

## **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 lub rehabilitanta. 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, cycling, gimnastyka dla seniora na sali itp. 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, stepy 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, zumba, latino, taniec brzucha, FAT burning, hi-lo aerobic, dance aerobic, fit Ball, body pump, step**. W ramach zajęć aerobiku prowadzona będzie również **joga** oraz **cycling**. 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”), stepy 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** (zajęcia o charakterze rehabilitacyjnym) - 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,

### **Przedmiot zamówienia:**

- 1. 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).
- 2. Usługa, o której mowa w pkt. 2 będzie świadczona w okresie od **02.01.2025 – 31.12.2025 z wyłączeniem dni:** 1.01.2025, 06.01.2025, 19.04.2025, 20.04.2025, 21.04.2025, 1.05.2025, 19.06.2025, 15.08.2025, 1.11.2025, 11.11.2025, 24.12.2025, 25.12.2025, 26.12.2025, 31.12.2025 od poniedziałku do niedzieli.
- 3. Przykładowe harmonogramy zajęć przedstawiają załączniki 1A, 1B.
- 4. Zamawiający zastrzega sobie możliwość zmian harmonogramów zajęć.
- 5. Zajęcia stanowiące przedmiot zamówienia:

**1) zajęcia aerobic – suma zajęć 772**

- Arena Active Club przy ul. Pileckiego 122
- Suma zajęć: 772 (w tym 752 zajęć wg grafiku, 20 zajęć dodatkowych),

**2) zajęcia senior na sali – suma zajęć 718**

- Arena Active Club przy ul. Pileckiego 122
- Suma zajęć: 718 (w tym 708 zajęć wg grafiku, 10 zajęć dodatkowych).

6. Opis obiektów: Arena Active Club, sala wielofunkcyjna 200 m<sup>2</sup>.

**7. 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) zorganizowanie we własnym zakresie muzyki do prowadzenia zajęć fitness, o ile nie zapewni jej Zamawiający,
- e) natychmiastowe poinformowanie telefoniczne recepcji fitness o przypadkach losowych jak np.: spóźnienie na zajęcia,
- f) punktualne rozpoczynanie 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 załobnienie osoby na zajęciach opatrzonej własnym podpisem i pozostawienie jej w recepcji klubu,
- j) sporządzenie notatki w przypadku wszelkich zauważonych nieprawidłowości /usterki, czystość, uwagi od klientów/ i pozostawienie jej w recepcji klubu,
- k) znajomość podstawowych informacji o dostępnych usługach fitness w danym obiekcie.
- l) znajomość pełnej informacji o godzinach pracy obiektu oraz w czasie przerw świątecznych, wakacyjnych,
- m) podejmowanie akcji udzielenia pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia na zajęciach.

**8. 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.

**9. 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.