

Zaproszenie do składania ofert

Hotel Cesarski SPA Sp. z o.o. zaprasza do złożenia oferty na dostawę oraz montaż urządzeń siłowni zewnętrznej na terenie przyległego parku.

Rodzaje urządzeń:

Urządzenia wolnostojące pozwalające na realizację ćwiczeń zgodnie z planem treningowym stanowiącym załącznik do niniejszego zaproszenia.

Ilość urządzeń:

7

Planowane miejsce montażu:

Przestrzeń parku przyległego do zarządzanego przez Zamawiającego Hotelu Cesarskie Ogrody*** w Świnoujściu – dz. 556/5, obr. Świnoujście 4, m. Świnoujście

Dodatkowe warunki:

Warunki określone decyzją Zachodniopomorskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków nr 1044/2024 z dnia 04.07.2024r.

Zamówienie realizowane w formule Rozeznania rynku.

Oferty prosimy przesłać w terminie do dnia **18.06.2025r.** na adres marketing@cesarskieogrody.pl lub pocztą na adres Hotel Cesarski SPA Sp. z o.o., ul. Wyspiańskiego 34A; 72-600 Świnoujście

Czas realizacji po udzieleniu zamówienia: max. 4 tygodnie

Pytanie dotyczące wymagań Zamawiającego prosimy kierować drogą elektroniczną na adres marketing@cesarskieogrody.pl

Zadanie realizowane w ramach projektu „Dywersyfikacja działalności Hotelu Cesarskie Ogrody w Świnoujściu poprzez wprowadzenie usług gastronomicznych w altanach ogrodowych oraz organizację zewnętrznej siłowni funkcjonującej w oparciu o autorski program ćwiczeń.”, w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności

Wysokość dofinansowania: 414 000,00 zł

#FunduszeUE lub #FunduszeEuropejskie, #NextGenerationEU

Załącznik Nr 1

TRENING PLENEROWY „20/20” WG HANNY GARBOŚ-PLACZKOWSKIEJ – MISTRZYNI ŚWIATA W FITNESS

Opis ogólny:

Trening plenerowy „20/20” to przemyślany i kompleksowy zestaw ćwiczeń zaprojektowany z myślą o osobach w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania. Jego celem jest:

- promowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- wspieranie zdrowego stylu życia,
- poprawa wydolności organizmu,
- rozwój siły i wytrzymałości mięśniowej,
- redukcja tkanki tłuszczowej,
- oraz poprawa samopoczucia i redukcja stresu.

Trening trwa około 7–10 minut (w zależności od tempa przejść między stacjami) i może być wykonywany w formie obwodowej – czyli z możliwością powtórzenia całego cyklu 2–3 razy dla zwiększenia efektywności. Ćwiczenia realizowane są na czas – 20 sekund pracy + 20 sekund przerwy/przejścia między stacjami.

Używane są wyłącznie urządzenia plenerowe oraz ciężar własnego ciała, co czyni trening bezpiecznym, dostępnym i funkcjonalnym.

Cele treningowe:

- Zwiększenie ogólnej wydolności organizmu (cardio)
- Wzmocnienie większości grup mięśniowych
- Poprawa koordynacji ruchowej i mobilności stawów
- Zwiększenie siły funkcjonalnej i wytrzymałości mięśniowej
- Poprawa metabolizmu i spalanie kalorii
- Wspieranie zdrowia psychicznego poprzez aktywność fizyczną na świeżym powietrzu

Opis ćwiczeń (10 stacji treningowych):

1. Orbitrek – 20s pracy

Opis: Ruch naprzemienny nóg i rąk imitujący szybki chód lub bieg w zawieszeniu.

Zalety:

- Doskonały trening cardio
- Poprawia wydolność serca i płuc
- Aktywuje nogi, pośladki, ramiona i tułów

Efekty: Redukcja tkanki tłuszczowej, zwiększenie kondycji fizycznej

2. Wioślarz – 20 s pracy

Opis: Ruch ciągnięcia rączek z jednoczesnym odepchnięciem nogami od podestu, symulujący wiosłowanie.

Zalety:

- Angażuje całe ciało – szczególnie plecy, nogi i ramiona
- Wzmacnia mięśnie głębokie tułowia

Efekty: Poprawa postawy, koordynacji i siły mięśniowej

3. Jeździec – 20 s pracy

Opis: Płynny ruch pionowy – ćwiczący naciska nogami i rękami na ruchome elementy.

Zalety:

- Ćwiczenie o niskim wpływie na stawy
- Rozwija mięśnie nóg, ramion i brzucha

Efekty: Usprawnienie pracy mięśni głębokich i poprawa koordynacji

4. Prasa nożna – 20 s pracy

Opis: Odepchnięcie nóg od ruchomej platformy w pozycji siedzącej.

Zalety:

- Wzmacnia uda, pośladki i łydki
- Pomaga w stabilizacji stawów kolanowych

Efekty: Zwiększenie siły dolnych partii ciała

5. Stepper – 20 s pracy

Opis: Rytmiczne unoszenie i opuszczanie nóg na przemienne, symulując marsz po schodach.

Zalety:

- Trening dolnej części ciała i mięśni tułowia
- Poprawa równowagi i stabilizacji

Efekty: Silniejsze nogi i biodra, lepsza kontrola ciała

6. Twister – 20 s pracy

Opis: Obracanie bioder na ruchomej platformie z zachowaniem stabilizacji tułowia.

Zalety:

- Wzmacnia skośne mięśnie brzucha i dolny odcinek pleców
- Zwiększa zakres ruchomości w talii

Efekty: Smuklejsza sylwetka, poprawa elastyczności tułowia

7. Biegacz – 20 s pracy

Opis: Naprzemienne wypychanie nóg w tył w pozycji stojącej z podparciem rąk.

Zalety:

- Ruch dynamiczny, pobudzający układ sercowo-naczyniowy
- Aktywacja stawów biodrowych i skokowych

Efekty: Poprawa mobilności, redukcja tłuszczu, więcej energii

8. Rower – 20 s pracy

Opis: Siedząc, wykonujemy rytmiczne ruchy nogami, jak podczas jazdy na rowerze.

Zalety:

- Bezpieczne dla stawów
- Poprawia krążenie i wzmacnia mięśnie nóg i brzucha

Efekty: Lepsza kondycja, poprawa metabolizmu

9. Krzesło do wyciskania – 20 s pracy

Opis: Wyciskanie uchwytów ku górze siedząc – praca mięśni górnej części ciała.

Zalety:

- Wzmacnia barki, klatkę piersiową i ramiona
- Działa także na mięśnie brzucha

Efekty: Poprawa siły górnej części ciała, stabilność barkowa

10. Wyciąg górny – 20 s pracy

Opis: Przyciąganie drążków w dół w pozycji siedzącej.

Zalety:

- Aktywuje mięśnie grzbietu, barków i ramion
- Wspiera stabilizację obręczy barkowej

Efekty: Zwiększona siła pleców, lepsza sylwetka

Zalety i skutki treningu „20/20”:

- Trening całego ciała w krótkim czasie
- Możliwość skalowania intensywności (dla początkujących i zaawansowanych)

- Wzmacnia serce, płuca i mięśnie
- Poprawia metabolizm i wspiera redukcję masy ciała
- Zwiększa mobilność i gibkość
- Wzmacnia mięśnie posturalne – lepsza sylwetka
- Redukuje stres i poprawia nastrój
- Idealny jako forma aktywnej rehabilitacji lub prewencji urazów
- Doskonała alternatywa dla siłowni zamkniętej – trening na świeżym powietrzu

Przeciwwskazania:

1. **Choroby serca i układu krążenia**
(np. niewydolność serca, choroba wieńcowa, nadciśnienie – bez wcześniejszej adaptacji do wysiłku)
2. **Choroby i zwyrodnienia stawów**
 - kolanowych
 - biodrowych
 - skokowych
 - barkowych
3. **Problemy z kręgosłupem**
 - dyskopatie (szczególnie lędźwiowe i szyjne)
 - przepuklina międzykręgowa
 - choroby zwyrodnieniowe
 - bóle odcinka lędźwiowego i krzyżowego
4. **Zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej**
(zwiększone ryzyko upadków)
5. **Osteoporoza**
(szczególnie w ćwiczeniach z rotacją tułowia lub obciążeniem osiowym)
6. **Przepukliny**
 - brzuszne
 - pachwinowe
(wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego podczas ćwiczeń)
7. **Zaawansowane żylaki kończyn dolnych**
8. **Ciąża**
(szczególnie w II i III trymestrze, przeciwwskazane rotacje tułowia i ćwiczenia w pozycji półsiedzącej)
9. **Silna otyłość**
(obciążenie stawów i układu krążenia)
10. **Zaburzenia widzenia (np. choroby siatkówki oka)**
(ryzyko odwarstwienia siatkówki przy ćwiczeniach izometrycznych lub dużym ciśnieniu)
11. **Zespół cieśni nadgarstka lub inne dolegliwości kończyn górnych**
(np. osłabienie uchwytu, ból w nadgarstkach przy ćwiczeniach oporowych)

Zachodniopomorski Wojewódzki
Konserwator Zabytków
70-502 Szczecin, ul. Wały Chrobrego 4
tel. 91 433 70 66/82, 91 488 18 04



Szczecin, dnia 4 lipca 2024 r.

ZN.5142.136.2.2024.AHF

Za zwrotnym potwierdzeniem odbioru

Hotel Cesarski SPA sp. z o.o.
ul. Wyspiańskiego 34A
72-600 Świnoujście

DECYZJA Nr 1044 /2024

Na podstawie art. 6 ust. 1 pkt 1 lit. b), art. 7 pkt 1, art. 36 ust.1 pkt 11 ustawy z dnia 23 lipca 2003 r. o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami (t.j. Dz.U. 2022 poz. 840 ze zm.), w oparciu o § 17 rozporządzenia Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z dnia 2 sierpnia 2018 r. w sprawie prowadzenia prac konserwatorskich, prac restauratorskich i badań konserwatorskich przy zabytku wpisanym do rejestru zabytków albo na Listę Skarbów Dziedzictwa oraz robót budowlanych, badań architektonicznych i innych działań przy zabytku wpisanym do rejestru zabytków, a także badań archeologicznych i poszukiwań zabytków (t.j. Dz.U. 2021 poz. 81) oraz art. 104 ustawy z dn. 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. 2024 poz. 572), po rozpatrzeniu wniosku z dnia 24.05.2024 r. złożonego przez Hotel Cesarski SPA sp. z o.o. z siedzibą w Świnoujściu, podpisanego przez mgr inż. Michała Garbosia – Prezesa Zarządu,

Zachodniopomorski Wojewódzki Konserwator Zabytków w Szczecinie

pozwala

ze stanowiska konserwatorskiego na wykonanie elementów małej architektury, tj. siłowni zewnętrznej, na terenie parkowym w zespole dawnego szpitala miejskiego, obecnie hotelu przy ul. S. Wyspiańskiego w Świnoujściu, dz. 556/6 obr. 0004, zgodnie z zakresem określonym we wniosku i programem działań załączonym do wniosku:

Zakres i sposób prowadzenia działań objętych niniejszym pozwoleniem dotyczy w szczególności montażu sześciu urządzeń do ćwiczeń jako tzw. siłowni zewnętrznej, z wykorzystaniem prefabrykowanych fundamentów betonowych i uporządkowaniem nawierzchni trawiastej na terenie parkowym zespołu.

Termin ważności niniejszego pozwolenia określa się **do dnia 31 grudnia 2025 r.**

Udzielone pozwolenie związane jest z obowiązkiem:

1. prowadzenia nadzoru dendrologicznego nad pracami z uwzględnieniem ochrony istniejących drzew, w szczególności ograniczenia ingerencji w ich systemy korzeniowe,
2. niezwłocznego zawiadomienia Zachodniopomorskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Szczecinie o wszelkich zagrożeniach lub nowych okolicznościach ujawnionych w trakcie prowadzenia wskazanych w pozwoleniu robót budowlanych i prac konserwatorskich.

Uzasadnienie

Przedmiotowe działania dotyczą zespołu dawnego szpitala miejskiego, ob. hotelu i Spa, wpisanego do rejestru zabytków województwa zachodniopomorskiego pod nr A-317, decyzją DZ-4200/42/O/2007 oraz DZ-4200/42-1/O/AR/2010 z dnia 13.07.2007 r. Planowane do wykonania roboty polegają na montażu elementów małej architektury – urządzeń do ćwiczeń siłowni zewnętrznej na terenie parkowym przy ul. S. Wyspiańskiego 34A w Świnoujściu.

W związku z art. 36 ust. 1 pkt 1 ustawy o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami, o której mowa wyżej, wnioskowane prace wymagają uzyskania pozwolenia wojewódzkiego konserwatora zabytków.

Wniosek złożony w dniu 24 maja 2024 r. uzupełniony został przez Wnioskodawcę w dniach 27.05.2024 r. oraz 27.06.2024 r.

Po zweryfikowaniu przedłożonych dokumentów stwierdza się, że dokumentacja zgromadzona w toku postępowania spełnia wymogi określone przepisami prawa i upoważnia do wydania wnioskowanego pozwolenia.

Przedmiotowe prace zwiększą atrakcyjność terenu parkowego i nie mają wpływu na zmianę wartości zabytkowe obiektu, jakim jest zespół dawnego szpitala miejskiego w Świnoujściu.

Wobec spełnienia wymogów określonych przepisami prawa, należało orzec jak w rozstrzygnięciu. Wobec powyższego, należało orzec jak w sentencji.

Pouczenie

Niniejsze pozwolenie nie zwalnia od obowiązku uzyskania pozwolenia lub dokonania zgłoszenia w przypadkach przewidzianych Prawem budowlanym i innymi przepisami. Ponadto, zgodnie z art. 47 ww. ustawy o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami postępowanie w sprawie wydanego pozwolenia może zostać wznowione, a następnie pozwolenie może zostać cofnięte lub zmienione, w razie ujawnienia nowych faktów i okoliczności, mogących doprowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia zabytku.

W przypadku niedopełnienia warunków nałożonych w niniejszym pozwoleniu organ stwierdza wygaśnięcie decyzji, w trybie przewidzianym w § 162 ust. 1 pkt 2 Kpa.

Od niniejszej decyzji służy stronom odwołanie złożone do Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego (ul. Krakowskie Przedmieście 15/17, 00-071 Warszawa), za pośrednictwem ZWKZ w Szczecinie, w terminie 14 dni od daty doręczenia.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec decyzji ZWKZ. Z dniem doręczenia ZWKZ oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.



Zachodniopomorski Wojewódzki
Konserwator Zabytków
Tomasz Wolender
Tomasz Wolender

Otrzymują:

1. Adresat,
2. a/a

Wniesiono opłatę skarbową w wysokości 82,00 zł na podstawie części III pkt 44 ppkt 2 Załącznika do Ustawy z dnia 16 listopada 2006 r. o opłacie skarbowej (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 2111).