

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

(część wspólna dla wszystkich części zamówienia)

1. Przedmiot zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest realizacja programu rekreacji ruchowej pod nazwą: „Aktywuj się”.

Celem projektu jest zachęcenie mieszkańców Gdańska do uprawiania rekreacji ruchowej oraz zaznajomienie z prawidłowymi technikami wykonywania ćwiczeń. Projekt skierowany jest do osób dorosłych i osób młodszych pozostających pod opieką osoby dorosłej. W zajęciach będą uczestniczyć osoby z przypadkowego naboru.

2. Do obowiązków Wykonawcy należy:

- 1) prowadzenie zajęć ruchowych wg harmonogramu przedstawionego w załącznikach,
- 2) monitorowanie przebiegu projektu w zakresie frekwencji, wg listy uczestników,
- 3) wysłanie do Zamawiającego drogą elektroniczną zdjęć z przeprowadzonych zajęć raz w miesiącu,
- 4) poinformowanie o obowiązku zapoznania się z regulaminem zajęć oraz obowiązku przestrzegania regulaminu zajęć,
- 5) udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego.

3. Charakterystyka zajęć ruchowych:

Dobór i intensywność ćwiczeń mają być dostosowane do kondycji osób biorących udział w zajęciach. Przed rozpoczęciem bloku ćwiczeń należy poinformować uczestników zajęć, że ćwiczenia mogą być wykonywane tylko w zakresie dostosowanym do własnych możliwości zdrowotnych i ruchowych. Zajęcia powinny składać się z:

- 1) rozgrzewki do 10 % czasu
- 2) nauki prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń 10%-60% czasu
- 3) ćwiczeń - część główna 20%-70% czasu
- 4) część końcowa rozluźniająca do 10% czasu

4. Terminy realizacji zadania zgodnie z harmonogramem przedstawionym w załącznikach, począwszy od 01 lutego 2017 r. do dnia 31 grudnia 2017 r.

5. Obiekty do zajęć zorganizuje Zamawiający.

6. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania usługi z należytą starannością i rzetelnością.

7. Wykonawca programu zapewni muzykę niezbędną do prowadzenie zajęć jeśli jest wymagana. Opłaty licencyjne za odtwarzanie muzyki zapewnia Zamawiający.

8. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA****CZĘŚĆ NR 1****Bieganie w dzielnicach Gdańska**

Przewidywana liczba uczestników	Około 50 osób na każdych zajęciach.
Opis zajęć	Zajęcia biegowe mają pełnić funkcję rekreacji ruchowej skierowanej do osób z zaawansowanymi i podstawowymi umiejętnościami biegowymi. Zajęcia mają polegać na ruchu w postaci biegu w wyznaczonych lokalizacjach Gdańska.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	W każdej lokalizacji zajęcia będą organizowane raz w tygodniu. Każde zajęcia trwać będą minimum 90 minut. Łącznie odbędzie się 284 zajęć. Łącznie zajęcia trwać będą nie mniej niż 426 godzin.
Termin realizacji zajęć	Od 1 lutego 2017 do 31 grudnia 2017 roku.
Miejsce realizacji zajęć (miejsce zbiórki).	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zajęcia biegowe będą odbywały się w 6 różnych lokalizacjach w Gdańsku:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Oliwa – Trójmiejski Park Krajobrazowy (wejście od ul. Jeleniej / Bobrowej) – każdy czwartek godzina 18:00,</li><li>b. Orunia – park Oruński (wejście od ul. Nowiny) – każdy czwartek godzina 18:00,</li><li>c. Zaspa – Park im. Ronalda Reagana (wejście A) – każdy piątek godzina 18:00,</li><li>d. Zakonieczyn – pętla wokół zbiornika retencyjnego (wejście od ul. Bergiela i Świętokrzyskiej) – każdy piątek godzina 18:00,</li><li>e. Osowa – Trójmiejski Park Krajobrazowy (wejście od ul. Juraty) – każda sobota godzina 9:00,</li><li>f. Jasień – pętla wokół zbiornika przy stacji PKM – każda sobota godzina 9:00.</li></ol></li><li>2. Podane lokalizacje mogą ulec zmianie. Zamawiający poinformuje drogą mailową Wykonawcę o zmianie obecnej lokalizacji lub jej dokładnym miejscu z minimum 7 dniowym wyprzedzeniem</li></ol>
Obowiązki Wykonawcy.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Koordynacja projektu.</li><li>2. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu zajęć.</li><li>3. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego.</li><li>4. Zapewnienie nie mniej niż jednego trenera prowadzącego zajęcia w każdej lokalizacji</li></ol>

