

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 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

CZĘŚĆ NR 1

Joga

Przewidywana liczba uczestników	Okolo 80 osób na kazdych zajeciach.
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 raz w tygodniu – każdy wtorek na Miejskiej Hali Sportowej za wyjątkiem miesięcy, w których będzie nieczynna (połowa czerwca, lipiec i sierpień) - zajęcia będą odbywały się (online) 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. 5. 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"> 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 zajęć Jogi w ilości nie mniejszej niż 10 zajęć przeznaczonych dla nie mniej niż 50 uczestników.

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

CZĘŚĆ NR 2

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 3

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">1. Gdański Stadion Lekkoatletyczny i Rugby al. Grunwaldzka 244 w Gdańsku.2. Zamawiający może zmienić podane lokalizację.
Obowiązki Wykonawcy	<p>Do obowiązków Wykonawcy należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none">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.
Wymagania dotyczące Wykonawcy	<ol style="list-style-type: none">1. Posiadanie ubezpieczenia OC na kwotę nie mniejszą niż 100.000 zł (sto tysięcy złotych).2. Odbyty kurs pierwszej pomocy przez co najmniej jednego prowadzącego zajęcia.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.