

## **OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

(część wspólna dla wszystkich części zamówienia)

1. Przedmiot zamówienia:  
Przedmiotem zamówienia jest realizacja programu rekreacji ruchowej pod nazwą: „Aktywuj się w Gdańsku!”.  
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, z wyłączeniem zajęć online,
  - 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.
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 01 lutego 2022 r. do dnia 31 grudnia 2022 r. Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz zmiany lokalizacji realizowania zajęć.
5. Obiekty do zajęć zapewni Zamawiający, chyba że Opis przedmiotu zamówienia mówi inaczej.
6. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania usługi z należytą starannością i rzetelnością.
7. Udział w zajęciach dla uczestników jest bezpłatny.

# OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

## CZEŚĆ NR 1

### Zumba/Zumba Gold

Przewidywana liczba uczestników.	Około 100 osób na każdych zajęciach.
Opis Zajęć	Zajęcia z dwóch rodzajów Zumby mają pełnić funkcję rekreacji ruchowej polegającej na połączeniu tańca z elementami fitnessu prowadzonymi przez instruktora do muzyki. Zajęcia dostosowane do wieku i stopnia zaawansowania uczestników zajęć.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	<p>Zajęcia odbywają się raz w tygodniu – w każdy czwartek, za wyjątkiem miesięcy, zajęcia w uzgodnieniu ze Zlecającym online lub Miejska Hala Sportowa (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy).</p> <p>Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego. Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 38 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 38 godzin w ciągu roku.</p>
Termin realizacji zajęć Harmonogram.	Od 01 marzec 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć.	Zajęcia Zumby odbywają się w Miejskiej Hali Sportowej, ul. Kołobrzeska 61 Gdańsk - Przymorze (zapewnia Zamawiający) lub online (live lub z nagrania) na profilu wskazanym przez Zamawiającego. Zamawiający może zmienić podaną lokalizację.
Obowiązki Wykonawcy.	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Koordynacja projektu.</li><li>2. Prowadzenie zajęć.</li><li>3. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego.</li><li>4. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu.</li><li>5. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie uzupełnionych list obecności do Zamawiającego. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami. W przypadku zajęć online listy obecności nie muszą być prowadzone.</li><li>6. Zapewnienie nośnika muzyki wraz z muzyką na każde zajęcia.</li><li>7. Każdorazowe przygotowanie stanowiska pracy.</li><li>8. Zapewnienie nie mniej niż jednej osoby prowadzącej zajęcia.</li></ol>
Obowiązki Wykonawcy dotyczące zajęć online (live lub z nagrania)	<p>Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć live należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zapewnienie transmisji w otoczeniu/pomieszczeniu zaakceptowanym przez Zamawiającego</li><li>2. Zapewnienie ramki z logotypami dostarczonymi przez całość transmisji widocznej dla ćwiczących</li><li>3. Przekazanie Zamawiającemu linku do zajęć.</li><li>4. Udostępnienie materiału dla uczestników zajęć na okres nie krótszy niż 24 godziny</li></ol> <p>Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć z nagrania należy</p>

	<p>w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umawianie z przedstawicielem Zamawiającego terminów i miejsca nagrań zajęć. Nagrania w ilości nie mniejszej niż 2 zajęcia podczas jednego nagrania.</li> <li>2. Przekazania wszelkich praw do nagranych zajęć Zamawiającemu.</li> </ol>
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).</li> <li>2. Odbity kurs pierwszej pomocy przez prowadzącego zajęcia</li> <li>3. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć min.10 szt. Zumby lub Zumby Gold przeznaczonych dla nie mniej niż 50 uczestników.</li> <li>4. Posiadanie uprawnień Instruktor Zumba Fitness ® i Zumba Gold ®.</li> </ol>

# OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

## CZĘŚĆ NR 2

### Joga

Przewidywana liczba uczestników	Około 80 osób na każdych zajęciach.
Opis zajęć	Zajęcia mają pełnić funkcję rekreacji ruchowej polegającej na stosowaniu połączenia zasad różnych rodzajów Jogi. Zajęcia dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania uczestników zajęć.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu – każdy wtorek i czwartek (online) za wyjątkiem miesięcy, w których nieczynna będzie Miejska Hala Sportowa (połowa czerwca, lipiec i sierpień) - zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu (online) (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy). Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego. Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 67 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 67 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 marca 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia odbywają się w Miejskiej Hali Sportowej, ul. Kołobrzeska 61 Gdańsk - Przymorze (zapewnia Zamawiający) lub online (live lub z nagrania) na profilu wskazanym przez Zamawiającego. Zamawiający może zmienić podaną lokalizację.
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Prowadzenie zajęć. 2. Koordynacja projektu. 3. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego. 4. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu. 9. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie wypełnionych list, W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami. W przypadku zajęć online listy obecności nie muszą być prowadzone. 5. Zapewnienie nie mniej, niż jednej osoby do prowadzenia zajęć.
Obowiązki Wykonawcy dotyczące zajęć online (live lub z nagrania)	Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć live należy w szczególności: 1. Zapewnienie transmisji w otoczeniu/pomieszczeniu zaakceptowanym przez Zamawiającego 2. Zapewnienie ramki z logotypami dostarczonymi przez całość transmisji widocznej dla ćwiczących 3. Przekazanie Zamawiającemu linku do zajęć. 4. Udostępnienie materiału dla uczestników zajęć na okres nie krótszy niż 24 godziny  Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć z nagrania należy w szczególności: 1. Umawianie z przedstawicielem Zamawiającego terminów i miejsca nagrań zajęć. Nagrania w ilości nie mniejszej niż 2 zajęcia podczas jednego nagrania.

	2. Przekazania wszelkich praw do nagranych zajęć Zamawiającemu.
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).</li> <li>2. Odbyty kurs pierwszej pomocy przez prowadzącego zajęcia.</li> <li>3. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć Jogi w ilości nie mniejszej niż 10 zajęć przeznaczonych dla nie mniej niż 50 uczestników.</li> </ol>

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### CZĘŚĆ NR 3

#### Gimnastyka dla seniora

Przewidywana liczba uczestników	30 osób
Opis zajęć	Gimnastyka dla Seniora to zajęcia o średnim stopniu intensywności, skierowane głównie do osób w wieku 50+. Obejmują trening zdrowotny z elementami pilatesu, jogi, tai chi, aerobiku, szkoły zdrowych pleców, gimnastyki ogólnorozwojowej i relaksacji. W zajęciach znaleźć się mają ćwiczenia lecznicze i przeciwbólowe. W zajęciach online powinny zostać wykorzystane przybory do ćwiczeń typu: piłka pilates, taśmy oporowe itp. Zadaniem zajęć ma być redukcja bólu poprzez wzmacnianie mięśni wokół kręgosłupa i wszystkich stawów. Zajęcia i wykonywane na nich ćwiczenia mają być wskazane dla wszystkich w wieku 50 lat i starsi.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	Zajęcia prowadzi jeden instruktor. Zajęcia raz w tygodniu: Środa (online) (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy). Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego. Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 39 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 39 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 marca 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	online
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: 1. Koordynacja projektu. 2. Prowadzenie zajęć. 3. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego. 4. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu. 5. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności, oraz comiesięczne ich dostarczenie do Zamawiającego. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami. W przypadku zajęć online listy obecności nie muszą być prowadzone.
Obowiązki Wykonawcy dotyczące zajęć online (live lub z nagrania)	Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć live należy w szczególności: 1. Zapewnienie transmisji w otoczeniu/pomieszczeniu zaakceptowanym przez Zamawiającego 2. Zapewnienie ramki z logotypami dostarczonymi przez całość transmisji widocznej dla ćwiczących 3. Przekazanie Zamawiającemu linku do zajęć. 4. Udostępnienie materiału dla uczestników zajęć na okres nie krótszy niż 24 godziny  Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć z nagrania należy w szczególności: 1. Umawianie z przedstawicielem Zamawiającego terminów i miejsca nagrań zajęć. Nagrania w ilości nie mniejszej niż 2 zajęcia podczas

	<p>jednego nagrania.</p> <p>2. Przekazania wszelkich praw do nagranych zajęć Zamawiającemu.</p>
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<p>1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).</p> <p>2. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć dla seniora w ilości nie mniejszej niż 10 zajęć przeznaczonych dla nie mniej niż 15 uczestników.</p>

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### CZEŚĆ NR 4

#### Piesze wędrówki z rodziną

Przewidywana liczba uczestników.	Do 100 osób
Opis Zajęć	Zajęcia pełniące funkcje rekreacji ruchowej, integracji rodziny oraz zapoznania się z terenami zielonymi miasta Gdańsk. Podczas zajęć uczestnicy wędrówki mają zapoznać się z podstawowymi umiejętnościami posługiwania się mapą, nazewnictwem szlaków i otaczającej natury, oraz ciekawymi miejscami w Nadleśnictwie Gdańsk. Wędrówki skierowane do osób dorosłych i dzieci o różnym stopniu kondycji fizycznej.
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	Zajęcia odbywać się będą raz w miesiącu, w niedzielę o godzinie 10:00.(za wyjątkiem miesięcy czerwiec, lipiec, sierpień, grudzień) Każde zajęcia trwać powinny nie mniej niż 3 godziny. Łącznie 6 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 18 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram.	Od 01 marca 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć.	Nadleśnictwo Gdańsk, z miejscem startu i końca wędrówki w obrębie Miasta Gdańsk.
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. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego. 5. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności dostarczonych przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie uzupełnionych list obecności. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami. 6. Zapewnienie apteczki medycznej podczas każdej wędrówki. 7. Zorganizowanie jednego ogniska dla uczestników wędrówki (zapewnienie: wszelkich prawem wymaganych pozwoleń, drewna, udostępnienia nie mniej niż 50 sztuk kijów do pieczenia kiełbasek) 8. Zapewnienie ubezpieczenia NNW dla grupy otwartej pomiędzy 50, a 100 osób na każdą wędrówkę, 9. Zapewnienie nie mniej niż dwóch osób prowadzących wędrówki 10. Dostarczenie sześciu planowanych śladów tras wędrówek nie krótszych niż 6 km i nie dłuższych niż 10 km do Zamawiającego przed podpisaniem umowy.
Wymagania dotyczące Wykonawcy	1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych). 2. Odbyty kurs pierwszej pomocy przez prowadzącego zajęcia. 3. Doświadczenie w przeprowadzeniu wędrówek w ilości nie mniejszej niż 5, każda o trasie min. 5 km, przeznaczonych dla nie mniej niż 15 uczestników.



## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### CZĘŚĆ NR 5

#### Fitness dla kobiet online

Przewidywana liczba uczestników.	Nie dotyczy – zajęcia online.
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.</p> <p>Celem zajęć jest aktywizacja i poprawa zdrowia ogólnego.</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 odbywają się w każdy piątek łącznie <b>39 zajęć</b> (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy).</p> <p>Każde zajęcia trwać powinny nie mniej niż 1 godzinę.</p> <p>Łącznie 39 zajęć w ciągu roku.</p> <p>Łącznie nie mniej niż 39 godzin w ciągu roku.</p>
Termin realizacji zajęć Harmonogram.	Od 01 marca 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć.	online (live lub z nagrania) na profilu wskazanym przez Zamawiającego.
Obowiązki Wykonawcy dotyczące zajęć online (live lub z nagrania)	<p>Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć live należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Zapewnienie transmisji w otoczeniu/pomieszczeniu zaakceptowanym przez Zamawiającego</li> <li>6. Zapewnienie ramki z logotypami dostarczonymi przez całość transmisji widocznej dla ćwiczących</li> <li>7. Przekazanie Zamawiającemu linku do zajęć.</li> <li>8. Udostępnienie materiału dla uczestników zajęć na okres nie krótszy niż 24 godziny</li> </ol> <p>Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć z nagrania należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Umawianie z przedstawicielem Zamawiającego terminów i miejsca nagrań zajęć. Nagrania w ilości nie mniejszej niż 2 zajęcia podczas jednego nagrania.</li> <li>4. Przekazania wszelkich praw do nagranych zajęć Zamawiającemu.</li> </ol>
Obowiązki Wykonawcy.	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordynacja projektu.</li> <li>2. Prowadzenie zajęć.</li> <li>3. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego.</li> <li>4. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu.</li> </ol>
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).</li> <li>2. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć fitness dla kobiet w ilości nie mniejszej niż 5 zajęć.</li> </ol>

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### CZĘŚĆ NR 6

#### Rowery elektryczne dla seniorów

Przewidywana liczba uczestników	15 osób
Opis zajęć	<p>Zajęcia rekreacyjne polegające na przeprowadzeniu instruktarzu jazdy na rowerach elektrycznych (leżących i siedzących) oraz poprowadzeniu wycieczki na rowerach elektrycznych. Program skierowany do seniorów 60+. Zajęcia mają być skierowane przede wszystkim do osób rozpoczynających swoją przygodę z jazdą na rowerach elektrycznych.</p> <p>Zajęcia mają składać się z instruktarzu jazdy na rowerach elektrycznych zapewnionych przez Zlecającego ok. 30 minut, rozgrzewki ok. 15 minut, jazdy trwającej ok. 60 minut (decyzja prowadzącego).</p>
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	<p>Zajęcia prowadzone przez dwie osoby.</p> <p>Zajęcia dwa razy w miesiącu w miesiącach maj, czerwiec, lipiec, sierpień.</p> <p>Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego.</p> <p>Każde zajęcia trwają nie mniej niż 90 minut.</p> <p>Łącznie 10 zajęć w ciągu roku.</p> <p>Łącznie nie mniej niż 15 godzin w ciągu roku.</p>
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 02 maja 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	<p>Zajęcia będą odbywać się będą:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gdański Stadion Lekkoatletyczny i Rugby al. Grunwaldzka 244 w Gdańsku.</li><li>2. Zamawiający może zmienić podane lokalizację.</li></ol>
Obowiązki Wykonawcy	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Koordynacja projektu.</li><li>2. Prowadzenie zajęć.</li><li>3. Serwis i ładowanie rowerów 1 raz w miesiącu.</li><li>4. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego.</li><li>5. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu.</li><li>6. Zbieranie podpisów uczestników zajęć na listach obecności, oraz comiesięczne ich dostarczenie do Zamawiającego. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami.</li></ol>
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).</li><li>2. Odbyty kurs pierwszej pomocy przez prowadzącego zajęcia.</li><li>3. Doświadczenie w przeprowadzeniu zajęć z zakresu jazdy na rowerach w tym elektrycznych w ilości nie mniejszej niż 10 zajęć przeznaczonych dla nie mniej niż 5 uczestników.</li></ol>

# OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

## CZĘŚĆ NR 7

### Aktywuj się w ratownictwie

Program „Aktywuj się w ratownictwie” obejmuje:

#### I. Zajęcia - Aktywuj się w ratownictwie

Przewidywana liczba uczestników.	1 zajęcia na pływalni - 30 osób duża niecka, 15 osób mała niecka Łącznie: maksymalnie 45 osób / 1 zajęcia.
Opis Zajęć	<p>Aktywuj się w ratownictwie wodnym, to cykl bezpłatnych zajęć doskonalących umiejętności pływackie z elementami ratownictwa. Program przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Uczestnicy mają możliwość poprawienia techniki pływania, a także zapoznania się z podstawowymi elementami pierwszej pomocy oraz ratownictwa wodnego. Udział w zajęciach dla uczestników jest bezpłatny.</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) rozgrzewki do 20 % czasu</li><li>2) ćwiczeń (nauka prawidłowego wykonywania ćwiczeń, doskonalenie pływania, elementy ratownictwa wodnego) - część główna od 20 do 70% czasu</li><li>3) część końcowa rozluźniająca do 10% czasu</li></ol>
Liczba godzin/częstotliwość zajęć.	<p>Każde zajęcia na pływalni prowadzi 3 instruktorów ratownictwa wodnego (2 os. duża niecka, 1 os. mała niecka).</p> <p>Zajęcia „aktywuj się w ratownictwie” w roku szkolnym na pływalni odbywają się w każdą niedzielę, za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy i zawodów pływackich, w godzinach:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 8:20 – 9:00</li><li>2. 9:00 – 9:40</li><li>3. 9:40 – 10:20</li><li>4. 10:20 – 11:00</li></ol> <p>Zajęcia „Zimowej Szkoły Ratownictwa” odbywają się w dni powszednie ferii zimowych od poniedziałku do piątku w godzinach:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 14:00 – 15:00</li><li>2. 15:00 – 16:00</li></ol> <p>Zajęcia wakacyjne „aktywuj się w ratownictwie” na pływalni odbywają się w każdy wtorek, za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy i zawodów pływackich, w godzinach:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 16:00 – 16:40</li><li>2. 16:40 – 17:20</li><li>3. 17:20 – 18:00</li></ol> <p>Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego.</p> <p>Zajęcia „aktywuj się w ratownictwie” trwają 40 minut (1 jednostka basenowa), zajęcia „zimowej szkoły ratownictwa” trwają 60 minut.</p> <p>Łącznie 163 zajęcia na pływalni (3 instruktorów), w tym 20 zajęć Zimowej Szkoły Ratownictwa,</p>
Termin realizacji	Od 14 lutego do 18 grudnia 2022 roku.

zajęć. Harmonogram.	<p>Luty – 20 zajęć Zimowej Szkoły Ratownictwa</p> <p>Marzec – 16 zajęć</p> <p>Kwiecień – 12 zajęć</p> <p>Maj – 16 zajęć</p> <p>Czerwiec – 12 zajęć</p> <p>Lipiec – 12 zajęć</p> <p>Sierpień – 15 zajęć</p> <p>Wrzesień – 16 zajęć</p> <p>Październik – 20 zajęć</p> <p>Listopad – 16 zajęć</p> <p>Grudzień – 12 zajęć</p>
Miejsce realizacji zajęć.	<p>Zajęcia „aktywuj się w ratownictwie” oraz „zimowej szkoły ratownictwa” odbywają się na pływalni Gdańsk Chełm, przy ul. Chałubińskiego 13. Zajęcia „aktywuj się w ratownictwie na lato” w lipcu i sierpniu odbywają się na pływalni Gdańsk Stogi, ul. Stryjewskiego 28. Dostęp do miejsca zajęć zapewnia Zamawiający. Zamawiający może zmienić podaną lokalizację.</p>
Obowiązki Wykonawcy.	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordynacja projektu wspólnie z Zamawiającym. Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz zmiany lokalizacji realizowania zajęć.</li> <li>2. Prowadzenie zajęć po ustaleniu programu z Zamawiającym.</li> <li>3. Bieżący kontakt z Zamawiającym.</li> <li>4. Prowadzenie obecności uczestników zajęć na listach dostarczonych przez Zamawiającego oraz comiesięczne dostarczenie uzupełnionych list obecności do Zamawiającego. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami.</li> <li>5. Zebranie oraz przekazanie Zamawiającemu oświadczeń wszystkich uczestników, będących załącznikiem do regulaminu zajęć.</li> <li>6. Każdorazowe przygotowanie stanowiska pracy, w tym sprzętu przekazanego przez Zamawiającego.</li> <li>7. Zapewnienie na każde zajęcia kadry prowadzącej zajęcia na pływalni minimum 3 osób, posiadających zaświadczenia ukończonych kursów instruktora ratownictwa wodnego, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 21.06.2012 w sprawie szkoleń w ratownictwie wodnym, a także aktualnych certyfikatów Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy w myśl ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym.</li> <li>8. Dostarczanie zamawiającemu na każde wezwanie dokumentów związanych z wykonywaniem usługi, w tym również dostarczenie przed podpisaniem umowy na świadczenie usługi certyfikatów określonych w pkt 7.</li> <li>9. Udział w spotkaniach prasowych na każde wezwanie Zamawiającego, nie więcej niż pięć razy podczas trwania umowy.</li> <li>10. Stosowanie się do uwag i zaleceń Zamawiającego dot. prowadzenia zajęć.</li> <li>11. Posiadanie ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej, na kwotę min. 200 tys. zł, w zakresie obejmującym realizację przedmiotu zamówienia.</li> <li>12. W przypadku zmiany instruktorów prowadzących zajęcia, Wykonawca zobowiązany jest do przekazania dokumentów potwierdzających wymagane uprawnienia.</li> <li>13. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania usługi z należyta starannością i rzetelnością.</li> <li>14. Kontrola ilości osób, z uwzględnieniem limitów narzuconych ze względu na obostrzenia w związku z pandemią.</li> <li>15. Przestrzeganie obostrzeń sanitarnych.</li> <li>16. Przestrzeganie regulaminu obiektu, na którym odbywają się zajęcia.</li> </ol>

Obowiązki Zamawiającego	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przeprowadzenie naboru na zajęcia oraz przekazanie listy uczestników dla Wykonawcy.</li> <li>2. Zapewnienie obiektu do zajęć oraz sprzętu do doskonalenia pływania i ratownictwa.</li> </ol>
----------------------------	--