

Formularz Zgłoszeniowy
proponycji zadania do Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego na 2014 rok

Uwaga:

Wypełnienie punktów 1-7 jest obowiązkowe.

1. Tytuł zadania

„Siłownia pod chmurką”, „Siłownia w plenerze”

2. Lokalizacja, miejsce realizacji zadania

ul. Juliana Falata – pomiędzy Pomnikiem Czynu Polaków a bramą amfiteatru.

3. Opis zadania

Budowa urządzeń sportowych przeznaczonych dla mieszkańców Szczecina.

Park Kasprowicza to szczególnie popularne miejsce dla szczecińskich biegaczy, których w mieście przybywa coraz więcej. Bardzo często można spotkać osoby rozciągające się na zwykłych drewnianych ławkach, bądź robiące tzw. „pompki” bezpośrednio na ziemi, miasto powinno wyjść naprzeciw oczekiwaniom osób aktywnie spędzających czas i zbudować profesjonalne urządzenia umożliwiające darmowe ćwiczenia na świeżym powietrzu.

4. Uzasadnienie zadania

Sport to zdrowie, a zdrowy mieszkaniec Szczecina to szczęśliwy mieszkaniec – miasto powinno wspierać rozwój fizyczny szczecinian – a idąc przykładem miast takich jak; Warszawa (<http://www.wdobrejkondycji.waw.pl/> - ponad 100 siłowni plenerowych), Dąbrowa Górnicza czy Poznań – widać, jak bardzo popularne stają się tego typu obiekty i jak wiele osób codziennie z nich korzysta.

Do zadań i kompetencji miasta na prawach powiatu należy dbałość o kulturę fizyczną i rekreację w tym m.in. budowa i utrzymanie obiektów sportowych.

5. Beneficjenci zadania

Z budowy obiektów do ćwiczeń skorzystają przede wszystkim osoby czynnie uprawiające sport na terenie Parku Kasprowicza, biegacze, rowerzyści – osoby dbające o sprawność fizyczną. W tymże parku odbywają się zajęcia wychowania fizycznego, zatem uczniowie pobliskich szkół (m.in. gimnazjum nr 16 i liceum nr XIII) także będą beneficjentami zadania.

Wybudowanie tego obiektu może także skłonić osoby dotychczas nie wykonujące ćwiczeń fizycznych, ze względu na brak dostępu do profesjonalnych urządzeń, do rozpoczęcia aktywności.

6. Szacunkowe koszty zadania

(Proszę uwzględnić wszystkie składowe części zadania oraz ich szacunkowe koszty.)

Składowe części zadania	Koszt
<p>Przykładowe urządzenia (zaczepnięte z podobnej budowy w innym polskim mieście):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drabinka z drążkiem + podciąg nóg + pylon, - Drabinka z drążkiem - efekt treningu: wariant 1 - efektywne wzmocnienie górnych partii mięśniowych, wariant 2 - rozciąganie. - Podciąg nóg - efekt treningu: wzmocnienie dużych partii mięśniowych: kończyny górne, uda, brzuch i grzbiet. 2. Biegacz + orbitrek + pylon - Biegacz - efekt treningu: trening mięśni nóg i bioder. Wpływa na poprawę zmysłu równowagi. Imituje ruch biegu przy minimalnym obciążeniu stawów. - Orbitrek - efekt treningu: trening ogólnorozwojowy dla dużych partii mięśniowych górnych i dolnych części ciała. Duża liczba powtórzeń wpływa na kształtowanie sylwetki. Dodatkowo wpływa na poprawę koordynacji ruchowej. 3. Twister + wahadło - Twister - efekt treningu: wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia. - Wahadło - efekt treningu: podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała. 4. Wyciąg górny + wyciskanie siedząc + pylon, - Wyciąg górny - efekt treningu: wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerzy grzbietu. - Wyciskanie siedząc - efekt treningu: ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. 5. Koła Tai chi - Efekt treningu: ćwiczy górne partie mięśniowe. Wpływa na poprawę sprawności kończyn górnych oraz mięśni obręczy barkowej. Doskonale ćwiczenie ogólnorozwojowe. 6. Wioślarz + prasa nożna + pylon - Wioślarz - efekt treningu: jedno z bardziej wszechstronnych urządzeń. Aktywizuje właściwe wszystkie części ciała. Doskonale ćwiczenie na ogólną poprawę wydolności organizmu. - Prasa nożna - efekt treningu: buduje masę mięśniową kończyn dolnych. Nieznacznie obciąża stawy. Pomaga usprawnić prawidłowe funkcjonowanie nóg. 7. Ławka + prostownik pleców + pylon - Ławka - efekt treningu: ćwiczenia wykonane na urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie brzucha, a poprzez skręt tułowia pobudzić mięśnie skośne. - Prostownik pleców - efekt treningu: ćwiczenia na tym urządzeniu pomagają wzmocnić mięśnie grzbietu oraz kręgosłupa. 8. Wyciąg górny + wyciskanie siedząc + pylon - Wyciąg górny - efekt treningu: wzmocnienie górnych partii mięśniowych w szczególności przedramię oraz mięsień najszerzy grzbietu. - Wyciskanie siedząc - efekt treningu: ćwiczy przede wszystkim górne partie mięśniowe. Poprawia rozwój mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej oraz kończyn górnych. 9. Twister + wahadło - Twister - efekt treningu: wspomaga aktywność stawów biodrowych oraz kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczy zmysł równowagi oraz pozytywnie wpływa na mięśnie brzucha. Doskonale rozluźnia. - Wahadło - efekt treningu: podobnie jak twister doskonale aktywizuje dolne części ciała. 10. Wioślarz wolnostojący - Wioślarz - efekt treningu: jedno z bardziej wszechstronnych urządzeń. Aktywizuje właściwe wszystkie części ciała. 	<p><u>Ok 170.000 zł</u></p>

Łącznie: 170.000 zł

7. Kontakt do autorów propozycji zadania

Imię i nazwisko, adres zamieszkania	Kontakt (e-mail, telefon)

8. Dodatkowe załączniki (nieobowiązkowe):

a) Mapa:

<https://www.google.pl/maps/preview#!data=!1m4!1m3!1d2386!2d14.5348988!3d53.4438737!2m1!1e3&fid=7>

b) Przykładowe zdjęcie podobnego obiektu z innego miasta:



Dane osobowe zbierane i przetwarzane są na podstawie art. 23. ust. 1 pkt 4) ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tj. Dz. U. 2002 Nr 101, poz. 926) w celu:

X

Przeprowadzenia konsultacji społecznych w ramach Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego, w tym zamieszczanie przesłanego formularza na stronie www.konsultuj.szczecin.pl

X

Badań opinii i oczekiwań społecznych realizowanych przez Urząd Miasta Szczecin

Dane będą przetwarzane w zbiorze roboczym i zostaną usunięte po zakończeniu konsultacji społecznych dotyczących Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego na 2014 rok.