



# Projekt Ihrisko

# Cieľ projektu

Cieľom projektu je vytvoriť podmienky na fyzickú aktivitu rodinám s deťmi zo sídliska. Zároveň sa zvýši aj úroveň rokmi zanedbávaného verejného priestranstva. Na realizácii projektu sa budú podieľať obyvatelia svojou prácou.



# Stručný popis projektu

Detské ihrisko je navrhnuté do priestoru, ktorý aj v minulosti slúžil na tento účel. Na priestranstve sa umiestnia 3 ks balančné prvky, 1 ks bradla a 1 ks dvojitý steper pre deti od 3 do 14 rokov. Na tomto priestranstve sa zároveň zabudujú 4 ks lavičky. Zároveň sa vysadia 8 ks ihličnaté dreviny.



# Pokračovanie – stručný popis projektu

## Pokračovanie ihriska



## Fitnes prvky a balančné prvky, ktoré budú umiestnené na ihrisku



- ▶ **F04 Dvojitý Stepper** - cvičenie na stepperi spevňuje spodnú časť tela, formuje dolné končatiny, sedacie svaly a líniu bokov, je šetrné ku kolenným a bedrovým kĺbom a teda vhodné aj pre starších. Minimálna potrebná plocha 4330x3850 mm.
- ▶ **Návod** - Pevne oboma rukami uchopte držiaky a postavte sa na pedále. Jednu nohu zatlačte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno a rukami ruky tlačte hore-dole zároveň s tyčami. Vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby počas cvičenia. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšenia kondície.
- ▶ **Upozornenie** - Max. nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a ľudia so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a dodržiavať ho. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia.

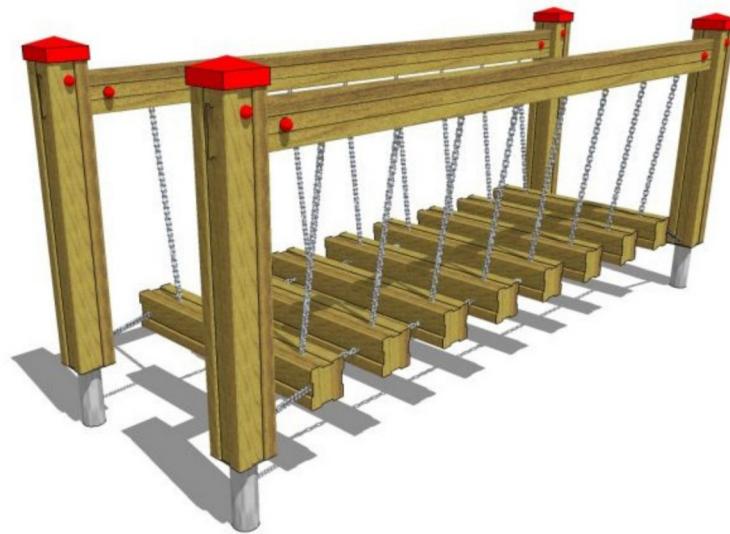
## Fitnes prvok



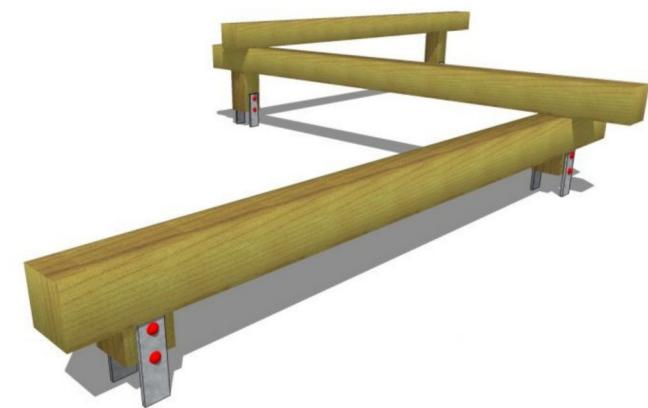
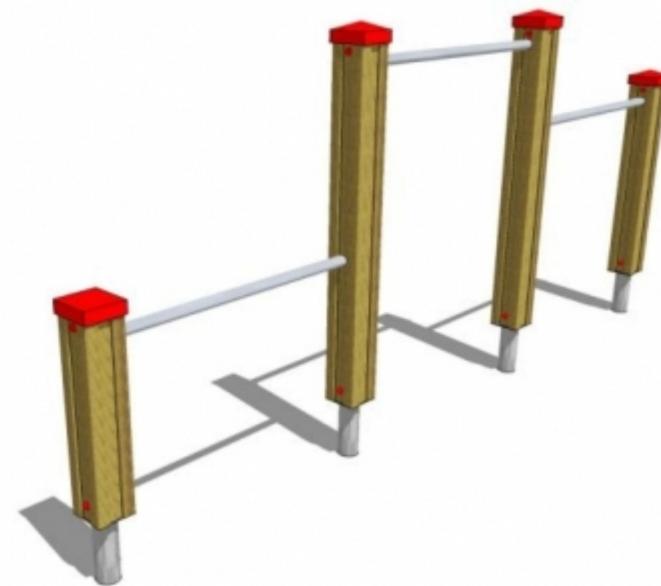
- ▶ **F08 Bradlá** - na bradlách je možné vykonávať cviky zamerané najmä na vrchnú časť tela: triceps, svaly horných končatín, ramená a prsné svaly. Cvičenie na bradlách slúži najmä na nárast sily a svalovej hmoty v precvičovaných partiach. Minimálna potrebná plocha 1778x614mm.
- ▶ **Návod** - Postavte sa medzi tyče, tvárou smerom von. Umiestnite obe ruky na paralelné tyče, pričom budete mať vystretý chrbát. Dvihnite kolenná hore k hrudníku, čím precvičíte brušné svalstvo, alebo skúste kliky na bradlách – precvičíte ramená, bicepsy a tricepsy. Pomaly a kontrolované sa vráťte do pôvodnej pozície. Zvyšujte počet cvičení postupne podľa zlepšenia kondície.
- ▶ **Upozornenie** - Max. nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a ľudia so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a dodržiavať ho. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia.

# Balančné prvky

- Balančná látka so stupienkami



# Trojhrazda a trojitá kladina



# Súčasná situácia verejného priestoru

- Verejné priestranstvo je v súčasnej dobe prázdne, je tam len jedná preliezka, fyzický aj morálne opotrebovaná z roku 1978.



# Riešenie

■ Nákup fitnes a balančných prvkov bude zabezpečený dodávateľský cez e-shop na základe cenovej ponuky č. 181104-1B Detské ihrisko od spoločnosti Veríme v Zábavu, s.r.o. Pod Brezinou 86, 911 01 Trenčín, ktorá má certifikované herné prvky, ktoré splňajú bezpečnosťné kritéria podľ ST EN1176. Spoločnosť cenovú ponuku vystavila s dopravou aj montážou. Zaslaná cenová ponuka presiahla povolenú sumu projektu, z uvedeného dôvodu bol jeden fitnes prvak z ponuky vyradený. Materiál na základy pre fitnes prvky, t.j. piesok, cement zabezpečíme cez Paliva a stavebniny Rožňava. Ihličnaté dreviny zakúpime od Lesy SR Krh. Dlhá Lúka. Práce na osadení fitnes prvkov, lavičiek a posadenie stromčekov zabezpečia obyvatelia sídliska.

# Cenová ponuka

- Z cenovej ponuky bol vyradený prvok F24 Posilňovač brušných svalov, aby sme sa zmestili do povoleného limitu pre projekty.

Investor:  
Mesto Rožňava

Cenová ponuka 181104-1B  
Detské ihrisko

Dodávateľ:  
Veríme v Zábavu, s.r.o.  
Pod Brezinou 86  
911 01 Trenčín

Obr.	NÁZOV	Počet ks	CENA za KUS	CENA bez DPH spolu
<b>CERTIFIKOVANÉ DETSKÉ IHRSKO</b>				
SB003	Trojité kladina, výška pádu do 1m	1	340,00 €	340,00 €
	Oceľová trojhrazená, použitý materiál oceľ(povrchová úprava žiarový zinok + prášková vypaľovaná farba) výška pádu do 1m			
SB006	Balančná lávka so stupienkami, výška pádu do 1m	1	360,00 €	360,00 €
SB008	Balančná lávka so stupienkami, výška pádu do 1m	1	760,00 €	760,00 €
<b>Certifikované vonkajšie fitness</b>				
F24	Posilňovač brušných svalov	1	540,00 €	540,00 €
F04	Dvojitý stepper	1	690,00 €	690,00 €
F08	Bradlá	1	490,00 €	490,00 €
Spolu bez DPH:				
Montáž + doprava:				
Spolu bez DPH:				
DPH				
Spolu s DPH:				
20,0%				
736,00 €				
<u>3 180,00 €</u>				
<u>500,00 €</u>				
<u>3 680,00 €</u>				

Herné prvky (certifikované TÜV) spĺňajú bezpečnostné kritéria podľa ST EN1176.

*V cene je zahrnutá:*

- doprava na mieste realizácie
- vykládka na mieste realizácie
- montáž prvkov na mieste realizácie - osadenie komplet na kľúč

Investor zabezpečí potrebné povolenia, týkajúcich sa stavby na určenom pozemku.

*Herné prvky uvedené v cenovej ponuke sú do úplného uhradenia FA výlučným vlastníctvom spoločnosti Veríme v Zábavu, s.r.o.*

Platnosť ponuky:  
Termín dodania:  
Platba:

do 05/2018
júl - august 2018
FA

T.kyselica@verimevzabavu.sk



Veríme v Zábavu, s.r.o.  
info@verimevzabavu.sk

www.verimevzabavu.sk

## Iné zdroje – vlastná práca obyvateľov sídliska

Sama Czabana 1

blok: ŠAMA ČASABA A	súhlasim s ihriskom	nesúhlasim s ihriskom	zúčastním sa práce
Meno obyvateľa	podpis	podpis	podpis
LEŇÁK Jozef		<i>Jozef</i>	
LULIČ Andrej	<i>Andrej</i>		<i>Andrej</i>
DAVÍČ LADislav	<i>Davíč</i>		<i>Davíč</i>
NESBÍŘTLOVÁ Alena	<i>Alena</i>		<i>Alena</i>
Kralík Dr.	<i>Kralík</i>		<i>Kralík</i>
Kreček Jozefina	<i>Jozefina</i>		<i>Jozefina</i>
Hrončíková	<i>Zuzka</i>		<i>Zuzka</i>

Sama Czabana 2

blok:	SAMA ČABANNA N	súhlásim s ihriskom podpis	nesúhlásim s ihriskom podpis	zúčastním sa práce podpis
Meno obyvateľa				
ERIK BASTIÁK	Bastiak			
Ladislav GÁSPAR	Gáspár			
JAN STEHLÍK				
Pojtchek Oľař	Oľař			
PRÍAM Július	Príam			
ŠILLE Jozef	Šille			
CAYOK	Cayok			
ERDŐDI	Erdődi			
MONDO	MONDO			
POLYAK	Polyák			
BOLDY	Boldy			
Syantová	Syantová			
Kat. Zábrodská	Zábrodská			
Emil Karga	Karga			

Sama Czabana 5, 3

CHRISTO MEDO: florom & l. a 4 S. Ceatana: lastupca magit bytwo  
na S. Ceatana c: 1, 3, 5

THRISKO MEDZI plodom ö. l a 4 S. Cebana : lastypca magis bylo  
na S. Cebana ö. 1, 3, 5

# Iné zdroje – vlastná práca obyvateľov sídliska

Sama Czabana 4

Sama Czabana 6

## Obyvateľia z iných lokalít

بـلـدـة	مـوـكـهـيـتـهـاـ مـنـمـنـهـاـ	مـوـكـهـيـتـهـاـ مـنـمـنـهـاـ	مـنـمـنـهـاـ
بـلـدـة	مـوـكـهـيـتـهـاـ مـنـمـنـهـاـ	مـوـكـهـيـتـهـاـ مـنـمـنـهـاـ	مـنـمـنـهـاـ

# Obyvateľia Sama Czabána , za každý byt jeden člen – vyjadrenie k ihrisku

Obytný dom	Súhlasím s ihriskom	Nesúhlasím s ihriskom	Zúčastním sa prác na výstavbe ihriska
S.Czabána 1	6	1	6
S.Czabána 2	14	0	8
S.Czabána 3, 5,	4	1	3
S.Czabána 4	10	9	2
S.Czabána 6	19	1	9
Mimo sídliska	2	0	0
spolu	55	12	28