

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 prowadzenia zajęć jeśli jest wymagana. Opłaty licencyjne za odtwarzanie muzyki zapewnia Zamawiający.

8. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**CZĘŚĆ NR 4****Nordic Walking**

Przewidywana liczba uczestników	30 osób
Opis zajęć	Zajęcia pełnią funkcję rekreacji ruchowej, polegającej na marszach ze specjalnymi kijami. Zajęcia angażują stosowanie siły do kijów z obu stron a także rozwijają wytrzymałość i zwiększenie stabilności całego ciała. Prawidłowo przeprowadzone zajęcia odciążają stawy a także redukują tkankę tłuszczową. Zajęcia są dostosowane do wieku i możliwości uczestników zajęć.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywają się raz w tygodniu – w każdy wtorek godzina 18:00 (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy). Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 45 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 45 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 lutego 2017 r. do 31 grudnia 2017 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Park Nadmorski im. Ronalda Reagana
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Koordynacja projektu. 2. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu. 3. Zbieranie list obecności uczestników. 4. Prowadzący zobowiązuje się zapewnić minimum 30 par kijów do Nordic Walking dla uczestników 5. Prowadzenie zajęć.