

## Opis przedmiotu zamówienia

### **Świadczenie usług rekreacyjnych i sportowych w zakresie pływania oraz rekreacji ruchowej na pływalniach Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji.**

#### ***Usługi społeczne o wartości poniżej 750 000 euro***

1. Przedmiotem zamówienia jest

A. Prowadzenie zajęć sportowych, rekreacyjnych i ruchowych w następujących zakresach:

- 1) zakres 1: zajęcia grupowej nauki pływania dla dzieci i dorosłych, zajęcia opiekuńcze i animacje w wodzie,
- 2) zakres 2: zajęcia dla niemowląt i raczków,
- 3) zakres 3: zajęcia indywidualne dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością,
- 4) zakres 4: zajęcia indywidualnej nauki pływania,
- 5) zakres 5: zajęcia aqua-aerobik, aqua-senior, zajęcia dla kobiet w ciąży i zajęcia gimnastyki w wodzie,

B. Przeprowadzenie lekcji pokazowych w wymiarze 1 zajęcia/ grupę/ 3 miesiące (wymiar lekcji pokazowych uwzględniono w arkuszu wielkości zamówienia – załącznik 8 do SWZ).

C. Delegowanie reprezentantów obiektu, spośród uczestników zajęć prowadzonych na poziomach: Rybki, Foczek, Rekinów, Delfinów i Orków, do startu w zawodach pływackich organizowanych przez Zamawiającego w formule Grand Prix (delegowanie reprezentantów nie zwiększa wymiaru zamówienia).

Zajęcia prowadzone są na pływalniach zarządzanych przez Zamawiającego:

- 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),
- 4) Pływalnia Winogrady – os. Zwycięstwa 124 (Oddział Winogrady).

2. Opis zakresów

#### ***Zakres 1: zajęcia grupowej nauki pływania dla dzieci i dorosłych, zajęcia opiekuńcze i animacje w wodzie***

W ramach zajęć dla dzieci Wykonawca musi być przygotowany do prowadzenia następujących zajęć:

- **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.

- **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.

- **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 długości małego basenu. Dodatkowe wymagania: oswojenie z wodą (brak oporów przed zanurzaniem się, umiejętność wypuszczania powietrza), skok do wody z brzegu basenu. 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.

- **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 m na plecach bez przyboru na głębokiej wodzie.

- **Rybki: (basen duży):** wiek 7-10 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: dziecko potrafi przepłynąć 25 m 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 m; wyławianie przedmiotów z głębokości 1,2 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 50 m kraulem na grzbiecie.

Umiejętności etapowe:

a) Listopad/ grudzień

Umiejętność skoku do wody ze słupka startowego, startu do kraula na grzbiecie, przepłynięcia 5 m pod wodą, prawidłowego wykonania elementów techniki kraula na grzbiecie: Prawidłowe włożenie ręki do wody, właściwy chwyt wody, prawidłowe wyjęcie ręki z wody, prawidłowa synchronizacja pracy ramion, kierowanie wody w tył podczas ruchu napędowego ramion, prawidłowa struktura ruchu nóg (chwyt - pchnięcie wody w tył z zablokowaniem kolana - powrót prostej nogi do chwytu - ugięcie stawu kolanowego tuż przed chwytem wody stopą).

b) Luty/marzec

Umiejętność przepłynięcia 50 m kraulem na grzbiecie

c) Czerwiec

Poprawa szybkości przepłynięcia 50 m kraulem na grzbiecie z zachowaniem prawidłowej techniki, umiejętność prawidłowej koordynacji pracy ramion i nóg, umiejętność efektywnego napędu nogami połączonego z rotacją barków.

- **Foczeki: (basen duży):** wiek 8-11 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): dziecko potrafi przepłynąć 50 m 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 m, 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 m; wyławianie przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 100 m – w tym 50 m 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.

Umiejętności etapowe:

a) Listopad/grudzień

Umiejętność skoku do wody na głowę z linii brzegowej, przepłynięcia 7 m pod wodą, prawidłowego wykonania oddechu z boku oraz następujących elementów techniki kraula na piersi: Prawidłowa rotacja ciała, oddech z boku obustronny (synchronizacja pracy ramion z rotacją oraz oddechem z boku, synchronizacja pracy nóg z rotacją ciała i oddechem z boku), umiejętność efektywnego napędu ramionami (właściwa praca ramion zapewniająca prawidłowy chwyt wody, pociągnięcie i odepchnięcie), prawidłowa praca nóg.

b) Luty/marzec

Umiejętność przepłynięcia 100 m w tym 50 kraulem na piersi

c) Czerwiec

Poprawa szybkości przepłynięcia 100 m w tym 50 kraulem na piersi z zachowaniem prawidłowej techniki, umiejętność prawidłowej koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu.

- **Rekinki: (basen duży):** wiek 9-13 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): umiejętność przepłynięcia 100 m – w tym 50 m 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 m, 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 m; wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 150 m – w tym 50 m kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z Umiejętności etapowe:

a) Listopad/grudzień

Umiejętność skoku do wody ze słupka startowego na głowę, nawrotu zwykłego, przepłynięcia 10 m pod wodą, prawidłowego wykonania elementów techniki żabkowej: właściwej pracy ramion (umiejętność wykonania efektywnego napędu rękoma), prawidłowej pracy nóg (umiejętność wykonania efektywnego napędu nogami).

b) Luty/marzec

Umiejętność przepłynięcia 150 m – w tym 50 m kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach

c) Czerwiec

Poprawa szybkości przepłynięcia 150 m – w tym 50 m kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach z zachowaniem prawidłowej techniki, umiejętność prawidłowej koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu.

- **Delfiny: (basen duży):** wiek 9-15 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): umiejętność przepłynięcia 150 m – w tym 50 m 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 m, 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 m. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 175 m w tym 25m delfinem dwuuderzeniowym, 50 m kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na brzuchu z oddechem z boku.

Umiejętności etapowe:

a) Listopad/grudzień

Umiejętność skoku startowego ze słupka, nurkowanie w dal na odległość 15 m, umiejętność wykonania właściwego ruchu ciała tzw. „Body delfin”, umiejętność pracy ramion nad wodą, umiejętność pracy pod wodą, umiejętność napędu przy pomocy pojedynczego body delfina - tzw „puls” (ruch klatki piersiowej w dół), umiejętność napędu przy pomocy drugiego kopnięcia - praca samych nóg (ruch klatki piersiowej w górę),

umiejętność napędu przy pomocy dwóch następujących po sobie kopnięć (puls i kopnięcie - puls podczas włożenia ramion, kopnięcie nogami podczas wyjęcia ramion), umiejętność przemieszczania się wykonując elementy techniki delfinem tzw. dwuuderzeniowym.

b) Luty/marzec

Umiejętność przepłynięcia 175 m – w tym 25m delfinem dwuuderzeniowym, 50 m kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na brzuchu z oddechem z boku.

c) Czerwiec

Poprawa szybkości przepłynięcia 175 m – w tym 25m delfinem dwuuderzeniowym, 50 m kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na brzuchu z zachowaniem prawidłowej techniki.

- **Orki: (basen duży):** wiek 10-16 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): dziecko potrafi przepłynąć 175 m w tym 25 m delfinem tzw. dwuuderzeniowym, 50 m kraulem na plecach, 50 m żabką oraz 50 m kraulem na piersiach. Dodatkowe wymagania: skok startowy ze słupka, nawrót zwykły, nurkowanie w dal na odległość 15 m, 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 kartę pływacką.

Umiejętności etapowe:

a) Listopad/grudzień

Umiejętność prawidłowego wykonania elementów techniki wszystkich stylów pływackich.

b) Luty/marzec

Umiejętność przepłynięcia 200m stylem zmiennym.

c) Czerwiec

Poprawa szybkości przepłynięcia 200m stylem zmiennym z zachowaniem prawidłowej techniki, umiejętność łączenia poszczególnych stylów, umiejętność prawidłowych nawrotów.

- **Osoby dorosłe:** w ramach tego zakresu organizowane są zajęcia grupowe z nauki pływania dla osób dorosłych.

- **Animacje:** w zakres zajęć wchodzi również zajęcia animacyjne w wodzie, polegające na:

- Zajęcia na kajakach – grupowe zajęcia, realizowane pod nadzorem instruktora prowadzącego. Zajęcia odbywają się na dużym basenie z wykorzystaniem kajaków pneumatycznych typu „Sit On Top”. Uczestnicy wyposażeni są w kamizelki asekuracyjne (kapoki),
- Nauka pływania na deskach SUP dla dzieci umiających pływać. Zajęcia odbywają się na basenie sportowym,
- Joga na deskach SUP dla dorosłych, zajęcia odbywają się w basenie sportowym,

- Zajęcia z animatorem,
- Zajęcia okazjonalne w ramach oferty feryjnej, wakacyjnej.

Wykonawca zobligowany jest do przeprowadzenia zajęć pokazowych dla zakresu I (zajęć otwartych/pokazowych grupowej nauki pływania dla dzieci i młodzieży). Zajęcia pokazowe Wykonawca będzie zobowiązany do przeprowadzania minimum 2 razy z każdą grupą w okresach uzgodnionych z Zamawiającym.

## **Zakres 2: zajęcia dla niemowląt i raczków**

W ramach zajęć dla dzieci Wykonawca musi być przygotowany do prowadzenia następujących zajęć:

- Niemowlaki - wiek dzieci: od 3 miesięcy do 3 lat. Zakres zajęć: oswojenie dziecka ze środowiskiem wodnym oraz zapoznanie 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.
- 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).

## **Zakres 3: zajęcia indywidualne dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością**

*W ramach zakresu prowadzone będą m. in.*

- Zajęcia dla dzieci z autyzmem - celem zajęć jest rozwój psychoruchowy dziecka poprzez ćwiczenia w wodzie i atmosferze dobrej zabawy. Instruktorzy posiadają specjalne kwalifikacje do prowadzenia zajęć dla dzieci z niepełnosprawnościami. Program zakłada oswojenie dziecka ze środowiskiem wodnym, następnie ćwiczenia angażujące różne grupy mięśniowe, tym samym rozwijające motorykę. Nauka elementów techniki pływania zwiększa koordynację i poziom kontroli nerwowo-mięśniowej. Zajęcia prowadzone są pojedynczo lub w parach na małym basenie rekreacyjnym.
- Zajęcia dla dzieci z Zespołem Downa - zajęcia przyczyniają się do kompleksowego rozwoju dziecka na polu fizycznym, psychicznym i społecznym. Wyspecjalizowani instruktorzy prowadzą ćwiczenia tak, aby poza świetną zabawą dzieci nabyły podstawowe umiejętności pływackie. Pomiędzy etapami nauki technik pływackich, wplecione zostaną ćwiczenia równoważne oraz

koordynacyjne, które mają na celu poprawę kontroli nerwowo-mięśniowej. Zajęcia ruchowe w środowisku wodnym poza ogromną frajdą niosą szereg pozytywnych wartości dla układu krwionośnego, szkieletowego, nerwowego.

#### **Zakres 4: zajęcia indywidualnej nauki pływania**

W ramach tego typu zajęć Wykonawca prowadzi zajęcia indywidualne zarówno dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

#### **Zakres 5: zajęcia aqua-aerobik, aqua-senior, zajęcia dla kobiet w ciąży i zajęcia gimnastyki w wodzie**

Rodzaje zajęć prowadzonych w ramach zakresu:

- 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).
- Aqua Senior - zajęcia prowadzone w miłej atmosferze, których celem jest profilaktyka zdrowia osób starszych. Ogólnousprawniająca gimnastyka w wodzie wpływa korzystnie na mięśnie, stawy, układ krążenia oraz poprawia wydolność. Zajęcia prowadzone są zarówno z użyciem sprzętu wypornościowego jak i bez, w dużym basenie lub małym, jednak zawsze w towarzystwie rytmicznej muzyki. Efektem jest zdecydowana poprawa samopoczucia.
- Zajęcia dla kobiet w ciąży - ćwiczenia w wodzie wzmacniają ciało, a także rozciągają zastane mięśnie i stawy, nie obciążając ich dodatkowo w jakikolwiek sposób. Ćwiczenia te poprawiają kondycję i wydolność organizmu.
- Gimnastyka w wodzie - zajęcia dedykowane osobom chcącym zadbać o zdrowie swojego układu ruchu. Wyporność wody zapewnia odciążenie stawów i zmniejszone napięcie w obrębie mięśni, co stwarza bezpieczne warunki do wykonywania gimnastyki. Jej głównymi elementami są ćwiczenia wzmacniające kluczowe grupy mięśniowe, poprawiające zakres ruchu w stawach i uelastyczniające powięzi. W ten sposób zajęcia stanowią świetną formę profilaktyki zdrowotnej, a także są w stanie przynieść ulgę w wielu dolegliwościach bólowych m.in. odcinka lędźwiowego kręgosłupa, stawów biodrowych i kolanowych. Zajęcia dzięki odciążającym właściwościom wody polecane są w szczególności osobom z osteoporozą oraz nadwagą.

3. Osoba wyznaczona przez Wykonawcę na koordynatora zobligowana jest do posiadania uprawnień trenerskich trenera II klasy i wyżej w dyscyplinie: pływanie.

4. Zamawiający zastrzega sobie prawo do kontroli prowadzonych zajęć (w szczególności: kontroli prowadzonej przez koordynatora Zamawiającego, badań w formie "tajemniczego klienta"), w dowolnym czasie bez uprzedniego informowania Wykonawcy o zamierzeniu przeprowadzania kontroli.