

## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

**POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:**

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie\*/niepobieranie\*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „~~pobieranie~~\*/niepobieranie”.

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

|                                                                             |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b> | Zarząd Województwa Dolnośląskiego              |
| <b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>                           | Wspierania i upowszechniania kultury fizycznej |

**II. Dane oferenta(-tów)**

|                                                                                                                                                                                        |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres email, numer telefonu</b> |                                                         |
| <b>Dolnośląski Instytut Sportu i Zdrowia</b><br>50-504 Wrocław<br>Jesionowa 43/142<br><br>Forma prawna: fundacja<br>KRS 0001129430                                                     |                                                         |
| <b>2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty</b> (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)                                         | Konrad Pawłowski, 577582708 , konrad.pawlowski@disiz.pl |

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|                                                        |                                                  |            |                  |            |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego                           | Siła Prewencji: Zapobieganie kontuzjom w sporcie |            |                  |            |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup> | Data rozpoczęcia                                 | 2025-04-07 | Data zakończenia | 2025-06-20 |

#### 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

##### Syntetyczny opis zadania

###### Cel projektu

Celem projektu jest zorganizowanie warsztatów skierowanych do około 50 uczestników, w tym sportowców amatorów oraz osób aktywnych fizycznie, które będą dotyczyć prewencji kontuzji w sporcie, ze szczególnym uwzględnieniem roli treningu siłowego. Warsztaty będą miały na celu edukację uczestników na temat skutecznych metod zapobiegania kontuzjom, poprawy wydolności fizycznej oraz wzmocnienia ciała w kontekście sportowym. Uczestnicy zapoznają się z technikami oraz ćwiczeniami, które pomagają uniknąć urazów, a także dowiedzą się, jak właściwie wykonywać treningi siłowe w sposób bezpieczny dla zdrowia.

###### Problematyka w społeczeństwie

Kontuzje są jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych wśród osób aktywnych fizycznie. Według badania przeprowadzonego w 2022 roku na zlecenie firmy ubezpieczeniowej Wiener, aż 38% Polaków doznało urazu podczas uprawiania sportu, przy czym częściej dotyczyło to mężczyzn (46%) niż kobiet (31%). Najczęściej występujące kontuzje to skręcenia stawów, naderwania mięśni oraz urazy ścięgien. Co więcej, 37% poszkodowanych w wyniku urazu zmagało się z niezdolnością do pracy lub koniecznością poniesienia dodatkowych wydatków.

###### Termin i miejsce realizacji

Warsztaty odbędą się w czerwcu 2025 roku we Wrocławiu, w zależności od dostępności dogodnego terminu. Zostaną zorganizowane w formie stacjonarnej w dogodnej przestrzeni, umożliwiającej interakcję z prowadzącym/i oraz aktywne uczestnictwo.

###### Grupa docelowa

Grupa docelowa projektu obejmuje szerokie grono osób zainteresowanych aktywnością fizyczną, w tym sportowców amatorów oraz osoby regularnie trenujące, niezależnie od poziomu zaawansowania. Warsztaty skierowane są do pasjonatów sportu w każdym wieku, którzy pragną pogłębić swoją wiedzę na temat prewencji kontuzji i poprawy wydolności fizycznej. Projekt nie stawia ograniczeń wiekowych ani specjalistycznych umiejętności, co sprawia, że jest dostępny dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo podczas uprawiania sportu. Uczestnicy będą mieli okazję nauczyć się skutecznych metod zapobiegania urazom oraz wzmocnienia ciała, a także uzyskać praktyczną wiedzę na temat bezpiecznego wykonywania treningów siłowych. Warsztaty są otwarte zarówno dla osób początkujących, jak i tych, które mają już doświadczenie w aktywności fizycznej.

###### Zakres tematyczny warsztatów (4-5h):

1. Wprowadzenie do prewencji kontuzji w sporcie – Omówienie przyczyn kontuzji, znaczenia rozgrzewki, stretchingu i przygotowania do wysiłku.
2. Rola treningu siłowego w zapobieganiu urazom – Wzmacnianie ciała, stabilizacja stawów i redukcja ryzyka kontuzji.
3. Bezpieczna technika ćwiczeń – Praktyczne wskazówki dotyczące poprawnego wykonywania ćwiczeń siłowych.
4. Prewencja i regeneracja – Urazy w sportach wytrzymałościowych oraz skuteczna rehabilitacja i regeneracja po kontuzjach.

W agendzie znajdzie się również miejsce na dyskusję oraz zadawanie pytań.

*\*Zakres tematyczny może ulec zmianom po konsultacjach z prowadzącym/i.*

###### Opis budżetu

1. Wynajęcie przestrzeni konferencyjnej wraz z przerwą kawową – Miejsce zostanie wybrane na podstawie ceny, lokalizacji oraz dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.
2. Obsługa finansowa projektu – Prowadzenie księgowości projektu, obejmujące rozliczenie.
3. Wynagrodzenie prowadzącego/prowadzących – Warsztaty zakładają przeprowadzenie czterech paneli tematycznych, które poprowadzą Ekspert lub Eksperci w dziedzinie. Wycena uwzględnia rynkową średnią za przygotowanie merytoryczne prezentacji oraz poprowadzenie warsztatów. Przedstawiona wycena obejmuje całość zajęć. W przypadku większej liczby

- prowadzących kwota zostanie podzielona proporcjonalnie do liczby godzin przeprowadzonych warsztatów.
4. Wydruk materiałów – Drukarni zlecony zostanie wydruk identyfikatorów ze smyczą, dzięki którym będziemy mogli skutecznie weryfikować wcześniej zapisanych uczestników. Identyfikator będzie zawierał logotypy oraz kompletną agendę wydarzenia.
5. Wynagrodzenie grafika – Do zadań grafika należeć będzie przygotowanie odpowiedniego layoutu prezentacji, grafik promocyjnych (banery na stronę i social media), wzoru identyfikatora, zgodnie z wytycznymi Urzędu.
6. Wynagrodzenie koordynatora projektu – Koordynator będzie odpowiedzialny za nadzór nad realizacją projektu, delegowanie zadań, zarządzanie zespołem, przyjmowanie zgłoszeń oraz komunikację z interesariuszami. Jego zadania obejmą również inne działania niezbędne dla prawidłowej realizacji projektu. Koordynator zapewni płynność działań i efektywne wykorzystanie zasobów, co będzie kluczowe dla sukcesu całej inicjatywy.
7. Utworzenie dedykowanej podstrony – Na stronie internetowej fundacji powstanie dedykowana podstrona. Znajdą się tam wszystkie niezbędne informacje dotyczące miejsca i terminu wydarzenia, agendy, instrukcji dojazdu oraz innych kluczowych szczegółów. Na podstronie zostanie zamieszczony formularz zgłoszeniowy dla uczestników wraz z regulaminem wydarzenia, który zostanie utworzony w ramach tego zadania. Po zakończeniu warsztatów podstrona zostanie przekształcona w relację zawierającą tekst, zdjęcia oraz prezentacje wykorzystane podczas zajęć. Taki format pozytywnie wpłynie na trwałość projektu.
8. Relacja foto-video - W ramach projektu zostanie zrealizowana dokumentacja fotograficzna oraz nagrania wideo z warsztatów. Materiały te posłużą do przygotowania relacji z wydarzenia, którą zamieścimy w mediach społecznościowych. Fotografie uchwycą kluczowe momenty warsztatów, a nagrania pozwolą na udostępnienie fragmentów prelekcji szerszemu gronu odbiorców. Zadanie obejmuje wykonanie zdjęć, ich obróbkę oraz montaż krótkiego materiału/materiałów wideo podsumowującego wydarzenie.

#### Uzasadnienie

Zgodnie z celami województwa dotyczącymi profilaktyki zdrowotnej, w tym prewencji kontuzji, nasz projekt wpisuje się w dążenie do poprawy kondycji fizycznej społeczeństwa. Warsztaty „Siła Prewencji” będą cennym narzędziem edukacyjnym, które nie tylko pozwoli uczestnikom unikać kontuzji, ale także poprawi ich ogólną kondycję fizyczną. Trening siłowy, jako metoda prewencji, może stać się kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej w Polsce, a realizacja projektu pomoże w szerzeniu wiedzy na temat aktywności fizycznej oraz zapobiegania urazom wśród społeczeństwa. Dodatkowo, dzięki bezpłatnemu udziałowi w warsztatach, uczestnicy będą mieli dostęp do Eksperta/Ekspertów z wieloletnim doświadczeniem w branży treningu i fizjoterapii. Prowadzący warsztaty to profesjonaliści, którzy na co dzień pracują z osobami aktywnymi fizycznie, sportowcami amatorami oraz zawodowcami, pomagając im w osiągnięciu celów sportowych i zapobieganiu urazom. Ich wiedza praktyczna i teoretyczna umożliwi uczestnikom zdobycie cennych informacji na temat prawidłowego wykonywania ćwiczeń, planowania bezpiecznego treningu oraz reagowania na pierwsze sygnały przeciążeń organizmu. Dzięki temu projekt „Siła Prewencji” zapewni unikalne, praktyczne doświadczenie edukacyjne, które przyczyni się do poprawy zdrowia i bezpieczeństwa uczestników w kontekście ich aktywności fizycznej.

#### Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

##### Dostępność i równe traktowanie

Projekt zakłada pełną dostępność warsztatów dla osób z niepełnosprawnościami. Zastosowane rozwiązania obejmują:

- Dostosowanie przestrzeni warsztatowej: Przestrzeń będzie przystosowana do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością, z zapewnieniem odpowiednich warunków do swobodnego poruszania się.
- Dostępność online: Prezentacje i inne materiały będą dostępne na stronie fundacji, która posiada zaimplementowane rozwiązania dla osób niedowidzących, umożliwiające korzystanie z nich w dowolnym czasie i miejscu.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

| Nazwa rezultatu              | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Organizacja warsztatów       | 1                                                          | Dokumentacja zdjęciowa                                                      |
| Ilość uczestników warsztatów | 40-50                                                      | Ewidencja przesłanych formularzy zgłoszeniowych                             |

#### 5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania

##### Charakterystyka Oferenta

Fundacja Dolnośląski Instytut Sportu i Zdrowia została powołana w celu promocji aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Działa na rzecz zwiększenia świadomości społecznej o korzyściach wynikających z regularnej aktywności fizycznej, w szczególności treningu siłowego, oraz szeroko pojętego zdrowia. Fundacja ma doświadczenie w organizacji inicjatyw promujących zdrowie, a jej działania skierowane są na poprawę jakości życia poprzez propagowanie sportu.

#### Zasoby i doświadczenie

Członkowie fundacji, w tym prezes zarządu, od wielu lat są aktywni fizycznie, szczególnie w zakresie treningu siłowego, co pozwala im doskonale rozumieć potrzeby osób rozpoczynających swoją przygodę z tym rodzajem aktywności. To praktyczne doświadczenie będzie pomocne we współpracy z prowadzącymi. Prezes zarządu posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu projektami oraz organizowaniu inicjatyw związanych z promocją zdrowia i aktywności fizycznej. Odpowiadał za realizację różnorodnych projektów sportowych i edukacyjnych, w tym wydarzeń gromadzących nawet kilkaset osób, co stanowi istotny kapitał w kontekście koordynacji zadań w niniejszym projekcie. Kompetencje zarządcze i umiejętność efektywnej komunikacji w mediach społecznościowych pozwolą zwiększyć zasięg wydarzenia. Fundacja posiada rozbudowaną sieć kontaktów z ekspertami w branży, w tym fizjoterapeutami, trenerami personalnymi, sportowcami oraz klubami sportowymi, co umożliwi zapewnienie wysokiej jakości merytorycznej realizowanych inicjatyw. Wkład fundacji obejmuje także przygotowanie dedykowanej podstrony, której funkcje zostały określone przy opisie budżetu. Prace związane z utworzeniem strony, jej późniejszym przebudowaniem oraz regulaminem zostaną wykonane w ramach wolontariatu, co stanowi dodatkowy wkład własny fundacji w realizację projektu. Dążenie do edukacji w zakresie prewencji kontuzji, treningu siłowego oraz promowanie zdrowego stylu życia są zgodne z misją fundacji i wpisują się w długofalową strategię jej działań.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

| Lp.                                               | Rodzaj kosztu                                              | Wartość [PLN]       | Z dotacji           | Z innych źródeł    |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 1                                                 | Wynajęcie przestrzeni konferencyjnej wraz z przerwą kawową | 3 250,00 zł         |                     |                    |
| 2                                                 | Obsługa finansowa projektu                                 | 1 000,00 zł         |                     |                    |
| 3                                                 | Wynagrodzenie prowadzącego/prowadzących                    | 1 300,00 zł         |                     |                    |
| 4                                                 | Wydruk identyfikatorów ze smyczą                           | 300,00 zł           |                     |                    |
| 5                                                 | Wynagrodzenie grafika                                      | 2 000,00 zł         |                     |                    |
| 6                                                 | Wynagrodzenie koordynatora projektu                        | 3 000,00 zł         |                     |                    |
| 7                                                 | Utworzenie dedykowanej podstrony (wkład własny, rzeczowy)  | 2 000,00 zł         |                     |                    |
| 8                                                 | Relacja foto-video                                         | 2 000,00 zł         |                     |                    |
| <b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b> |                                                            | <b>14 850,00 zł</b> | <b>10 000,00 zł</b> | <b>4 850,00 zł</b> |

## V. Oświadczenia

### Oświadczam(my), że:

1. proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
2. pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
3. oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)\*/zalega(-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)\*/zalega(-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5. dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\*/właściwą ewidencją\*;
6. wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
7. w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....  
(podpis osoby upoważnionej lub podpisy  
osób upoważnionych do składania oświadczeń  
woli w imieniu oferentów

Data: .....

### Przypisy

1. Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2024 r. poz. 1491, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.