



SUBMINISTRAMENT I INSTAL·LACIÓ DE MAQUINÀRIA PER AL GIMNÀS MUNICIPAL

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES (PPT)

1.- ANTECEDENTS I CONSIDERACIONS TÈCNIQUES PRÈVIES

La maquinària d'un gimnàs ofereix una varietat d'avantatges per a les persones que busquen millorar la seva condició física i la seva salut general.

Alguns dels avantatges més destacats:

Versatilitat en l'entrenament: Les màquines d'un gimnàs permeten realitzar una gran varietat d'exercicis, des de l'entrenament cardiovascular fins a l'entrenament de força i la flexibilitat. Això ofereix als usuaris la possibilitat de diversificar el seu entrenament i adaptar-lo a les seves necessitats i objectius personals.

Accés a equipament específic: Les màquines d'un gimnàs estan dissenyades per a objectius específics, com ara millorar la resistència cardiovascular, augmentar la força muscular o millorar la flexibilitat. Això permet als usuaris accedir a equipament especialitzat que pot ser difícil de replicar a casa o en altres llocs.

Monitoratge del progrés: Moltes màquines d'un gimnàs estan equipades amb tecnologia que permet monitorar el progrés de l'entrenament, com ara la distància recorreguda, el temps invertit, les calories cremades, la freqüència cardíaca, etc. Això ajuda als usuaris a seguir el seu progrés i ajustar els seus entrenaments segons les seves necessitats.

Seguretat i comoditat: Les màquines d'un gimnàs estan dissenyades per ser segures i fàcils d'utilitzar, amb funcions de seguretat integrades i instruccions clares d'ús. A més, la majoria de gimnasos ofereixen una varietat d'equipament que pot ser adaptat a les preferències i necessitats individuals dels usuaris.

Suport i orientació: Molts gimnasos compten amb entrenadors personals i professionals de fitness que poden oferir orientació i suport als usuaris en l'ús de la maquinària i en el desenvolupament d'un programa d'entrenament personalitzat. Això pot ajudar els usuaris a treure el màxim profit de la seva experiència d'entrenament i a aconseguir els seus objectius de manera més efectiva.

En resum, la maquinària d'un gimnàs ofereix una sèrie d'avantatges que poden ajudar als usuaris a millorar la seva condició física, mantenir-se motivats i assolir els seus objectius d'entrenament. A més, els gimnasos proporcionen un entorn propici per a l'entrenament, amb equipament de qualitat i suport professional que pot fer que l'experiència d'entrenament sigui més segura, efectiva i gratificant.

2.- OBJECTE. DESCRIPCIÓ DEL CONTRACTE

L'objecte del present Plec de Prescripcions Tècniques és definir els aspectes tècnics que, com a mínim, hauran de garantir les diferents empreses licitadores tant pel que fa a la qualitat dels materials i productes com pel que fa als mitjans humans i materials





Ajuntament de Vallmoll

necessaris per executar de manera correcta els diferents treballs requerits pel subministrament i instal·lació de la maquinària del gimnàs.

L'objecte del contracte és subministrar i instal·lar la maquinària descrita al gimnàs municipal.

La maquinària i els elements han de ser nous, sense ús i per estrenar.

3.- ACTUACIONS PRÈVIES AL SUBMINISTRAMENT

- Es tindrà en compte poder compatibilitzar l'execució dels treballs de subministrament i instal·lació amb la pròpia activitat del conjunt de l'equipament, si aquest és el cas.
- S'identificaran els serveis existents potencialment afectats i s'acordarà amb la DFO, les mesures correctores a adoptar.
- Es determinaran les zones i àmbits on es preveu fer els abassegaments temporals de productes i materials.
- S'identificaran els accessos i recorreguts dels vehicles i maquinària d'obra així com dels treballadors i visitants autoritzats. Aquests hauran d'estar diferenciats.
- S'instal·laran els rètols normalitzats d'obra de manera que l'empresa adjudicatària del contracte informi de les prohibicions, recomanacions i advertències que consideri oportunes i acordades amb la DFO.
- Planificació detallada indicant els terminis d'execució previstos.
- Pla de Seguretat i Salut en el Treball d'acord amb el que s'estableix al Reial Decret 1627/1997, de 24 d'octubre, pel qual s'estableixen disposicions mínimes de seguretat i de salut en les obres

4.- SUBMINISTRAMENT I INSTAL·LACIÓ DE MAQUINÀRIA AL GIMNÀS MUNICIPAL

La instal·lació de la maquinària al gimnàs és un procés crucial per assegurar que l'equipament estigui col·locat de manera segura, eficient i que es maximitzi l'espai disponible.

Caldrà tenir en compte les següents etapes:

Planificació i disseny del layout: Abans de començar la instal·lació, és important dissenyar un layout del gimnàs que tingui en compte l'espai disponible, les necessitats dels usuaris i la disposició de la maquinària. Això pot incloure la distribució dels diferents tipus de màquines, zones d'entrenament específiques i espais per a estiraments o activitats grupals.

Mesurament i marcatge de l'espai: Utilitza cinta de mesurar i cinta adhesiva per marcar les dimensions de cada màquina i la seva ubicació en el terra. Això ajudarà a garantir que l'equipament estigui col·locat de manera uniforme i que hi hagi prou espai entre les màquines per a un ús segur i còmode.





Ajuntament de Vallmoll

Assemblea de les màquines: Cal seguir les instruccions del fabricant per a muntar i instal·lar cada màquina. Assegurar de tenir les eines adequades i de seguir totes les indicacions de seguretat durant el procés de muntatge.

Connectivitat elèctrica i de comunicació: Si les màquines requereixen alimentació elèctrica o connexió a internet, cal assegurar-se de disposar d'instal·lacions adequades per a això.

Proves i ajustos: Una vegada muntades les màquines, caldrà realitzar proves per assegurar que funcionen correctament i que estan ajustades adequadament per als usuaris. Cal verificar que tots els components estiguin en bon estat i que els ajustos de resistència o altres paràmetres siguin adequats.

Senyalització de seguretat i instruccions d'ús: Caldrà col·locar senyals de seguretat clars i instruccions d'ús properes a cada màquina per a orientar els usuaris i prevenir accidents. Això és especialment important per a les màquines més complexes o aquelles que poden comportar riscos si no s'utilitzen adequadament.

Manteniment i neteja regular: Caldrà establir un programa de manteniment regular per assegurar que les màquines funcionin correctament i estiguin en bon estat. Això pot incloure la neteja regular, la inspecció de components i la reparació de qualsevol dany o desgast.

5.- CARACTERÍSTIQUES GENERALS

Maquinària

La maquinària i els elements han de ser nous, sense ús i per estrenar.

Unitats	Descripció
1	Màquina de rem d'ús professional per exercicis d'alta intensitat, plegable, amb pantalla, programari d'entrenament i sistema de mesurament del pols, de doble sistema de fre, magnètic/aire.
2	Bicicleta indoor d'ús professional, fre magnètic, volant d'inèrcia mínim 20 kg, diferents nivells de resistència, que permeti connectivitat per aplicacions d'entrenament i la seva pintura sigui anticorrosiva.
1	Bicicleta el·líptica d'ús professional, amb diferents nivells de resistència, autogenerada que no necessiti connexió a la xarxa, amb pantalla-panell de control orientable led amb indicadors de velocitat, calories, pols, distància i temps amb botons de control al manillar, amb capacitat de pes d'usuari mínim de 175 Kg.
1	Cinta de córrer d'ús professional, velocitat de 0,5 s 20 km/h. Amb capacitat d'inclinació mínima del 18%. Rails d'alumini, autolubricació de la banda i capacitat de pes d'usuari mínim de 175 Kg. Amb pantalla tàctic, programes, connexió a USB i àudio, parada de seguretat i doble sistema de mesurament del pols.
2	Bancs plans per musculació d'ús professional amb xassís d'acer de tub mínim de 3mm. Entapissat antibacterià, ignífug, sense dissolvents ni substàncies nocives d'acord amb Normes MRSA, SANITIZED, M2, UNE 1021 i OEKO-TEX. Amb rodes per ser transportat i dimensió 117x44x45 cm.
1	Un banc reclinable d'ús professional amb xassís d'acer de tub mínim de





Ajuntament de Vallmoll

	3mm. Entapissat antibacterià, ignífug, sense dissolvents ni substàncies nocives d'acord amb Normes MRSA, SANITIZED, M2, UNE 1021 i OEKOTEX. Seient regulable fins a 15° i respall regulable en declinació i inclinació de -8° a 85°. Amb rodes pel seu transport i dimensió de 120x43x46xcm.
--	--

Utilatge de musculació

La maquinària i els elements han de ser nous, sense ús i per estrenar.

1	Manillar de rem dorsal quadrat metàl·lic.
1	Empunyadura de politja amb cinta i corro.
1	Turmellera per a politja amb cinta i protecció.
1	Manillar dorsal de doble agafador arrodonit.
1	Manillar dorsal sense agafador.
1	Corda per treballar els tríceps.
1	Manillar rotatiu amb agafadors de cautxú no porosos.
1	Manillar obert de forma corba metàl·lic, per treballar els tríceps.
1	Manillar de rem dorsal multiagafador amb forma anatòmica metàl·lic.
1	Manillar de rem dorsal arrodonit metàl·lic.
2	Manuelles de 5kg
2	Manuelles de 6 kg
2	Manuelles de 7 kg
2	Manuelles de 7,5 kg
2	Manuelles de 8 kg
2	Manuelles de 9 kg
2	Manuelles de 10kg
2	Manuelles de 12,5 kg
2	Manuelles de 17,5 kg
2	Manuelles de 20 kg
2	Manuelles de 22,5 kg
2	Manuelles de 25 kg
2	Manuelles de 27,5 kg
2	Manuelles de 30 kg

6.- JUSTIFICACIÓ DE LA NECESSITAT I IDONEÏTAT DEL CONTRACTE

Amb el present contracte es pretén dur a terme: el subministrament i la instal·lació de maquinària pel gimnàs municipal.

Competència: el gimnàs és de titularitat municipal, no està concessionada i l'Ajuntament en fa el manteniment.

Declaració de no fraccionament. Les prestacions del present contracte tenen un tractament funcional operatiu únic i independent, sent susceptible de ser entregat a l'ús general, sense fraccionament de l'objecte del contracte.

7.- ESTIMACIÓ DE L'IMPORT

Maquinària





Ajuntament de Vallmoll

Descripció	Unitats	Preu	TOTAL
Màquina de rem d'ús professional per exercicis d'alta intensitat, plegable, amb pantalla, programari d'entrenament i sistema de mesurament del pols, de doble sistema de fre, magnètic/aire.	1	2.200,00	2.200,00
Bicicleta indoor d'ús professional, fre magnètic, volant d'inèrcia mínim 20 kg, diferents nivells de resistència, que permeti connectivitat per aplicacions d'entrenament i la seva pintura sigui anticorrosiva.	2	2.800,00	5.600,00
Bicicleta el·líptica d'ús professional, amb diferents nivells de resistència, autogenerada que no necessiti connexió a la xarxa, amb pantalla-panell de control orientable led amb indicadors de velocitat, calories, pols, distància i temps amb botons de control al manillar, amb capacitat de pes d'usuari mínim de 175 Kg.	1	3.200,00	3.200,00
Cinta de córrer d'ús professional, velocitat de 0,5 s 20 km/h. Amb capacitat d'inclinació mínima del 18%. Raïls d'alumini, autolubrificació de la banda i capacitat de pes d'usuari mínim de 175 Kg. Amb pantalla tàctic, programes, connexió a USB i àudio, parada de seguretat i doble sistema de mesurament del pols.	1	5.200,00	5.200,00
Bancs plans per musculació d'ús professional amb xassís d'acer de tub mínim de 3mm. Entapissat antibacterià, ignífug, sense dissolvents ni substàncies nocives d'acord amb Normes MRSA, SANITIZED, M2, UNE 1021 i OEKO-TEX. Amb rodes per ser transportat i dimensió 117x44x45 cm.	2	270,00	540,00
Un banc reclinable d'ús professional amb xassís d'acer de tub mínim de 3mm. Entapissat antibacterià, ignífug, sense dissolvents ni substàncies nocives d'acord amb Normes MRSA, SANITIZED, M2, UNE 1021 i OEKOTEX. Seient regulable fins a 15° i respall regulable en declinació i inclinació de -8° a 85°. Amb rodes pel seu transport i dimensió de 120x43x46cm.	1	1.450,00	1.450,00
		TOTAL	18.190,00

Utilatge de musculació

Manillar de rem dorsal quadrat metàl·lic.	1	137,00	137,00
Empunyadura de politja amb cinta i corro.	1	63,80	63,80
Turmellera per a politja amb cinta i protecció.	1	59,40	59,40
Manillar dorsal de doble agafador arrodonit.	1	145,20	145,20
Manillar dorsal sense agafador.	1	136,40	136,40
Corda per treballar els tríceps.	1	36,61	36,61
Manillar rotatiu amb agafadors de cautxú no porosos.	1	136,66	136,66
Manillar obert de forma corba metàl·lic, per treballar els tríceps.	1	104,50	104,50
Manillar de rem dorsal multiagafador amb forma anatòmica	1	110,00	110,00





Ajuntament de Vallmoll

metàl·lic.			
Manillar de rem dorsal arrodonit metàl·lic.	1	63,80	63,80
Manuelles de 5kg	2	46,44	92,88
Manuelles de 6 kg	2	55,00	110,00
Manuelles de 7 kg	2	63,25	126,50
Manuelles de 7,5 kg	2	68,20	136,40
Manuelles de 8 kg	2	77,00	154,00
Manuelles de 9 kg	2	82,50	165,00
Manuelles de 10kg	2	85,80	171,60
Manuelles de 12,5 kg	2	110,00	220,00
Manuelles de 17,5 kg	2	154,00	308,00
Manuelles de 20 kg	2	172,70	345,40
Manuelles de 22,5 kg	2	195,25	390,50
Manuelles de 25 kg	2	217,25	434,50
Manuelles de 27,5 kg	2	240,90	481,80
Manuelles de 30 kg	2	264,00	528,00
		TOTAL	4.657,45

Les prestacions objecte del present contracte s'estimen en un import màxim de 22.847,45 € més el 21% de l'IVA, que puja a 4.797,96 €, sumen un **total màxim a ofertar de 27.645,41 €.**

8.- SOL·LICITUD D'OFERTA

Es proposa sol·licitar oferta a les empreses especialitzades, a presentar en el model de proposició a complimentar.

L'alcalde

Valmoll, 12 de setembre de 2024.

