

<b>ZODPOVĚDNÝ PROJEKTANT</b>	<b>Ing. Gabriela Pešková, autorizovaný krajinářský architekt Bučiska 617, 75661 Rožnov pod Radhoštěm IČ: 70327041, tel 608 613 410</b>	<b>ČÍSLO PARÉ</b>	
<b>ZHOTOVITEL</b>	<b>Viola - zahradnické studio Václavovická 213, 739 34 Šenov</b>	<b>DATUM</b>	<b>SRPEN 2025</b>
<b>INVESTOR</b>	<b>Nemocnice Havířov, příspěvková organizace Dělnická 1132/24, 736 01 Havířov IČ: 00844896</b>	<b>FORMÁT</b>	<b>3 x A4</b>
		<b>STUPEŇ</b>	<b>DPS</b>
<b>NÁZEV AKCE</b>	<b>REVITALIZACE ZELENÉ INFRASTRUKTURY NEMOCNICE HAVÍŘOV, p. o.</b>	<b>ČÍSLO</b>	
<b>NÁZEV VÝKRESU</b>	<b>TECHNICKÁ SPECIFIKACE SO-3 VENKOVNÍ TRENAŽÉRY PRO SENIORY A HANDICAPOVANÉ OBČANY</b>		

### **Technologie založení navrhovaných technických prvků a souvisejících úprav**

Veškeré změny při realizaci musí být konzultovány s investorem a autorem PD. Při vytyčení a všech stěžejních úkonech bude přítomen TDI. Navrhované úpravy, které jsou součástí této PD, nebudou napojeny na technickou infrastrukturu.

Před zahájením realizace budou v terénu vytyčeny inženýrské sítě jejich správci. Při realizaci budou dodržovány platné legislativní předpisy a normy.

Veškeré dodávané výrobky budou splňovat příslušné požadavky platných právních předpisů a technických norem týkající se technické způsobilosti a bezpečnosti při provozování a dodavatel doloží k dodávaným trenažérům platné certifikáty dle příslušných ČSN.

Předpokládané umístění jednotlivých prvků je na výkrese 7. Uvedené rozměry jsou orientační, investor připouští u půdorysných rozměrů 10 % odchylku. Zároveň zadavatel umožňuje dodavateli nabídnout kvalitativně a technicky rovnocenné řešení. Referenční příklady pro představu vzhledu v příloze 5. Veškerý mobiliář bude před realizací odsouhlasen investorem, případně autorem PD!

### **Venkovní trenažéry pro seniory a handicapované občany**

V prostoru před budovou nemocnice bude umístěno 8 kusů venkovních trenažérů, které pomáhají zmírnit dopady stárnutí na pohybový aparát a obsahující i prvky kombinující fyzioterapii s kognitivním tréninkem pro mentálně postižené.

**S1** - trenažér na procvičení ramen prováděním kruhových pohybů a zároveň trénující koordinaci pohybu paží - nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, 19 mm silné funkční kotouče a madlem z bezúdržbového polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou. Doporučené rozměry trenažéru 370x1160x1080 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1100x500x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S2** – trenažér na posílení svalového aparátu nohou a kloubů bez nebezpečí pádu. Navíc vede ke zlepšení kardiorepirační zdatnosti. Lavička a rámy - ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, pedály z nerezové oceli. Doporučené rozměry trenažéru 970x1260x920 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1500x1200x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S3** - trenažér umožňuje procvičení kotníků rotací bez nebezpečí pádu. Lavičky - ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, nášlapné náklonné desky z polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou s protiskluzovým povrchem, na kloubech. Doporučené rozměry trenažéru 1030x1280x920 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1500x1200x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S4** - cvičením na trenažéru se procvičuje především svalstvo paží a předloktí, rozsah pohybu není velký, nedochází tedy k nadměrnému napětí a riziku zranění. Součástí trenažéru bude lavička. Cvičení na tomto prvku vede ke zlepšení kardiorepirační zdatnosti. Nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, 19 mm silný funkční panel s kotouči z bezúdržbového polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou, omyvatelná nylonová madla. Doporučené rozměry trenažéru 960x1250x940 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1500x1200x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S5** - cvičení na trenažéru se provádí dvěma způsoby - uchopením a otáčením madel anebo uchopením a otáčením tyče, a to nadhmatem i podhmatem. Procvičuje se tak zápěstí a předloktí, ramena zůstávají v klidu. Nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, 19 mm silná funkční deska z bezúdržbového polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou, s madly, nerezové prvky. Doporučené rozměry trenažéru 1160x640x1810 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o

rozměrech 1500x1500x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S6** - trenažér umožňuje komplexní procvičení ramen prováděním kruhových pohybů. Nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, 19 mm silná funkční deska z bezúdržbového polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou s kotoučem a madlem. Doporučené rozměry trenažéru 640x1180x1810 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1500x1500x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S7** – trenažér pro procvičení prstů, ale především ramenního kloubu. Nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, 19 mm funkční deska z bezúdržbového polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou. Doporučené rozměry trenažéru 1160x420x1810 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1500x1500x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.

**S8** - cvičení na trenažéru pomáhá udržovat časoprostorovou orientaci, schopnost řešit problémy, plánovat, rozpoznávat různé tvary a zvuky. Zároveň je procvičována hybnost horních končetin. Nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru nebo pozinkovaná ocelová konstrukce, 19 mm silný funkční panel s kotouči z bezúdržbového polyetylenu HDPE nebo pozinkované oceli opatřené povrchovou barevnou úpravou, omyvatelná nylonová madla. Doporučené rozměry trenažéru 490x1160x1810 mm. Kotvení na betonovou desku s kari sítí o rozměrech 1500x1500x150 mm závitovými tyčemi na chemickou kotvu, dle technické specifikace výrobce.