

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) **instruktorze** - rozumie się przez to osobę prowadzącą zajęcia, posiadającą doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań instruktora sportu. Zamawiający zastrzega, że na każdym etapie realizacji zamówienia może wymagać dostarczenia dokumentów potwierdzających doświadczenie i umiejętności osób realizujących zamówienie (takich jak w szczególności: legitymacja instruktorska, certyfikaty, szkolenia, referencje),
 - c) **zajęciach fitness w obiektach UCSiR** – rozumie się przez to prowadzenie zajęć typu aerobic, joga, gimnastyka dla seniora na sali lub na pływalni, aqua aerobic przez Instruktora, zgodnie z grafikiem 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, stopy itp., wykonywanych przy muzyce w różnym tempie. W zależności od tempa oraz rodzaju użytego sprzętu wspomagającego zajęcia aerobic mogą mieć nazwę w grafiku zajęć: **tbc, abt, sztanga, trening funkcjonalny, tabata, płaski brzuch, stretching, zdrowy kręgosłup, pilates**. W ramach zajęć aerobicu prowadzona będzie również **joga**. Zajęcia trwają 55 minut.
Standardy jakościowe zajęć aerobic – trening rozpoczyna się rozgrzewką trwająca 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. „zajączki”), stopy czy piłki. Trening zakończony jest ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi ciało około 5 minut. Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki. Standardy nie odnoszą się do zajęć jogi,
 - e) **gimnastyce senior na sali** - rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych na sali w sposób dostosowany do możliwości osób w wieku powyżej 55 lat. Zajęcia na sali trwają 55 minut,
 - f) **gimnastyce senior na pływalni** - rozumie się przez to prowadzenie zajęć gimnastycznych w wodzie w sposób dostosowany do możliwości osób w wieku powyżej 55 lat. Zajęcia w wodzie trwają 30 minut,
 - 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.

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 **02.01.2020 – 31.12.2020 z wyłączeniem dni: 6.01.2020; 11-13.04.2020; 1 i 3.05.2020; 11.06.2020; 15.08.2020; 1 i 11.11.2020; 24-26.12.2020; 31.12.2020 od poniedziałku do niedzieli. Konkretny godziny zajęć będą ustalone w dniu podpisania umowy.**
4. Przykładowe harmonogramy zajęć przedstawiają załączniki 1A, 1B, 1C.
5. Zamawiający zastrzega sobie możliwość zmian harmonogramów zajęć.
6. Zajęcia stanowiące przedmiot zamówienia:

Zadanie nr 1 – zajęcia aerobic – suma zajęć 815

- Arena Active Club przy ul.Pileckiego 122
Suma zajęć: 815 (w tym 805 zajęć wg grafiku, 10 zajęć dodatkowych)

Zadanie nr 2 – zajęcia senior na sali– suma zajęć 745

- Arena Active Club przy ul. Pileckiego 122
Suma zajęć: 745 (w tym 735 zajęć wg grafiku, 10 zajęć dodatkowych)

Zadanie nr 3 – zajęcia senior na pływalni – suma zajęć 491

- ZOS Moczydło przy ul. Pod Strzechą 3
Suma zajęć: 136
- ZOS Koncertowa przy ul. Koncertowa 4
Suma zajęć: 99
- ZOS Hirszfelda przy ul. Hirszfelda 11
Suma zajęć: 256 (w tym 252 zajęć wg grafiku, 4 zajęcia dodatkowe)

Zadanie nr 4 – zajęcia aqua aerobic – suma zajęć 404

- ZOS Koncertowa przy ul. Koncertowa 4
Suma zajęć: 200
- ZOS Hirszfelda przy ul. Hirszfelda 11
Suma zajęć: 204 (w tym 200 zajęć wg grafiku, 4 zajęcia dodatkowe)

7. Opis obiektów:

1) Arena Active Club

- sala wielofunkcyjna 200m²

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 m²

8. Do obowiązków Wykonawcy i Instruktorów należy:

- realizacja przedmiotu zamówienia zgodnie z ustalonym grafikiem fitness i nazwą zajęć,
- przed rozpoczęciem pracy w obiektach UCSiR zapoznanie się oraz Instruktorów z obowiązującymi regulaminami obiektów, w których prowadzić będą zajęcia,
- przestrzeganie Regulaminów UCSiR, o których mowa w pkt b.,
- zorganizowanie we własnym zakresie muzyki do prowadzenia zajęć fitness, o ile nie zapewni jej Zamawiający,
- natychmiastowe poinformowanie telefonicznie recepcji fitness o przypadkach losowych jak np.: spóźnienie na zajęcia,
- punktualne rozpoczynanie zajęć i nie przedłużanie czasu trwania zajęć,
- potwierdzenie obecności na zajęciach przez podpis na liście obecności dostępnej w recepcji obiektu,
- wpisanie liczby osób uczestniczących w zajęciach po zajęciach na liście obecności dostępnej w recepcji obiektu,
- sporządzenie notatki w przypadku zaistnienia incydentu jak zasłabnięcie osoby na zajęciach opatrzonej własnym podpisem i pozostawienie jej w recepcji klubu,
- sporządzenie notatki w przypadku wszelkich zauważonych nieprawidłowości /usterki, czystość, uwagi od klientów/ i pozostawienie jej w recepcji klubu,
- znajomość podstawowych informacji o dostępnych usługach fitness w danym obiekcie.
- znajomość pełnej informacji o godzinach pracy obiektu oraz w czasie przerw świątecznych, wakacyjnych,
- podejmowanie akcji udzielenia pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia na zajęciach.

9. Wykonawca i Instruktorzy realizujący przedmiot umowy są odpowiedzialni za:

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

10. Wykonawcy i Instruktorom realizującym przedmiot umowy zabrania się:

- 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.