

## **Participativní rozpočet – Projekty pro Nový Jičín 2019**

### **Název projektu: Generace v pohybu – venkovní fitness**

**Zkrácený popis:** Tento projekt slouží na podporu pohybové aktivity a zdravého životního stylu všech věkových kategorií občanů města Nového Jičína a jeho blízkého okolí, a zároveň jako prevence před civilizačními nemocemi způsobenými sedavým chováním. Ačkoliv by se mohlo zdát, že SVČ Fokus Nový Jičín nabízí dostatečné prostory a nabídku kroužků, jejichž cílem je právě podpora pohybové aktivity, všechny lekce mají svůj daný rozvrh, kapacitu a řídí se pokyny vnitřního řádu SVČ Fokus Nový Jičín. Kroužky a lekce cvičení mohou tedy navštěvovat pouze oficiální klienti SVČ Fokus Nový Jičín, kteří uhradili zápisné na daný školní rok. Zájmové útvary a vnitřní prostory SVČ Fokus Nový Jičín nejsou tedy stále otevřeny veřejnosti. Během dnů, kdy je školské zařízení SVČ Fokus Nový Jičín uzavřeno pro pravidelnou činnost, tedy během víkendů, státních svátků či prázdnin, přichází často klienti s dotazy, jaké jsou jiné možnosti k tomu, aby ve cvičení mohli i nadále pokračovat a aktivně tak využívat svůj volný čas. Na základě těchto připomínek přicházím s nápadem vybudovat venkovní fitness před SVČ Fokus Nový Jičín, které by mohli využívat nejen klienti SVČ Fokus Nový Jičín (děti, mládež, muži, ženy, seniorky a senioři), ale také kterýkoliv občan města Nového Jičína. Prostory jsou otevřeny veřejnosti, a přesto pod částečným dohledem pracovníků SVČ Fokus Nový Jičín. V případě potřeby tak budou ochotni poradit se základními cviky, či v případě zranění poskytnout první pomoc. Největší výhodou vidím v prvcích, které by byly před SVČ Fokus Nový Jičín vybudovány. Inspirovala jsem se prostory sálů a posilovny SVČ Fokus Nový Jičín, které aktuálně navštěvuje přes 250 klientů věnujících se různým druhům cvičení. Ti všichni, vzhledem k pravidelnému cvičení, již znají správnou techniku cviků a možnosti využití cvičebních prvků, které by byly vybudovány. Mohou tak i oni sami komukoliv poradit, vzít s sebou na cvičení další členy rodiny či kamarády. Velkým předpokladem využívání venkovního fitness jsou také klienti SVČ Fokus Nový Jičín (děti, mládež, muži, ženy, senioři, seniorky) čekající na kroužek či na jinou akci.

Mohou tak aktivně využít svůj volný čas, zacvičit si a přispět svému zdraví sníženou dobou sedavého chování, stejně jako rodiče či jiní příbuzní dětí navštěvujících zájmové kroužky. Zároveň tímto cvičením mohou plnit doporučení světové zdravotnické organizace (WHO) o pohybové aktivitě, která doporučuje se alespoň 3x týdně protahovat a posílit kosti a svaly. Vzhledem k venkovním prostorům, které jsou částečně monitorovány, je SVČ Fokus Nový Jičín ochotno zapůjčit i další cvičební pomůcky, které by mohli všichni ke cvičení využívat (kettlebells, TRX, pneumatiky, posilovací gumy, expandéry, činky či osy s kotouči). Nejednalo by se tedy pouze o cvičení s vlastní vahou, jak je tomu u workoutového hřiště vybudovaného pod Gymnáziem. Odnímatelné prvky by vždy služba SVČ Fokus Nový Jičín na noc schovávala do budovy. Důležitou poznámkou je snaha o podporu pohybové aktivity a zdravého životního stylu osob všech věkových kategorií, cvičební prvky jsou tedy navrženy tak, ať mohou cvičit všechny generace - děti, mládež, dospělí i senioři.

**Lokalizace:** Nový Jičín, K Nemocnici 1082/23, 741 01 Nový Jičín 1082 na parcele st. 311/5 v KÚ Nový Jičín-Horní Předměstí - venkovní prostory před budovou SVČ Fokus Nový Jičín, GPS 49.5904917928, 18.0102728593

**Popis projektu:** Stavba venkovního fitness – podpora pohybové aktivity všech věkových kategorií občanů města Nového Jičína a jeho blízkého okolí, prevence před civilizačními nemocemi způsobenými sedavým chováním, propojení generací prostřednictvím pohybu. Aktivní a zdravý životní styl občanů města Nového Jičína a jeho blízkého okolí.

Úprava aktuálně nevyužitého veřejného prostoru před budovou SVČ Fokus Nový Jičín. Podpora pohybové aktivity a zdravého životního stylu občanů města Nového Jičína a jeho blízkého okolí. Prevence civilizačních onemocnění způsobených sedavým chováním.

Výstupem projektu bude venkovní fitko s těmito prvky: bradla s nízkými hrazdami na kliky, stojany na činky, hrazdy, závěsný rám na TRX, kruhy, lano.

**Předpokládané zahájení:** Červenec 2019

**Předpokládané ukončení:** září 2019

**Předpokládané náklady:** 99 994 Kč

Bradla s nízkými hrazdami na kliky – 18 000 Kč

Stojany na činku pro dřepy – 7 000 Kč

Hrazda – 12 000 Kč

Závěsný rám s oky pro TRX – 10 000 Kč

(Ceny jsou uvedeny včetně montáže, výkopů a betonáže).

Dopadová plocha - 35 640 Kč

Celková cena za dílo: 82 640 Kč

**Celková cena za dílo včetně DPH: 99 994 Kč.**

#### **Stanovisko OMI (Odbor majetku a investic):**

Dle zkušeností nedoporučujeme dřevěné fitness prvky. Nutná jejich drahá údržba a pravidelná výměna zničených a ztrouchnivělých prvků. Dále je nutno dle konkrétního projektu posoudit nutnost vybudování dopadových ploch. Zemní práce, gumové dopadové plochy a ostatní přidružené práce prodražují celkové náklady na vybudování hřiště. V nejbližší době se navíc plánuje zateplení a nadstavba Fokusu. Proto by stálo za zvážení počkat s realizací projektu až po dokončení zateplení a nadstavby.

*Pozn.: proběhla schůzka předkladatele projektu s vedoucím Oddělení investic M. Hubem, na které byly poskytnuty doplňující informace o projektu, který by po podání těchto informací nijak výrazně nekolidoval s plánovanou rekonstrukcí*

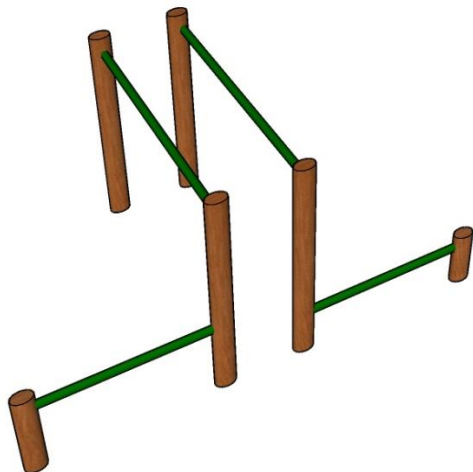
#### **Stanovisko OŽP (Odbor životního prostředí):**

Nutno ověřit, zda vybudované hřiště nebude zasahovat do kořenových systémů stromů, nové výsadby a ani do stávajících prvků, které na místě jsou.

*Pozn.: Otázky byly předkladatelem uspokojivě zodpovězeny*

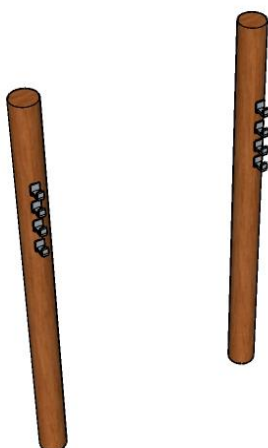
## Popis jednotlivých prvků - VENKOVNÍ FITNESS

### Bradla s nízkými hrazdami na kliky



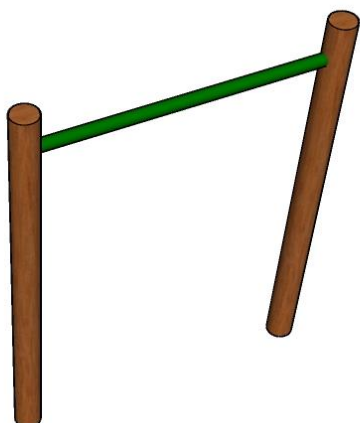
Stojny z akátové kulatiny nebo hranolu, povrchová úprava nátěr silnovrstvou zdravotně nezávadnou lazurou. Madla v antikoroziční úpravě. Kotvení přímou betonáží do patek ze základového betonu 30x30 a hl. 70 cm. Prvek vyžaduje dopadovou plochu, např. kačírek o tl. vrstvy 20 cm. Rozměr půdorysu prvku 2 x 3,2 m.

### Stojan na činku



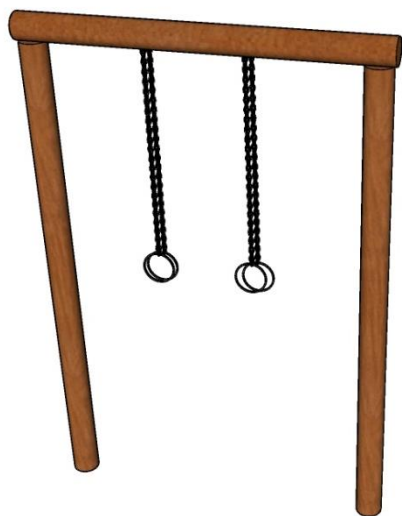
Prvek se skládá ze dvou akátových stojin o nadzemní výšce 2 m. Stojiny jsou kotveny přímou betonáží do patek ze základového betonu 30x30 cm a tl. vrstvy 70 cm. Na kůlech budou zhotoveny zarážky na umístění činky, pro využití na zvedání činky z lavice nebo ze dřepu. Činka není součástí prvku, bude využito cvičební nářadí, které je ve vlastnictví SVČ Fokus.

### Hrazda



Hrazda na přitahy. Výška hrazdy 2 m. Prvek vyžaduje dopadovou plochu např. ve formě kačírku o tl. vrstvy 20 cm. Stojiny z akátové kulatiny nebo hranolu. Kotvení přímou betonáží do patek ze základového betonu 30 x 30 cm a tl. vrstvy 70 cm. Šířka hrazdy 150 cm. Madlo v antikoroziční úpravě.

## Závěsný rám s oky na TRX



*Konstrukce z akátové kulatiny nebo hranolu pro zavěšení TRX. TRX není součástí prvku, na cvičení bude použito náčiní, které je ve vlastnictví SVČ Fokus. Na konstrukci mohou současně cvičit dva sportovci. Kotvení prvku přímou betonáží do patek ze základového betonu 30 x 30 cm a hl. 70 cm. Oka pro uchycení TRX v antikorozi úpravě.*

## MÍSTO REALIZACE PROJEKTU

