



ACADEMIA AR LIVRE

CADERNO DE QUANTITATIVOS

CURITIBA - PR

MAIO/2016

Este caderno estabelece as condições e requisitos técnicos que deverão ser obedecidos na execução dos serviços e equipamentos.

O projeto da Academia ao Ar Livre prevê a implantação de 10 equipamentos para prática de exercícios físicos por usuários de todas as idades.

Esses equipamentos foram desenvolvidos de modo a oferecer segurança aos usuários, para a prática de atividades que possibilitam fortalecimento, alongamento e aumento de flexibilidade de grupos musculares, desenvolvimento de coordenação motora e melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Uma placa orientativa especifica a musculatura envolvida na prática dos exercícios em cada um dos aparelhos instalados.

O projeto arquitetônico prevê a implantação dos equipamentos em uma área de aproximadamente 125 m², a ser executada em piso em placas de concreto no tamanho de 40 x 40 com espessura de 6 cm.

As bases para fixação dos aparelhos deverão atender as especificações do fabricante para cada tipo de equipamento. Assim, parte dos aparelhos será fixada por parabouts sobre uma base de concreto com 10 cm de espessura e outra parte, fixada por chumbadores em estacas de concreto.

As luminária em alumínio injetado de alta pressão e tampa de alumínio repuxado; dimensões l x h: 647mm x 636mm; refrator de policarbonato estriado estabilizado contra raios UV e grau de estanqueidade ip 66; pintura eletrostática em poliéster em pó com proteção contra raios UV; soquete com base rx-7s para lâmpada de 150w; reator para lâmpada multivapor de sódio de 150w / 220v / 60hz d.t.6; marca Schröder; modelo Rubi ou similar.

Os postes em aço cônico contínuo circular reto, 4m de altura útil, com fixação por engastamento; fabricado em chapa de aço carbono com uma solda longitudinal, conicidade constante, tendo diâmetro no topo de 76mm e diâmetro na base de 120mm; com ponteira altura 100mm e diâmetro 60mm; deverá ser fornecido com uma janela para inspeção a 600mm do nível do solo com tampa e dois parafusos de aço inox; galvanizado a fogo interna e externamente conforme normas NBR 6323, 7399 e 7400 da ABNT, modelo: 3004 / jg-p marca Conipost ou similar.

Serão locadas floreiras em concreto com paredes com 10cm de espessura, com pintura interna em revestimento impermeabilizante, semi - flexível, bicomponente (A + B) à base de cimentos especiais, aditivos minerais e polímeros. Haverá a aplicação de manta geotêxtil sobre 15 cm de cascalho ou brita, conforme projeto. Em todo o volume da floreira, paredes internas e laterais, frente, e fundo, será aplicado o revestimento de emboço, com espessura de 0,02cm, no traço de 1:2:8 (cimento: cal : areia média peneirada).

O bebedouro será duplo com duas alturas, cubas em aço inox, medindo 305mm x 762mm, corpo em chapa de aço inox ou alumínio com pintura eletrostática, na cor azul. Para atender a demanda de água para a instalação de bebedouro deverá ser providenciado hidrômetro de 1,5m³/h (1/2").

Os aparelhos a serem instalados, bem como suas respectivas finalidades, são descritos a seguir:

MULTI-EXERCITADOR COM SEIS FUNÇÕES

Fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" ½ x 2 mm; ¾ x 1,50; 2" x 2 mm; 1" ½ x 3 mm; 1" x 1,50 mm; 1" ½ x 1.50 mm; oblongo de no mínimo 20 x 50 x 1.50 mm utilizamos pinos maciços, todos rolamentados (rolamentos duplos), pintura a pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores parabout); cortes a laser; tampão de metal arredondado, especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox, carga máxima de peso 5kg por disco, oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 4(quatro) usuários simultaneamente."



SIMULADOR DE CAVALGADA DUPLO

Fortalecem os grupos musculares dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorespiratória. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" ½ x 2 mm; 2" x 2 mm; 1" ½ x 1,50 mm; 1" x 1.50 mm; 1" ½ x 1.50 mm; ferro chato de no mínimo 2" ½ x ¼; Utilizamos pinos maciços, todos rolamentados (rolamentos duplos), pintura a pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores parabout); cortes a laser; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; tampão de metal arredondado; bancos estampados e arredondados sem quina; oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas



e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 2(dois) usuários simultaneamente."

PRESSÃO DE PERNAS DUPLO CONJUGADO

Fortalece os músculos da coxa e quadril.

Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" x 2 mm; 3" ½ x 4 mm, 2" x 4 mm; 4" x 3 mm; bancos estampados e arredondados com chapa de no mínimo 2 mm sem quinhas. Utilizamos pinos maciços, todos rolamentados (rolamentos duplos), pintura a pó eletrostática batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores com flange de no mínimo 240 mm x ¼ com parafusos de fixação); cortes a laser; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; oferecendo total segurança aos usuários, permitindo, portanto, que os aparelhos possam ser instalados em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 2(dois) usuários simultaneamente."



SIMULADOR DE CAMINHADA DUPLO

Aumenta a mobilidade dos membros inferiores desenvolve coordenação motora. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" ½ x 2 mm; 2" x 2 mm; 1" ½ x 1.50 mm; chapa anti-derrapante de no mínimo 3mm; utilizamos pinos maciços, todos rolamentados (rolamentos duplos), pintura a pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores parabout); cortes a laser; tampão de metal arredondado, especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox, oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 2(dois) usuários



simultaneamente."

ESQUI DUPLO

Melhora a flexibilidade dos membros inferiores, quadril, membros superiores e a função cardiorrespiratória. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" ½ x 2 mm; 1" x 1.50 mm; 1" ½ x 1.50 mm; metalão de no mínimo 30x50x2mm, chapa anti-derrapante de no mínimo 3mm; utilizamos pinos maciços, todos rolamentados (rolamentos duplos), pintura a pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores parabout); cortes a laser; tampão de metal arredondado, especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox, oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 2(dois) usuários simultaneamente."



ROTAÇÃO VERTICAL – APARELHO DUPLO CONJUGADO

Fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" x 2 mm; 1" x 1.50 mm; 3" ½ x 2 mm, ¾ x 1,50mm; Rolamentos duplos, pintura a pó eletrostática, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores com flange de no mínimo 240 mm x ¼ e com parafusos de fixação); cortes a laser; parafusos allen de aço; bola de resina; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; tampão de metal arredondado; oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 2(dois) usuários simultaneamente."



ROTAÇÃO DIAGONAL – APARELHO DUPLO CONJUGADO

Aumenta a mobilidade da articulação dos ombros e dos cotovelos. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" x 2 mm; 1" x 1,50 mm; 3" ½ x 2 mm, ¾ x 1,50mm; rolamentos duplos, pintura a pó eletrostática, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores com flange de no mínimo 240 mm x ¼ e com parafusos de fixação); cortes a laser; parafusos allen de aço; bola de resina; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; tampão de metal arredondado; oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 2(dois) usuários simultaneamente."



ALONGADOR COM TRÊS ALTURAS

Estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" x 2 mm; 1" x 1,50 mm; 3" ½ x 4 mm; 4" x 3 mm; ¾ x 1,50 mm, Utilizamos pinos maciços, pintura a pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores com flange de no mínimo 240 mm x ¼ e com parafusos de fixação); cortes a laser; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de



3(três) usuários simultaneamente."

SURF DUPLO

Melhora a flexibilidade, a agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" x 2 mm; 1" ½ x 1.50 mm; 3" ½ x 4 mm, chapa anti-derrapante de no mínimo 3 mm; Utilizamos pinos maciços, todos rolamentados (rolamentos duplos) , pintura a pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores com flange 240 mm x ¼ e com parafusos de fixação); cortes a laser; tampão de metal arredondado; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos



REMADA SENTADA

Fortalece a musculatura das costas e dos ombros. Os aparelhos são fabricados com tubos de aço carbono de no mínimo 2" x 2 mm; 1" ½ x 1,50 mm; 1" x 1,50 mm; rolamentos duplos , pintura da pó eletrostática, batentes de borracha, solda mig, orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores parabout); cortes a laser; especificações musculares em cada aparelho em baixo relevo em inox; tampão de metal estampados e arredondado; bancos arredondados sem quina; carga (relativa: de no mínimo 10% a massa corporal do usuário); oferecendo total segurança aos usuários, permitindo portanto, que os aparelhos possam ser instaladas em áreas fechadas e ao ar livre, resistentes à ações climáticas e que permitam a prática de 1(um) usuário.



PLACA ORIENTATIVA

Fabricada com tubo de aço carbono de no mínimo 1.020, 2" x 2mm, chapa 1.000 x 2.000 x 1.5mm; 3" x 1.50mm; pintura "epóx" eletrostática; solda mig; orifícios para fixação do equipamento de no mínimo 50cm abaixo do concreto; adesivada só um lado da extremidade, contendo todos os aparelhos com especificações de musculatura envolvida e a logomarca da empresa; a placa não contém quinas e sim moldura tubular.

**BANCO**

Confeccionado em madeira plástica, solução 100% ecológica fabricado a partir de reciclagem de vários tipos de plásticos, na cor Itaúba; reciclável e não tóxico; Medidas: largura de 1500mm, altura do assento de 370mm, altura do encosto de 400mm, altura total de 770mm, base assento de 340mm; estrutura do banco deverá ser formada por 3 pés em formato de H, produzido em material PP, com 3 travas em forma de mão francesa; 4 unidades de tábuas que medem 136 x 30 x 1500mm, produzidas em polietileno e polipropileno, para assento e encosto; entregue desmontável, acompanham 26 unidades de parafusos e porcas para fixar perfil tábuas nos pés e 6 unidades de parafusos e porcas para fixar travas nos pés e perfil tábuas; peso aproximado: 21kg; deverá acompanhar o manual de montagem.



LIXEIRA

Ecológica; capacidade 94 litros; formato redondo; confeccionada com polímeros plásticos diversos, especialmente polietileno e polipropileno e fibras vegetais (PP reciclado); base inferior confeccionada com polipropileno injetado, na cor preta, fundo parcialmente fechado com fendas vazadas para escoamento da água da chuva e 14 orifícios para encaixe das tábuas que formarão a lateral/corpo da lixeira, medindo 1.460 mm de diâmetro; lateral formada por 14 peças de tábuas, com formato trapézio, medindo 90 x 22 mm, na cor marfim; confeccionada em madeira plástica, fabricado a partir de reciclagem de vários tipos de plásticos; composição de fibras vegetais, polímeros plásticos; a matéria prima do revestimento externo é uma liga de polietileno (2/3) e polipropileno (1/3); retirada de fábricas de fraldas descartáveis; revestimento externo é produzido no mesmo instante da produção da base, fazendo com que os dois materiais estejam ligados fisicamente; fixadas na base inferior e superior através de encaixe e parafusadas através de 28 parafusos cabeça fenda 1/4x1 1/2 "; medindo 700 mm de altura; base superior confeccionada com polipropileno injetado, na cor preta, com 14 orifícios para encaixe das tábuas que formarão a lateral/corpo da lixeira, medindo 1.460 mm de diâmetro; tampa confeccionada com polipropileno injetado, na cor preta; abertura frontal para colocação do lixo, medindo 39 x 11,50 cm; produto desmontado, entregue em KIT contendo: 1 tampa, 1 base inferior, 1 base superior, 14 trapézios, 28 porcas e 28 parafusos; deverá acompanhar o manual de montagem.



