

Formularz cenowy kosztów budowy – Skrzynki działka nr 56/1

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 m2		
2	Podłoże wykonane z piasku płukanego - warstwa odcinające zagęszczane mechanicznie o grubości 20 cm		164,5 m2		
3	Rozplantowanie humusu 10 cm z obsianiem trawą przy grub. warstwy humusu 5 cm		164,5 m2		
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	Biegacz 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); 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.	Rysunek poglądowy	1 kpl.		
					

2	Wioślarz Podstawowe informacje: 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; 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 powrót do pozycji wyjściowej.		1 kpl.		
3	Wahadło Podstawowe informacje: 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; 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		1 kpl.		

4	Orbitrek Podstawowe informacje: 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; 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 chwyć mocno rękoma oba uchwyty. Poruszaj nogami do przodu i do tyłu, jednocześnie pomagając sobie rękami na zmianę ciągnąć i pchając drążki.		1 kpl.		
5	Prasa nożna Podstawowe informacje: 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; 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.		1 kpl.		

6	Steper Podstawowe informacje: 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; 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.		1 kpl.		
7	Wyciskanie siedząc Podstawowe informacje: 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; 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.		1 kpl.		

8	Podciąg nóg Podstawowe informacje: 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; 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.		1 kpl.		
9	Koło tai chi duże Podstawowe informacje: 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; 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.		1 kpl.		

10	Twister Podstawowe informacje: 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; Funkcje urządzenia: Zapewnia aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi, rozciąga mięśnie skośne brzucha. Sposób ćwiczenia: Stań obiema nogami na kole, złap za uchwyt, następnie wykonuj biodrami jednostajny ruch w prawo i w lewo.		1 kpl.		
Strefa relaksu – dostawa i montaż urządzeń:					
1	Ławka z rur stała z oparciem Ławka na stelażu stalowym rurowym. Siedzisko i oparcie z drewna sosnowego w kolorze oliwkowym. Ławka trwale zakotwiona w ziemi. Wym. ławki 180x45x45 cm.		4 szt.		
2	Stolik do gry w szachy i chińczyka 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. Wymiary: Szerokość: 1,64 m Długość: 1,80 m Wysokość: 0,78 m		2 kpl.		

3	Kosz na śmieci 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		1 szt.		
4	Tablica informacyjna 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.		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					