

  
Ciechanów

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROJEKTU DO  
CIECHANOWSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO**

2015

Urząd Miasta Ciechanów  
SEKRETARIAT  
WPLY-  
NEŁO 2014-06-23  
załącznik  
P-1408/14

*Pilek*  
*24.06.2014*  
*cewuf*

1. Tytuł projektu

Budowa otwartej siłowni zewnętrznej dla mieszkańców Ciechanowa przy Gimnazjum nr 1 w Ciechanowie ul. Orylska 3

2. Rodzaj projektu: (podkreśl wybrany)

- a) Infrastruktura, b) Sport, c) Kultura, d) Rekreacja,  
e) Estetyka i poprawa wyglądu gminy, f) Edukacja, g) Inne

3. Lokalizacja, miejsce realizacji projektu

Teren przy Gimnazjum nr 1 im. Komisji Edukacji Narodowej w Ciechanowie, ul. Orylska 3 06-400 Ciechanów, teren zielony za budynkiem szkoły, obok boiska szkolnego, w sąsiedztwie Targowicy Miejskiej.

4. Opis projektu

Proszę przedstawić opis projektu, w tym jego główne założenia i działania, które będą podjęte przy jego realizacji.

Obiekt sportowy ma powstać na terenie zielonym, przy szkolnym z istniejącym już monitoringiem zewnętrznym szkoły i oświetleniem, co zwiększa jego bezpieczeństwo. Miejsce usytuowania gotowe jest do ustawienia urządzeń, obsiane trawą i systematycznie koszone przez administratora szkoły. Całość wymaga otoczenia chodnikiem szerokości 1 m z kostki betonowej, na której ustawione byłoby 8 ławek, 2 kosze na śmieci i stojak na 6 rowerów. Wewnątrz utworzonego przez kostkę prostokąta obsianego trawą znajdowałyby się 8 podwójnych stanowisk do ćwiczeń o średnim stopniu trudności odpowiednich dla dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów

Lista urządzeń:

1. wyciskanie siedząc
2. trenażer nóg i rąk - narty biegówki
3. orbitrek eliptyczny
4. wyciąg górny
5. wioślarz
6. prasa nożna
7. drążki do podciągania
8. motyl

5. Uzasadnienie

Proszę napisać, jaki jest cel realizacji projektu, jakiego problemu dotyczy i jakie rozwiązania proponuje, a także uzasadnić, dlaczego projekt powinien być zrealizowany i w jaki sposób będzie służył mieszkańcom.



Celem projektu jest budowa otwartej dla mieszkańców, znajdującej się w centrum miasta siłowni na wolnym powietrzu. W zamyśle baza będzie miejscem, które w godzinach porannych uatrakcyjni zajęcia sportowe uczniom ze szkoły, zaś po południu będzie miejscem aktywnego, rodzinnego wypoczynku mieszkańców Ciechanowa. Problemem naszego miasta jest brak obiektów sportowych, ogólnie dostępnych, bezpłatnych znajdujących się w centrum miasta, gdzie dojazd dla wszystkich mieszkańców nie stanowi problemu. W pobliżu planowanej inwestycji znajduje się duży parking samochodowy.

Siłownie zewnętrzne cieszą się dużym zainteresowaniem wszędzie tam, gdzie powstały. Przyciągają zarówno młodzież, odciągając ich od komputera i zabijając nudę, jak i dorosłych. Regularny ruch w wielu przypadkach zapobiega kontuzjom u osób dorosłych i seniorów. Jest naturalnym sposobem zapobiegania wielu schorzeń, szczególnie teraz, gdzie tak wielu ludzi prowadzi siedzący tryb życia, w pracy przed komputerem i w domu przed telewizorem. Świadomość zbawiennego wpływu ruchu na zdrowie jest coraz większa, a co za tym idzie pojawiają się oczekiwania co do dostępności odpowiedniej infrastruktury. Otwarta, nieodpłatna siłownia zaproponowana w naszym projekcie umożliwi swobodny i łatwy dostęp do odpowiednich urządzeń.

#### **6. Beneficjenci projektu**

Proszę wskazać, jakie grupy mieszkańców skorzystają na realizacji projektu.

Projekt skierowany jest do trzech grup odbiorców.

Pierwsza to dorośli, w tym seniorzy z miasta Ciechanów, którym łatwy dostęp i położenie w centrum miasta ułatwi dotarcie, a ciche, spokojne miejsce, gdzie w pobliżu nie ma placu zabaw dla dzieci, które hałasują zwiększy wykorzystanie miejsca aktywnego wypoczynku.

Druga grupa to dzieci i młodzież z całego terenu miasta Ciechanów, szczególnie dzielnicy śródmieście, które często z braku możliwości finansowych rodziców, nie mogą uczęszczać na pozaszkolne, odpłatne zajęcia sportowe. Taki stan często rodzi frustrację i wpycha młodzież w ręce gangów podwórkowych.

Trzecia to młodzież ucząca się w szkole na której terenie powstanie oraz jej rodzice. Stworzona baza będzie uatrakcyjnić zajęcia sportowe obowiązkowe oraz uprzyjemniać czas oczekiwania na odbiór dzieci po zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

#### **7. Szacunkowe koszty projektu**

Proszę uwzględnić wszystkie składowe projektu oraz ich szacunkowe koszty.

Składowe części zadania:



I.p.	Składowe części zadania	Ilość sztuk	wartość
1.	ławki	8	1600
2.	Kosze na śmieci	2	300
3.	Stojak na rowery (6 stanowisk)	1	600
4.	Chodnik z kostki betonowej	1 (ok. 45m <sup>2</sup> )	6000
5.	Zestaw dwustanowiskowy wyciskanie siedząc	1	6300
6.	Zestaw dwustanowiskowy trener nóg i ramion – narty biegówki	1	6400
7.	Zestaw dwustanowiskowy orbitrek eliptyczny	1	5400
8.	Zestaw dwustanowiskowy wyciąg górny	1	6200
9.	Zestaw dwustanowiskowy wioślarz	1	4100
10.	Zestaw dwustanowiskowy prasa nożna	1	4300
11.	Zestaw dwustanowiskowy drążki do podciągania	1	2700
12.	Zestaw dwustanowiskowy motyl	1	2500
13.	Montaż urządzeń	8	3200

RAZEM:49600,00

#### 8. Kontakt do pomysłodawcy

Imię i Nazwisko:

Adres zamieszkania:

Kontakt (e-mail, telefon):

#### 9. Dodatkowe załączniki (nieobowiązkowe)

Zdjęcia, ekspertyzy, rekomendacje.

Załącznik 1,2,3 – rekomendacji

załącznik 4 – zdjęcia terenu inwestycji

załącznik 5 - wykaz proponowanych stanowisk do ćwiczeń

załącznik 6 – zdjęcie satelitarne miejsca inwestycji

załącznik 7 – roboczy plan zagospodarowania terenu inwestycji

Więcej informacji na stronie [www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl), e-mail: [piks@umciechanow.pl](mailto:piks@umciechanow.pl), tel. (23) 674 92 17

Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883, z późn. zm.) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do przeprowadzenia konsultacji w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego.