



## **PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA EL SUMINISTRO DE MATERIAL DE GIMNASIO CON DESTINO A LOS PARQUES DE BOMBEROS DEL CONSORCIO PROVINCIAL CONTRA INCENDIOS E SALVAMENTO DA CORUÑA**

### **PRIMERA. OBJETO.**

Es objeto del presente pliego la descripción y unidades del material diverso de gimnasios a suministrar para los diez gimnasios de los parques comarcales de bomberos del Consorcio Provincial Contra Incendios e Salvamento da Coruña.

### **SEGUNDA. MATERIAL OBJETO DEL SUMINISTRO.**

El suministro objeto del contrato estará formado por el material siguiente:

1. Cinta de correr
2. Eliptica
3. Bicicleta vertical estática
4. Remo
5. Contractor de pecho
6. Ergolina doble
7. Gemelo de pié
8. Prensa de piernas
9. Torres 5 Estaciones
10. Banco multiposición
11. Multipower
12. Banco de abdominales
13. Banco inclinado
14. Banco Scott
15. Soporte para discos
16. Mancuerner
17. Escalera horizontal de 4 metros con herrajes para techo
18. Máquina Remo Barra T
19. Máquina fondos
20. Máquina dorsal
21. Barra de tríceps con anillos largos
22. Discos de goma de 1,25 Kg.
23. Discos de goma de 2,5 kg.
24. Juego de mancuernas de 2,5 a 40 kg.
25. Juego de mancuernas de 15 a 30 kg.
26. Juego de mancuernas de 15, 17 y 22,5 kg.

### **TERCERA. UNIDADES A ENTREGAR DEL MATERIAL OBJETO DEL SUMINISTRO.**

El número de unidades a entregar de cada uno de los materiales objeto de suministro es el que figura a continuación:



UNIDADES	CONCEPTO (Denominación)
4	CINTA DE CORRER
4	ELIPTICA
3	BICICLETA VERTICAL ESTÁTICA
5	REMO
2	CONTRACTOR DE PECHO
1	ERGOLINA DOBLE
1	GEMELO DE PIE
5	PRENSA DE PIERNAS
3	TORRES 5 ESTACIONES
1	BANCO MULTIPOSICIÓN
2	MULTIPOWER
1	BANCO DE ABDOMINALES
1	BANCO INCLINADO
1	BANCO SCOTT
1	SOPORTE PARA DISCOS
5	MANCUERNO
1	ESCALERA HORIZONTAL DE 4 MTS. CON HERRAJES PARA TECHO
1	MÁQUINA REMO BARRA T
1	MÁQUINA FONDOS
1	MÁQUINA DORSAL
1	BARRA DE TRICEPS CON ANILLOS LARGOS
4	DISCOS DE GOMA DE 1,25 KG.
4	DISCOS DE GOMA DE 2,5 KG.
2	JUEGO MANCUERNAS DE 2,5 A 40 KG.
1	JUEGO DE MANCUERNAS DE 15 A 30 KG.
1	JUEGO DE MANCUERNAS DE 15, 17,5 Y 22,5 KG.

**CUARTA. DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS MÍNIMAS DEL MATERIAL OBJETO DEL SUMINISTRO.**

El material objeto de suministro se acomodará a las características que se describen a continuación para cada uno de los elementos que lo conforman:



## 1. Cinta de correr

- Motor de corriente alterna de 2,5 CV, mínimo. Silencioso y fiable
- Sistema de elevación eléctrica central.
- Rodillos cromados y que mantengan la banda centrada.
- Carcasa de plástico ABS. Duradero y fácil de limpiar.
- Manillar ergonómico.
- Ventilador integrado en la consola.
- Sensor magnético de velocidad.
- Ruedas para un cómodo transporte.
- Monitor con pantalla de LEDs. Mostrarán, simultáneamente, información de Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, Inclinación y Pulso.
- Ritmo cardiaco monitorizado tanto por contacto en el manillar como de manera telemétrica.
- Programas Manuales. 8 programas con perfiles predefinidos y 4 niveles de dificultad cada uno. Programa de Ritmo Cardiaco constante.
- Especificaciones:
  - Longitud: Máx. 210 cm.
  - Anchura: Máx. 95 cm.
  - Altura: Máx. 180 cm.
  - Peso: Máx. 150 Kg.
  - Longitud de la banda: Mín. 130 cm.
  - Anchura de la banda: Mín. 45 cm.
  - Inclinación: Mín. entre de 0% a 10%.
  - Velocidad: Mín. entre 0.5 – 15 Km/h.
  - Motor: Mín. 2.0HP AC.
  - Peso Máximo permitido, del usuario: 110 Kg., como mínimo.

## 2. Elíptica:

- Sistema de freno electromagnético y también autogenerado.
- Estructura de acero de alta resistencia.
- Rodamientos sobredimensionados.
- Monitor con pantalla matriz de LEDs. Mostrarán, simultáneamente, información de Velocidad, RPM, Tiempo, Distancia, Calorías y Pulso.
- Control de pulso tanto por contacto en el manillar como de manera telemétrica.
- Programas Manuales. 8 programas con perfiles predefinidos y 4 niveles de dificultad cada uno. Programa de Ritmo Cardiaco constante, Programa de Distancia.
- Ventilador Integrado en la consola.
- Ruedas de Transporte.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 205 cm.
  - Anchura: Máx. 90 cm.
  - Altura: Máx. 180 cm.
  - Peso: Máx. 130 Kg.
  - Peso Máximo permitido, del usuario: 110 Kg., como mínimo.

## 3. Bicicleta vertical estática:

- Sistema de freno electromagnético y también autogenerado.
- Trasmisión mediante correa.
- Estructura de acero de alta resistencia. Caja con chasis perimetral.
- Monitor con pantalla matriz de LEDs. Mostrarán, simultáneamente, información de Velocidad, RPM, Tiempo, Distancia, Calorías, Vatios y Pulso.
- Control de pulso tanto por contacto en el manillar como de manera telemétrica.



- Programas Manuales. 8 programas con perfiles predefinidos y 4 niveles de dificultad cada uno. Programa de Ritmo Cardíaco constante.
- Ajuste horizontal y vertical del asiento.
- Ventilador Integrado en la consola.
- Ruedas de Transporte.
- Especificaciones:
  - Longitud: Máx. 180 cm.
  - Anchura: Máx. 75 cm.
  - Altura: Máx. 165 cm.
  - Peso: Máx. 62 kg.
  - Peso Máximo permitido del usuario: 110 kg., como mínimo.

#### 4. **Remo:**

- Ventilador de resistencia de aire.
- Asiento deslizante.
- Monitor de rendimiento electrónico auto-calibrante.
- Raíl de aluminio recubierto de una placa de acero inoxidable.
- Estructura monorraíl en doble T de aluminio extrusionado con una guía de acero inoxidable para el asiento.
- Ventilador dirigido por una cadena de acero totalmente cercado con un ventilador cubierto reforzado con fibra de vidrio unido.
- Monitor: Pantalla digital de cristal líquido (LCD) alimentada por pilas que debe mostrar el tiempo/la distancia remada; las calorías consumidas; la potencia producida (vatios); el rendimiento de la palada (vatios, calorías, metros); parcial medio (tiempo cada 500 metros); librería de entrenamientos predeterminados; final proyectado; función de memoria de segmentos; interfaz de monitor de ritmo cardíaco opcional, además de otras funciones avanzadas.
- Empuñadura ergonómica que permite una posición natural de los brazos y manos mientras remas. Ventilador ingeniado para minimizar el ruido mientras proporciona una suave sensación de remar en el agua.
- Fácilmente desmontable para su almacenamiento.
- Ruedas de Transporte.
- Especificaciones:
  - Superficie, máx. 300 x 150 cm.
  - Peso, máximo de 35 kg.

#### 5. **Contractor de pecho:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas. Con una de imprimación anticorrosión.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de, al menos, 5 años en la estructura y 1 año en los componentes.
- Regulación neumática de la altura del asiento.
- Selectores de placas magnetizados.
- Pesas calibradas.
- Guías de cromoduro rectificado.
- Cable de acero recubierto de 6mm de espesor de alta resistencia.
- Liberador asistido de carga.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 150 cm.
  - Anchura: Máx. 150 cm.
  - Altura: Máx. 195 cm.
  - Peso: Máx. 260 kg.
  - Carga: Mín. 50kg.



## 6. **Ergolina doble:**

- Permitirá el cruce de poleas. También dispondrá de barra de dominadas.
- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Componentes de acero inoxidable.
- Selectores de placas magnetizados.
- Pesas calibradas.
- Guías de cromoduro rectificado.
- Cable de acero recubierto de, al menos 5 mm de espesor de alta resistencia.
- Agarre libre 360°.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Carenados de poli-carbonato de alta protección.
- Estructura elevada, mínimo, 25 mm sobre el suelo y patas con protecciones de goma.
- Especificaciones:
  - Longitud: Máx. 400 cms.
  - Anchura: Máx. 140 cms.
  - Altura: Máx. 230 cms.
  - Peso: Máx. 360 kg.
  - Carga: 65kg+65kg.

## 7. **Gemelo de pie:**

- Regulación de altura del cuerpo.
- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Estructura elevada, mínimo, 25mm sobre el suelo y patas con protecciones de goma.
- Carenados de poli-carbonato de alta protección.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Panel informativo con grupos musculares solicitados y posición de ejercicio.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Preparados para soportar bien el paso del tiempo.
- Selectores de placas magnetizados.
- Pesas calibradas.
- Guías de cromoduro rectificado.
- Casquillos son resistentes a la fricción y a altas temperaturas.
- Cable de acero recubierto de 6mm de espesor de alta resistencia.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 100 cm
  - Anchura: Máx. 100 cm
  - Altura: Máx. 190 cm
  - Peso: Máx. 250 Kg.
  - Carga: 147,5 Kg

## 8. **Prensa de piernas:**

- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Estructura elevada, mínimo, 25mm sobre el suelo y patas con protecciones de goma.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable. Preparados para soportar bien el paso del tiempo.
- Guías de cromoduro rectificado.



- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones:
  - Longitud: Máx. 215 cm.
  - Anchura: Máx. 80 cm.
  - Altura: Máx. 160 cm.
  - Peso: Máx. 500 Kg.
  - Carga: 200 + 200 + 50 Kg.

#### **9. Torre 5 estaciones:**

- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Selectores de placas magnetizados.
- Pesas calibradas.
- Guías de cromoduro rectificado.
- Cable de acero recubierto de 6mm de espesor de alta resistencia.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 250 cm.
  - Anchura: Máx. 500 cm.
  - Altura: Máx. 400 cm.
  - Peso: Máx. 800 Kg.

#### **10. Banco multiposición:**

- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 150 cm.
  - Anchura: Máx. 65 cm.
  - Altura: Máx. 60 cm.
  - Peso: Máx. 45 kg

#### **11. Multipower:**

- Barras templadas con rodamientos lineales para diámetro de discos de 30 mm.
- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 160 cms
  - Ancho: Máx. 200 cms.
  - Altura: Máx. 225 cms
  - Peso: Máx. 175 Kgs.



## **12. Banco de Abdominales:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 150 cm.
  - Anchura: Máx. 90 cm.
  - Altura: Máx. 120 cm.
  - Peso: Máx 60 kg.

## **13. Banco inclinado:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Empleo de la tecnología de corte por láser.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 150 cm.
  - Anchura: Máx. 70 cm.
  - Altura: Máx. 100 cm.
  - Peso: Máx. 45 kg

## **14. Banco Scout:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Empleo de la tecnología de corte por láser.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Regulación neumática de la altura del asiento.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 120 cm.
  - Anchura: Máx. 80 cm.
  - Altura: Máx. 105 cm.
  - Peso: Máx. 45 kg

## **15. Soporte Discos:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 80 cm
  - Anchura: Máx. 80 cm
  - Altura: Máx. 120 cm
  - Peso: Máx. 30 Kg.

## **16. Mancuenero:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.



- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Min. 450 cm.
  - Fondo: Máx. 200 cm.
  - Altura: Máx. 75 cm.
  - Peso: Máx. 40 Kg.
  - Capacidad: Mín. 6 pares.

#### **17. Escalera Horizontal de 4mts. con herrajes para Techo**

- Travesaños de pino de Flandes y peldaños de haya barnizados.

#### **18. Máquina Remo Barra T:**

- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Empleo de la tecnología de corte por láser.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Soporte de discos incorporado.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 190 cm.
  - Anchura: Máx. 100 cm.
  - Altura: Máx. 110 cm.
  - Peso: Máx. 80 kg.
  - Carga máxima: 175 kg.

#### **19. Máquina Fondos:**

- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Empleo de la tecnología de corte por láser.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 100 cm.
  - Anchura: Máx. 80 cm.
  - Altura: Máx. 150 cm.
  - Peso: Máx. 60 kg.

#### **20. Máquina Dorsal:**

- Diseño con gran estudio biomecánico.
- Estructura de 4 milímetros de espesor en acero calidad ST-37/40.
- Estructura elevada, mínimo, 25mm sobre el suelo y patas con protecciones de goma.
- Carenados de poli-carbonato de alta protección.
- Panel informativo con grupos musculares solicitados y posición de ejercicio.
- Tratamiento de pintura de tres capas.
- Empleo de la tecnología de corte por láser.
- Asiento con núcleo de inyección.
- Componentes de acero inoxidable.





- Regulación neumática de la altura del asiento.
- Selectores de placas magnetizados.
- Pesas calibradas.
- Guías de cromoduro rectificadas.
- Cable de acero recubierto de 6mm de espesor de alta resistencia.
- Agarre libre 360°.
- Garantía para uso profesional de 7 años en la estructura y 1 año en Componentes.
- Especificaciones :
  - Longitud: Máx. 180 cm.
  - Anchura: Máx. 115 cm.
  - Altura: Máx. 210 cm.
  - Peso: Máx. 300 kg.
  - Carga: 95kg. Opcional: 110Kg.

**21. Barra de Tríceps de 30 mm. con Anillos Largos**



**22 y 23. Discos de goma de 1,25 Kg. y 30 mm. de diámetro y Discos de goma de 2,5 kg y 30 mm. de diámetro**

- Discos de goma con 4 agarres.



**24, 25 y 26 Juego de Mancuernas de Poliuretano de 2,5 a 40 Kg., 25.- Juego de Mancuernas de Poliuretano de 15 a 30 Kg. y 26. Juego de Mancuernas de Poliuretano de 15, 17,5 y 22,5 Kg.**

- Mancuernas de poliuretano de un solo cuerpo.





#### **QUINTA. LUGARES DE ENTREGA.**

El material objeto de suministro será entregado y, en su caso, debidamente instalado, sin coste alguno para la Administración, en cada uno de los diez parques comarcales de bomberos del Consorcio, según corresponda. Dichos parques se encuentran ubicados como sigue:

- PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE CARBALLO: Rúa do Bronce, polígono Industrial de Bértoa. Municipio de Carballo.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE ARTEIXO: Avda. Ponte Pla, 24, polígono de Sabón. Municipio de Arteixo.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE BOIRO: polígono industrial, s/n. Municipio de Boiro.
  - PARQUE (SUBSEDE) COMARCAL DE BOMBEROS DE RIVEIRA: polígono industrial Xaras, s/n. Municipio de Riveira.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE ARZÚA: Prolongación Ramón Franco, en Santa María. Municipio de Arzúa.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS ORDES: Parcela 48 do parque empresarial de Ordes. Municipio de Ordes.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE BETANZOS: Polígono industrial Piadela Sur. Municipio de Betanzos.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE CEE: Bermún, s/n, parroquia da Pereiriña. Municipio de Cee.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE AS PONTES: Polígono dos Airíos, 76. Municipio de As Pontes.
  - PARQUE COMARCAL DE BOMBEROS DE SANTA COMBA-XALLAS: rúa Gandeiros s/n. Municipio de Santa Comba.
-