

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

PROPOZYCJA ZADANIA DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MIASTA SANOKA WRAZ
Z LISTĄ MIESZKAŃCÓW DZIELNICY MIASTA POPIERAJĄCYCH TĘ PROPOZYCJĘ

1. PROPONOWANA NAZWA ZADANIA
STREFA AKTYWNEGO WYPOCZYNKU – SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA

2. DZIELNICA "POSADA"

3. PROPONOWANA LOKALIZACJA, MIEJSCE REALIZACJI ZADANIA

Działka będąca przedmiotem zagospodarowania pod siłownię zewnętrzną o nr. ewid. 3350 położona w Sanoku Dzielnicą „POSADA” stanowi własność GMINY MIASTA SANOKA. Teren działki płaski porośnięty trawą, obecnie nieużytkowany. Graniczy od strony wschodniej z nieużytkami, od strony południowej z ul. Kawczyńskiego, jednocześnie będzie to wejście na teren planowanej siłowni zewnętrznej, natomiast od zachodu z ul. Rzemieśniczą, a od strony północnej z działką prywatną, która jest porośnięta trawą. W/w działka to dobra sprawdzona lokalizacja w pobliżu budynków mieszkalnych jednorodzinnych i wielorodzinnych i co daje gwarancję dobrego dostępu i właściwe wykorzystanie inwestycji.

4. OPIS ZADANIA WRAZ Z UZASADNIENIEM (proszę wskazać główne działania związane z realizacją zadania i uzasadnić potrzebę zrealizowania wnioskowanego zadania oraz w jaki sposób jego realizacja wpłynie pozytywnie na społeczność dzielnicy)

Zakup i wykonanie fundamentów oraz montaż 14 szt. urządzeń do siłowni zewnętrznej zestawiając parami na pylonie. Zakup urządzeń w Firmie HERKULES 32-500 Chrzanów ul. Śląska 47/A. Firma Herkules jest największym producentem w Polsce profesjonalnego sprzętu do siłowni zewnętrznych i od lat realizuje projekty siłowni plenerowych i posiada duże doświadczenie oraz oferuje sprzęt najwyższej jakości.

Siłownie zewnętrzne mają wiele niewątpliwych zalet. Najważniejsze z nich to z założenia publiczny charakter, ogólnodostępność oraz możliwość darmowego korzystania. Z publicznej siłowni zewnętrznej mogą korzystać wszyscy, w dowolnym momencie dostosowanym do własnych możliwości. Urządzenia fitness są przeznaczone zarówno dla młodzieży jak i dla osób w podeszłym wieku. Możliwość darmowego korzystania jest kolejną istotną zaletą siłowni zewnętrznych. Bez żadnych nakładów finansowych można sprawdzić się na różnorodnych urządzeniach fitness. Właśnie ogólnodostępność i darmowość są zaletami, które zachęcają społeczeństwo do korzystania z siłowni zewnętrznych a przez to w sporej mierze przyczyniają się do propagowania zdrowego trybu życia. Nawet niewielki i krótkotrwały wysiłek fizyczny oddziałuje pozytywnie na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Dlatego nawet niewielki i krótki czas spędzony na urządzeniach fitness wpływa pozytywnie na samopoczucie, lepsze krążenie krwi, poprawę wydolności płuc oraz redukcję stresu. Siłownie zewnętrzne oddziałują więc niezmiernie korzystnie na organizm człowieka zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Regularne ćwiczenia poprawiają ogólną kondycję fizyczną oraz stan psychiczny. Trening pozwala zachować smukłą sylwetkę lub zredukować nadmierną tkankę tłuszczową powodującą nadwagę. Ćwiczenia na sprzęcie ruchowym wpływają korzystnie na zwiększenie elastyczności stawów. Korzystanie z takiego typu urządzeń fitness jest zalecane dla osób cierpiących na taką dolegliwość jak atletyzm. Trening wzmacnia ogólną odporność organizmu. Osoby regularnie ćwiczące na świeżym powietrzu rzadziej chorują na typowe choroby jak grypa czy przeziębienie. Wykonywanie siłowych ćwiczeń przyczynia się do budowy i wzmocnienia tkanki mięśniowej. Pewne urządzenia siłowni pozwalają poprawić

prawidłową postawę ciała, inne natomiast redukują dolegliwości reumatyczne i dolegliwości związane z kręgosłupem. Kolejną równie ważną zaletą jest to, że siłownie zewnętrzne znajdują się na świeżym powietrzu. Siłownie zewnętrzne zachęcają do opuszczenia domu. Badania dowodzą, że trening na świeżym powietrzu przynosi lepsze rezultaty niż trening wykonywany w zamkniętych pomieszczeniach. Ma na to wpływ przede wszystkim lepsze dotlenienie organizmu. Wspólnie wykonywane ćwiczenia na świeżym powietrzu powodują lepszą integrację społeczną. Rosnąca liczba nowych siłowni "pod chmurką" przyczyni się do ogólnej poprawy zdrowia całego społeczeństwa. Jednocześnie nadmieniamy, że będzie to pierwsza „siłownia pod chmurką” w dzielnicy „POSADA”.

5. SZACUNKOWY KOSZT ZGŁASZANEGO ZADANIA (szacowana suma wszystkich wydatków koniecznych związanych z realizacją zadania, w tym koszt części składowych zadania)

Szacunkowy koszt przedsięwzięcia: 49 890,00 zł

Koszt części składowych zadania:

urządzenia do ćwiczeń ok 43.000,00 zł :

1. wyciskanie siedząc + wyciąg górny
2. biegacz + orbitrek
3. twister + steper
4. drabinka + podciągacz nóg
5. wioślarz + prasa nożna
6. siedzący przywodziciel nóg + wahadło
7. ławka

Koszt wykonania fundamentów + koszt montażu urządzeń	3.900,00 zł
Transport	600,00 zł
Zakup 2 szt. ławek	1.200,00 zł
Zakup 2 szt. koszy	500,00 zł
Zaadoptowanie terenu i wykonanie nawierzchni	690,00 zł

Wnioskodawca zadania do Budżetu Obywatelskiego nie dopuszcza zmniejszenia ilości zakupu urządzeń do siłowni, zwiększenie „tak” oraz wnosi możliwość modyfikacji urządzeń w zaproponowanej kwocie Budżetu Obywatelskiego.