



AYUNTAMIENTO DE ALMUÑECAR

PLIEGO TÉCNICO INSTALACION Y SUSTITUCION DE BIOSALUDABLES EN ALMUÑECAR Y LA HERRADURA

Almuñécar, Costa Tropical



DIONISIO RIVAS JIMENEZ
ARQUITECTO TECNICO MUNICIPAL
SERVICIO DE ARQUITECTURA E INGENIERIA



Pliego Condiciones Técnicas

1.- OBJETO DE LA CONTRATACION:

Por encargo del Concejal de Medio Ambiente y deportes se me encomienda que se redacte una memoria para la sustitución de los Biosaludable en mal estado, así como la redistribución de estas aéreas.

La presente Memoria Valorada tiene el objeto la sustitución de Biosaludable en mal estado y a su vez peligrosos de usar, además recientemente se han realizado unos informes de inspección de dichos Biosaludable donde se pone de manifiesto las deficiencias y las recomendaciones de ser sustituidos, por ello en esta Memoria se redacta los elementos a sustituir y los que se deben reparar, así como de redistribución de las aéreas existentes.

2.- JUSTIFICACION:

A día de hoy el Ayuntamiento de Almuñécar necesita sustituir los Biosaludable por encontrarse en mal estado y con informes de inspección que ponen de manifiesto las deficiencias, por lo tanto se hace necesario su sustitución para seguir manteniendo al municipio de dotación de Biosaludable porque son beneficiosos para la salud.

3.- CONCEPTO DE CIRCUITO O PARQUE BIOSALUDABLE

Los circuitos o parques Biosaludable son espacios verdes, ubicados en los núcleos urbanos y compuestos por diferentes equipos para ejercitarse, que aportan una nueva filosofía de vida para las personas adultas, de manera que puedan disfrutar de su tiempo de ocio con salud. Son entornos únicos para mantener el cuerpo y la mente en forma.

Los circuitos o parques Biosaludable cumplen un interesante servicio público de bienestar y salud para las personas adultas, donde las principales instituciones pueden lograr cubrir sus objetivos con respecto a esta población, y así poder facilitar modos de lograr mejorar la calidad de vida, fomentar lugares de encuentro y diversión para todos, y por ende, ayudar a la conservación de las zonas verdes municipales.

El concepto de circuito o parque Biosaludable ha sido concebido por las empresas fabricantes de equipamiento como un parque con diferentes obstáculos, que exige el trabajo físico de todas las partes del cuerpo y de capacidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la movilidad y agilidad e incluso para tratar dolencias o lesiones concretas, pero lo realmente novedoso no es el concepto de parque de ejercicios, sino la adecuación de las máquinas de ejercicios, a las que antes sólo se podía acceder en gimnasios cerrados o clínicas de rehabilitación, para su instalación al aire libre y su uso a partir de cierta edad.



Pliego Condiciones Técnicas

4.BENEFICIOS QUE CONLLEVA LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA:

Aspectos mentales, psicosociales y de la calidad de vida:

- Mejora del humor y de la sensación de bienestar.
- Oxigenación cerebral y mejora de las capacidades cognitivas.
- Disminución de la posibilidad de depresión.
- Optimización de “la calidad de vida”.
- Aumento de la autoestima y de la autoconfianza.
- Aumento de la socialización.
- Alivio del stress.
- Retraso del envejecimiento y aumento de la independencia.

Sistema inmunitario:

- Mejora de la capacidad inmunitaria.
- Disminución de la incidencia de algunos tipos de cáncer (mama, colon, etc...)

Aspectos metabólicos:

- Disminución del riesgo de dolencias metabólicas.
- Ayuda en el control de peso.
- Prevención de la diabetes tipo Mellitus.

Sistema locomotor:

- Prevención y alivio de dolores de espalda.
- Prevención de la osteoporosis.
- Fortalecimiento muscular y óseo.
- Mejora de la coordinación y el equilibrio.

Sistema cardiovascular:

- Mejora de la capacidad cardiovascular.
- Aumento de la oxigenación de los tejidos.
- Ayuda en el control de la tensión arterial.
- Prevención de las dolencias coronarias.



Pliego Condiciones Técnicas

5.- CLASIFICACION DE EQUIPOS:

Los equipos que componen el circuito o parque biosaludables propuesto se pueden agrupar en tres grandes grupos:

Equipos de calentamiento:

- Volantes y Rueda Grande: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, muñecas, codos y clavícula (Tren superior).
- Cintura: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura y espalda, refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar (Tren superior).
- Timón y Remo: Refuerza la musculatura de los miembros superiores, así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro (Tren superior).

Equipos de coordinación de movimientos:

- Esquí de fondo: Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores, y mejora la flexibilidad de las articulaciones (Tren superior).
- Patines: Mejora la movilidad de los miembros inferiores, aportando coordinación al cuerpo y equilibrio. Aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteo (Tren inferior).
- Surf y Slalom: Refuerza la musculatura de la cintura. Mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Recomendado para personas de todas las edades. Ejercita la columna y la cadera. Está limitado para personas con problemas articulares de espalda o de cadera, que deben consultar al médico antes de su uso (Tren superior).
- Barras paralelas y Espaldera: Para estiramientos de extremidades (Tren superior).

Equipos de ejercicios:

- Sube y baja: Refuerza y desarrolla la musculatura de los miembros superiores, pecho y espalda, mejorando la capacidad cardio-pulmonar (Tren superior).
- Jinete: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdominal, espalda y pecho. Permite un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardiopulmonar (Tren superior e inferior).
- Columpio: Desarrolla y refuerza la musculatura de piernas y cintura. En concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores (Tren inferior).
- Bicicleta estática: Desarrolla y refuerza la musculatura de piernas y cintura. En concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores (Tren inferior).



Pliego Condiciones Técnicas

6. SEGURIDAD Y USO DE LOS EQUIPOS:

En la actualidad no existe una normativa que recoja los requisitos mínimos de seguridad en estas instalaciones, quizás debido a su reciente aparición, a diferencia de los parques o áreas de juego infantiles, cuya serie europea UNE- 1176 y UNE-1177 (UNE-EN 1176 y UNE-EN 1177 en España) establecen los requisitos de seguridad y métodos de ensayo aplicables tanto en la fabricación de juegos, como en las instalaciones, teniendo en cuenta los actores de riesgo basados en datos existentes (AENOR, 2001).

Los únicos parámetros de seguridad existentes, recogidos tanto en el manual de usuario como en las indicaciones dirigidas al comprador, tratan puntualizaciones sobre la instalación de los distintos aparatos, aspectos generales de mantenimiento y precauciones. Un aspecto importante es el área o distancia de seguridad, que se conoce como el espacio mínimo necesario para el correcto funcionamiento y uso del aparato, y que debe quedar libre con respecto a otros aparatos o instalaciones.

Además de los 5 metros mínimos que se recogen para su instalación con respecto a residencias u oficinas, cada aparato cuenta con un área de seguridad específica que se recoge en la siguiente tabla:

ELEMENTO AREA DE SEGURIDAD

Volante 2.000 X 2.500 mm.

Cintura 2.700 X 1.500 mm.

Timón 2.700 X 1.500 mm.

Esquí de fondo 1.500 X 2.500 mm.

Patines 3.000 X 1.800 mm.

Surf 2.000 X 3.000 mm.

Barras paralelas 2.900 X 1.500 mm.

Ascensor 3.000 X 1.800 mm.

Pony 3.000 X 1.800 mm.

Columpio 2.700 X 1.500 mm.

Así mismo, todos los equipos deberán disponer de una placa de instrucciones que incorpore textos sencillos y dibujos, donde los usuarios puedan comprender el funcionamiento y los objetivos del mismo. En esta placa se indicará el número de repeticiones que se aconseja realizar en cada uno de los aparatos así como las recomendaciones de uso.



Pliego Condiciones Técnicas

7. DESCRIPCION DE LAS OBRAS Y ACTUACION A REALIZAR

Dado la carencia de este tipo de equipamiento en el municipio, se propone las siguientes intervenciones:

- Traslado de Biosaludable en buen estado, con repaso de pintura.
- Adquisición y colocación de juegos Biosaludable para ejercicios de Abdominales, lumbares, paralelas, musculatura en general, etc.
- Se realizará una excavación en el terreno donde se vaya a ubicar para su correspondiente cimentación de dimensiones según indique el fabricante que garantice su estabilidad y funcionamiento, de hormigón en masa HM-20. Sobre esta cimentación se colocará el equipamiento con sus correspondientes anclajes, según indicaciones del fabricante.
- Los Biosaludable se ubicaran en la misma área donde serán los sustituidos a excepción del Área existente de La Playa san Cristóbal que se ubicara en el paseo donde se le indicara por la dirección técnica.

Características Técnicas

Los equipos estarán contruidos de estructura de acero galvanizado tratados con pintura de polvo al horno. Las terminaciones de los postes estarán protegidas mediante capuchones de terminación de aluminio inyectado.

Los tapones de cubrición de los tornillos serán de aluminio inyectado para protección de las personas que lo utilicen, para evitar accidentes. Los asientos de plástico inyectado Los rodamientos galvanizados y estancos al agua y polvo.

8. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:

El adjudicatario se compromete a cumplir las obligaciones que impone al empresario la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, así como toda la reglamentación y normativa, en el ámbito de esta Prevención, que sea de aplicación.

El Ayuntamiento será, en todo caso, ajeno a las condiciones de trabajo del personal dependiente, directa o indirectamente, del adjudicatario, así como a las responsabilidades, de cualquier índole, que, de las mismas, pueda derivarse.



Piiego Condiciones Técnicas

9. COBERTURA DE DAÑOS:

Los daños de cualquier tipo que por negligencia, impericia o imprudencia pudieran ocasionarse a personas, instalaciones, mercancías y objetos de cualquier tipo, durante o a causa de la ejecución de los trabajos, serán de entera responsabilidad de la Empresa Adjudicataria, quien concertará con una Compañía de Seguros, póliza de responsabilidad civil de cuantía suficiente para la cobertura de los posibles daños.

10. MEDIDAS GENERALES DE ACTUACIÓN MEDIOAMBIENTAL:

Todos los trabajos relacionados con la ejecución de los contratos suscritos al amparo del presente realizarán adoptando protocolos de protección y calidad medioambiental exigibles de acuerdo con la legislación vigente en cada momento. Deberá poder acreditar el cumplimiento de la normativa aplicable si fuese requerido para ello por el Ayuntamiento.

Cuando el contrato se financie parcialmente con la entrega de bienes por parte del Ayuntamiento, el contratista deberá asegurar el tratamiento medioambiental legalmente exigible de los mismos, especialmente en el caso de bienes y equipos que hayan de ser destruidos o reciclados.

11. PLAZO DE EJECUCION Y PLAZO DE GARANTIA:

Se estima un plazo máximo de dos meses, y plazo de garantía de 1 año.

12. OBLIGACIONES DEL ADJUDICATARIO:

Incumbe al adjudicatario, el cumplimiento de las obligaciones que impongan las leyes, reglamentos y disposiciones vigentes en materia referente a la prestación de los servicios, de ámbito laboral y Seguridad e Higiene, Industrial, de Seguridad Social, accidentes de Trabajo, pago de contribuciones, etc., quedando, el Ayuntamiento exento de cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento, que el Adjudicatario pudiera hacer de dichas disposiciones.

INSTALACION Y SUSTITUCION DE BIOSALUDABLES

PROMOTOR: AYUNTAMIENTO DE ALMUÑECAR



Pliego Condiciones Técnicas

13. RELACION DE BIOSALUDABLES NECESARIOS:

AREA LA HERRADURA I	PRECIO
ESQUI DE FONDO	750 €
JINETE O SIMILAR	725 €
SUBE Y BAJA O SIMILAR	825 €
RUEDA GRANDE	625 €
REMO O SIMILAR	750 €
BICLETA ESTATICA	900 €
PINTURA DE BARRA FLEXIONES Y ESTIRAMIENTO	150 €
Suma	4.725 €
AREA LA HERRADURA II	
SUBE Y BAJA O ASCENSOR O SIMILAR	825 €
VOLANTES	700 €
ESQUI DE FONDO	750 €
BARRAS PARALELAS PINTADO	60 €
REMO O SIMILAR	750 €
ESPALDERA PINTAR	75 €
SLALOM O SURF, SIMILAR	750 €
PATINES O SIMILAR	750 €
Suma	4.660 €
PASEO SAN CRISTOBAL	
BICLETA ESTATICA	900 €
RUEDA GRANDE o TIMON	625 €
BARRA ESTIRAMIENTO TRASLADO A PASEO Y PINTADO	100 €
REMO O SIMILAR	750 €
SUBE Y BAJA O ASCENSOR, O SIMILAR	850 €
ESPALDERA Y BARRAS PARALELAS TRASLADO DE LA CALETILLA, PINTARLA Y ANCLARLA	200 €
Suma	3.425 €

INSTALACION Y SUSTITUCION DE BIOSALUDABLES

PROMOTOR: AYUNTAMIENTO DE ALMUÑECAR



Pliego Condiciones Técnicas

AREA PLAYA VELLILLA	PRECIO
ESPALDERA Y BARRAS PARALELAS PINTADO	100 €
SUBE Y BAJA O ASCENSOR	825 €
JINETE O PONY, O SIMILAR	725 €
BICICLETA ESTATICA	900 €
REMO O SIMILAR	750 €
SLALOM O SURF O SIMILAR	750 €
VOLANTES O SIMILAR	700 €
PATINES O SIMILAR	750 €
Suma	5.500 €
AREA PUERTA DEL MAR	
ESPALDERA Y BARRAS PARALELAS PINTADO	100 €
SUBE Y BAJA O ASCENSOR	825 €
JINETE O PONY, O SIMILAR	725 €
BICICLETA ESTATICA	900 €
REMO O SIMILAR	750 €
BANCO ABDOMINALES	600 €
RUEDAS O VOLANTES	700 €
SLALOM O SURF O SIMILAR	750 €
PATINES O SIMILAR	750 €
ESQUI DE FONDO	750 €
Suma	6.850 €
Total Suma	25.160 €
IVA 21%	5.283,60 €
Total Licitación	30.443,60 €

14. PRESUPUESTO DEL CONTRATO:

El presupuesto asciende a treinta mil cuatrocientos cuarenta y tres euros con sesenta céntimos.

ALMUÑECAR, 16 Mayo 2018

DIONISIO RIVAS JIMENEZ
ARQUITECTO TECNICO