

Regulamin programu „Trzeci Wiek w Zdrowiu”

§1

DEFINICJE

Poniższe pojęcia użyte w niniejszym Regulaminie należy rozumieć w następujący sposób:

- 1) "Organizator" lub „Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień” - jednostka budżetowa Miasta Gdańska powołana na mocy uchwały nr XLIII/525/96 Rady Miasta Gdańska z dnia 30 grudnia 1996 roku - o utworzeniu jednostki budżetowej i nadaniu statutu (z późn. zm. statutu),
- 2) „Program” lub „Trzeci Wiek w Zdrowiu” - program z zakresu promocji zdrowego stylu życia pod tytułem „Trzeci Wiek w Zdrowiu”, określony także w §2 ust. 1 poniżej,
- 3) „Cykl zajęć” – cykl zajęć edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych odbywających się w ramach Programu, trwający 8 tygodni w dniach określonych dokładnie w Harmonogramie, stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu,
- 4) „Uczestnik” - każda osoba, która została zakwalifikowana do uczestniczenia w Programie,
- 5) „Kandydat” - każda osoba spełniająca wstępne warunki wiekowe, która następnie wypełniła w rejestracji Przychodni stosowny formularz, zgłaszając się tym samym do Programu,
- 6) „Zajęcia edukacyjne” - przeprowadzane w ramach Programu dla jego Uczestników zajęcia, w toku których, w formie wykładów lub warsztatów, Uczestnikom przedstawiana jest wiedza z zakresu behawioralnych elementów zdrowego stylu życia,
- 7) „Zajęcia sportowe i rekreacyjne” - zajęcia przeprowadzane w ramach Programu dla jego Uczestników, polegające na podejmowaniu aktywności fizycznej, tj. w szczególności ćwiczenia fizyczne, instruktaże i trening sportowy,
- 8) „Obsługa” – pracownicy, współpracownicy lub inne wskazane przez Organizatora osoby uczestniczące w organizacji i realizacji Programu, w tym w szczególności instruktorzy i trenerzy Uczestników.
- 9) „Partnerzy Programu” – podmioty z sektora wellness, jednostki naukowo-badawcze przeprowadzające analizy statystyczne i naukowe wyników otrzymanych podczas Programu, i inne podmioty wymienione w załączniku nr 2 do niniejszego Regulaminu.

§ 2

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. W dniach od 11 lipca 2024r. do 8 listopada 2024 r., przeprowadzony zostanie **program promocji zdrowego stylu życia „Trzeci Wiek w Zdrowiu”** - okresowe przedsięwzięcie Organizatora polegające na zorganizowaniu i przeprowadzeniu dla Uczestników m.in. zajęć sportowych, szkoleń oraz oceny stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych, w celu poprawy ich kondycji fizycznej i psychicznej.
1. Miejscem realizacji Programu, w szczególności prowadzenia rozmów rekrutacyjnych (badań wstępnych) oraz rozmów kończących (badania kontrolne) udział w Programie jest Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, pod adresem przy ul. Wrzeszczańskiej 29, w

Gdańsku. Miejscem prowadzenia zajęć fizycznych i teoretycznych dla Uczestników, Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień wraz z terenem zewnętrznym, położony przy ul. Wrzeszczańskiej 29, Gdańsk – Wrzeszcz.

2. Niniejszy regulamin (zwany dalej „Regulaminem”) określa:
 - 1) zasady i warunki rejestracji i rekrutacji Uczestników do udziału w Programie,
 - 2) kryteria i zasady uczestnictwa w Programie,
 - 3) prawa i obowiązki Uczestników oraz Obsługi Programu,
 - 4) etapy Programu i zakres przeprowadzanych w jego ramach zajęć fizycznych i edukacyjnych,
 - 5) zasady uczestnictwa i przeprowadzania badań stanu zdrowia oraz zachowań zdrowotnych oraz analiz w ramach Programu.
3. Celem realizacji Programu jest promocja zdrowego stylu życia oraz poprawa stanu zdrowotnego jego Uczestników.
4. Program ma charakter niekomercyjny.

§ 3

WARUNKI UDZIAŁU W PROGRAMIE

1. Uczestnikiem Programu może być każdy, kto spełnia następujące podstawowe kryteria:
 - 1) jest osobą fizyczną, posiadającą pełną zdolność do czynności prawnych, która ma ukończone 60 lat i posiada legitymację emeryta, jest mieszkańcem Miasta Gdańska.
Udział w programie jest jednorazowy.
 - 2) wyrazi zgodę na uczestnictwo w Programie, będzie przestrzegała postanowień niniejszego Regulaminu oraz wypełni formularz stanowiący załącznik nr 3 do niniejszego Regulaminu, składając tym samym pisemne oświadczenie o treści w nim wskazanej,
 - 3) przejdzie pomyślnie proces rejestracji i rekrutacji zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu.
2. Zgłoszenie, rekrutacja i udział Uczestnika w Programie są dobrowolne i nieodpłatne.
3. Uczestnicy biorą udział w rekrutacji i Programie na własną odpowiedzialność. Złożenie przez osobę zainteresowaną zgłoszenia oznacza, że rozważyła ona i oceniła charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Programie, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym i dobrowolnie zdecydowała się podjąć to ryzyko.
4. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do wszelkich poleceń Obsługi oraz pracowników ochrony, pod rygorem wykluczenia z Programu.
5. Każdy z Uczestników przebywający w miejscu realizacji Programu jest bezwzględnie zobowiązany do korzystania z infrastruktury, w tym terenów zewnętrznych, budynków, pomieszczeń i urzędzeń – wyłącznie w sposób odpowiadający ich przeznaczeniu, powszechnym standardom ostrożności i bezpieczeństwa oraz zgodnie z poleceniami Obsługi, powszechnie obowiązującym prawem oraz niniejszym Regulaminem. Uczestnicy ponoszą wyłączną i pełną odpowiedzialność za wynikłe z ich działania szkody.
6. Z zastrzeżeniem brzmienia ust. 5 powyżej, każdy z Uczestników przebywający na terenie Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień oraz innych wskazanych przez

Organizatora obiektach, zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich innych regulaminów obowiązujących na terenie wskazanych w niniejszym ustępie lokalizacji.

7. Obsługa ma prawo wydawać wszystkim Uczestnikom wiążące polecenia celem zapewnienia bezpieczeństwa w czasie zajęć edukacyjnych, sportowych lub rekreacyjnych. W szczególności Obsługa Programu ma prawo zażądać (pod rygorem wykluczenia z Programu) opuszczenia miejsca realizacji Programu przez któregokolwiek z Uczestników, który narusza normy określone w niniejszym Regulaminie oraz regulaminach obowiązujących na innych wskazanych przez Organizatora obiektach.
8. Organizator nie zapewnia Uczestnikom dojazdu na zajęcia i badania ani też powrotu z zajęć i badań. Organizator nie zapewnia wyżywienia i picia. Organizator nie zapewnia bezpiecznego miejsca dla pozostawienia ewentualnej odzieży lub rzeczy osobistych Uczestników. Uczestnicy samodzielnie i na koszt własny dojeżdżają na zajęcia i badania prowadzone w ramach Programu (i powracają z nich) oraz zapewniają sobie napoje i wyżywienie, a także ponoszą pełną odpowiedzialności za wszelkie rzeczy osobiste pozostawione w miejscu przebywania w czasie zajęć lub badań.
9. Organizator nie odpowiada za jakiegokolwiek szkody lub wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem norm i poleceń wskazanych w niniejszym Regulaminie (w szczególności w ust. 4-7 powyżej oraz §8 pkt. 1-6 i 9 poniżej), w tym za wypadki i szkody spowodowane zarówno przez Uczestników jak i inne osoby przebywające w miejscu realizacji Programu.

§ 4

ZAKRES I ETAPY PROJEKTU

Program realizowany będzie w następujących etapach:

- 1) rejestracja w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień (zwana też „zgłoszeniem”),
- 2) rekrutacja (spotkanie indywidualne) z uwzględnieniem oceny stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych,
- 3) 8 tygodniowy cykl zajęć edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych, obejmujący zajęcia edukacyjne oraz zajęcia sportowe i rekreacyjne, które odbywać się będą 2 razy w tygodniu zgodnie z Harmonogramem, stanowiącym załącznik nr 1.
- 4) Ocena stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych Uczestników 3 miesiące po zakończeniu 8 tygodniowego cyklu zajęć edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych
- 5) Ocena stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych Uczestników 9 miesięcy po zakończeniu 8 tygodniowego cyklu edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych.

§ 5

REJESTRACJA I REKRUTACJA UCZESTNIKÓW

1. W celu przystąpienia do procesu Rekrutacji, osoby zainteresowane uczestnictwem w Programie powinny dokonać zgłoszenia w Gdańskim Ośrodku Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień osobiście lub telefonicznie.
2. Zgłoszenia można składać wyłącznie w terminie przed rozpoczęciem części edukacyjnej i treningowej. Wszelkie zgłoszenia złożone po wskazanym wyżej terminie nie będą uwzględnione w procesie rekrutacji na daną edycję.
3. Po upływie terminu wskazanego w ust. 2 powyżej, w oparciu o informacje podane w treści zgłoszeń, Organizator sprawdzi czy zgłaszający się spełniają warunki określone w §3 ust. 1 pkt. 1 i 3 powyżej i sporządzi listę Kandydatów, którzy spełniają powyższe kryteria.
4. Do dalszych etapów rekrutacji – rozmowy kwalifikacyjnej, spośród Kandydatów wskazanych w ust. 3 powyżej, Organizator zaprosi (według kolejności zgłoszeń) liczbę nie większą niż 80 osób, odpowiadającą liczbie miejsc dostępnych dla Uczestników w ramach Programu. Rozmowa kwalifikacyjna uwzględni ocenę stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych. Miejscem rozmów będzie Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Organizator zawiadomi Kandydatów wybranych zgodnie z ust. 4 o czasie i miejscu przeprowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej, określonej w §6.
5. Przed przystąpieniem do badań wstępnych (określonych w §6) każdy Kandydat zobowiązany jest do złożenia oświadczeń o treści wskazanej w załączniku nr 4 do niniejszego Regulaminu. Odmowa podpisania wyżej wskazanych oświadczeń jest równoznaczna z rezygnacją z dalszego udziału w rekrutacji i Programie i wywołuje skutek wskazany w §10 ust. 3.
6. Po zakończeniu rekrutacji Organizator powiadomi o jej wynikach wszystkie osoby, które zgłosiły się w sposób prawidłowy. Decyzja Organizatora jest decyzją ostateczną i nie przysługuje od niej jakiegokolwiek odwołanie.
7. Spośród osób wskazanych w ust. 3 i 6 powyżej, które nie zostały zakwalifikowane do udziału w Programie jako Uczestnicy, a spełnili kryteria określone w § 3 ust.1, Organizator wyłoni listę rezerwową Uczestników Programu.
8. W przypadku rezygnacji lub wykluczenia Uczestnika z Programu, Organizator może zdecydować o przyjęciu na jego miejsce do udziału w Programie osoby z listy rezerwowej, która zgłosiła się najwcześniej (wskazanej w ust. 7 powyżej). Organizator może jednak poniechać uzupełniania składu Uczestników Programu.
9. Proces rejestracji i rekrutacji Uczestników jest dla nich bezpłatny .

§ 6

WSTĘPNE POMIARY UCZESTNIKÓW

1. Ocena stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych Kandydatów (zwana także „Badaniami wstępnymi”), o których mowa w §5 ust. 4 powyżej, dokonuje wykwalifikowany personel wskazany przez Organizatora.
2. Badania wstępne dokonywane będą w terminach wskazanych w Załączniku nr 1 do regulaminu, na terenie Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Terminy Badań wstępnych poszczególnych Kandydatów zostaną ustalone indywidualnie zgodnie z §5 ust.4.
3. Badania wstępne obejmują następujące elementy:
 - 1) Konsultacje pielęgniarskie, tj. ocenę stanu zdrowia Kandydata mającą wpływ na decyzję o możliwości zakwalifikowania go do Projektu;
 - 2) Konsultacje ze specjalistą ds. sprawności fizycznej tj. analizę poziomu aktywności fizycznej Kandydata, ocenę jego sprawności fizycznej, w tym wydolności fizycznej jego organizmu;
 - 3) Konsultacje z dietetykiem, tj. analizę i ocenę zachowań żywieniowych Kandydata,
 - 4) Konsultacje z psychologiem
 - 5) Sporządzenie profilu zachowań zdrowotnych Kandydata,
 - 6) Opracowanie planu postępowania zdrowotnego Kandydata.
4. Dokonując zgłoszenia w sposób wskazany w §5 ust. 1 powyżej, Kandydat wyraża zgodę na przeprowadzenie Badań wstępnych. Niestawienie się na indywidualnie wyznaczonych Badaniach wstępnych (na którymkolwiek ich etapie, spośród wskazanych w ust. 4 pkt. 1-4) jest równoznaczne z rezygnacją Kandydata z procesu Rekrutacji i uczestnictwa w Programie i wywołuje skutek wskazany w §10 ust. 3..

§ 7

PRAWA UCZESTNIKÓW PROGRAMU

Każdy Uczestnik, po uzyskaniu pozytywnego wyniku Rekrutacji ma prawo do:

- 1) bezpłatnego udziału w Programie,
- 2) zgłaszania Organizatorowi uwag dotyczących Programu,

- 3) rezygnacji z udziału w Programie.

§ 8

OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW PROGRAMU

Każdy Uczestnik zobowiązany jest do :

- 1) zapoznania się z niniejszym Regulaminem, jego zaakceptowania i przestrzegania zasad i warunków w nim określonych, a także złożenia pisemnego oświadczenia o treści ujętej w załączniku nr 4 do niniejszego Regulaminu – Oświadczenia Uczestnika,
- 2) aktywnego uczestnictwa w pełnym wymiarze godzin we wszystkich zajęciach Programu; przy czym nieobecności dopuszczalne są jedynie w przypadkach zaistnienia zdarzeń losowych, nie więcej jednak niż podczas 4 spośród wyznaczonych w ramach Programu zajęć pod rygorem wykluczenia,
- 3) wykonywanie poleceń prowadzących zajęcia i Obsługi – w tym w szczególności wykonywania ćwiczeń w sposób sumienny i zgodny z poleceniami Obsługi – a także do wykorzystywania sprzętu oraz innego rodzaju środków wykonywanych w ramach prowadzonych Zajęć, w sposób zgodny z ich przeznaczeniem oraz instrukcjami Obsługi,
- 4) uczestnictwa w badaniach kontrolnych wskazanych w § 9 poniżej,
- 5) wypełniania w trakcie zajęć edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych oraz badań wstępnych i kontrolnych wszystkich przedłożonych Uczestnikom testów sprawdzających i ankiet ewaluacyjnych,
- 6) wyraźnego informowania Organizatora i współpracowników Organizatora o zmianie swojego stanu zdrowia,
- 7) udzielenia wyraźnej, pisemnej zgody na publiczne udostępnienie swoich danych osobowych (imię i nazwisko), wypowiedzi oraz wizerunku w formie fotografii na oficjalnych stronach internetowych Organizatora, oficjalnych profilach Partnerów w portalach społecznościowych (m. in. Facebook i Twitter) oraz w materiałach prasowych poprzez złożenie pisemnego oświadczenia o treści określonej w załączniku nr 4 do niniejszego Regulaminu,
- 8) udzielenia Organizatorowi i Obsłudze pisemnej zgody na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika na potrzeby realizacji Programu oraz sporządzania informacji i analiz wskazanych w § 9 poniżej, w tym do analiz statystycznych w celach naukowych, poprzez złożenie pisemnego oświadczenia o treści określonej w załączniku nr 4 do niniejszego Regulaminu,
- 9) przestrzegania powszechnie przyjętych norm i zasad społecznych w czasie uczestnictwa w Programie.

§ 9

BADANIA KONTROLNE ORAZ ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

1. Każdy Uczestnik Programu zobowiązany jest w toku Programu do poddania się badaniom kontrolnym, przeprowadzonym przez wskazanego przez Organizatora wykwalifikowanego personelu w okresach określonych w §4 pkt. 5 i 6 powyżej, w terminach ustalonych indywidualnie i zakomunikowanych każdemu Uczestnikowi przez Organizatora (zwanym „Badaniami kontrolnymi”).
2. Dokonując zgłoszenia w sposób wskazany w §5 ust. 1 powyżej, a następnie podejmując uczestnictwo w Programie, Uczestnik wyraża zgodę na przeprowadzenie Badań kontrolnych.
3. W oparciu o wyniki wszystkich ocen stanu zdrowotnego i zachowań zdrowotnych, tj. Badań wstępnych i Badań kontrolnych, Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień sporządzi zbiorczą analizę wyników w zakresie skutków i następstw uczestnictwa Uczestników w Programie, długotrwałości wyników oraz porównywania wyników Badań wstępnych oraz Badań kontrolnych Uczestników.
4. Dokonując zgłoszenia oraz uczestnicząc w Programie każdy Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie wyników jego Badań wstępnych i kontrolnych na potrzeby sporządzenia analizy wskazanej w ust. 3 powyżej (zwanej dalej „Analizą”), a także na publikację tejże Analizy przez Partnerów przy czym żaden z elementów Analizy podlegających publikacji nie będzie zawierał jakichkolwiek zindywidualizowanych danych któregośkolwiek z Uczestników, pozwalających na ustalenie jego tożsamości.
5. Analiza, w formie wskazanej w ust. 4 może zostać opublikowana na oficjalnych stronach internetowych Partnerów Programu, w innych mediach elektronicznych, na profilach Partnerów Programu, w portalach społecznościowych (m. in. Facebook, Twitter) i w prasie.

§ 10

WYKLUCZENIE UCZESTNIKA

1. Uczestnik zostaje wykluczony z udziału w Projekcie na mocy niniejszego Regulaminu w przypadkach wskazanych w §3 ust. 4 - 7, a także w przypadku, gdy naruszy on normy i obowiązki wskazane w §8 oraz §9 ust. 1 powyżej.
2. Na mocy decyzji Organizatora i Obsługi Uczestnik może zostać wykluczony z udziału w Programie również w przypadkach niewskazanych w ust. 1 powyżej, w szczególności zaś w przypadku gdy:

- 1) Organizator lub Obsługa uzyska informacje, że stan zdrowia lub kondycja fizyczna lub psychiczna Uczestnika nie pozwala mu w pełni na bezpieczne uczestnictwo w Programie,
 - 2) w trakcie uczestnictwa w Zajęciach prowadzonych w ramach Programu, Uczestnik naruszy przepisy prawa niniejszego Regulaminu,
 - 3) w trakcie uczestnictwa w którymkolwiek z etapów Programu Uczestnik będzie zachowywał się w sposób niezgodny z powszechnie przyjętymi zasadami zachowania, w szczególności zaś w sposób zagrażający bezpieczeństwu innych Uczestników lub Obsługi.
3. Wykluczony uczestnik natychmiast zaprzestaje udziału w Programie tj. jest zmuszony zaprzestać udziału w momencie wykluczenia bez prawa powrotu do Programu.
 4. W związku z wykluczeniem z Programu Uczestnikowi nie przysługują żadne roszczenia wobec Organizatora i Obsługi.
 5. Uczestnik ponosi pełną odpowiedzialność odszkodowawczą wobec Organizatora i Obsługi, innych Uczestników oraz osób trzecich za wszelkie zawinione przez niego czyny lub zaniechania, które doprowadziły do pokrzywdzenia albo uszkodzenia Organizatora, Obsługi lub osób trzecich (co obejmuje zarówno szkody osobowe jak i majątkowe). Fakt wykluczenia z udziału w Programie nie ogranicza w żaden sposób powyższej odpowiedzialności odszkodowawczej Uczestnika.

§ 11

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie pytania dotyczące Programu można kierować na adres e-mail: twz@opz.gdansk.pl.
2. Aktualnie wiążąca wersja Regulaminu będzie udostępniona na oficjalnej stronie internetowej Organizatora www.opz.gdansk.pl.
3. W przypadku zaistnienia sytuacji nieuregulowanych w niniejszym Regulaminie, wiążącą decyzję co do rozwiązań stosowanych w takiej sytuacji podejmuje Organizator.
4. Rozstrzygnięcia podejmowane przez Organizatora na mocy postanowień niniejszego Regulaminu są ostateczne i nie przysługuje od nich jakiegokolwiek odwołanie.
5. Wszystkie załączniki do niniejszego Regulaminu stanowią jego integralną część.
6. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem 1.07.2024 r.

HARMONOGRAM dla Edycji 2 2024

Od	Do	Zakres
11.07.2024	20.08.2024	Rejestracja telefoniczna
26.08.2025	3.09.2024	Moduł 1 - Rozmowy rekrutacyjne, Badania wstępne, Grupa 1, 2 i 3
09.09.2024	31.10.2024	Moduł 2 i 3 - Grupa 1, 2 i 3 8 tygodniowy cykl zajęć edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych <i>Spotkania każdy poniedziałek 9.00-14.30</i> <i>Spotkania każdy czwartek 9.00 -14:30</i>
4.11.2024	8.11.2024	Badania kontrolne - Grupa 1, 2 i 3

PARTNERZY PROGRAMU

1. Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Gdański Uniwersytet Medyczny,
Al. Zwycięstwa 42a, 80-210 Gdańsk

Załącznik nr 3 do Regulaminu „Trzeci Wiek w Zdrowiu”

MIEJSCA REALIZACJI PROGRAMU

1. Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk

