

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

UTEMILJØPRODUKTER

2018



Sykkelrelaterte produkter:

Sykkelstativ ensidig

Sykkelstativ tosidig -

Sykkelstativ i to høyder

Parkeringskonsept for el-sykler

Sykkelstall SR 40

Sykkelstall SR 60

Tak og overbygg:

SR 200 Sykkeltak for ensidig parkering av sykkel

SR 280 Sykkeltak for tosidig parkering av sykkel

SR Leskur / SR Røykebu

SR Kombinasjonstak – leskur + sykkelparkering

Treningsanlegg:

SR Trimpark – lavterksel - Se egen katalog for produkter

Tufteparken – egenvekttrening med innholds –og aktivitietspakke

Momentumparken – Familieparken

Kenguru Pro systemer – Ligger med i tilbud enkeltapparater fra Tufteparken

Kenguru Para – Apparater tilpasset bevegelseshemmede

Kenguru Parkour

Tuftegangen – kommer 2017

Øvrige produkter:

SR Practico benk – Tegning for konsept

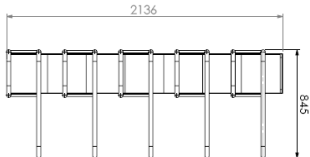
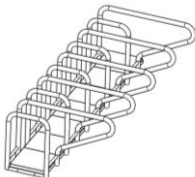
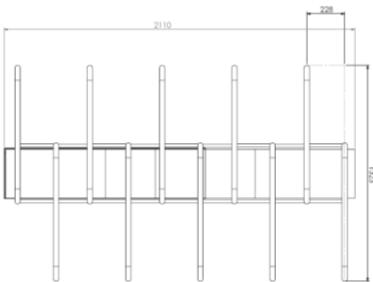
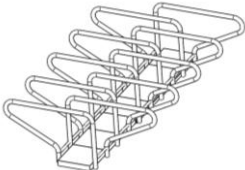
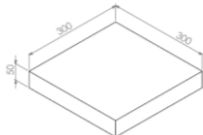
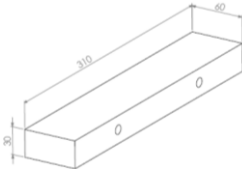
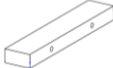
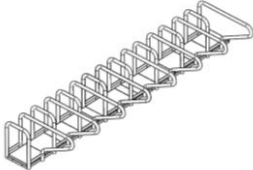
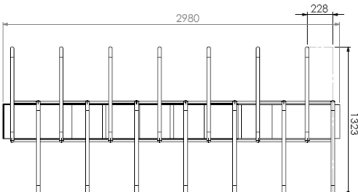
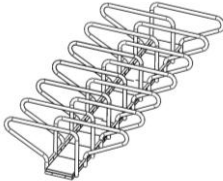
SR Barnevogngarasje – se eget produktblad

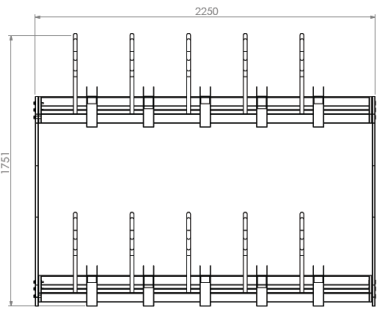
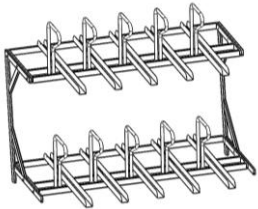
Prosjektbaserte løsninger

**OVERSIKT OVER
STANDARD
SR SYKKELSTATIV
FRA**

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

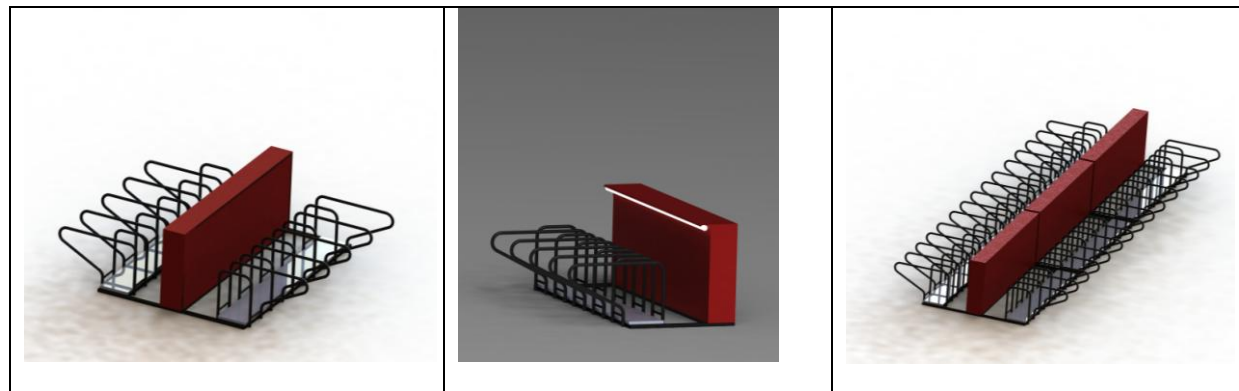
SR Sykkelstativ:

SR Sykkelstativ			
NAVN	Beskrivelse	Mål	Illustrasjon
SR Sykkelstativ 5 plasser	Varmgalvanisert, eller zinket og pulverlakkert stativ med hvit lakkert endeskilt påmontert sykkelpictogram. For parkering fra en side, 5 plasser.		
SR Sykkelstativ 9 plasser	Varmgalvanisert, eller zinket og pulverlakkert stativ med hvit lakkert endeskilt påmontert sykkelpictogram. For parkering fra to sider, totalt 9 plasser.		
Betongheller	Betongheller 30x30 cm for bunnramme, Sett å 7 stk heller.		
Skjøtestykke	Skjøtestykke for rekkekobling av SR sykkelstativ.		
SR sykkelstativ ensidig 8 plasser	Stativ ensidig med 8 plasser(tilpasset Sykkeltak 200/360). Varmgalvanisert, eller zinket og pulverlakkert stativ med hvit lakkert endeskilt påmontert sykkelpictogram.		
Stativ tosidig med 13 plasser(tilpasset Sykkeltak 280/360)	Stativ tosidig med 13 plasser(tilpasset Sykkeltak 280/360). Varmgalvanisert, eller zinket og pulverlakkert stativ med hvit lakkert endeskilt påmontert sykkelpictogram.		

SR ti-to	Stativ over to plan med 10 plasser. Varmgalvanisert, eller zinket og pulverlakkert stativ. Kan rekkekobles.		
----------	---	--	---

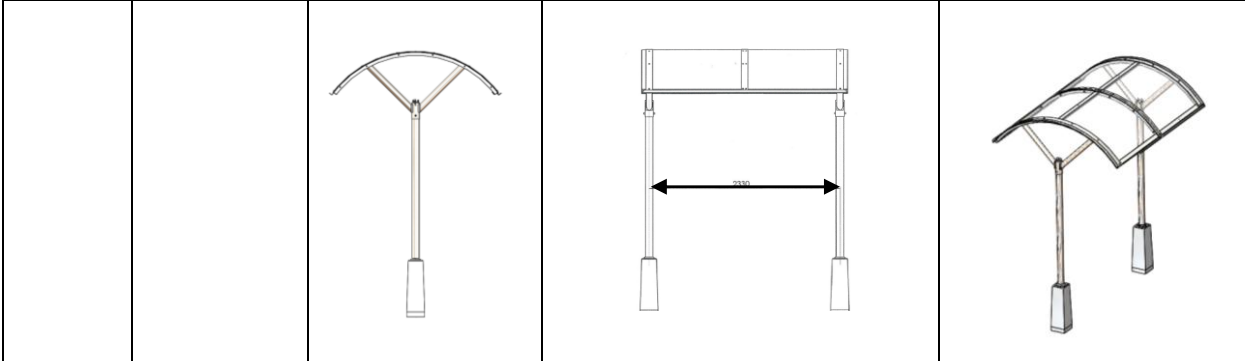
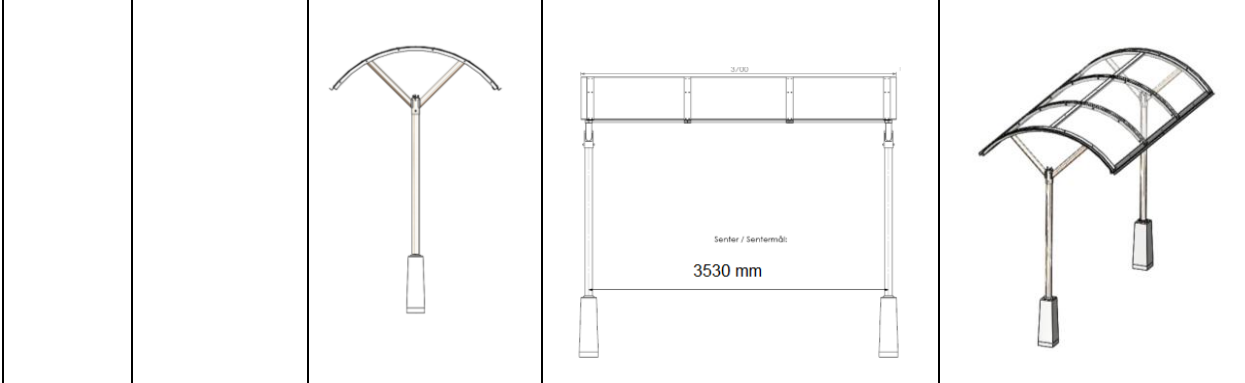
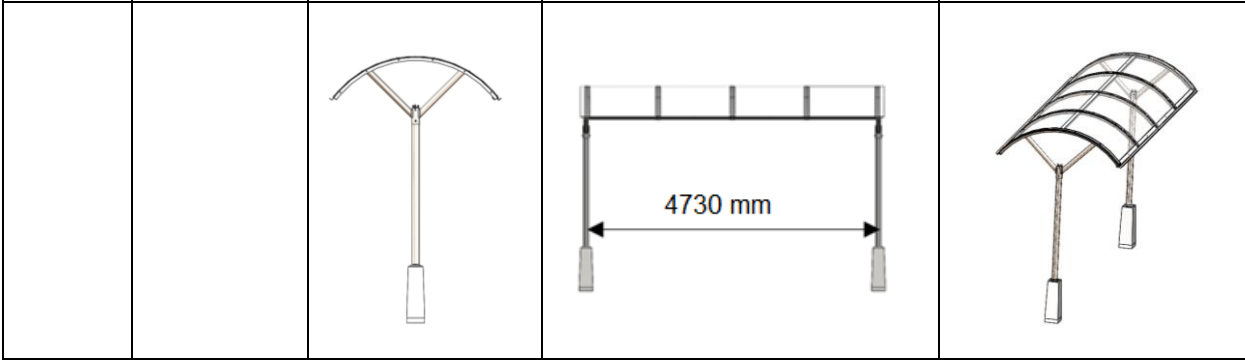
Suveren Rørmøbelfabrikk AS kan tilpasse alle SR sykkelstativ etter kundens ønske. Spør oss dersom ditt behov ikke dekkes av denne oversikten.

Illustrasjon av kommende modell med ladeplasser for elektriske sykler:



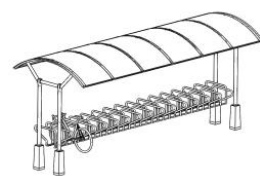
OVERSIKT OVER
MOULBASERTE LØSNINGER FOR
SR 200 SYKKELTAK
FRA
SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

Modeller med utgangspunkt i Standard løsning:

STANDARD:				
Bredde:	Antall skjøtestykker:	Fundamentmål side:	Fundamentmål front:	Illustrasjon:
250 cm	0	Senter	2330 mm	
370 cm	1	Senter	3530 mm	
490 cm	2	Senter	4730 mm	

OVERSIKT OVER
MOULBASERTE LØSNINGER FOR
SR 280 SYKKELTAK
FRA
SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

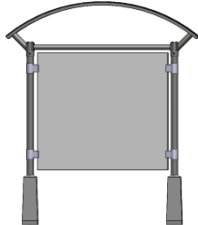
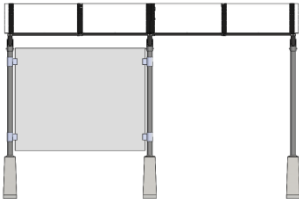
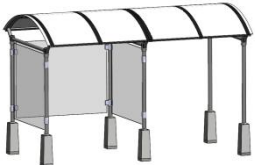
Modeller med utgangspunkt i Standard løsning:

STANDARD:				
Bredde:	Antall skjøtestykker:	Fundamentmål side:	Fundamentmål front:	Illustrasjon:
250 cm	0	804 mm	2330 mm	
370 cm	1	804 mm	3520 mm	
490 cm	2	804 mm	4714 mm	
730 cm	4	804 mm	7120 mm	 (tilpasset totalt 30 sykler)

Modeller med utgangspunkt i Utvidet løsning:

UTVIDET:				
Bredde:	Antall skjøtestykker:	Fundamentmål side:	Fundamentmål front:	Illustrasjon:
4100mm	0	804 mm	3920 mm	
6100mm	1	804 mm	5920 mm	
8100mm	2	804 mm	7920 mm	

SR 280 Kombinasjonstak – leskur + sykkelparkering

Kombinasjonstak – leskur + sykkelparkering:				
Bredde:	Antall skjøtestykker:	Fundamentmål side:	Fundamentmål front:	Illustrasjon:
4100mm		2107 mm	2330 + 2390 mm	
				



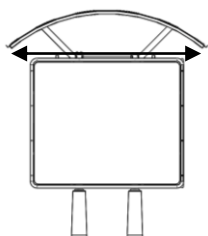
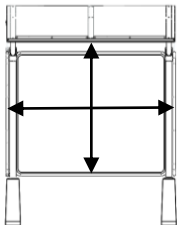
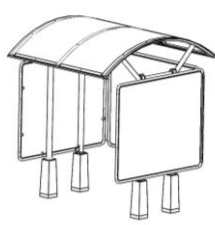
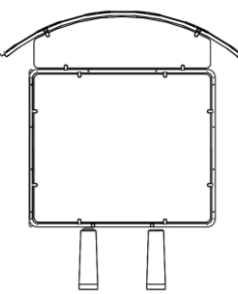
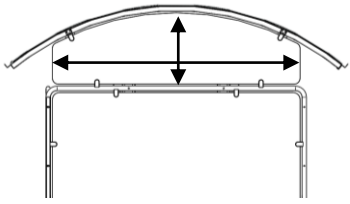
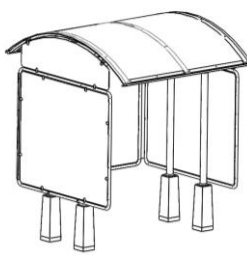
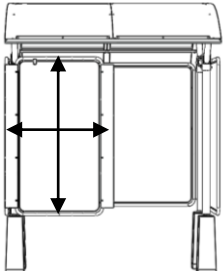
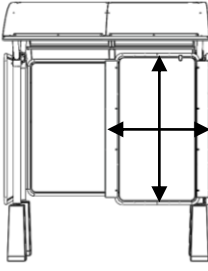
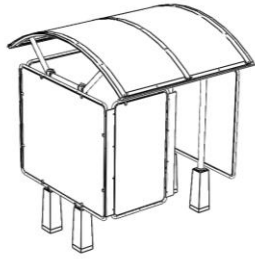
OVERSIKT OVER

SR RØYKEBU

FRA

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

SR Røykebu:

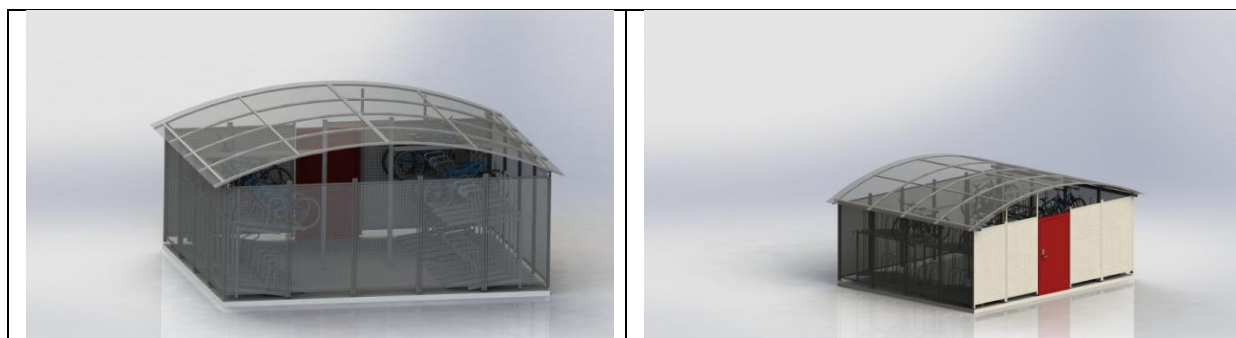
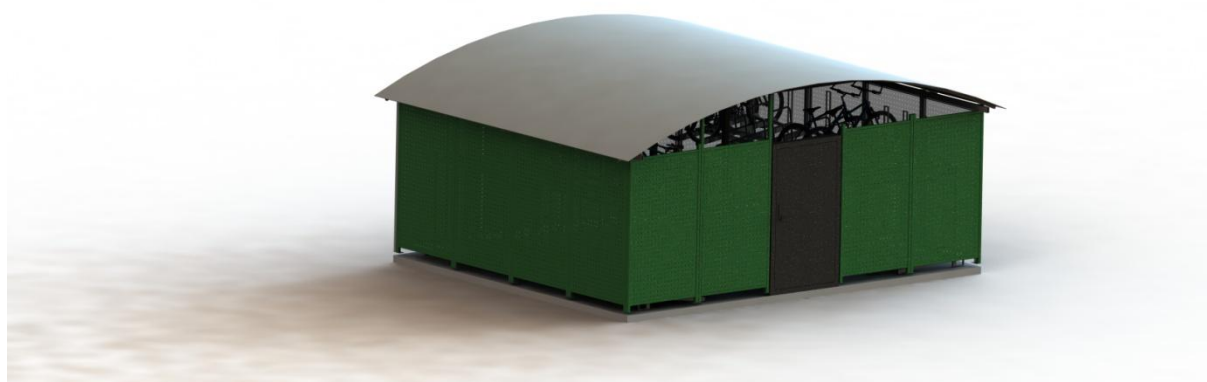
SR RØYKEBU			
NAVN	Mål sett fra siden:	Mål sett fra front:	Illustrasjon:
Standard	Dybde: 280 cm	Høyde / Bredde: 205 cm / 250 cm	
			
Tillegg			
Glass side H + V		Høyde / Bredde: 60,5 cm / 210 cm	
			
Frontglass H eller V side	Glass venstre Front Høyde / Bredde: 178,5 cm / 128,5cm	Glass høyre side front Høyde / Bredde: 178,5 cm / 128,5cm	
			

**OVERSIKT OVER
MODULBASERT
SYKKELSTALL SR 40
FRA**

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

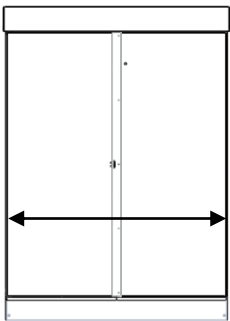
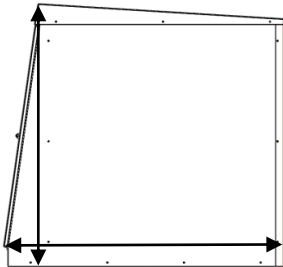
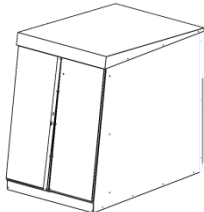
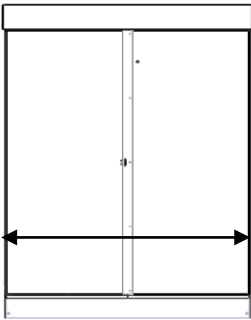
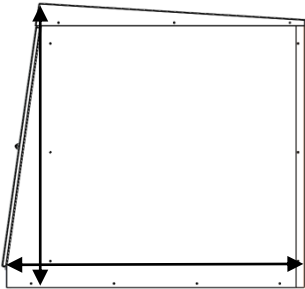
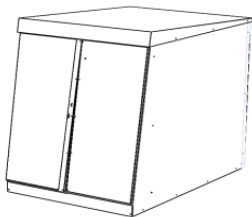
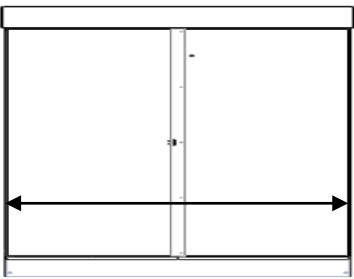
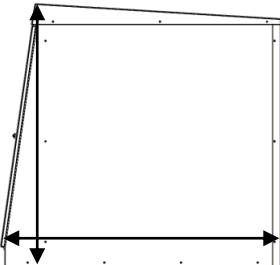
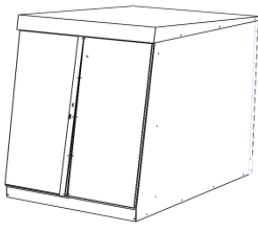
Modul for 40 sykler:

STANDARD SYKKELSTALL SR 40:			
Bredde:	Dybde:	Høyde:	Kort beskrivelse:
5,25m	6,5m	2,95	
			Komplett sykkelparkeringskonsept for 40 sykler. Sykler plasseres i to høyder. Krevet kun 35 kvm såle i betong for montering + strøm til lading av el-sykler og lys.



OVERSIKT OVER
SR BARNEVOGNGARASJER
FRA
SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS

Modeller SR Barnevogngarasje:

SR BARNEVOGNGARASJE			
NAVN	Mål front/ bredde:	Mål høyde og dybde:	Illustrasjon:
Standard	737 mm	H= 1220 x D= 1265 mm	
			
Utvidet	975 mm	H=1220 x D=1265 mm	
			
XXL	1000 mm	H=1495 x D=1467 mm	
			



UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER
SERIE 10/11

Suveren Rørmøbelfabrikk AS

Suveren Rørmøbelfabrikk AS

Søren Bulls vei 29, N-1051 OSLO

Tel: +47 23 17 53 00

Fax: +47 23 17 53 01

suveren@suveren.no

www.suveren.no

© 2010 Suveren Rørmøbelfabrikk AS, All rights reserved.



Introduksjon

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS er en norsk produksjonsbedrift som holder til på Furuset i Oslo.

Vi har spesialisert oss på konstruksjon og bearbeiding av stål i kombinasjon med andre materialer slik som tre og plast. Alt arbeid med konstruksjon og design, samt bygging av modeller utføres av våre «in-house» ingeniører. Selskapet har i dag fire hovedsatsningsområder; biltillbehør, spesialmøbler, utemiljø, og konstruksjon.

1. Biltillbehør. Som hovedleverandør av skillevegger, vare, kombi- og bussinnredninger til H.A.Møller AS, samt produsent av understell og stoler tilpasset NAV hjelpemiddel.

2. Spesialmøbler. Med sitt utspring fra leveranser til nordsjøen er SR i dag en internasjonal aktør innenfor kontrollromsmiljøer ofte med 24 timers drift. Programmet består av 5 undergrupper og markedsføres under varemerke ErgoDesk Systems. Gruppene er i dag delt inn i System Airport, System Audio, System Medical, System Office, og System Operator.

3. Utemiljø. Helt siden den spede start har SR produsert produkter for utendørs bruk. Det startet med campingrelaterte produkter, men består i dag av standardprodukter som utendørs treningsapparater, sykkelstativer og utendørs sykkelmiljø, samt en rekke prosjekterrelaterte produkter som skilt og utemøblement.

4. Konstruksjon. Som en norsk kunnskapsbedrift er det avgjørende at vi sitter på spisskompetanse i huset. Vi tar derfor oppdrag der kunden ønsker en løsning tilpasset sine behov.





Treningsapparater

MIDJETRENERN (PST-Z05X)

Ø1600x1270mm



LUFTGANGERN (PST-M04X)

1052x530x1450mm



SURFBRETTET (PST-C01X)

1029x760x1560mm



HESTERIDERN (PST-J02X)

1060x535x1160mm



TAIJI PUSHING (PST-T01X)

660x1110x1285mm



ELIPSETRENERN (PST-T08X)

1027x402x1420mm



SKULDERLEDDSSSTREKKERN (PST-J01X)

660x950x1790mm



MASSØREN (PST-A03X)

1290x680x1700mm



NEDTREKKSTRENERN (PST-Z04X)

2112x747x1690mm



PARALLELBØYLER (PST-S03X)

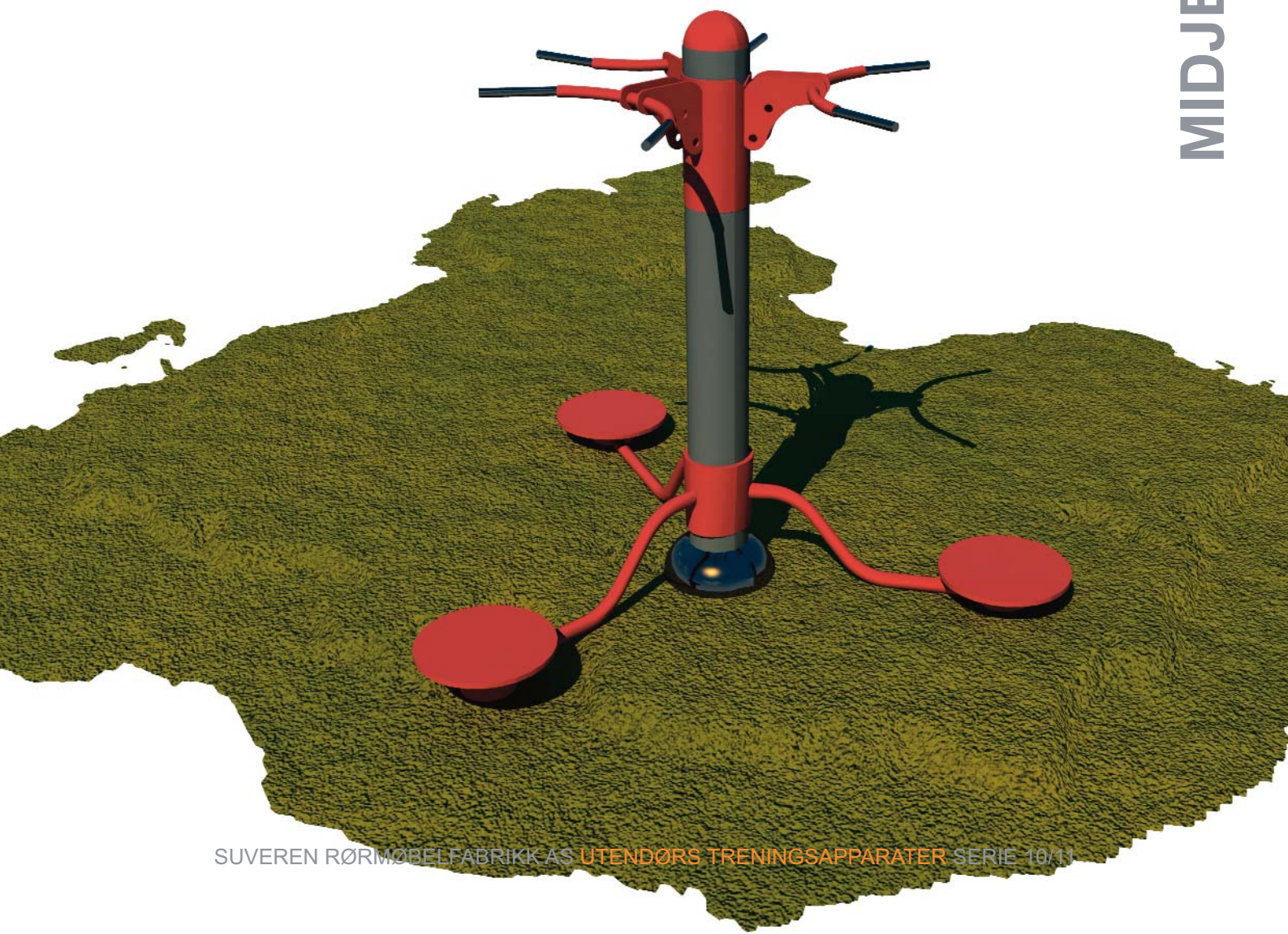
1964x634x1600mm



BENPRESSERN (PST-Z01X)

1990x402x1550mm





MIDJETRENERN (PST-Z05X)

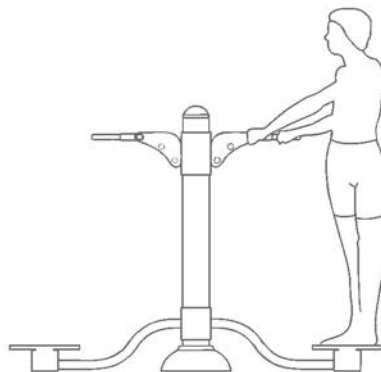
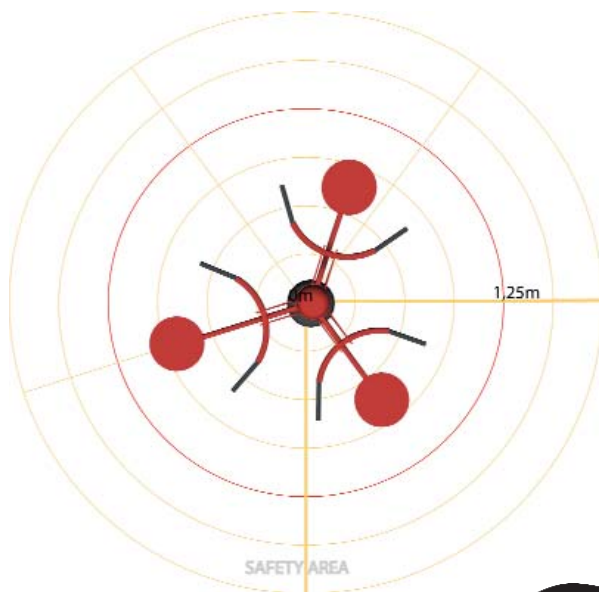
Ø1600x1270mm

Apparatet trener midjen og hjelper brukeren til å hvile mage, side og rygg. Det hjelper til å bygge opp bevegligheten, smidgheten og fleksibiliteten i det lumbale området.

Bruk: Ta i håndtaket med begge hender, oppretthold balansen og roter din egen kropp fra en siden til den andre uten å tvinge eller bruke makt.

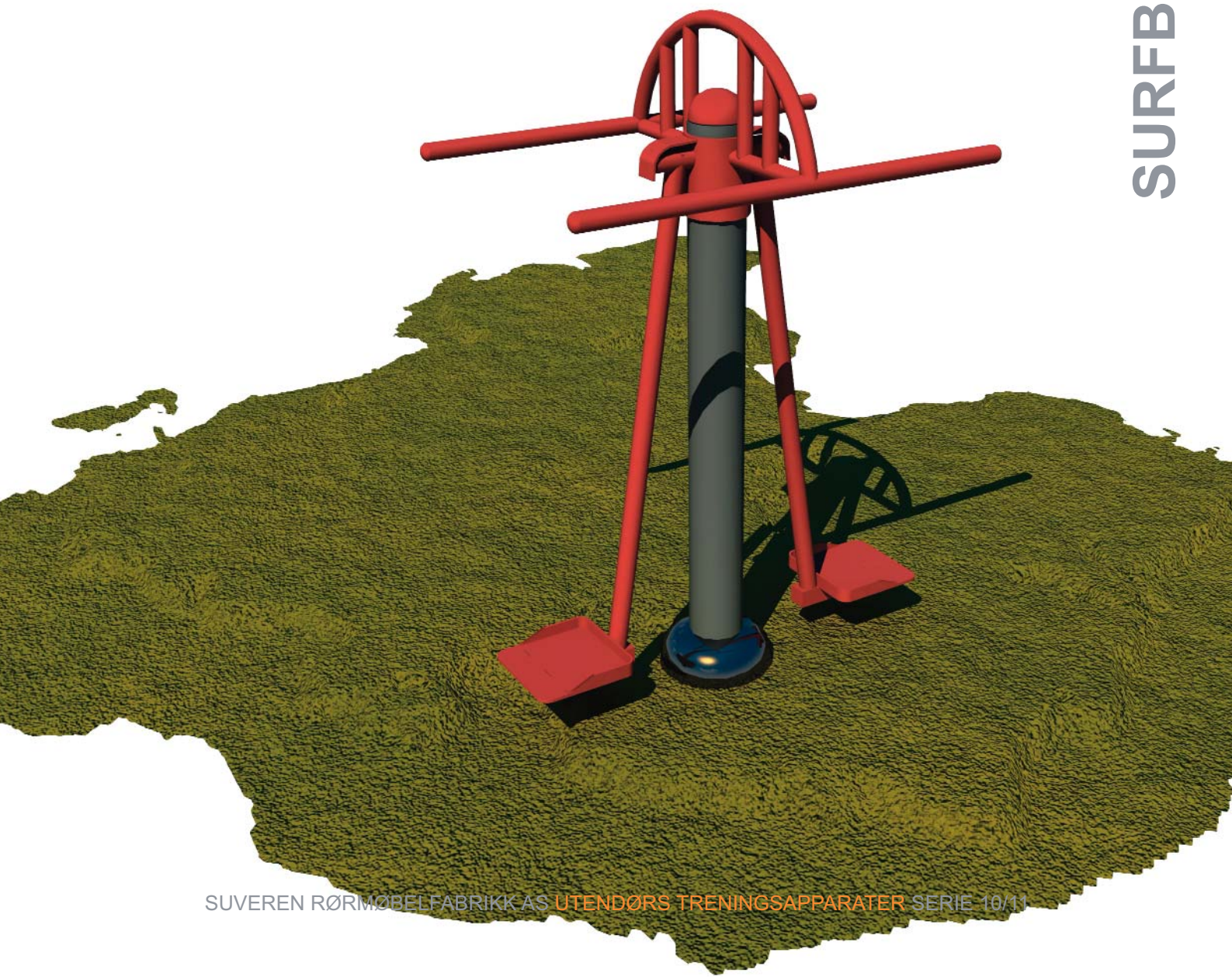
Utførelse: Alltid med hensyn til personens fysiske tilstand. Vi anbefaler 3 serier av 2 minutter hver med en pause på 15 sekunder mellom to serier.

Merk: Hold et fast grep under hele øvelsen.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





SURFBRETTET (PST-C01X)

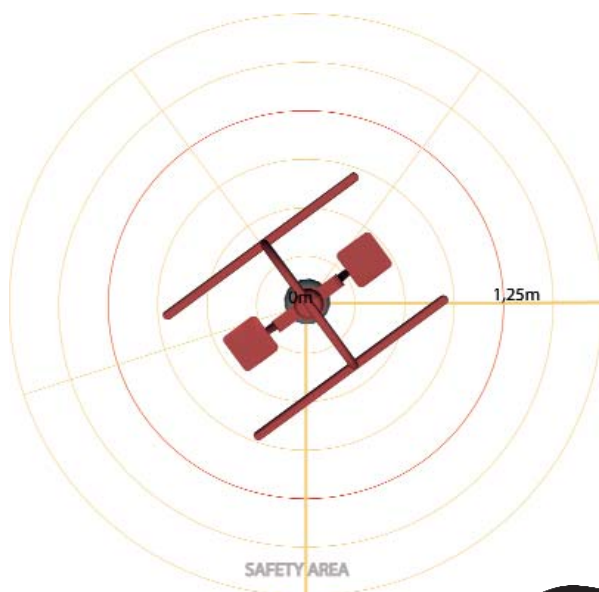
1029x760x1560mm

Bygger opp muskelgruppene rundt midjen, forbedrer kroppens koordinering og fleksibilitet. Passer for folk i alle aldre.

Utførelse: Hold håndtak på begge sider med hendene, sett føttene på pedalen og sving fra side til side. Merk: Stå utenfor en 1 meters radius under bruk.

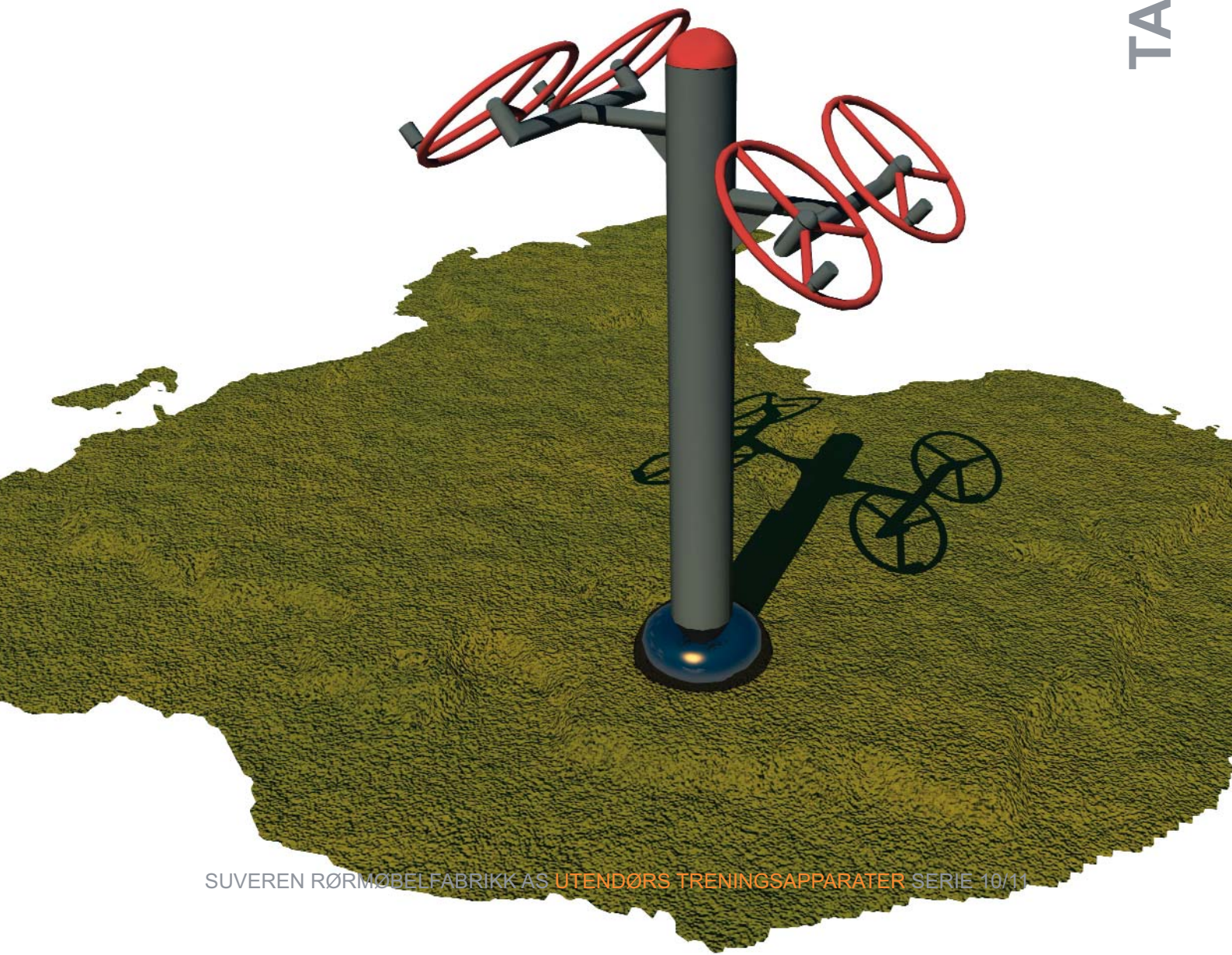
Omfang: vi anbefaler 3 serier på 30 sekunder med 5 sekunders pause i mellom.

Merk: Denne øvelsen krever "gode hofter". Hvis du har rygg eller hofta problemer, vennligst ta kontakt med lege.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





TAIJI PUSH (PST-T01X)

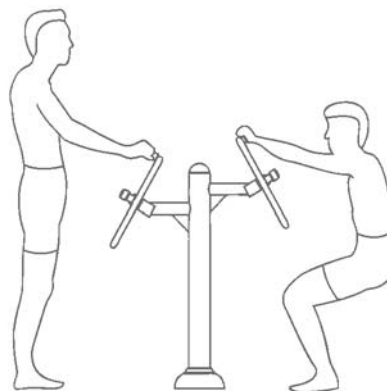
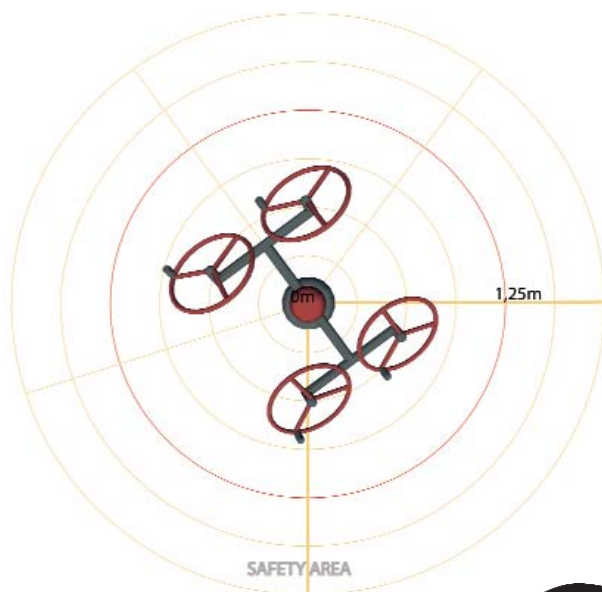
660x1110x1285mm

Å styrke, utvikle og forbedre skuldrer muskler. Forbedre generell eksibilitet av skuldre, håndledd, albuer og leddene.

Bruk: Hold hvert håndtak med en hånd og beveg rattet med klokken, for deretter å endre retning for hver serie.

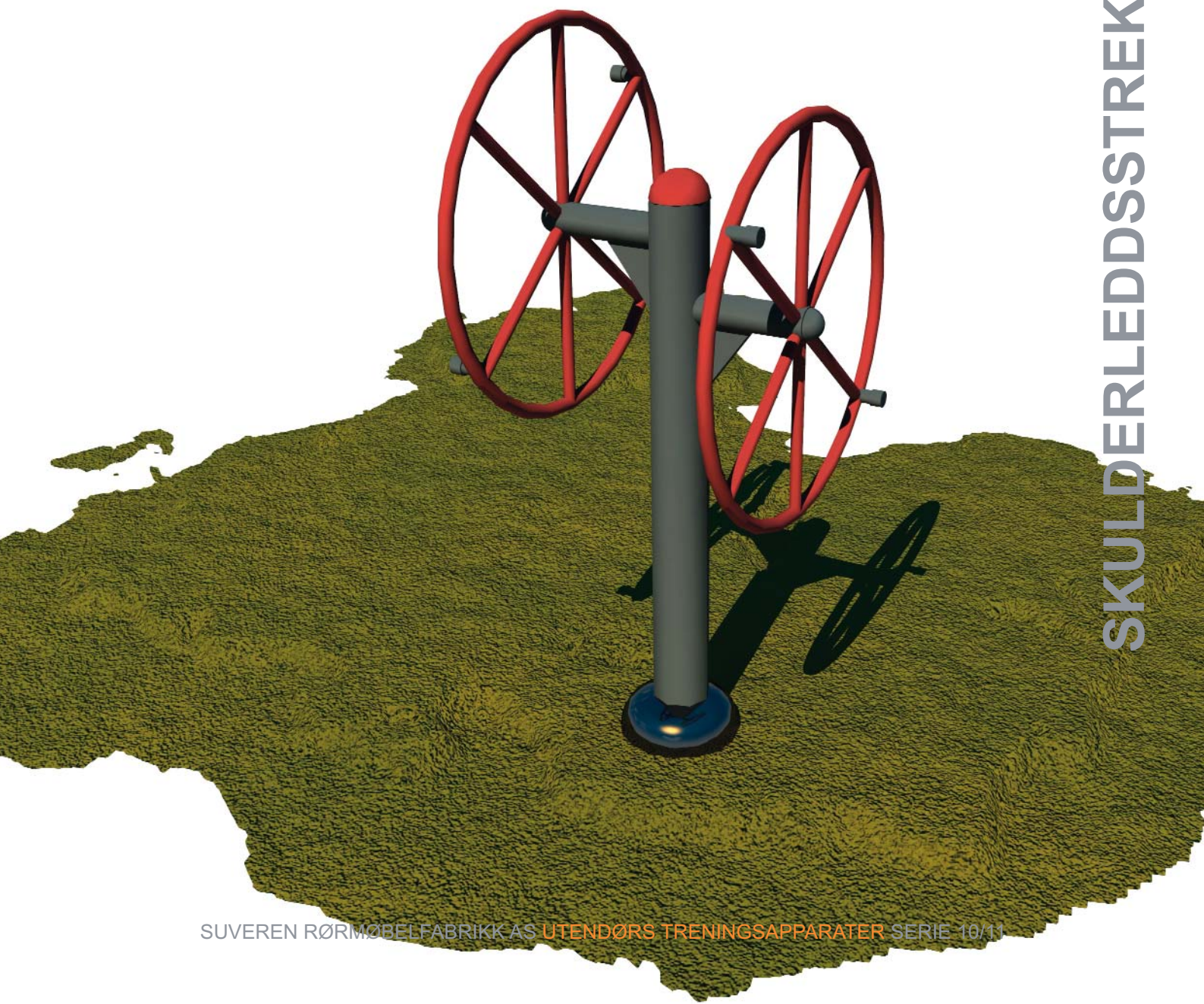
Utførelse: Alltid avhengig av den fysiske tilstanden til personen. Vi anbefaler 3 serier med ett minutt per arm.

Merk: Kroppens posisjonering bør være på lik avstand fra hjulene. Øvelsen bør utføres sakte, unngå bryske bevegelser.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





SKULDERLEDDSSSTREKKERN

SKULDERLEDDSTREKKERN (PST-J01X)

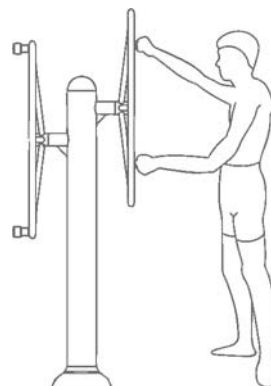
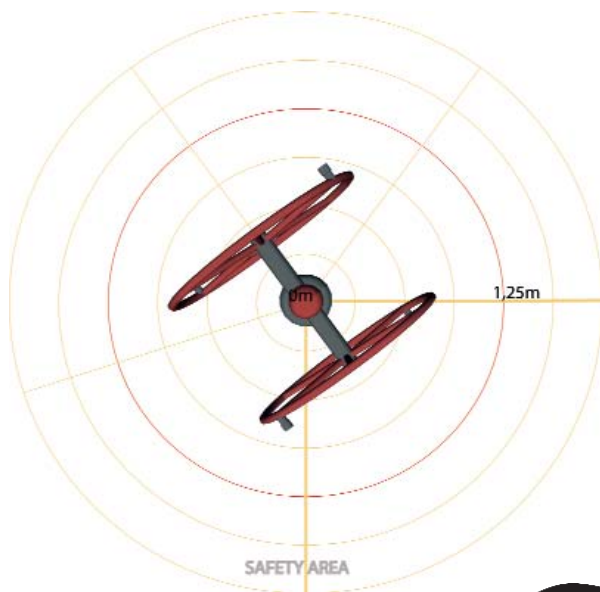
660x950x1790mm

Å styrke muskulaturen i armene samt fleksibilitet og omstillingsevne i artikulasjoner av skulderen. Egnet for rehabilitering av mobiliteten i skulderene.

Bruk: Hold i håndtaket med det roterende hjul med begge hender og rotere samtidig urviseren og mot urviseren.

Utførelse: Avhengig av personens fysiske tilstand. Vi anbefaler 4 serie på 30 sekunder hver retning.

Merk: Det er en hel bevegelse av hele skulderpartiet. For å utføre denne øvelsen riktig, vær spesielt oppmerksom på plasseringen av kroppen. Hvis du føler smerte, stopp treningsøkten.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





NEDTREKKSTRENERN (PST-Z04X)

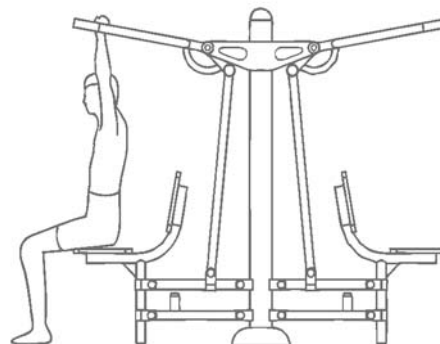
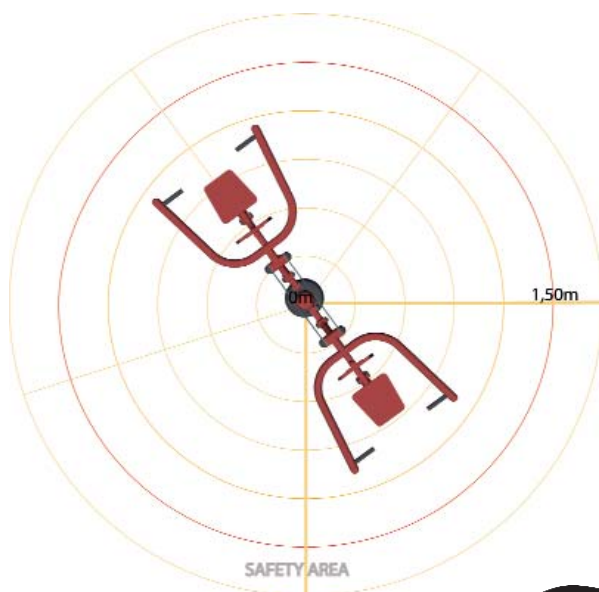
2112x747x1690mm

Trener armene, bryst og ryggmuskler og forbedrer hjerte-lunge-funksjon.

Utførelse: Sitt med ryggen mot utstyret og ta tak i håndtaket med begge hender, trekk det så ned med full styrke. Tilbakestill langsamt. Passer for alle mennesker alle aldre. Bare to personer av gangen.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 3 serier på 10 minutter, med 15 sekunders hvile mellom hver enkelt serie.

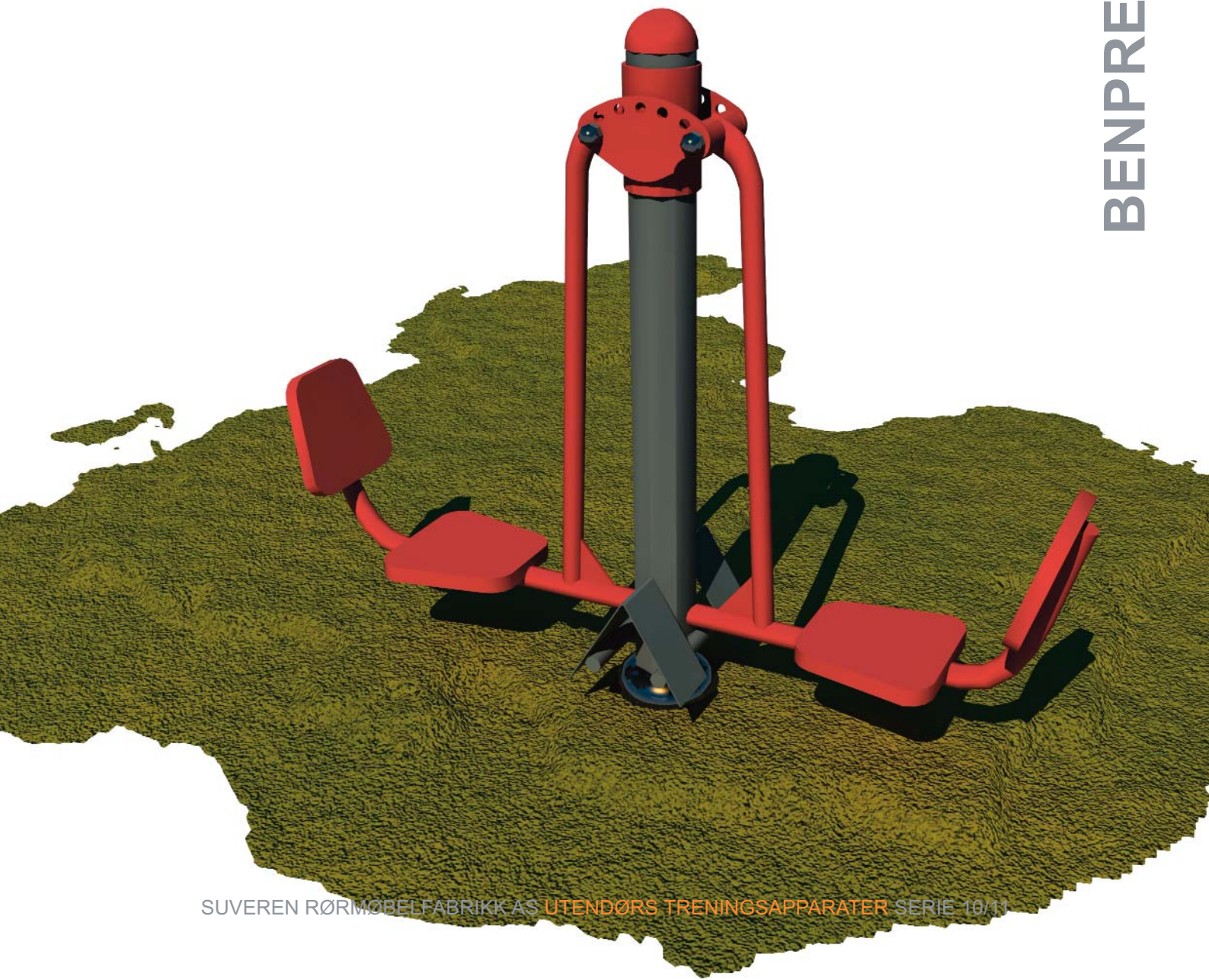
Merk: Dette er en styrkeøvelse som skal utføres på en rytmisk måte uten bruk av makt. Hvis du føler noen smerte, stoppe treningen.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



BENPRESSERN



BENPRESSERN (PST-Z01X)

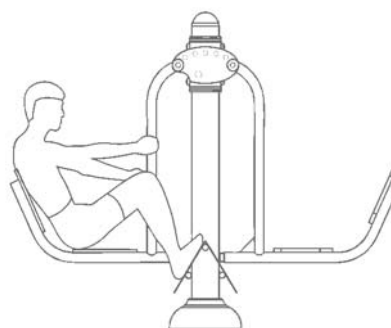
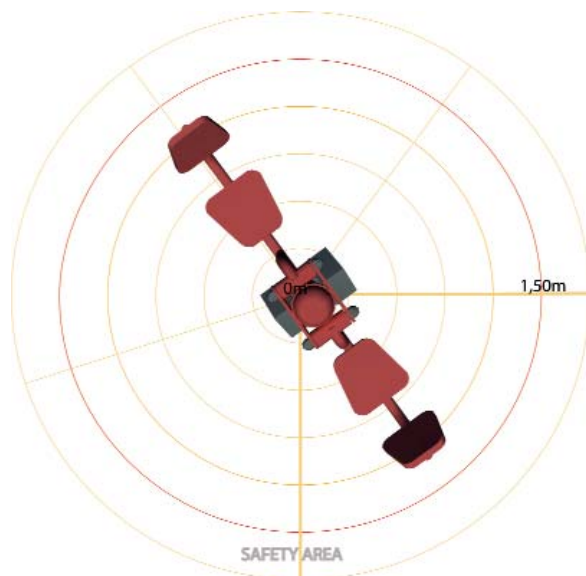
1990x402x1550mm

Bygger opp lår og muskler rundt midjen.

Utførelse: Sitt på bunnplaten, bøy begge beina og legg begge hendene på knærne og press pedalen med full styrke til det ytterste posisjon. Gjenta.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand. Vi anbefaler 3 økter av 12 minutter med 15 sekunder hvile mellom øktene.

Merk: Dette er styrketrening, i tilfelle ledd problemer, ikke tren for hardt.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





LUFTGANGERN (PST-M04X)

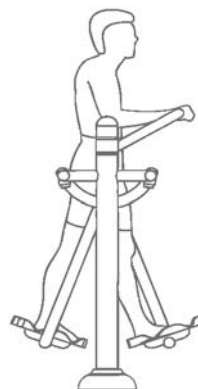
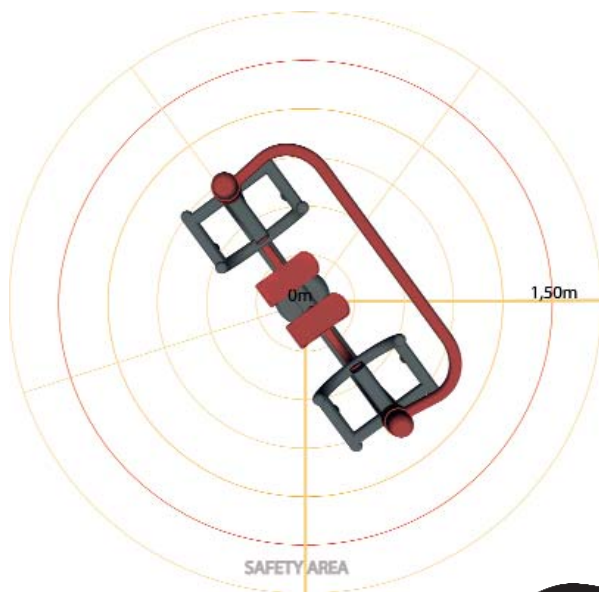
1052x530x1450mm

Øker mobiliteten i kroppens nedre del og bedrer kroppskoordinasjonen, balanse og aerob kapasitet.

Utførelse: Ta tak i håndtaket og stå på pedalene. Juster midtpunktet av kroppen din, og deretter gå frem og tilbake.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi en tur på 10 minutter i middels tempo.

Merk: Ta godt grep på håndtaket når du bruker utstyret for å unngå uhell.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





HESTERIDERN (PST-J02X)

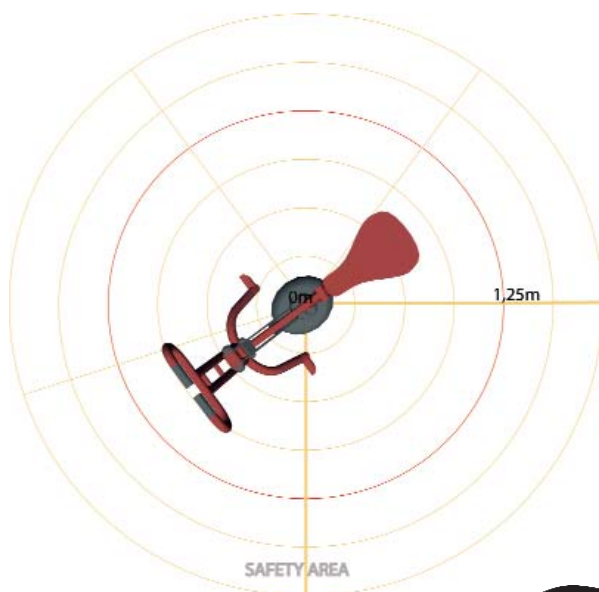
1060x535x1160mm

Bygger opp ben, rygg og bryst muskler, forbedrer kroppens motorikk, og forbedrer hjerte-lunge-funksjon. Passer for mennesker i alle aldre, men ikke barn.

Utførelse: Sitt på apparatet, hold med begge hender og trykk fremover.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 3 serier på 10 minutter, med 15 sekunder til å hvile mellom hver enkelt.

Merk: det er en styrke øvelse for både overkropp og ben.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





ELIPSETRENERN (PST-T08X)

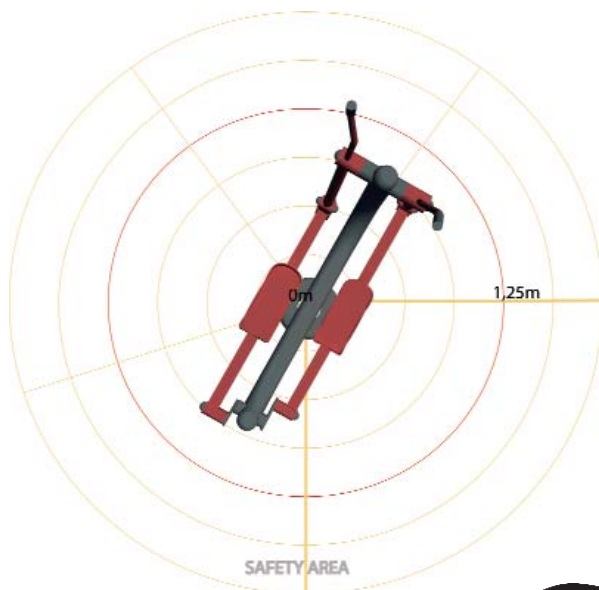
1027x402x1420mm

Forbedrer mobiliteten i både øvre og nedre kroppsdeler og bedrer fleksibilitet i leddene. Passer for alle mennesker i alle aldre, men ikke for barn.

Utførelse: Stig på stighbøylen og grip håndtak, beveg benene som om du går en rask tur.

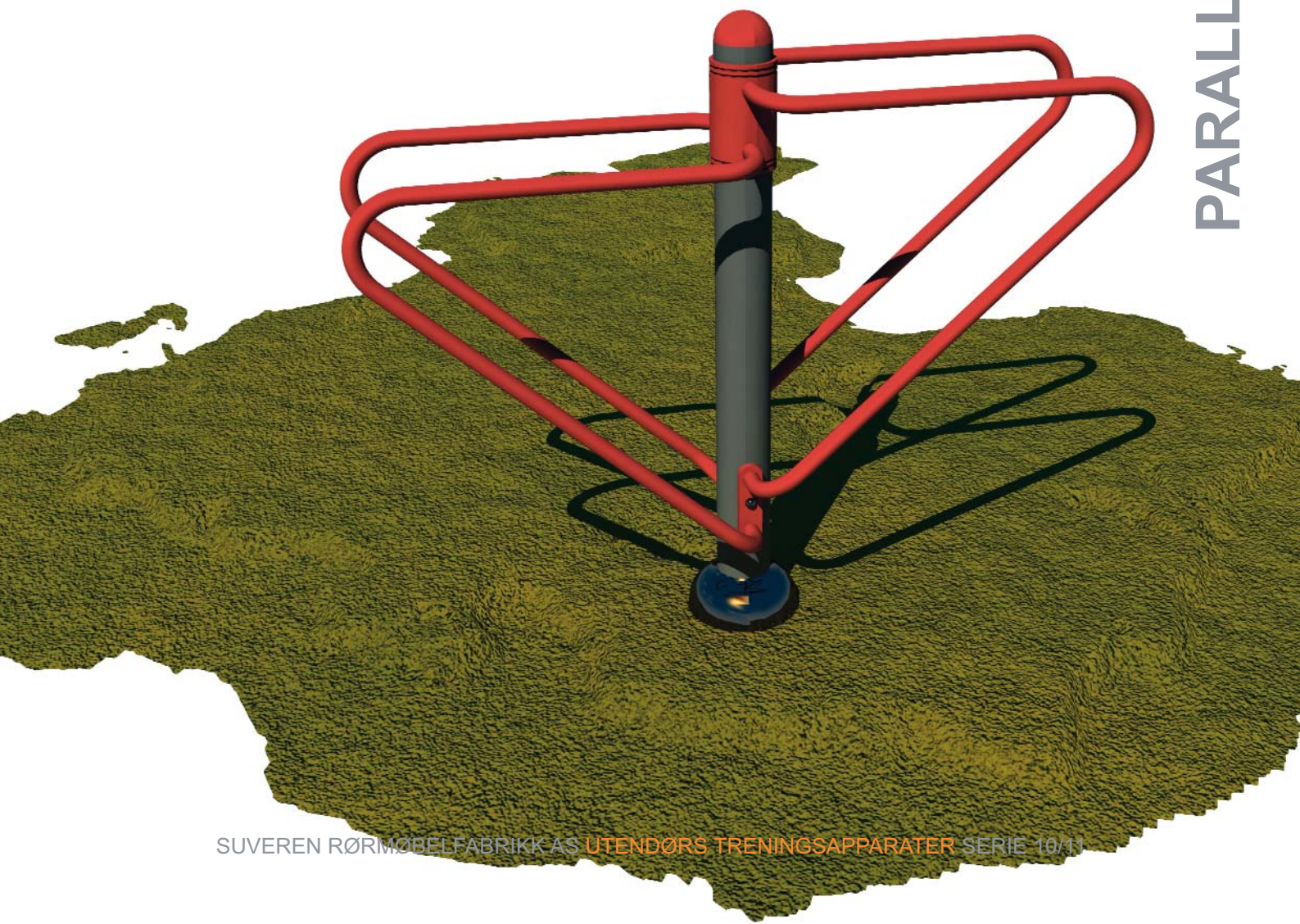
Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 5 økter på 3 minutter, med 15 sekunder hvile mellom hver enkel økt.

Merk: Ettersom utstyret har beveglige deler, vær forsiktig når du går opp og ned.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





PARALLELBØYLER (PST-S03X)

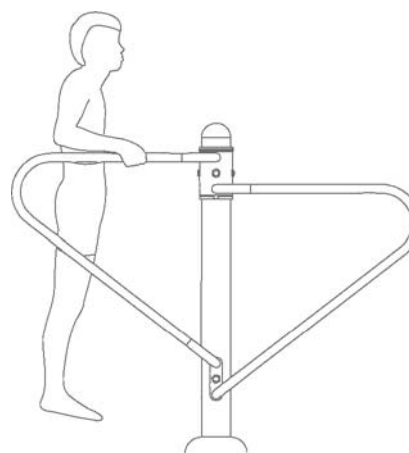
1964x634x1600mm

Å styrke musklene i skuldrene og magen samt styrke ryggmuskulaturen.

Utførelse: Gå opp og legg underarmene på baren og trekk bena opp til knærne treffer magen.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand, anbefaler vi 3 serier av 5 minutter, med 15 sekunder hvile mellom hver enkelt serie.

Merk: Det er en styrke øvelse som bør gjøres sakte. Ved smerte, stopp treningen.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



Suveren Rørmøbelfabrikk AS

Søren Bulls vei 29, N-1051 OSLO

Tel: +47 23 17 53 00

Fax: +47 23 17 53 01

suveren@suveren.no

www.suveren.no

Tilbud

Utarbeidet av

Suveren Rørmøbelfabrikk AS

i samarbeid med



TUFTEPARKEN®

Et lavterskel tiltak for egenorganisert idrett og folkehelsen

Deres kontakt i Suveren Rørmøbelfabrikk AS

Suveren Rørmøbelfabrikk AS

v/ Terje Bakkeli
Søren Bulls vei 29
Boks 35 Furuset
NO-1001 OSLO

Org. Nr: 916 442 750

Telefon: 23175300
Epost: terje.bakkeli@suveren.no

Deres kontakt i Tufteparken

**TUFTEPARKEN®**

Tlf: 958 37 994
post@tufteparken.no
www.tufteparken.no

 /tufteparken
 #tufteparken

Lasse Tufte
Eier & grunnlegger av Tufteparken
Gründer, personlig trener, forfatter & foreleser
Instagram: @lassestufte



Et lavterskel tiltak for uorganisert idrett og folkehelsen.

INNHALDSFORTEGNELSE

1.	INTRODUKSJON.....	3
1.1	Hva er Tufteparken?	3
1.2	Hva skiller oss fra andre leverandører?	3
2.	DE FYSISKE APPARATENE.....	4
2.1	Apparatene	4
2.2	EN-16630 Godkjenning.....	4
2.3	Lakkering.....	5
2.4	Instruksjonsskilt	5
2.5	Garanti	5
3.	DEN MYKE LEVERANSEN	6
3.1	QR-koder	6
3.2	Instruksjonsbok / Brukermanual.....	6
3.3	Ressurspersoner og instruktører	6
3.1	Diplomer og utmerkelser	7
3.2	Nasjonale og internasjonale konkurranser	8
3.3	Nettside	8
4.	SOSIALE MEDIER	9
4.1	Facebook.....	9
4.2	Lokale Facebook-sider	9
4.3	Instagram	10
4.4	App (iOS & Android).....	11
5.	ERFARINGER.....	11
5.1	Erfaringer.....	11
5.2	Media	12
5.3	Nøkkelen til suksessen med Tufteparken	12
5.4	Referanser	13
6.	TUFTEPARKEN PRISER	13
6.1	Tufteparken komplett sett	13
6.2	Tufteparken ekstra	13
7.	GRUNNARBEID, MONTERING & UNDERLAG	14
7.1	Grunnarbeid, montering & dekke / fallunderlag	14
7.2	Fundamentering	14
7.3	Montering	14
7.4	Underlag	14
8.	FINANSIERING	14
8.1	Finansiering	14
9.	GENERELLE RAMMEBETINGELSER	15
9.1	Betalingsbetingelser	15
9.2	Leveringsvilkår	15

1. INTRODUKSJON

1.1 Hva er Tufteparken?

Tufteparken er et konsept utviklet og ledet av Lasse Tufte. Det hele startet i 2011 da ideen bak prosjektet ble til. Lasse Tufte i sammen med Suveren Rørmøbelfabrikk AS brukte ett år på å tegne, utvikle og ordne alle formaliteter rundt etableringen av en utendørs treningspark i Asker, fra ide til virkelighet. Samtlige 9 apparater i Tufteparken er utviklet basert på erfaringer og internasjonale standarder på høyder og gripeflater. Tufteparken er et konsept som er utviklet med bakgrunn av en etterspørsel og et behov.

Under etableringen i av den første parken Asker fikk han muligheten til å gi parken et navn, og falt da på Tufteparken – noe han da hadde tenkt til å benytte som navn på videre prosjekter. Pr. i dag er Tufteparken først og fremst navnet på en utendørs treningspark bestående av enkle metallkonstruksjoner til bruk for egenvekttrening. Pakken med de 9 apparatene som Tufteparken består av er designet på en slik måte at alle øvelser kan utføres av absolutt alle, uansett forutsetninger – derfor variasjonen av høyder, bredder og avstander på utformingen i apparatene.

I dag finner man Tufteparken helt fra Kirkenes i Nord til Arendal i Sør. Det er stor pågang, og mange har startet arbeidet med finansieringen for sin park. Pr. 01.09.2016 er det ferdigstilt ca. 100 Tufteparker, 94 i Norge, 1 i Uganda og 4 i Sverige og 1 på Gran Canaria.

Tufteparken konseptet utvikles og oppdateres hele tiden.

1.2 Hva skiller oss fra andre leverandører?

Det er primært 2 ting som skiller Tufteparken andre aktører i markedet:

1. Utformingen av de fysiske apparatene

Tufteparken er ikke et kommersielt skapt produkt utviklet av selskaper som tilbyr tykke produktkataloger med alt fra blyanter og viskelær til basketballbaner og skateparker. Tufteparken er utviklet av brukerne selv med de mål og utforminger som er riktige for en best mulig utførelse av aktiviteten som er tenkt. Dette er årsaken til at mange av de andre eksisterende parkene enten er underdimensjonerte eller overdimensjonerte.

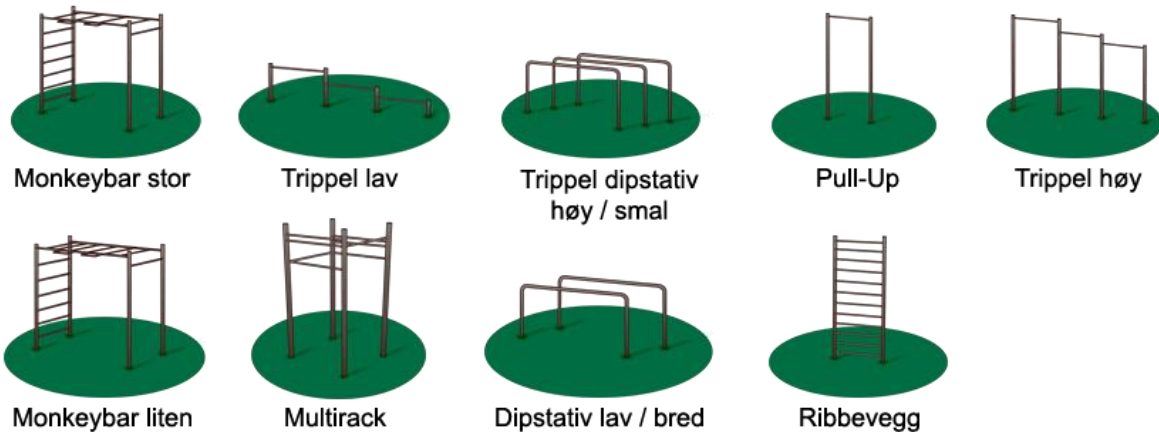
2. De myke verdiene

Tufteparken jobber like mye med å skape gode inkludere og sosiale miljøer i hver enkelt park som etableres. Det jobbes mye med kursing, promotering, sosiale medier og andre ting som gjør at parken synliggjøres, benyttes og blir det tiltaket det er tenkt å være. Dette er årsaken til at mange av de andre eksisterende parkene er lite besøkte, da mange ikke engang vet om at det finnes – ei heller hvordan de skal benyttes.

2. DE FYSISKE APPARATENE

2.1 Apparatene

Tufteparken består av 9 stk. apparater:



Se vedlegg «Vedlegg 1 - Apparatene, bruksområde & skilt.pdf

* Store bilder av apparatene finnes i vedlegget *Apparatene, bruksområde & instruksjonskilt.pdf*

Alle apparatene i serien er bygd med kraftige stålrør. Dette gir den stivheten man ønsker som utover i henhold til de respektive apparatene. Apparatene er solide, av høy kvalitet og tilpasset norske brukere og norske værforhold.

Alle apparatene i serien er vedlikeholdsfrie. Det vil si at man ikke har bevegelige deler, og at vedlikeholdet består av visuell inspeksjon og eventuell påføring av lakk i sliteområder, samt at det er tilrådet med årlig inspeksjon av innfeste mot underlag og skruer som fester tverrør.

Det har vært Lasse Tufte sin visjon helt siden planleggingen av Tufteparken startet i 2011 at hele konseptet skal både utvikles og produseres utelukkende av norske selskaper i Norge – dette for skape norske arbeidsplasser og ivareta norsk næringsliv.

2.2 EN-16630 Godkjenning

Alle de 9 standard-apparatene i dette tilbudet er testet og godkjent av TÜV Rheinland etter seneste Europeiske standard EN-16630.



2.3 Lakkering

Tufteparken er lakkert i en rolig grå RAL 7024 farge som passer meget godt inn i omgivelsene og har et meget moderne uttrykk. Apparatene er varmgalvaniserte og lakkerte i henhold til dagens krav. Det benyttes lakk som ikke er skadelig for brukerne av parken eller miljøet.



Apparatene kan lakeres etter ønsket farge på RAL-skalaen. Spør om pris på den fargen du ønsker.

2.4 Instruksjonsskilt

Det er utarbeidet to skilt i metall (150 cm x 100cm) med trykk som tåler vær og vind, beregnet for utendørs anleggsplasser. Her vil det være en oversikt over 97 illustrasjoner fordelt på 40 øvelser i forskjellig vanskelighetsgrad tilpasset alle aldre og forutsetninger. Øvelsene illustreres med bilde av startposisjon, eventuelt mellomposisjon og sluttposisjon på øvelsene, vist av en menneskelig figur. I tillegg vil det på hjemmesiden være



supplerende tekst som forteller hvordan øvelsen utføres, hvilke deler av kroppen som trenes, samt hvordan man kan tilpasse øvelsen slik at den blir lettere eller mer utfordrende. Skiltene har en gitt standard med tre elementer som endres og tilpasses for hver ny park – navnet på den lokale parken (øverst i midten), kommunelogoen / idrettslagslogoen (de øverste hjørnene) og eventuelt felt i midten i bunnen med informasjon om hva som har finansiert parken.

Tufteparken leveres med 2 skilt, som begge monteres i en og samme skiltramme. Det ene skiltet illustrerer mer grunnleggende øvelser mens det andre skiltet illustrerer mer krevende øvelser og utfordringer.

Se vedlegg «Vedlegg 1 - Apparatene, bruksområde & skilt.pdf

2.5 Garanti

Produktene har ingen bevegelige deler, og kommer med 25 års garanti mot produksjonsfeil.

3. DEN MYKE LEVERANSEN

3.1 QR-koder

Sammen med Tufteparken leveres det ett sett med QR-koder som skal klistres på hvert apparat. Ved å skanne disse kodene med smarttelefoner eller nettbrett, vil du automatisk bli sendt til en side med videoer som illustrerer øvelser som kan gjøres på det aktuelle apparatet som ble skannet. Øvelsene vil være rangert fra nybegynner til viderekommen. Disse videoene blir kontinuerlig oppdatert. Det er også anledning for brukerne av Tufteparken å sende inn sine instruksjonsvideoer slik at de blir tilgjengelige for samtlige av brukerne i alle Tufteparkene som både er satt opp og settes opp i fremtiden. Ekstra sett med QR-koder kan kjøpes separat.



3.2 Instruksjonsbok / Brukermanual



Med hver enkelt Tuftepark medfølger en 350-siders instruksjonsbok / brukermanual for Tufteparken der øvelser helt fra A-Å er godt beskrevet og illustrert. Boken er skrevet av Lasse Tufte, grunnleggeren av Tufteparken, med tittelen "Calisthenics med Lasse Tufte".

Våren 2017 kommer oppfølgeren, Calisthenics med Lasse Tufte 2, som bygger direkte på den første boken og blir dermed en ytterligere instruksjonsbok / brukermanual på rundt 200 sider. Denne boken vil også medfølge hver enkelt Tuftepark bestilt f.o.m. utgivelsesdato.

Ekstra bøker kan bestilles sammen med parken.

3.3 Ressurspersoner og instruktører

Tufteparken arbeider for å rekruttere instruktører / lokale ressurspersoner til hver enkelt park som bygges. Disse personene fungerer som lokale kontaktpersoner som skal bistå med å informere og veilede innen bruk av de ulike apparatene. Det er ofte disse personene som skaper det store inkluderende miljøet som vi har fått i samtlige parker som er etablert.

For et tillegg har Tufteparken anledning til å sende en sertifisert instruktør for opplæring av lokale ressurspersoner i hver nye park, gjerne i sammenheng med en åpen dag eller offisiell åpning. Så sant det passer inn i kalenderen så stiller Lasse Tufte selv som instruktør. Se pris for opplæring / workshop lenger bak i dokumentet. Denne prisen inkluderer reise, opphold og instruksjon – forutsatt at utgifter knyttet til reise og opphold ikke overstiger 4.000,-.

Tufteparken avholder 2-4 ganger pr. år Calisthenics Fagsamlinger i Oslo-området. Dette er kurs som går over en hel helg og som tar for seg trening med egen kroppsvekt fra A-Å både med og uten apparater. Deltakelse på denne samlingen gir sertifisering som Tufteparken instruktør og Calisthenics instruktør forutsatt at man har en bakgrunn som gir en tilstrekkelig og helhetlig kompetanse. Påmelding på disse kursene skjer direkte til de ulike kursene som settes opp. Prisen på dette er 3500,- pr. pers. Ta kontakt for mer informasjon om neste kurs.



Bilde: 20 nye sertifiserte Tufteparken & Calisthenics instruktører fra Fagsamlingen i september 2016

3.1 Diplomer og utmerkelser

Tufteparken har hatt en enorm suksess, mye takket være den innsatsen som gjøres av alt fra lokale initiativtakere, ildsjeler og dugnadstimer, etablerere og ikke minst ressurspersoner som følger opp hver enkelt park. Vi i Tufteparken utsteder årlig diplomer

i flere kategorier til personer som har utmerket seg på en måte som har kommet Tufteparken eller Tufteparken sine brukere til gode. I våre kanaler oppfordrer vi Tufteparken sine brukere og følgere til å nominere personer til disse prisene. Diplom sendes innrammet sammen med en personlig hilsen og takk for arbeidet.

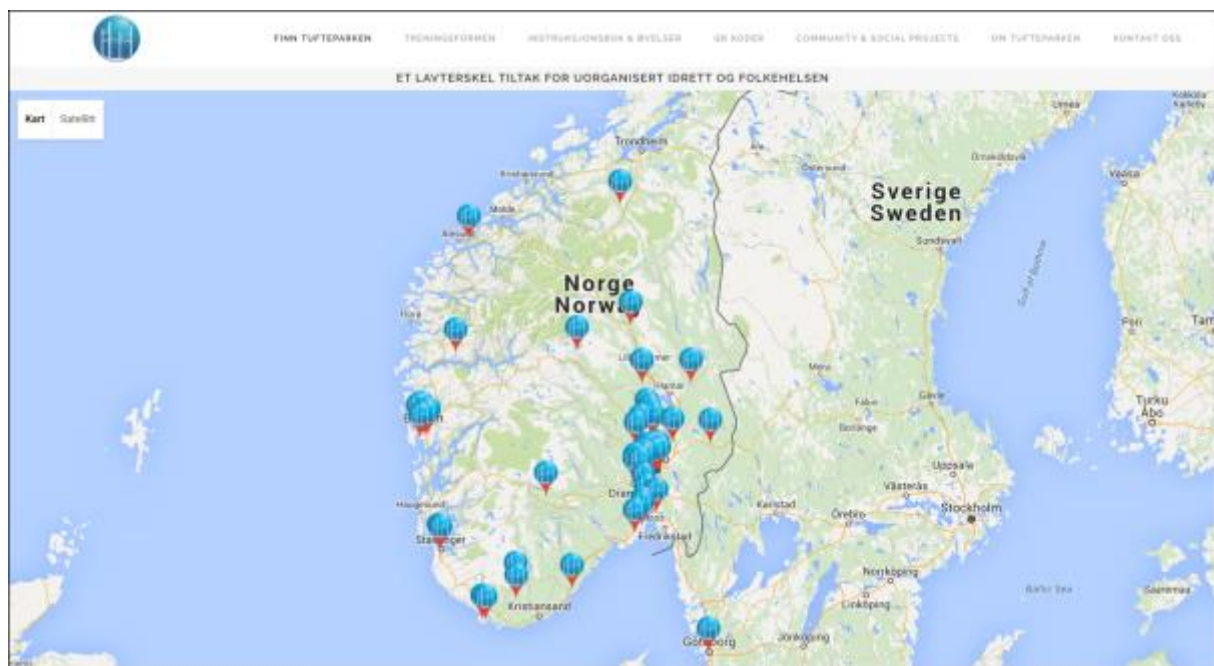
3.2 Nasjonale og internasjonale konkurranser

Tufteparken var en av hovedarrangørene for det aller første internasjonale mesterskapet i egenvekttrening i Norge, som ble avholdt sommeren 2013. Dette var Verdenscupen i Street Workout i Fredrikstad. Sommeren 2014, 2015 og 2016 var Tufteparken hovedsamarbeidspartner på de to første Norgesmesterskapene i Street Workout i Asker sentrum og årets konkurranse i Oslo.

3.3 Nettside

Pr. I dag opererer Tufteparken med denne hjemmesiden for konseptet:

www.Tufteparken.no:



På denne hjemmesiden finner du en interaktiv oversikt over de forskjellige parkene som er etablerte med informasjon og link direkte til de lokale parkene. Det finnes også informasjon om konseptet og treningsformen, samt en database med øvelser illustrert gjennom bilder og tekst.

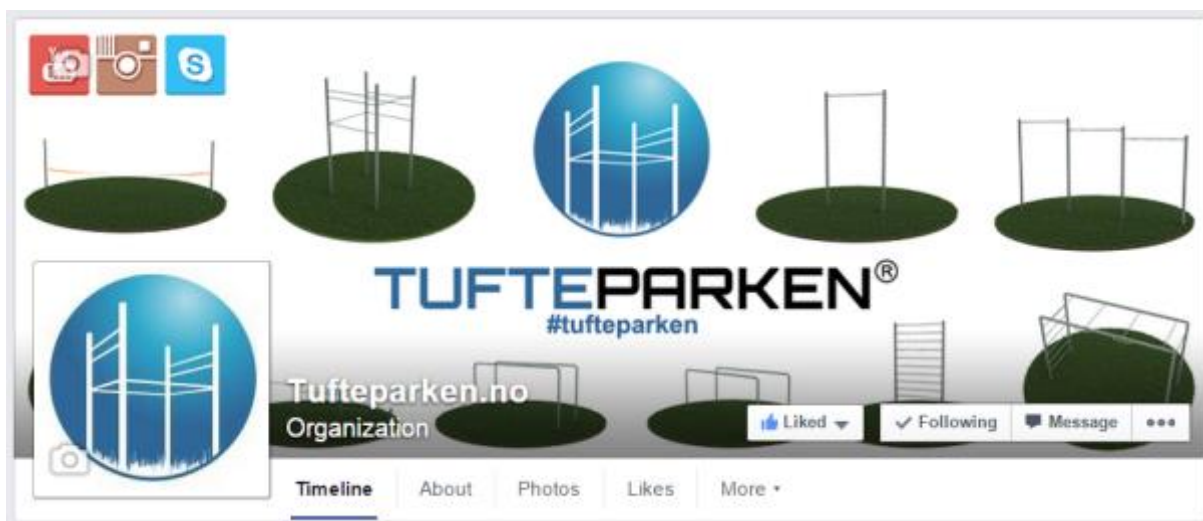
Nettsidene er en gratis ressurs som følger med kjøpet av Tufteparken.

På nettsiden finner du også informasjon om Tufteparken sine underkonsepter, som er henholdsvis *Tuftegangen* og *Treningsløypa*.

4. SOSIALE MEDIER

4.1 Facebook

Dette er den dynamiske hjemmesiden der brukerne aktivt kan komme med tilbakemeldinger, ønsker og andre henvendelser. På denne siden presenteres alt av nyheter som er relevant for Tufteparken som konsept. Alle nye parker og deres lokale Facebook-sider presenteres først her.



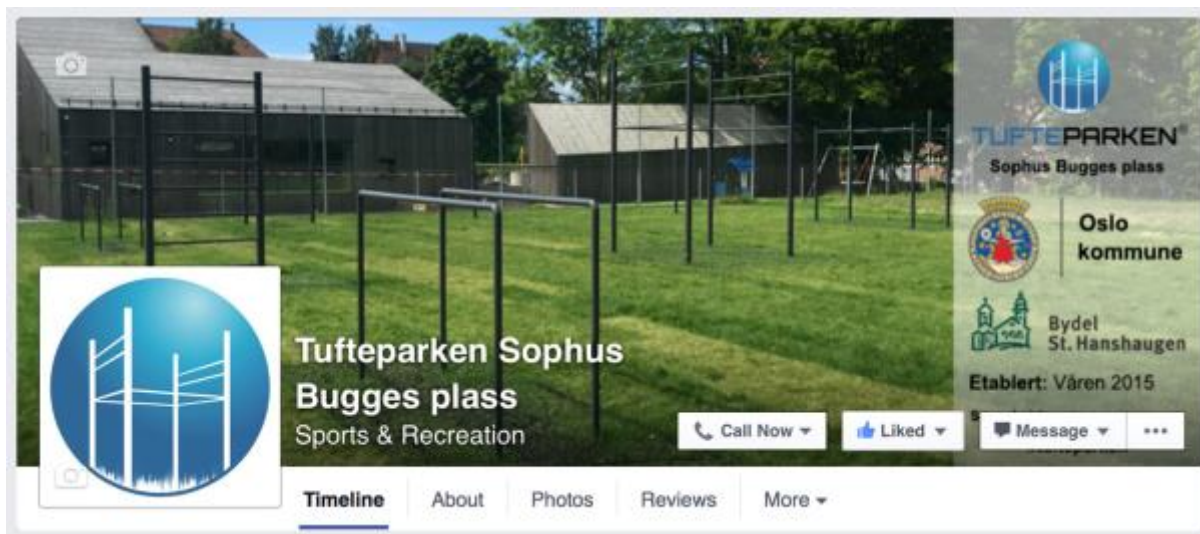
www.Facebook.com/tufteparken

4.2 Lokale Facebook-sider

For hver enkelt park som etableres så lager Tufteparken en lokal Facebook-siden dedikert til parken. Denne Facebook-siden vil fungere som en dynamisk portal for brukerne av parken. Siden kan aktivt brukes til å «sjekke inn» i sosiale medier når man er i parken. Dette er noe vi oppfordrer spesielt de unge brukerne til som et ledd i å benytte sosiale medier på en positiv og konstruktiv måte. Tufteparken er *administrator* og er ansvarlig for alt konseptuelt grafisk materiell, inkludert profilbilde og banner bilde. Lokale ressurspersoner kan gis redaktørtilgang, som da har full skrive- og lesetilgang på disse sidene slik at de kan legge ut relevant informasjon i Tufteparken sitt navn. Tufteparken administrator har da muligheten til å sensurere eller fjerne eventuelle poster upassende, støtende eller ulovlig innhold.

På den lokale Facebook-siden vil det legges ut nyheter, avisartikler o.l. som er relevante for

den lokale parken eller området. På den lokale siden så kan brukerne av parken komme med tilbakemeldinger, spørsmål og ikke minst komme i kontakt med andre brukere av den samme parken. Erfaringsvis så ser vi at dette har skapt mange store og inkluderende



treningsmiljøer i de ulike parkene. Siden administreres av Tufteparken men er åpen for alle brukere til å skrive og legge ut informasjon på i eget navn.

På Facebook, gjennom hovedsiden og de lokale sidene, når vi pr. 1.8.16 direkte frem til omtrent 100.000 mennesker som aktivt følger Tufteparken. Dette gir oss unike muligheter til å informere om og promotere nye parker o.l.

Bilde: Eksempel på lokale Facebook-side fra Tufteparken Sophus Bugges Plass i Oslo.

4.3 Instagram

Tufteparken på Instagram: @tufteparken

Instagram er kanskje det verktøyet i sosiale medier hvor vi har aller best interaksjon med brukerne av Tufteparkene. Denne kanalen bruker vi til å legge ut bilder av de lokale parkene, både oversiktsbilder, og stemningsbilder der apparatene er i bruk. I denne kanalen deler vi også bilder som brukerne av parkene har lagt ut og tagget med #tufteparken.

Med emneknaggen #tufteparken kan brukerne av parkene tagge bildene de legger ut av seg selv, andre eller bare parkene på Instagram. Dette er svært populært, spesielt fordi det gir oss muligheten til å like, kommentere, anerkjenne og ikke minst dele bildene til brukerne i våre kanaler. Dette skaper en merverdi for Tufteparken som konsept samtidig som det gir profilering til brukerne. Pr. 1.8.16 har brukerne av Tufteparken lagt ut og delt ca. 10.000 bilder med #tufteparken.

4.4 App (iOS & Android)

I løpet av sommeren 2017 vil det utviklet og lanseres en Tufteparken *app* som gratis kan lastes ned og benyttes på smarttelefoner med både *iOS (iPhone)* og *Android* operativsystem. Her vil brukerne helt gratis kunne finne instruksjonsvideoer og illustrasjoner som beskriver et stort antall øvelser som kan utføres i parken, samt en oversikt over alle parkene som finnes og annen relevant informasjon om konseptet Tufteparken. Det vil også finnes linker til eksterne ressurser som vil kunne komme brukerne til gode.

5. ERFARINGER

5.1 Erfaringer

Når Tufteparken åpnet den første parken i Asker kommune visste vi allerede at vi hadde et miljø for denne typen trening – da Lasse Tufte gjennom de siste 2 årene hadde bygget opp et stort miljø for egenvekttrening inne på treningssentrene. Så for kommunen så var det liten risiko knyttet til hvorvidt anlegget kom til å bli benyttet eller ikke, for det var allerede mange mennesker som ventet på det – da primært ungdom, gutter i 20-årene. Men det vi så var at disse menneskene utgjorde kun en liten del av de totalt brukerne av parken. For majoriteten av brukerne bestod av «den vanlige mannen i gata» i form av barnemødre, pappaer med pappaperm, syklist, turgåere og andre mosjonister. Vi hadde eldre under rehabilitering som ruslet ned til parken og satt der og gjorde noen enkle øvelser gitt av behandler. Det kom en rekke ungdommer til parken som ikke hadde noen treningsbakgrunn da de ikke ønsket å være på et treningssenter og heller ikke ønsket å være tilknyttet den organiserte idretten.

Men det som kanskje var det aller mest unike var det utrolig inkluderende miljøet som ble skapt i parken, for Tufteparken ble i tillegg til å være en utendørs treningspark en sosial arena der alle var likestilte og hjalp hverandre. Dette er unikt sammenliknet med et hvilket som helst annet treningsmiljø.

Tilbud

Utarbeidet av

Momentumparken AS



*Deres kontakt i Momentumparken AS
/ Suveren Rørmøbelfabrikk AS*

Fysisk leveranse:

Terje Bakkeli
Søren Bulls vei 29
Boks 35 Furuset
NO-1001 OSLO

Org. Nr: 916 442 750

Telefon: 99471130
Epost: terje.bakkeli@suveren.no

Deres kontakt i Momentumparken

Initiativtaker Momentumparken

Tor-Martin Tangen

Telefon: 95184761
Epost: post@momentumparken.no

v/ Lasse Tufte (Tufteparken)

Telefon: 95837994
Epost: post@tufteparken.no

INNHALDSFORTEGNELSE

1. INTRODUKSJON	3
1.1 Hva er Momentumparken?	3
1.2 Elementene i parken	3
1.3 Instruksjonsskilt	4
1.4 Ressurspersoner og instruktører	4
1.5 Nasjonale og internasjonale konkurranser	4
1.6 Nettsider	5
1.7 Lokale Facebook-sider	6
1.8 Erfaringer	6
2. PRODUKTBESKRIVELSE (Teknisk)	7
2.1 Momentumparken elementer	7
2.2 Farger	7
2.3 Samarbeidspartnere	8
2.4 Garanti	8
3. PRISER	8
4. ØVRIG	9

1. INTRODUKSJON

1.1 Hva er Momentumparken?

Navnet Momentum stammer fra et begrep i fysikken og beskriver hvordan en masse fortsetter en tid i den opprinnelige retningen selv etter at drivkraften har blitt borte. På mange måter beskrives hvordan man kan hoppe og bevege seg og slik parken oppfordrer personer i alle aldre til å utfordre seg på; å bevege seg.

Momentumparken er en aktivitetspark utviklet av Lasse Tufte, skaperen av Tufteparken, og Tor-Martin Tangen som har 8 års erfaring fra parkourmiljøet og er utdannet Personlig Trener. Som et resultat av mange diskusjoner om å utvikle en komplett Parkourpark de siste årene er denne parken utviklet i samarbeid med aktive Parkour- og Freerunningutøvere med nødvendige spisskompetansen på forskjellige øvelser.

Vi har utviklet et konsept som ikke bare er en Parkourpark, men en komplett familiepark. Parken inviterer hele familien til egenorganisert lek, bevegelse og trening på en arena med elementer av varierende form og høyde.

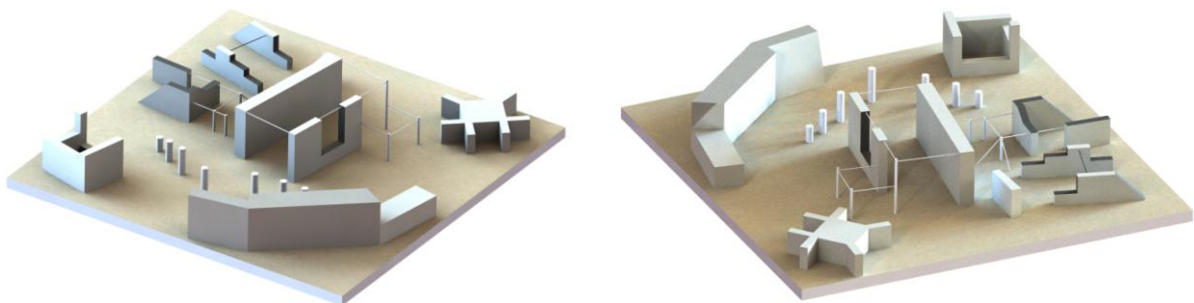
Parken har et helhetlig og funksjonelt design. Hver for seg kan elementene brukes isolert, eller som en helhetlig løype. Parken gir mulighet for løyper av varierende kompleksitet og ferdighetsnivå. Dette gjør at alle i familien vil kunne ha nytte av parken uavhengig av treningsbakgrunn, høyde, alder osv.

Momentumparken stimulerer balanse, koordinasjon, styrke, spenst, mobilitet og kreativitet helt fra det enkle nybegynnernivået opp til det avanserte konkurransenivået.

Momentumparken vil fungere som et nærmiljøanlegg for egenorganisert og uorganisert idrett, med fokus på bedret folkehelse gjennom aktivitet som tiltak.

Momentumparken konseptet utvikles og oppdateres hele tiden, og noe av innholdet er følgende:

1.2 Elementene i parken



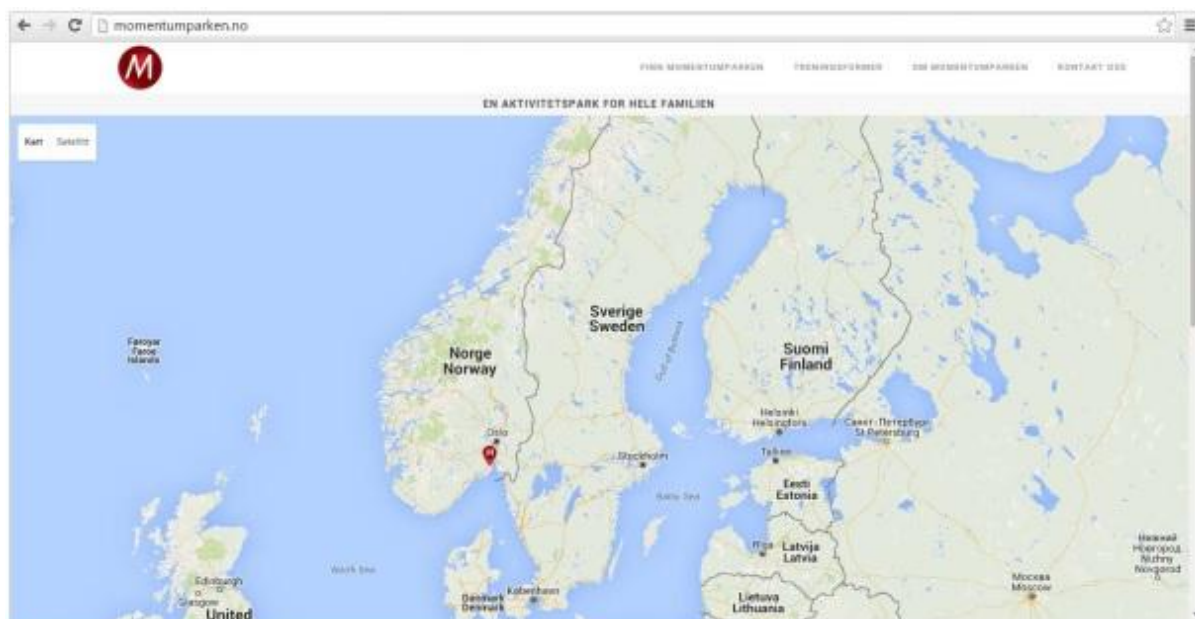
* Store bilder av parken finnes i vedlegget *Momentumparken Elementer & Skilt.pdf*

Elementene er tilpasset norske brukere, og norske værforhold.

Momentumparken ønsker på sikt å arrangere både nasjonale og internasjonale konkurranser i de lokale parkene som etableres.

1.6 Nettsider

Pr. i dag operer Momentumparken med to hjemmesider for konseptet:
www.momentumparken.no



På denne hjemmesiden finner du en interaktiv oversikt over de forskjellige parkene som er etablerte, samt informasjon om konseptet og treningsformene. Nettsidene er en gratis ressurs som følger med kjøpet av Momentumparken.

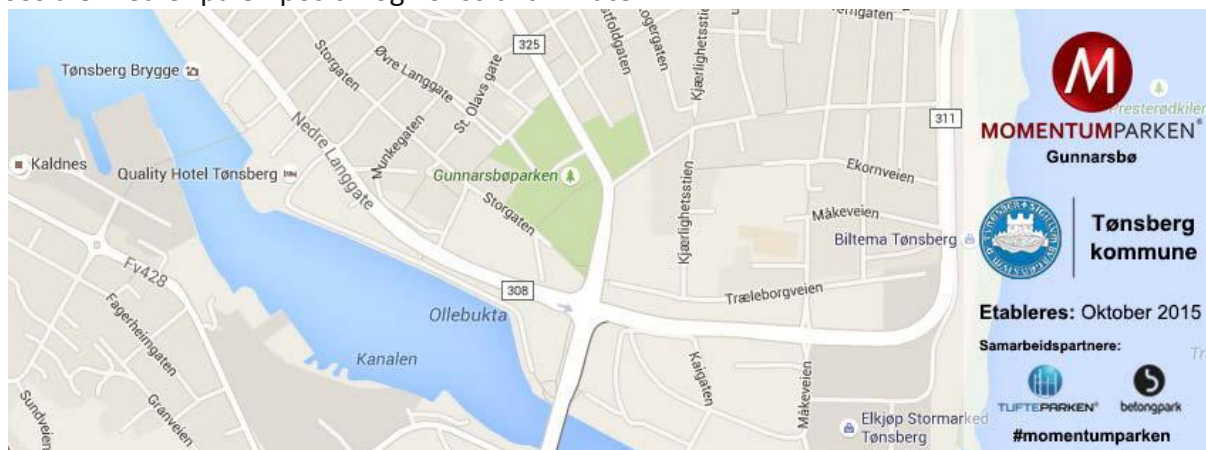
[www.Facebook.com/momentumparken](https://www.facebook.com/momentumparken):



Dette er den dynamiske hjemmesiden der brukerne aktivt kan komme med tilbakemeldinger, ønsker og andre henvendelser. På denne siden presenteres alt av nyheter som er relevant for Momentumparken som konsept.

1.7 Lokale Facebook-sider

For hver enkelt park som etableres så lager Momentumparken en lokal Facebook-side dedikert til den lokale parken. Denne Facebook-siden vil fungere som en dynamiske portal for brukerne av parken. Siden kan aktivt brukes til å «sjekke inn» i sosiale medier når man er i parken. Dette er noe vi oppfordrer spesielt de unge brukerne til som et ledd i å benytte sosiale medier på en positiv og konstruktiv måte.



På den lokale Facebook-siden vil det legges ut nyheter, avisartikler o.l. som er relevante for den lokale parken eller området. På den lokale siden så kan brukerne av parken komme med tilbakemeldinger, spørsmål og ikke minst komme i kontakt med andre brukere av den samme parken. Erfaringsvis, fra blant annet Tufteparken, så ser vi at dette har skapt mange store og inkluderende treningsmiljøer i de ulike parkene. Siden administreres av Momentumparken men er åpen for alle til å skrive og legge ut informasjon på. Kjøper av parken kan også gis en administror-tilgang til denne siden dersom det er ønskelig.

1.8 Erfaringer

Vi benytter aktivt de erfaringene som Tufteparken har gjort seg på utvikling og produksjon av nærmiljøanlegg siden 2011. Vi står på mange måter i samme posisjon som Tufteparken gjorde i sin tid, da vårt konsept er utelukkende utviklet basert på et behov og en etterspørsel. Etterspørsel av Momentumparken er i større grad nasjonal sammenliknet med Tufteparkens begynnelse – som var lokal.

For mer informasjon om disse erfaringene, se Tufteparken sine hjemmesider:

www.tufteparken.no

1.9 Referanser

Spør oss om referanser.

2. PRODUKTBESKRIVELSE (Teknisk)

2.1 Momentumparken elementer

Alle elementene i parken er bygd med kraftig betong og stålrør. Dette gir den stivheten og stabiliteten man ønsker som bruker i henhold til de respektive elementene. Betongelementene har gode grepsflater av høy kvalitet.

Alle elementene i parken er vedlikeholdsfrie. Det vil si at man ikke har bevegelige deler, og at vedlikeholdet består av visuell inspeksjon og eventuell påføring av lakk i sliteområder, samt at det er tilrådet med årlig inspeksjon av innfeste mot underlag og skruer som fester tverrør. Det er vår visjon at Momentumparken i sin helhet skal både utvikles og produseres utelukkende av norske selskaper i Norge.

2.2 Farger

Momentumparken har elementer bestående av betong og metall. Betongen leveres tradisjonelt grå, mens metallstengene leveres lakkert i en rolig grå RAL 7024 farge som passer meget godt inn i omgivelsene og har et meget moderne uttrykk. Stengene er er varm-galvaniserte og lakkerte i henhold til dagens krav. Det benyttes lakk som ikke er skadelig for brukerne av parken eller miljøet.



Stengene kan lakeres etter ønsket farge på RAL-skalaen mot et tillegg i prisen.

2.3 Samarbeidspartnere



Tufteparken har ekspertise på treningsapparater og lang erfaring med etablering av nærmiljøanlegg.



Suveren Rørmøbelfabrikk AS er ledende på produksjon og levering av produkter til utemiljø.

2.4 Garanti

Det gis 25 års garanti mot produksjonsfeil.

3. PRISER

3.1 Momentumparken komplett park

Spør oss om pris på ditt prosjekt.

Innhold i den fysiske leveransen:

1. 5 cm isolasjon
2. Fundamentering for støping av elementer
3. Støping av elementer
4. Stålrør og montering av disse
5. Avrunding av hjørner og overflatebehandling
6. Fylling av masse i bruksområdet
7. Legging av fallmatter og kunstgress (må bestemmes individuelt pr prosjekt)
8. Montering av instruksjonsskilt

Oppgitte priser gjelder for 2016.

4. GENERELLE RAMMEBETINGELSER

4.1 Betalingsbetingelser

Faktureres med netto 20 dager kreditt.

Leveringsbetingelser

Opparbeide grunnflater disponible til avtalt tid og naturlig tilkomst for betongbil.

4.2 Leveringsform

Ferdig montert på sted.

Vi håper tilbudet er av interesse, og vi ser frem til å høre fra Dem. Dersom det skulle være uklarheter i tilbudet eller om det av andre grunner er spørsmål som ikke er besvart, vær vennlig å ta kontakt med undertegnede.

For Momentumparken AS



Terje Bakkeli / daglig leder