

Opis przedmiotu zamówienia w ramach realizacji budżetu obywatelskiego.

(część wspólna dla wszystkich części zamówienia)

1. Przedmiot zamówienia:
Przedmiotem zamówienia jest realizacja zadań z zakresu sportu i rekreacji programu budżetu obywatelskiego.
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) zbieranie listy uczestników podczas każdych zajęć,
 - 3) poinformowanie o obowiązku zapoznania się z regulaminem zajęć oraz obowiązku przestrzegania regulaminu zajęć,
 - 4) udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego,
 - 5) posiadanie ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej, na kwotę min. 100 tys. zł, w zakresie obejmującym realizację przedmiotu zamówienia,
 - 6) posiadanie zaświadczenia o odbyciu kursu pierwszej pomocy,
 - 7) Stosowanie się do uwag i zaleceń dot. zajęć Zlecającego.
 - 8) Dostarczenie raportu z realizacji zapisów obowiązków wynikających z umowy.
3. 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 02 stycznia 2020 r. do dnia 31 grudnia 2020r. Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz zmiany lokalizacji realizowania zajęć.
5. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania usługi z należyta starannością i rzetelnością.
6. Wykonawca programu zapewni muzykę niezbędną do prowadzenie zajęć jeśli jest wymagana. Opłaty licencyjne za odtwarzanie muzyki zapewnia Zamawiający.
7. Udział w zajęciach dla uczestników jest bezpłatny.

Część nr 1

- Rodzinna Gra Terenowa Jasień,
- Rodzinna Gra Terenowa Chełm,
- Rodzinna Gra Terenowa Orunia Górna-Gdańsk Południe,
- Rodzinna Gra Terenowa Osowa,
- Rodzinna Gra Terenowa Zaspą-Młyniec

W RAMACH REALIZACJI BUDŻETU OBYWATEKLSKIEGO 2020 OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przewidywana liczba uczestników.	Okolo 200 osób na każdej grze terenowej.
Opis Zajęć	Rodzinna gra terenowa ma być przeznaczona dla rodzin chcących wspólnie spędzić czas w formie gry i zabawy na orientację. Gra ma dać możliwość sprawdzenia swojej wiedzy i znajomości terenu we wskazanych dzielnicach Gdańska (Jasień, Chełm, Orunia Górna-Gdańsk Południe, Osowa, Zaspą-Młyniec), co wpłynie na realizację różnorodnych taktyk wewnątrz rodzinnych zespołów. Celem gry ma być integracja wewnątrz rodziny, a także budowa więzi między gdańskimi społecznościami.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	W każdej lokalizacji zajęcia organizowane będą jeden raz w ustalonym terminie. Łącznie 5 zrealizowanych gier w ciągu roku.
Termin realizacji:	Gry terenowe odbędą się najpóźniej do 20 grudnia 2020 roku.
Miejsce realizacji gier.	Gry winny odbywać się w następujących lokalizacjach: 1. Jasień, 2. Chełm, 3. Orunia Górna-Gdańsk Południe, 4. Osowa, 5. Zaspą-Młyniec
Obowiązki Wykonawcy.	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Realizacja projektu: a) wykreślenie pięciu map do imprez na orientację obejmujące wybrany obszar dzielnic (wskazanych jako miejsce wykonania zadania) wyznaczone przez wykonawcę jako teren zawodów, b) promocja każdej edycji Gier Terenowych, w tym: <ul style="list-style-type: none">• Za pomocą strony internetowej,• W portalu społecznościowym, Facebook. c) zastosowania formularza zgłoszeniowego 2. Przygotowanie i przeprowadzenie każdej z 5 edycji Gier Terenowych z wykorzystaniem systemu SportIdent, w tym: a) Zapewnienie niezbędnego sprzętu (w tym stacje SportIdent) i zabezpieczenie techniczne edycji b) Zapewnienie medali dla każdego uczestnika imprezy. c) Opracowanie koncepcji oraz wykreślenie na mapach 5 tras zróżnicowanych pod względem długości i stopnia trudności d) Zapewnienia kadry obsługującej grę – min. 6 os. e) Przygotowania dla uczestników map. Kart startowych i

	<p>elektronicznych chipów do potwierdzania punktów kontrolnych</p> <ul style="list-style-type: none">f) Zapewnienie na starcie i mecie zegara startowego,g) Przygotowanie centrum Imprezy zabezpieczającego od niekorzystnych warunków atmosferycznych,h) Zapewnienie odczytu kart startowych na meciei) Zapewnienie obsługi uczestników na mecie w zakresie:<ul style="list-style-type: none">• wręczenia wydruku z wynikiem poszczególnych punktów kontrolnych wraz z prędkością pokonywania etapów• medalu za udział w Imprezie <ol style="list-style-type: none">3. Publikację na stronie internetowej wyników poszczególnych etapów wraz z międzyczasami poszczególnych drużyn i uczestników4. Tworzenie list uczestników do weryfikacji dla Zamawiającego.5. Sporządzenie regulaminu gry.6. Druk wraz z projektem oraz kolportaż, nie mniej niż 50 sztuk plakatów promocyjnych, formatu min. A37. Przeprowadzenie imprezy zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.8. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami.
--	---

Część nr 2

- Treningi Aktywizujące OPEN i Nordic Walking – Jasień
- Treningi Aktywizujące OPEN i Nordic Walking – Suchanino

W RAMACH REALIZACJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2020 OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przewidywana liczba uczestników.	Okolo 30 osób na każdych zajęciach.
Opis Zajęć	<p>Zajęcia na świeżym powietrzu w dzielnicy Jasień i Suchanino. Program zajęć przewiduje Treningi Aktywizujące OPEN (kombinacja slow joggingu, treningu stabilizacyjnego i stretchingu) i zajęcia Nordic Walking (marsz z kijami).</p> <p>Celem projektu jest aktywizacja, poprawa stanu zdrowia, samopoczucia i kondycji fizycznej mieszkańców dzielnicy. Uczestnicy treningów mają uczyć się jak korzystać z dostępnej im infrastruktury zewnętrznej, biegać bez urazowo i maszerować z kijami. Ponadto regularne treningi będą okazją do spotkań z innymi ludźmi i budowania relacji sąsiedzkich w sprzyjającej integracji atmosferze. Zajęcia odbywać się będą 2 razy w tygodniu (w 2 grupach: podstawowa/seniorzy i średnio-zaawansowana) od wiosny do jesieni. Projekt przewiduje w każdej lokalizacji 15 Treningów Aktywizujących OPEN i 15 zajęć Nordic Walking dla każdej z grup, łącznie 120 spotkań.</p>
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	<p>Zajęcia organizowane będą w każdej lokalizacji dwa razy w tygodniu od wiosny do jesieni o ustalonej godzinie w dwóch różnych grupach (średniozaawansowana i podstawowa/seniorzy).</p> <p>(wyłączając dni ustawowo wolne od pracy)</p> <p>Każde zajęcia trwać powinny nie mniej niż 90 minut.</p> <p>Łącznie 120 zajęć w ciągu roku.</p> <p>Łącznie nie mniej niż 180 godzin w ciągu roku.</p>
Termin realizacji zajęć Harmonogram.	W okresie marzec – czerwiec/lipiec i wrzesień – listopad roku 2020.
Miejsce realizacji zajęć.	<p>1. Zajęcia winny odbywać się w następujących godzinach i lokalizacjach:</p> <p>Zbiornik rencyjno-rekreacyjny Jasień (60 zajęć)</p> <p>Tereny rekreacyjne przy ul. Powstańców Warszawskich Suchanino (60 zajęć)</p> <p>Termin uzgodniony z Zamawiającym.</p> <p>Dzień i godzina zajęć mogą ulec zmianie przez Zamawiającego.</p>
Obowiązki Wykonawcy.	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Koordynacja projektu:2. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na wzorze list obecności dostarczonym przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie uzupełnionych list obecności. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami.3. Dwukrotne przeprowadzenie analizy składu ciała analizatorem medycznym wszystkim uczestnikom wraz z jej interpretacją, w każdej

	<p>dzielnicy</p> <p>4. Druk wraz z projektem oraz kolportaż w dzielnicach Jasień i Suchanino, nie mniej niż 50 sztuk plakatów promocyjnych, formatu min. A3.</p> <p>5. Druk wraz z projektem oraz kolportaż, nie mniej niż 200 sztuk ulotek promocyjnych, w formacie min. A5 w dzielnicach Jasień i Suchanino</p> <p>6. Zapewnienie nie mniej niż jednej osoby prowadzącej zajęcia.</p>
--	--

Część nr 3

- Zajęcia na świeżym powietrzu w okresie wiosennym, letnim i jesiennym oraz zajęcia na Sali gimnastycznej w okresie zimowym w dzielnicy Wrzeszcz Górny

W RAMACH REALIZACJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2020 OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przewidywana liczba uczestników.	Okolo 30 osób na każdych zajęciach.
Opis Zajęć	<p>Program zajęć ma obejmować trening funkcjonalny, stabilizacyjny oraz obwodowy dla kobiet w każdym wieku oraz po ciąży z nastawieniem na wzmacnianie mięśni dna miednicy. Mile widziane pociechy na zajęciach.</p> <p>Celem projektu jest aktywizacja i poprawa zdrowia ogólnego oraz nawiązanie relacji sąsiedzkich wśród mieszkańców dzielnicy Wrzeszcz Górny.</p> <p>Zajęcia z wykonywaniem ćwiczeń złożonych (wielostawowych) nastawione na poprawę działania układu krążenia oraz wzrost wydolności organizmu.</p> <p>Ćwiczenia mają również angażować do pracy mięśnie głębokie, wzmacniając mięśnie tułowia zarówno z przodu, jak i z tyłu, odciążając tym samym kręgosłup.</p>
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	<p>Zajęcia na świeżym powietrzu w okresie wiosennym, letnim i jesiennym (30 spotkań) oraz zajęcia na Sali gimnastycznej w okresie zimowym (22 spotkania) w dzielnicy Wrzeszcz Górny</p> <p>Każde zajęcia trwać powinny nie mniej niż 60 minut.</p> <p>Łącznie 52 zajęcia w ciągu roku.</p>
Termin realizacji zajęć Harmonogram.	W okresie styczeń – grudzień roku 2020.
Miejsce realizacji zajęć.	<p>1. Zajęcia winny odbywać się w następujących godzinach i lokalizacji: Wrzeszcz Górny, termin uzgodniony z Zamawiającym</p> <p>Dzień i godzina zajęć mogą ulec zmianie przez Zamawiającego.</p>
Obowiązki Wykonawcy.	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Koordynacja projektu:2. Zapewnienie Sali do organizacji 22 zajęć w okresie zimowym w dzielnicy Wrzeszcz Górny3. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na wzorze list obecności dostarczonym przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie uzupełnionych list obecności. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami.4. Zapewnienie nie mniej niż jednej osoby prowadzącej zajęcia.