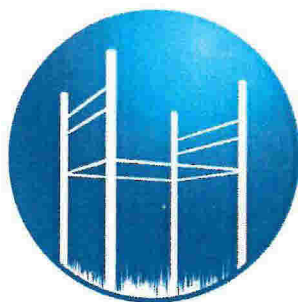


Tilbud

Utarbeidet av

Suveren Rørmøbelfabrikk AS

for



TUFTEPARKEN®

Et lavterskel tiltak for uorganisert 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
Grunder, personlig trener, forfatter & foreleser

Instagram: @lassetufte

Et lavterskel tiltak for uorganisert idrett og folkehelsen.

INNHALDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUKSJON | 3 |
| 1.1 Hva er Tufteparken? | 3 |
| 1.2 Apparatene | 3 |
| 1.3 Instruksjonsskilt | 4 |
| 1.4 QR-koder | 4 |
| 1.5 Ressurspersoner og instruktører | 4 |
| 1.6 Nasjonale og internasjonale konkurranser | 5 |
| 1.7 Nettsider | 5 |
| 1.8 Lokale Facebook-sider | 6 |
| 1.9 Tufteparken Community & Social projects | 7 |
| 1.10 Erfaringer | 7 |
| 1.11 Media | 8 |
| 1.12 Nøkkelen til suksessen med Tufteparken | 9 |
| 1.13 Finansiering | 9 |
| 1.14 Referanser | 9 |
| 2. PRODUKTBESKRIVELSE (Teknisk) | 10 |
| 2.1 Tufteparken apparater | 10 |
| 2.2 Lakkering | 10 |
| 2.3 Godkjenning | 11 |
| 2.4 Garanti | 11 |
| 2.5 Grunnarbeid, montering & dekke / fallunderlag | 11 |
| 3. PRISER | 11 |
| 3.1 Tufteparken komplett sett | 11 |
| 4. GENERELLE RAMMEBETINGELSER | 12 |
| 4.1 Betalingsbetingelser | 12 |
| 4.2 Leveringsbetingelser | 12 |
| 4.3 Leveringsform | 12 |

«Tufteparken er et strålende tilbud til alle som ønsker gratis, uorganisert styrketrening i friluft, og et forbilledlig eksempel på tiltak som fremmer folkehelsen. Jeg er spesielt fasinert av kombinasjonen lek og trening som Tufteparken gir så god mulighet for! Vi er glad for å få flere slike parker i Asker».

Lene W. Conradi Ordfører, Asker Kommune

1. INTRODUKSJON

1.1 Hva er Tufteparken?

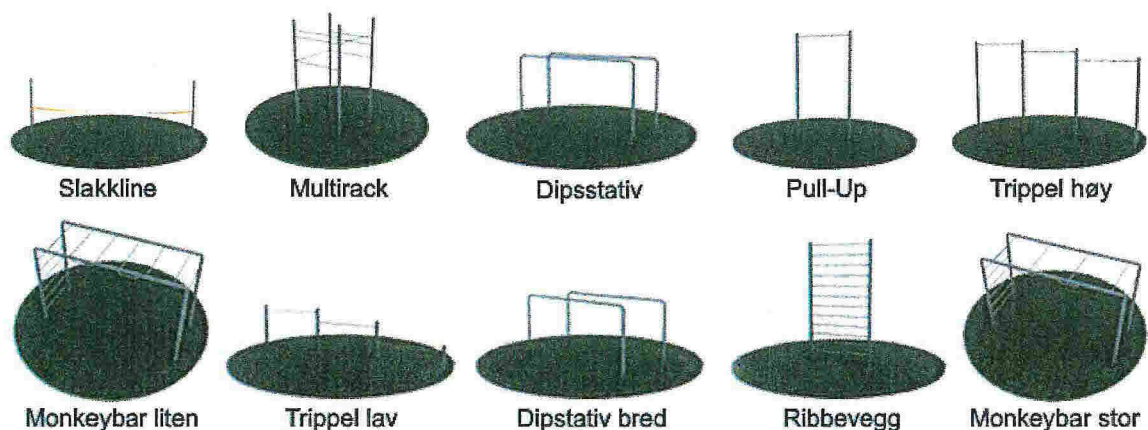
Tufteparken er et prosjekt utviklet og ledet av Lasse Tufte. Det hele startet i 2011 da ideen bak prosjektet ble til. Lasse Tufte i sammen med Suveren Rørmøbelfabrikk AS brukte ett år på å tegne, utvikle og ordne alle formaliteter rundt etableringen av en utendørs treningspark i Asker, fra ide til virkelighet. Samtlige 10 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 egenvektstrening. Pakken med de 10 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 Kjøllefjord i Nord til Arendal i Sør. Det er stor pågang, og mange har startet arbeidet med finansieringen for sin park. Pr. 01.07.2015 er det ferdigstilt 50 Tufteparker, 48 i Norge, 1 i Uganda og 1 i Sverige.

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

1.2 Apparatenes



* Store bilder av apparatene finnes i vedlegget *Tufteparken Apparater & Skilt.pdf*

Apparatene er tilpasset norske brukere, og norske værforhold.

1.3 Instruksjonsskilt

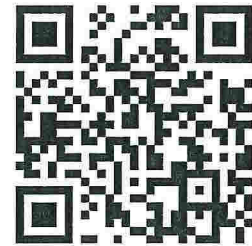
Det er utarbeid et skilt i metall (150 cm x 100cm) med trykk som tåler vær og vind, beregnet for utendørs anleggsplasser. Her vil det være en oversikt over omtrent 20 basisøvelser i forskjellig vanskelighetsgrad tilpasset alle aldre og forutsetninger. Dette vil illustreres med bilde av startposisjon, eventuelt mellomposisjon og sluttposisjon på øvelsene, vist av en menneskelig animasjonsfigur. I tillegg vil det være beskrivende

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. Skiltet har en gitt standard med to elementer som endres og tilpasses for hver ny park – navnet på den lokale parken og kommunelogoen for stedet (eller annen logo dersom ønskelig).



1.4 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.



1.5 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.

Mot utgiftsdekning (reise, opphold og mat), har Tufteparken anledning til å sende inntil to instruktører for opplæring 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 en av disse instruktørene.

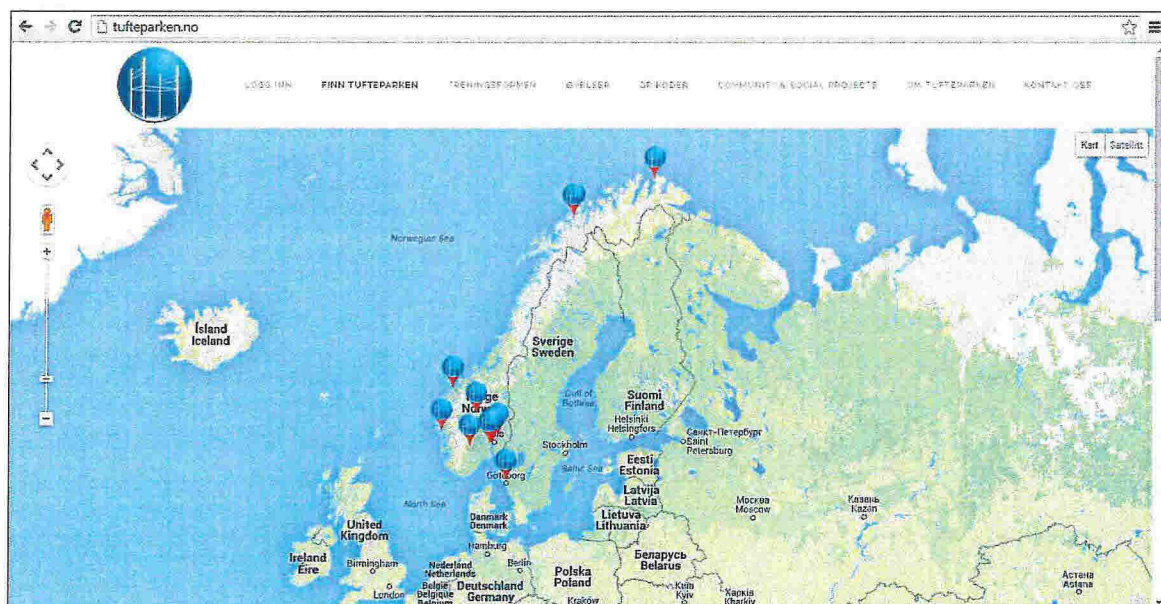
1.6 Nasjonale og internasjonale konkurranser

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

1.7 Nettsider

Pr. i dag opererer Tufteparken med to hjemmesider for konseptet:

www.Tufteparken.no:



På denne hjemmesiden finner du en interaktiv oversikt over de forskjellige parkene som er etablerte, samt informasjon om konseptet og treningsformen.

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

www.Facebook.com/tufteparken:



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.

1.8 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 er 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. Tufteparken er *administrator* og eneansvarlig for alt konseptuelt grafisk materiell, inkludert profilbilde og banner bilde. Lokale ressurspersoner kan gis redaktørtilgang, som da har full skrive-tilgang 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.



Bilde: Eksempel på lokale Facebook-side fra Tufteparken Fjordparken treningsanlegg i Drammen.

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.

1.9 Tufteparken Community & Social projects

Sommeren 2013 så startet Tufteparken opp et veldedig prosjekt under navnet «Tufteparken Community & Social projects». Deler av overskuddet fra salg av parker går til ulike veldedige formål der barn og unge er den primære målgruppen.

Høsten 2013 og våren 2014 så var en frivillig gruppe i Uganda og bygget opp deler av Tufteparken i forbindelse med en yrkesskole, samt instruerte og veiledet i bruk av apparatene. Det ble store mengder donert klær og utstyr både i Katangaslummen og ved 2 ulike skoler.

Høsten 2014 reiste en frivillig gruppe til Sør-Afrika, nærmere bestemt Soweto utenfor Johannesburg og donerte klær og utstyr til en skole. I tillegg til dette er det donert store mengder med klær og utstyr blant annet til Fattighuset i Oslo.

1.10 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 egenvektstrening 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, syklister, 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 ønsker 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.

Siden den gangen har vi etablert ytterligere 49 parker og vi ser at nøyaktig det samme skjer med hver eneste park vi åpner, uavhengig av innbyggertall og geografisk beliggenhet. Denne treningsformen og disse apparatene appellerer til folk på en måte vi ikke tidligere har sett.



Felles gratistrening i parken i Oslo



Populære apparater også blant barn



Trening for jenter,...



... og småbarnsmødre

1.11 Media

Her trener spreke Arnulf (75) daglig

Arnulf Mørstøl er sprøste for åttåtti år og har mye energi på CHAMPIONLAND

... og andre artikler om lokal kultur og sport.

Leker seg til toppformen

Charme og energi har fått Arnulf til å bli toppform

... og andre artikler om sport og helse.

Lekeplass for alle aldre

Publikum på 1000 personer var på plass på åpningen av den nye lekeplassen i Hamar

NETTPLANLEGGER

... og andre artikler om kommunale tjenester.

1.12 Nøkkelen til suksessen med Tufteparken

Selv om det er de fysiske apparatene som betales for så er det konseptet i sin helhet som har gjort Tufteparken til den suksessen den har blitt i så mange kommuner – og som unikt skiller oss fra alle andre leverandører av utendørs treningsapparater, der også apparatene er prefabrikkert og importerte.

Tufteparken etableres nå i Nord-Norge for å skape større grad av bolyst, i de mindre kommunene for å øke den generelle aktiviteten blant befolkningen og bedre folkehelsen, i de større byene for å skape sunn og positiv aktivitet i ellers belastede uteområdet. Tufteparken etableres for å skape sosialisering og sette fokus på mestring og motivasjon gjennom morsom aktivitet fremfor trening som en nødvendighet. Parkene settes opp for å nå både de yngre og de eldre – og det lykkes nesten alltid med å skape en arena der hele familien kan være representert samtidig og ha et godt utbytte av aktiviteten uavhengig av treningsbakgrunn og målsetting.

1.13 Finansiering

Tufteparken er godkjent som nærmiljøanlegg og er dermed spillemiddelberettiget – som kan søkes hos kommunen – og i enkelt tilfelles forskutteres. Erfaringsvis så finansierer dette ofte inntil 50% av etableringskostnadene.

Utover dette har vi god erfaring fra søknader til Gjensidigestiftelsen og Sparebankstiftelsen, som begge har søknadsfrist i september – og erfaringsvis også finansierer inntil 50% av etableringskostnadene.

Link: www.gjensidigestiftelsen.no
www.sparebankstiftelsen.no

1.14 Referanser

Se vedlegget «Vedlegg 3 – Referanser.pdf» for kontaktinformasjon til referansepersoner fra etablerte anlegg.

2. PRODUKTBESKRIVELSE (Teknisk)

2.1 Tufteparken apparater

Tufteparken består av 10 stk apparater:

1. Dip stativ 200x135cm med Ø45/4 rør.
2. Dip stativ 200x110cm med Ø45/4 rør.
3. Chins trippel.
4. Chins enkel basert på høy 220cm.
5. Pull up rack i Ø32, 200cm til første høyde deretter 70/90 og 80/100 til neste nivå. 200cm bredde og dybde.
6. Monkeybars 300x60cm220cm med sidebøyler for opptrekk.Ø32. Tverrør 50 cm avstand.
7. Monkeybars 300x120cm220cm med sidebøyler for opptrekk.
8. Ribbevegg 250x120cm kraftige rør med Ø32 rør på tverr.
9. Liggende opptrekk.
10. Slapp line med to kraftige rør og 3 nivåer sveiset inn med "ører".

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 og av høy kvalitet.

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.

2.2 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 er varmgalvaniserte og lakkerte i henhold til dagens krav. Det benyttes lakk som ikke er skadelig for brukerne av parken eller miljøet.



Apparatene kan lakkeres etter ønsket farge på RAL-skalaen mot et tillegg i prisen.

2.3 Godkjenning

Apparatene 1-9 i dette tilbudet er testet og godkjent av TÜV Rheinland etter seneste Europeiske standard prEN-16630. Produktene har ingen bevegelige deler, og kommer med 25 års garanti mot produksjonsfeil.

2.4 Garanti

Det gis 25 års garanti mot produksjonsfeil

2.5 Grunnarbeid, montering & dekke / fallunderlag

Suveren Rørmøbelfabrikk driver i utgangspunktet ikke med grunnarbeid – det vil si graving, fundamentering og dekke. Dersom en Tuftepark bestilles og skal etableres innen rimelig kjøreavstand på østlandet kan det gis pris på grunnarbeid og montering.

Spør oss om pris på grunnarbeid og montering.

3. PRISER

3.1 Tufteparken komplett sett

| Produktnr. | Beskrivelse | Antall | Enhetspris | Sum |
|------------|--------------------------------------|--------|------------|-----|
| 14000-10 | Tufteparken | 1 | | |
| 14000-20 | Skilt til Tufteparken med 20 avviser | 1 | | |
| | | | Netto | |
| | | | Mva. | |
| | | | Brutto | |

4. GENERELLE RAMMEBETINGELSER

4.1 Betalingsbetingelser

Netto 30 dager

4.2 Leveringsbetingelser

EXW. Om ønskelig kan estimert fraktpris være bindende slik at denne kostnaden ikke kommer som tillegg for kunden senere. Montering eller opparbeidelse av grunnflater og fundamentering er ikke inkludert i prisen. Spør på fraktpris for din Tuftepark.

4.3 Leveringsform

Apparatene kommer monteringsklare i container eller på pall. Suveren Rørmøbelfabrikk AS er tilknyttet ordninger som Renas og Franzefoss for returemballasje og sortering av avfall.

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 Suveren Rørmøbelfabrikk AS



Terje Bakkeli