



## REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

### „Zapobieganie nadwadze i otyłości po przebyciu COVID-19 u osób zamieszkałych na terenie powiatu giżyckiego” EDYCJA JESIEŃ

#### §1

#### Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa warunki udziału, zasady i podstawowe kryteria rekrutacji Uczestników projektu pn. „Zapobieganie nadwadze i otyłości po przebyciu COVID-19 u osób zamieszkałych na terenie powiatu giżyckiego”, ich obowiązki, a także etapy realizacji edycji wiosennej projektu.
2. Projekt pn. „Zapobieganie nadwadze i otyłości po przebyciu COVID-19 u osób zamieszkałych na terenie powiatu giżyckiego” 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:**
  - Przeciwdziałanie negatywnym skutkom wynikającym z przebycia COVID-19 głównie w wymiarze fizycznym, ale też psychiczno-społecznym.
  - Zapobieganie dalszym konsekwencjom przebytej choroby i jej powikłaniom.
  - Podniesienie świadomości mieszkańców powiatu giżyckiego w temacie zagrożeń, jakie niesie ze sobą nadwaga i otyłość.
  - Profilaktyka nadwagi i otyłości wśród dorosłych mieszkańców powiatu giżyckiego wynikających z przebycia COVID-19.
  - Wprowadzenie w życie codziennym uczestników projektu prawidłowych nawyków dotyczących diety, aktywności fizycznej trakcie trwania programu oraz ich utrwalenie po zakończeniu programu.
4. Projekt jest współfinansowany ze środków Powiatu Giżyckiego.
5. Uczestnikami projektu są osoby, które przebyły chorobę COVID-19 oraz zmagają 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 powiatu giżyckiego.
6. **Miejsce realizacji projektu:** Centrum Rehabilitacji & SPA, Akademicki Związek Sportowy Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego Ośrodek w Wilkasach (11-500 Giżycko ul. Negocińska 5, Wilkasy) tel. 87 428 0 715.
7. **Czas realizacji projektu:**
  - **25.10 - 10.11.2021 r.:** rekrutacja uczestników,
  - **11.11 - 21.11.2021 r.:** wykonanie analizy składu i masy ciała przy pomocy urządzenia TANITA MC-780, interpretacja wyników badania, konsultacja z fizjoterapeutą, ustalenie indywidualnego programu zabiegów i ćwiczeń,
  - **od 22.11.2021 r.:** realizacja indywidualnego programu zabiegów fizjoterapeutycznych i ćwiczeń fizycznych pod kontrolą fizjoterapeuty, instruktora rekreacji ruchowej, trenera personalnego, doradcy żywieniowego,
  - **6-12.12.2021 r.:** 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 powiatu giżyckiego.
9. Kwalifikacji uczestników projektu dokona komisja w składzie:
  - Marek Szlachta – dyrektor AZS COSA Ośrodka w Wilkasach, koordynator projektu,
  - Kamil Nowik – magister fizjoterapii, instruktor kulturystyki i fitness, doradca żywieniowy,



- Arkadiusz Wrzosek – magister fizjoterapii, specjalista odnowy biologicznej.

10. Osoby zakwalifikowane do projektu zostaną poinformowane o tym fakcie telefonicznie, nie później niż do 21.11.2021 r.
11. Każdemu zakwalifikowanemu uczestnikowi projektu przysługuje łącznie 20 zabiegów fizjoterapeutycznych, 10 godzin zajęć ruchowych na siłowni, 10 spacerów nordic-walking, 5 ćwiczeń indywidualnych, 1 indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą, 1 indywidualne 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 powiatu giżyckiego,
  - **Posiada dodatni wynik testu (RT-PCR, antygenowego lub serologicznego na obecność przeciwciał przeciwko wirusowi SARS-CoV-2) potwierdzającego przebycie zakażenia wirusem SARS-CoV-2,**
  - 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 poświadczającego przebycie COVID-19,
  - 3) wypełnienie oświadczenia dotyczącego zapoznania się z treścią Regulaminu,
  - 4) wypełnienie oświadczenia dotyczącego przetwarzania danych osobowych,
  - 5) wypełnienie ankiety dotyczącej sytuacji epidemiologicznej w kierunku wirusa SARS-CoV-2
  - 6) przedstawienie wyniku testu (RT-PCR, antygenowego lub serologicznego na obecność przeciwciał przeciwko wirusowi SARS-CoV-2) potwierdzającego przebycie zakażenia wirusem SARS-CoV-2.
3. Dokumenty, o których mowa w pkt. od 2.1) do 2.5) muszą zostać opatrzone osobistym podpisem pacjenta.
4. Druki dokumentów (2.1 – 2.5) dostępne są na stronie [www.azs-wilkasy.pl](http://www.azs-wilkasy.pl) oraz w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy (11-500 Giżycko ul. Negocińska 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 0 715,
  - 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).