



## REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

### „ODCHUDZAMY GIŻYCCZAN 2024” EDYCJA JESIEŃ

#### §1

#### Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa warunki udziału, zasady i podstawowe kryteria rekrutacji uczestników projektu pn. „ODCHUDZAMY GIŻYCCZAN 2024”, ich obowiązki, a także etapy realizacji jesiennej edycji projektu.
2. Projekt pn. „ODCHUDZAMY GIŻYCCZAN 2024” realizowany jest w ramach zadania publicznego z zakresu ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 roku o działalności leczniczej.
3. **Cele projektu:**
  - Podniesienie świadomości mieszkańców miasta Giżycko w temacie zagrożeń, jakie niesie ze sobą nadwaga i otyłość.
  - Profilaktyka nadwagi i otyłości wśród dorosłych mieszkańców miasta Giżycko.
  - Redukcja zawartości tkanki tłuszczowej u osób objętych programem w stosunku do wartości wyjściowej.
  - Wprowadzenie w życie codziennym uczestników projektu prawidłowych nawyków dotyczących diety, aktywności fizycznej trakcie trwania programu oraz ich utrwalenie po zakończeniu programu.
4. Zadanie współfinansowane ze środków budżetowych Miasta Giżycka z wartością dofinansowania w kwocie 7.800 zł .
5. Uczestnikami projektu są osoby w wieku 18-75 lat zmagające się z nadwagą/otyłością i/lub schorzeniami układu kostno-stawowego, które po spełnieniu wymogów określonych w Regulaminie rekrutacji zostały zakwalifikowane do uczestnictwa w projekcie i zamieszkują na terenie miasta Giżycko.
6. **Miejsce realizacji projektu:** Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy(11-500 Giżycko ul. Niegościńska 5, Wilkasy) tel. 87 428 0715.
7. **Czas realizacji projektu:**
  - **14-25.10.2024r.:** rekrutacja uczestników,
  - **25.10.2024r.:** kwalifikacja (zapisy na konsultacje),
  - **28-31.10.2024r.:** wykonanie analizy składu i masy ciała przy pomocy urządzenia TANITA MC-780, interpretacja wyników badania, konsultacja z fizjoterapeutą, ustalenie indywidualnego programu zabiegów i ćwiczeń,
  - **18-29.11.2024r.:** realizacja indywidualnego programu zabiegów fizjoterapeutycznych w godzinach 9-17 i ćwiczeń fizycznych pod kontrolą fizjoterapeuty, instruktora rekreacji ruchowej, trenera personalnego, doradcy żywieniowego,
  - **do 6.12.2024r.:** podsumowanie wyników projektu – powtórna analiza składu i masy ciała oraz konsultacja z fizjoterapeutą, wydanie pisemnych materiałów informacyjnych zawierających zalecenia dotyczące trybu życia uczestnika, programu ćwiczeń do realizacji po zakończeniu projektu, wskazówek żywieniowych.
8. Do projektu zakwalifikowanych zostanie 15 osób – mieszkańców miasta Giżycko.
9. Kwalifikacji uczestników projektu dokona komisja w składzie:
  - Marek Szlachta – dyrektor Akademickiego Związku Sportowego COSA Oddział w Wilkasach, koordynator projektu,
  - Katarzyna Wilamowska – magister fizjoterapii,



- Karolina Olszewska – magister fizjoterapii, doradca żywieniowy.

10. Głównymi kryteriami decydującymi o zakwalifikowaniu do programu są:

- kolejność zgłoszeń z kompletną dokumentacją,
- brak uczestnictwa w projekcie w edycji wiosennej 2024,
- brak uczestnictwa w projekcie w edycjach 2022 i 2023.

11. Osoby zakwalifikowane do projektu zostaną poinformowane o tym fakcie telefonicznie.

12. Każdemu zakwalifikowanemu uczestnikowi projektu przysługuje łącznie:

- 1 indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą,
- 30 zabiegów fizjoterapeutycznych,
- 10 godzin zajęć ruchowych na siłowni,
- 4x zajęcia AquaFitMed,
- 4x spacerzy Nordic walking,
- 1 spotkanie z doradcą dietetycznym,
- 2 analizy składu i masy ciała.

## §2

### Warunki udziału w projekcie

1. Uczestnikiem projektu może być osoba, która w chwili podpisywania deklaracji uczestnictwa spełnia następujące kryteria:
  - Jest mieszkańcem miasta Giżycko,
  - Zmaga się z problemem nadwagi lub otyłości i/lub
  - Cierpi na schorzenia układu kostno-stawowego.
2. Warunkiem ubiegania się o udział w Projekcie jest:
  - 1) złożenie w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy wypełnionego formularza zgłoszeniowego kwalifikującego do udziału w projekcie,
  - 2) wypełnienie oświadczenia dotyczącego zapoznania się z treścią Regulaminu,
  - 3) wypełnienie oświadczenia dotyczącego przetwarzania danych osobowych.
3. Dokumenty o których mowa w pkt. od 2.1) do 2.3) muszą zostać opatrzone osobistym podpisem pacjenta.
4. Druki dokumentów dostępne są na stronie [www.azs-wilkasy.pl](http://www.azs-wilkasy.pl) oraz w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy (11-500 Giżycko, ul. Niegocińska 5, Wilkasy).

## §3

### Obowiązki uczestników Projektu

1. Każda zakwalifikowana osoba ma obowiązek aktywnego uczestnictwa w zadaniach oferowanych podczas realizacji Projektu.
2. W wyjątkowych sytuacjach uczestnik Projektu ma możliwość zmiany terminu wizyty na inny, pod warunkiem poinformowania o tym fakcie pracowników Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy. Wizytę można odwołać:
  - 1) Osobiście w Centrum Rehabilitacji & SPA,
  - 2) Telefonicznie: 87 428 07 15,
  - 3) Mailowo: [rehabilitacja@azs-wilkasy.pl](mailto:rehabilitacja@azs-wilkasy.pl).
3. Nieobecności lub rezygnacja z programu są dopuszczalne wyłącznie w sytuacjach losowych tj. w przypadku hospitalizacji, nieszczęśliwego wypadku lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia. W takich sytuacjach konieczne jest



przedstawienie w rejestracji Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy zaświadczenia ze szpitala potwierdzającego hospitalizację lub lekarskiego potwierdzającego, że stan zdrowia pacjenta uniemożliwia mu dalszy udział w Projekcie.

#### §4

##### Postanowienia końcowe

1. Ostateczna interpretacja Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa należy do Organizatora projektu.
2. Organizator projektu zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego Regulaminu.
3. Aktualna treść regulaminu dostępna jest w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy oraz na stronie internetowej [www.azs-wilkasy.pl](http://www.azs-wilkasy.pl).



Wartość całkowita projektu 29.490 zł  
Zadanie współfinansowane ze środków budżetowych Miasta Giżycka  
z wartością dofinansowania w kwocie 7.800 zł