

Minnisblað

Til: Bæjarráðs Ísafjarðarbæjar
Frá: Margrét Geirsdóttir, sviðsstjóri Velferðarsviðs
Dags. 30. október 2020
Mnr. 2020090088



ÍSAFJARÐARBÆR

Minnisblað - Hreystitæki

Þeir mánuðir sem liðnir eru af árinu 2020 hafa reynst mörgum íbúum sveitarfélagsins mjög erfiðir. Sá hópur sem öðrum fremur hefur búið við félagslega einangrun, og á stundum skort á virkni til þess að viðhalda líkamlegri færni, eru aldraðir. Oft hefur það borið á góma að gott væri að hafa útiaðstöðu þar sem fólk gæti stundað æfingar við hæfi en jafnframt umgengist fólk að viðhöfðum öryggisráðstöfunum. Þegar hugmyndin var rædd við fólk var undantekningalaust mjög vel tekið í hana, t.d. stjórn Félags eldri borgara Ísafjarðarbæjar og stjórn Kubbs. Strax var rætt um að hafa mögulegan hreystivöll nálægt Hlíf vegna fjölda aldraðra á svæðinu, þ.e. íbúar og aðrir þjónustuþegar á Hlíf, fólk í endurhæfingu á Hvest og íbúar á Eyri, en svæðið hentaði ekki nógu vel. Þá kom fram mikill áhugi og vilji af hálfu stjórnenda Hvest að koma að þessu með því að leggja til lóð undir hreystivöll. Lóðin er undir suðurvegg Hvest, í skjóli fyrir norðanáttinni. Þá hefur einnig verið rætt að hér sé ekki einungis um úrræði fyrir eldri borgara að ræða, heldur alla íbúa sveitarfélagsins. Starfsfólk endurhæfingar Hvest valdi fyrstu sex tækin sem best henta öldruðum en jafnframt öllum öðrum, ásamt skilti sem sýnir hvernig nota á tækin. Önnur tæki eru viðbót áhugasamra og er ekki endanlegt val á tækjum. Tryggt er að ekki verður um meiri kostnað að ræða þó tækjavalid breytist lítillaga. Hér með er lagt til við bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar að eftirfarandi verði samþykkt með þeim fjárhagsupplýsingum sem fram koma og jafnframt að formlegt samkomulag verði gert við Hvest um afnot af lóð undir hreystivöllinn.

Tilboð frá Norwell hreystitækjum, miðað við kaup á 8 tækjum og skilti, hljóðar upp á kr. 6.699.972,- m. vsk. Áætlað er að kostnaður við að setja niður tækin á árinu 2021 yrði kr. 890.000,- en þá er miðað við enga jarðvinnu heldur tækjum stungið beint niður í lóð (gröftur, steypa og undirlag). Áætlað er þó að keypt verði gervigras á árinu 2021 og sett samhliða og er áætlað að það kosti kr. 1,2 millj. Miðað er við að einungis verði keypt tæki á árinu 2020 en gervigras og uppsetning verði á árinu 2021.

Tilboð B		Verð
1 Chest	1 NW101	721.405
2 Rider	1 NW206	608.509
3 Stretch	2 Nw401	405.297
4 Combi Unit 3	3 NWc605	879.460
5 Bench	2 NW501	518.193
6 Pull up	2 NW104	653.668
Sign	2 Wn503	224.663
7 Hip nw204	2 NW204	681.892
8 Ping pong	2 NW502	710.116
Samtals	17	5.403.203
vsk. 24		1.296.769

Tæki samtals komin til Ísó 6.699.972 kr.
Vinna við uppgröft og uppsetningu 890.000 kr.
Heildarverð á tækjum m.vks komið til Ísafjarðar 7.589.972 kr.



1. **Chest (mynd 5)** <https://hreyfisport.is/product/chest/>

Einfalt og gott tæki til að þjálfra axlir og axlagrind



2. **Rider (mynd 9)** <https://hreyfisport.is/product/rider/>

Einfalt tæki sem tekur til margra vöðva og vöðvahópa.



3. **Stretch (mynd 8)** <https://hreyfisport.is/product/stretch/>



4. **Combi 3 (3 tæki í einu) (mynd 6)** <https://www.norwelloutdoorfitness.com/products/nwc605-combi3>

Þetta tæki er meðal annars hannað fyrir uppstig með stuðningi. Aðrir hlutar tækisins henta einnig sérlega vel fyrir eldri borgara þar sem um er að ræða léttu hreyfingu á „airwalker“ og „twister“ er liðkandi æfing og hægt að halda í tækið á meðan æfing er gerð.



5. **Bench (mynd 2)** <https://hreyfisport.is/product/bench/>

Bekkur til hvíldar en einnig er hægt að gera ýmsar æfingar eins og uppstig, armbeygjur og dýfur. Gæti hentað hraustari eldri borgurum.



6. **Pull up (mynd 4)** <https://hreyfisport.is/product/pull-up/>

Gæti nýst á marga vegu líkt og rimlar gera innandyra. Til dæmis fyrir ýmsar vöðvateygjur, armbeygjur, lyfta fótum (liðka hné og mjaðmir). Einnig hægt að nota með bandi og gúmmíteygjum til að auka fjölbreytni æfinga.



7. **Hip now204 (mynd 7)** <https://www.norwelloutdoorfitness.com/products/nw204-hip>

8. **Ping pong (mynd 1)** <https://www.norwelloutdoorfitness.com/products/nw502-ping-pong>

Ping pong borðið býður upp á skemmtun og leið til að komast í form á skemmtilegan hátt. Hægt væri að geyma spaða og kúlur í skálanum við púttvöllinn

mjóðmunum og magavöðvum ásamt því að byggja upp þrek.

