



Specyfikacja wykonania i odbioru usług związanych z „Realizacją szkoleń oraz pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu pn.: Zdrowy pracownik - eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w Urzędzie Miasta Imielin.”

1. WSTĘP

1.1. Przedmiotem niniejszej Specyfikacji Technicznej (ST) jest określenie szczegółowych wymagań dotyczących wykonania, kontroli oraz odbioru usług związanych z Realizacją szkoleń oraz pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu „Zdrowy pracownik - eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w Urzędzie Miasta Imielin”.

1.2. Wykonawca, przystępując do postępowania przetargowego, a następnie do realizacji zamówienia, zobowiązany jest do bezwzględnego przestrzegania wszystkich zapisów niniejszej specyfikacji. Brak znajomości zapisów ST nie zwalnia Wykonawcy z odpowiedzialności za ich realizację.

1.3. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za:

- jakość wykonanych usług,
- zastosowane technologie i metody realizacji,
- polecenia i wytyczne przedstawiciela Zamawiającego.

1.4. Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia właściwego zabezpieczenia, oznakowania oraz organizacji usług, zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP

2. OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przedmiot zamówienia obejmuje realizację 4 obszarów usług dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu współfinansowanego z Funduszy Europejskich dla Śląskiego 2021-2027. Obszary I-III obejmują szkolenia, natomiast Obszar IV obejmuje pakiety badań profilaktycznych.

Obszar I - Kompleksowa równowaga: zarządzanie stresem i emocjami w środowisku pracy

Liczba uczestników	59 pracowników Urzędu Miasta Imielin, z możliwością podziału na 5 grup szkoleniowych.
Minimalny zakres usługi	Przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia, zapewnienie sali konferencyjnej poza miejscem pracy uczestników, sali do ćwiczeń, materiałów szkoleniowych, certyfikatów lub zaświadczeń, posiłku i poczęstunku kawowego.
Wymiar	2 dni szkoleniowe po 8 godzin dydaktycznych dla każdej grupy.
Program minimalny	zrozumienie stresu i jego wpływu na codzienne życie;

„Realizacja szkoleń oraz pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu pn.: Zdrowy pracownik - eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w Urzędzie Miasta Imielin.”

	zarządzanie emocjami w trudnych sytuacjach; wypalenie zawodowe - rozpoznawanie i zapobieganie; warsztat ćwiczeń redukujących stres; aktywność fizyczna jako narzędzie redukcji stresu; profilaktyka długoterminowa; równowaga między życiem zawodowym i prywatnym; praktyczne wskazówki i plan indywidualnego rozwoju, zrozumienie stresu i jego wpływu na codzienne życie , Zarządzanie emocjami w trudnych sytuacjach , Wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać i mu zapobiegać, Warsztat ćwiczeń, który redukuje stres, Aktywność fizyczna jako narzędzie redukcji stresu, Profilaktyka długoterminowa – jak budować odporność na stres i wypalenie, Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym – klucz do długotrwałego zdrowia psychicznego, Podsumowanie i praktyczne wskazówki na przyszłość podczas którego pracownicy uczestniczący w szkoleniu będą mieli możliwość stworzenia planu indywidualnego rozwoju.
Kadra	Co najmniej 1 trener - psycholog posiadający uprawnienia oraz doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z zakresu stresu, emocji i profilaktyki wypalenia zawodowego dla osób dorosłych.

Obszar II - Świadome zarządzanie zdrowiem: profilaktyka prozdrowotna w życiu zawodowym i prywatnym

Liczba uczestników	59 pracowników Urzędu Miasta Imielin, z możliwością podziału na 5 grup szkoleniowych.
Minimalny zakres usługi	Przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia, zapewnienie sali poza miejscem pracy, sali do ćwiczeń, materiałów szkoleniowych, certyfikatów lub zaświadczeń, obiadu oraz specjalistycznych sprzętów do badań ruchowych, jeżeli są potrzebne do części warsztatowej.
Wymiar	2 dni szkoleniowe po 8 godzin dydaktycznych dla każdej grupy.
Program minimalny	wprowadzenie do tematyki profilaktyki zdrowotnej; 4 choroby cywilizacyjne będące główną przyczyną zgonów w Polsce; 5 obszarów mających największy wpływ na długie i zdrowe życie: dieta, sen, aktywność ruchowa, zdrowie metaboliczne; wpływ diety na zdrowie i produktywność w pracy; omówienie norm badań krwi oraz wyników badań profilaktycznych, wprowadzenie do tematyki profilaktyki zdrowotnej, 4 choroby cywilizacyjne będące główną przyczyną zgonów w Polsce, pięć obszarów, które mają największy wpływ na długie i zdrowe życie. Omówienie poszczególnych obszarów i hierarchia ważności: dieta, sen, aktywność ruchowa, zdrowie

„Realizacja szkoleń oraz pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu pn.: Zdrowy pracownik - eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w Urzędzie Miasta Imielin.”

	metaboliczne, Omówienie norm, wyników i ich wpływu zdrowie, Wstęp do badań profilaktycznych - m.in. zalecenia dotyczące podstawowych badań krwi.
Kadra	Wykonawca zapewni co najmniej jednego trenera posiadającego kwalifikacje z zakresu fizjoterapii, zdrowia publicznego, dietetyki, promocji zdrowia lub innej dziedziny odpowiadającej tematyce szkolenia oraz doświadczenie w prowadzeniu szkoleń profilaktycznych dla osób dorosłych

Obszar III - Ergonomia i higiena narządu wzroku

Liczba uczestników	59 pracowników Urzędu Miasta Imielin, z możliwością podziału na 5 grup szkoleniowych.
Minimalny zakres usługi	Przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia, zapewnienie sali, sali do ćwiczeń, materiałów szkoleniowych, certyfikatów lub zaświadczeń oraz poczęstunku dla uczestników.
Wymiar	1 dzień szkoleniowy - 8 godzin dydaktycznych dla każdej grupy.
Program minimalny	neurofizjologia wzroku; zasady dbania o wzrok; ćwiczenia wzroku; postawa ciała i ergonomia pracy; dieta dla zdrowych oczu; autoterapia dla wzroku; wpływ mięśni posturalnych i szyi na wzrok i postawę ciała; praktyczne wskazówki dotyczące ustawienia stanowiska pracy, oświetlenia i pozycji ciała.
Kadra	Co najmniej 1 trener fizjoterapeuta posiadający przygotowanie z zakresu fizjoterapii, ergonomii lub ochrony wzroku oraz doświadczenie w prowadzeniu szkoleń warsztatowych dla osób pracujących przy komputerze lub innej dziedziny bezpośrednio związanej z ergonomią pracy biurowej albo higieną narządu wzroku. Bloki tematyczne: Jak ewoluował nasz najważniejszy zmysł - neurofizjologia wzroku, Jak właściwie zadbać o swój wzrok? Ćwiczenia - Czy możemy trenować wzrok? Postawa ciała i ergonomia pracy najlepsza dla twojego wzroku. Dieta dla zdrowych oczu. Część praktyczna: Ćwiczenia wzroku, Autoterapia dla wzroku, Praca mięśni posturalnych i szyi - wpływ na twój wzrok i postawę ciała.

Obszar IV - Pakiety badań profilaktycznych dla pracowników

Liczba uczestników	40 pracowników Urzędu Miasta Imielin, w tym 29 kobiet i 11 mężczyzn.
Minimalny zakres usługi	Przygotowanie i realizacja pakietów badań profilaktycznych dla pracowników, zapewnienie placówki medycznej lub placówek medycznych, pobrania materiału do badań, analizy wyników przez lekarza, przekazania pracownikom zaleceń dotyczących dalszej diagnostyki lub leczenia, a także realizacja prelekcji na temat badań profilaktycznych i części warsztatowej obejmującej pomiary ciśnienia, tętna i składu ciała.
Wymiar	Pakiety badań dla 40 osób, realizowane zasadniczo w terminach uzgodnionych z Zamawiającym.
Program minimalny	Pakiet badań dla kobiet obejmuje co najmniej: morfologię krwi z rozmazem, próby wątrobowe, kreatyninę, kwas moczowy, cholesterol całkowity, lipidogram, lipoproteinę, glukozę, insulinę, TSH, FT3, FT4, ferrytynę, żelazo, witaminę D3 metabolit 25(OH), kwas foliowy, hs-CRP, cytologię oraz pobranie krwi. Pakiet badań dla mężczyzn obejmuje co najmniej analogiczny zestaw badań z zastąpieniem cytologii badaniem PSA oraz pobraniem krwi.
Kadra	Wykonawca musi dysponować personelem medycznym uprawnionym do realizacji badań laboratoryjnych i świadczeń zdrowotnych oraz lekarzem odpowiedzialnym za analizę wyników i przekazanie zaleceń uczestnikom.

Wymagania wspólne dla wszystkich obszarów:

- 1) wykonawca zapewni dokumentację obejmującą co najmniej program szkolenia albo opis zakresu świadczeń zdrowotnych, listę obecności lub wykaz osób objętych usługą, materiały, certyfikaty lub zaświadczenia, jeżeli dotyczą, oraz protokół odbioru;
- 2) każda grupa szkoleniowa powinna liczyć nie więcej niż 12 osób, przy dopuszczeniu jednej grupy 11-osobowej;
- 3) terminy i tygodnie szkoleniowe muszą być każdorazowo uzgadniane z Zamawiającym z uwzględnieniem harmonogramu pracy Urzędu oraz bieżącego obciążenia obowiązkami służbowymi uczestników;
- 4) wykonawca zapewni dostępność architektoniczną miejsca szkolenia oraz dostępność materiałów dla osób ze szczególnymi potrzebami;



„Realizacja szkoleń oraz pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu pn.:
Zdrowy pracownik - eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w Urzędzie Miasta Imielin.”

5) wykonawca przekaze Zamawiającemu po realizacji każdej części komplet dokumentów rozliczeniowych i sprawozdawczych wymaganych w projekcie, w tym dla Obszaru IV wykaz osób objętych pakietem badań uwzględniający rodzaj badania, datę badania i potwierdzenie udziału pracownika;

6) wykonawca jest zobowiązany do zachowania poufności co do wszelkich informacji uzyskanych w związku z realizacją zamówienia. Wyniki badań oraz indywidualne zalecenia lekarskie przekazywane są wyłącznie uczestnikowi. Zamawiający otrzymuje wyłącznie dokumenty potwierdzające wykonanie usługi, bez danych o stanie zdrowia.

3. MATERIAŁY I SPRZĘT

3.1. Wykonawca zobowiązany jest do stosowania sprzętu sprawnego technicznie, dopuszczonego do użytkowania oraz zapewniającego wysoką jakość wykonywanych usług.

4. WYKONANIE USŁUG

4.1. Przedmiotem zamówienia jest kompleksowa organizacja i przeprowadzenie szkoleń oraz realizacja pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin, obejmująca w szczególności: zapewnienie trenerów i personelu medycznego posiadających wymagane kwalifikacje i doświadczenie, przygotowanie programu szkoleń, zapewnienie miejsc realizacji usług, materiałów, dokumentacji rozliczeniowej oraz wszystkich innych świadczeń

4.2. Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za szkody powstałe w trakcie realizacji usług.

5. TERMINY REALIZACJI

5.1. Wymagany termin wykonania zamówienia: od dnia zawarcia umowy do dnia 20 grudnia 2026 r., z zastrzeżeniem, że szczegółowe harmonogramy poszczególnych szkoleń oraz terminy badań zostaną ustalone z Zamawiającym z co najmniej 7-dniowym wyprzedzeniem.

6. WYMAGANIA KADROWE

6.1. Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia odpowiedniej liczby pracowników, posiadających kwalifikacje i doświadczenie umożliwiające terminową i prawidłową realizację zamówienia.

6.2. Na żądanie Zamawiającego Wykonawca przedstawi wykaz personelu wraz z zakresem obowiązków, ich kwalifikacjach oraz posiadanym doświadczeniem.

6.3 Realizatorem szkolenia powinien być podmiot leczniczy zapewniający kadrę posiadającą praktyczne doświadczenie w obszarze profilaktyki zdrowotnej, diagnostyki funkcjonalnej oraz fizjoterapii.

6.4 Osoby prowadzące szkolenia z zakresu profilaktyki zdrowotnej powinny być pracownikami podmiotu leczniczego i na co dzień wykorzystywać w praktyce zawodowej wiedzę przekazywaną uczestnikom szkolenia. Wymagane jest, aby prowadzący posiadali doświadczenie w prowadzeniu badań fizjoterapeutycznych oraz pracy ze specjalistycznym sprzętem diagnostycznym służącym do oceny motoryki człowieka.

6.5 Realizator szkolenia powinien również posiadać możliwość zapewnienia uczestnikom dostępu do profilaktycznych badań krwi, realizowanych we współpracy z laboratorium diagnostycznym, na podstawie

zawartej umowy lub innej formy stałej współpracy.

6.6 Szkolenia z zakresu psychologii, zarządzania stresem oraz emocjami powinny być prowadzone przez psychologa posiadającego doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów lub zajęć edukacyjnych dla grup.

7. WYMAGANIA OGÓLNE DOTYCZĄCE WSZYSTKICH CZĘŚCI

7.1. Usługi muszą być realizowane w języku polskim.

7.2. Materiały szkoleniowe należy przekazać uczestnikom w wersji elektronicznej, z możliwością powiększenia druku lub odwrócenia kontrastu, a dla Obszaru IV wykonawca zapewni czytelne informacje dla uczestników dotyczące zakresu badań i sposobu ich realizacji.

7.3. Treści muszą być przygotowane z użyciem prostego języka i bez przekazu dyskryminującego.

7.4. Wykonawca zapewni listy obecności, program szkolenia lub opis świadczenia zdrowotnego, dziennik zajęć lub równoważny dokument, certyfikaty lub zaświadczenia ukończenia szkolenia, a dla Obszaru IV - wykaz osób objętych pakietem badań, potwierdzenia wykonania usługi oraz protokół wykonania usługi.

7.5. Wykonawca zobowiązany jest respektować zasady równości kobiet i mężczyzn, równości szans, niedyskryminacji oraz dostępności.

8. MIEJSCE REALIZACJI

8.1. Szkolenia mają odbywać się poza miejscem pracy uczestników, maksymalnie 30 km od siedziby Urzędu Miasta Imielin, na terenie województwa śląskiego, w obiekcie zapewniającym dostępność architektoniczną dla osób ze szczególnymi potrzebami, z możliwością dojazdu dla uczestników z Imielina w sposób organizacyjny racjonalny.

9. WARUNKI PŁATNOŚCI

1. Zamawiający za realizację zadania przewiduje płatności częściowe (cztery części zgodnie z obszarami zadaniowymi określonymi w punkcie 2).
2. Podstawą płatności jest prawidłowo sporządzona przez Wykonawcę faktura VAT oraz zaakceptowany protokół odbioru określonego obszaru.
3. Rozliczenie za wykonanie usług objętych zamówieniem zostanie dokonane na podstawie odrębnych/częściowych faktur VAT wystawionych w sposób zgodny z zakresem rzeczowym określonym w punkcie 2 niniejszej specyfikacji.
4. Wynagrodzenie za wykonanie przedmiotu umowy zostanie zapłacone Wykonawcy w formie przelewu bankowego w terminie **30** dni od dnia doręczenia Zamawiającemu prawidłowo przygotowanej faktury.
5. Wynagrodzenie Wykonawcy przewidziano ryczałtowe. Z zastrzeżeniem, że wynagrodzenie będzie należne Wykonawcy za faktycznie wykonane usługi zgodnie z dokumentacją postępowania o udzielenie zamówienia publicznego (potwierdzone przez Zamawiającego protokołem odbioru usług), zgodnie z wymaganiami projektu FESL.05.13 oraz wzorami przekazanymi przez Zamawiającego.
6. Zamawiający dopuszcza wykonanie części przedmiotu zamówienia przez podwykonawców. Za realizację zadania w zakresie realizowanym przez podwykonawców odpowiada wyłącznie Wykonawca. Za wynagrodzenie i inne zobowiązania wobec podwykonawców odpowiada wyłącznie Wykonawca.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



„Realizacja szkoleń oraz pakietów badań profilaktycznych dla pracowników Urzędu Miasta Imielin w ramach projektu pn.:
Zdrowy pracownik - eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w Urzędzie Miasta Imielin.”

10. OCZEKIWANE EFEKTY

Korzyści dla 59 pracowników ze szkoleń:

1. Zrozumienie stresu i jego wpływu na życie,
2. Rozwój umiejętności zarządzania emocjami,
3. Profilaktyka wypalenia zawodowego,
4. Redukcja stresu poprzez aktywność fizyczną,
5. Praktyczne techniki relaksacyjne,
6. Budowanie odporności na stres i zdrowych nawyków,
7. Lepsza organizacja czasu i wyznaczanie granic. Zwiększenie świadomości dotyczącej mechanizmów, które wpływają na jakość widzenia. Nauczą się, jak właściwie zadbać o zdrowie swoich oczu w codziennym życiu. Poznają wpływ diety, ergonomii pracy oraz ćwiczeń na poprawę i utrzymanie zdrowia narządu wzroku.

Profilaktyka zdrowotna dla 40 pracowników.

Podjęte działania przyczynią się do zapobiegania występowaniu chorób związanych z pracą zawodową, wczesnej diagnostyce chorób. Wpłyną na wydłużenie aktywności zawodowej pracowników objętych wsparciem, wydajność i efektywność pracy, zmniejszenie absencji.