

25

Załącznik nr 3 do Zarządzenia
Prezydenta Olsztyna nr 169
z dnia 13 maja 2015 r.
URZĄD MIASTA OLSZTYNA
KANCELARIA OGÓLNA

2015 -06- 10

Nr
Ewa Frej

Formularz zgłoszeniowy proponycji zadania do III edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego

(Prosimy czytelnie wypełnić formularz, podać dane umożliwiające kontakt do wnioskodawcy oraz podpisać)

1. Tytuł zadania *(nie więcej niż 15 słów)*

BUDOWA OTWARTEJ SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ DLA MIESZKAŃCÓW OSIEDLA KORMORAN

2. Rodzaj zgłaszanego zadania

lokalne

osiedle :

- Brzeziny Dajtki Generałów Grunwaldzkiego Gutkowo Jaroty
Kętrzyńskiego Kormoran Kortowo Kościuszki Likusy Mazurskie Nad
Jez. Długim Nagórki Pieczewo Podgrodzie Podleśna Pojezierze Redykajny
 Śródmieście Wojska Polskiego Zatorze Zielona Górka

ogólnomiejskie

3. Opis zadania *(Proszę opisać, co dokładnie ma zostać wykonane oraz wskazać lokalizację proponowanego zadania)*

Projekt zakłada budowę otwartej siłowni na świeżym powietrzu dla mieszkańców Olsztyna, w szczególności dzielnicy Kormoran. Siłownia zlokalizowana będzie na działce nr 11 obręb 104 znajdującej się w Olsztynie przy Al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 56, tj. na terenie Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 2 w Olsztynie (ZSO2) – trwały zarząd. Na potrzeby siłowni teren zostanie wydzielony i użyczony Radzie Osiedla do użytkowania.

Szczegóły co do planowanej inwestycji, w tym m.in. specyfikacje techniczne, warunki zagospodarowania terenu, nakłady niezbędne do jej realizacji, zawierać będzie wykonany na zlecenie projekt inwestycyjny.

W wytypowanym miejscu znajduje się zieleń niska i wysoka. Teren nie wymaga makroniwelacji. Nie jest on oświetlony, więc aby umożliwić korzystanie z siłowni o zmroku konieczne jest zamontowanie oświetlenia. Poniesienie dodatkowych nakładów związane będzie także z wymianą części istniejącego ogrodzenia (6 przęseł płotu – wymiana na 5 plus jedno z bramką wejściową) oraz budową dodatkowych 2 skrzydeł mających na celu

zamknięcie terenu tj. oddzielenie go od terenu szkoły, aby mógł być on dostępny bez ograniczeń dla mieszkańców osiedla. Wydatki te jednak nie będą obciążały Budżetu Obywatelskiego, tym samym nie będzie się to wiązało z generowaniem dodatkowych kosztów inwestycyjnych. Stowarzyszenie Pro-Czwórka zobowiązuje się o aplikowanie o dodatkowe granty na pokrycie powyższych inwestycji.

W trosce o bezpieczeństwo użytkowników i urządzeń planuje się wystąpienie o środki z funduszu PZU z przeznaczeniem na montaż dodatkowej kamery zewnętrznej oraz włączenie wskazanego miejsca do szkolnego systemu monitoringu.

Szkoła zobowiązuje się do obsługi terenu (sprzątanie, koszenie trawy), a całe przedsięwzięcie przy założeniu właściwego użytkowania nie będzie generowało dodatkowych kosztów w przyszłości. Racjonalne zaplanowanie kosztów zadania świadczy więc o zapewnieniu efektywności ekonomicznej przedsięwzięcia.

Lokalizacja obok szkoły gwarantuje, iż siłownia będzie miejscem aktywnego spędzania czasu zarówno dzieci, młodzieży w trakcie i po zakończeniu zajęć dydaktycznych, jak i popołudniami dorosłych. Na atrakcyjność lokalizacji wpływa także bezpośrednie sąsiedztwo Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego oraz Niepublicznego Przedszkola Promyckek. Wychowankowie i uczniowie placówek będą mieli możliwość nieograniczonego korzystania z zakupionych urządzeń. Najbliższa siłownia znajduje się na osiedlu Pojezierze, a dotarcie do niej pochłania, zwłaszcza osobom starszym, dużo wysiłku i czasu.

Według planu siłownia składać się będzie z urządzeń certyfikowanych, bezobsługowych, całkowicie bezpiecznych, odpornych na warunki atmosferyczne i próby zniszczenia. Służą one do ćwiczenia całego ciała: nóg, ramion, brzucha i pleców. Podzielone są na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające koordynację ruchową, krążenie krwi, kondycję oraz pomagające w rozciągnięciu się. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu gwarantuje lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie. Siłownia zewnętrzna to doskonała forma spędzania czasu wolnego z przyjaciółmi lub rodziną.

Na wyposażenie siłowni składać się będzie z następujących urządzeń;

1. orbitrek - poprawa muskulatury nóg i rąk , ogólna poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu. Korzystanie wpływa na układ krążenia i układ oddechowy. Redukuje tkankę tłuszczową,
2. wyciąg górny – wzmacnia górne partie mięśni, mięśnie ramion oraz najszerzy grzbietu. Pomaga budować masę mięśniową. Poprawienie kondycji całego ciała,
3. wyciskanie siedząc – ćwiczy przede górne partie mięśniowe. poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. Wpływa na przyrost masy mięśniowej,
4. motyl – wzmacnia mięśnie ramion, pleców i grzbietu, oraz górne partie ciała. Pomaga w utrzymaniu poprawnej postawy ciała,
5. prostownik pleców - wzmacnia mięśnie grzbietu oraz kręgosłup. Przyczynia się do utrzymywania poprawnej pionowej postawy ciała,

6. wioślarz – budowa muskulatury obręczy barkowej , grzbietu , ramion i nóg. Poprawia ogólną kondycję organizmu. Uelastycznia odcinek lędźwiowy kręgosłupa,
7. podciąg nóg – zapewnia wzmocnienie mięśni kończyn górnych, ud oraz brzucha i grzbietu. Wspomaga utrzymanie poprawnej postawy ciała. Działa zapobiegawczo na skrzywienie kręgosłupa,
8. rowerek – poprawia ruchomość stawów kończyn dolnych , wzmocnienie mięśnie nóg. Ogólna poprawa kondycji fizycznej . Szczególnie wskazane dla osób starszych,
9. twister siedząc – budowanie i wzmocnianie mięśni tali i brzucha, poprawia ruchomość stawów biodrowych oraz ogólna wydajność organizmu.
10. twister – zapewnia aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi, rozciąga mięśnie skośne brzucha,
11. pajacyk – wzmocnia mięśnie nóg, dolne partie ciała. Wzmocnia mięśnie pośladków. Poprawia koordynację ruchową oraz wpływa na kondycję,
12. biegacz – wzmocnia mięśnie nóg i pasa biodrowego .Uelastycznia i rozciąga ścięgna kończyn dolnych. Zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych. Korzystanie wpływa na układ krążenia serce i płuca,
13. drabinka – pomaga przy ćwiczeniach rozciągających tułów oraz ręce, wzmocnia mięśnie pleców i obręczy barkowej,
14. masażer pleców – zwalcza bóle pleców, zmniejsza napięcie mięśni,
15. koła tai chi małe - Wzmocnia i usprawnia nadgarstki, łokcie oraz ramiona. Poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego oraz ogólną kondycję i koordynację wzrokowo-ruchową,
16. równoważnia - mające na celu doskonalenie sprawności, koordynacji ruchowej oraz zmysłu równowagi.

Siłownię „ pod chmurką” projektujemy z myślą o wszystkich mieszkańcach, niezależnie od wieku czy kondycji - dzieciach i młodzieży, ich rodzicach, mamach chcących odzyskać formę po ciąży, osobach starszych, osobach niepełnosprawnych, jak również osobach czynnie uprawiających sport.

Ćwiczenia na urządzeniach siłowni zewnętrznych są łatwe, intuicyjne, przyjemne i dostępne dla każdego. Dają możliwość dbania o nasze siły witalne, kondycję i sylwetkę. Siłownie zewnętrzne są połączeniem aktywności fizycznej z możliwością przebywania na świeżym powietrzu. Ćwiczenia na powietrzu są szybko rozwijającym się trendem na świecie pozwalającym osobom w każdym wieku wrócić do zdrowego i aktywnego stylu życia.

4. Uzasadnienie realizacji zadania *(Proszę opisać jaki problem rozwiąże zrealizowane zadanie i jakie korzyści przyniesie dla lokalnej społeczności)*

Siłownie zewnętrzne cieszą się dużym zainteresowaniem wszędzie tam, gdzie powstały. Przyciągają zarówno młodzież, odciągając ich od komputera i zabijając nudę, jak i dorosłych. Zadaniem ich jest umożliwieniem wszystkim, niezależnie od wieku i umiejętności, dostępu

do atrakcyjnej formy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Regularny ruch mięśni i stawów w wielu przypadkach zapobiega kontuzjom i schorzeniom u osób dorosłych i seniorów.

Od lat w przestrzeni publicznej obecny jest problem agresywnego zachowania się młodzieży oraz wandalizmu z tym związanego. Nuda jest jedyną z przyczyn takiego zachowania. Siłownie komercyjne są często zbyt drogie dla młodych ludzi. Otwarta, nieodpłatna siłownia pozwoli wyeliminować ten problem ukierunkowując zainteresowania młodzieży na tory rywalizacji sportowej.

Regularny, nawet nieforsowny wysiłek, jest naturalnym sposobem zapobiegania wielu schorzeniom. Szczególnie teraz, gdzie wielu ludzi prowadzi siedzący tryb życia, czy to w pracy przed komputerem czy w domu przed telewizorem, elementy ruchu są tak bardzo ważne. Świadomość zbawiennego wpływu ruchu na zdrowie jest coraz większa, a co za tym idzie pojawiają się oczekiwania co do dostępności odpowiedniej infrastruktury. Nie każdego stać i nie każdy ma ochotę płacić za wejście na siłownię komercyjną.

Otwarta nieodpłatna siłownia zaproponowana w naszym projekcie umożliwi swobodny i łatwy dostęp do odpowiednich urządzeń. Stanowiłaby ona doskonałe uzupełnienie istniejącej infrastruktury Osiedla Kormoran osiągając wysoką pozycję ze względu na interes publiczny mieszkańców.

5. Szacunkowe koszty zadania *(Proszę uwzględnić wszystkie składowe części zadania oraz ich szacunkowe koszty – w tym projekt techniczny)*

Składowe części zadania	Szt	Koszt
1. Projekt inwestycyjny	1	3 700
2. Pylon	7	12 296
3. Orbitrek	1	3 740
4. Wyciąg górny	1	3 187
5. Motyl	1	4 929
6. Równoważnia na sprężynach	2	2 888
7. Prostownik pleców	1	1 699
8. Wioślarz	1	3 229
9. Podciąg nóg	1	1 317
10. Rowerek	1	3 442
11. Twister siedzący	1	2 167
12. Twister	1	2 124

13. Pajacyk	1	4 207
14. Biegacz	1	3 994
15. Drabinka	1	1 359
16. Masażer pleców	1	2 039
17. Wyciskanie siedząc	1	3 144
18. Koła tai chi małe	1	2 039

Łącznie: 61 500,00 zł

Działka Nr 11 – propozycja umiejscowienia siłowni dla mieszkańców osiedla Kormoran



