

OPIS TECHNICZNY

do projektu ścieżki dydaktycznej „Szlakiem iwonickich wód leczniczych” wraz z elementami małej architektury. Iwonicz Zdrój działki nr ew. 1320/10,1320/11, 1320/23, 1329/8 i 1330/2.

Kategoria obiektów V (obiekty sportu i rekreacji)

Inwestor: Uzdrawisko Iwonicz S.A.

38-440 Iwonicz Zdrój, ul. Torosiewicza 2

I. Podstawa opracowania.

1. Umowa z Inwestorem
2. Mapa sytuacyjna w skali 1: 1000
3. Plan sytuacyjny zagospodarowania działek
4. Ustalenia programowe z Inwestorem
5. Własne pomiary inwentaryzacyjne w terenie.

II. Lokalizacja i zakres planowanej inwestycji

Teren na którym przewiduje się wyznaczenie trasy ścieżki dydaktycznej "Szlakiem iwonickich wód leczniczych" położony jest w Iwoniczu Zdroju i obejmuje działki oznaczone na mapie ewidencji gruntów nr 1320/10,1320/11, 1320/23, 1329/8 i 1330/2.

Trasa ścieżki prowadzi istniejącymi drogami i ścieżkami i nie ma potrzeby wykonywania nowych nawierzchni oraz utwardzenia terenu.

Początek trasy spacerowej rozpoczyna się na placu Karola i Józefa przy budynku "Źródła Józefa" (poziom tetrenu 396,5 m npm), następnie prowadzi do "Źródła Karola i Amelii" i Pijalni wód Mineralnych. Idąc dalej podcieniem budynku starych łazienek borowinowych wychodzimy na Plac Dietla. Następnie ścieżka dydaktyczna skręca w lewo i prowadzi brzegiem "Parku Zdrojowego" do drogi o nawierzchni betonowej skręcającej w lewo i wznoszącej się do Szpitala Uzdrawiskowego "Excelsior". Na wysokości ok. 432,00 m npm po prawej stronie drogi znajdują się odwierty wód leczniczych Elin 7 i Emma. Na wzniesieniu przed budynkiem "Szpitala uzdrawiskowego Excelsior" elewacja północna zaprojektowano plac z rekreacyjny z siłownią zewnętrzną wyposażoną w osiem urządzeń, natomiast przed budynkiem od strony południowej przewiduje się na istniejącym wodociągu wody mineralnej lokalizację poidelka z wodą leczniczą. Po minięciu "Szpitala uzdrawiskowego Excelsior" ścieżka dydaktyczna prowadzi ul. Partyzantów oraz Torosiewicza i kończy swój bieg przy na Placu Karola i Józefa.

W ramach wytyczenia ścieżki dydaktycznej "Szlakiem iwonickich wód leczniczych" zaprojektowano:

- lokalizację tablic informacyjnych w charakterystycznych punktach trasy na których opisane zostaną stałe elementy trasy spacerowej.
- montaż poidelka wody leczniczej
- zagospodarowanie placu urządzeniami do ćwiczeń - "Siłownia zewnętrzna".

III. Opis elementów projektowanych.

1. Tablice informacyjne .

Na ścieżce dydaktycznej "szlakiem iwonickich wód leczniczych" projektuje się 6 ablic pulpitowych, wolnostojących, na których zostaną umieszczone plansze informacyjne.

Tablice nr 1, 2 i 3 umieszczone na pacu Karola i Józefa przy obiektach : "Źródło Józefa" , Źródło Karola i Amelii" oraz przy budynku pijalni wód .

Tablice nr 4 i 5 umieszczone będą w sąsiedztwie odwiertów wód leczniczych Elin 7 i Emma.

Tablica nr 6 umieszczona będzie przy poidelku z wodą leczniczą

Wymiary tablic - powierzchnia ekspozycyjna 40 x 40 cm ,
wysokość słupka 200 cm.
szerokość 13 cm.

Montaż tablicy - zabetonowanie słupka - rury kotwiącej.



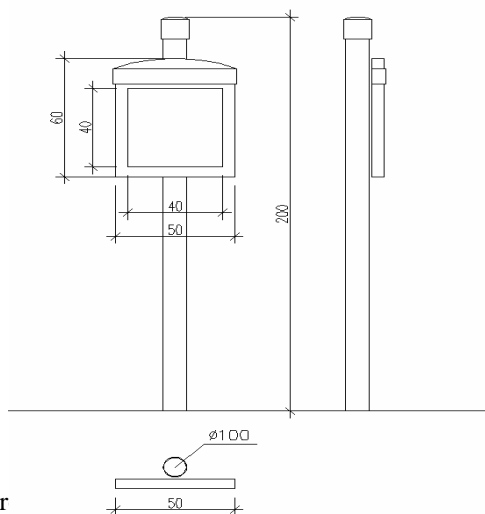
Materiały stosowane przy wykonaniu tablicy:

Wokół obrzeży tablic zamontowane zostaną ramki z płaskownika stalowego ocynkowanego, malowane proszkowo w kolorze RAL 9011.

Wymagania dotyczące tablic: Tarcze tablic z blachy aluminiowej o grubości 2 mm. Powierzchnia tarczy musi być gładka, nie mogą na niej występować lokalne nierówności, pofałdowania i zarysowania. Folia na licach tablic nie może wykazywać żadnych znamion odklejeń, rozwarstwień, zanieczyszczeń itp.

Konstrukcja tablic pulpitowa, wykonana z kształtowników stalowych, malowana proszkowo w kolorze RAL 9011.

Napisy na planszach będą wykonane w języku polskim. Plansze wykonane na folii przylepnej laminowanej i zabezpieczone folią UV i antygraffiti.



Pr

Ścieżka dydaktyczna wraz z elementami małej architektury

Opracowanie PPU „Inwestprojekt” Krosno sp. z o.o. –wrzesień 2017 r

2. Poidelko wody leczniczej

Poidelko wody leczniczej wykonane zostanie na istniejącym wodociągu przed budynkiem Szpitala Uzdrawiskowego Excelsior od strony południowej.



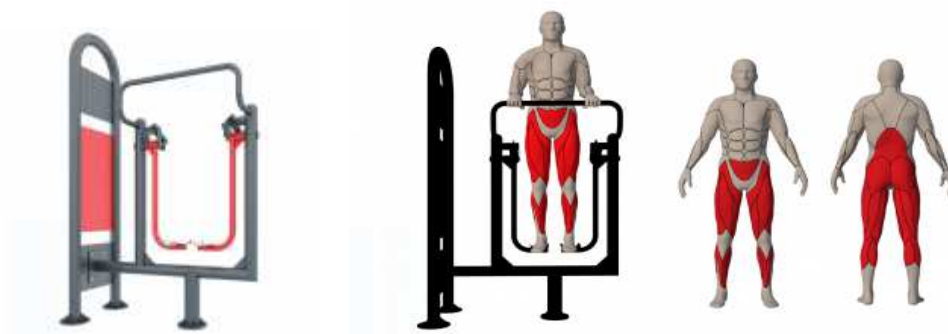
Poidelko z pitną wodą leczniczą Elin 7 wykonane będzie ze stali nierdzewnej. Dysza z wylotem wody zlokalizowana jest w małej misce, która usuwa nadmiar wody. Słupek i miska ze stali nierdzewnej.

3. Urządzenia "siłowni zewnętrznej"

▪ Urządzenia pojedyncze montowane na pylonie

BIEGACZ

Typ ćwiczeń - Aerobowe.



Funkcja

Wzmacnia mięśnie nóg oraz pasa biodrowego.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Chwytny rękoma poręcz. Plecy wyprostowane. Stopami stajemy na podestach.
Wykonujemy naprzemiennie ruchy nóg.

WYCIĄG GÓRNY

Typ ćwiczeń - Siłowe



Funkcja

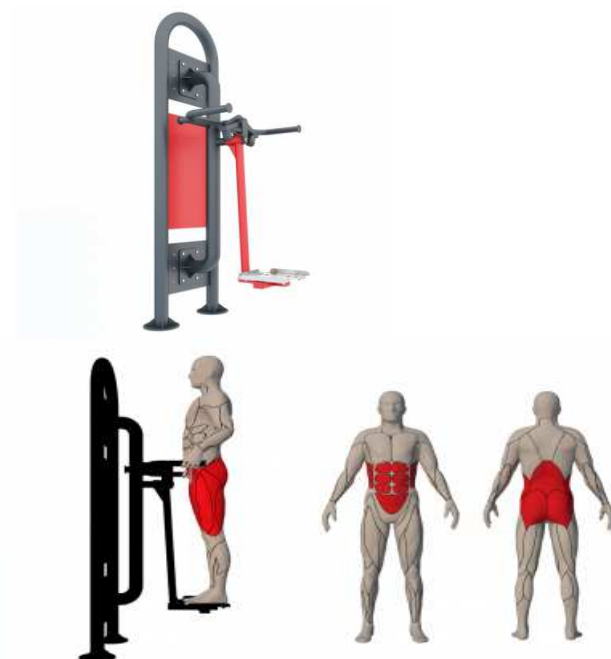
Wzmacnia mięśnie pleców, klatki piersiowej i ramion.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Siadamy na siedzisku. Plecy oparte. Rękoma chwytamy drążki. Ściągamy drążki do siebie.
Wolno wracamy do pozycji wyjściowej.

SURFER (WAHADŁO)

Typ ćwiczeń - Aerobowe.



Funkcja :

Wzmacnia mięśnie brzucha, bioder, pleców
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Chwytny rękoma poręcz. Stopami stajemy na podest.
Wykonujemy wahadłowe ruchy bioder.

PRZYZRĄD DO WYCISKANIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ - PRASA RĘCZNA

Typ ćwiczeń - Siłowe



Funkcja :

Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i ramion.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Siadamy na siedzisku. Plecy oparte. Rękoma chwytny drążki. Wypychamy drążki przed siebie. Nie blokujemy łokci. Powracamy do pozycji wyjściowej.

PRASA NOŻNA

Typ ćwiczeń - Siłowe



Funkcja :

Wzmacnia mięśnie nóg.

Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.

Poprawia koordynację ruchową.

Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Siadamy na siedzisku, stopy opieramy o podesty.

Plecy oparte, ręce wzdłuż tułowia. Wypychamy ciało

do tyłu, prostując nogi. Nie blokujemy kolan.

CHODZIARZ - NARCIARZ

. Typ ćwiczeń - Aerobowe



Funkcja

Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia.

Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.

Poprawia koordynację ruchową.

Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Stajemy na podestach. Plecy wyprostowane, ręce wsparte na drążkach.

Wykonujemy naprzemiennie, płynne ruchy nóg i rąk.

▪ Urządzenia pojedyncze montowane na słupie

Orbitek

Typ ćwiczeń - Aerobowe.



Funkcja

Wzmacnia mięśnie nóg, ramion i tułowia.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Stajemy na podestach. Plecy wyprostowane, ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach. Wykonujemy naprzemiennie, płynne ruchy nóg i ramion.

WIOŚLARZ

Typ ćwiczeń - Aerobowe



Funkcja

Wzmacnia mięśnie nóg, ramion, tułowia i pleców.
Korzystnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy.
Poprawia koordynację ruchową.
Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie

Siadamy na siedzisku. Rękoma chwytamy drążki. Stopy opieramy na podestach. Prostujemy nogi, drążki przyciągamy do siebie. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej.

4. Montaż elementów wyposażenia „siłowni pod chmurką”

Wszystkie urządzenia przytwierdzić do podłoża za pomocą gotowych prefabrykatów betonowych lub fundamentów wylewanych na budowie, zapewniających stabilność i trwałość urządzenia wg wytycznych od producenta.

Fundamenty pod poszczególne urządzenia prefabrykowane o wymiarach 500 x 350 mm i wysokości 400 mm. Głębokość posadowienia min. 1,0 m poniżej poziomu terenu na warstwie chudego betonu gr. min. 0,20 m.

IV. Uwagi dotyczące wykonania siłowni zewnętrznej.

Wszystkie wymiary do dokładnego ustalenia na budowie. W przypadku wątpliwości lub niejasności należy odpowiednio niezwłocznie zwrócić się z zapytaniem do projektanta lub/i do dostawcy określonego systemu/materiałów.

Wszystkie zastosowane materiały powinny:

- odpowiadać obowiązującym normom
- posiadać wymagane atesty i certyfikaty
- nie mogą stanowić zagrożenia dla higieny i zdrowia użytkowników wg wymogów Ustawy "Prawo budowlane" z dnia 7 lipca 1994 roku art. 10 z późniejszymi zmianami.

W zależności od zastosowanych materiałów należy bezwzględnie przestrzegać technologii i wymagań producentów. Prace budowlane należy wykonać z należytą starannością oraz wiedzą i sztuką budowlaną oraz wg odpowiednich norm i specyfikacji technicznej

Kontrolę i utrzymanie urządzeń należy przeprowadzać zgodnie z EN 1176. Zaleca się konserwację elementów zabawowych grzybobójczymi atestowanymi preparatami do konserwacji drewna 2 razy w roku. Raz w roku konieczne jest przeprowadzenie kontroli stanu technicznego wszystkich elementów (liczba przeglądów uzależniona od występowania aktów wandalizmu oraz częstotliwości korzystania z urządzeń) W przypadku uszkodzenia części elementu należy zabezpieczyć urządzenie oraz skontaktować się z producentem w celu przeprowadzenia remontu lub wymiany. Nie zaleca się z uwagi na bezpieczeństwo napraw urządzeń w własnym zakresie. Należy pamiętać, że urządzenia bez nadzoru i bieżącej konserwacji mogą zagrażać bezpieczeństwu użytkowników.

Uwagi końcowe:

- Siłownia zewnętrzna spełnia wymogi określone w §40 warunków technicznych jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie
- Strefy bezpieczeństwa dla elementów siłowni zewnętrznej należy wyznaczyć zgodnie z kartami informacyjnymi producenta.
- Proponowane elementy siłowni zewnętrznej spełniają wymagania obowiązujących normy PN-EN1176 oraz PN-EN1177
- Proponowane elementy spełniają wymagania pod względem bezpieczeństwa (konstrukcji, pożarowego oraz użytkowania), higieniczno sanitarne, zdrowotne oraz ochrony środowiska.

V. Opinia geotechniczna - warunki gruntowo-wodne.

W obrębie projektowanych urządzeń zabawowych występują proste warunki gruntowe bez tendencji osuwiskowej. Przy projektowaniu fundamentów przyjęto nośność obliczeniową gruntu $q_f = 150 \text{ kPa}$.

Teren, na którym przewiduje się montaż elementów wyposażenia siłowni zewnętrznej pod względem geologicznym położony jest w Karpatach fliszowych w obrębie tzw. Centralnej Depresji Karpackiej. Jednostkę tą budują trzeciorzędowe oligoceńskie osady fliszowe w postaci warstw krośnieńskich.

W podłożu projektowanych urządzeń występują proste warunki gruntowe.

VI. Komunikacja

Dostęp do projektowanych elementów małej architektury bezpośrednio z wytyczonej ścieżki dydaktycznej „Szlakiem iwonickich wód leczniczych” o nawierzchni utwardzonej.

VII. Teren na którym zaprojektowano przebieg ścieżki dydaktycznej wpisany jest do rejestru zabytków. Granicę terenu podlegającego ścisłej ochronie konserwatorskiej oznaczono na planie kolorem zielonym.

VIII. Teren na którym projektowane się ścieżkę dydaktyczną znajduje się w granicach obszaru eksploatacji górniczej (eksploatacja wód leczniczych)

IX. Projektowane urządzenia małej architektury nie stwarzają zagrożeń dla środowiska oraz higieny i zdrowia ich użytkowników.

Opracowanie