

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 wezwanie 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 należyta starannością i rzetelnością.

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

8. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**CZEŚĆ NR 3****MTB**

Przewidywana liczba uczestników	40 osób
Opis zajęć	Zajęcia pełnią funkcję rekreacji ruchowej, polegającej na doskonaleniu techniki jazdy na rowerze górskim po trasach Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Treningi są podzielone na grupę początkującą i zaawansowaną.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Łącznie 92 zajęcia. Zajęcia prowadzone raz w tygodniu dla grupy podstawowej oraz raz w tygodniu dla grupy zaawansowanej. Każde zajęcia prowadzone przez minimum 60 minut. Łącznie nie mniej niż 92 godziny.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 lutego 2017 r. do 31 grudnia 2017 r. Zajęcia w czasie „zimowym” (od 01.02.2017 – 30.03.2017 i od 01.11.2017- 31.12.2017) odbywać się będą w niedzielę o godz. 10:00 dla grupy podstawowej i o godz. 11:00 dla grupy zaawansowanej. Zajęcia w czasie „letnim” (od 01.04.2017 – 31.10.2017) odbywać się będą w środę o godz. 18:00 dla grupy podstawowej i w środę o godz. 17:00 dla grupy zaawansowanej.
Miejsce realizacji zajęć	Trójmiejski Park Krajobrazowy, koniec ulicy Abrahama.
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Koordynacja projektu. 2. Prowadzenie zajęć. 3. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu. 4. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego. 5. Zapewnienie nie mniej, niż jednej osoby do prowadzenia zajęć dla grupy podstawowej oraz nie mniej, niż dwóch osób do prowadzenia zajęć dla grupy zaawansowanej.