

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
WYDZIAŁ  
ARCHITEKTURY I BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17

# KARTY TECHNICZNE URZĄDZEŃ

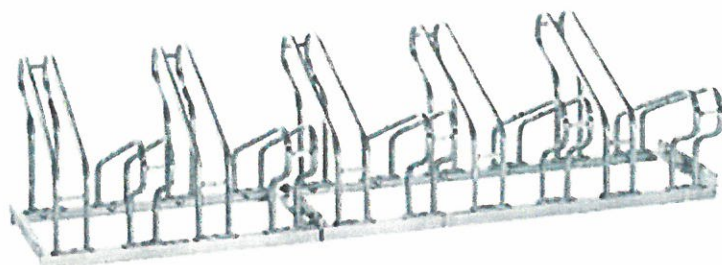
Opis techniczny:

**STANDARD (S)** – nogi wykonane ze stalowych, ocynkowanych rur  $\varnothing$  48 mm. Listwy drewniane świerkowe, malowane lakierobejcą, o grubości 4,3 cm. Zastosowano dodatkowy płaskownik wzmacniający siedzisko oraz oparcie ławki.

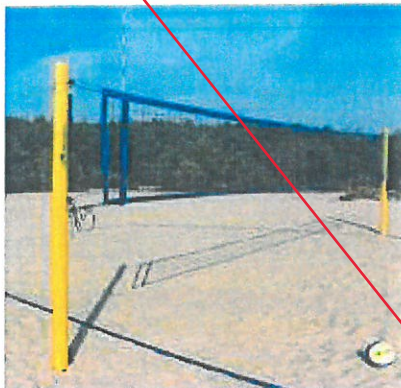


Wymiary urządzenia	~170x60x72 cm
--------------------	---------------

## STOJAK NA ROWERY



Material	stal
Powierzchnia	ocynkowana ogniowo
Wys. całkow.	415 mm
Głęb. całkow.	710 mm
Rodzaj mocowania	do nasadzenia lub zakotwienia
Rozstaw kół	350 mm
Szer. opon do	55 mm
Ustawianie rowerów	2-stronne
Kolor	ocynkowany
Wys. ponad podłożem	415 mm
Głębokość pow. do ustawiania	3250 mm
Średnica rury	18 mm
Rodzaj produktu	stojaki szeregowe na rowery
Dostawa	w częściach



## Zestaw PRO do siatkówki, słupki aluminiowe

### Opis produktu

**Profesjonalne słupki do siatkówki** dzięki zastosowaniu **mechanizmu naciągowego z płynną regulacją** wysokości świetnie sprawdzą się tam, gdzie wymaga się przede wszystkim wielofunkcyjności, jakości wykonania oraz gwarancji wytrzymałości na długie lata.

Dzięki takiemu rozwiązaniu nasze słupki nadają się do gry w:

- Siatkówkę
- Fistball
- Badmintona
- Siatko-Nogę
- Tenis ziemny

**Antyurazowa osłona** zapinana na rzep 4cm wykonana z pianki o grubości 50mm pokryta materiałem PCV.

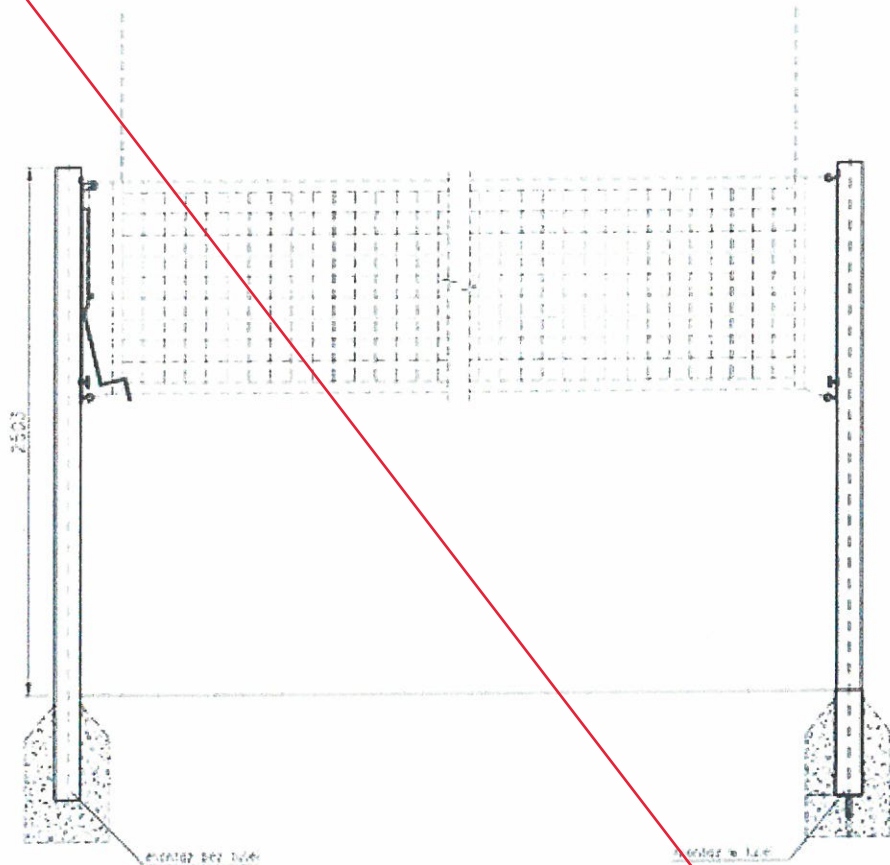
**Profesjonalna siatka do siatkówki** zgodna z oficjalnymi normami - świetnie sprawdzi się zarówno na halach sportowych jak i boiskach otwartych, wytrzymała na warunki atmosferyczne.

**Antenki do siatkówki** wykonane z elastycznego pręta epoksydowego, znakowana zgodnie z wymogami FIVB.

**Kieszonki na antenki** wykonane z materiału PCV.

**Linie pola boiska** wyznaczają pole boiska do gry w siatkówkę. Środek boku boiska zaznaczony kwadracikiem w innym kolorze - pole boiska podzielone jest na dwie równe części.

**Piłka MIKASA VX20 lub V370W** - rozmiar 5, szyta maszynowo, dętka butylowa podwójnie laminowana.



Wysokość zawieszenia górnej krawędzi siatki dla poszczególnych dyscyplin		
siatkówka	mężczyźni	2,43m
	kobiety	2,24m
	chłopcy	2,35m
	dziewczęta	2,15m
badminton		1,55m
tenis ziemny		1,07m
siatkonoga		1,1m
fistball		2,0m

Produkt posiada dodatkowe opcje:

**kolor słupków:** białe , żółte



**siatka do siatkówki:** obszycie w kolorze czerwonym , obszycie w kolorze niebieskim , obszycie w kolorze żółtym  
**kolor kieszonek:** czerwony , niebieski , żółty  
**linie pola boiska:** czerwone z mocowaniem na deski (piasek) , czerwone z mocowaniem na szpilki (trawa) , niebieskie z mocowaniem na deski (piasek) , niebieskie z mocowaniem na szpilki (trawa)  
**rozmiar pola boiska:** 8x16 (siatkówka plażowa) , 9x18 (siatkówka halowa)  
**osłony antyurazowe na słupki:** kolor niebieski , kolor żółty  
**piłka do siatkówki:** MIKASA V370W , MIKASA VX20  
**mocowanie:** 2x tuleja do zabetonowania z deklek (+ 337,02 zł ), nie

## Skład Zestawu

### Zestaw PRO do siatkówki - wykaz części

1. słupki aluminiowe (2 szt.)
2. naciąg (1 kpl.)
3. korbka do naciągu
4. osłona antyurazowa (2 szt.)
5. antenka jednoczęściowa (2 szt.)
6. kieszonka na antenkę (2 szt.)
7. siatka PRO PCV
8. linie pola boiska
9. piłka + pompka (gratis)
10. tuleje montażowe (opcjonalnie)

## Cechy produktu

### Aluminiowe słupki do siatkówki

Materiał	aluminium
Profil	owalny 120x100mm
Kolor	żółty, biały
Wykończenie	malowane proszkowo
Długość	303cm
Mocowanie (opcjonalnie)	2x tuleja do zabetonowania 2x tuleja do zakopania betonowanie w podłożu na stałe boiska zewnętrzne i wewnętrzne
Przeznaczenie	wymaga złożenia
Montaż	Certyfikat Instytutu Sportu, zgodność z normą <b>PN-EN 1271:2015-01</b>
Certyfikat	

### Osłona antyurazowa słupków

Wypełnienie	pianka
Poszycie	materiał PCV
Kolor poszycia	niebieski, żółty
Mocowanie	zapinane na rzep
Wysokość	200cm
Szerokość	45cm
Grubość	5cm

### Profesjonalna siatka do siatkówki obszyta taśmą PCV

Materiał wypełnienia	sznurek polipropylenowy o średnicy 4mm
Kolor wypełnienia	czarny
Obszycie	Taśma PCV - po obwodzie

Kolor obszycia  
Naciąg górny  
Naciąg dolny  
Wielkość oczek  
Długość siatki

żółty, czerwony, niebieski  
linka stalowa o dł. 11,7m  
linka polipropylenowa + dwa naciągi w każdym z rogów  
10x10  
8,5m, 9,5m

## **Linie pola boiska do siatkówki plażowej**

Materiał  
Szerokość taśmy  
Kolor  
Wymiary pola boiska

polipropylen  
5cm  
niebieski  
8x16 - boisko do siatkówki plażowej 9x18 - boisko do  
siatkówki halowej  
boiska zewnętrzne  
szpilki (do wbicia w ziemię) deski (do zakopania)

Przeznaczenie  
Mocowanie

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
WYDZIAŁ  
ARCHITEKTURY I BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17

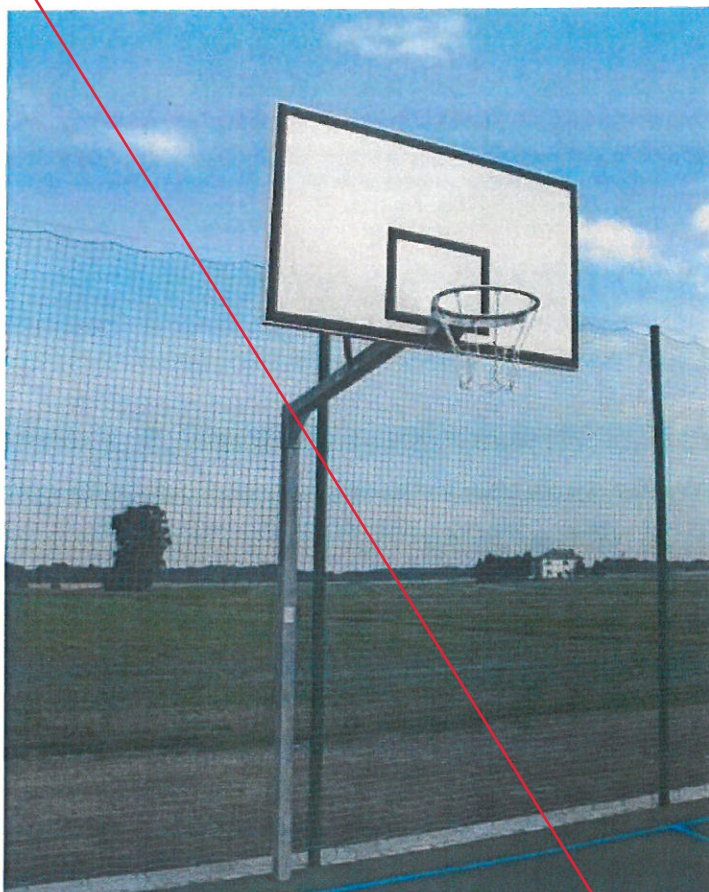
# WYKAZ URZĄDZEŃ

STAROSTWO POWIATOWE W GŁIWICACH  
ARCHITEKTURA I BUDOWNICTWO  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17

## 1. KARTA TECHNICZNA – Urządzenie sportowe – Koszykówka

### Opis techniczny:

Konstrukcja składa się z profilu stalowego kwadratowego  $\sim 100 \times 100$  mm. Tablica wykonana z płyty laminowanej pokrytej żywicą epoksydową odporną na działanie warunków atmosferycznych, o wymiarach  $1,2 \times 0,90$  m Słup oraz obręcz ocynkowane ogniowo. Siatka wykonana z łańcucha ocynkowanego ogniowo. Możliwość zmiany wysokości tablicy odbywa się poprzez zmianę położenia wysięgnika wzdłuż słupa w zakresie od 2600 do 3050 mm.

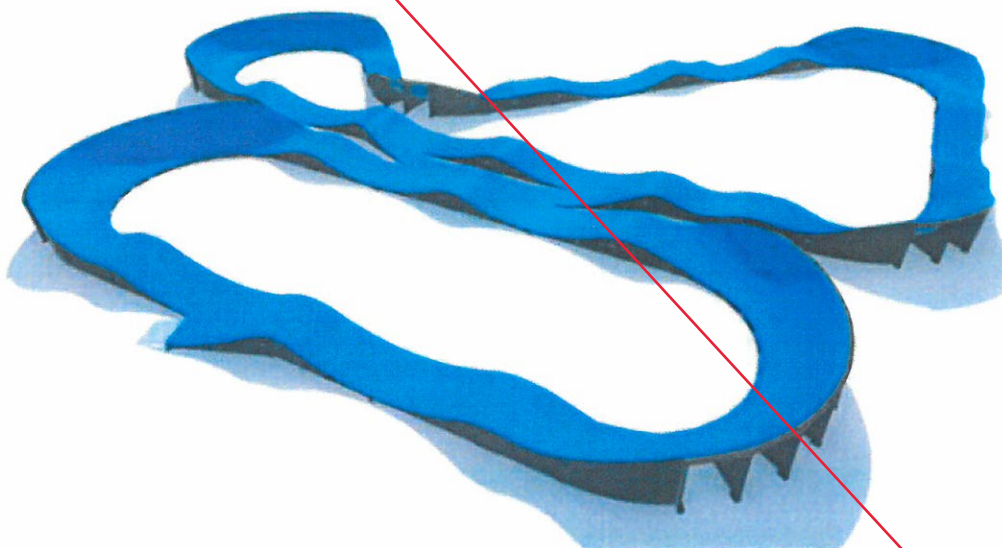


Wymiary urządzenia	300x150x200 cm
Strefa bezpieczeństwa	nie dotyczy



**TOR PRZESZKÓD (wykonane na indywidualne zamówienie)**

Konfiguracja to połączenie torów z dwóch modułów wjazdowych/zjazdowych. Tor świetnie nadaje się do ćwiczenia koordynacji ruchowej i zmysłu równowagi. Przystosowany jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Nadaje się nie tylko do jazdy na rowerze, ale również na deskorolkach, rolkach czy hulajnogach.



STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA I ZAGOSPODAROWANIE  
44-100 Gliwice, ul. Starego 17

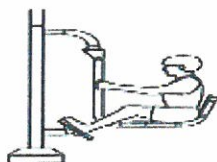
## Prasa nożna



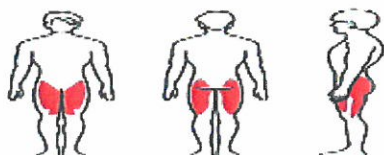
### FUNKCJA

Budowa masy mięśniowej nóg, mięśni uda i łydki. Poprawa ruchomości stawów kolanowych i biodrowych. Ogólna poprawa kondycji.

### POZYCJA



### PARTIE



### Legenda



Muskulatura



Mobilność



Relax

### ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Usiądź na krześle. Oprzyj plecy o oparcie. Połóż stopy na wspornikach i napierając na wsporniki odpychaj się do tyłu, powoli prostując nogi w kolanach. Po całkowitym wyprostowaniu nóg wracaj wolno do pozycji wyjściowej, cały czas utrzymując kontrolę nad powracającym krzesłem

# Biceps

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA I BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17

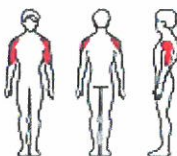


## FUNKCJA

## POZYCJA



## PARTIE



## Legenda



Muskulatura



Mobilność



Relax

## ĆWICZENIE

Wzmocnienie mięśni rąk, mięśni obręczy barkowej oraz grzbietu. Zwiększa giętkość i sprawność stawów ramion. Wskazane dla osób z bolącymi stawami kończyn górnych oraz z bólami pleców.

Podjedź wózkem przodem do urządzenia, zablokuj koła. Złap za uchwyty i ściągaj je w dół, następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie wielokrotnie.

# Stepper

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA WYDZIAŁ BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17

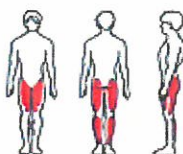


## FUNKCJA

## POZYCJA



## PARTIE



## Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

## ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Wzmocnienie mięśni nóg, poprawa ruchomości stawów skokowych, kolanowych i biodrowych, ogólna poprawa kondycji

Podjedź przodem pod urządzenie. Ustaw stopy na podnóżkach. Trzymając się uchwytów naciskaj naprzemiennie prawą i lewą nogą, symulując chodzenie w miejscu. Ruchy wykonuj płynnie.



# Wioślarz

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA WYDZIAŁ BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



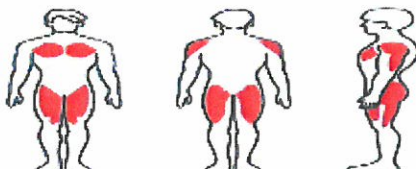
## FUNKCJA

Wzmocnienie i budowa mięśni górnych i dolnych kończyn, mięśni klatki piersiowej i brzucha. Ogólna poprawa kondycji.

## POZYCJA



## PARTIE



## Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

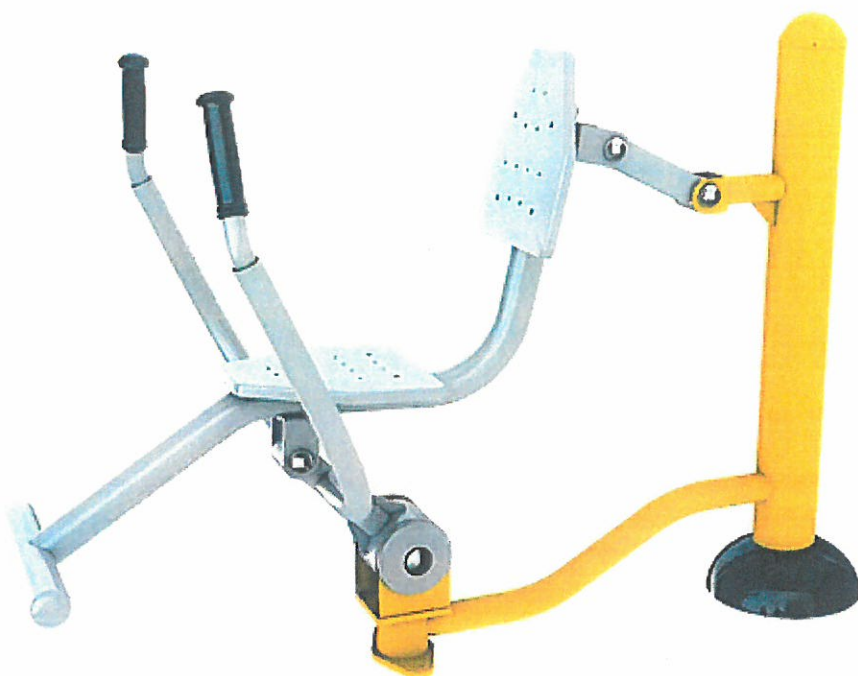
## ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Usiądź pewnie na siodełku, wyciągnij nogi do przodu i oprzyj stopy o wspornik, pochyl się, złap uchwyty i przyciągnij je rękoma do klatki piersiowej, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej naśladując wiosłowanie. Pochyl się w przód w trakcie ściągania aby maksymalnie uaktywnić mięśnie brzucha.

# PRASA RĘCZNA DOLNA

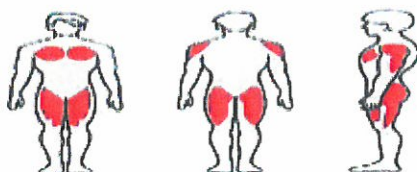
STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA WYDZIAŁ BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



## FUNKCJA

Wzmacnianie górnych partii mięśni pleców, ramion oraz barków. Poprawienie ogólnej kondycji organizmu.

## PARTIE



## Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

## ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Usiądź wygodnie, plecami opierając się o siedzisko. Złap oba uchwyty rękami. Przyciągnij uchwyty do klatki piersiowej zdecydowanym, płynnym ruchem brzucha.

# Przywodziciel-odwodziciel podwójny (pajacyk)

STAROSTWO POWIATOWE W GLIWICACH  
ARCHITEKTURA I BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



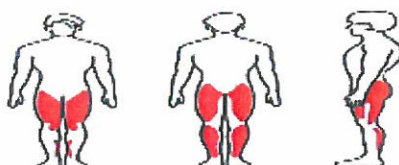
## FUNKCJA

Rozciąganie mięśni przywodzących i odwodzących uda, poprawienie wydolności układu krążenia i oddechowego, ogólna poprawa kondycji, utrata wagi.

## POZYCJA



## PARTIE



## Legenda



Muskulatura



Mobilność



Relax

## ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Stań na stopnicach trzymając się uchwyty, wykonuj ruch odwodzący na zewnątrz i powrotny. Dostosuj ruch odwodzący do swoich możliwości w celu uniknięcia kontuzji.

# Piechur/biegacz



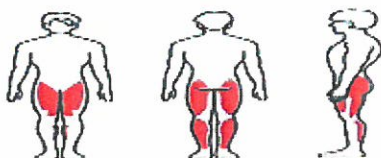
## FUNKCJA

Wzmocnienie mięśni nóg, rozciągnięcie ścięgien, poprawa elastyczności stawów. Wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Poprawienie krążenia, utrata wagi ciała. Poprawa ogólnej kondycji organizmu.

## POZYCJA



## PARTIE



## Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

## ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Trzymając się poręczy rękoma wejdź ostrożnie na ruchome stopnice. Trzymaj mocno rękoma uchwyt i wpraw stopnice w ruch wahadłowy, wykonując wymachy nóg jednocześnie prawą w przód a lewą w tył, tzw. ruch nożycowy. Wymachy dostosuj do swoich możliwości.



# Drażki gimnastyczne równoległe

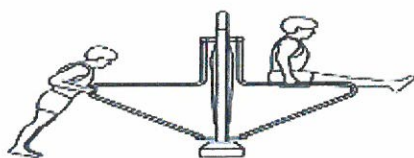
STAROSTWO POWIATOWE W GŁIWICACH  
WYDZIAŁ  
ARCHITEKTURY I BUDOWNICTWA  
44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17



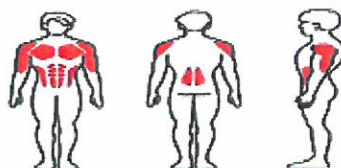
## FUNKCJA

Budowanie mięśni brzucha, budowa i wzmacnianie mięśni kończyn górnych, rozgrzewka, rozciąganie.

## POZYCJA



## PARTIE



## Legenda

 Muskulatura  Mobilność  Relax

## ĆWICZENIE

Wzrost minimalny : 140 cm

Stojąc tyłem do tablicy ułóż przedramiona na poziomych częściach podciągu, złap dłońmi za uchwyty, opierając ciężar ciała na przedramionach podnieś obydwie wyprostowane w kolanach nogi do poziomu lub podnieś nogi uginając je w kolanach i dociągając jak najbliżej do klatki piersiowej.