



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA – LYSOLAJE
ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA – LYSOLAJE
Praha – Lysolaje, Kovářenská 8/5, 165 00

OBJEDNÁVKA

Enuma Elis s.r.o.
Lannova 2061
Praha 1, 110 00
IČ: 016 88 260

č.obj. 91/2017

V Praze dne 19. 10. 2017

O b j e d n á v á m e

Dobrý den,

dle Vámi zaslané nabídky, která je přílohou této objednávky, objednáváme u Vaší firmy vybudování fitparku v MČ Praha-Lysolaje dle přiložené specifikace.

Termín dokončení:

Konečná cena:

3-5 týdnů od objednání
603 360,- Kč bez DPH 21%

Děkujeme a jsme s pozdravem


Ing. Petr Hlubuček
starosta

Fakturační údaje:

Městská část Praha - Lysolaje
Kovářenská 8/5
165 00 Praha 6
IČ: 00231207
DIČ: CZ00231207

Enuma Elis s.r.o.
Lannova 2061
Praha 110 00 - Czech Republic
IČ: 016 88 260
DIČ: CZ 016 88 260



Cenová nabídka

Street workout RVL13

RVL13 Individual

plocha:	76,5 + 20 (dráha)
rozměry:	m x m
počet stanovišť:	
cílová skupina:	
mládež a dospělí (14 - 60 let)	



Prvky RVL 13

Cvičební sestava dle specifikace

Množství | Jednotky
4 ks cvičebních stanovišť

Cena bez DPH
294 000,00 Kč

Sleva 10%

Prvky celkem

-29 400,00 Kč
264 600,00 Kč

Montáž

včetně upevňovacího materiálu

18 000,00 Kč

Dopadová plocha

Tloušťka

EPDM certifikovaný litý tartan zelenošedý 50mm

96,5 m²

Barva

černá

183 350,00 Kč

Stavební práce, terénní úpravy

Betonová deska (dle dokumentace)

96,5 m²

106 150,00 Kč

Zemní práce, patky

22 500,00 Kč

Doprava

Celkové náklady na dopravu

8 760,00 Kč

CENA CELKEM po slevě (bez DPH)

603 360,00 Kč

Pozn:

Betonová deska může být zhotovena městem dle naší dokumentace.

Cena montáže je kalkulována za běžný terén s maximálním sklonem do 2%. V případě ztížených terénních podmínek (skála, navážka, štěrkové lože kořeny, ...) budou účtovány vícepráce.

Nedílnou součástí této nabídky jsou produktové listy.

Fakturace je možná s přenesenou DPH tak i standardně s DPH.

Termín dodání 3-5 týdnů od podpisu smlouvy / dle domluvy.



Za ENUMA ELIS s.r.o.

Dne: 17.10.2017

Mgr. Michal Kopal

Tel: +420602228966

filip.kucera@rvl13.com

VŠEOBECNÉ INFORMACE O NAVRŽENÉM SYSTÉMU FITNESS PRVKŮ

Tato fitness sestava splňuje specifikaci nutnou k získání dotace od Statutárního města Prahy určené pro jednotlivé městské části dle usnesení Rady HMP č. 2194 ze dne 5. 9. 2017 (konzultováno jednou z městských částí s poskytovatelem dotace)

URČENÍ ZAŘÍZENÍ:

Plocha o rozloze min. 200 m² se 4 fitness stanicemi a běžeckou dráhou nabídne uživatelům komplexní procvičení celého těla včetně možnosti cvičení také na volné dopadové ploše. Jedná se o pojetí funkčního cvičení venku v přírodě pro MULTIGENERAČNÍ využití. Při cvičení se využívá vlastní váhy těla, bez užití mechanických součástí na stanicích. Cvičení jsou určena uživatelům od 8 let. Na každé stanici může současně cvičit více uživatelů současně.

MATERIÁLY FITNESS STANIC

Nosná konstrukce stanic je celokovová.

Veškeré kovové díly jsou opatřeny žárově vypalovanou práškovou barvou Komaxit.

Povrch horizontálních a šikmých nášlapných částí stanic je z protiskluzového probarveného gumového granulátu (EPDM), či jiného materiálu obdobných vlastností.

INFOTAINMENT

Tabule s návody na cvičení jsou vyrobeny z odolného materiálu, minimalizujícího možnost poškození vandalismem. Spoje jsou provedeny nerezovým nebo pevnostním zinkovaným spojovacím materiálem dimenzovaným podle míry a způsobu zatěžování.

POVRCHOVÁ ÚPRAVA PRVKŮ

Ocelové části konstrukce žárovou vypalovací barvou (Komaxit).

EPDM povrchy jsou bez povrchové úpravy.

Veškeré materiály použité na povrchovou úpravu odpovídají jak hygienickým, tak i ekologickým požadavkům.

KOTVENÍ

Kotvení nosných prvků dle požadavku přímým zabetonováním, případně nabízíme také možnost upevnění do betonových patek (varianta dle našeho mínění výhodnější pro případnou budoucí demontáž a nové uspořádání prvků)

POVINNÉ OZNAČENÍ VÝROBKU

Fitness sestavy jsou řádně označeny. Označení, materiálové zpracování, jeho rozměry a umístění jsou volitelné úměrně k velikosti výrobku, čitelnost údajů a předpokládanému stupni možného vandalismu, kterému bude výrobek vystaven při užívání. Pro název zařízení je velikost písma min. 3,2 mm. Ostatní údaje na štítku z důvodu čitelnosti větší než 1,5 mm. Rok výroby odpovídá aktuální produkci.

Sportoviště je provedeno s použitím červené a žluté barvy dle Grafického manuálu hl. m. Prahy. Na vstupní info tabuli dodá graficky zpracovaný text hl. m. Praha ve spolupráci s Českým olympijským výborem.

BEZPEČNOST

Fitness sestavy budou splňovat požadavky na bezpečnost definované normou ČSN EN 16630 - Fitness vybavení pro dospělé pro venkovní použití. Dodavatel ve své nabídce prokáže, že u nabízených výrobků má posouzenou shodu s výše uvedenou normou a byl mu vydán Certifikát Typu výrobku.

METODIKA POUŽÍVÁNÍ

STANICE NA ZAHŘÁTÍ TĚLA (stanice 1)

Zahřátí celého těla, všech svalů a také použitelné pro kardio cvičení, jako příprava cvičících pro cvičení na ostatních stanovištích.

Popis a využití:

- dva nízké stepy s protiskluzovým povrchem ke kardio zatížení (přeběhy, přeskoky, poskoky) a rozvoji koordinace

- lavička s madlem (Dip Bench Cut) k zatížení nohou od statického zatížení (výdrže, postoje na jedné noze), přes dynamické zatížení (výšlapy a výpady) až po kardio zatížení (přeběhy a přeskoky)

-šikmé žebřiny k procvičení svalů dolních a horních končetin, balančnímu cvičení, posílení svalů trupu, umožňují cvičení s vlastní váhou těla

-hrazda vysoká k procvičení horní poloviny těla a břišních svalů, v kombinaci s žebřinami je možno provádět i silově obratnostní cvičení na nohy

-madla umístěná nad sebou slouží pro dynamické formy strečinku dolních končetin

Rozměry : 2,4m x 2,4m x 2,2m

Potřebná plocha 5,4m x 5,5m

Max. výška pádu 0,5m - 1m

Počet uživatelů 4

STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ NOHOU (stanice 2)

Komplexní posílení dolních končetin a kardio trénink, procvičování odrazové síly nohou a senzomotoriky (citlivosti) chodidla.

Popis a využití:

-lavička s protiskluzovým povrchem pro zatížení nohou v malé výšce od dynamického zatížení (výšlapy a výpady) až po kardio zatížení (přeběhy a přeskoky)

-nízké zábradlí zapojuje do posilování nohou balanční složku a cvičenec tak musí aktivovat hluboký stabilizační systém (svaly uložené kolem páteře)

-step vysoký s protiskluzovým povrchem umožňuje dynamické posilování nohou v rozsahu 360stupňů (poskoky náskoky odrazy)

-schody s madlem s protiskluzovým povrchem pro posilování nohou s koordinací a zapojení rytmické složky pohybu

-stepy tvarované do oblouku s protiskluzovým povrchem k posilování dolních končetin s nutností zapojit balanční a koordinační schopnosti

Rozměry: 4,38 m x 2,99 m x 2,15 m

Potřebná plocha 7,4 m x 6,0 m

Max. výška pádu 0,5

Počet uživatelů 5

STANICE NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ RUKOU (stanice 3)

Posilování a procvičování svalstva horních končetin, trupu a břišních svalů, procvičování dynamické síly horních končetin spojené s koordinací celého těla.

Popis a využití:

-hrazda nízká, tvarovaná pro mnohostranné procvičování svalstva horních končetin. Ve shybu s oporou nohou o zem, tak i ve vzporu umožňuje tvar hrazdy zapojení svalstva pod různými úhly, tím se zvyšuje účinnost cviků.

-hrazda nízká k posilování horních končetin a svalstva trupu určena nižším cvičencům a všem, kteří začínají cvičit s vlastní vahou svého těla.

-hrazda střední pro posilování horních, svalstva trupu a břišních svalů (shyby, shyby s odrazem nohou do země, přednosy, vznosy), hrazda je určena pro vyšší a zdatnější cvičence

-hrazda vysoká k posilování horních končetin, svalstva trupu a břišních svalů. Je určena pro zdatné a vyspělé cvičence. Vzhledem k výšce hrazdy probíhá výhradně s vlastní vahou těla

-bradla nízká, kombinovaná s nižší rovnou plochou s protiskluzovým povrchem a madlem na nohy pro komplexní posilování horních končetin ve vzporu i v kliku. Různá výška madel a plochy na cvičení umožňuje dynamické posilování. Madlo na nohy zvyšuje obtížnost cvičení

-bradla k posilování celé horní poloviny těla. Umožňují svalové zapojení paží ve vzporu a tím dochází k zapojení rytmických prvků do posilování

Rozměry: 4,06m x 3,15m x 2,45m

Potřebná plocha 7,6m x 6,0m

Max. výška pádu 0,5m - 1m

Počet uživatelů 6

Stanice na procvičení a posílení zad (stanice 4)

Posilování a procvičování svalstva zad a břišních svalů.

Popis a využití:

-lavice s protiskluzovým povrchem s madly nad sebou k posilování všech břišních svalů, madla umožňují podle způsobu zvolené opory a úchytu volit míru zatížení a zapojení břišních svalů

-malá madla k posilování svalů horní části zad (mezilopatkových svalů). Míru zatížení si cvičenec upravuje postojem mezi madly

-bradla s čočkou pro nášlap na jednu nohu umožňuje posilování spodních břišních svalů ve vzporu. Tento cvik je jednodušší variantou stejného cviku ve visu na hrazdě. Současně čočka a madla slouží k posilování dolní části zad (vzpřimovačů trupu).

-hrazda k posilování spodních břišních svalů

Rozměry 3,01m x 1,82m x 2,15m

Potřebná plocha 6,1m x 4,6m

Max. výška pádu 0,5m - 1m

Počet uživatelů 3

BĚŽECKÁ DRÁHA

Délka 10m

Šířka 2m

Metrické označení míry od 0cm až po 10m po 10cm, 50cm a 100cm

Materiál: litá guma

Popis a využití:

Určeno pro nácvik člunkového běhu, skoku z místa, hodů medicimbalem, skoku přes švihadlo a slalomový běh.