

PLIEGOS TÉCNICOS

PLIEGO DE CONDICIONES TÉCNICAS DEL CONCURSO CONVOCADO POR EL AYUNTAMIENTO DE ARETXABALETA PARA ADJUDICAR EL CONTRATO DE ARRENDAMIENTO (RENTING) DE LOS EQUIPOS NECESARIOS PARA LAS SALAS DE FITNESS DEL POLIDEPORTIVO IBARRA

1. OBJETO

La propuesta de remodelación de la sala de fitness tiene por objeto la ampliación de la superficie (metros cuadrados) disponible en la sala de fitness para todo tipo de usuarios, así como la renovación de las máquinas que más se han deteriorado en los últimos 10 años.

Tipos de usuarios de la sala de fitness:

1. Usuarios orientados a trabajo de fuerza.
2. Usuarios orientados a trabajo funcional.
3. Usuarios de máquinas aeróbicas.

1.- Ampliación del espacio de peso libre:

El punto de partida de la propuesta consiste en duplicar el espacio destinado a peso libre. Se trata de un espacio destinado al trabajo de fuerza más eficaz que puede realizarse en una sala de fitness.

El trabajo de fuerza está adquiriendo una relevancia creciente, independientemente de cuál sea el objetivo de la actividad física. Tanto para quienes buscan rendimiento, como para quienes tienen objetivos estéticos o de salud.

La tendencia es clara y el trabajo de fuerza está ganando cada vez más adeptos. Las nuevas generaciones cuentan con mucha información y son conscientes de los beneficios que el trabajo de fuerza aporta tanto en el ámbito de la salud como de la estética, y eso se refleja en el tipo de uso que dan a los gimnasios.

Solo hay que visitar Ibarra cualquier día de la semana, a prácticamente cualquier hora, para ver cuánta gente se acumula haciendo trabajo de fuerza en un espacio que en este momento es muy limitado.

- Mejoras pendientes en la zona de peso libre:
- Ampliar el espacio hasta duplicarlo.
- Cubrir toda la zona con un suelo técnico destinado a ese uso.
- Duplicar barandilla y mancuernas.
- Instalación de rack profesional.
- Instalación de máquina glute drive.
- Instalación de banco declinado.
- Añadir más discos y barras olímpicas.
- Redistribución de las máquinas para aprovechar mejor el espacio.

2.- Creación de una zona para entrenamiento funcional:

Hoy en día, el gimnasio de Ibarra no cuenta con un espacio destinado al entrenamiento funcional en el que puedan trabajarse ejercicios cotidianos (funcionales) y para múltiples

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiazotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq

articulaciones. Además, tampoco existe un lugar para trabajar en grupos pequeños en actividades dirigidas por el monitor de sala.

La propuesta incluye un espacio de unos 40m² para la realización de este tipo de ejercicios, con un suelo técnico adecuado y con todo el material necesario:

- Creación de un nuevo espacio para entrenamiento funcional en la sala de fitness:
- Nuevo espacio destinado a este uso, con suelo técnico.
- Instalación de multiestación para entrenamiento funcional, levantando el recubrimiento y atornillando la estación al hormigón.
- Añadir todo el material funcional necesario: Kettlebells, TRX, Core bags.
- Añadir plataforma a distintas alturas.
- Redistribución de las máquinas para aprovechar mejor el espacio.

3.- Renovación y ampliación de máquinas aeróbicas:

La ampliación de la zona de peso libre y la introducción de una zona de entrenamiento funcional en el espacio existente requiere redistribuir todas las máquinas, manteniendo el mismo nivel estético que en la actualidad. Por ello, el espacio destinado a máquinas aeróbicas se ha reducido, pero una parte de ellas se acomodarán en el nuevo espacio *Kurtzebarri*.

- Máquinas aeróbicas de la sala de fitness:
 - 5 elípticas NUEVAS.
 - 4 cintas NUEVAS.
 - 3 bicicletas de spinning NUEVAS.
- Máquinas aeróbicas del nuevo espacio *Kurtzebarri*:
 - 3 cintas actuales.
 - 2 elípticas actuales.
 - 3 bicicletas electromagnéticas actuales.
 - Step actual.
 - Bicicleta reclinada actual.
 - Remoergómetro NUEVO.

De realizarse estos cambios, contaríamos con 2 cintas y 3 elípticas actuales a modo de stock, que quedarían fuera para el caso de que alguna otra fallase.

También planteamos la posibilidad de renovar las bicicletas de spinning y el programa virtual. Estos equipos tienen ya 10 años y han tenido un uso muy intensivo. Siguen funcionando gracias a un mantenimiento adecuado, pero es cierto que cada vez dan más problemas y de peor solución, ya que su deterioro es muy evidente.

- **Máquinas aeróbicas relativas al spinning:**
 - Renovación de las 18 bicicletas actuales (+ 3 fitness, 21 en total).
 - Renovación del programa de spinning virtual.

Por último, proponemos destinar el espacio contiguo a la sala de spinning para estiramientos básicos y trabajo de core.

De este modo, podría reubicarse parte del material que se utiliza para estos fines en la sala de fitness y, así, cada tipo de usuario contaría con su espacio específico.

- Espacio de estiramientos y trabajo de core (adyacente a la sala de spinning):

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiatzotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq



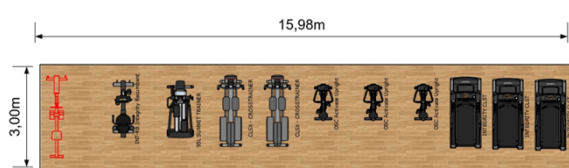
Aretxabaletako
Udala

- Nuevo espacio destinado a este uso, con suelo técnico.
- Redistribución de las máquinas para aprovechar mejor el espacio.

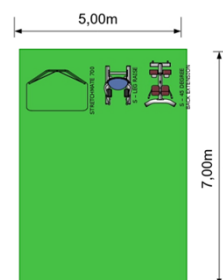
Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiazkotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq

2. LUGAR DE SUMINISTRO

Estas son las medidas/superficies de los espacios en los que deben acomodarse los elementos propuestos:



Kurtzebarri



Ciclo alboan

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiatzotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq

3. DESCRIPCIÓN DE LOS EQUIPOS

I. ESPACIOS DE TRABAJO Y NÚMERO DE PUESTOS

- SALA DE CICLO**

En el lugar indicado, se colocarán los aparatos siguientes:
Total: 18 unidades.

APARATOS	NÚMERO DE APARATOS
Bicicletas de ciclo indoor	18

- SALA DE FITNESS**

En el lugar indicado, se colocarán los aparatos siguientes:

- ZONA DE CARDIO**

Se colocarán los aparatos siguientes:

APARATOS	CANTIDAD
Cintas	4
Elípticas	5
Bicicletas verticales	2
Bicicletas de ciclo indoor	3
Remoergómetros	1

- ZONA DE ELEMENTOS DIRIGIDOS, CON CARGA DE DISCOS Y PESO LIBRE**

ZONA DE ELEMENTOS DIRIGIDOS, CON CARGA DE DISCOS	Cantidad aproximada
Hip Thrust o máquina de glúteos	1
Squat/Lunge/Deadlift	1
HD Elite Multi Rack	1

- PESO LIBRE**

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiazkotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq



ELEMENTOS DE PESO LIBRE	cantidad
Silla multifunción adaptable. Apta para trabajar press declinado de pecho.	1
Disco olímpico de 25 kilos	6
Disco olímpico de 20 kilos	6
Disco olímpico de 15 kilos	8
Disco olímpico de 10 kilos	10
Disco olímpico de 5 kilos	6
Disco olímpico de 2,5 kilos	4
Disco olímpico de 1,25 kilos	2
Disquetera	1
Mancuernero para guardar mancuernas	1
Juego de mancuernas de uretano: 12Kg, 14Kg, 16Kg, 18Kg, 20Kg, 22Kg, 24Kg, 42Kg, 44Kg, 46Kg	Un juego para cada peso indicado
Barra olímpica de 2,20 cm	4
Barra safety	2
Kettebell set, de 8, 12, 16, 20, 24 kg, con soporte	1
Multiestación para entrenamiento funcional	1

II. CARACTERÍSTICAS DE APARATOS QUE SE ALQUILARÁN EN MODALIDAD DE RENTING

Características básicas obligatorias

Las **bicicletas de ciclo indoor** se arrendarán al Ayuntamiento de Aretxabaleta, en régimen de renting, con estas características obligatorias:

- No tendrán televisor.
- No necesitarán electricidad para funcionar.
- Todas las bicicletas solicitadas serán aptas para usuarios de hasta 110 kilos por lo menos.

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiazkotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq



- Cada bicicleta pesará al menos 40 kg.
- Pedales mixtos para varios tipos de pies.
- La anchura mínima de las bicicletas será de 50 cm.
- Resistencia magnética.
- Todas las bicicletas solicitadas contarán con un display que el usuario podrá utilizar para consultar frecuencia cardíaca, potencia máxima y media, duración de la etapa, distancia y calorías.
- Monitor compatible para medir la frecuencia cardíaca (Garmin, Polar,...).
- Pantalla grande y de lectura fácil.
- Manillar y asiento ajustables, tanto en vertical como en horizontal.

Los **aparatos de cardio, fuerza y de otro tipo** se arrendarán al Ayuntamiento de Aretxabaleta, en régimen de renting, con estas características obligatorias:

Máquinas de cardio:

- Todos los aparatos deportivos solicitados contarán con la estabilidad suficiente para mantenerse de pie o sin tener que atornillarse a una pared.
- Todos los aparatos deportivos solicitados serán aptos para usuarios de hasta 110 kilos por lo menos.
- Las consolas deberán contar con conectividad y ser compatibles con *Apple Watch* y *Samsung Watch*, así como con plataformas y aplicaciones deportivas e itinerarios virtuales, además de tener bluetooth y puerto USB integrado. Del mismo modo, podrán contar con TV y ofrecerán funciones de personalización, visualización de datos de uso y actualización. Tamaño mínimo de 19 pulgadas.
- Cintas para correr:
 - Motor con potencia mínima de 4 CV.
 - Velocidad mínima de 19 km/h.
 - Pendiente mínima del 15%.
 - Superficie mínima para correr: 1.500 x 500 mm.
 - Al menos 5 programas o perfiles de uso.
 - Sistema de parada en caso de emergencia.
 - Contarán con marca de rodadura en el tapiz para identificar el movimiento.

Máquinas y aparatos de fuerza:

- Todos los aparatos deportivos solicitados contarán con la estabilidad suficiente para mantenerse de pie o sin tener que atornillarse a una pared.
- Todos los aparatos deportivos solicitados serán aptos para usuarios de hasta 110 kilos por lo menos.
- Paneles informativos legibles desde el lugar de trabajo, instrucciones de uso con diagrama explicativo e indicación de los músculos que se trabajan en cada ejercicio.
- Contarán con estructura reforzada para maximizar la integridad de la estructura y aumentar la protección.

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiazkotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq

- Diseño antropométrico y biomecánico para asegurar un uso correcto y seguro.
- Base de goma para proteger la estructura y evitar resbalones en las máquinas.
- Las empuñaduras serán antiabsorbentes y resistentes al desgaste, y estarán protegidas, al igual que los elementos de transmisión, rodamientos y volantes de inercia.
- Los discos olímpicos serán de URETANO o de un material similar, con un anillo central de acero inoxidable y de agarre fácil.
- Pintura en la tapicería y estructura.

III.MANTENIMIENTO DE APARATOS DE RENTING

El licitador se encargará del mantenimiento de los equipos suministrados durante la vigencia del contrato de renting. (5 años).

Con el fin de revisar todos los elementos, la documentación para los trabajos de mantenimiento ordinario y todo el juego de manuales de los equipos se presentarán en castellano. Dicha documentación se presentará en papel y en formato electrónico o similar.

El personal del contratista que trabaje en el Polideportivo Ibarra durante el montaje y la puesta en marcha de todos los elementos, así como durante las labores de mantenimiento, deberá respetar todas las normas de seguridad e identificación y protocolos internos pertinentes, además de vestir prendas adecuadas que permitan la identificación inmediata del uniforme.

Asimismo, el contratista deberá garantizar la seguridad de estos trabajadores adoptando todas las medidas de seguridad que sean necesarias.

Sinatzailea	KIROL TEKNIKARIA Asier Mujika Altuna
	<i>Dokumentu hau elektronikoki sinatuta dago. Egiazkotasuna ziurtatzeko joan interneteko orrialde honetara:</i> https://uzt.gipuzkoa.eus/PortalV/r/0/13/AAAAE2JJP.ffKq