

Propozycja projektu zadania w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2015

Propozycja projektu zadania

1. Tytuł projektu:

Plac treningowy dla mieszkańców Poznania

2. Lokalizacja, miejsce realizacji projektu:

Tereny zielone przy jeziorze Maltańskim

3. Opis projektu:

Powierzchnia placu: 60 m² Skład inwestycji: -Powierzchnia syntetyczna, tzw. bezpieczna, amortyzująca upadek (100 mm HIC 2m) -Moduły treningowe Street Workout (konstrukcja słupów, drążków, poręczy) -Źródło wody pitnej Beneficjenci: -Młodzież -Osoby aktywne fizycznie Plac Street Workout to alternatywa dla tradycyjnych siłowni zewnętrznych. Składają się z taniego w utrzymaniu, odpornego na wandalizm i pogodę sprzętu. Poza konstrukcją treningową, plac wyposażony byłby w bezpieczne, amortyzujące upadki podłoże oraz źródło wody pitnej. Plac byłby bezpłatnie dostępny dla mieszkańców o każdej porze dnia i nocy. Zarówno sprzęt treningowy, jak i źródło wody pitnej mogą zostać zdemontowane i podłączone ponownie (w razie zagrożenia powodziowego). Plac zlokalizowany na docenianych przez Warszawian terenach wzdłuż Wisły, poza możliwością odbycia treningu kalistenicznego dawałby też możliwość przeprowadzenia dodatkowego treningu czy rozgrzewki dla biegaczy i rowerzystów trenujących na bulwarze, uzupełniając ich codzienny trening.

4. Uzasadnienie:

Zaletami treningu na tak przygotowanym placu są m.in. pozytywny wpływ na układ krwionośny, kształtowanie mięśni, równowagi, zwinności i koordynacji. Dzięki wykorzystywaniu tylko masy ciała ćwiczącego, podczas wykonywania treningu, stawy, mięśnie i ścięgna nie są obciążane przez dodatkowe bodźce jak na klasycznej siłowni. Regularnie wykonywany trening przekłada się też na zmniejszenie kontuzyjności i jest uzupełnieniem treningów z innych dyscyplin sportu. Trening kalisteniczny uprawiany na placach Street Workout to dyscyplina sportu zyskująca coraz większą popularność. Mimo to, wciąż brakuje podstawowego zaplecza do jej uprawiania. Projekt jest zatem wyjściem na wprost wzrastającym oczekiwaniom Polaków z zakresu aktywności ruchowej, a także promowaniem zdrowego trybu życia poprzez sport.

5. Beneficjenci:

Aktywni fizycznie mieszkańcy Poznania

6. Szacunkowe koszty projektu:

1. Komplet urządzeń wraz z posadowieniem w gruncie 24 354 zł 2. Transport i montaż urządzeń 4 428 zł 3. Nawierzchnia bezpieczna z granulatu gumowego EPDM, z HIC 2,m + podbudowa, dostawa i montaż 22 140/60 m² (369 zł/m²) 4. Źródło wody pitnej 9 788,34

7. Podsumowanie kosztów projektu: