

Załącznik nr 2  
Formularz zgłaszania projektów w ramach budżetu pracowniczego  
Edycja 2024

**Tytuł projektu:** Pracownicza mini-siłownia

**Wnioskodawca:** Krzysztofa Bernacka

**Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów)**

Kwestia sprawności i zdrowia wciąż nie traci na aktualności. Jak bumerang powraca zagadnienie zdrowego kręgosłupa, stawów i ogólnego samopoczucia. Siedzący tryb pracy jest najczęstszą przyczyną większości dolegliwości. Odpowiedzią jest aktywność fizyczna. Człowiek potrzebuje zaledwie 75 minut tygodniowo umiarkowanych ćwiczeń (takich jak szybki spacer), aby zmniejszyć częstotliwość objawów o prawie 30 procent. Jednak, w codziennej gonitwie, trudno znaleźć taką ilość samozaparcia, żeby nie tylko wykroić z dnia czas na uprawianie sportu, ale też na zorganizowanie całej „otoczki” z tym związanej. Wybór dobrego miejsca, w którym można poćwiczyć, otwartego w godzinach popołudniowych, bezpiecznego i (co nie jest bez znaczenia) w przystępnej cenie.

**Opis projektu (nie więcej niż 250 słów)**

Projekt zakłada stworzenie małej siłowni z kilkoma sprzętami typu orbitrek, bieżnia, rower stacjonarny czy tzw. wioślarz, aby pracownicy SGH mogli w wygodny sposób zadbać o swoje zdrowie. Wydzielenie niedużego pomieszczenia, z dostępem tylko dla pracowników, rozwiąże problem korzystania z siłowni przeznaczonej dla studentów. Odejdzie duża trudność z dopasowaniem godzin poza zajęciami studenckimi i dopasowanie własnego, dogodnego dla siebie terminu. Zarówno dla pracowników dydaktycznych, jak i administracyjnych. Ostatnie badania pokazują, że ćwiczenie przez 10 minut z jedną minutą wysokiej intensywności na orbitreku, przynosi takie same korzyści jak 45 minut joggingu! 10-minutowy ciągły umiarkowany trening daje takie same efekty, jak nieprzerwany 30-minutowy trening. Poprawia nastrój i zwiększa moc mózgu.

**Uproszczony kosztorys:**

1 orbitrek średniej klasy - około 2000 zł

1 rower magnetyczny średniej klasy – około 1000 zł

1 wioślarz do ćwiczeń średniej klasy – około 1400 zł

1 bieżnia średniej klasy – około 2500 zł

Przy zakupie po dwa urządzenia każdego rodzaju – około 12 000 zł + koszty przystosowania pomieszczenia = ok 20 000 zł.