

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 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 7****Aktywny spacer z bobasem**

Przewidywana liczba uczestników	20 osób na każdych zajęciach
Opis zajęć	Zajęcia przeznaczone są dla mam, które chcą urozmaicić swoje codzienne spacery, wrócić do formy sprzed ciąży, bądź ją zbudować, zadbać o piękną sylwetkę, spotkać się z innymi mamami, zrobić coś dla siebie nie kosztem dziecka, ale razem z nim. Są to specjalnie przygotowane ćwiczenia, które wykonuje się przy użyciu wózka, ławki w parku, drzewa pod okiem wykwalifikowanego instruktora).
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywają się cztery razy w tygodniu (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy). Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 156 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 156 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 lutego 2017 r. do 31 grudnia 2017 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia będą odbywały się w dzielnicach: 1. Chełm – Zbiornik retencyjny Madalińskiego 2. Zakonieczyn – Zbiornik retencyjny Świętokrzyska 3. Ujeścisko – Łostowice Zabornia okolice zbiornika retencyjnego Myśliwska 4. Żabianka, Wejhera, Jelitkowo, Tysiąclecia – Park im. Ronalda Reagana Zamawiający poinformuje drogą mailową Wykonawcę o zmianie obecnej lokalizacji lub jej dokładnym miejscu z minimum 7 dniowym wyprzedzeniem.
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Prowadzenie zajęć. 2. Koordynacja projektu. 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.