

**Zestawienie materiałów i urządzeń**  
**Adaptacja pomieszczeń na potrzeby klubu "Senior +" w miejscowości Dębien**

Poz	Podstawa	Opis elementów wyposażenia klubu "Senior +"	Jm	Ilość
<b>1. Wyposażenie siłowni</b>				
1	kalkulacja własna	<b>Rower magnetyczny</b> Wymiary: 127 x 88 x 49 cm (wys. x dł. x szer.) Waga: 21 kg Maks. waga użytkownika: 120 kg Magnetyczny system oporu Koło zamachowe: 7 kg Regulacja oporu: 8 stopni Dotykowe sensory pulsu na kierownicy Regulowana wysokość siodełka Maks. zasięg od siedziska do pedała: 86 cm Regulowany kąt nachylenia kierownicy Regulowane paski na pedałach Wyciszona osłona koła zamachowego Kółka transportowe <b>Komputer:</b> Czas ćwiczeń Przebyty dystans Spalone kalorie Prędkość Pomiar pulsu Funkcja SCAN (podgląd wartości w odstępach czasu)	szt.	1
2	kalkulacja własna	<b>Atlas Treningowy</b> Wymiary: 212 x 198 x 112 cm (wys. x dł. x szer.) Waga: 144 kg Maksymalna waga użytkownika: 120 kg Stos: 66 kg - 11 sztabek + cegła - waga sztaby: 5,66 kg (12,5 lb) - waga cegły: 4,2 kg - obciążenia w osłonie z tworzywa Prosta regulacja wagi stosu wykorzystywanego do ćwiczenia Osłona stosu Wymiary siedziska: 39,5 x 35/29 x 5 cm (dł. x szer. x gr.) 4-stopniowa regulacja wysokości siedziska (pull drop): Wymiary oparcia: 61 x 25 x 5/7,5 cm (wys. x szer. x gr.) Modlitewnik: 51 x 30 x 8/5 cm (szer. x wys. x gr.) 3-stopniowa regulacja wysokości modlitewnika (pull-drop): Stalowe linki w osłonie z tworzywa Średnica linek: 6 mm Krażki z tworzywa z głębokimi rowkami prowadzącymi linkę Wymiary krażków: 90 x 20 mm (śr. x gr.) Regulacja napięcia linek Stalowe profile konstrukcyjne Podpory pod stopy z ryflowanej blachy Gumowe odbojniki uchwytów wyciągu górnego i dolnego Drażki wyciągów mocowane za pomocą karabinków Karbonowa tapicerka Regulacja mocowania uchwytu wyciągu dolnego Automatyczne przełączanie funkcji butterfly/wyciskanie Stabilizatory podstawy zabezpieczone osłonami z tworzywa Uchwyt do odłożenia drążka wyciągu górnego Gumowe tuleje na końcach sznura do tricepsu	szt.	1
3	kalkulacja własna	<b>Orbitrek magnetyczny</b> Wymiary: 133 x 74 x 160 cm (dł. x szer. x wys.) Waga: 38,3 kg Maksymalna waga użytkownika: 150 kg Magnetyczny system oporu Waga koła zamachowego: 8 kg Manualna regulacja oporu - 8 poziomów obciążenia Dotykowe sensory pulsu na kierownicy Profilowane rękojeści zakończone okrągłą nakładką - możliwość stosowania różnorodnych uchwytów Ergonomiczne, antypoślizgowe podstawy pod stopy - powierzchnia użytkowa: 33 x 13,5 cm - 3 punkty mocowania podstaw pod stopy Rozstaw podstaw pod stopy: 22 cm Wyciszona pokrywa koła zamachowego Rolki transportowe wbudowane w przedni stabilizator Stopki poziomujące na tylnym stabilizatorze <b>Komputer:</b> Wyświetlacz LCD Wyświetlanie: czas, prędkość, dystans, kalorie, puls, RPM, Scan Ustawiana górna granica tętna - dźwiękowa sygnalizacja przekroczenia tętna maksymalnego Dotykowe przyciski sterowania komputerem	szt.	1

4	kalkulacja własna	<b>Bieżnia treningowa</b> Wymiary: 162 x 74 x 146 cm Waga: 62 kg Maksymalna waga użytkownika: 135 kg Moc szczytowa: 2,5KM DC Moc stała: 1,25 KM DC Prędkość: 1-16 km/h Kąt nachylenia pasa biegowego: 0-12% Wymiary pasa biegowego: 125 x 45 cm Przyciski szybkiej regulacji prędkości i kąta nachylenia Amortyzacja: 6 elastomerów Dotykowe sensory pulsu na uchwytach 2 uchwyty na bidon Kółka transportowe <b>Komputer:</b> 5 okienek LCD 12 programów treningowych	szt.	1
5	kalkulacja własna	<b>Zestaw hantli treningowych</b> <b>Gryf prosty 180cm 25mm:</b> Hartowana stal, Długość gryfu: 180 cm Długość części chwytnej 112 cm Średnica gryfu 25 mm, Długość gwintu 2x33 cm Waga gryfu: ok. 8 kg, Maks. obciążenie: 120 kg Dwie śruby zaciskowe <b>2 x gryf prosty 40 cm:</b> Hartowana stal Długość: 40 cm Średnica: 25 mm Długość części chwytnej: 12 cm Długość części roboczej: 2 x 13 cm Waga gryfu: 1900 g Para gwiazdowych zacisków <b>2 x obciążenie 10 kg:</b> Wypełnienie: masa bitumiczna Osłona: tworzywo sztuczne Średnica otworu: 28 mm Średnica talerza: 34 cm Grubość: 62 mm <b>2 x obciążenie 5 kg:</b> Wypełnienie: masa bitumiczna Osłona: tworzywo sztuczne Średnica otworu: 28 mm Średnica talerza: 26 cm Grubość: 51 mm <b>4 x obciążenie 2,5 kg:</b> Wypełnienie: masa bitumiczna Osłona: tworzywo sztuczne Średnica otworu: 28 mm	szt.	1
6	kalkulacja własna	<b>Mata do ćwiczeń</b> Wymiary: 180 x 60 cm Grubość: 6 mm Waga: 415 g Materiał: pianka EVA Krawędzie wykończone wytrzymałą lamówką Wszyte paski kompresyjne Pas do noszenia na ramieniu Wymiary po złożeniu: 60 x 12 cm	szt.	10
7	kalkulacja własna	<b>Drabinka gimnastyczna</b> Maks. waga użytkownika 130 kg Głębokość 10 cm Średnica przegrody 40 mm Materiał stojaki -drewno bukowe Materiał przegrody -drewno bukowe Liczba szczebli 10 Szt. Rozstaw 215 mm Wysokość struktury 190 cm	szt.	2
8	kalkulacja własna	<b>Stół do masażu</b> Długość stołu z podglówkiem 210 cm Szerokość stołu 70 cm Wysokość regulowana stołu od 62 cm do 90 cm co 3.2 cm (10 pozycji) Wymiary po złożeniu 90 x 70 x 17 cm Waga stołu (bez wyposażenia, +/- 1kg), 12.7 kg Wytrzymałość dynamiczna* 350 kg Wytrzymałość statyczna** 1400 kg Konstrukcja stołu aluminium	szt.	1

## 2. SALA SPOTKAN

9	kalkulacja własna	<b>Stół świetlicowy składany</b> Konstrukcja nóg w całości z kształowników metalowych. Blat - płyta wiórowa laminowana o grub. 28 mm, doklejka PCV. Wymiary blatu: 1350 x 675 mm Kolorystyka: stelaż: chrom kolor płyt - olcha	szt.	10
10	kalkulacja własna	<b>Krzesło tapicerowane</b> Stelaż z rury okrągłej fi_25 mm, siedzisko i oparcie - sklejka liściasta, tapicerka - tkanina. Końce nóg zabezpieczone stopkami z tworzywa sztucznego. Wysokość siedziska 460 mm +/- 10mm Kolorystyka: - stelaż: czarny - tapicerka: materiał - jasny brąz	szt.	40
11	kalkulacja własna	<b>Podłogowy stojący wieszak na ubrania</b> Wysokość 170 cm Szerokość Głowicy 46 cm Średnica Stopy 37 cm Materiał Rurek Chromowany, Lakierowany Metal Materiał Gałek Plastik Kolor Czarny Waga 9 kg	szt.	2
<b>3. POMIESZCZENIE KLUBOWE</b>				
12	kalkulacja własna	<b>Fotel obrotowy</b> wielofunkcyjnym mechanizmem typu HEAVY DUTY lub równoważny płynna regulacja wysokości siedziska zsynchronizowana praca oparcia i siedziska funkcja UP-DOWN zmieniająca wysokość oparcia kontrola siły nacisku ergonomiczne przetłoczenia oparcia i siedziska kształtowane są za pomocą wysokiej jakości pianek wyposażony w gumowane kółkach siedzisko i oparcie tapicerowane Kolorystyka: - podstawa, podłokietniki i ramię oparcia: kolor czarny - tapicerka: kolor jasny brąz	szt.	1
13	kalkulacja własna	<b>Biurko</b> Długość 129 cm Głębokość 60 cm Wysokość 72 cm Kolor wenge Wykończenie drewnopodobne Kształt blatu prostokątny Materiał płyta laminowana lub (i) płyta wiórowa <b>Kontener</b> Boki zabudowane Długość 42 cm Głębokość 57 cm Wysokość 49 cm	szt.	1
14	kalkulacja własna	<b>Komputer typu AIO</b> Procesor 4 rdzenie, od 1.50 GHz do 2.30 GHz, 2 MB cache Pamięć RAM 4 GB Typ ekranu Matowy, LED, IPS Przekątna ekranu 19,5" Rozdzielczość ekranu 1600 x 900 (HD+) Karta graficzna zintegrowana Dysk twardy 500 GB SATA 5400 obr. Wbudowane napędy optyczne Nagrywarka DVD+/-RW DualLayer Dźwięk Zintegrowana karta dźwiękowa zgodna z Intel High Definition Audio Wbudowane głośniki stereo Wbudowany mikrofon Kamera internetowa 1.0 Mpix Łączność Bluetooth Wi-Fi 802.11 b/g/n/ac LAN 10/100/1000 Mbps Rodzaje wejść / wyjść in (wejście zasilania) - 1 szt. RJ-45 (LAN) - 1 szt. HDMI - 1 szt. USB 2.0 - 2 szt. Czytnik kart pamięci - 1 szt. USB 3.1 Gen. 1 (USB 3.0) - 1 szt. Wyjście słuchawkowe/wejście mikrofonowe - 1 szt. Zainstalowany system operacyjny Microsoft Windows 10 Home PL Dołączone akcesoria Klawiatura bezprzewodowa Mysz bezprzewodowa	AC-szt.	

15	kalkulacja własna	<b>Telewizor</b> Przekątna ekranu 49" Rozdzielczość 1920 x 1080 (Full HD) Technologia odświeżania 200 Hz Technologia wyświetlania LED Wbudowany tuner DVB-C (cyfrowy kablowy) DVB-T2 (cyfrowy naziemny) DVB-T (cyfrowy naziemny) Funkcje tunera EPG - elektroniczny przewodnik po kanałach telewizyjnych Liczba złączy HDMI 2 szt. Liczba złączy USB 1 szt. Złącze CI Tak Pozostałe złącza Wyjście audio cyfrowe (optyczne) Moc głośników 2 x 10 W Kolor obudowy Czarny Szerokość 1096 mm Wysokość z podstawą 743 mm Wysokość bez podstawy 670 mm Głębokość z podstawą 225 mm Głębokość bez podstawy 88 mm Klasa energetyczna A Średni pobór mocy 73 W Pobór mocy (tryb czuwania) 0,3 W <b>Dołączone akcesoria</b> Uchwyt ścienny regulowany w dwóch płaszczyznach Wewnętrzna antena DVB-T Kabel CH-101	szt.	1
16	kalkulacja własna	<b>Sofa 3-osobowa</b> Szerokość 179cm Głębokość 88 cm Wysokość 75 cm Powierzchnia sofy po rozłożeniu 179x109 cm Tkanina mieszanka włókien naturalnych i sztucznych Kolor ciemny brąz	szt.	2
17	kalkulacja własna	<b>Podłogowy stojący wieszak na ubrania</b> Wysokość 170 cm Szerokość Głowicy 46 cm Średnica Stopy 37 cm Materiał Rurek Chromowany, Lakierowany Metal Materiał Gałek Plastik Kolor Czarny Waga 9 kg	szt.	2
<b>4. POMIESZCZENIE KUCHENNE</b>				
18	kalkulacja własna	<b>Lodówka</b> Wymiary 170,2 x 54,5 x 57,1 cm Kolor stal nierdzewna + szary Kolor / wykończenie frontu srebrny - stal nierdzewna inox Kolor / wykończenie boków szary Pokożenie zamrażarki na dole Liczba agregatów 1 Liczba termostatów 1 Zdolność zamrażania 3 kg/24h Czas utrzymania temperatury w przypadku braku zasilania 19 godzin Sposób odszraniania (rozmrzania) chłodziarki automatyczny Sposób odszraniania (rozmrzania) zamrażalnika ręczny Sterowanie mechaniczne Zmiana kierunku otwierania drzwi tak Klasa energetyczna A++ Pojemność użytkowa chłodziarki 166 litrów Pojemność użytkowa zamrażarki 64 litry Poziom hałasu 38 dB Powłoka antybakteryjna, Półki wykonane ze „szkła bezpiecznego” Wypozażenie 1 szuflada na warzywa i owoce 3 półki w drzwiach szuflady w zamrażarce	3 szt.	1
<b>Wartość kosztorysu (netto) :</b>				
<b>Podatek VAT 23%</b>				
<b>Ogółem</b>				