

Załącznik nr 2
Formularz zgłaszania projektów w ramach budżetu pracowniczego
Edycja 2026

Tytuł projektu: M-Fit: Strefa energii i regeneracji dla pracowników i doktorantów SGH

Wnioskodawca: dr Mateusz Zawisza

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

Praca naukowa i administracyjna to godziny spędzone przy biurku i wysoki poziom stresu. M-Fit to proste rozwiązanie: szybki ruch, lepsze samopoczucie i większa efektywność. Mini siłownia w budynku M będzie dostępna dla wszystkich pracowników i doktorantów SGH, także tych spoza M. Kilkanaście minut aktywności dziennie pomaga się odstresować, poprawia koncentrację i zdrowie. To inwestycja w ludzi, którzy tworzą Uczelnię

Opis projektu (nie więcej niż 250 słów)

M-Fit to ogólnodostępna mini siłownia w budynku M – miejsce, gdzie można na chwilę oderwać się od pracy, rozruszać ciało i „zresetować głowę”.

Projekt obejmuje zakup podstawowego, ale funkcjonalnego sprzętu: bieżni, roweru stacjonarnego, hantli, ławki treningowej oraz akcesoriów (maty, gumy oporowe). Pomieszczenie zostanie wyposażone w lustra i maty wygłuszające, dzięki czemu będzie komfortowe i bezpieczne w użytkowaniu.

Z siłowni będą mogli korzystać wszyscy pracownicy i doktoranci SGH, również ci, którzy na co dzień pracują w innych budynkach.

To projekt typu CAPEX – jednorazowa inwestycja, która będzie służyć przez wiele lat. W przeciwieństwie do wydatków operacyjnych (OPEX), nie generuje istotnych kosztów w przyszłości, a jego efekt jest trwały.

M-Fit to mała zmiana w przestrzeni, która może zrobić dużą różnicę w codziennym funkcjonowaniu pracowników.

Uproszczony kosztorys:

Sprzęt sportowy:

- Bieżnia – 10 000 zł
- Rower stacjonarny – 3 000 zł
- Hantle + stojak – 4 000 zł
- Ławka treningowa – 1 500 zł Maty + gumy – 1 000 zł

Wyposażenie i adaptacja:

- Lustra – 3 000 zł
- Maty podłogowe – 3 500 zł
- Regały / organizacja przestrzeni – 1 000 zł
- Transport i montaż – 2 000zł
- Drobne prace adaptacyjne – 3 000 zł