

Mały Medromierz - Budowa siłowni pod chmurką

2019-04-18
URZĄD MIEJSKI W TUCHOLI
WYK. 16.10.16
Załącznik nr 3

do Regulaminu Budżetu Obywatelskiego Gminy Tuchola na 2020 rok.

FORMULARZ ZGŁOSZENIA PROJEKTU SKŁADANEGO JAKO PROPOZYCJA ZADANIA DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO TUCHOLA 2020

Dane kontaktowe lidera projektu

Imię i nazwisko lidera projektu: _____
 Ulica: _____ Nr domu: _____
 Wiek* _____ Nr telefonu: _____
 *wniosek może złożyć osoba, która w dniu składania wniosku ukończyła 16. rok życia e-mail: _____

TYTUŁ PROJEKTU

Budowa siłowni "pod chmurką" w miejscowości Mały Mędromierz.

Klasyfikacja propozycji projektu: (pola wielokrotnego wyboru)

edukacja komunikacja kultura
 ochrona środowiska pomoc społeczna przestrzeń publiczna
 sport zdrowie zieleń
 inna (proszę wskazać) _____

OPIS PROJEKTU

Rodzaj projektu: inwestycyjny/nieinwestycyjny	inwestycyjny
Przedmiot projektu Proszę w kilku zdaniach (max 80 wyrazów) opisać, czego projekt dotyczy.	Projekt dotyczy utworzenia placu sportowo-rekreacyjnego, składającego się z strefy z urządzeniami siłowymi i rekreacyjnymi przy stawie większym w Małym Mędromierzu. Projekt obejmuje zakup i montaż elementów siłowni zewnętrznej. Siłownia zostanie wyposażona w następujące urządzenia: orbiterek, 2 w 1 twister + stepper, wiosło, biegacz oraz ławka sportowa. Planuje się również wykonanie nasadzeń.
Szczegółowy opis projektu Napisz, co dokładnie zostanie wykonane i w jakim celu. Opisz dokładnie miejsce, w którym realizowany będzie	

projekt, wskaz główna działalność, które będą podjęte przy jego realizacji - max 1000 wyrazów

Celem projektu jest rozwinięcie infrastruktury rekreacyjnej i sportowej oraz poprawa jakości życia lokalnej społeczności poprzez utworzenie placu sportowo-rekreacyjnego, składającego się z strefy z urządzeniami siłowymi i rekreacyjnymi przy stawie większym w Małym Mędromierzu.

Lokalizacja zadania:
Miejsce wokół stawu większego w Małym Mędromierzu, działki ewidencyjne nr 356, 357, położone obok siebie w obrębie geodezyjnym Mały Mędromierz, będące własnością Gminy Tuchola. Miejsce to znajduje się w centrum wsi, do którego łatwo dotrzeć. Powierzchnia placu: 10 m x 40 m.

Zadanie obejmuje zakup urządzeń wraz z montażem: orbiterek, 2 w 1 twister+ stepper, wiosło, biegacz oraz ławkę sportową. Ponadto w zadaniu zostało uwzględnione wykonanie nasadzeń zieleni na placu.

Projekt obejmuje urządzenia przeznaczone dla wszystkich osób bez względu na wiek, o różnych możliwościach fizycznych. Ćwiczenia wykonywane na wymienionych urządzeniach umożliwiają rozwinięcie wszystkich partii mięśni.

Sprzęt uwzględniony w projekcie posiada certyfikaty potwierdzające, że jest on całkowicie niegroźny dla mięśni, czy też stawów.

Biegacz- przyrząd służący do wzmacniania mięśni nóg i pośladków, rozciągnięcia ścięgien, poprawy elastyczności stawów. Poprawia ruchliwość kończyn dolnych, równowagę i koordynację pracę całego ciała. Wzmacnia układ sercowo-naczyniowy oraz oddechowy. Poprawia krążenie, sprzyja utracie wagi ciała. Sprzyja ogólnej kondycji organizmu.

Orbitrek – urządzenie służące do treningu ogólnorozwojowego całego ciała, poprawiające kondycję ruchową. Zwiększa siłę górnych i dolnych kończyn oraz pasa biodrowego, poprawa ruchowości stawów. Wzmacnia ponadto układ oddechowy i poprawia krążenie krwi.

Wiosło to przyrząd, dzięki któremu wzmocnisz pracę górnych partii mięśni. Buduje muskulaturę obrzeży barkowej, grzbietu, ramion, jak również w mniejszym stopniu nóg. Poprawia ogólną kondycję ciała i uelastycznia odcinek lędźwiowy kręgosłupa. To idealne urządzenie niwelujące ból karku u osób często zestresowanych, dzięki któremu można wzmocnić mięśnie kończyn oraz klatki piersiowej.

Ławeczka - to bardzo popularne i łatwe w użytkowaniu przyrząd, który pomoże doskonale wpłynąć na poprawę sylwetki. Odpowiednie ćwiczenia wykonywane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie skłone i proste brzucha. Przy prostych skłonach pracują mięśnie proste brzucha. Wykonując skręt tułowia pobudzamy mięśnie skłone. Idealne urządzenie do prostych ćwiczeń jak i bardziej zaawansowanych treningów.

Stepper to urządzenie, z którego chętnie korzystają kobiety w walce z cellulitem. Regularny trening na stepperze powoduje pracę mięśni nóg i mięśni pośladków. Urządzenie wzmacnia

mięśnie ud, mięśni podudzia, pośladków, poprawia kondycję ruchową zwłaszcza stawów biodrowych.

Twister to urządzenie służące do budowania i wzmacniania mięśni talii i brzucha, poprawia ruchowość stawów biodrowych i ogólną wydolność organizmu. Pomaga usprawnić zmyślność i koncentrację oraz działa rozluźniająco. Odpowiednie dla osób z bólami pleców odcinka krzyżowo-lędźwiowego.

Urządzenia spełniają wymagania normy PN-EN 16630:2015-06 potwierdzone certyfikatem.

Termin realizacji: 2020 rok.
Zadanie miało być zrealizowane w partnerstwie z inwestycją z Funduszu Sołeckiego Sołectwa Mały Mędromierz na rok 2020, polegającą na zakupie urządzenia do fitness plenerowego. Z Funduszu Sołeckiego na rok 2020 miałyby zostać zakupione również tablica informacyjna z regulaminem oraz kosz na śmieci.

Transport urządzeń siłowych jest bezpłatny przy kwocie powyżej 7000,00 zł.

Uzasadnienie projektu
Należy uzasadnić potrzebę realizacji projektu, w tym przedstawić problem, na który odpowiada projekt - wskaz jak rozwiązanie problemu wpłynie na życie mieszkańców - max 200 wyrazów

Celem operacji jest rozwinięcie infrastruktury rekreacyjnej i sportowej oraz poprawa jakości życia lokalnej społeczności poprzez utworzenie siłowni na wolnym powietrzu, stanowiącej atrakcyjne miejsce spotkań, nawiązywania i utrwalania kontaktów oraz aktywnego wypoczynku mieszkańców Sołectwa Mały Mędromierz.

Dzięki powstaniu siłowni "pod chmurką" mieszkańcy Sołectwa, będą mieli okazję do aktywnego spędzenia wolnego czasu. Ponadto zadanie przyczyni się do upowszechnienia kultury fizycznej, rekreacji oraz wpłynie na lepszą jakość życia mieszkańców Sołectwa. Siłownia „pod chmurką” to połączenie ruchu i przyjemności z przebywania na świeżym powietrzu przeznaczona dla osób w każdym wieku.

Zakres i zastosowanie projektu
Należy wskazać komu będzie służył projekt i którzy mieszkańcy skorzystają na jego realizacji - max 100 wyrazów

Projekt będzie służył wszystkim mieszkańcom Sołectwa. Z siłowni plenerowej skorzystają mieszkańcy Sołectwa- zarówno kobiety, mężczyźni i dzieci - w różnym wieku.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z WYKONANIEM PROJEKTU:
w przypadku większej ilości zadań proszę dodać kolejny wiersz

Lp.	Opis działania:
1.	Przygotowanie projektu inwestycji.
2.	Wybór dostawcy urządzeń siłowych.

3.	Zakup urządzeń siłowych.	
4.	Transport urządzeń siłowych.	
5.	Montaż urządzeń siłowych.	
6.	Zakup nasadzeń.	
7.	Nasadzenie roślinności.	
SZACUNKOWY KOSZTORYS <i>Uwzględnić wszystkie składowe projektu – np. materiał, robocizna, zakup sprzętu, itp. Dopasuj do każdej składowej odpowiednią koszt i szumaj.</i>		
Składowe projektu:		Koszt:
1. Zakup urządzenia plenerowego wolnostojącego: orbiterek		3 280,00 zł
2. Zakup urządzenia plenerowego wolnostojącego: 2 w 1 Twister + stepper		3 280,00 zł
3. Zakup urządzenia plenerowego wolnostojącego: wiosło		2 470,00 zł
4. Zakup urządzenia plenerowego wolnostojącego: biegacz		2 680,00 zł
5. Zakup ławki sportowej metalowej		680,00 zł
6. Montaż urządzeń wymienionych od Lp.1 do 5 (5 szt. *280,00)		1 400,00 zł
7. Zakup, dostawa, założenie zieleni na plac wokół siłowni plenerowej		710,00 zł
8. Mapa		500,00 zł
	RAZEM:	15 000,00 zł
ZAŁĄCZNIKI DO PROJEKTU		

Do formularza można załączyć dodatkową dokumentację pomocną przy jego weryfikacji np. szkice sytuacyjne, plany, zdjęcia, wizualizacje oraz dodatkowe materiały.

Lp.	Nazwa załącznika:
1.	Lista poparcia projektu- 1 szt. <i>Załącznik obowiązkowy – projekt musi zostać poparty przez minimum 13 mieszkańców miasta lub 6 sołectwa, którzy ukończyli 16. rok życia</i>
2.	Mapka lokalizacji przedsięwzięcia- 1 szt.
3.	Cennik urządzeń siłowni plenerowej - 1 szt.
4.	
5.	

OŚWIADCZENIA

Oświadczam, iż jestem uprawniony do udziału w zgłaszaniu propozycji projektów poprzez fakt bycia mieszkańcem gminy Tuchola

Oświadczam, iż wszystkie podane w formularzu oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym wraz z załącznikiem stanowiącym listę poparcia dla projektu

Zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1000 z późn. zm.) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do weryfikacji poprawności danych w ramach działań związanych z wdrożeniem i realizacją Budżetu Obywatelskiego Gminy Tuchola

Podpis składającego projekt: _____