

## **OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

*(część wspólna dla 1 - 6 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 każdego zajęcia, 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 marca 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.</p> <p>Zajęcia będą odbywały się online lub w Miejskiej Hali Sportowej w uzgodnieniu ze Zlecającym (za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy).</p> <p>Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego.</p> <p>Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut.</p> <p>Łącznie 38 zajęć w ciągu roku.</p> <p>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. Odbyty 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 38 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 38 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

#### 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordynacja projektu.</li> <li>2. Prowadzenie zajęć.</li> <li>3. Bieżący kontakt z Zamawiającym w celu omówienia rozwoju programu.</li> <li>4. Udział w konferencjach prasowych na każde wezwania Zamawiającego.</li> <li>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.</li> <li>6. Zapewnienie apteczki medycznej podczas każdej wędrówki.</li> <li>7. Zorganizowanie jednego ogniska dla uczestników wędrówki (zapewnienie: wszelkich prawem wymaganych pozwoleń, drewna, udostępnienia nie mniej niż 50 sztuk kijów do pieczenia kiełbasek)</li> <li>8. Zapewnienie ubezpieczenia NNW dla grupy otwartej pomiędzy 50, a 100 osób na każdą wędrówkę,</li> <li>9. Zapewnienie nie mniej niż dwóch osób prowadzących wędrówki</li> <li>10. Dostarczenie sześciu planowanych śladów tras wędrówek nie krótszych niż 6 km i nie dłuższych niż 10 km do Zamawiającego przed podpisaniem umowy.</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 wędrówek w ilości nie mniejszej niż 5, każda o trasie min. 5 km, przeznaczonych dla nie mniej niż 15 uczestników.</li> </ol>

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### CZĘŚĆ NR 4

#### 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 (decyzyja prowadzącego).</p>
Liczba godzin/częstotliwość zajęć	<p>Zajęcia prowadzone przez dwie osoby.</p> <p>Zajęcia raz w miesiącu w miesiącach maj, czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień.</p> <p>Terminy zajęć mogą być zmienione przez Zlecającego.</p> <p>Każde zajęcia trwają nie mniej niż 90 minut.</p> <p>Łącznie 5 zajęć w ciągu roku.</p> <p>Łącznie nie mniej niż 7,5 godziny 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. 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, 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 co najmniej jednego 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 5

### 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 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), Łącznie 143 zajęcia na pływalni (3 instruktorów)</p>
Termin realizacji zajęć. Harmonogram.	<p>Od 1 marca do 18 grudnia 2022 roku.</p> <p>Marzec – 16 zajęć Kwiecień – 12 zajęć Maj – 16 zajęć Czerwiec – 12 zajęć Lipiec – 12 zajęć 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” 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>

## CZĘŚĆ NR 6

### 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 38 zajęć w ciągu roku. Łącznie nie mniej niż 38 godzin w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 01 marca 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Online lub w obiekcie w Gdańsku wskazanym przez Zamawiającego
Obowiązki Wykonawcy	Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności: <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, 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.</li> </ol>
Obowiązki Wykonawcy dotyczące zajęć online (live lub z nagrania)	Do obowiązków Wykonawcy w przypadku zajęć live należy w szczególności: <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 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> </ol>

	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 dla seniora w ilości nie mniejszej niż 10 zajęć przeznaczonych dla nie mniej niż 15 uczestników.</li> </ol>

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

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 gier terenowych wg opisu zawartego w OPZ,
  - 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. Terminy realizacji zadania zgodnie z harmonogramem przedstawionym w załącznikach, począwszy od 01 marca 2022 r. do dnia 31 grudnia 2022 r. 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. Udział w zajęciach dla uczestników jest bezpłatny.

## Część 7

- Rodzinna Gra Terenowa Gdańsk Południe - zabawa z mapą,
- Rodzinna Gra Terenowa Nowy Port - zabawa z mapą,
- Rodzinna Gra Terenowa Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia- zabawa z mapą.

### W RAMACH REALIZACJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2022 OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przewidywana liczba uczestników.	Około 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 (Gdańsk Południe, Nowy Port, Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia- zabawa z mapą), 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 3 zrealizowane gry w ciągu roku.
Termin realizacji:	Gry terenowe odbędą się najpóźniej do 20 grudnia 2022 roku.
Miejsce realizacji gier.	Gry winny odbywać się w następujących lokalizacjach: 1. Gdańsk Południe, 2. Nowy Port, 3. Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia.
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"> <li>• Za pomocą strony internetowej,</li> <li>• W portalu społecznościowym, Facebook.</li> </ul> c) zastosowania formularza zgłoszeniowego 2. Przygotowanie i przeprowadzenie każdej z 3 edycji Gier Terenowych z wykorzystaniem systemu SportIdent, w tym: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Zapewnienie niezbędnego sprzętu (w tym stacje SportIdent) i zabezpieczenie techniczne edycji</li> <li>b) Zapewnienie medali dla każdego uczestnika imprezy.</li> <li>c) Opracowanie koncepcji oraz wykreślenie na mapach 5 tras zróżnicowanych pod względem długości i stopnia trudności</li> <li>d) Zapewnienia kadry obsługującej grę – min. 6 os.</li> <li>e) Przygotowania dla uczestników map. Kart startowych i elektronicznych chipów do potwierdzania punktów kontrolnych</li> <li>f) Zapewnienie na starcie i mecie zegara startowego,</li> <li>g) Przygotowanie centrum Imprezy zabezpieczającego od niekorzystnych warunków atmosferycznych,</li> <li>h) Zapewnienie odczytu kart startowych na mecie</li> </ul>

	<p>i) Zapewnienie obsługi uczestników na mecie w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wręczenia wydruku z wynikiem poszczególnych punktów kontrolnych wraz z prędkością pokonywania etapów</li> <li>medalu za udział w Imprezie</li> </ul> <p>3. Publikację na stronie internetowej wyników poszczególnych etapów wraz z międzyczasami poszczególnych drużyn i uczestników</p> <p>4. Tworzenie list uczestników do weryfikacji dla Zamawiającego.</p> <p>5. Sporządzenie regulaminu gry.</p> <p>6. Druk wraz z projektem oraz kolportaż, nie mniej niż 50 sztuk plakatów promocyjnych, formatu min. A3</p> <p>7. Przeprowadzenie imprezy zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.</p> <p>8. W przypadku wprowadzenia przez Zamawiającego elektronicznego systemu oznaczania obecności, zbieranie obecności wskazanymi przez Zamawiającego metodami.</p>
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<p>4. Doświadczenie w przeprowadzeniu min. 2 podobnych Imprez z frekwencją wynoszącą min. 50 uczestników.</p> <p>5. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych),</p> <p>6. Odbyty kurs pierwszej pomocy przez kadrę obsługującą imprezy,</p>