



**Kompleksowa organizacja i przeprowadzenie warsztatów wyjazdowych dla uczestników projektu
pn. „Zdrowie pracowników szkół i placówek oświatowych prowadzonych przez Samorząd
Województwa Pomorskiego”.**

Załącznik nr 8 do SWZ

Opis przedmiotu zamówienia

1. Przedmiotem zamówienia jest usługa kompleksowej organizacji i przeprowadzenia warsztatów wyjazdowych dla uczestników projektu tj. nauczycieli i pracowników administracji obsługi Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Nieśłyszących i Słabosłyszących w Wejherowie.
2. Warsztaty będą realizowane w ramach projektu pn. „Zdrowie pracowników szkół i placówek oświatowych prowadzonych przez Samorząd Województwa Pomorskiego”, który jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, Priorytet 5 Fundusze europejskie dla silnego społeczeństwa Pomorza (EFS+), w ramach Działania 5.5. Aktywne i zdrowe starzenie się w zakresie eliminowania zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy dostosowane do potrzeb konkretnego pracodawcy i jego pracowników programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 (FEP 2021-2027) oraz współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) oraz z budżetu państwa.
3. Zamawiający wymaga, aby przedmiot zamówienia był wykonany zgodnie z wymaganiami zawartymi w szczegółowym opisie przedmiotu zamówienia oraz umowie.
4. Zamawiający wymaga kompleksowej realizacji zamówienia, tj. organizacji oraz realizacji warsztatów wyjazdowych, a w szczególności:
 - 1) zapewnienie noclegu oraz wyżywienia dla uczestników, z uwzględnieniem wskazań zawartych w pkt 8. Miejsce zakwaterowania i pkt 9. Wyżywienie,
 - 2) zapewnienia transportu, z uwzględnieniem wskazań zawartych w pkt 10. Transport,
 - 3) ubezpieczenia Uczestników, z uwzględnieniem wskazań zawartych w pkt. 11. Ubezpieczenie;
 - 4) opracowania programu warsztatów oraz ich przeprowadzenie;
 - 5) zapewnienia kadry dydaktycznej o odpowiednich kwalifikacjach i doświadczeniu w przeprowadzaniu warsztatów o tematyce objętej Przedmiotem zamówienia;
 - 6) zapewnienia uczestnikom warsztatów odpowiednich materiałów i sprzętu/narzędzi niezbędnych do przeprowadzenia zajęć (Np. notesu i długopisu dla każdego uczestnika);
5. Organizacja Warsztatów:
 - 1) Zamawiający wymaga realizacji zamówienia, tzn. zorganizowania i przeprowadzenia warsztatów wyjazdowych w miejscu wskazanym w formularzu ofertowym przy czym:
 - a) zamówienie będzie zrealizowane w dniach 13.10.2025 r. - 14.10.2025 r.
 - b) warsztaty wyjazdowe rozpoczną się śniadaniem o 8:00 a kończą obiadem dnia następnego o 13:30. Wykonawca musi zapewnić transport w dwie strony (rozpoczynając od siedziby zamawiającego) wszystkich uczestników warsztatów przy uwzględnieniu planu warsztatów w pkt. 6.
 - 2) liczba uczestników szkolenia wynosi 134 osoby, w tym nauczyciele – 93 osoby (5 grup) , administracja i obsługa – 41 osób (2 grupy).
 - 3) listy imienne uczestników i ich dane kontaktowe przekazane zostaną Wykonawcy przez Zamawiającego po zawarciu umowy, najpóźniej 5 dni przed rozpoczęciem warsztatów wyjazdowych;
 - 4) Wykonawca jest zobowiązany do uzgodnienia Zamawiającemu pocztą elektroniczną nie później niż 5 dni przed planowanym terminem rozpoczęcia warsztatów:
 - a) programu wszystkich modułów warsztatów,
 - b) kadry szkoleniowej, tj. wykazu osób prowadzących warsztaty,



c) oświadczenia o ubezpieczeniu uczestników warsztatów od NNW.

6. Przykładowy plan warsztatów wyjazdowych:

1) Plan warsztatów dla nauczycieli :

Liczba uczestników 93 osoby, w tym :

3 grupy po 19 osób = 57 osób

2 grupy po 18 osób = 36 osób

Warsztaty mogą być prowadzone w innej kolejności niż przedstawia je przykładowy plan.

Należy uwzględnić poniżej przedstawione przerwy oraz zapewnić odpowiednią liczbę wykładowców do grup uczestników.

Warsztaty muszą odbyć się w grupach nie więcej niż 20 osób w jednej grupie.

Każda grupa musi odbyć warsztat, który trwa 3 godziny. Godzina dydaktyczna jest równa 45 minutom.

Dla jednej z grup wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia tłumacza migowego.

Dzień I 13.10.2025 r.

Godzina	Działanie / Warsztat	Grupy	Przykładowa Liczba wykładowców
08:00–09:00	Śniadanie	Wszyscy	—
09:15–12:15	Blok warsztatowy I		
	Warsztat 1 – Emisja głosu	Gr. 1 i 4	2
	Warsztat 2 – Nauka prawidłowego oddechu	Gr. 2 i 5	2
	Warsztat 3 – Zdrowe odżywianie	Gr. 3	1
12:30–13:30	Obiad	Wszyscy	—
13:45–16:45	Blok warsztatowy II		
	Warsztat 1 – Emisja głosu	Gr. 3	1
	Warsztat 2 – Nauka prawidłowego oddechu	Gr. 1 i 4	2
	Warsztat 3 – Zdrowe odżywianie	Gr. 2 i 5	2
18:00–19:00	Kolacja	Wszyscy	—

Dzień II 14.10.2025 r.



Godzina	Działanie / Warsztat	Grupy	Przykładowa Liczba wykładowców
08:00–09:00	Śniadanie	Wszyscy	—
09:15–12:15	Blok warsztatowy III		
	Warsztat 1 – Emisja głosu	Gr. 2 i 5	2
	Warsztat 2 – Nauka prawidłowego oddechu	Gr. 3	1
	Warsztat 3 – Zdrowe odżywianie	Gr. 1 i 4	2
12:30–13:30	Obiad	Wszyscy	—

2) Planu warsztatów dla pracowników administracji i obsługi :

Warsztaty muszą odbyć się dla 41 uczestników w grupach :

1 grupa 20 osób

2 grupa 21 osób

Warsztaty mogą być prowadzone w innej kolejności niż przedstawia je przykładowy plan.

Należy uwzględnić poniżej przedstawione przerwy oraz zapewnić odpowiednią liczbę wykładowców do grup uczestników.

Każda grupa musi odbyć warsztat, który trwa 3 godziny. Godzina dydaktyczna jest równa 45 minutom.

Dzień I 13.10.2025 r.

Godzina	Działanie / Warsztat	Grupy	Przykładowa Liczba wykładowców
8:00–9:00	Śniadanie	Wszyscy	-
9:15–12:15	I blok warsztatowy		
3 godz.	Warsztat nr 1: Nauka prawidłowego oddechu	Grupa 1 (20 os.)	1
3 godz.	Warsztat nr 2: Zdrowe odżywianie	Grupa 2 (21 os.)	1
12:30–13:30	Obiad	Wszyscy	-
13:45–16:45	II blok warsztatowy		
	Warsztat nr 2: Zdrowe odżywianie	Grupa 1 (20 os.)	1
	Warsztat nr 1: Nauka prawidłowego oddechu	Grupa 2 (21 os.)	1
18:00–19:00	Kolacja	Wszyscy	-

Dzień II 14.10.2025 r.

Godzina	Działanie / Warsztat	Grupy	Liczba wykładowców
8:00–9:00	Śniadanie	Wszyscy	-



9:15–12:15	III blok warsztatowy (zajęcia wspólne):		
3 godz.	Warsztat nr 3: Ergonomia w biurze i jej wykorzystanie na stanowisku pracy	Grupa 1 i 2 razem (41 os.)	2
12:30–13:30	Obiad	Wszyscy	-

7. Miejsce zakwaterowania

- 1) Miejsce zakwaterowania – 1 nocleg, liczba osób korzystających z noclegu to 134 osoby. woj. pomorskie w odległości maksymalnie do 60 km od Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Nieślyszących i Słabosłyszających w Wejherowie.
- 2) Wykonawca zobowiązany jest do wskazania w formularzu ofertowym miejsca wykonania przedmiotu zamówienia.
- 3) Miejsce zakwaterowania uczestników musi posiadać liczbę miejsc noclegowych wystarczającą do zakwaterowania wszystkich uczestników warsztatów wyjazdowych, a podczas całego spotkania noclegi muszą być zapewnione w jednym obiekcie (oznacza to jeden wspólny adres), hotel spełniający warunki co najmniej hotelu trzygwiazdkowego. zlokalizowanego nad wodą.
- 4) Wykonawca zapewnia pokoje dwuosobowe z łazienką wyposażoną w toaletę z bieżącą wodą, umywalkę oraz kabinę prysznicową lub wannę, ręczniki, przybory toaletowe (mydło, żel pod prysznic). Zakwaterowanie uczestników dopuszczalne jest z zachowaniem zasady, że w pokojach kwaterowane będą osoby tej samej płci.
- 5) W przypadku nieparzystej liczby osób, osób różnej płci bez „pary”, osób ze szczególnymi potrzebami wynikającymi np. z niepełnosprawności konieczne jest zapewnienie pokoi do pojedynczego wykorzystania.
- 6) Jeśli w toku rekrutacji zostanie zgłoszona taka potrzeba zapewnione zostaną pokoje dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.
Obiekt dostosowany do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami zgodnie z art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.
- 7) Zamawiający nie poniesie żadnych dodatkowych kosztów związanych z korzystaniem z pokoi hotelowych, np. koszty płatnej telewizji, koszty związane z rozmowami telefonicznymi wykonywanymi z pokoi, koszty barku w pokoju, itp. Zamawiający nie pokrywa kosztów dojazdu ekspertów do miejsca przeprowadzenia szkolenia/warsztatów ani noclegów ekspertów. Po stronie Wykonawcy leży ewentualna opłata klimatyczna.
- 8) Nocleg na 1 dobę hotelową.
Doba hotelowa rozpoczyna się o godzinie 08:00 śniadaniem w dniu przyjazdu uczestników warsztatów objętego przedmiotem zamówienia i kończy najwcześniej o godzinie 13:30 w dniu następnym obiadem.
- 8) Zamawiający wymaga, aby **sala warsztatowa** była dostosowana do formy przeprowadzanych zajęć oraz wyposażona w następujące elementy:
 - a) rzutnik multimedialny, ekran projekcyjny/biała ściana, flipchart z mazakami, laptop/komputer podłączony do rzutnika, dostęp do WiFi, stoły i krzesła w liczbie dostosowanej do wielkości grupy warsztatowej, dostęp do światła dziennego oraz możliwość aranżacji według potrzeb, nagłośnienie.
 - b) sala powinna zapewniać swobodną pracę grupy liczącej: – do 20 osób + ekspert;
 - c) zaplecze sanitarne dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w bezpośrednim sąsiedztwie sali warsztatowej.

Wykonawca w razie zgłoszonej na miejscu potrzeby zapewni wsparcie pracownika technicznego dla celów obsługi urządzeń na sali. Wykonawca ma obowiązek zapewnienia odpowiedniej ilości sal do przeprowadzenia warsztatów zgodnie z harmonogramem i podziałem na grupy.



8. Wyżywienie :

- 1) Wyżywienie na terenie obiektu: 2 x śniadanie, 2 x obiad, 1 x kolacja.
- 2) W trakcie warsztatów Wykonawca zapewni wyżywienie dla każdego uczestnika warsztatów i ekspertów. Liczba osób korzystających z wyżywienia 134 osoby
- 3) Opis wymagań w zakresie wyżywienia:
 - a) Śniadanie w formie bufetu szwedzkiego : kawa z ekspresu ciśnieniowego, herbata, dodatki (mleko, w tym mleko bez laktozy, cukier, cytryna krojona w plasterki), soki, woda mineralna, jasne i ciemne (razowe) pieczywo, masło, wędliny, deska serów żółtych, twarożek, jogurty, dżem, warzywa (min. pomidory, ogórki, papryka, sałata), jajecznica, parówki lub kiełbaski na ciepło.
 - b) Serwis kawowy każdego dnia warsztatów powinien być oferowany w sposób ciągły w nieograniczonej ilości, tj. na bieżąco będą uzupełniane wszelkie braki. Serwis kawowy będzie dostępny w godzinach trwania warsztatów na stole w sali warsztatowej lub w jej bezpośrednim sąsiedztwie i obejmować będzie co najmniej:
kawę z ekspresu ciśnieniowego oraz herbatę (min. 3 rodzaje herbat w torebkach),
mleko do kawy, cytrynę krojoną w plasterki, cukier; wodę mineralną gazowaną i niegazowaną podawaną w dzbankach lub butelkach;
 - c) Obiad w formie bufetu składający się z dwóch dań. Wykonawca każdego dnia zapewnia inny zestaw obiadowy, na który składać się będą:
 - zupa/krem – min. 200 ml/porcja;
 - II danie (50% wszystkich dań): ziemniaki z wody/pieczone/frytki/ryż/– min. 150 g/porcja, sztuka mięsa lub ryb – min. 150 g/porcja, zestaw surówek warzywnych – min. 150 g/porcja;
 - II danie w wariacie wegetariańskim (50% wszystkich dań) – min. 400 g/porcja;
 - napoje zimne (min. 250 ml na osobę) do wyboru: woda mineralna gazowana lub niegazowana, sok jabłkowy lub pomarańczowy typu 100% oraz ciepłe: kawa z ekspresu ciśnieniowego, herbata (min. 3 rodzaje herbat w torebkach) itp., mleko do kawy, cytryna krojona w plasterki, cukier.
 - d) Uroczysta kolacja będzie miała formę bufetu i składać się będzie z:
 - przekąsek zimnych (tatar wołowy i jeszcze 3 rodzaje przekąsek) i gorących (3 rodzaje w tym ryba);
 - co najmniej dwóch sałatek, w tym jedna wegetariańska (np. z łososiem, z kurczakiem, z brokułami, itp.);
 - pieczywa jasnego i ciemnego, masła;
 - napojów zimnych (min. 250 ml na osobę) do wyboru: woda mineralna gazowana lub niegazowana, sok jabłkowy lub pomarańczowy typu 100%, itp. oraz ciepłych: kawa z ekspresu ciśnieniowego, herbata (min. 3 rodzaje herbat w torebkach) mleko do kawy, cytryna krojona w plasterki, cukier
- 4) Wykonawca zapewni oprawę muzyczną podczas uroczystej kolacji (np. DJ) do godz. 24:00;
- 5) Wykonawca zapewni wyżywienie specjalne – w przypadku zgłoszenia przez uczestnika w formularzu rekrutacyjnym specjalnej potrzeby żywieniowej.

9. Transport :

- 1) Wykonawca zapewnienia transport dla wszystkich uczestników szkolenia.
Transport należy zapewnić w taki sposób, by uczestnicy rozpoczęli warsztaty wyjazdowe śniadaniem o 8:00. Transport powrotny następuje po obiedzie dnia następnego o 13:30. Wykonawca musi zapewnić transport w dwie strony (rozpoczynając od siedziby zamawiającego) wszystkich uczestników warsztatów przy uwzględnieniu przykładowego planu warsztatów w pkt. 6.
- 2) Usługa transportowa musi być wykonana za pomocą pojazdu spełniającego wszystkie wymogi bezpieczeństwa dotyczące przewozu osób, w tym osób z niepełnosprawnościami (przynajmniej jedno miejsce w pojeździe dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami). Pojazd nie może być starszy niż 10 lat. Pojazd musi być wyposażony w klimatyzację, ogrzewanie, sprawną regulację foteli, indywidualne nawiewy, sprawne pasy bezpieczeństwa dla każdego pasażera, przyciemniane szyby, bagażnik, ABS, ASR, ESP. Wykonujący usługę transportową musi posiadać aktualną licencję na przewóz krajowy osób oraz wymagane prawem aktualne ubezpieczenia. W



przypadku awarii pojazdu uniemożliwiającej dalszą jazdę Wykonawca zobowiązuje się niezwłocznie podstawić pojazd zastępczy co najmniej o tym samym standardzie.

10. Ubezpieczenie

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia wszystkich uczestników przez cały czas trwania warsztatów. Zakres ubezpieczenia winien obejmować co najmniej ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Ubezpieczenie uczestników obejmuje okres od chwili zbiórki do chwili powrotu do Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Niestępszących i Słabostępszących w Wejherowie. Suma ubezpieczenia NNW nie może być niższa niż 50 000 zł na osobę. Koszt ubezpieczenia pokrywa Wykonawca.

11. Tematyka i opracowanie programu warsztatów:

- Wykonawca zobowiązany jest do opracowania programu wszystkich warsztatów, przy czym każdy warsztat trwa 3 godziny (godzina dydaktyczna jest równa 45 minutom.); Warsztaty muszą odbyć się w grupach nie więcej niż 20 osób w 1 grupie z wyjątkiem warsztatu „Ergonomii w biurze i jej wykorzystanie na stanowisku pracy”, w którym jedna grupa wyniesie 21 osób.
- Wykonawca zobowiązany jest zapewnić wszelkie pomoce, materiały oraz sprzęty/narzędzia niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia warsztatów.
- Warsztaty :

Lp.	Nazwa warsztatu	Odbiorca warsztatu	Miejsce realizacji	Termin realizacji	Liczba uczestników	Ilość grup	Liczba godzin
1.	„Nauka prawidłowego oddechu”	Wszyscy pracownicy OSW	Do 60 km	13/14.10.2025	134	7	3
2.	„Zdrowe odżywianie”	Wszyscy pracownicy OSW	Do 60 km	13/14.10.2025	134	7	3
3.	„Ergonomia w biurze i jej wykorzystanie na stanowisku pracy”	Administracja i obsługa	Do 60 km	13/14.10.2025	41	2	3
4.	„Emisja głosu”	Nauczyciele	Do 60 km	13/14.10.2025	93	5	3

- Minimalny zakres warsztatów powinien obejmować następujące treści:

a) "Nauka prawidłowego oddechu"

Uczestnicy warsztatów mają nauczyć się z świadomego oddychania, głębokiego oddechu z zaangażowaniem przepony, co zwiększa dotlenienie organizmu i redukuje stres. Nauczą się angażować mięśnie oddechowe. Warsztaty mogą obejmować techniki relaksacyjne, wzmacniające oddech.

Dla uczestników szkolenia u których w trakcie warsztatu stwierdzono znacznie obniżoną umiejętność oddychania proponowana jest kontynuacja warsztatu w formie on-line.

b) „Zdrowe odżywianie”

Warsztaty zdrowego odżywiania winny dotyczyć zaburzeń odżywiania związanych z wykonywaną pracą i związanym z nią stresem. Celem warsztatów winny promować zasady zdrowego żywienia.



Tematyka warsztatów obejmuje: nieregularna praca a regularne posiłki, produkty niskoglikemiczne, korelacja produktów białkowych, węglowodanowych, tłuszczu, jadłospisy i metody szybkiego przygotowania posiłków. Sposoby odżywiania w chorobach metabolicznych i układu krążenia.

c) „Ergonomia w biurze i jej wykorzystanie na stanowisku pracy” Warsztat

Warsztat na temat "Ergonomia w biurze i jej wykorzystanie na stanowisku pracy" skupia się na dostosowaniu miejsca pracy do potrzeb pracownika w celu zapewnienia komfortu, zdrowia i efektywności, obejmując kluczowe elementy takie jak regulowane meble (biurko, krzesło), prawidłowe ustawienie monitora, klawiatury i myszy, odpowiednie oświetlenie, a także stosowanie przerw i zmian pozycji. Wdrożenie zasad ergonomii w biurze przynosi korzyści zarówno pracownikom (mniejsze zmęczenie, bóle, większa wydajność), jak i pracodawcom (niższa absencja, większe zadowolenie i produktywność zespołu).

d) „Emisja głosu”

Warsztaty z emisji głosu mają na celu pokazać jak świadomie zadbać o zdrowie i higienę głosu, modulacji głosu w wygórowanych emocjach, przy jak najniższym obciążeniu psychofizycznym stawów kręgosłupa. Nauka właściwej modulacji ma wykorzystać głos jako narzędzie poprawiające jakość i formę przekazu między wszystkimi pracownikami, rodzicami, uczniami.

12. Dokumentacja warsztatów

1) Wykonawca będzie zobowiązany do prowadzenia dokumentacji a w szczególności:

- a) list obecności;
- b) wypełnione przez uczestników warsztatów ankiety ewaluacyjne.

2) Wykonawca będzie zobowiązany do przekazania Zamawiającemu w/w dokumentację niezwłocznie po zakończeniu warsztatów jednak nie później niż do 10 dni od daty zakończenia warsztatów. Wszystkie przekazywane dokumenty powinny być opatrzone pieczęcią i podpisem Wykonawcy/osoby reprezentującej Wykonawcę, a kopie dokumentów (zaświadczeń) poświadczane za zgodność z oryginałem.

13. Komunikacja pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą

- 1) Wykonawca poda Zamawiającemu imię i nazwisko minimum jednej osoby wyznaczonej do kontaktów roboczych związanych z realizacją przedmiotu zamówienia.
- 2) Wykonawca będzie zobowiązany do umożliwienia Zamawiającemu kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.