

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

Lasse Tufte
Eier & grunnlegger av Tufteparken
Gründer, personlig trener, forfatter & foreleser

Instagram: @lassetufte

#tufteparken
@tufteparken

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.

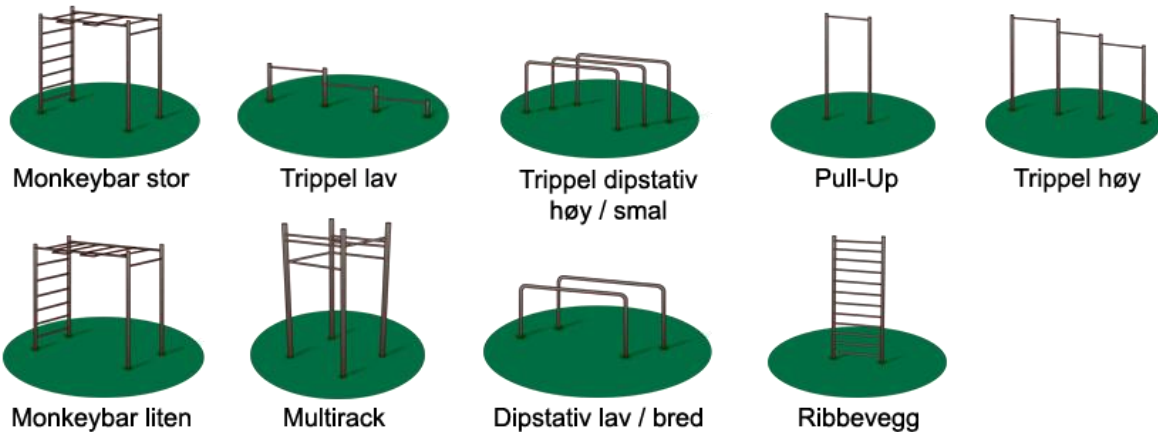
2. De myke verdiene

Tufteparken jobber like mye med å skape gode inkluderte 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 Tuftes 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 lakkres 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.

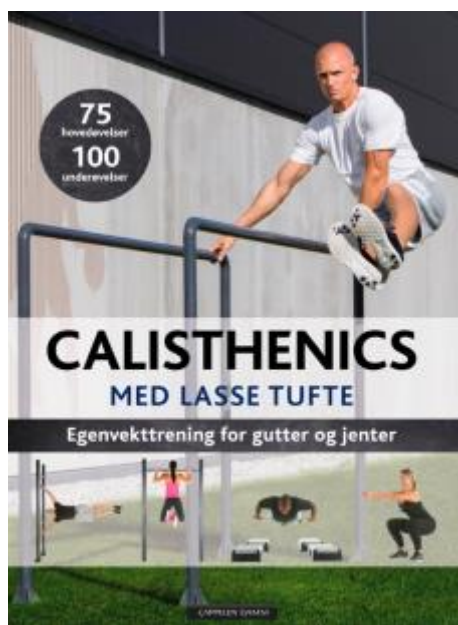
3. DEN MYKE LEVERANSEN

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 seritfiserte Tufteparken & Calisthenics instruktører fra Fagsamlingen i september 2016

3.1 Diplomer og utmerkelse

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.

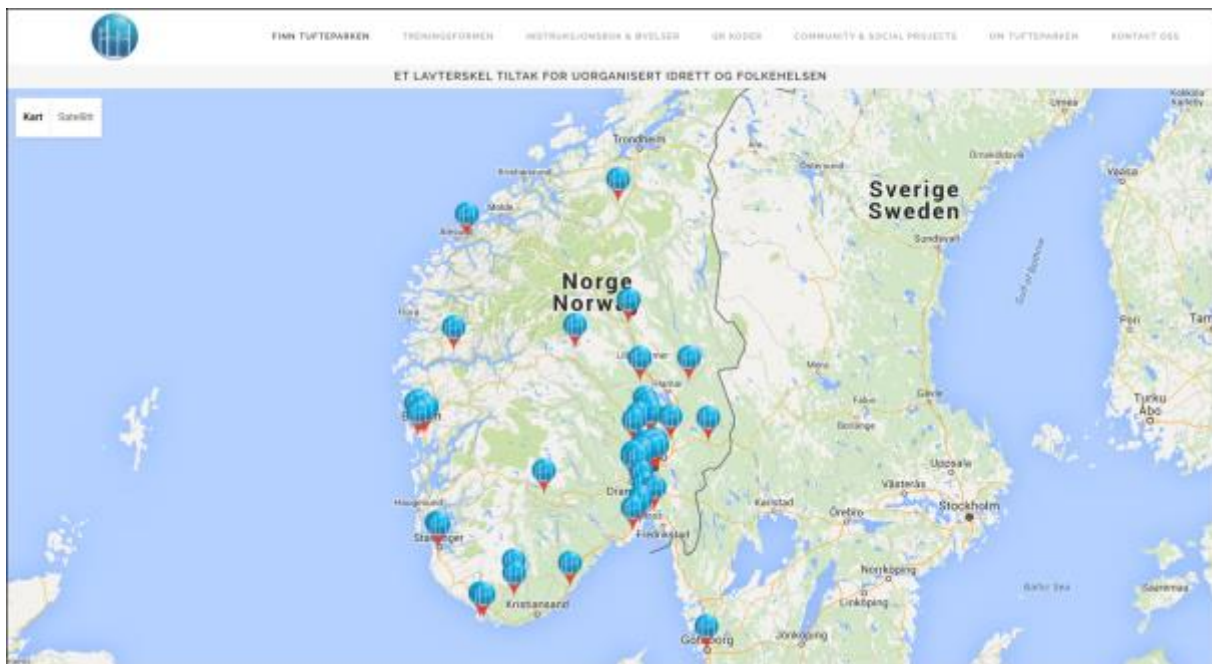
3.2 Nasjonale og internasjonale konkurranser

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 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.

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 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.



Tufteparken er tilrettelagt for alle, uavhengig alder, kjønn eller fysiske forutsetninger

Siden den gangen har vi etablert ytterligere 100 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. Det siste året har vi også sett en økning av rullestolbrukere i parkene våre, noe som er omtalt i både Handikappnytt og en rekke andre medier som ganske unikt.

5.2 Media

Tufteparken har siden 2011 var positivt omtalt i media som et tiltak som er med på å bidra til at bedret folkehelse på landsbasis. Med omtale jevnlig i de aller fleste av landets største aviser i tillegg til en rekke lokalaviser og nettaviser er Tufteparken utvilsomt det mest omtalte konseptet for utendørs trening i Norge. Siden 2011 har Tufteparken hatt omtrent 400 artikler i ulike medier.

5.3 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 uten at det ligger en fagkompetanse bak utviklingen.

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.

5.4 Referanser

Spør oss om referanser på ferdigstilte parker.

«Tufteparken er et strålende tilbud til alle som ønsker gratis, uorganisert styrketrening i friluft, og et forbillig 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

6. TUFTEPARKEN PRISER

6.1 Tufteparken komplett sett

Produktnr.	Beskrivelse	Antall	Enhetspris	Sum
14000-09	Tufteparken komplett sett	1	173 705,00	173 705,00
14000-20	Instruksjonsskilt grunnleggende	1	13 795,00	13 795,00
14000-25	Instruksjonsskilt viderekommende	1	7 995,00	7 995,00
		Netto	Mva.	Brutto
		195 495,00	48 873,75	244 368,75

6.2 Tufteparken ekstra

Produktnr.	Beskrivelse	Antall	Enhetspris	Sum
14000-70	Instruksjonsbok / brukermanual	1	349,00	349,00
14000-80	Kurs / opplæring av ressurspersoner*	1	10 000,00	10 000,00
* må avtales direkte med Lasse Tufte				

7. GRUNNARBEID, MONTERING & UNDERLAG

7.1 Grunnarbeid, montering & dekke / fallunderlag

Suveren Rørmøbelfabrikk driver ikke med grunnarbeid – det vil si gravearbeid og klargjøring for fundamentering. Priser på dette må hentes inn hos lokale entreprenører. Vedlegget *Tufteparken Instruksjoner 2017.pdf* kan benyttes som underlag for å hente inn priser på dette.

7.2 Fundamentering

Suveren Rørmøbelfabrikk kan tilby ferdigstøpte fundamenter som kan fraktes med lastebil til byggeplassen. Spør oss om pris på dette.

7.3 Montering

Dersom en Tuftepark bestilles og skal etableres innen rimelig kjøreavstand på Østlandet kan det gis pris på montering.

7.4 Underlag

7.4.1 Underlag opp til 2 meter

Spør oss om pris på underlag med opp til 2 meter fallhøyde.

7.4.2 Underlag fra 2 meter til 2.99 meter

Spør oss om pris på underlag fra 2 meter til 2.99 meter fallhøyde.

8. FINANSIERING

8.1 Finansiering

Tufteparken er godkjent som nærmiljøanlegg og er dermed spillemiddelberettiget – som kan søkes hos kommunen – og i enkelte 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: Gjensidigestiftelsen www.gjensidigestiftelsen.no
Sparebankstiftelsen www.sparebankstiftelsen.no

Erfaringsvis har også lokale sparebanker vist store vilje til å være med å gi støtte til etableringen av Tufteparken i nærmiljøet.

9. GENERELLE RAMMEBETINGELSER

9.1 Betalingsbetingelser

Netto 20 dager

9.2 Leveringsvilkår

EXW. Om ønskelig kan estimert fraktpris være bindende slik at denne kostnaden ikke kommer som tillegg for kunden senere. Levering av park krever at mottaker har gaffeltruck eller tilsvarende løfteutstyr til å losse bilen.

Montering eller opparbeidelse av grunnflater og fundamentering er ikke inkludert i prisen. Spør på fraktpris for din Tuftepark.

Vekt: Ca. 1100 kg

Mål: 3,5 lastemeter

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

For Tufteparken AS

Lasse Tufte