

**ZP-07/26-USL/07**

Załącznik nr 1 do SWZ

## **OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

### **I. PRZEDMIOT I TERMIN REALIZACJI ZAMÓWIENIA**

1. Przedmiotem zamówienia jest usługa organizacji trzydniowych wyjazdów prozdrowotnych o charakterze edukacyjno-profilaktycznym dla min. 5 max. 8 grup w ramach realizacji projektu „Dobre zdrowie kadry Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi” dla maksymalnie 183 uczestników projektu.
2. Termin realizacji zamówienia wynosi 4 miesiące licząc od dnia zawarcia umowy lub do wyczerpania maksymalnej liczby uczestników/uczestniczek objętych usługą – w zależności od tego, które zdarzenie nastąpi jako pierwsze. Zamawiający zastrzega sobie możliwość wydłużenia okresu realizacji o dodatkowe 15 dni.
3. Realizacja wyjazdów powinna mieć miejsce w ciągu trzech następujących po sobie dniach roboczych (od poniedziałku do piątku) z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.  
Dokładne terminy wyjazdów poszczególnych grup zostaną ustalone przez strony po podpisaniu umowy, przy czym Zamawiający **nie dopuszcza** realizacji usługi w tym samym czasie dla więcej niż jednej grupy.  
Wyjazd każdej grupy (min. 5 a max. 8 grup preferowany termin: kwiecień – lipiec 2026 r.) obejmuje nocleg wraz z pełnym wyżywieniem (śniadanie, obiad, kolacja), przeprowadzenie przez trenerów czterech rodzajów warsztatów/zajęć w tematyce prozdrowotnej, zapewnienie pomieszczeń do przeprowadzenia warsztatów/zajęć, usługę transportową w dwie strony, 30 minutowy masaż zdrowotny dla każdego z uczestników indywidualnie oraz ubezpieczenie NNW dla wszystkich uczestników wyjazdu. Jedna grupa będzie liczyć min. 15 a max. 24 osoby.

### **II. NOCLEG**

1. Wykonawca dla każdej z grup zapewni nocleg na 2 noce, a 3 dni w hotelu o standardzie co najmniej trzygwiazdkowym (zgodnie z Rozporządzeniem z dnia 19 sierpnia 2004 r. Ministra Gospodarki i Pracy w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie) oraz który znajduje

się w Centralnym Wykazie Obiektów Hotelarskich (CWOH) zaszeregowanych decyzją Marszałka Województwa Łódzkiego w kategorii 3 gwiazdkowy, zlokalizowanym na terenie województwa łódzkiego z wyłączeniem miejscowości o liczbie mieszkańców powyżej 10.000 (zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 2003 r. o urzędowych nazwach miejscowości i obiektów fizjograficznych miasto oznacza – jednostkę osadniczą o przewadze zwartej zabudowy i funkcjach nierolniczych posiadającą prawa miejskie bądź status miasta nadany w trybie określonym odrębnymi przepisami). Szacuje się, że 60% uczestników będzie zakwaterowanych w pokojach dwuosobowych a 40% uczestników pojedynczo w pokojach jednoosobowych.

Pokoje powinny być dostępne od godziny 12:00 w dniu przyjazdu do godziny 14 w dniu wyjazdu.

2. Wykonawca zapewni każdej grupie opiekuna, który przez cały okres pobytu danej grupy będzie obecny na miejscu realizacji usługi oraz będzie odpowiedzialny za koordynację zajęć i zaplanowanego harmonogramu, rozwiązywanie ewentualnych problemów organizacyjnych oraz nadzór nad prawidłowym przebiegiem pobytu.
3. Hotel zobowiązany jest do zapewnienia odpowiednio przygotowanej przestrzeni plenerowej, przystosowanej do prowadzenia warsztatów oraz zajęć ruchowych dla wszystkich uczestników wyjazdów w jednym czasie, a także sali zlokalizowanej na terenie obiektu hotelowego, umożliwiającej przeprowadzenie ww. warsztatów i zajęć.
4. W przypadku wystąpienia niesprzyjających warunków atmosferycznych lub innych okoliczności uniemożliwiających prowadzenie warsztatów lub zajęć ruchowych w przestrzeni zewnętrznej, Zamawiający zastrzega sobie prawo do dokonania wyboru i zmianę miejsca ich realizacji w obiekcie hotelowym.
5. Obiekt hotelowy, w którym realizowane będzie zakwaterowanie, zobowiązany jest do posiadania czynnej i w pełni dostępnej pływalni oraz sauny, udostępnionych uczestnikom bez ograniczeń przez cały okres pobytu, w ramach kosztu zakwaterowania, tj. bez konieczności ponoszenia dodatkowych opłat.
6. Obiekt hotelowy powinien znajdować się w okolicy terenów zielonych, najlepiej bezpośrednio przy trasach spacerowych i leśnych ścieżkach o zróżnicowanym stopniu trudności – dostępnych od razu po wyjściu z hotelu, bez konieczności dojazdu. Umożliwiając organizację zajęć ruchowych typu Nordic Walking.

7. Wszystkie sale przeznaczone do realizacji zajęć muszą znajdować się na terenie tego samego obiektu hotelowego, w którym realizowany będzie nocleg.

### III. WYŻYWIENIE

1. W ramach realizacji noclegu Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia pełnego wyżywienia, rozpoczynającego się poczęstunkiem o charakterze przerwy kawowej, w dniu przyjazdu oraz obiad w dniu wyjazdu. Posiłki muszą być serwowane w restauracji hotelowej lub w wydzielonej sali gastronomicznej zlokalizowanej na terenie obiektu hotelowego:

**Dzień 1** (przyjazd): przerwa kawowa, obiad i kolacja w formie bufetu szwedzkiego z zapewnionym wydzielonym miejscem i stołem dla grupy.

**Dzień 2:** śniadanie, przerwa kawowa, obiad i kolacja w formie bufetu szwedzkiego z zapewnionym wydzielonym miejscem i stołem dla grupy.

**Dzień 3** (wyjazd): śniadanie, przerwa kawowa, obiad w formie bufetu.

Przykładowe śniadanie w formie bufetu szwedzkiego:

- a. Produkty piekarnicze (tj. pieczywo pszenne, razowe, pełnoziarniste, bezglutenowe – min. 120g na osobę, bułeczki maślane, rogalie - 1 szt. na osobę)
- b. Produkty mleczne i nabiał (masło – 15g, ser żółty – 40g, ser biały/twarożek – 50g, jogurt naturalny i owocowy – 150g, mleko do płatków oraz kawy – 200ml) na osobę
- c. Wędliny i produkty białkowe (szynka np. drobiowa i wieprzowa – 40g, parówki na ciepło – 60g, jajka/jajecznica – 1 szt. 50g na osobę
- d. Świeże owoce (np. jabłka, banany, winogrona, inne sezonowe – łącznie min. 100g) na osobę
- e. Dodatki śniadaniowe (miód, dżem, konfitura 2 rodzaje – 30g, musli, płatki kukurydziane, granola – 30g) na osobę
- f. Napoje (kawa, herbata czarna i ziołowa – bez limitu oraz soki owocowe np. pomarańczowy i jabłkowy – 2 rodzaje min. 250ml, woda mineralna gazowana i niegazowana – min. 250ml) na osobę

Bufet powinien być uzupełniany na bieżąco w czasie trwania śniadania.

Dostępne w godzinach ustalonych z Zamawiającym, np. 7:00–09:00.

Przykładowy obiad:

- a. Zupa (np. rosół z makaronem i marchewką – 250ml, makaron jajeczny – 40g, marchewka w plastrach – 30g) na osobę
- b. Danie główne (np. filet z kurczaka grillowany – 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem – 180g, surówka z marchewki i jabłka – 100g, sos koperkowy – 50ml) na osobę
- c. Alternatywa wegetariańska lub bezglutenowa (np. kotlet z ciecierzycy i warzyw – 130g, kasza jaglana – 180g, mix. Warzyw – 100g) na osobę po wcześniejszym zgłoszeniu przez Zamawiającego
- d. Deser (np. sernik – 100g, mus owocowy np. truskawkowy – 120g) na osobę
- e. Napój (kompot owocowy – 250ml, woda mineralna niegazowana i gazowana – 500ml) na osobę

Przykładowa kolacja:

- a. Zimne przekąski (np. deska wędlin – 60 g, deska serów – 40g, masło – 15g, różne warzywa np. pomidor, ogórek, rzodkiewka –ok. 30g na osobę)
- b. Produkty piekarnicze (tj. pieczywo pszenne, razowe, pełnoziarniste, bezglutenowe – min. 120g na osobę)
- c. Zupa (np. zupa krem z pomidorów z bazylią – min. 200ml) na osobę
- d. Danie główne (np. Tagliatelle z pesto ziołowym, piersią z kurczaka i warzywami ok. 200g) na osobę
- e. Napoje (kawa, herbata bez limitu oraz woda mineralna niegazowana i gazowana –250 ml, sok owocowy – 250 ml).na osobę

Bufet powinien być uzupełniany na bieżąco w czasie trwania kolacji. Dostępne w godzinach ustalonych z Zamawiającym, np. 18:00–21:00.

2. Przerwa kawowa powinna obejmować: kawę, herbatę, wodę mineralną, soki, drobne słodkie i słone przekąski, w ilości wystarczającej dla wszystkich uczestników.
3. Po wcześniejszym zgłoszeniu Zamawiającego, Wykonawca zapewni diety specjalne (wegetariańską, wegańską, bezglutenową lub bezlaktozową).
4. Dokładne menu na wyjazdy Wykonawca zaproponuje i przedłoży do akceptacji Zamawiającego 3 dni przed planowanym wyjazdem.

#### **IV. PRZEPROWADZENIE WARSZTATÓW**

1. Wykonawca zobowiązany jest do zorganizowania w ramach każdego wyjazdu

20 godzin dydaktycznych warsztatów o charakterze edukacyjnym i profilaktyki zdrowotnej. Przy czym czas przeznaczony na warsztaty, powinien być rozplanowany na 3 dni wyjazdowe. Projektowanie ww. zajęć powinno uwzględnić siedzący charakter pracy uczestników.

2. Zakres tematyczny warsztatów obejmować będzie zagadnienia w następującym zakresie:
  - a) Techniki radzenia sobie ze stresem oraz narzędzia poprawy nastroju – zajęcia prowadzone przez psychologa, mające na celu nabycie przez uczestników umiejętności radzenia sobie ze stresem i poprawy samopoczucia; łączny czas trwania: około 4,5 godziny dydaktycznej.
  - b) Poszerzenie wiedzy na temat zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy oraz well-beingu, a także łączenia kariery zawodowej (w szczególności pracy biurowej) z aktywnością fizyczną, utrzymaniem sprawności i zdrowia; łączny czas trwania: około 5 godzin dydaktycznych.
  - c) Warsztaty z technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych – zajęcia mające na celu naukę metod relaksacji i prawidłowego oddychania; łączny czas trwania: około 4,5 godziny dydaktycznej.
  - d) Zajęcia ruchowe o umiarkowanej intensywności, dostosowane do różnych poziomów sprawności fizycznej oraz wieku uczestników (np. joga, ćwiczenia ogólnorozwojowe, pilates, stretching, nordic walking); łączny czas trwania: około 6 godzin dydaktycznych.

Przy czym Wykonawca przez godzinę dydaktyczną **rozumie 45 minut zegarowych.**

3. Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia, aby treść warsztatów była dostosowana do grupy docelowej oraz prowadzona w sposób interaktywny i angażujący uczestników.
4. Warsztaty z technik relaksacyjnych oraz zajęcia ruchowe powinny być ukierunkowane na praktyczną naukę konkretnych działań i ćwiczeń oraz zawierać dodatkowo ćwiczenia możliwe do wykonania w środowisku pracy.
5. Do Wykonawcy należeć będzie przygotowanie programu warsztatów/ zajęć, program wymaga akceptacji Zamawiającego i w tym celu powinien być mu przedstawiony w terminie maksymalnie 3-5 dni po podpisaniu umowy. Program przedstawiony przez Wykonawcę musi odpowiadać ww. wymagania

w zakresie czasu przypisanego dla poszczególnych tematów zajęć / warsztatów.

6. Wykonawca zapewni **trenerów/wykładowców** posiadających odpowiednie kwalifikacje w określonym zakresie lub w określonej dziedzinie medycyny, nauk o zdrowiu lub fizjoterapii.
7. W przypadku zajęć wskazanych w punkcie 2 a) – zajęcia z technik radzenia sobie ze stresem oraz narzędzi poprawy nastroju muszą być prowadzone przez osobę posiadającą tytuł zawodowy psychologa tj. posiadającą tytuł min. magistra psychologii.
8. W przypadkach w punktach 2 b) i 2 c) i 2 d) zakresu tematycznego - poszerzania wiedzy na temat zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy i well-beingu oraz łączenia kariery zawodowej (zwłaszcza pracy biurowej) z aktywnością fizyczną, zachowaniem sprawności i zdrowia, warsztaty z technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych i zajęć ruchowych o umiarkowanej intensywności, dopasowane do różnych poziomów sprawności fizycznej oraz wieku uczestników (np. joga, ćwiczenia ogólnorozwojowe, pilates, stretching, nordic walking) zajęcia muszą być prowadzone przez osobę posiadającą czynne prawo wykonywania zawodu fizjoterapeuty potwierdzone zaświadczeniem z Krajowego Rejestru Fizjoterapeutów lub zawód trenera personalnego, poświadczony posiadaniem certyfikatów lub zaświadczeń o ukończeniu akredytowanych kursów (akredytacja MEN lub certyfikacja REPS Polska/EREPS lub równoważny) potwierdzających wiedzę i umiejętności w zakresie treningu personalnego, anatomii, fizjologii, dietetyki i pierwszej pomocy.  
Wykonawca powinien zapewnić min. dwie osoby, (dopuszcza się aby jeden trener przeprowadził zajęcia zarówno z tematyki warsztatów z pkt.2 b), c) i d) pod warunkiem spełnienia wymagań Zamawiającego dotyczących kwalifikacji i wykształcenia kadry skierowanej do realizacji zamówienia.
9. Wykonawca zapewni salę (zgodnie z opisem wskazanym w części dot. noclegu) oraz sprzęt dla każdej aktywności tj.: pilates, stretching, nordic walking, joga m.in.: maty do jogi, kije do nordic walkingu, sprzęt niezbędny do wykonywania ćwiczeń i przeprowadzenia warsztatów/zajęć ruchowych dla każdego z uczestników.

10. Sala musi być dostosowana do liczby uczestników i rodzaju zajęć z prawidłowo działającą klimatyzacją (ew. wentylacją) oraz spełniającą warunki BHP, PPOŻ i higieniczno-sanitarne. Sale przeznaczone do realizacji zajęć powinny być estetyczne i w miarę możliwości, wyposażone w dostęp do światła dziennego. Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia utrzymania czystości i porządku w sali przed rozpoczęciem każdych zajęć oraz po ich zakończeniu.
11. W przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych oraz wyrażenia przez Zamawiającego woli przeprowadzenia zajęć w przestrzeni plenerowej, Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia terenu do prowadzenia zajęć ruchowych na świeżym powietrzu dla maks. 24 uczestników, w tym zajęć typu joga, stretching, pilates oraz innych ćwiczeń ogólnorozwojowych. Teren musi być stabilny, równy, bezpieczny i wolny od przeszkód, łatwo dostępny dla uczestników oraz prowadzącego zajęcia, przygotowany do użytkowania przed zajęciami i utrzymywany w stanie estetycznym i bezpiecznym przez cały czas ich trwania.
12. W miarę możliwości teren powinien zapewniać częściowe osłonięcie przed słońcem, wiatrem lub opadami. Wykonawca zapewnia możliwość ustawienia mat i drobnego sprzętu treningowego niezbędnego do prawidłowego przeprowadzenia zajęć. **Sprzęt do prowadzenia wszystkich ww. aktywności dla wszystkich uczestników zapewnia Wykonawca.**

## **V. MASAŻ ZDROWOTNY**

1. Masaż o charakterze zdrowotnym przeznaczony dla osób wykonujących pracę w pozycji siedzącej, ukierunkowany na redukcję napięć mięśniowych powstałych w wyniku długotrwałego obciążenia statycznego. Usługa obejmuje opracowanie odcinka szyjnego, obręczy barkowej, górnego odcinka pleców oraz odcinka lędźwiowego kręgosłupa, z zastosowaniem technik manualnych poprawiających ukrwienie tkanek, wspomagających drenaż oraz zwiększających elastyczność mięśni. Celem zabiegu jest zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawa krążenia obwodowego, dotlenienie tkanek oraz ogólna poprawa komfortu psychofizycznego uczestników.
2. Masaż zdrowotny nie może być realizowany w godzinach przeznaczonych na warsztaty opisane powyżej ani w godzinach wyznaczonych na posiłki.

Zamawiający wymaga, aby jego realizacja odbywała się w wydzielonym do tego celu pomieszczeniu lub pomieszczeniach na terenie obiektu hotelowego.

3. Czas trwania masażu zdrowotnego dla jednej osoby wynosi 30 minut, a usługa musi być zapewniona dla wszystkich uczestników wyjazdu osobno.

## VI. TRANSPORT

1. Wykonawca zapewni transport uczestników wyjazdu z siedziby Zamawiającego tj.: z ul. Wólczańskiej 49 w Łodzi (w pierwszym dniu wyjazdu w godzinach porannych) do miejsca docelowego oraz po zakończonym wydarzeniu powrót do siedziby Zamawiającego (w ostatnim dniu wyjazdu w godzinach popołudniowych). Pojazd służący do transportu powinien być pojazdem, służącym do przewozu osób dopuszczonym do ruchu według przepisów o ruchu pasażerskim i oznakowanym stosownie do charakteru świadczonych przewozów z odpowiednią liczbą miejsc siedzących – min. 24 miejsc siedzących pasażerskich. Firma zapewniona przez Wykonawcę, wykonująca przewóz uczestników wyjazdu musi posiadać uprawnienia do prowadzenia działalności w zakresie przewozu osób, tj.: licencję na wykonywanie krajowego transportu drogowego w zakresie przewozu osób wydaną na podstawie ustawy z dn. 6 września 2001 r. o transporcie drogowym . Pojazd służący do przewozu musi być w pełni sprawny, spełniać wymogi bezpieczeństwa (zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa), posiadać aktualne badania techniczne, powinien być ubezpieczony (OC) i powinna być opłacona składka oraz powinien posiadać sprawną klimatyzację i ogrzewanie.
2. Kierujący pojazdami muszą posiadać odpowiednie kwalifikacje w zakresie kierowania pojazdami do przewozu osób oraz prawo jazdy odpowiedniej kategorii.
3. W przypadku awarii pojazdu Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia, na własny koszt, pojazdu zastępczego o co najmniej takiej samej klasie oraz zbliżonych parametrach technicznych, jak pojazd, który uległ awarii, w terminie nieprzekraczającym jednej godziny od momentu zgłoszenia awarii.
4. Wykonawca zobowiązany jest również, na własny koszt i we własnym zakresie, do zapewnienia miejsca parkingowego dla pojazdów

wykorzystywanych w ramach świadczenia usług, zgodnie z obowiązującymi przepisami ruchu drogowego.

## **VII. UBEZPIECZENIE NNW DLA UCZESTNIKÓW WYJAZDU**

Wykonawca zapewni odpowiednie ubezpieczenie dla wszystkich uczestników biorących udział w poszczególnych wyjazdach w zakresie następstw nieszczęśliwych wypadków – NNW.

Wykonawca, dokument ubezpieczenia (polisę) wraz z potwierdzeniem opłacenia składki przedłoży do wglądu Zamawiającego na dwa dni robocze przed planowanym dniem wyjazdu.

## **VIII. POZOSTAŁE WYMOGI ZAMAWIAJĄCEGO**

1. Zamówienie jest współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027 - projekt "Dobre zdrowie kadry Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Łodzi" . Zamawiający przekaże Wykonawcy, przed rozpoczęciem pierwszego wyjazdu, plakaty zawierające wymagane oznakowanie. Plakaty informujące o dofinansowaniu należy umieścić w miejscu realizacji warsztatów/zajęć w widocznym i ogólnodostępnym miejscu. Materiały informacyjne dotyczące dofinansowania muszą być wyeksponowane przez cały okres trwania każdego wyjazdu.
2. Wykonawca zobowiązuje się wykonać usługę będącą przedmiotem niniejszego zamówienia z najwyższą starannością właściwą dla tego rodzaju działalności.
3. Zamawiający nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody powstałe w wyniku świadczenia usługi przez Wykonawcę.
4. Nadzór nad realizacją usługi sprawował będzie Wydział ds. projektów własnych.