

Pořadové číslo projektu:

21



Název projektu:

Malešický fitness park

Popis projektu:

Navrhovatelé navrhují výstavbu venkovního fitness parku obdélníkového tvaru o celkové rozloze 203 m² v Malešickém parku. Venkovní fitness park Uruk TWO je určen pro všechny aktivní i příležitostné sportovce, vhodný je rovněž pro děti a mládež. Na své si zde přijdou především cvičenci street workoutu, calistheniky, bar freestyly a pole dance. Návrh vznikl sloučením návrhů č. 21, 34 a 44.

Navrhovatel projektu:

Petra Seifertová, Filip Vránek, Jiří Martinec, Ondřej Šejtka

Lokalita:

Malešice

Náklady předpokládané navrhovatelem:

959.860 Kč

Výsledek technické analýzy (stanovisko ÚMČ Praha 10):

Schváleno



Přehled všech projektů najdete na:

<http://verejneprostory.cz/aktivity-a-verejne-prostory/participace/participativni-rozpocet/aktualne.aspx>



Název návrhu*: Malešický fitness park

Lokalita, které se návrh týká*: Malešice

Identifikace navrhovatele: Petra Seifertová, Filip Vránek, Jiří Martinec, Ondřej Šejtka

Adresa trvalého pobytu:

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

E-mail*:

[REDACTED]

Telefon*:

[REDACTED]

Přesná lokalizace místa, kterého se návrh týká*: Malešický park (horní část směrem od ulice U Krbu)

Odůvodnění návrhu*:

V rámci tohoto projektu navrhujeme vybudování venkovního fitness parku pro cvičení osob v produktivním věku, který v Malešickém parku dlouhodobě chybí. Navrhovaný venkovní fitness park je vhodný prakticky pro všechny věkové kategorie vyjma dětí předškolního věku, které ale svůj herní prostor v daném parku již mají. Prostor by měl sloužit pro posilování, strečink, protahování, kondici, pole dance či kruhový trénink. Hřiště navrhujeme umístit v horní části parku (z důvodu rovného terénu), kde je dostatek prostoru, ale v současné době není využíván. Jedná se o prostor nad psím hřištěm při vstupu do parku z ulice U Krbu. Vzhledem k tomu, že se v blízkosti nachází školy s naplněnou kapacitou a v přilehlé zástavbě žije mnoho rodin, které uplatňují aktivní životní styl lze důvodně předpokládat, že toto hřiště bude velice účelové a nově vybudovaný prostor pro trávení volného času bude dostatečně využíván. Na toto téma jsme prováděli průzkum mezi návštěvníky Malešického parku a výsledek byl jednoznačně PRO zřízení venkovního fitness.

Vybudováním umožníme velkému množství veřejnosti a především mládeže věnovat se pohybovým aktivitám na vhodném zařízení. Venkovní fitness park je sestava kovových hrazd, lavic, a posilovacích prvků, na kterých je možné provádět silová cvičení jako např. lehedy, schyby a další posilovací cviky. Cílové skupiny jsou děti a mládež, kteří zde mohou trávit volný čas, mohou zde rovněž vytvořit vhodnou komunitu, jejímž cílem bude sebezdokolování a posilování. Takové aktivity jasně podporují prevenci sociálně patologických jevů a navíc podněcují k aktivnímu životnímu stylu. Další cílovou skupinou jsou

aktivní dospělí, kteří se již věnují osobním tréninkům a díky venkovnímu fitness by jejich posilování bylo mnohem efektivnější.

Ve fitness parku bychom rádi vytvořili workoutovou komunitu, v ČR již existuje iniciativa SEBEREVOLTA. Tato komunita lidí se na workoutovém hřišti schází, společně trénuje, vzájemně se podporuje, zkušenější radí nováčkům apod. Na hřišti bychom rovněž rádi organizovali tréninky pro veřejnost pod dohledem profesionálních trenérů. Výhody a funkčnost celého hřiště bychom rádi představili také učitelům tělocviku místních základních a středních škol, aby hřiště mohli využívat se svými žáky a studenty. Věříme, že vybudované hřiště osloví velké množství osob, a bude využíváno 7 dní v týdnu.

Popis návrhu: Zde co nejpřesněji popište stávající stav a zamýšlený stav.

Současný stav*:

V současné době je plocha v horní části Malešického parku nad psím hřištěm nevyužívaná a slouží pouze pro zkrácení cesty a tím se poškozuje travnatý povrch této plochy, což nepůsobí esteticky. V blízkosti se nacházejí cvičební prvky pro seniory a dětské hřiště se sítěmi, ale hřiště pro aktivní, sportovně založené osoby v produktivním věku schází. Domníváme se, že toto hřiště bude skvěle zapadat do aktivně využívaného prostoru parku. V okolí je dostatek laviček i odpadkových košů. Sociální zázemí je též v těsné blízkosti.

Zamýšlený stav*:

Jedná se o novou výstavbu venkovního fitness parku obdélníkového tvaru o celkové rozloze 203m². Rozměry jsou volitelné a dají se libovolně upravovat. Po konzultaci se zástupci MČ Prahy 10 navrhujeme umístění parku tak, aby nezasahoval do plánovaného dokončení chodníků a cest. Betonový základ hřiště s volitelnými rozměry a celkovou rozlohou 203m² se skládá z certifikované 15mm dopadové plochy. Venkovní fitness park Uruk TWO nabízí vše, co mohou cvičenci street workoutu, calistheniky, bar freestylu či pole dance potřebovat. Nabízí 56 cvičebních stanovišť, což z něj dělá dokonalé výcvikové centrum vhodné nejen pro kruhové tréninky ale i pro běžné posilování s vlastní váhou. V Uruku Two lze nalézt opravdu vše od velkého počtu hrazd v různých výškách, po bradla, stalky, battle bar, pole dance nebo monkey house – nakloněné horizontální žebřiny, 2x držák na kruhy, multi bar, trojitou hrazdu, šikmý žebřík, mini rack, quat dip in, Step-up, relax bench, dip bench cut a jiné. Část plochy zůstane volná pro volný pohyb lidí. Použitý materiál ocelová konstrukce s barevným nátěrem, odolným proti povětrnostním vlivům. Vizualizace a příklady použitých prvků jsou v přílohách.

Po vybudování zde chceme vytvořit komunitu zájemců o cvičení a posilování, chceme organizovat kurzy posilování pro veřejnost a to pod dohledem profesionálních trenérů. Aktivity hřiště představíme učitelům tělocviku místních škol, aby je mohli využít ve výuce tělesné výchovy.

**Kvantifikace osob
zasazených
realizací návrhu*:**

Občané Prahy 10 a návštěvníci Malešického parku, počet odhadujeme na několik tisíc uživatelů

**Předpokládané
náklady*:** 959 860,- Kč s DPH

**Souhlasím se
zpracováním
osobních údajů*:** souhlasím

Fotografická příloha:



Cenová nabídka na Street workout systém RVL13 pro Prahu

cílová skupina: mládež a dospělí (14 - 60 let)

RVL13 Individual

plocha:	203m2
rozměry:	volitelné
počet stanovišť:	56
barvy RAL	
nohy:	x
hrazdy:	x
doplňky:	x



RVL 13 segments

Cena bez DPH

URUK TWO by RVL13	455 000,00 Kč
Integradet QDY	0,00 Kč
Poledance 2016 series	0,00 Kč

Dopadová Plocha

Betonová deska (dle dokumentace)	203 m2	223 300,00 Kč
EPDM certifikovaná dopadová plocha 15mm	203 m2	223 300,00 Kč

Ostatní náklady

Dopravné (4x cesta)	480 Km	7 680,00 Kč
Montáž	4 Počet dělníku	24 000,00 Kč
Otevírací exhibice		

Celkem (bez DPH)	933 280,00 Kč
Sleva: 15,00%	139 992,00 Kč

CENA CELKEM po slevě (bez DPH)

793 288,00 Kč

Pozn:

SLEVA až 20%: dle lokality, podloží atd. Na vyžádání po tel. kontaktu
 Betonová deska může být zhotovena městem dle naší dokumentace
 Termín dodání 3-5 týdnů od podpisu smlouvy / dle domluvy
 Dopravné pokud není uvedeno je nutné připočíst 16kč/1km
 Nedílnou součástí této nabídky jsou produktové listy
 Fakturace je možná s přenesenou DPH tak i standartně s DPH.
 Certifikováno v TUV sud.

**STOP
THINKING
JUST
WORKOUT**
RVL13.COM

Za ENUMA ELIS s.r.o.
 Dne: 27.10.2015
 Ondřej Kučera
ondrej.kucera@rvl13.com
 Tel: +420 723 677 666

