










Formularz cenowy kosztów budowy – Czarne działka nr 368/1

Lp.	Przykładowy opis urządzenia przedstawiający jego podstawowe funkcje	Obraz poglądowy przedstawiający urządzenie	Ilość	Cena jednostkowa	Wartość brutto
Roboty przygotowawcze i wykończeniowe					
1	Koryta wykonywane ręcznie gł. 30 cm w gruncie kat. I-II na całej szerokości jezdni i chodników		164,5 m ²		
2	Podłoże wykonane z piasku płukanego - warstwa odcinające zagęszczane mechanicznie o grubości 20 cm		164,5 m ²		
3	Rozplantowanie humusu 10 cm z obsianiem trawą przy grub. warstwy humusu 5 cm		164,5 m ²		
4	Sadzenie drzew i krzewów liściastych form naturalnych na terenie płaskim w gruncie kat. I-II z całkowitą zaprawą dołów; średnica/głębokość : 0.5 m a) Kasztanowiec - wysokości min 100 cm b) Kalina koralowa - wysokości min 100 cm c) sosna wejmutka - wysokości min 100 cm		3 sztuki		
Siłownia plenerowa – dostawa i montaż urządzeń:					
1	<p style="text-align: center;">Biegacz</p> <p>Podstawowe informacje: a) główne elementy stalowe wykonane z rur o przekroju min. 110 mm i grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące);</p> <p>Funkcje urządzenia: Wzmacnia mięśnie nóg. Wpływa na wzmocnienie mięśni bioder. Poprawia koordynację i zmysł równowagi. Poprawia wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną. Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na podporach/podstopnicach. Złap mocno poręcz i wykonuj nogami ruch naprzemienny w przód i w tył.</p>	<p>Rysunek poglądowy</p> 	1 kpl.		



2	<p style="text-align: center;">Wioślarz</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; e) Siedzisko i oparcie (elementy plastikowe) wykonane z tworzywa LLDPE, barwione w masie, nie wymagające malowania; <p>Funkcje urządzenia: Aktywizuje wszystkie części ciała. Poprawia ogólną wydolność organizmu, wytrzymałość oraz siłę. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, stopy oprzyj na pedałach, rękoma złap oba uchwyty. Przyciągnij uchwyty do brzucha jednocześnie prostując nogi, następnie powróć do pozycji wyjściowej.</p>		1 kpl.		
3	<p style="text-align: center;">Wahadło</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Aktywizuje dolne części ciała i wzmacnia kręgosłup. Dodatkowo pomaga usprawnić zmysł równowagi, działa rozluźniająco. Poprawia koordynację ruchową. Sposób ćwiczenia: Postaw obie nogi na stopkach i chwyć mocno obiema rękoma za uchwyty. Wykonuj ruchy wahadłowe w prawo i w lewo. Wymiary: wys. 205 x szer. 93 cm</p>		1 kpl.		

4	<p style="text-align: center;">Orbitrek</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm;</p> <p>b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne;</p> <p>c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące);</p> <p>d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia;</p> <p>Funkcje urządzenia: Poprawia kondycję stawów, wzmacnia mięśnie nóg, stawy biodrowe oraz ramiona. Poprawia wydolność organizmu i ogólną kondycję fizyczną. Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na pedałach i chwyc mocno rękoma oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąc i pchając drążki.</p>		1 kpl.		
5	<p style="text-align: center;">Prasa nożna</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm;</p> <p>b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne;</p> <p>c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące);</p> <p>d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia;</p> <p>e) Siedzisko i oparcie (elementy plastikowe) wykonane z tworzywa LLDPE, barwione w masie, nie wymagające malowania;</p> <p>Funkcje urządzenia: Wspomaga budowanie mięśni kończyn dolnych i pasa. Wpływa na elastyczność stawów, poprawia krążenie. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, nogi oprzyj na podstopnicach. Prostuj nogi odpychając się od urządzenia i ponownie zginaj je w kolanach.</p>		1 kpl.		

6	<p style="text-align: center;">Steper</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Wzmacnia i rozbudowuje mięśnie nóg i pośladków, poprawia ogólną wydolność organizmu, pozytywnie wpływa na układ krążenia. Poprawia koordynację i kształtuje sylwetkę. Nie obciąża stawów. Sposób ćwiczenia: Postaw stopy na podporach/pedałach. Ugnij lekko kolana i wykonuj nogami ruch naprzemienny.</p>		1 kpl.		
7	<p style="text-align: center;">Wyciskanie siedząc</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; e) Siedzisko i oparcie (elementy plastikowe) wykonane z tworzywa LDPE, barwione w masie, nie wymagające malowania; <p>Funkcje urządzenia: Ćwiczy przede górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Wpływa na przyrost masy mięśniowej. Sposób ćwiczenia: Usiądź na siedzisku, oprzyj plecy i chwyć mocno rękami drążki. Odpychaj drążki od siebie i przyciągaj z powrotem.</p>		1 kpl.		

8	<p style="text-align: center;">Podciąg nóg</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Zapewnia wzmocnienie mięśni kończyn górnych, ud oraz brzucha i grzbietu. Wspomaga utrzymanie poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na skrzywienie kręgosłupa. Sposób ćwiczenia: Stań plecami do urządzenia i oprzyj ręce o podpórki, chwyć mocno uchwyty. Podciągaj nogi do tułowia a następnie powoli je opuszczaj.</p>		1 kpl.		
9	<p style="text-align: center;">Koło tai chi duże</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm; wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne; elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące); urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia; <p>Funkcje urządzenia: Wzmacnia i usprawnia nadgarstki, łokcie oraz ramiona. Poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego oraz ogólną kondycję i koordynację. Sposób ćwiczenia: Stań prosto przed urządzeniem, złap jedną ręką za uchwyt i obracaj kołem, różnicuj prędkość ruchu.</p>		1 kpl.		

10	<p style="text-align: center;">Twister</p> <p>Podstawowe informacje:</p> <p>a) główne elementy stalowe wykonane z rur o grubości min. 3 mm;</p> <p>b) wszystkie elementy stalowe ocynkowane i malowane farbą odporną na warunki atmosferyczne;</p> <p>c) elementy ruchome ograniczone elementami pochłaniającymi siłę (amortyzujące, wibroizolujące);</p> <p>d) urządzenie montowane wraz z pylonem w którego części środkowej zamieszczona jest instrukcja korzystania z urządzenia;</p> <p>Funkcje urządzenia: Zapewnia aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi, rozciąga mięśnie skośne brzucha.</p> <p>Sposób ćwiczenia: Stań obiema nogami na kole, złap za uchwyt, następnie wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.</p>		1 kpl.		
Strefa relaksu – dostawa i montaż urządzeń:					
1	<p style="text-align: center;">Ławka z rur stała z oparciem</p> <p>Ławka na stelażu stalowym rurowym. Siedzisko i oparcie z drewna sosnowego w kolorze oliwkowym. Ławka trwale zakotwiona w ziemi. Wym. ławki 180x45x45 cm.</p>		4 szt.		
2	<p style="text-align: center;">Stolik do gry w szachy i chińczyka</p> <p>Podwójny stolik z planszami do gry w szachy oraz chińczyka. Stolik wykonany z betonu o gładko szlifowanym blacie zabezpieczonym odpowiednim lakierem, który chronić będzie plansze przed zniszczeniem. Brzegi stołu zabezpieczone aluminiową listwą, która nadaje im gładkie krawędzie. Stół w komplecie z 2 ławkami.</p> <p>Wymiary: Szerokość: 1,64 m Długość: 1,80 m Wysokość: 0,78 m</p>		2 kpl.		

3	<p>Kosz na śmieci</p> <p>Wykonany z malowanej proszkowo ocynkowanej blachy. Urządzenie montowane w gruncie. Konstrukcja kosza wykonana z rury stalowej okrągłej 33,7 mm. Wymiary kosza: Szerokość: 0,37 m Długość: 0,51 m Wysokość: 1,10 m</p>		1 szt.			
4	<p>Tablica informacyjna</p> <p>Konstrukcja z rury okrągłej 48,3 x 2,9 mm. Elementy stalowe zabezpieczone antykorozyjnie poprzez lakierowanie proszkowe. Konstrukcja osadzona w gruncie i zabetonowana. Tablica wykonana z blachy grubości 1,5 mm.</p>		1 szt.			
ŁĄCZNIE wartość brutto						

Harmonogram rzeczowo – finansowy robót

Lp.	Wyszczególnienie	Wartość robót	Okres realizacji		
			Lipiec	Sierpień	Wrzesień
1	Roboty przygotowawcze i wykończeniowe				
2	Siłownia plenerowa – dostawa i montaż urządzeń:				
3	Strefa relaksu – dostawa i montaż urządzeń:				
Łącznie					