

## Opis przedmiotu zamówienia

### *„Świadczenie usług rekreacyjnych polegających na prowadzeniu zajęć w zakresie rekreacji ruchowej na pływalniach Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji”*

1. Przedmiotem zamówienia jest prowadzenie zajęć z zakresu: nauki pływania (grupowej i indywidualnej), aerobiku w wodzie, gimnastyki w wodzie oraz fitness na pływalniach krytych POSiR w Poznaniu:

- 1) Pływalnia Chwiałka – ul. J. Spychalskiego 34 (Oddział Chwiałka),
- 2) Pływalnia Rataje – os. Piastowskie 55a (Oddział Kasprowicza),
- 3) Pływalnia Atlantis – os. Batorego 101 (Oddział Atlantis).

2. Opis grup zajęć w ramach grupowej nauki pływania.

Opis ma charakter poglądowy dla Wykonawcy. Składając ofertę w postępowaniu na zajęcia z zakresu grupowej nauki pływania, Zamawiający przydzieli Wykonawcy prowadzenie jednej z poniższych grup uczestników zajęć.

1) **Raczki:** (basen mały): wiek 3,5-5 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: brak, dorosły opiekun jest stale obecny przy dziecku. Celem zajęć jest przejście dziecka z ćwiczeń z rodzicem do ćwiczeń samodzielnych – to znaczy bez obecności rodzica/opiekuna. Szczególny nacisk na prawidłowe ułożenie ciała, duża ilość ćwiczeń oddechowych. Etap kończy się umiejętnością samodzielnego ćwiczenia dziecka z przyborami w płytkiej wodzie - bez asysty rodzica/opiekuna. Dziecko posiada umiejętność zanurzania głowy pod wodę, wykonuje proste ćwiczenia oddechowe (świadome zatrzymanie i wypuszczenie powietrza pod wodą).

2) **Koniki morskie:** (basen mały): wiek 4-5 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: dziecko jest oswojone z wodą potrafi zanurzać głowę do wody i wypuszczać powietrze. Poziom rozwoju i umiejętności predysponują dziecko do ćwiczeń samodzielnych – bez obecności rodzica, dorosły opiekun jest stale obecny przy dziecku. Podczas pracy z tą grupą wiekową celem jest przejście dziecka z ćwiczeń z rodzicem do ćwiczeń samodzielnych – to znaczy bez obecności rodzica/opiekuna. Szczególny nacisk na prawidłowe ułożenie ciała i dużą ilość ćwiczeń oddechowych. Etap kończy się umiejętnością samodzielnego ćwiczenia dziecka z przyborami w płytkiej wodzie - bez obecności rodzica/opiekuna (rodzic na trybunach). Dziecko posiada umiejętności przepłynięcia z przyborem („makaron”, deska), przy pomocy kraulowego ruchu nogami, w leżeniu na brzuchu i na plecach całej długości małego basenu.

3) **Kijanki (basen mały):** wiek 5-6 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy) – dziecko jest przygotowane do ćwiczeń w wodzie bez obecności opiekuna i ma ukończony 5 rok życia. Po kursie dziecko nabywa umiejętności: oswojenie z wodą; zanurzanie głowy oraz prawidłowe wypuszczanie powietrza do wody; wślizg do wody z brzegu basenu; z przyborem („makaron”, deska) kraulowy ruch nogami w leżeniu na brzuchu i na plecach. Etap kończy się

umiejętnością przepłynięcia z przyborem („makaron”, deska) przy pomocy kraulowego ruchu nogami w leżeniu na brzuchu i na plecach całej długości małego basenu.

**4) Żabki (basen mały):** 6-7 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): w trakcie samodzielnych ćwiczeń z przyborem („makaron”, deska) dziecko potrafi przepłynąć, przy pomocy kraulowego ruchu nogami, w leżeniu na brzuchu i na plecach całą długość małego basenu. Dodatkowe wymagania: oswojenie z wodą (brak oporów przed zanurzaniem się, umiejętność wypuszczania powietrza), skok do wody z brzegu basen. Po kursie dziecko nabywa umiejętności: samodzielne leżenie na plecach i na brzuchu; samodzielne pływanie strzałką krótkich odcinków na brzuchu i na plecach; skok do wody z murka basenu; wyławianie przedmiotów z głębokości 1 metra. Etap kończy się umiejętnością pływania w płytkiej wodzie z przyborem, samodzielne pływanie strzałką krótkich odcinków na brzuchu i na plecach z właściwym ułożeniem ciała w płytkiej wodzie. UWAGA: Etap żabek kończy się przejściem w etap żółwików, zazwyczaj w drugiej połowie roku szkolnego.

**5) Żółwiki: (basen mały/basen duży):** wiek 6-8 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: umiejętność pływania w płytkiej wodzie z przyborem, samodzielne pływanie strzałką krótkich odcinków na brzuchu i na plecach z właściwym ułożeniem ciała w płytkiej wodzie. Dodatkowe wymagania: skok do wody z murka basenu, wyławianie przedmiotów z głębokości 1 metra. Podczas pracy z tą grupą wiekową celem jest przygotowanie dziecka do ćwiczeń z przyborem w głębokiej wodzie – to znaczy w basenie sportowym. Zajęcia stopniowo przenoszone są z basenu płytkiego na basen głęboki. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: oswojenie z głębokim basenem; pływanie strzałką na brzuchu krótkich odcinków oraz pływanie na plecach w wodzie głębokiej bez przyboru. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 25 metrów na plecach bez przyboru na głębokiej wodzie.

**6) Rybki: (basen duży):** wiek 7-10 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: dziecko potrafi przepłynąć 25 metrów na plecach bez przyboru. Dodatkowe wymagania: brak lęku przed pływaniem w dużym basenie, pływanie strzałką na brzuchu (bez przyboru) krótkich odcinków, skok do wody z murka basenu, wyławianie przedmiotów z głębokości 1 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: pływanie kraulem na plecach (stylem grzbietowym); skok do wody ze słupka startowego na nogi; nurkowanie w dal na odległość 5 metrów; wyławianie przedmiotów z głębokości 1,2 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 50 metrów kraulem na grzbiecie.

**7) Foczeki: (basen duży):** wiek 8-11 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): dziecko potrafi przepłynąć 50 metrów kraulem na grzbiecie. Dodatkowe wymagania: pływanie strzałką na brzuchu (bez przyboru), skok do wody ze słupka startowego na nogi, nurkowanie w dal na odległość 5 metrów, wyławianie przedmiotów z głębokości 1,2 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: pływanie kraulem na piersiach z oddechem z boku; skok do wody na głowę z brzegu basenu; nurkowanie w dal na odległość 7 metrów; wyławianie przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 100 metrów – w tym 50 metrów kraulem na

grzbiecie oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku. UWAGA: pod koniec kursu dziecko będzie miało możliwość zdawania egzaminu na kartę pływacką.

**8) Rekinki: (basen duży):** wiek 9-13 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): umiejętność przepłynięcia 100 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku. Dodatkowe wymagania: skok do wody na głowę z brzegu basenu, nurkowanie w dal na odległość 7 metrów, wyławianie przedmiotu z głębokości 1,8 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: pływanie żabką (stylem klasycznym), skok do wody na głowę ze słupka startowego; nawrót zwykły; nurkowanie w dal na odległość 10 metrów; wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 150 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku.

**9) Delfiny: (basen duży):** wiek 9-15 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): umiejętność przepłynięcia 150 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku. Dodatkowe wymagania: skok do wody na głowę ze słupka startowego, nawrót zwykły, nurkowanie w dal na odległość 10 metrów, wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: podstawy pływania delfinem tzw. dwuuderzeniowym, skok startowy ze słupka, nurkowanie w dal na odległość 15 metrów. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 175 metrów w tym 25m delfinem dwuuderzeniowym, 50 metrów kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na brzuchu z oddechem z boku.

**10) Orki: (basen duży):** wiek 10-16 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): dziecko potrafi przepłynąć 175 metrów w tym 25 metrów delfinem tzw. dwuuderzeniowym, 50 metrów kraulem na plecach, 50 metrów żabką oraz 50 metrów kraulem na piersiach. Dodatkowe wymagania: skok startowy ze słupka, nawrót zwykły, nurkowanie w dal na odległość 15 metrów, wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 m. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: przepłynięcie 50 m stylem motylkowym (dwuuderzeniowym), nawrót koziołkowy Etap kończy umiejętność przepłynięcia 200m stylem zmiennym. UWAGA: pod koniec kursu dziecko będzie miało możliwość zdawania egzaminu na specjalną kartę pływacką.

**11) Osoby dorosłe:** w ramach grupowej nauki pływania organizowane są także zajęcia dla osób dorosłych.

3. Niemowlaki - wiek dzieci: od 3 miesięcy do 3 lat. Zakres zajęć: oswojenie małego człowieka ze środowiskiem wodnym oraz zapoznaniem rodzica z podstawami związanymi z bezpieczeństwem, sposobem trzymania i pobudzania dziecka do pracy poprzez zabawę, nauka skoków w pozycji siedzącej z brzegu pływalni, nurkowanie zawsze pod okiem instruktora, nauka samodzielnego utrzymania się na wodzie w pozycji pionowej, zanurzanie główki w wodzie, nauka pracy nóg, duża ilość ćwiczeń oddechowych. W ramach zajęć dzieci wraz z rodzicami uczestniczą w wielu zabawach. Uczą się współpracy oraz współzawodniczą w drobnych konkurencjach.

4. Charakterystyka pozostałych grup

**1) Aqua-aerobik** - ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki, która nadaje tempo i mobilizuje do ćwiczeń. Znajdujący się na brzegu instruktor pokazuje ćwiczenia, które wykonują uczestnicy. Zajęcia odbywają się w dużym basenie, w wodzie płytkiej (do pasa) lub średniej (do klatki piersiowej).

**2) Fitness** – zajęcia organizowane na sali fitness Pływalni Atlantis

OPIS ZAJĘĆ:

- Stretching/Zdrowy kręgosłup - zajęcia mające na celu przywrócenie równowagi mięśniowej (wzmocnienie osłabionych a rozciągnięcie przykurczonych partii ciała – efekt współczesnego trybu życia);
- BS (Body Shape) - zajęcia wzmacniające główne grupy mięśni, co ma na celu ukształtowanie proporcjonalnego, jędrnego i silnego ciała; dla wszystkich, a szczególnie dla początkujących;
- Lady Fit - trening wzmacniający dedykowany kobietom, z uwzględnieniem „rejonów” szczególnie dla nich istotnych;
- Zumba - zajęcia taneczne, fuzja rytmów latino i afrykańskich;
- Anti-Cellulit - intensywna praca nad poprawą wyglądu wszystkich partii ciała,
- Step&Shape - intensywne zajęcia kondycyjne dla poprawy wydolności i siły całego ciała; połowę zajęć stanowi układ choreograficzny a połowę ćwiczenia wzmacniające, dla wszystkich miłośników stepu,
- Pilates - ćwiczenia angażujące mięśnie głębokie. oddychaniem, przywracamy równowagę mięśniową, budujemy świadomość ciała i siłę wewnętrzną,
- Hard Workout Circuit - niezwykle intensywne i różnorodne zajęcia w formie obwodu stacijnego.

**3) Urodziny** - przyjęcia urodzinowe dla dzieci: organizowane w soboty po wcześniejszej rezerwacji, mogą w nich uczestniczyć dzieci w wieku 5-12 lat, 45 minut wodnych zabaw pod okiem instruktora.

**4) Prace administracyjne** – w związku z dużą liczbą grup instruktorskich na Pływalni Atlantis, jeden z Wykonawców (część nr 24) pełni również funkcje administracyjne – koordynatora odpowiedzialnego za: przygotowywanie grafików dla instruktorów, pośredniczenie w załatwianiu bieżących spraw pomiędzy Wykonawcami a Zamawiającym. Średniomiesięczny wymiar godzinowy świadczenia usług – 20 godzin.

**5) ITN (Indywidualny tok nauczania)** – zajęcia indywidualne.

5. W związku z faktem, że niektóre grupy zajęciowe prowadzone są jednocześnie przy udziale dwóch instruktorów, Wykonawca składający ofertę, **który samodzielnie będzie świadczył usługi** i nie zatrudnia żadnych osób/nie korzysta z podwykonawców nie może złożyć jednocześnie oferty na więcej niż jedną część w zakresach:

- od numeru 10 do 35,
- pary części: 36 i 37;
- pary części: 38 i 39;
- pary części: 40 i 41 i 42.

## 6. Planowany harmonogram zajęć na Pływalni Chwiałka:

Część nr 1: poniedziałek: 16:00, 16:45 środa: 18:15, 19:00, 19:45, 20:30, 21:15, czwartek: 16:45, 17:30, 18:15, 19:00, 19:45, piątek: 16:00, 16:45, 19:00, 19:45, 20:30, 21:15, sobota: 9:15, 11:30, 12:15, 13:00, 13:45, 14:30, niedziela: 9:15, 10:00, 10:45, 11:30, 15:15, 16:00, 16:45, 17:30, 18:15, poniedziałek: 17:30, 18:15, środa: 17:30, 18:15, 19:00, piątek: 17:30, 18:15, niedziela: 13:00, 13:45, 14:30, środa: 16:45, niedziela 12:15.

Część nr 2: poniedziałek: 18:15, 19:00, 19:45, 20:30, 21:15, wtorek: 16:00, 16:45, 17:30, 18:15, 19:00, 19:45, 20:30, 21:15, niedziela: 12:15, 13:00, 13:45, 14:30, 16:45, 17:30; poniedziałek: 16:45, wtorek: 22:00, niedziela: 9:15, 10:45, 11:30, poniedziałek: 16:00, niedziela: 10:00, 15:15 (30 min.), 15:45 (30 min.), 16:15 (30 min.).

Część nr 3: piątek: 17:30, 18:15, 19:00, 19:45, 20:30, sobota: 9:15, 10:00, 10:45, 11:30, 12:15, środa: 19:45, 20:30, 21:15 piątek: 16:00, 16:45, sobota: 13:00, 13:45, 14:30.

Część nr 4: środa: 16:00, 16:45, 17:30, 18:15, 19:00, 19:45, czwartek: 17:30, 18:15, 19:00, 19:45, 20:30, piątek: 17:30, 18:15, wtorek: 19:00, 19:45, piątek: 19:00, 19:45.

Część nr 5: poniedziałek: 16:45, 17:30, 18:15, 19:00, 19:45, wtorek: 19:00, 19:45 sobota: 8:30, 13:00, 13:45, 14:30, wtorek: 16:00, 16:45, 17:30, 18:15, czwartek: 16:45, 17:30, 18:15, sobota: 9:15, 10:00, 12:15, sobota: 10:45 (30 min.), 11:15 (30 min.), 11:45 (30 min.).

Część nr 6: niedziela: 20:30, wtorek: 18:15, 19:00, 20:30, czwartek: 19:00, 19:45, 21:15, niedziela: 16:45, 17:30, 18:15, 19:00, 19:45.

Część nr 7: środa: 20:30, 21:15, sobota: 15:15, poniedziałek: 20:30, 21:15, 22:00, czwartek: 20:30, 21:15, 22:00,

Część nr 8: wtorek: 22:00, czwartek: 20:30, 21:15, 22:00 piątek: 22:00, sobota: 9:15, 10:00, 10:45, 16:00, 16:45, wtorek: 20:30, 21:15, piątek: 20:30, 21:15, sobota: 8:30, 15:15,

Część nr 9: czwartek: 9:15, 10:00, 14:30, 15:15, piątek: 14:30 15:15, poniedziałek: 19:00, 19:45, wtorek: 10:45, 11:30.

## 7. Planowany harmonogram zajęć na Pływalni Rataje:

Część nr 36 : środa: 16:45- 17:30, piątek: 16:45- 17:30, sobota: 10:00- 10:45

Część nr 37: środa: 16:45- 17:30, piątek: 16:45- 17:30, sobota: 10:00- 10:45

Część nr 38: środa: 17:30- 18:15, piątek: 17:30- 18:15, sobota: 10:45- 11:30

Część nr 39: środa: 17:30- 18:15, piątek: 17:30- 18:15, sobota: 10:45- 11:30

Część nr 40: środa: 18:15- 19:00, piątek: 18:15- 19:00, sobota: 11:30- 12:15

Część nr 41: środa: 18:15- 19:00, piątek: 18:15- 19:00, sobota: 11:30- 12:15

Część nr 42: środa: 18:15- 19:00, piątek: 18:15- 19:00, sobota: 11:30- 12:15

Część nr 43: piątek: 12:15-13:00

Część nr 44: poniedziałek: 17:30-18:15, środa: 17:30-18:15, piątek: 17:30-18:15

Część nr 45: poniedziałek: 18:15-19:00, środa: 18:15-19:00, piątek: 18:15-19:00

Część nr 46: poniedziałek: 19:00-19:45, środa: 19:00-19:45, piątek: 19:00-19:45

Część nr 47: wtorek: 17:30-18:15, czwartek: 17:30-18:15, sobota: 10:00-10:45

Część nr 48: wtorek: 18:15- 19:00, czwartek: 18:15- 19:00, sobota: 10:45-11:30

Część nr 49: wtorek: 19:00-19:45, czwartek: 19:00-19:45, sobota: 11:30-12:15

Część nr 50: poniedziałek: 13:00- 13:45, środa: 13:00-13:45

**Podane terminy/godziny mają charakter orientacyjny, Zamawiający zastrzega sobie prawo do ich zmiany. Z tego tytułu Wykonawcy nie przysługują żadne roszczenia.**

8. W przypadku Pływalni Atlantis terminy i rodzaje zajęć (grupy w ramach grupowej nauki pływania) ustalone zostaną w porozumieniu pomiędzy Wykonawcą a Zamawiającym po podpisaniu umowy.

9. Wykonawcy mając świadomość warunków w jakich organizowane jest postępowanie (stan epidemii COVID-19, za co Zamawiający nie ponosi odpowiedzialności - oraz wynikające z tej sytuacji ograniczenia, restrykcje oraz obostrzenia w prowadzeniu działalności na pływalniach, co może jeszcze ulec zaostreniu), biorąc udział w toczącym się postępowaniu przyjmują istniejące ryzyko, jednocześnie oświadczając iż nie będą zgłaszać z tego tytułu do Zamawiającego żadnych roszczeń.