

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### Wyjaśnienie pojęć:

1. Ilekroć w Opisie Przedmiotu Zamówienia jest mowa o:
  - a) Wykonawcy - rozumie się przez to osobę realizującą przedmiot zamówienia
  - b) lub Instruktorze - rozumie się przez to osobę prowadzącą zajęcia, posiadającą wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu potwierdzone certyfikatami zgodnie ze standardami opisanymi poniżej
  - c) **Zajęciach fitness w obiektach UCSiR** – rozumie się przez to prowadzenie zajęć typu aerobic, body & mind, aqua aerobic, gimnastyki dla seniora na sali lub w wodzie, joga, przez Instruktora, zgodnie z grafikami zajęć fitness na danym obiekcie
  - d) **Zajęciach typu aerobic** — rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastyczno – tanecznych przez Instruktora, z użyciem sprzętu wspomagającego trening jak np.: hantle, sztangi, piłki, gumy, stepy, wykonywanych przy muzyce w różnym tempie. W zależności od tempa oraz rodzaju użytego sprzętu wspomagającego trening, zajęcia aerobic mogą mieć nazwę w grafiku zajęć: **tbc, abt, gimnastyka, sztanga, trening funkcjonalny, tabata**. Zajęcia trwają 55 minut.

**Standardy jakościowe zajęć aerobic** – trening rozpoczyna się rozgrzewką trwającą około 10 minut i składająca się z prostych kroków połączonych w układ, które będzie w stanie powtórzyć każdy. Po niej następuje część wzmacniająca, czyli ćwiczenia na ręce, nogi, pośladki i brzuch. Do treningu używane są rozmaite sprzęty: hantle, tubingi (guma z rączką), obciążenia na nogi (tzw. „zajaczki”), step czy piłki. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness lub
- 2) min. 2 różne certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching.

- e) **Zajęciach typu body & mind** — rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych przez Instruktora, z użyciem sprzętu wspomagającego trening jak np.: hantle, piłki, gumy, wykonywanych przy relaksującej muzyce na matach. W zależności od rodzaju ćwiczeń i użytego sprzętu wspomagającego trening, zajęcia body & mind mogą mieć nazwę w grafiku zajęć: **pilates, zdrowy kręgosłup, płaski brzuch, stretching**, Zajęcia trwają 55 minut.

**Standardy jakościowe zajęć body & mind** – istotą treningu jest praca nad wszystkimi partiami ciała przez rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. Trening ukierunkowany jest na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości ciała. Zajęcia wzmacniają mięśnie całego ciała, w szczególności mięśnie głębokie brzucha, grzbietu i miednicy. Ćwiczenia wykonywane są przy spokojnej muzyce.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness oraz w przypadku zajęć pilates instruktor musi posiadać certyfikat ukończenia szkolenia z prowadzenia zajęć Pilates, a w przypadku zajęć zdrowy kręgosłup instruktor musi posiadać certyfikat ukończenia szkolenia z prowadzenia zajęć zdrowy kręgosłup lub
- 2) min. 2 różne certyfikaty potwierdzające odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć jak: aerobic, tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, pilates\*, zdrowy kręgosłup\*\*, płaski brzuch, stretching.

\* w przypadku zajęć pilates instruktor musi posiadać jako jeden certyfikat ukończenia szkolenia z prowadzenia zajęć Pilates

\*\* w przypadku zajęć zdrowy kręgosłup instruktor musi posiadać jako jeden certyfikat ukończenia szkolenia z prowadzenia zajęć zdrowy kręgosłup

- f) **Gimnastyce senior na sali** - rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych na sali w sposób dostosowany do możliwości osób w wieku powyżej 60 lat. Zajęcia na sali trwają 55 minut

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) uprawnienia instruktorskie w zakresie rekreacji ruchowej o specjalności kinezylogerontoprofilaktyka
- 2) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aerobic, aerobic sportowy lub fitness i certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia gimnastyki z osobami w wieku seniora;

- g) **Zajęciach aqua aerobic** rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych na pływalni w wodzie, z użyciem sprzętu wspomagającego trening jak np.: hantle, deski, makarony, wykonywanych przy muzyce. Zajęcia trwają 45 minut.

Wykonawca, aby realizować przedmiot zamówienia zgodnie ze standardami jakościowymi powinien posiadać:

- 1) legitymację instruktora rekreacji ruchowej o specjalności aqua aerobic lub
- 2) certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia w zakresie prowadzenia zajęć aqua aerobic;

#### **Przedmiot zamówienia:**

2. Przedmiotem zamówienia jest świadczenie przez Wykonawcę usługi polegającej na prowadzeniu zajęć fitness w Zespołach Obiektów Sportowych (ZOS) należących do Ursynowskiego Centrum Sportu i Rekreacji (UCSiR).
3. Usługa, o której mowa w pkt. 2 będzie świadczona w okresie od **02.01.2018 – 30.12.2018** z wyłączeniem dni: 1-2.04.2018; 31.05.2018; 1.11.2018; 25-26.12.2018; od poniedziałku do niedzieli. Konkretny godziny zajęć będą ustalone w dniu podpisania umowy.
4. Zamawiający zastrzega sobie możliwość zmian harmonogramów zajęć.

#### **Zadanie nr 1 – zajęcia AEROBIC – 101 zajęć**

- **Arena Active Club przy ul. Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018  
Harmonogram zajęć: wtorek godz. 9.00, czwartek godz. 9.00, (zajęcia 55 minut)  
**Suma zajęć: 101**

#### **Zadanie nr 2 – zajęcia BODY&MIND – 51 zajęć**

- **ZOS Hirszfelda przy ul. Hirszfelda 11**  
Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018  
Harmonogram zajęć: niedziela godz. 16.00, (zajęcia 55 minut)  
**Suma zajęć: 51**

#### **Zadanie nr 3 – zajęcia CYCLING – 157 zajęć**

- **Arena Active Club przy ul. Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.00, środa godz. 19.00, piątek godz. 19.00, (zajęcia 55 minut)  
**Suma zajęć: 157** (w tym 153 zajęcia wg grafiku, 4 zajęcia dodatkowe)

#### **Zadanie nr 4 – zajęcia SENIOR SALA – 77 zajęć**

- **Arena Active Club przy ul. Pileckiego 122**  
Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 13.00, środa godz. 9.00, (zajęcia 55 minut)  
**Suma zajęć: 78**

#### **Zadanie nr 5 – zajęcia AQUA AEROBIC – 606 zajęć, w tym:**

- **ZOS Hirszfelda przy ul. Hirszfelda 11**  
Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.40 i 20.40, czwartek godz. 18.40 i 19.40 (zajęcia 45 minut)  
**Suma zajęć: 204** (w tym 200 zajęć wg grafiku, 4 zajęcia dodatkowe)
- **ZOS Koncertowa przy ul. Koncertowej 4**  
Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018  
Harmonogram zajęć: poniedziałek godz. 19.30 i 20.30, czwartek godz. 19.30 i 20.30 (zajęcia 45 minut)  
**Suma zajęć: 200**

### **ZOS Moczydło przy ul. Pod Strzechą 3**

Termin realizacji zamówienia: 02.01.2018 – 30.12.2018

Harmonogram zajęć: wtorek godz. 19.00 i 20.00, czwartek godz. 19.00 i 20.00 (zajęcia 45 minut)

**Suma zajęć: 202**

#### 5. Opis obiektów:

##### **1) Arena Active Club**

- sala wielofunkcyjna 200m<sup>2</sup>

##### **2) ZOS Moczydło**

- niecka sportowa o wym. 25x16m, głęb. 1,2-1,8m (6 torów),

##### **3) ZOS Koncertowa**

- niecka sportowa o wym. 25x12,5m, głęb. 1,0-1,6m (6 torów),

##### **4) ZOS Hirszfelda**

- niecka sportowa o wym. 25x12,5m, głęb. 1,0-1,6m (6 torów)
- sala B 90 m<sup>2</sup>

#### 6. Do obowiązków Wykonawcy i Instruktorów należy:

- a) Realizacja przedmiotu zamówienia zgodnie z ustalonym grafikiem fitness i nazwą zajęć
- b) Przed rozpoczęciem pracy w obiektach UCSiR zapoznanie się oraz Instruktorów z obowiązującymi regulaminami obiektów, w których prowadzić będą zajęcia.
- c) Przestrzeganie Regulaminów UCSiR, o których mowa w pkt b.
- d) Zapewnienie we własnym zakresie muzyki do prowadzenia zajęć fitness
- e) Natychmiastowe poinformowanie telefoniczne recepcji fitness o przypadkach losowych jak np.: spóźnienie na zajęcia
- f) Punktualne rozpoczęcie zajęć i nie przedłużanie czasu trwania zajęć
- g) Potwierdzenie obecności na zajęciach przez podpis na liście obecności dostępnej w recepcji obiektu
- h) Wpisanie liczby osób uczestniczących w zajęciach po zajęciach na liście obecności dostępnej w recepcji obiektu
- i) Sporządzenie notatki w przypadku zaistnienia incydentu jak zasłabnięcie osoby na zajęciach opatrzonej własnym podpisem i pozostawienie jej w recepcji klubu
- j) Sporządzenie notatki w przypadku wszelkich zauważonych nieprawidłowościach /usterki, czystość, uwagi od klientów/ i pozostawienie jej w recepcji klubu
- k) znajomość podstawowych informacji o dostępnych usługach fitness w danym obiekcie <http://www.ucsir.pl/fitness.html>
- l) Znajomość pełnej informacji o godzinach pracy obiektu oraz w czasie przerw świątecznych, wakacyjnych
- m) Podejmowania akcji udzielenia pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia na zajęciach.

#### 7. Wykonawca i Instruktorzy realizujący przedmiot umowy są odpowiedzialni za:

- a) bezpieczeństwo osób przebywających na sali fitness podczas prowadzonych zajęć fitness,
- b) właściwe użytkowanie sprzętu i wyposażenia sportowo- rekreacyjnego przez osoby korzystające,
- c) nadzór nad powierzonym mieniem, materiałami i narzędziami pracy,
- d) używanie sprzętu należącego do UCSiR zgodnie z przeznaczeniem.

#### 8. Wykonawcy i Instruktorom realizującym przedmiot umowy zabrania się:

- a) wprowadzania do obiektów UCSiR osób nieupoważnionych,
- b) korzystania w trakcie prowadzenia zajęć z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych – z wyjątkiem sytuacji zagrożenia zdrowia, życia ludzkiego lub mienia,
- c) podejmowania służbowych obowiązków w stroju niekompletnym i bez pełnego wyposażenia osobistego.