bezpieczną nawierzchnią chroniącą przed urazami w razie upadku. Różnorodność instalacji umożliwi ćwiczenia zarówno początkującym jak i zaawansowanym, a trampoliny naziemne dodatkowo urozmaicą trening. Trampolina jest produktem wandaloodpornym, wkopywanym w grunt, w którym powierzchnia skakania znajduje się na równi z poziomem gruntu. Jedna z trampolin jest urządzeniem integracyjnym przystosowanym dla osób niepełnosprawnych. Trampolina to urządzenie zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Powierzchnia skakania wykonana jest ze specjalnych, antypoślizgowych, odpornych na warunki atmosferyczne plastikowych bloczków tworzących matę. Skakanie na trampolinie jest czynnością ogólnorozwojową. Angażuje i uaktywnia wszystkie mięśnie ciała, poprawiając koordynację ciała, zdolność utrzymania równowagi, wytrzymałość, gibkość i przyspiesza przepływ krwi w organizmie. Te czynności są niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci i utrzymania dobrej kondycji fizycznej u dorosłych. Dodatkowo ćwiczenia na stacji crossfit i skoki na trampolinie mogą być bardzo pomocne w walce z nadwagą ciała.

**Uzasadnienie:**

Budowa stacji crossfit oraz montaż trampolin znacząco przyczyni się do propagowania sportu i rozwoju kultury fizycznej nie tylko wśród lokalnej społeczności, ale ze względu na dogodny dojazd oraz dużą ilość miejsc parkingowych, również dzieci i dorosłych z innych dzielnic Rumi.

W dzielnicy Szmelta brakuje miejsc, gdzie dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy mogliby poćwiczyć na świeżym powietrzu. Szkoła mieszcząca się w samym centrum dzielnicy jest idealnym miejscem dla aktywności sportowej takiej jak kalistenika. Zarówno dla dzieci szkolnych jak i młodzieży, dorosłych oraz seniorów będzie to bezpłatna alternatywa dla siłowni i klubów fitness w zamkniętych pomieszczeniach.

**Kosztorys:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp | Nazwa | ilość | jm | cena netto | wartość netto | wartość brutto |
| 1 | Słup konstrukcyjny 2,5 m | 12 | szt | 498 | 5976 | 7350,48 |
| 2 | Drabinka pionowa | 1 | szt | 660 | 660 | 811,8 |
| 3 | Drabinka pozioma Barbell / Hammer | 1 | szt | 850 | 850 | 1045,5 |
| 4 | Drabinka pozioma Hammer | 1 | szt | 770 | 770 | 947,1 |
| 5 | Drabinka pozioma Overhang | 1 | szt | 880 | 880 | 1082,4 |
| 6 | Drabinka pozioma Up | 1 | szt | 990 | 990 | 1217,7 |
| 7 | Drążek 1,2 m | 1 | szt | 220 | 220 | 270,6 |
| 8 | Poręcze z regulowaną wysokością | 1 | szt | 990 | 990 | 1217,7 |
| 9 | Poręcze do pompek (kpl.) | 1 | szt | 1000 | 1000 | 1230 |
| 10 | Koła gimnastyczne do podwieszenia | 1 | szt | 440 | 440 | 541,2 |
| 11 | Battle rope | 1 | szt | 950 | 950 | 1168,5 |
| 12 | Trampolina duża 205x205x45 | 1 | szt | 8800 | 8800 | 10824 |
| 13 | Trampolina integracyjna 205x205x 45 | 1 | szt | 9500 | 9500 | 11685 |
| 14 | Tablica informacyjna na słup | 1 | szt | 800 | 800 | 984 |
| 15 | Montaż urządzeń | 1 | szt | 6289 | 6289 | 7735,47 |
| 16 | Transport | 1 | szt | 400 | 400 | 492 |
| 17 | Nawierzchnia | 92,85 | m2 | 200 | 18570 | 22841,1 |
| 18 | Obrzeża mb | 40 | m2 | 50 | 2000 | 2460 |
|  | **razem** |  |  |  | **60 085,00 zł** | **73 904,55 zł** |

**Wizualizacja:**

 

 