

Ropažu novada pašvaldībai

Iesniegums Ropažu novada Pašvaldībai Sabiedrības līdzdalības budžeta finansējumam

“Āra spēka trenāžiera uzstādīšana Ulbrokas sporta kompleksā”.

1. Īstenojamā projekta apraksts un potenciālie ieguvumi vietējai sabiedrībai.

Projekta ietvaros paredzēts papildināt Ulbrokas sporta kompleksa āra vingrošanas zonu ar mūsdienīgu, multifunkcionālu āra spēka trenāžieri, kas ļautu dažādēt pieejamās fizisko aktivitāšu iespējas.

Šobrīd sporta kompleksā pieejami sporta spēļu laukumi, kā arī izvietots ielu vingrošanas stacija, taču spēka treniņu iespējas tajā ir ierobežotas, ņemot vērā, ka iespējams veikt vingrinājumus tikai ar sava ķermeņa svaru.

Šīs iniciatīvas ietvaros, piedāvāju blakus ielu vingrošanas stacijai izvietot papildus elementu – Omnigym āra spēka trenāžieri spiešanai guļus. Lai gan trenāžieris primāri paredzēts, krūšu muskuļu trenēšanai, tas ir multifunkcionāls un uz tā iespējams izpildīt arī dažādus citus vingrinājumus, noslogojot arī citas muskuļu grupas – plecus, muguras, trapeces un vēdera muskuļus.

Konkrētais trenāžieris ir īpašs ar to, ka ar īpaša svaru maiņas mehānisma palīdzību tam iespējams pielāgot ceļamo svaru, jeb treniņa slodzi. Vingrinājumu izpildes svara diapazons ir 10-85 kg. Tātad, katrs lietotājs to var pielāgot savai vēlamajai treniņa intensitātei un fiziskajai sagatavotībai, kas to padara par piemērotu visa vecuma iedzīvotāju grupām.

Projekta mērķis ir veicināt iedzīvotājus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, piedāvājot mūsdienīgu, funkcionālu brīvpieejas sporta infrastruktūru, kas būtu piemērota visa vecuma grupu iedzīvotājiem, individuālai sportošanai.

Šādi trenāžieri šobrīd izvietoti Ropažu novada Upesciemā, kur iedzīvotāji tos jau atzinīgi novērtējuši. Trenāžierus izmanto gan jaunieši, gan pieaugušie.

Trenāžieri iespējams izmantot visu gadu, neatkarīgi no laikapstākļiem.

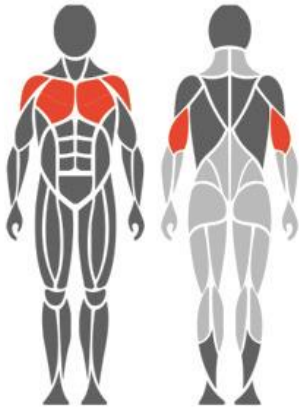
Iekārtas specifikācija.

Trenažieris OG30 – krūšu, plecu, tricepsa muskuļiem.

Trenažieris primāri paredzēts spiešanai guļus, taču ar šo trenažieri iespējams veikt vēl 5 dažādus vingrinājumus. Vingrinājumus iespējams izpildīt gan guļot uz sola, gan stāvot kājās. Veicot spiešanu guļus, tiek stiprināti krūšu un plecu muskuļi, taču veicot citus vingrinājumus, trenažieris var tikt izmantots arī bicepsu, augšstilbu, vēdera un muguras muskuļu trenēšanai.



- Divu pozīciju rokturi
- Ērts un vienkāršs svara maiņas mehānisms
- Vingrinājuma izpildes svara diapazons ar 2 svaru pakām – 10-85 kg
- Lietotāja augums no 140cm
- Ieteicamais lietotāja vecums – no 14 gadiem
- Bezapkopes polimēru gultņi
- EN 16630:2015 drošības atbilstības sertifikāts
- Iekārtai ir spēkā vispārējā civiltiesiskā apdrošināšana



Saite uz produktu: <https://omnigym.lv/ara-trenazieri/trenazieris-spiesanai-gulus/>

2. Ieceres skices, grafiskie un topogrāfiskie materiāli, kas ataino tā novietojumu, telpisko apjomu un iekļaušanos vidē.

Trenažieri plānots izvietot Ulbrokas sporta kompleksā, pie Ulbrokas vidusskolas – blakus jau izbūvētajai ielu vingrošanas stacijai, lai jaunais trenažieris papildinātu jau izbūvēto sporta infrastruktūru.

Trenažieri iespējams stiprināt uz izbūvētas betona pamatnes vai arī uz pārvietojamas platformas. Uzstādot trenažieri uz pārvietojamas platformas, nav nepieciešamas papildus investīcijas īpaša laukuma izbūvei, turklāt tiek saglabāta iespēja trenažieri nepieciešamības gadījumā pārvietot.

Trenažieri iespējams pasūtīt pelēkā krāsā, veiksmīgi iekļaujot to vidē, blakus jau izbūvētajiem vingrošanas elementiem.

Potenciālā trenažiera novietošanas vieta:



Trenažieri Garkalnes pagasta Upesciemā, kas izvietoti uz pārvietojamām platformām.



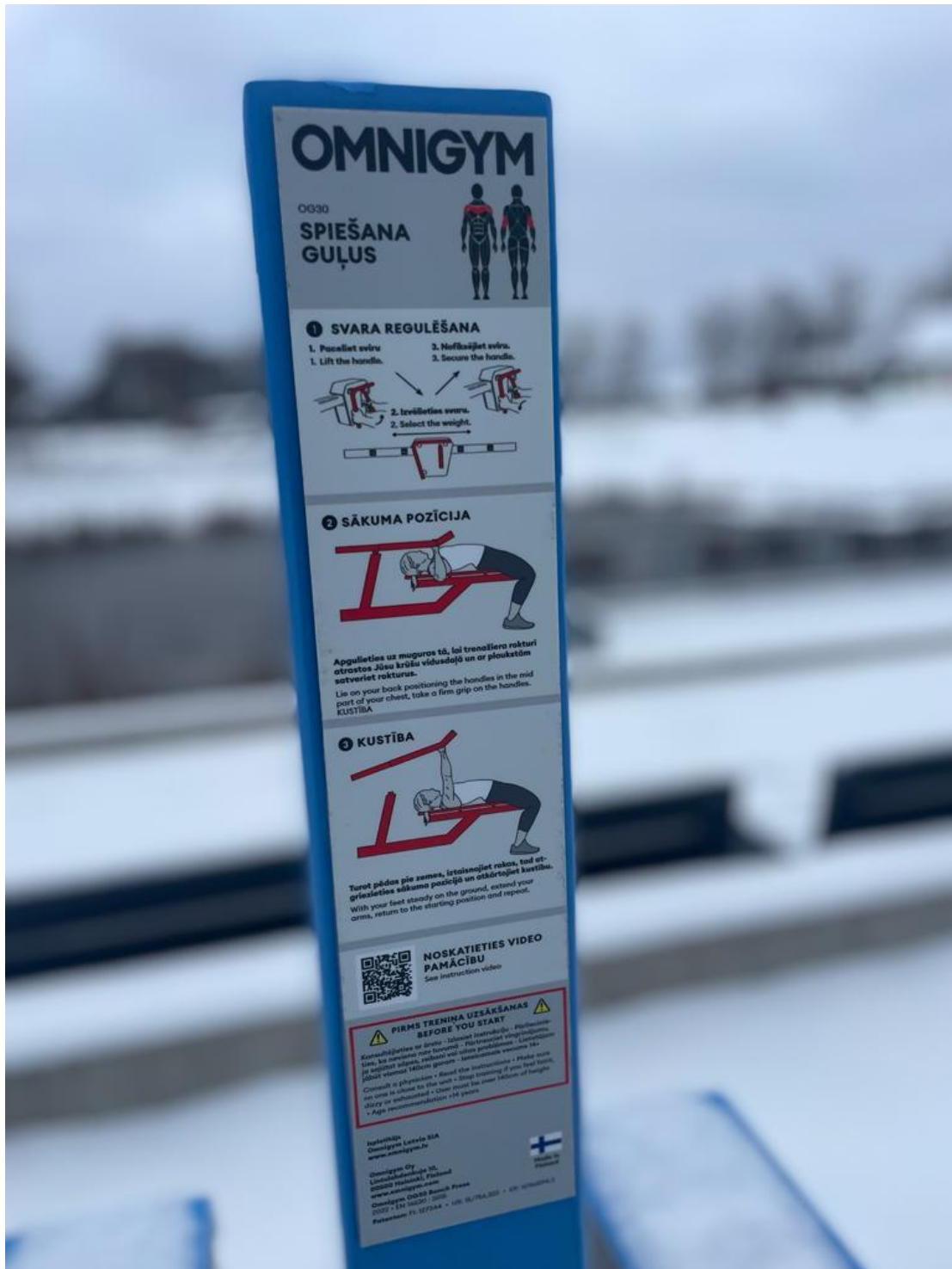
Svara regulēšanas mehānisms.



Vingrinājumu izpilde.



Uz trenāžieriem pieejamas instrukcijas to lietošanai un informācija par noslogotajām muskuļu grupām. Informācija ir latviešu un angļu valodā. Pieejama arī video pamācība, izmantojot QR kodu.



3. Nepieciešamais finansējums, kas pamatots ar izmaksu tāmi.

Izmaksu pozīcija	Cena bez PVN
Trenažieris spiešanai guļus OG30	5560 EUR
Papildus svaru paka	1250 EUR
Pārvietojamā platforma	700 EUR
Piegāde un uzstādīšana	650 EUR
Kopā	8160 EUR

Nepieciešamais finansējums ar PVN – 9873,60 EUR.

4. Iespējamie darbu veicēji vai preču un pakalpojumu piegādātāji.

SIA “Omnigym Latvia” – oficiālais izplatītājs Latvijā. (www.omnigym.lv)

5. Informācija par paredzamo projekta īstenošanas laiku vai darba grafiku, kā arī sagaidāmajām uzturēšanas izmaksām pēc iniciatīvas īstenošanas.

Trenažieru piegāde tiek nodrošināta 4-6 nedēļu laikā no līguma parakstīšanas brīža.

Izplatītājs veic iekārtu apsekošanu un apkopes 2 mēnešus pēc uzstādīšanas, 12 mēnešus pēc uzstādīšanas un 24 mēnešus pēc uzstādīšanas.

Trenažieriem tiek nodrošināta 2 gadu garantija, kā arī ražotāja papildus garantija:

- 5 gadu garantija visām kustīgajām detaļām
- 20 gadu garantija pret izrūsēšanu

Apliecinu, ka:

- projekta realizēšanas vieta ir sabiedrībai pieejama, publiskā lietošanā esoša, pašvaldībai piederoša vai piekritoša publiskajai ārtelpai;
- projekts ir saistīts ar apkaimes infrastruktūras uzlabošanu, tam būs konstatējama paliekoša un sabiedriski nozīmīga vērtība;
- projekta rezultāts būs neierobežoti pieejams visai sabiedrībai, arī ja tiks radīts intelektuālais īpašums, pēc projekta pabeigšanas to neaprobežos autortiesības vai blakustiesības;
- projektu iespējams īstenot 24 mēnešu laikā;
- projekta izmaksas nepārsniedz 1/10 daļu no tekošā gada Sabiedrības līdzdalības budžetam atvēlētā finansējuma.
- piekřītu projekta daļējai īstenošanai;

- - kopējā projekta tāmē ir iekļauti izdevumi 15% apmērā, kas saistīti ar būvprojekta izstādi, būvuzraudzību un autoruzraudzību, kā arī aptuvenš iespējamo izmaksu pieaugums (orientējoši 10%), kas var rasties laikā starp projekta iesniegšanu un tā realizāciju.