

Memòria per a la Contractació del LOT 28: Subministrament, amb o sense instal·lació, d'elements individuals de 'fitness'

Índex

1. Introducció
2. Explicació Individual del Funcionament i Valors Saludables
 - Bicicleta
 - Caminador El·líptic
 - Rotatori Doble
 - Element de Gir de Cintura
 - Element de Patins
3. Ergonomia i Seguretat de Fixació dels Elements
4. Durabilitat dels Elements
5. Procés d'Instal·lació i Entrega dels Elements
6. Manteniment i Reposició
7. Altres Informacions Importants
8. Conclusió
9. [Apèndix: Detall dels Materials Utilitzats](#)
10. [Manual d'Ús i Manteniment](#)

1. Introducció

En aquesta memòria es desenvoluparan els ítems requerits per la contractació del LOT 28 a petició de l'ACM, destinat a crear espais recreatius amb elements de fitness. Els elements inclosos en aquest lot són: una bicicleta, un caminador el·líptic, un rotatori doble, un element de gir de cintura i un element de patins. A continuació, s'explica el funcionament de cada element, els beneficis saludables, l'ergonomia, la seguretat, la durabilitat, el procés d'instal·lació, i altres informacions rellevants.

2. Explicació Individual del Funcionament i Valors Saludables

Bicicleta

- **Funció:** La bicicleta proporciona un exercici cardiovascular intens per al tren inferior.
- **Beneficis Saludables:** Millora la capacitat cardiovascular, enforteix els músculs de les cames i ajuda a cremar calories. Avalada per metges rehabilitadors i fisioterapeutes.
- **Funcionament:** L'usuari seu al seient i pedala, ajustant la resistència segons les seves necessitats. Disposa d'empunyadures ergonòmiques i una zona per deixar dispositius mòbils.
- **Materials:**
 - **Estructura de Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Proporciona resistència a la corrosió i durabilitat.
 - **Polietilè d'Alta Densitat (PEAD):** Lliure de manteniment i antigraffiti, utilitzat en zones de contacte.
 - **Tornilleria en Acer Inoxidable:** Assegura una fixació duradora i resistent a la corrosió.
 - **Instruccions d'Ús Gravades:** Faciliten l'ús correcte de l'equip.

Caminador El·líptic

- **Funció:** Aquest dispositiu ofereix un exercici cardiovascular complet per al tren superior i inferior, ideal per a l'escalfament.
- **Beneficis Saludables:** Millora la capacitat cardiovascular, enforteix músculs de braços i cames, i és de baix impacte, ideal per a persones amb problemes articulars. Avalat per metges rehabilitadors i fisioterapeutes.

- **Funcionament:** L'usuari es col·loca als pedals i realitza un moviment el·líptic amb les cames, mentre agafa les empunyadures per a un entrenament del tren superior.
- **Materials:**
 - **Estructura de Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Assegura la durabilitat i la resistència a les inclemències del temps.
 - **Polietilè d'Alta Densitat (PEAD):** Lliure de manteniment i antigraffiti.
 - **Tornilleria en Acer Inoxidable:** Garantia de fixació segura i duradora.
 - **Instruccions d'Ús Gravades:** Faciliten l'ús correcte de l'equip.

Rotatori Doble

- **Funció:** Exercici específic per als múscles de les espatlles i els braços.
- **Beneficis Saludables:** Millora la mobilitat de les espatlles, enforteix els braços i les espatlles, i ajuda a prevenir lesions. Avalat per metges rehabilitadors i fisioterapeutes.
- **Funcionament:** L'usuari agafa les rodes amb les mans i les fa girar, exercitant així els músculs de les espatlles i els braços.
- **Materials:**
 - **Estructura de Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Assegura la resistència a la corrosió i durabilitat.
 - **Rodes de Braços en Polietilè d'Alta Densitat (PEAD):** Lliure de manteniment i antigraffiti.
 - **Cartell Explicatiu d'Ús:** Proporciona instruccions clares sobre l'ús correcte de l'equip.

Element de Gir de Cintura

- **Funció:** Millorar la flexibilitat de la musculatura obliqua de la columna.
- **Beneficis Saludables:** Millora la flexibilitat i mobilitat del tronc, redueix la rigidesa i ajuda en la prevenció de dolors lumbar. Avalat per metges rehabilitadors i fisioterapeutes.
- **Funcionament:** L'usuari es col·loca de peu sobre la plataforma giratòria i mou el tronc de costat a costat per treballar la musculatura obliqua.

- **Materials:**
 - **Estructura de Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Proporciona resistència a la corrosió i durabilitat.
 - **Giro en Polietilè d'Alta Densitat (PEAD) amb Recobriment de Goma Antilliscant:** Assegura una superfície segura i lliure de manteniment.
 - **Tornilleria en Acer Inoxidable:** Garantia de fixació segura i duradora.
 - **Instruccions d'Ús Gravades:** Faciliten l'ús correcte de l'equip.

Element de Patins

- **Funció:** Exercici cardiovascular per a l'entrenament del tren inferior.
- **Beneficis Saludables:** Millora la capacitat cardiovascular, enforteix les cames i ajuda a millorar l'equilibri i la coordinació. Avalat per metges rehabilitadors i fisioterapeutes.
- **Funcionament:** L'usuari col·loca els peus a les plataformes i realitza un moviment de patinatge per exercitar les cames.
- **Materials:**
 - **Estructura de Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Proporciona resistència a la corrosió i durabilitat.
 - **Plataformes en Polietilè d'Alta Densitat (PEAD) amb Recobriment de Goma Antilliscant:** Lliure de manteniment i antigraffiti.
 - **Tornilleria en Acer Inoxidable:** Garantia de fixació segura i duradora.
 - **Instruccions d'Ús Gravades:** Faciliten l'ús correcte de l'equip.

3. Ergonomia i Seguretat de Fixació dels Elements

Tots els elements estan dissenyats amb materials d'alta qualitat per garantir la màxima seguretat i confort dels usuaris:

- **Empunyadures Ergonòmiques:** Les empunyadures estan dissenyades per adaptar-se a diverses posicions de subjecció, millorant el confort i reduint el risc de lesions.
- **Polietilè d'Alta Densitat (PEAD):** Utilitzat en zones de contacte per la seva resistència i facilitat de manteniment, a més de ser antigraffiti.
- **Estructures de Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Proporcionen una gran resistència a les inclemències meteorològiques i a l'ús intensiu.
- **Tornilleria en Acer Inoxidable:** Assegura una fixació segura i duradora dels elements.

4. Durabilitat dels Elements

Els materials utilitzats en la fabricació dels elements garanteixen una llarga vida útil:

- **Acer Galvanitzat:** Resistent a la corrosió i ideal per a ús exterior.
- **Polietilè d'Alta Densitat (PEAD):** Resistent als impactes i al desgast, amb propietats antigraffiti.
- **Pintura de Polièster Termoendurida:** Ofereix una protecció addicional contra les inclemències meteorològiques i actes vandàlics.
- **Acer Inoxidable:** Utilitzat en la tornilleria per assegurar una fixació duradora i resistent a la corrosió.

5. Procés d'Instal·lació i Entrega dels Elements

Instal·lació

- **Preparació del Terreny:** S'analitzarà i prepararà el terreny per garantir una base sòlida i estable. Aquesta actuació la porta a terme el client.
- **Fixació Segura:** Els elements es fixaran al terra amb ancoratges de ciment per garantir estabilitat i seguretat. Obra civil la porta a terme el client.
- **Verificació de Seguretat:** Després de la instal·lació, es realitzaran proves per assegurar que tots els elements estan correctament fixats i funcionen de manera òptima.

Entrega

- **Manuais d'Ús i Manteniment:** Cada element inclourà un manual detallat d'ús i manteniment per facilitar la seva cura i longevitat.

6. Manteniment i Reposició

Els elements estan dissenyats per minimitzar les necessitats de manteniment:

- **Materials Resistents:** Utilització de materials que requereixen poc manteniment, com el polietilè d'alta densitat i l'acer inoxidable.
- **Facilitat de Reposició:** Les peces que puguin ser substituïdes o reparades estan dissenyades per a una fàcil reposició, amb instruccions clares i accessibles.

7. Altres Informacions Importants

- **Aval Medic:** Tots els elements estan avalats per metges rehabilitadors i fisioterapeutes, assegurant així la seva eficàcia i seguretat per a la salut dels usuaris.
- **Accessibilitat:** Els elements estan dissenyats per ser accessibles per a persones de totes les edats i capacitats, promovent la inclusió social i l'activitat física per a tothom.
- **Compliment Normatiu:** Els elements compleixen amb les normatives europees de seguretat i qualitat per a equips de fitness a l'aire lliure.
- **Responsabilitat Ambiental:** Els materials utilitzats són reciclables i l'empresa està compromesa amb pràctiques sostenibles.

8. Conclusió

Aquest document ha detallat els aspectes tècnics, funcionals i de seguretat dels elements de fitness inclosos en el LOT 28. S'ha prestat especial atenció a l'ergonomia, la durabilitat, el procés d'instal·lació i el manteniment per garantir la màxima satisfacció dels usuaris i la llarga vida útil dels equips. Així mateix, s'han considerat aspectes d'inclusió i responsabilitat ambiental per oferir una solució integral i sostenible.

9. Appendix: Detall dels Materials Utilitzats

- **Acer Galvanitzat amb Pintura de Polièster Termoendurida:** Utilitzat en les estructures per la seva resistència i durabilitat.
- **Polietilè d'Alta Densitat (PEAD):** Utilitzat en zones de contacte i components mòbils per la seva resistència a l'impacte i la seva facilitat de manteniment.
- **Acer Inoxidable:** Utilitzat en la tornilleria i fixacions per assegurar la màxima durabilitat i resistència a la corrosió.
- **Goma Antilliscant:** Utilitzada en superfícies de contacte per millorar la seguretat i l'ergonomia dels usuaris.

10. Manual d'Ús i Manteniment

Cada element de fitness inclou un manual detallat que descriu:

- **Instruccions d'Ús:** Explicacions clares i concises per a un ús correcte i segur dels equips.
- **Manteniment Preventiu:** Consells per mantenir els equips en òptimes condicions, incloent la neteja i revisió periòdica dels components.
- **Reposició de Peces:** Guia per a la substitució de peces desgastades o danyades, assegurant una fàcil reparació i prolongant la vida útil dels equips.
- **Contacte per a Suport Tècnic:** Informació de contacte per obtenir assistència tècnica o suport addicional en cas de necessitat.

Amb aquest conjunt d'informacions, es garanteix que els elements de fitness seran una inversió duradora i beneficiosa per a la comunitat, promovent la salut i el benestar de tots els usuaris.