

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

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 veškeré platné legislativní předpisy a normy.

Venkovní trenažéry pro seniory a handicapované občany

V prostoru před budovou nemocnice bude umístěno 8 kusů venkovních trenažerů, 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, 19 mm silné funkční kotouče a madlem z bezúdržbového polyetylenu HDPE. Doporučené rozměry trenažerů 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 kardiorespirační zdatnosti. Lavička a rámy - ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru, pedály z nerezové oceli. Doporučené rozměry trenažerů 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, nášlapné náklonné desky z polyetylenu HDPE s protiskluzovým povrchem, na kloubech. Doporučené rozměry trenažerů 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 trenažerů se procvičuje především svalstvo paží a předloktí, rozsah pohybu není velký, nedochází tedy k nadměrnému napětí a riziku zranění. Podobně, jako rotopedy s lavičkou, i cvičení na tomto trenažerů vede ke zlepšení kardiorespirační zdatnosti. Nosná ocelová konstrukce s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru, 19 mm silný funkční panel s kotouči z bezúdržbového polyetylenu HDPE, omyvatelná nylonová madla. Doporučené rozměry trenažerů 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 trenažerů 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, 19 mm silná funkční deska z bezúdržbového polyetylenu HDPE s madly, nerezové prvky. Doporučené rozměry trenažerů 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, 19 mm silná funkční deska z bezúdržbového polyetylenu HDPE s kotoučem a madlem. Doporučené rozměry trenažerů 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, 19 mm funkční deska z bezúdržbového polyetylenu HDPE. Doporučené rozměry trenažerů 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, 19 mm silný funkční panel s kotouči z bezúdržbového polyethylenu HDPE, 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.