



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής
Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ)



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΠΛΑΤΑΝΙΑ**



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΚΡΗΤΗ» 2014-2020

Άξονας προτεραιότητας 2

**«Βιώσιμη ανάπτυξη με αναβάθμιση του περιβάλλοντος και αντιμετώπιση των
επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στην Κρήτη»**

«Δράση 6.ε.1: Βελτίωση-Αναβάθμιση αστικού Περιβάλλοντος»

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΑΞΗΣ : ΑΝΑΠΛΑΣΗ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΔΡΟΜΟΥ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΓΗΠΕΔΟ -
ΓΥΡΟΓΥΑΛΙ ΣΤΗΝ Τ.Κ. ΠΛΑΤΑΝΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΛΑΤΑΝΙΑ**

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Προοίμιο:

Η μελέτη που αφορά το υπόψη έργο συντάχθηκε για να αντιμετωπίσει ανάγκες αναβάθμισης των υπαίθριων χώρων στην περιοχή που βρίσκεται το παλαιό κοινοτικό κατάστημα της κοινότητας Πλατανιά, το γήπεδο του Πλατανιά και της δημοτικής οδού που τους συνδέει. Στόχος της πρότασης αυτής είναι η βελτίωση - αναβάθμιση του περιβάλλοντος, η βελτίωση του μικροκλίματος της περιοχής, η δημιουργία ελκυστικών υπαίθριων χώρων για τους πολίτες καθώς και η διευκόλυνση της κυκλοφορίας πολιτών και επισκεπτών (συμπεριλαμβανομένων των ΑΜΕΑ).

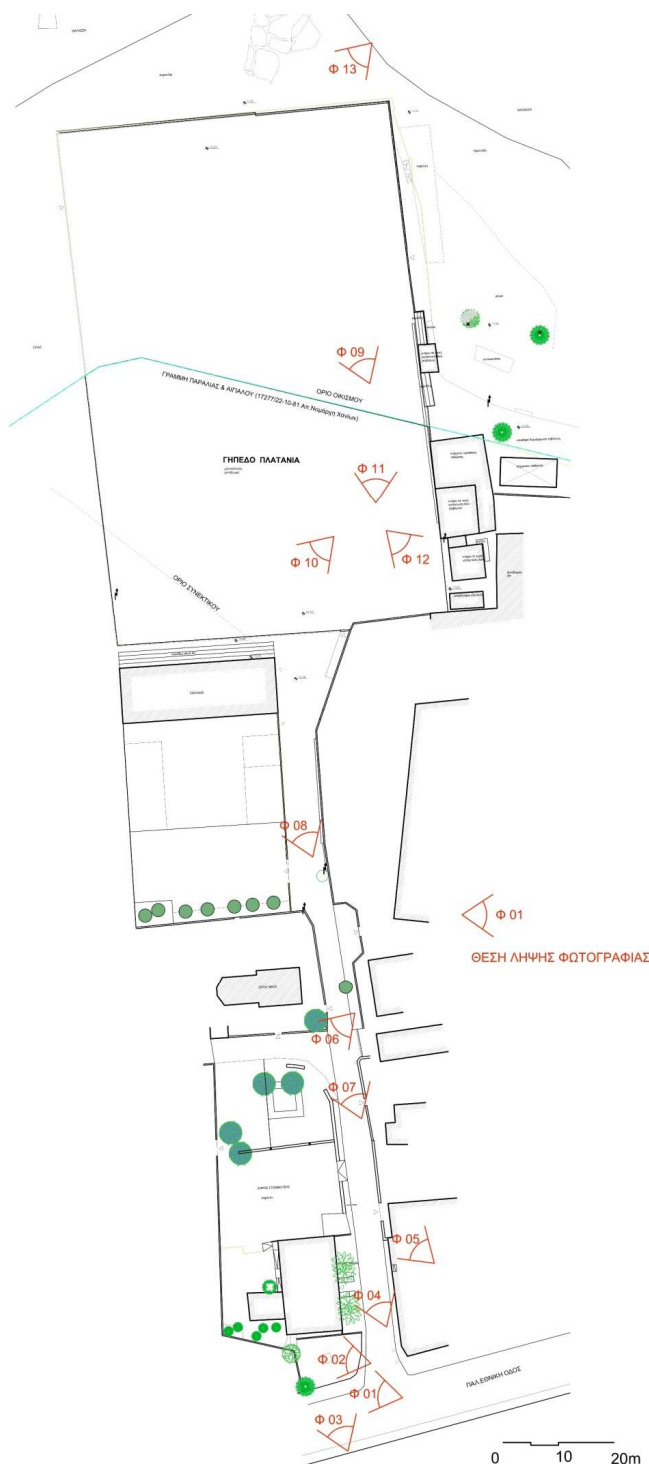
2. Περιγραφή Περιοχής παρέμβασης

Στη σημερινή της μορφή η περιοχή επέμβασης συνολικού εμβαδού 8,224,64 τ.μ. αποτελείται από:



Εικόνα1. Περιοχή μελέτης

1. Χώρος Παλαιού Κοινοτικού Καταστήματος Πλατανιά (νότια περιοχή παρέμβασης) εμβαδού 1.407,22 τ.μ. που περιλαμβάνει το κτίριο του κοινοτικού καταστήματος, το ισόγειο κτίσμα των τουαλετών, τον ελεύθερο χώρο πίσω από το δημοτικό κτήριο, το χώρο στάθμευσης και το χώρο του μνημείου.
2. Δρόμος εμβαδού: 815,90 τ.μ.. Πρόκειται για αδιέξοδο δρόμο, κάθετο στην Παλαιά Εθνική, μέσου πλάτους 5μ., ο οποίος οδηγεί στο Νηπιαγωγείο του Δήμου, στο υφιστάμενο γήπεδο και στον ιερό Ναό Παναγίας.
3. Γήπεδο (Βόρεια περιοχή παρέμβασης): συνολικής έκτασης 6.361,52τ.μ. από το οποίο τα 3.028,76 τ.μ. βρίσκονται εντός του αιγιαλού (17277/22-10-81 Α.Νομαρχη) και τα 3.332,76 τ.μ. βρίσκονται εντός οικισμού Πλατανιά. Στο ακίνητο αυτό βρίσκονται στο νότιο τμήμα του οι κερκίδες του γηπέδου σε επαφή με το νηπιαγωγείο και από πλευράς κτιρίων τα αποδυτήρια του γηπέδου και μια ταβέρνα.



Εικόνα 2. Απόσπασμα τοπογραφικού με θέσεις λήψης φωτογραφιών



Φ1



Φ2, Φ3



Φ4



Φ5



Φ6



Φ7



Φ8



Φ9



Φ10



Φ11



Φ12



Φ13

3.Σκοπός της πρότασης

Η πρόταση αυτή στοχεύει στην πλήρη αναμόρφωση της περιοχής, με σκοπό να αναβαθμιστεί η συνολική εικόνα και λειτουργία του χώρου και με αυτόν τον τρόπο να αποτελέσει κέντρο της κοινωνικής ζωής του Δήμου καθ' ολη την διάρκεια του έτους

Οι εργασίες αυτές αποτελούν την πρώτη φάση μας σειράς παρεμβάσεων προκειμένου οι χώροι αυτοί να ενοποιηθούν σταδιακά με τον παρακείμενο χώρο του μικρού λιμανιού και γειτονικής κάθετης οδού. Για το σκοπό αυτό σε επόμενη φάση θα πραγματοποιηθεί καθαίρεση των υφιστάμενων κτισμάτων (αποδυτηρίων και ταβέρνας) και δημιουργία ενός νέου κτιρίου με χρήση αναψυκτηρίου και αποδυτηρίων.

Με τη χρήση νέων υλικών δαπεδόστρωσης και επιχρισμάτων θα δημιουργηθεί μία ομοιομορφία στην περιοχή σε ένα αστικό περιβάλλον ιδιαίτερα φορτισμένο από επιγραφές, περιφράξεις, χρωματισμούς και είδη κατασκευών.



Εικόνα 3.Κάτοψη της συνολικής πρότασης ανάπλασης στην περιοχή του λιμανιού

Οι χρήσεις που προβλέπονται στην παρούσα πρόταση καλύπτουν της ανάγκες αθλητισμού και ψυχαγωγίας βάσει των απαιτούμενων προδιαγραφών παιδιών, ενηλίκων και ΑΜΕΑ.

Παράλληλα οι εργασίες αποσκοπούν στην βελτίωση του μικροκλίματος της περιοχής μέσω των παρακάτω τρόπων:

- αντικατάσταση των υλικών εδαφοκάλυψης με φιλικά υλικά
- αύξηση της σκίασης
- αύξησης της έκτασης του πρασίνου
- προσθήκη στοιχείων που λειτουργούν ως «θερμικές καταβόθρες» που είναι το έδαφος και το νερό.

Οι εργασίες αυτές περιλαμβάνουν:

- Καθαίρεση του γηπέδου ποδοσφαίρου
- Αποκατάσταση τμήματος το οποίο βρίσκεται εντός του αιγιαλού
- Διαμόρφωση με άμμο και την τοποθέτηση οργάνων υπαίθριου γυμναστηρίου
- Κατασκευή Παιδικής χαράς με όργανα προσβάσιμα σε ΑΜΕΑ
- Κατασκευή γηπέδου 5*5
- Διαμόρφωση χώρου θεάτρου με δυνατότητα προβολών.
- Κατασκευή σκηνής με πλάτη με επένδυση από ξύλο και κατασκευή που αποτελείται από έναν τοίχο νερού.
- Υπογειοποίηση των δικτύων και την απομάκρυνση των κολώνων της ΔΕΗ και του ΟΤΕ ,
- Διαμόρφωση χώρου μνημείου με καθιστικό χώρο και φωτισμό
- Διαμόρφωση πάρκου νοτίου ορίου
- Επίστρωση δρόμου με τσιμεντοκυβόλιθους και λωρίδων σκυροδέματος σε γαιώδη απόχρωση
- Διαμορφωση κτιρίου τουαλετών

4. Ανάλυση της πρότασης

α. Στο τμήμα 1 (βλ.εικ.4-5):



Εικόνα 4 Κάτοψη του νότιου τμήματος

Ο υφιστάμενος χώρος στάθμευσης διευρύνεται και αποκτά διαφορετική είσοδο και έξοδο. Η επίστρωση δαπέδου είναι με σταθεροποιημένο χώμα.

Διαμορφώνεται ο χώρος του μνημείου με βοτσαλωτό δάπεδο, καθιστικά φωτισμό και φύτευση.

Επίσης το παρκάκι στο νότιο όριο της περιοχής διαμορφώνεται με καθιστικά, καλλωπιστική φύτευση και φωτισμό ώστε να αποτελέσει τον εξωτερικό χώρο του γραφείου τουριστικής προβολής του Δήμου.

Ο επισκέπτης που έρχεται από την Π.Ε.Ο μπορεί μέσω κατάλληλα προσβάσιμων ραμπών να οδηγηθεί στο σημείο 14 όπου είναι η δημόσιες τουαλέτες.

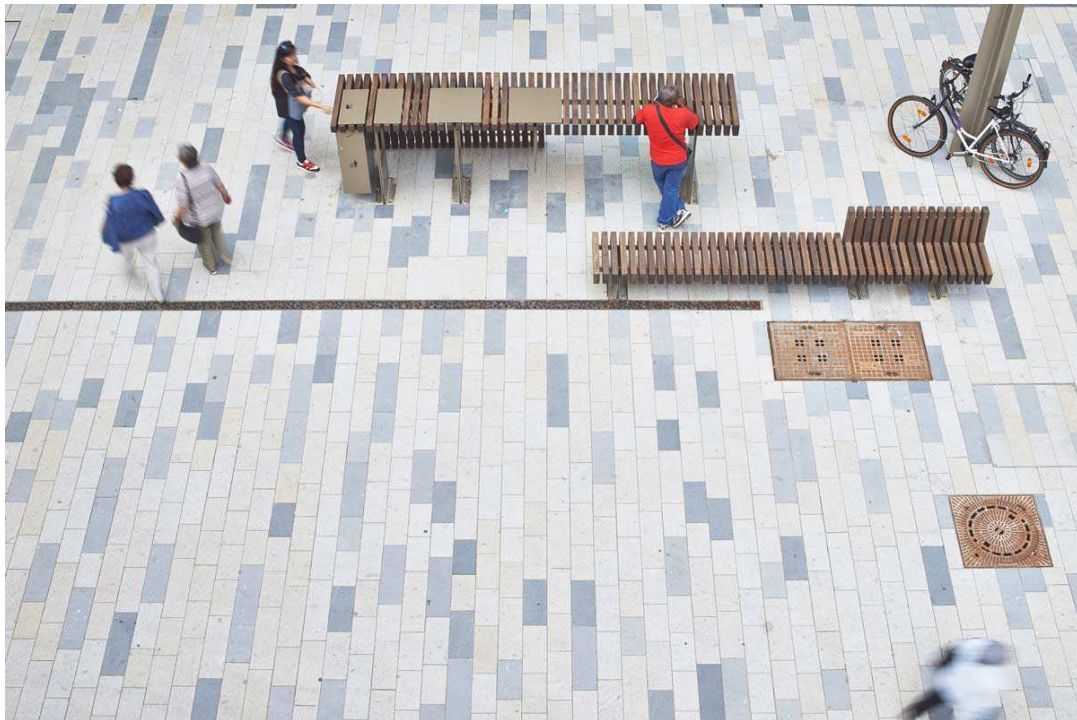


Εικόνα5. Τρισδιάστατη απεικόνιση του νότιου τμήματος

Το κτίριο των τουαλετών ανακαινίζεται πλήρως και διαμορφώνονται τέσσερις χώροι: wc γυναικών – ανδρών – ΑΜΕΑ και ένας αποθηκευτικός χώρος.

β. Στο δρόμο (τμήμα 2)

Στο δρόμο τώρα καθαιρούνται τα υφιστάμενα πεζοδρόμια και αποξηλώνεται ο υπάρχων ασφαλτοτάπητας. Τα νέα πεζοδρόμια επιστρώνονται με τσιμεντοκυβόλιθους γρι απόχρωσης και ο δρόμος από τσιμεντοκυβόλιθους ίδιων διαστάσεων, τριών αποχρώσεων γκρι. Επίσης δημιουργούνται διαζώματα από έγχρωμες λωρίδες σκυροδέματος σε γαιώδη απόχρωση. Η ίδια απόχρωση χρησιμοποιείται στα επιχρίσματα των νέων τοιχίων και του θεάτρου



Εικόνα 6. Παράδειγμα εφαρμογής πλακόστρωσης σε τρεις αποχρώσεις

γ. Στο τμήμα 2 (βόρειο) (βλ.εικ.7):



Εικόνα 7.Κάτοψη του βόρειου τμήματος

Περιοχή 1 (280 τ.μ.):

Διαμορφώνεται με άμμο και την τοποθέτηση οργάνων υπαίθριου γυμναστηρίου. Σε συνέχεια αποκαθίσταται η αμμουδιά στο βόρειο τμήμα του πρώην γηπέδου.

Περιοχή 2 (460 τ.μ.):

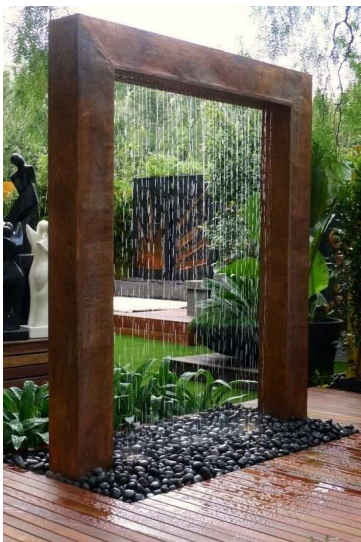
Παιδική χαρά με όργανα προσβάσιμα σε ΑΜΕΑ και δαπεδοστρώσεις αντικραδασμικού δαπέδου. Δίπλα, η περιοχή 7 περιλαμβάνει πέργκολες με αναρριχόμενα φυτά και σταθερά καθιστικά. Η παιδική χαρά είναι περιφραγμένη με χαμηλό τοίχιο από τις τρεις πλευρές και με χωνευτούς στο χώμα ξύλινους κορμούς στο βορρά.



Εικόνα 8. Παράδειγμα χωνευτοί στο χώμα ξύλινοι κορμοί

Περιοχή 3 (580 τ.μ.) :

Θεατράκι 250 ατόμων το οποίο διαμορφώνεται στις υπάρχουσες κερκίδες με κατάλληλες συμπληρώσεις. Επίσης διαμορφώνεται σκηνή με πλάτη με επένδυση από ξύλο και κατασκευή που αποτελείται από έναν τοίχο νερού. Το θεατράκι μπορεί να φιλοξενήσει και προβολές, με τη δυνατότητα διακοπής της κυκλοφορίας του νερού και ανάρτησης πανιού στο πέτρινο πλαίσιο.



Εικόνα 9. Παράδειγμα εφαρμογής σιντριβανιού τοίχου νερού

Περιοχή 4-5-6:

Γήπεδο 5X5 (570 τ.μ.) με την κατάλληλη περίφραξη

Η προστασία της πλατείας επιτυγχάνεται με την απαγόρευση της κίνησης οχήματος μέσα στην πλατεία και ο περιορισμός του μέχρι την είσοδο του σχολείου. Από εκεί και κάτω προτείνεται τοποθέτηση κολωνών τα οποία επιτρέπουν την διέλευση οχήματος σε περίπτωση ανάγκης.



Εικόνα 10. Τρισδιάστατη απεικόνιση παιδικής χαράς- θεάτρου



11. Τρισδιάστατη απεικόνιση εισόδου στην πλατεία



12. Τρισδιάστατη απεικόνιση στεγάστρων - γήπεδο

5.Τεκμηρίωση κατασκευών σύμφωνα με τη νομοθεσία

Το σύνολο των προτεινόμενων κατασκευών και χρήσεων θα είναι σύμφωνο με την αντίστοιχη νομοθεσία. Ειδικότερα:

Οι κερκίδες, ράμπες, σταθερά καθιστικά και πέργκολες όπως και η παιδική χαρά είναι σύμφωνα με την 52716/2001 Υ.Α (ΦΕΚ 1663 Β' 13-12-2001) "Κατασκευές και εγκαταστάσεις στους κοινόχρηστους χώρους του οικισμού". Οι πέργκολες είναι ανοικτές, ασκεπείς με τελικό ύψος 2,70μ. Το σύνολο των χώρων αυτών είναι 136 τ.μ. και είναι μικρότερο του 20% της επιφάνειας του οικοπέδου του πρώην γηπέδου.

Το γήπεδο 5Χ5 είναι σχεδιασμένο σύμφωνα με τις τεχνικές προδιαγραφές της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού ως προς τις διαστάσεις και αποστάσεις.

Η παιδική χαρά είναι σύμφωνη με τη νομοθεσία καταλληλότητας ΦΕΚ 2029Β'/ 25-7-2014 και ΦΕΚ 931 Β'/18-5-2009. Υπάρχει κατάλληλη περίφραξη, αποστάσεις οργάνων, στεγασμένοι χώροι και βρύση και διάδρομος ασφαλούς διέλευσης. Το κάθε όργανο και η σήμανση θα είναι σύμφωνα με τα αντίστοιχα πρότυπα ΕΛΟΤ.

Τέλος πρέπει να αναφερθεί ότι η μελέτη δεν εμποδίζει το μελλοντικό καθορισμό της χερσαίας ζώνης από το Λιμενικό ταμείο Χανίων.

6.Τεχνική Περιγραφή Υλικών

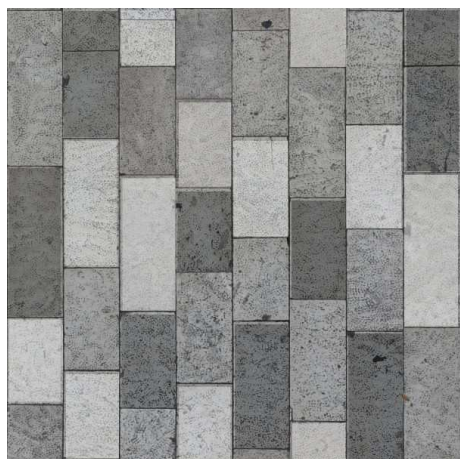
α. ΔΑΠΕΔΟΣΤΡΩΣΕΙΣ:

-ΤΣΙΜΕΝΤΟΚΥΒΟΛΙΘΟΙ ΜΙΑ ΑΠΟΧΡΩΣΗΣ ΓΚΡΙ

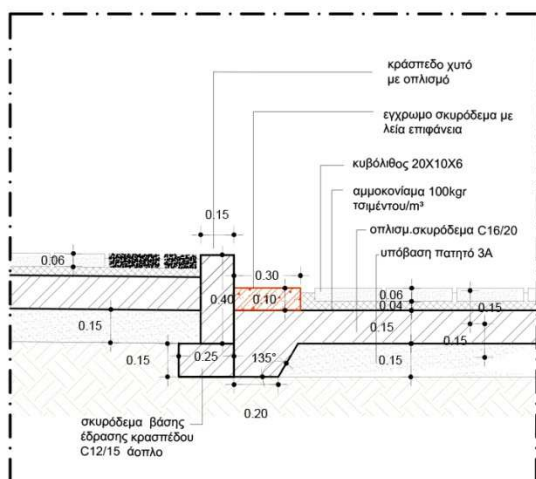
Το δάπεδο των πεζοδρομίων καλύπτεται από τσιμεντοκυβόλιθους 10X20X6 εκ. μίας απόχρωσης του γκρι. Η τοποθέτηση γίνεται πάνω σε υπόβαση από οπλισμένο σκυρόδεμα με αμμοκονίαμα απάνω σε στρώση 3Α πατητό. Προηγείται η αποξήλωση των υφισταμένων πεζοδρομίων και η συμπλήρωση της στάθμης με 3Α πατητό όπου είναι απαραίτητο.

-ΤΣΙΜΕΝΤΟΚΥΒΟΛΙΘΟΙ ΤΡΙΩΝ ΑΠΟΧΡΩΣΕΩΝ ΓΚΡΙ

Κατά μήκος του δρόμου και στα πλατώματα της πλατείας προτείνεται η επίστρωση από τσιμεντοκυβόλιθους 10X20X6 εκ. βατούς σε όχημα, τοποθετημένους επάνω σε αμμοκονίαμα και σε υπόβαση από οπλισμένο σκυρόδεμα. Επιλέγονται τρεις αποχρώσεις του γκρι και η τοποθέτηση γίνεται κάθετα στο άξονα του δρόμου, σύμφωνα με τις κατόψεις. Όσον αφορά τον δρόμο, αφού προηγηθεί η αποξήλωση της υφιστάμενης ασφάλτου και εκτιμηθεί η κατάσταση της υπάρχουσας υπόβασης από οπλισμένο σκυρόδεμα, δεν είναι απαραίτητη πιθανώς η κατασκευή νέας υπόβασης αλλά χρησιμοποιείται η υπάρχουσα.



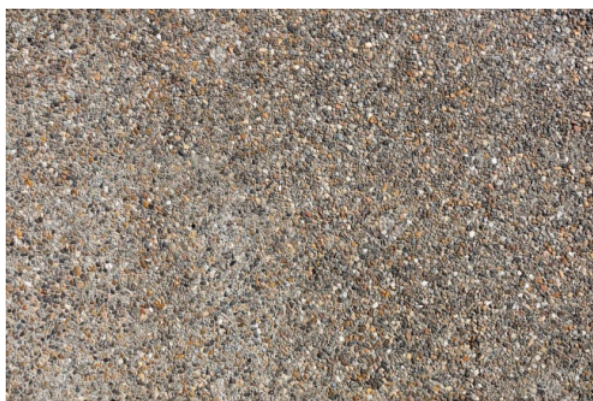
13. Τσιμεντροκυβόλιθοι τριών και μίας απόχρωσης γκρι



Λ11. ΤΟΜΗ ΣΤΟ ΚΡΑΣΠΕΔΟ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΟ-ΔΡΟΜΟ

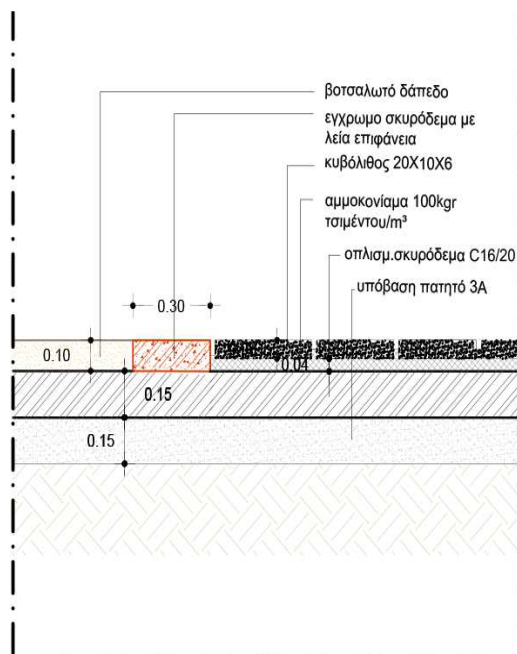
- ΧΥΤΟ ΒΟΤΣΑΛΩΤΟ ΔΑΠΕΔΟ

Τοποθετείται στο δάπεδο του μικρού πλατώματος στο νότο, του δαπέδου γύρω από το θέατρο, και στη θέση των στεγασμένων καθιστικών. Εφαρμόζεται χυτό επάνω σε οπλισμένο σκυρόδεμα στα πλατώματα όπου υπάρχει η πιθανότητα διέλευσης οχήματος και απευθείας επάνω σε στρώση 3Α πατητό μόνο στο νότιο παρκάκι όπου δεν είναι βατό από όχημα. Επιλέγεται γαιώδης απόχρωση κονιάματος.



- ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ ΕΜΦΑΝΟΥΣ ΣΚΥΡΟΔΕΜΑΤΟΣ ΜΕ ΛΕΙΑ ΥΦΗ

Οι επιφάνειες εμφανούς σκυροδέματος πρόκειται για γραμμικές ζώνες πλάτους 30 εκ. ρυθμικού διαμοιρασμού σκληρών επιφανειών και τονισμού βασικών συνθετικών αξόνων της επέμβασης. Οι ζώνες αυτές αποτελούνται από σκυρόδεμα C16/20 με οπλισμό και γίνεται προσθήκη χρώματος γαιώδους απόχρωσης στο σώμα του σκυροδέματος.



Λ1. ΤΟΜΗ ΔΑΠΕΔΩΝ ΚΥΒΟΛΙΘΟΥ ΚΑΙ ΒΟΤΣΑΛΩΤΟΥ
(ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΛΑΤΕΙΑΣ)

- ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΧΩΜΑ ΧΩΡΟΥ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

Το σταθεροποιημένο χώμα έχει προσθήκη ποζολανικών πρόσμικτων στη σύστασή του σε αναλογία 120 kg/m³. Έτσι η χωμάτινη επιφάνεια αποκτά μια πιο σκληρή υφή, κατάλληλη για την χρήση αυτοκινήτου. Δεν χρησιμοποιείται προσθήκη χρώματος στο μείγμα (π.χ. προσθήκη έγχρωμης άμμου).

Το μίγμα κατασκευής του δαπέδου προέρχεται από ανάμειξη υλικού BINDER TP 3613 S, φυσική άμμο με κοκκομετρία 0,00/4,00-8,00 mm και θραυστή άμμο με κοκκομετρία 0,00/4,00 mm. Οι αναλογίες ανάμιξης των υλικών είναι:

α)φυσική άμμος προς θραυστή άμμο 1:1 σε μέρη όγκου

β)συνδετικό υλικό BINDER TP 3613 S 120 kg/m³

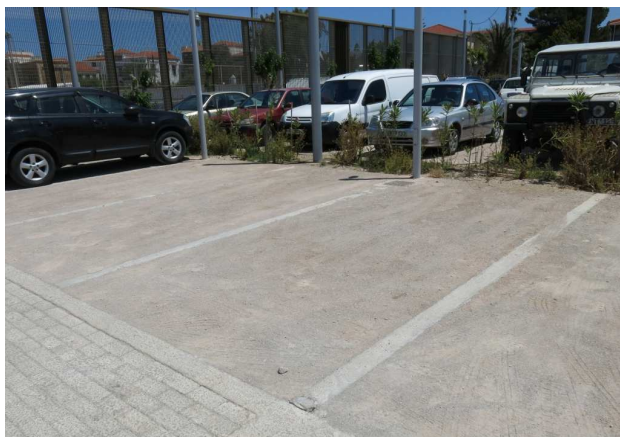
γ)η ποσότητα του νερού είναι τόση, ώστε το μίγμα να αποκτήσει σύσταση υγρού χώματος.

Οι θέσεις στάθμευσης διαχωρίζονται με ζώνη εμφανούς σκυροδέματος.

- ΞΥΛΙΝΑ ΔΑΠΕΔΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

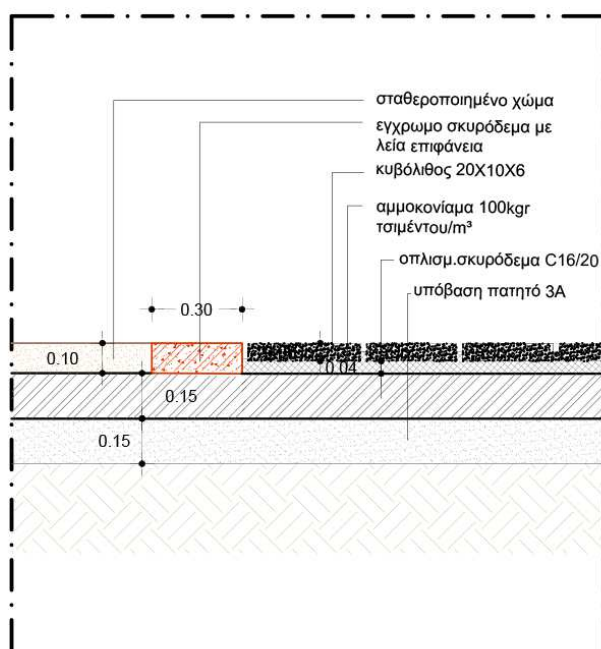
Για το ξύλινο δάπεδο εξωτερικού χώρου της περιοχής του θεάτρου επιλέγεται η χρήση ξύλου τύπου Ιρόκο σε μορφή καρφωτών σανίδων σε ξύλινη δοκό. Το τροπικό είδος Ιροκο είναι «πολύ ανθεκτικό» σε φυσική διάρκεια.

Ο ίδιος τύπος ξύλου τοποθετείται με βίδες επάνω στα σταθερά καθιστικά από οπλ.σκυρόδεμα.



14. Σταθεροποιημένο χώμα σε χώρο στάθμευσης

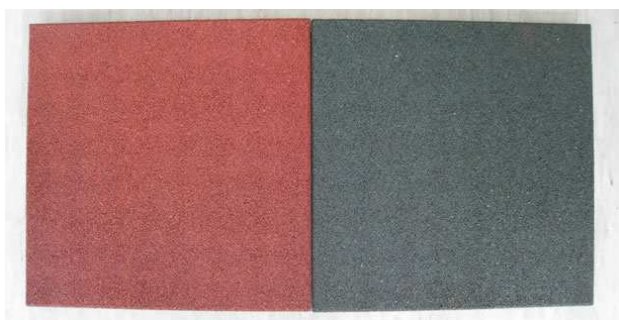
15. Ξύλινο δάπεδο εξωτερικού χώρου



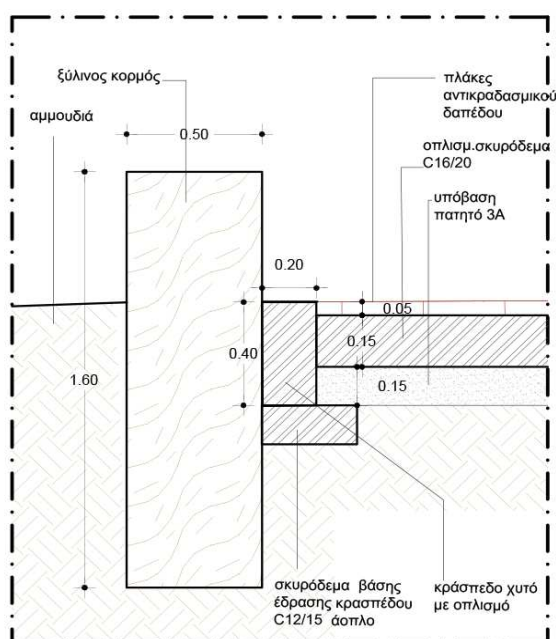
Λ10. ΤΟΜΗ ΔΑΠΕΔΟΥ ΑΠΟ ΚΥΒΟΛΙΘΟ
ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΧΩΜΑ

- ΔΑΠΕΔΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ

Το δάπεδο της παιδικής χαράς καλύπτεται από αντικραδασμικό καοτσούκ κατάλληλου πάχους για να καλύπτει το ύψος πτώσης των οργάνων και να μπορεί να πιστοποιηθεί. Προτείνονται πλάκες 500X500 κόκκινης απόχρωσης και διάδρομος από χυτό βοτσαλωτό στο κέντρο της παιδικής χαράς. Οι πλάκες τοποθετούνται με κόλληση επάνω σε μπετό κλίσεων. Στο βόρειο όριο της παιδικής χαράς υπάρχουν χωνευτοί ξύλινοι δοκοί στην αμμουδιά με χρήσης περίφραξης.



6. Αντικραδασμικό δάπεδο σε δύο χρωματισμούς

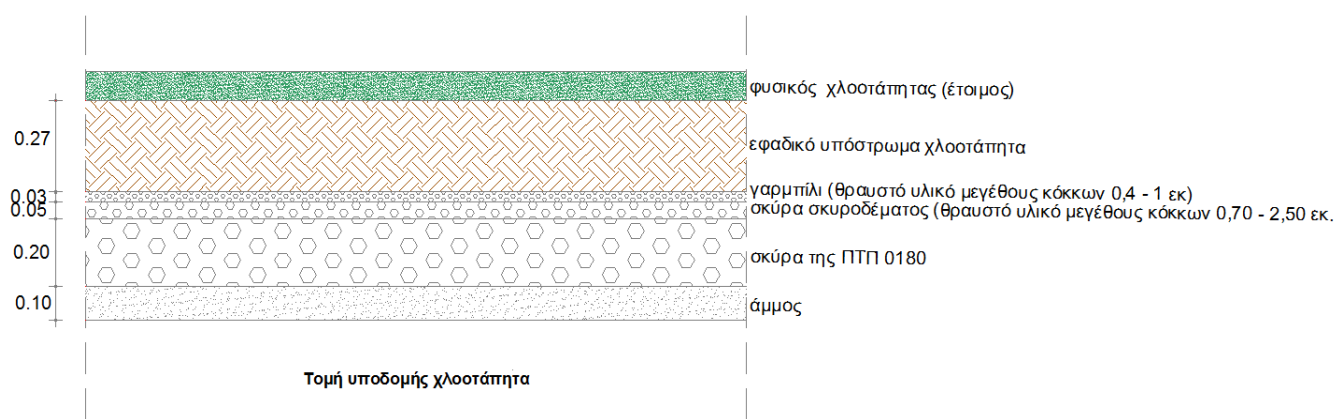


Λ7. ΤΟΜΗ ΑΝΤΙΚΡΑΔΑΣΜΙΚΟΥ ΔΑΠΕΔΟΥ- ΒΟΤΣΑΛΩΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
(ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ)

- ΔΑΠΕΔΟ ΓΗΠΕΔΟΥ

Για το δάπεδο του γηπέδου προτείνεται φυσικός χλοοτάπητας σε υπόβαση από γαιώδη υλικά, διαβαθμισμένο θραυστό υλικό – σκύρα και άμμο.

Η περίφραξη του γηπέδου ύψους 3 μ. κατασκευάζεται από γαλβανιζέ σωλήνες 2 ιντσών και από πλέγμ α.



β. ΔΙΑΦΟΡΑ

ΕΠΙΧΡΙΣΜΑΤΑ ΣΕ ΓΑΙΩΔΗ ΧΡΩΜΑ

Για τα νέα τοιχία των κτιστών ζαρντινιέρων, τα σταθερά καθιστικά από οπλ.σκυρόδεμα και τις κερκίδες του θεάτρου επιλέγεται επίχρισμα γαιώδους απόχρωσης σε συνάφεια με τις διαχωριστικές λωρίδες δαπέδου.



ΟΡΓΑΝΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ

Προτείνονται πέντε όργανα σε αποστάσεις ασφαλείας όπως φαίνεται στην κάτοψη (σχέδιο A4).

- Κούνια με 4 θέσεις κανονικές (2 παιδών – 2 νηπίων)
- Πολυόργανο με ράμπες προσβάσιμο σε ΑΜΕΑ
- Δύο παιχνίδια ελατηρίου (παπάκι – λαγός)
- Τραμπάλα 2 θέσεων
- Μύλος

και κτιστή βρύση.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥ ΤΟΠΟΥ ΕΓΚΥΜΝΑΣΗΣ

Προτείνονται δέκα όργανα σε αποστάσεις ασφαλείας όπως φαίνεται στην κάτοψη (σχέδιο A4).

1. ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ

Όργανο έκτασης ποδιών, εκγύμνασης και ενδυνάμωσης μυών κάτω άκρων, μέσης και κοιλιακών. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα σε καθούμενο χρήστη να εκτείνει τα πόδια του, με αντίβαρο το βάρος του σώματος.

2. ΟΡΓΑΝΟ STEPPER

Όργανο stepper, αερόβιας γυμναστικής, βάρδισης, βελτίωσης της λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων με εξάσκηση μυών κάτω άκρων, μέσης και κοιλιακών. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα στο χρήστη να συγχρονίσει την κίνηση των άνω και κάτω άκρων εν είδη βαδίσματος.

3. ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ

Όργανο πιέσεων ώμων, αερόβιας γυμναστικής βελτίωσης της λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων με εξάσκηση μυών άνω άκρων, μέσης και κοιλιακών. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα σε καθήμενο χρήστη, να ανυψώσει το κάθισμα στο οποίο βρίσκεται, πιέζοντας τις χειρολαβές του οργάνου.

4. ΟΡΓΑΝΟ ΕΛΞΕΩΝ ΩΜΩΝ

Όργανο έλξεων ώμων, εκγύμνασης των μυών των ώμων, στήθους και ωμοπλάτης, κοιλιακών, καθώς και των άνω άκρων. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα σε καθήμενο χρήστη, να ανυψώσει το κάθισμα στο οποίο βρίσκεται, έλκοντας τις χειρολαβές του οργάνου.

5. ΟΡΓΑΝΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Όργανο ποδηλάτου εκγύμνασης και ενδυνάμωσης μυών των ποδιών, που βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η άσκηση θα πρέπει να

επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα σε καθήμενο χρήστη, κρατώντας τις λαβές και τοποθετώντας τα πόδια στα πετάλια, να τα τεντώνει κυκλικά.

6. ΟΡΓΑΝΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ

Όργανο έλλειπτικής κίνησης ποδιών, εκγύμνασης και ενδυνάμωσης της σπονδυλικής στήλης και του ισχίου, που βοηθάει στην ενδυνάμωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της λειτουργίας του αίματος και του πεπτικού συστήματος. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται, δίνοντας τη δυνατότητα σε όρθιο χρήστη, να κάνει πετάλι κρατώντας σφιχτά τις λαβές με τα 2 χέρια, κινώντας τα πόδια από τη μία πλευρά στην άλλη, όπως ένα εκκρεμές.

7. ΟΡΓΑΝΟ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΜΠΑΡΕΣ

Όργανο παράλληλες μπάρες, εκγύμνασης μυών στήθους, πλάτης και άνω άκρων. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα στο χρήστη, να γυμναστεί σε παράλληλες δοκούς.

8. ΟΡΓΑΝΟ ΠΑΓΚΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Όργανο πάγκου κοιλιακών, εκγύμνασης μυών κοιλιακών, μέσης και πλάτης, βελτίωσης της λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα στο χρήστη να ξαπλώσει στον πάγκο (επικλινές ή καμπύλο) και να ανυψώσει τον κορμό του.

9. ΟΡΓΑΝΟ ΕΚΤΑΣΕΩΝ

Όργανο εκτάσεων, εκγύμνασης και ενδυνάμωσης των μυών των άνω και κάτω άκρων, της μέσης της κοιλιάς και της πλάτης, που βοηθάει στην ενδυνάμωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα σε καθήμενο χρήστη, κρατώντας τις λαβές να τοποθετεί τα πόδια στα πετάλια, να τεντώνει τα πόδια προς τα κάτω, τραβώντας ταυτόχρονα οριζόντια τις λαβές.

10. ΟΡΓΑΝΟ ΒΑΔΙΣΗΣ ΑΕΡΟΣ

Όργανο βάδισης αέρος, εκγύμνασης και ενδυνάμωσης μυών των κάτω άκρων, και της μέσης, που βελτιώνει την ευκαμψία, τον συντονισμό και τη σταθερότητα των κάτω άκρων και της μέσης και βοηθάει στην ενδυνάμωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Η άσκηση θα πρέπει να επιτυγχάνεται δίνοντας τη δυνατότητα σε όρθιο χρήστη, κρατώντας σφιχτά τη μπάρα με τα 2 χέρια να κινεί τα πόδια σε ρυθμό βαδίσματος.

Η τελική επιλογή των οργάνων της παιδικής χαράς και του υπαίθριου γυμναστηρίου θα γίνει από την επιβλέπουσα Τεχνική υπηρεσία.



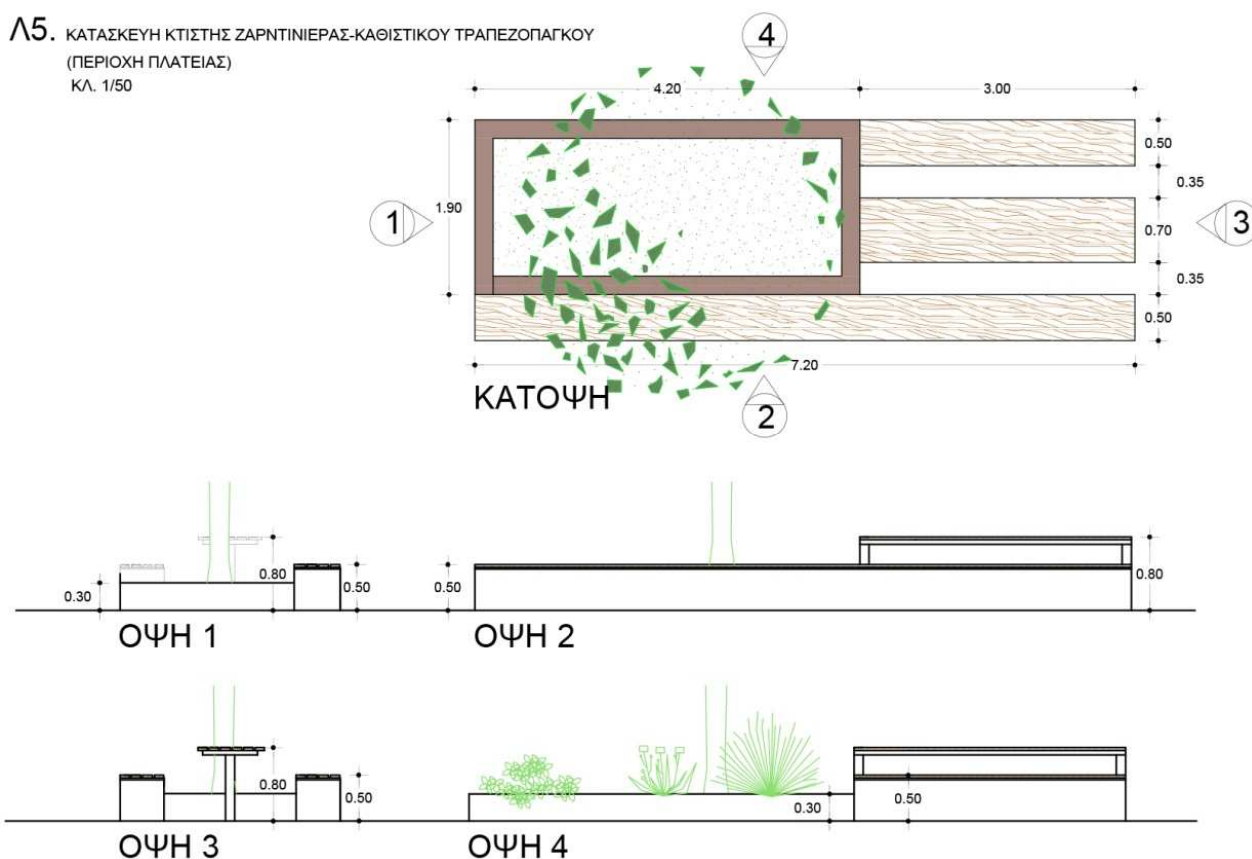
17. Υπόδειγμα υπαίθριου γυμναστηρίου
18. Υπόδειγμα πολυόργανου ΑΜΕΑ

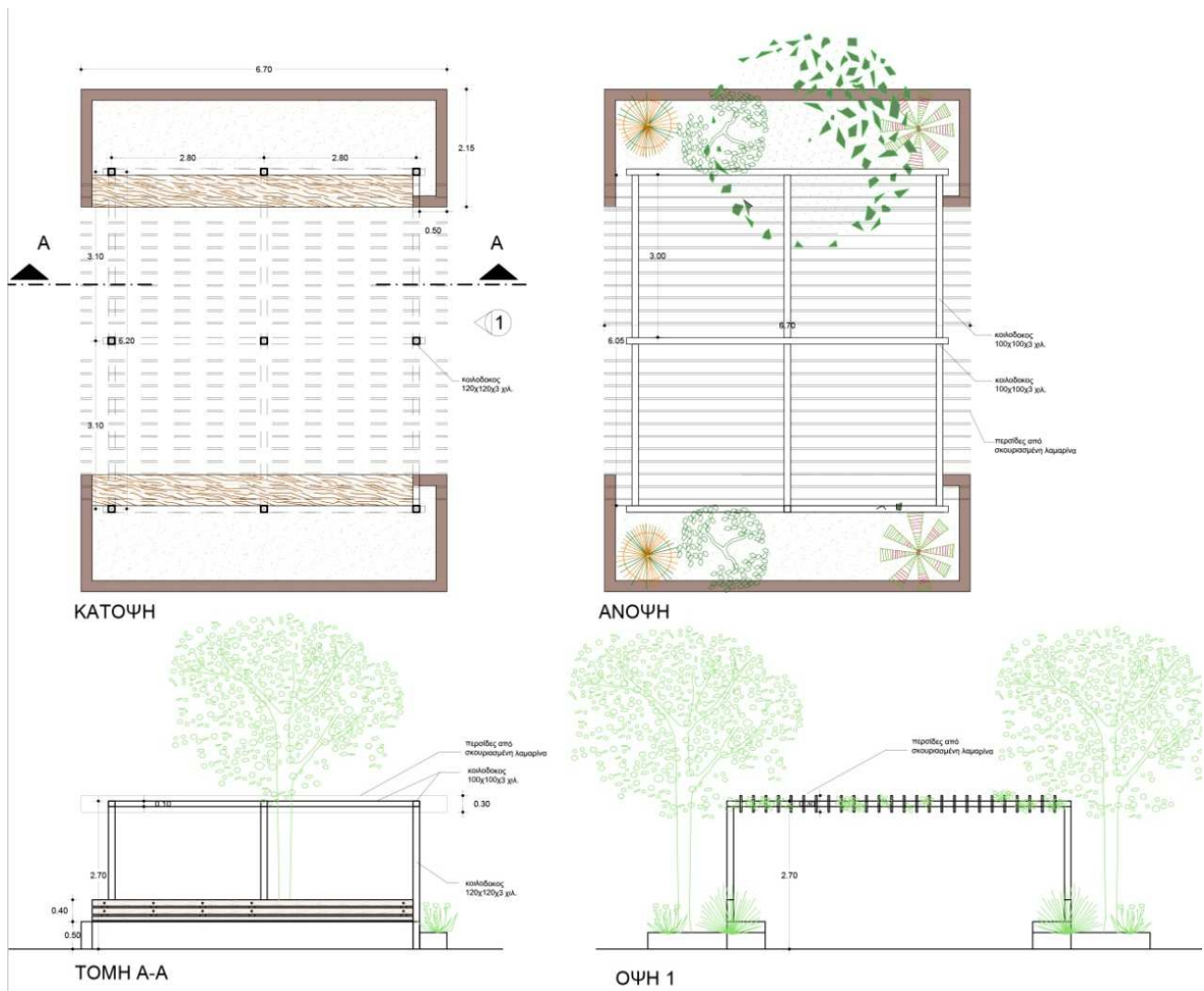
ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Γύρω από το γήπεδο 5X5 τοποθετούνται τρεις ειδικές κατασκευές τραπεζοπαγκών. Πρόκειται για ένα συνδυασμό κτιστής ζαντινιέρας με ψηλή φύτευση και κτιστού καθιστικού από τη μία πλευρά το οποίο επεκτείνεται από την άλλη πλευρά για να υποδεχτεί την κατασκευή του τραπεζοπαγκού, όπως φαίνεται και από την εικόνα που ακολουθεί (εικ.19).

Δίπλα από την παιδική χαρά προτείνονται δύο ζευγάρια κτιστά καθιστικά στεγασμένα με ανοικτές πέργκολες όπως φαίνονται στην εικόνα 20 Στην πλάτη των καθιστικών υπάρχουν κτιστές ζαντρινιέρες με ψηλή φύτευση. Οι πέργκολες αποτελούνται από δομικό σκελετό μεταλλικών διατομών και σκίαση από κάθετες περσίδες από σκουριασμένη λαμαρίνα.

Λ5. ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΤΙΣΤΗΣ ΖΑΡΝΤΙΝΙΕΡΑΣ-ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ ΤΡΑΠΕΖΟΠΑΓΚΟΥ
(ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΛΑΤΕΙΑΣ)
ΚΛ. 1/50





Εικόνα 20

7. ΠΡΟΤΑΣΗ ΦΥΤΕΥΣΗΣ

Ο υπό μελέτη χώρος έχει την ανάγκη σκίασης και πρόσθετης φύτευσης, όμως προσβάλλεται ιδιαίτερα από την θαλάσσια αύρα λόγω της άμεσης γειτνίασης με τη θάλασσα.

Η φυτοτεχνική εγκατάσταση του περιβάλλοντος χώρου θα πρέπει :

- να έχει μειωμένες απαιτήσεις σε συντήρηση και άρδευση
 - να συνδέεται μορφολογικά με τη βλάστηση της ευρύτερης περιοχής του λιμανιού
 - να προσφέρει προστασία από τον άνεμο και σκιά στις περιοχές δραστηριότητας
 - Τα είδη θα πρέπει να είναι ξηροθεμικά από τη μεσογειακή χλωρίδα
- Έτσι σύμφωνα με το σχέδιο φύτευσης Α10, τα επιλεγμένα δέντρα είναι αλμυρίκια (*Tamarix parviflora*) και χαρουπιές (*Ceratonia siliqua*). Οι καλλωπιστικοί θάμνοι είναι μυρτιές (*Myrtus communis*), σχίνοι (*Pistacia lentiscus*), αρτεμισίες (*Artemisia absinthium*) και αρμπαρόριζες (*Pelargonium graveolens*).

8. ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Στόχος της πρότασης φωτισμού, η οποία αποτυπώνεται στο σχέδιο Α9 είναι η ανάδειξη των παρεμβάσεων, η ασφαλής χρήση του χώρου και η εξοικονόμηση ενέργειας.

Κατά μήκους του πεζοδρομίου, στο χώρο στάθμευσης και στην πλατεία δίπλα από την παιδική χαρά προτείνονται μονόστυλοι φανοστάτες. Επίσης προτείνονται κάδοι μικροαπορριμάτων από χάλυβα, αναρτώμενοι σε μερικά φωτιστικά σώματα ώστε να αποφεύγεται η διάτρηση των πλακών του πεζοδρομίου και σε επιπλέοντα σημεία πέρα από τα απαραίτητα.

Στο βοτσαλωτό δάπεδο μπροστά από τη σκηνή του θεάτρου προτείνονται χωνευτά φωτιστικά σποτ . Οι κερκίδες του θεάτρου φωτίζονται με χωνευτές απλίδες. Επίσης χωνευτές απλίδες προτείνονται και στο τοιχίο της ζαρντινιέρας που αποτελεί το δυτικό όριο του οικοπέδου.

Το μνημείο και το άγαλμα με το κρι-κρι στο νότιο τμήμα φωτίζονται από το δάπεδο με προβολάκια. Αναρτώμενα προβολάκια προτείνονται και στις δύο πέργολες στη θέση 7.

Τέλος το στο γήπεδο 5X5 προτείνεται κατάλληλος φωτισμός με τεσσέρις προβολείς γηπέδου.

Όλα τα φωτιστικά σώματα θα είναι με φωτεινές πηγές τεχνολογίας διοδίων φωτοεκπομπής (LED)

Αλικιανός Μάρτιος 2017

**Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ
ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ**

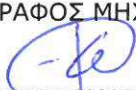

ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧ/ΚΟΣ

**ΣΥΝΤΑΧΘΗΚΕ
ΟΙ ΜΕΛΕΤΗΤΕΣ**


ΤΣΙΚΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧ/ΚΟΣ


ΣΤΑΘΗΣ ΛΟΥΚΑΣ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧ/ΚΟΣ Τ.Ε.


ΖΩΓΡΑΦΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ ΜΗΧ/ΚΟΣ Τ.Ε.


ΕΙΡΗΝΗ ΚΟΥΚΟΥΛΑ
ΓΕΩΠΟΝΟΣ


**ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ
Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ Δ/ΝΣΗΣ Τ.Υ.**


ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗ ΑΝΝΑ
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧ/ΚΟΣ