

AO. 3041.15.2021

AO  
Czerwinski

**Budżet Obywatelski Miasta Lubartów**  
Edycja 2022

**Tytuł projektu** AAB czyli relaks dla seniora

**Data złożenia** 23 czerwca 2021 17:33

**Autor projektu**

**Imię i nazwisko** \_\_\_\_\_

**Kontakt**

tel.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**Uzasadnienie**

**Skrócony opis** Projekt dedykowany jest do seniorów. Ma on zachęcić osoby powyżej 55 roku życia do czynnego udziału w dwóch cyklach zajęć. Pierwszy z nich, to wykonanie masażu regeneracyjnych, relaksacyjnych oraz konsultacji dotyczących kręgosłupa. Przewidywana ilość godzin na ww. zabiegach to 1200. Drugi cykl to zajęcia dla ww. osób, ale na siłowni pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Przewidywana ilość osób ok. 200. Dodatkowym atutem jest możliwość korzystania z sauny.

Urząd Miasta Lubartów  
ul. Jana Pawła II 12

**8719.21.DKP**

Wpłynęło dn. 23-06-2021

Przyjęto przez:

Agnieszka Szymozuk



06F00PSBA

**Szczegółowy opis projektu**

W Lubartowie seniorzy nie mają możliwości skorzystania w sposób nieodpłatny z zajęć prowadzonych przez specjalistów. Miasto nie posiada odpowiedniego zaplecza. Tymczasem coraz więcej osób ma nadwagę, wady postawy co skutkuje problemami zdrowotnymi. Owe wady szczególnie mocno dotyczą seniorów. Dlatego przedkładam mój projekt zajęć na siłowni dla osób powyżej 55 roku życia. Powyższe zajęcia odbywać się będą pod okiem wykwalifikowanych instruktorów posiadających odpowiednie certyfikaty. Przewidywana ilość uczestników to 200 osób. Dodatkową możliwością poprawienia stanu fizycznego i zdrowotnego jest możliwość korzystania z sauny. W tej samej siłowni ci sami seniorzy, będą mogli skorzystać także z masarzy regeneracyjnych, relaksacyjnych oraz konsultacji pn. „Zdrowy kręgosłup”. Tu projekt przewiduje aż 1200 godzin, co przedkłada się na zajęcia trwające prawie 4 miesiące. Oznacza to, że z oferty może skorzystać nawet 1200 osób (przy założeniu 1h – 1 senior). Ćwiczenia wykonywane na niżej wskazanych urządzeniach oraz zajęcia fitness mają za zadanie pozbycie się nadmiernych kilogramów, poprawieniu sylwetki, zbudowaniu tkanki mięśniowej (w zależności od oczekiwania konkretnej osoby – indywidualne programy treningowe). Uczestnicy projektu będą mogli korzystać z następujących urządzeń: 1. Co najmniej 6 bieżni, które zmierzą prędkość biegu lub truchtu, tętno, czas treningu i pokonany dystans. Ponadto będzie można ustawić nachylenie i wskazać ilość oczekiwanych kalorii do spalania. 2. Co najmniej 6 trenerów eliptycznych z ruchomymi rękojęściami. Urządzenie będzie informowało trenującego o prędkości, poziomie obciążenia, tętnie, czasie trwania treningu, pokonanym dystans, spalonych kaloriach, profilu trasy, czasie ćwiczeń. Każde z urządzeń będzie miało minimum 25 poziomów obciążenia. 3. Co najmniej 6 rowerów poziomych które, zmierzą prędkość, poziom obciążenia, tętno, czas trwania treningu, pokonany dystans, spalone kalorie, profil trasy, zegar. 4. Co najmniej 6 rowerów pionowych, które będą miały 20 poziomów obciążenia i mierzyć będą: prędkość, poziom obciążenia, tętno, czas trwania treningu, pokonany dystans, spalone kalorie, profil trasy, czas. 5. Co najmniej 2 trenerów wioślarskich. Urządzenia będą mierzyć czas trwania treningu, dystans, tętno, spalone kalorie, moc, liczba ruchów wiosłem, tętno. 6. Co najmniej 11 rowerów do zajęć grupowych poprawiających wydolność organizmu. 7. Co najmniej 1 symulator schodów. Urządzenie będzie informować ćwiczącego komunikatami takimi jak czas programu, pozostały czas, liczba kroków, piętra, kalorie, prędkość, kroki, tętno. 8. Co najmniej 1 urządzenie na barki w kłęk, które umożliwią będzie ćwiczącemu wykonanie ćwiczenia podciągania się w pozycji kłęczącej, posiadać min. 2-pozycyjne uchwyty wyciskania ciężaru ciała, posiadać min. 2 pary uchwytów do podciągania, zlokalizowane na różnych wysokościach. 9. Co najmniej 1 urządzenie na mięsień najszerszy grzbietu z regulowaną blokadą nóg, które umożliwi ćwiczącemu wykonać niezależny ruch ramion wyposażone w zestaw ogumowanych talerzy. 10. Co najmniej 1 urządzenie wioślarskie siedząc z niezależnym, rozbieżnym torem ruchu rąk posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę, posiadać regulowane oparcie klatki piersiowej. Ponadto urządzenie będzie zawierać uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon. 11. Co najmniej 1 urządzenie wioślarskie siedząc. Urządzenie umożliwi ćwiczącemu niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, siedzenie o regulowanej wysokości. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy. 12. Co najmniej 1 stojak 45 stopni grzbiet ze skokową regulacją wysokości dla ćwiczącego z podparciem nóg. 13. Co najmniej 1 urządzenie na mięsień pleców i klatki piersiowej umożliwić będzie wykonanie ćwiczeń w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk, bez konieczności zmiany pozycji osoby ćwiczącej posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę i posiadać regulowaną pozycję uchwytów. 14. Co najmniej 1 stojak do podciągania na mięsień brzucha umożliwić będzie wykonanie w zwisie, z oparciem pleców oraz podkładkami na łokcie umożliwić ćwiczenia mięśni trójgłowych ramion poprzez wyciskanie ciężaru własnego ciała przy pomocy antypoślizgowych uchwytów. 15. Co najmniej 2 urządzenia do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej wachlując umożliwić będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk, posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę oraz regulowaną pozycję uchwytów. 16. Co najmniej 1 urządzenie do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej umożliwić będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym, zbieżnym torem ruchu rąk posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę wyposażone w półkę na ręcznik i bidon. ciąg dalszy w załączniku

## Lokalizacja projektu

Miejsce realizacji projektu Nie dotyczy

## Koszty

Szacunkowy koszt realizacji 170 000 zł

Poszczególne elementy kosztów

1	Dokumentacja (wymagana w przypadku projektów inwestycyjnych. Szacunkowy koszt dokumentacji to ok. 5% całości inwestycji)	
2	Koszt całości projektu	170 000 zł

Czy autor projektów projektu jest pełnoletni? Tak

## Wykaz załączników dołączonych do projektu

Lista poparcia Tak

Zapytanie ofertowe dotyczące realizacji Projektu Tak

1. Co najmniej 6 bieżni, które zmierzają prędkość biegu lub truchtu, tętno, czas treningu i pokonany dystans. Ponadto będzie można ustawić nachylenie i wskazać ilość oczekiwanych kalorii do spalania.
2. Co najmniej 6 trenażerów eliptycznych z ruchomymi rękojeściami. Urządzenie będzie informowało trenującego o prędkości, poziomie obciążenia, tętnie, czasie trwania treningu, pokonanym dystans, spalonych kaloriach, profilu trasy, czasie ćwiczeń. Każde z urządzeń będzie miało minimum 25 poziomów obciążenia.
3. Co najmniej 6 rowerów poziomych które, zmierzają prędkość, poziom obciążenia, tętno, czas trwania treningu, pokonany dystans, spalone kalorie, profil trasy, zegar.
4. Co najmniej 6 rowerów pionowych, które będą miały 20 poziomów obciążenia i mierzyć będą: prędkość, poziom obciążenia, tętno, czas trwania treningu, pokonany dystans, spalone kalorie, profil trasy, czas.
5. Co najmniej 2 trenażerów wiosłarskich. Urządzenia będą mierzyć czas trwania treningu, dystans, tętno, spalone kalorie, moc, liczba ruchów wiosłem, tętno.
6. Co najmniej 11 rowerów do zajęć grupowych poprawiających wydolność organizmu.
7. Co najmniej 1 symulator schodów. Urządzenie będzie informować ćwiczącego komunikatami takimi jak czas programu, pozostały czas, liczba kroków, piętra, kalorie, prędkość, kroki, tętno.
8. Co najmniej 1 urządzenie na barki w klęku, które umożliwi będzie ćwiczącemu wykonanie ćwiczenia podciągania się w pozycji klęczącej, posiadać min. 2-pozycyjne uchwyty wyciskania ciężaru ciała, posiadać min. 2 pary uchwytów do podciągania, zlokalizowane na różnych wysokościach.
9. Co najmniej 1 urządzenie na mięsień najszerzy grzbietu z regulowaną blokadą nóg, które umożliwi ćwiczącemu wykonanie niezależny ruch ramion wyposażone w zestaw ogumowanych talerzy.
10. Co najmniej 1 urządzenie wiosłarskie siedząc z niezależnym, rozbieżnym torem ruchu rąk posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę, posiadać regulowane oparcie klatki piersiowej. Ponadto urządzenie będzie zawierać uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon.
11. Co najmniej 1 urządzenie wiosłarskie siedząc. Urządzenie umożliwi ćwiczącemu niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, siedzenie o regulowanej wysokości. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy.
12. Co najmniej 1 stojak 45 stopni grzbiet ze skokową regulacją wysokości dla ćwiczącego z podparciem nóg.
13. Co najmniej 1 urządzenie na mięsień pleców i klatki piersiowej umożliwi będzie wykonanie ćwiczeń w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk, bez konieczności zmiany pozycji osoby ćwiczącej posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę i posiadać regulowaną pozycję uchwytów.
14. Co najmniej 1 stojak do podciągania na mięsień brzucha umożliwi będzie wykonanie w zwisie, z oparciem pleców oraz podkładkami na łokcie umożliwić ćwiczenia mięśni trójgłowych ramion poprzez wyciskanie ciężaru własnego ciała przy pomocy antypoślizgowych uchwytów.
15. Co najmniej 2 urządzenia do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej wachlując umożliwi będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk, posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę oraz regulowaną pozycję uchwytów.
16. Co najmniej 1 urządzenie do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej umożliwi będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym, zbieżnym torem ruchu rąk posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę wyposażone w półkę na ręcznik i bidon.
17. Co najmniej 1 urządzenie do wypychania siedząc umożliwi będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej poprzez wyciskanie ciężaru ciała, dzięki ruchomemu siedzisku z oparciem, zamontowanemu na łożyskach na szynie oraz posiadać będzie min. 7-stopniową regulację pozycji startowej siedziska
18. Co najmniej 1 prowadnicę sztangi Ø50 mm. Urządzenie zapewniające płynny ruch pod kątem 90 stopni względem podłoża. Ponadto posiadać będzie min. 8 zintegrowanych uchwytów na talerze oraz posiadać min. 10 pozycji startowych. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy.
19. Co najmniej 1 urządzenie na klatkę piersiową w wyciskaniu siedząc z zależnym torem ruchu rąk, posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę oraz regulowaną wysokość siedziska
20. Co najmniej 1 ława prosta ze stojakami. Urządzenie posiadać będzie wbudowany podest asekuracyjny, 6 zintegrowanych uchwytów na talerze oraz 2 poziomy uchwyty służących do odkładania sztangi.
21. Co najmniej 3 ławy uniwersalne wyposażone w siedzenie i oparcie automatycznie dopasowujące się do siebie oraz 5-krotna regulacja oparcia pod kątem 0° do min. 80°.

22. Co najmniej 1 ława na brzuch głową w dół z regulacją kąta. Urządzenie umożliwi ćwiczącemu kilkakrotne regulowanie stabilizację uda dla osób o różnym wzroście oraz regulować oparcie w 6 pozycjach pod kątem 0° do min. 25.
23. Co najmniej 1 ława do wyciskania głową w dół wyposażona w min. 6 zintegrowanych uchwytów na talerze oraz min. 2 poziomy uchwytów służących do odkładania sztangi. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy.
24. Co najmniej 1 ława skośna posiadająca min. 6 zintegrowanych uchwytów na talerze  
Oraz min. 2 poziomy uchwytów służących do odkładania sztangi. Urządzenie posiadać będzie wbudowany podest asekuracyjny oraz regulowane siedzisko oraz zestaw ogumowanych talerzy.
25. Co najmniej 1 urządzenie na bicepsy umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z zależnym torem ruchu rąk oraz posiadać będzie regulowaną wysokość siedziska – minimum 3 stopnie oraz jednocześnie podparcie łokci.
26. Co najmniej 2 Ławy Modlitewnik siedząc. Urządzenia wyposażone będą w siedzenie z wielostopniową regulacją oraz półki na sztangę.
27. Co najmniej 1 urządzenie na triceps horyzontalne. Urządzenie umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z zależnym torem ruchu rąk. Ponadto posiadać będzie jednocześnie podparcie łokci oraz antypoślizgowe podpory stóp
28. Co najmniej 1 urządzenie na czworogłowy mięsień uda umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej posiadać uchwyt po obu stronach siedziska oraz posiadać min. 5 stopniową regulację położenia oparcia siedziska. Ponadto zawiera będzie uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon.
29. Co najmniej 1 urządzenie na mięśnie dwugłowe uda leżąc, które posiadać będzie min. 4 -stopniową regulację wysokości położenia tapicerowanych podpór przedramion oraz min. 5-stopniową regulację położenia ruchomego ramienia maszyny.
30. Co najmniej 1 urządzenie na przywodziciela uda ze wspomaganie. Urządzenie posiadać będzie min. 5-stopniową regulację pozycji startowej ruchomych ramion maszyny oraz zawierać stos płytowy z selektorem wagi. Ponadto zawiera uchwyt, które znajdują się przy siedzisku. Przenosi obciążenie za pośrednictwem linki/linek stalowych w otulinie lub wzmacnianej taśmy.
31. Co najmniej 1 urządzenie na odwodziciela uda. Urządzenie umożliwia ćwiczenia w pozycji siedzącej. Posiada min. 7 stopniową regulację ruchomych ramion maszyny. Zawiera stos płytowy z selektorem wagi.
32. Co najmniej 1 suwnicę poziomą, na której można wykonywać ćwiczenia na leżąc i siedząc. Urządzenie posiada dwudzielne oparcie oraz antypoślizgową platformę stóp.
33. Co najmniej 1 suwnicę 45 stopni, która posiada min. 6 zintegrowanych uchwytów na talerze, regulowany kąt oparcia, uchwyt dłoni stabilizujące pozycję, minimum 2 pozycje startowe i regulowane zabezpieczenie umożliwiające ustawienie zakresu ruchu.
34. Co najmniej 1 stojak do przysiadów. Urządzenie o konstrukcji całkowicie zamknięta wyposażone w haki typu J, bolce zabezpieczające, 3 chowane dolne kołki z każdej strony, 2 dodatkowe rogi do przechowywania łańcucha, rogi do przechowywania min. 8 ciężarów olimpijskich.
35. Co najmniej 1 urządzenie na łydkę siedząc Ø50mm wyposażone w siedzenie dopasowuje się do ruchu ramienia, oparcie na kolana.
36. Co najmniej 1 urządzenie na brzuch równoległe przeznaczone umożliwiać wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z możliwością podparcia łokci, wyposażone w uchwyt dłoni stabilizujące pozycję i wspomagające izolację mięśnia prostego brzucha.
37. Co najmniej 1 stojak na mięśnie brzucha. Urządzenie wykonana z profili stalowych.
38. Co najmniej 1 ława na brzuch niska z oparcie na nogi. Urządzenie umożliwiać będzie niezależna od siebie regulacja siedziska i oparcia wyposażone w kółka transportowe.
39. Co najmniej 1 twister siedząc ze stosem górny umożliwiać będzie ćwiczącemu wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z możliwością podparcia rąk i stóp, posiadać będzie min. 10-stopniową skalę regulacji zakresu ruchu oraz uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon.
40. Co najmniej 1 urządzenie na mięśnie pośladkowe stojąc z wałkiem umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji pionowej i stojącej z podparciem klatki piersiowej i rąk oraz klatki
41. Co najmniej 2 wieża 4 stanowiskowe z regulacją blokady nóg i wysokim zbloczem linowym posiadać będzie min. 8 niezależnych stanowisk do ćwiczeń, w tym stanowisko do podciągania z min. 2 rodzajami uchwytów



oraz 8 niezależnych od siebie stosów z selektorami wagi, przy czym każdy ze stosów będzie zawierał regulator szybkiej progresji obciążenia wagi stosu. Ponadto urządzenie posiadać będzie 2 stanowiska do ćwiczeń mięśni grzbietu w pozycji siedzącej, polegających na przyciągnięciu ciężaru z przodu do tyłu, 2 stanowiska do ćwiczeń na mięśnie trójgłowe ramion w pozycji stojącej z możliwością oparcia pleców, polegających na ściąganiu ciężaru z góry, 2 stanowiska do ćwiczeń mięśnia najszerzego grzbietu w pozycji siedzącej, polegających na ściąganiu ciężaru z góry.

42. Co najmniej 1 Łącznik stalowy do w/w 2 wieży.
43. Co najmniej 1 stojak na krążki wyposażony w 8 uchwytów na talerze zabezpieczonych gumową powłoką lub gumowymi odbojnikami chroniącymi ramę przed zniszczeniem.
44. Co najmniej 1 urządzenie na barki siedząc regulowane umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk. Urządzenie posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty, dwudzielną oparcie, poduszki na ramiona.
45. Co najmniej 1 urządzenie na mięśnie ramion z niezależnie wykonywanym ruchom zbieżnym, wyposażone będzie w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, 4 zintegrowane haki na obciążenia.
46. Co najmniej 1 urządzenie do wypychania horyzontalne. Urządzenie umożliwiać będzie niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych. Ponadto wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, 4 zintegrowane haki na obciążenia.
47. Co najmniej 1 urządzenie do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej w skosie. Urządzenie umożliwiać będzie niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych. Ponadto wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, 4 zintegrowane haki na obciążenia.
48. Co najmniej 1 zestaw Hantli ogumowanych ze stojakiem poziomym.
49. Co najmniej 1 zestaw Hantli ogumowanych ze stojakiem pionowym.
50. Co najmniej 1 zestaw obciążeń bumperowych.
51. Co najmniej 1 sztanga olimpijska mocno łamana z radełkowana część chwytną.
52. Co najmniej 1 sztanga olimpijska łamana z radełkowana część chwytną.
53. Co najmniej 4 zestawy uchwytów w kształcie trójkąta o różnym kącie rozchylenia.
54. Co najmniej 1 gryf równoległy.
55. Co najmniej 1 uchwyt prosty krótki.
56. Co najmniej 1 sznur na triceps.
57. Co najmniej 1 uchwyt zaczepowy długi łamany.
58. Co najmniej 5 sztang olimpijskich z tulejami obrotowymi łożyskowana.
59. Co najmniej 10 zacisków do gryfu sztangi.
60. Co najmniej 1 worek treningowy typu "Power Bag" o wadze 15 kg.
61. Co najmniej 1 worek treningowy typu "Power Bag" o wadze 20 kg.
62. Co najmniej 1 worek treningowy typu "Power Bag" o wadze 25 kg.
63. Co najmniej 2 skrzynie plyometryczne, wzmocniana od środka wyposażona w boczne otwory do przenoszenia z zaokrąglonymi krawędziami.
64. Co najmniej 1 platforma do balansowania z antypoślizgowa powierzchnia.
65. Co najmniej zestaw 10 sztuk Body Pump wyposażony w sztangi chromowane wraz z stojakiem do przechowywania zestawu.
66. Co najmniej zestaw 4 gum treningowych.
67. Co najmniej 1 półpiłka.
68. Co najmniej 10 hantelki neoprenowe 0,5kg.
69. Co najmniej 10 hantelki eoprenowe 1kg.
70. Co najmniej 10 hantelki neoprenowe 2 kg.
71. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 4kg.
72. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 6kg.
73. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 8kg.
74. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 12kg.
75. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 16kg.

76. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 4 z oporem 22,5kg.
77. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 3 z oporem 15,5kg.
78. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 2 z oporem 11,3kg.
79. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 1 z oporem 6,9kg.
80. Co najmniej 1 zestaw sztang prosta z obciążeniem wraz ze stojakiem.
81. Co najmniej 1 zestaw kółek gimnastycznych.
82. Co najmniej 1 kółko do ćwiczeń mięśni brzucha, podwójnie prowadzące, antypoślizgowo wykończone.
83. Co najmniej 15 mat do ćwiczeń HD.
84. Co najmniej 1 Lina treningowa typu BRI.
85. Co najmniej 1 piłka lekarska.
86. Co najmniej 15 Steperów do aerobiku z antypoślizgową powierzchnią.
87. Co najmniej 1 komplet taśm do treningu w podwieszaniu z uchwytami pokryta gumą antypoślizgową.
88. Co najmniej 15 mat do siłowni typu Puzzle z granulat bezzapachowego w kolorze czarnym.
89. Co najmniej 15 mat do siłowni typu Puzzle z granulat bezzapachowego w kolorze szarym.
90. Co najmniej 15 trampolin.

#### 6. Szacunkowe koszty Projektu

Lp.	Składowa część Projektu	Koszt
	Dokumentacja (wymagana w przypadku projektów inwestycyjnych. Szacunkowy koszt dokumentacji to ok. 5% całości inwestycji)	
1.	Koszt całości projektu	170 000 zł
	<b>Suma</b>	

#### 7. Dane wnioskodawcy Projektu

Wnioskodawca jest osobą pełnoletnią/niepełnoletnią (niepotrzebne skreślić).

W przypadku osoby niepełnoletniej należy podać dane przedstawiciela ustawowego.

Imię i nazwisko	Telefon, adres poczty elektronicznej*

#### 8. Załączniki

**Uwaga!** Obowiązkowo należy załączyć zapytanie ofertowe dotyczące realizacji Projektu skierowane do podmiotu, z którego przedmiotem działalności związana jest realizacja Projektu, oraz odpowiedź tego podmiotu, która powinna określać co najmniej szacunkowy koszt realizacji Projektu. Inne, nieobowiązkowe

załączniki to m.in. zdjęcia poglądowe, plany, mapy, specyfikacje związane z projektem proponowanym do realizacji.

Lp.	Tytuł załącznika
1.	Zapytanie ofertowe z dn. 20.06.2021. do fizjoterapeuty
2.	Oferta fizjoterapeuty z dn. 22.06.2021.
3.	Zapytanie ofertowe z dn. 20.06.2021. do Colosseum Ryszard Walczewski
4.	Oferta Colosseum Ryszard Walczewski z dn. 22.06.2021.

#### 9. Zgody i oświadczenia

Należy wpisać „X” w kolumnie „Tak” wiersza z treścią zgody lub oświadczenia jako akceptację. W przeciwnym przypadku należy tę komórkę pozostawić pustą.

Tak	Treść zgody lub oświadczenia
	<p>Oświadczam, że do udostępnionych przeze mnie, na rzecz Gminy Miasta Lubartów, załączników zwanych dalej „Materiałami”, posiadam prawa pozwalające na ich udostępnienie osobom trzecim celem publikacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów.</p> <p>Publikacja Materiałów na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów nie będzie naruszała praw osób trzecich, w tym m.in. autorskich praw majątkowych i osobistych do utworu, oraz prawa do wizerunku. Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie, w tym opracowanie i modyfikację, Materiałów w celu publikacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów.</p> <p>W przypadku wystąpienia osób trzecich przeciwko Gminie Miasto Lubartów lub innym podmiotom zaangażowanym w prowadzenie strony Urzędu Miasta Lubartów z jakimikolwiek roszczeniami, z tytułu naruszenia praw osobistych lub majątkowych, w związku z publikacją Materiałów na stronie Urzędu Miasta Lubartów, zobowiązuję się do zaspokojenia tych roszczeń, oraz pokrycia wszelkich kosztów, jakie w związku z tym wystąpieniem Gmina Miasto Lubartów lub inny podmiot zaangażowany w prowadzenie strony Urzędu Miasta Lubartów poniosły.</p>
	<p>Wyrażam zgodę na udostępnienie moich danych osobowych, tj. imienia i nazwiska, przez Gminę Miasto Lubartów, 21-100 Lubartów, ul. Jana Pawła II 12, na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów w związku z udziałem w procedurze Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów.</p>
	<p>Oświadczam, że zapoznałem(-łam) się z klauzulą informacyjną dotyczącą ochrony moich danych osobowych, dostępną na stronie internetowej <a href="http://www.lubartow.pl/">www.lubartow.pl/</a>.</p>

23.06.2021.....

Data

Czytelny podpis Wnioskodawcy



**Formularz zgłoszenia Projektu do Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów**

Poniższe pola należy wypełniać DRUKOWANYMI literami:

1. Numer identyfikacyjny Projektu (wypełnia Urząd Miasta Lubartów)

--

2. Tytuł Projektu

AAB czyli relaks dla seniora
------------------------------

3. Lokalizacja Projektu

Przy projekcie inwestycyjnym wymagane jest podanie numerów działek.

--

4. Skrócony opis Projektu

Informacje zawarte w tym punkcie powinny zawierać maksymalnie 1000 znaków. Opis ten powinien wskazywać najistotniejsze elementy Projektu.

Projekt dedykowany jest do seniorów. Ma on zachęcić osoby powyżej 55 roku życia do czynnego udziału w dwóch cyklach zajęć. Pierwszy z nich, to wykonanie masażu regeneracyjnych, relaksacyjnych oraz konsultacji dotyczących kręgosłupa. Przewidywana ilość godzin na ww. zabiegi to 1200. Drugi cykl to zajęcia dla ww. osób, ale na siłowni pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Przewidywana ilość osób ok. 200. Dodatkowym atutem jest możliwość korzystania z sauny.
---

5. Szczegółowy opis Projektu

Prosimy o niepodawanie propozycji wykonawców realizujących projekty. Wybór konkretnego podmiotu realizującego dany Projekt zostanie dokonany przez Gminę Miasto Lubartów w ramach procedur określonych prawem.

W Lubartowie seniorzy nie mają możliwości skorzystania w sposób nieodpłatny z zajęć prowadzonych przez specjalistów. Miasto nie posiada odpowiedniego zaplecza. Tymczasem coraz więcej osób ma nadwagę, wady postawy co skutkuje problemami zdrowotnymi. Owe wady szczególnie mocno dotyczą seniorów. Dlatego przedkładałam mój projekt zajęć na siłowni dla osób powyżej 55 roku życia. Powyższe zajęcia odbywać się będą pod okiem wykwalifikowanych instruktorów posiadających odpowiednie certyfikaty. Przewidywana ilość uczestników to 200 osób. Dodatkową możliwością poprawienia stanu fizycznego i zdrowotnego jest możliwość korzystania z sauny. Rodzaj karnetów: miesięczne. Okres ich obowiązywania w zależności od miesiąca realizacji projektu do 31 dni. Karnety nie muszą być zrealizowane w ciągu jednego miesiąca. Oznacza to, że np. jeżeli w pierwszym miesiącu zgłosi się 100 osób, to kolejne niewykorzystane karnety przechodzą na kolejny miesiąc i kolejny, aż do wyczerpania puli 200 karnetów. Są to tzw. karnety open – czyli można na nich ćwiczyć bez ograniczeń czasowych (oczywiście w godzinach pracy siłowni).
---

W tej samej siłowni ci sami seniorzy, będą mogli skorzystać także z masażu regeneracyjnych, relaksacyjnych oraz konsultacji pn. „Zdrowy kręgosłup”. Tu projekt przewiduje aż 1200 godzin, co przedkłada się na zajęcia trwające prawie 4 miesiące. Oznacza to, że z oferty może skorzystać nawet 1200 osób (przy założeniu 1h – 1 senior).
--

Ćwiczenia wykonywane na niżej wskazanych urządzeniach oraz zajęcia fitness mają za zadanie pozbycie się nadmiernych kilogramów, poprawieniu sylwetki, zbudowaniu tkanki mięśniowej (w zależności od oczekiwania konkretnej osoby – indywidualne programy treningowe).
---

Uczestnicy projektu będą mogli korzystać z następujących urządzeń:

--

1. Co najmniej 6 bieżni, które zmierzą prędkość biegu lub truchtu, tętno, czas treningu i pokonany dystans. Ponadto będzie można ustawić nachylenie i wskazać ilość oczekiwanych kalorii do spalania.
2. Co najmniej 6 trenażerów eliptycznych z ruchomymi rękojeściami. Urządzenie będzie informowało trenującego o prędkości, poziomie obciążenia, tętnie, czasie trwania treningu, pokonanym dystans, spalonych kaloriach, profilu trasy, czasie ćwiczeń. Każde z urządzeń będzie miało minimum 25 poziomów obciążenia.
3. Co najmniej 6 rowerów poziomych które, zmierzą prędkość, poziom obciążenia, tętno, czas trwania treningu, pokonany dystans, spalone kalorie, profil trasy, zegar.
4. Co najmniej 6 rowerów pionowych, które będą miały 20 poziomów obciążenia i mierzyć będą: prędkość, poziom obciążenia, tętno, czas trwania treningu, pokonany dystans, spalone kalorie, profil trasy, czas.
5. Co najmniej 2 trenażerów wiosłarskich. Urządzenia będą mierzyć czas trwania treningu, dystans, tętno, spalone kalorie, moc, liczba ruchów wiosłem, tętno.
6. Co najmniej 11 rowerów do zajęć grupowych poprawiających wydolność organizmu.
7. Co najmniej 1 symulator schodów. Urządzenie będzie informować ćwiczącego komunikatami takimi jak czas programu, pozostały czas, liczba kroków, piętra, kalorie, prędkość, kroki, tętno.
8. Co najmniej 1 urządzenie na barki w klęku, które umożliwi będzie ćwiczącemu wykonanie ćwiczenia podciągania się w pozycji klęczącej, posiadać min. 2-pozycyjne uchwyty wyciskania ciężaru ciała, posiadać min. 2 pary uchwytów do podciągania, zlokalizowane na różnych wysokościach.
9. Co najmniej 1 urządzenie na mięsień najszerszy grzbietu z regulowaną blokadą nóg, które umożliwi ćwiczącemu wykonać niezależny ruch ramion wyposażone w zestaw ogumowanych talerzy.
10. Co najmniej 1 urządzenie wiosłarskie siedząc z niezależnym, rozbieżnym torem ruchu rąk posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę, posiadać regulowane oparcie klatki piersiowej. Ponadto urządzenie będzie zawierać uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon.
11. Co najmniej 1 urządzenie wiosłarskie siedząc. Urządzenie umożliwi ćwiczącemu niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, siedzenie o regulowanej wysokości. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy.
12. Co najmniej 1 stojak 45 stopni grzbiet ze skokową regulacją wysokości dla ćwiczącego z podparciem nóg.
13. Co najmniej 1 urządzenie na mięsień pleców i klatki piersiowej umożliwi będzie wykonanie ćwiczeń w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk, bez konieczności zmiany pozycji osoby ćwiczącej posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę i posiadać regulowaną pozycję uchwytów.
14. Co najmniej 1 stojak do podciągania na mięsień brzucha umożliwi będzie wykonanie w zwisie, z oparciem pleców oraz podkładkami na łokcie umożliwić ćwiczenia mięśni trójgłowych ramion poprzez wyciskanie ciężaru własnego ciała przy pomocy antypoślizgowych uchwytów.
15. Co najmniej 2 urządzenia do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej wachlując umożliwi będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk, posiadać wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę oraz regulowaną pozycję uchwytów.
16. Co najmniej 1 urządzenie do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej umożliwi będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym, zbieżnym torem ruchu rąk posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę wyposażone w półkę na ręcznik i bidon.
17. Co najmniej 1 urządzenie do wypychania siedząc umożliwi będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej poprzez wyciskanie ciężaru ciała, dzięki ruchomemu siedzisku z oparciem, zamontowanemu na łożyskach na szynie oraz posiadać będzie min. 7-stopniową regulację pozycji startowej siedziska
18. Co najmniej 1 prowadnicę sztangi Ø50 mm. Urządzenie zapewniające płynny ruch pod kątem 90 stopni względem podłoża. Ponadto posiadać będzie min. 8 zintegrowanych uchwytów na talerze oraz posiadać min. 10 pozycji startowych. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy.
19. Co najmniej 1 urządzenie na klatkę piersiową w wyciskaniu siedząc z zależnym torem ruchu rąk, posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty lub min. dwa uchwyty na każdą rękę oraz regulowaną wysokość siedziska
20. Co najmniej 1 ława prosta ze stojakami. Urządzenie posiadać będzie wbudowany podest asekuracyjny, 6 zintegrowanych uchwytów na talerze oraz 2 poziomy uchwyty służących do odkładania sztangi.
21. Co najmniej 3 ławy uniwersalne wyposażone w siedzenie i oparcie automatycznie dopasowujące się do siebie oraz 5-krotna regulacja oparcia pod kątem 0° do min. 80°.

22. Co najmniej 1 ława na brzuch głową w dół z regulacją kąta. Urządzenie umożliwi ćwiczącemu kilkakrotne regulowanie stabilizację uda dla osób o różnym wzroście oraz regulować oparcie w 6 pozycjach pod kątem 0° do min. 25.
23. Co najmniej 1 ława do wyciskania głową w dół wyposażona w min. 6 zintegrowanych uchwytów na talerze oraz min. 2 poziomy uchwytów służących do odkładania sztangi. Urządzenie posiadać będzie zestaw ogumowanych talerzy.
24. Co najmniej 1 ława skośna posiadająca min. 6 zintegrowanych uchwytów na talerze  
Oraz min. 2 poziomy uchwytów służących do odkładania sztangi. Urządzenie posiadać będzie wbudowany podest asekuracyjny oraz regulowane siedzisko oraz zestaw ogumowanych talerzy.
25. Co najmniej 1 urządzenie na bicepsy umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z zależnym torem ruchu rąk oraz posiadać będzie regulowaną wysokość siedziska – minimum 3 stopnie oraz jednoczęściowe podparcie łokci.
26. Co najmniej 2 Ławy Modlitewnik siedząc. Urządzenia wyposażone będą w siedzenie z wielostopniową regulacją oraz półki na sztangę.
27. Co najmniej 1 urządzenie na triceps horyzontalne. Urządzenie umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z zależnym torem ruchu rąk. Ponadto posiadać będzie jednoczęściowe podparcie łokci oraz antypoślizgowe podpory stóp
28. Co najmniej 1 urządzenie na czworogłowy mięsień uda umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej posiadać uchwyty po obu stronach siedziska oraz posiadać min. 5 stopniową regulację położenia oparcia siedziska. Ponadto zawiera będzie uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon.
29. Co najmniej 1 urządzenie na mięśnie dwugłowe uda leżąc, które posiadać będzie min. 4-stopniową regulację wysokości położenia tapicerowanych podpór przedramion oraz min. 5-stopniową regulację położenia ruchomego ramienia maszyny.
30. Co najmniej 1 urządzenie na przywodziciela uda ze wspomaganie. Urządzenie posiadać będzie min. 5-stopniową regulację pozycji startowej ruchomych ramion maszyny oraz zawierać stos płytowy z selektorem wagi. Ponadto zawiera uchwyty, które znajdują się przy siedzisku. Przenosi obciążenie za pośrednictwem linki/linek stalowych w otulinie lub wzmocnionej taśmy.
31. Co najmniej 1 urządzenie na odwodziciela uda. Urządzenie umożliwia ćwiczenia w pozycji siedzącej. Posiada min. 7 stopniową regulację ruchomych ramion maszyny. Zawiera stos płytowy z selektorem wagi.
32. Co najmniej 1 suwnicę poziomą, na której można wykonywać ćwiczenia na leżąc i siedząc. Urządzenie posiada dwudzielne oparcie oraz antypoślizgową platformę stóp.
33. Co najmniej 1 suwnicę 45 stopni, która posiada min. 6 zintegrowanych uchwytów na talerze, regulowany kąt oparcia, uchwyty dłoni stabilizujące pozycję, minimum 2 pozycje startowe i regulowane zabezpieczenie umożliwiające ustawienie zakresu ruchu.
34. Co najmniej 1 stojak do przysiadów. Urządzenie o konstrukcji całkowicie zamknięta wyposażone w haki typu J, bolce zabezpieczające, 3 chowane dolne kołki z każdej strony, 2 dodatkowe rogi do przechowywania łańcucha, rogi do przechowywania min. 8 ciężarów olimpijskich.
35. Co najmniej 1 urządzenie na łydkę siedząc Ø50mm wyposażone w siedzenie dopasowuje się do ruchu ramienia, oparcie na kolana.
36. Co najmniej 1 urządzenie na brzuch równoległe przeznaczone umożliwiać wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z możliwością podparcia łokci, wyposażone w uchwyty dłoni stabilizujące pozycję i wspomagające izolację mięśnia prostego brzucha.
37. Co najmniej 1 stojak na mięśnie brzucha. Urządzenie wykonane z profili stalowych.
38. Co najmniej 1 ława na brzuch niska z oparcie na nogi. Urządzenie umożliwiać będzie niezależna od siebie regulacja siedziska i oparcia wyposażone w kółka transportowe.
39. Co najmniej 1 twister siedząc ze stosem górny umożliwiać będzie ćwiczącemu wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z możliwością podparcia rąk i stóp, posiadać będzie min. 10-stopniową skalę regulacji zakresu ruchu oraz uchwyt lub półkę na ręcznik i bidon.
40. Co najmniej 1 urządzenie na mięśnie pośladkowe stojąc z wałkiem umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji pionowej i stojącej z podparciem klatki piersiowej i rąk oraz klatki
41. Co najmniej 2 wieża 4 stanowiskowe z regulacją blokady nóg i wysokim zbloczem linowym posiadać będzie min. 8 niezależnych stanowisk do ćwiczeń, w tym stanowisko do podciągania z min. 2 rodzajami uchwytów

- oraz 8 niezależnych od siebie stosów z selektorami wagi, przy czym każdy ze stosów będzie zawierał regulator szybkiej progresji obciążenia wagi stosu. Ponadto urządzenie posiadać będzie 2 stanowiska do ćwiczeń mięśni grzbietu w pozycji siedzącej, polegających na przyciąganiu ciężaru z przodu do tyłu, 2 stanowiska do ćwiczeń na mięśnie trójgłowe ramion w pozycji stojącej z możliwością oparcia pleców, polegających na ściąganiu ciężaru z góry, 2 stanowiska do ćwiczeń mięśnia najszerzego grzbietu w pozycji siedzącej, polegających na ściąganiu ciężaru z góry.
42. Co najmniej 1 Łącznik stalowy do w/w 2 wieży.
  43. Co najmniej 1 stojak na krążki wyposażony w 8 uchwytów na talerze zabezpieczonych gumową powłoką lub gumowymi odbojnikami chroniącymi ramę przed zniszczeniem.
  44. Co najmniej 1 urządzenie na barki siedząc regulowane umożliwiać będzie wykonanie ćwiczenia w pozycji siedzącej z niezależnym torem ruchu rąk. Urządzenie posiadać będzie wielopozycyjne uchwyty, dwudzielne oparcie, poduszki na ramiona.
  45. Co najmniej 1 urządzenie na mięśnie ramion z niezależnie wykonywanym ruchom zbieżnym, wyposażone będzie w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, 4 zintegrowane haki na obciążenia.
  46. Co najmniej 1 urządzenie do wypychania horyzontalne. Urządzenie umożliwiać będzie niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych. Ponadto wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, 4 zintegrowane haki na obciążenia.
  47. Co najmniej 1 urządzenie do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej w skosie. Urządzenie umożliwiać będzie niezależnie wykonywanie ruchów zbieżnych. Ponadto wyposażone w podwójne uchwyty w pozycji do wyciskania, 4 zintegrowane haki na obciążenia.
  48. Co najmniej 1 zestaw Hantli ogumowanych ze stojakiem poziomym.
  49. Co najmniej 1 zestaw Hantli ogumowanych ze stojakiem pionowym.
  50. Co najmniej 1 zestaw obciążeń bumperowych.
  51. Co najmniej 1 sztanga olimpijska mocno łamana z radełkowana część chwytną.
  52. Co najmniej 1 sztanga olimpijska łamana z radełkowana część chwytną.
  53. Co najmniej 4 zestawy uchwytów w kształcie trójkąta o różnym kącie rozchylenia.
  54. Co najmniej 1 gryf paralelny.
  55. Co najmniej 1 uchwyt prosty krótki.
  56. Co najmniej 1 sznur na triceps.
  57. Co najmniej 1 uchwyt zaczepowy długi łamany.
  58. Co najmniej 5 sztang olimpijskich z tulejami obrotowymi łożyskowana.
  59. Co najmniej 10 zacisków do gryfu sztangi.
  60. Co najmniej 1 worek treningowy typu "Power Bag" o wadze 15 kg.
  61. Co najmniej 1 worek treningowy typu "Power Bag" o wadze 20 kg.
  62. Co najmniej 1 worek treningowy typu "Power Bag" o wadze 25 kg.
  63. Co najmniej 2 skrzynie plyometryczne, wzmacniana od środka wyposażona w boczne otwory do przenoszenia z zaokrąglonymi krawędziami.
  64. Co najmniej 1 platforma do balansowania z antypoślizgowa powierzchnia.
  65. Co najmniej zestaw 10 sztuk Body Pump wyposażony w sztangi chromowane wraz z stojakiem do przechowywania zestawu.
  66. Co najmniej zestaw 4 gum treningowych.
  67. Co najmniej 1 półpiłka.
  68. Co najmniej 10 hantelki neoprenowe 0,5kg.
  69. Co najmniej 10 hantelki eoprenowe 1kg.
  70. Co najmniej 10 hantelki neoprenowe 2 kg.
  71. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 4kg.
  72. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 6kg.
  73. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 8kg.
  74. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 12kg.
  75. Co najmniej 1 obciążenie typu Kettle żeliwne ogumowane 16kg.

76. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 4 z oporem 22,5kg.
77. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 3 z oporem 15,5kg.
78. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 2 z oporem 11,3kg.
79. Co najmniej 1 guma treningowa poz. 1 z oporem 6,9kg.
80. Co najmniej 1 zestaw sztang prosta z obciążeniem wraz ze stojakiem.
81. Co najmniej 1 zestaw kółek gimnastycznych.
82. Co najmniej 1 kółko do ćwiczeń mięśni brzucha, podwójnie prowadzące, antypoślizgowo wykończone.
83. Co najmniej 15 mat do ćwiczeń HD.
84. Co najmniej 1 Lina treningowa typu BRI.
85. Co najmniej 1 piłka lekarska.
86. Co najmniej 15 Steperów do aerobiku z antypoślizgową powierzchnią.
87. Co najmniej 1 komplet taśm do treningu w podwieszaniu z uchwytami pokryta gumą antypoślizgową.
88. Co najmniej 15 mat do siłowni typu Puzzle z granulatem bezzapachowym w kolorze czarnym.
89. Co najmniej 15 mat do siłowni typu Puzzle z granulatem bezzapachowym w kolorze szarym.
90. Co najmniej 15 trampolin.

#### 6. Szacunkowe koszty Projektu

Lp.	Składowa część Projektu	Koszt
	Dokumentacja (wymagana w przypadku projektów inwestycyjnych. Szacunkowy koszt dokumentacji to ok. 5% całości inwestycji)	
1.	Koszt całości projektu	170 000 zł
	<b>Suma</b>	

#### 7. Dane wnioskodawcy Projektu

Wnioskodawca jest osobą pełnoletnią/niepełnoletnią (niepotrzebne skreślić).

W przypadku osoby niepełnoletniej należy podać dane przedstawiciela ustawowego.

Imię i nazwisko	Telefon, adres poczty elektronicznej*

#### 8. Załączniki

**Uwaga!** Obowiązkowo należy załączyć zapytanie ofertowe dotyczące realizacji Projektu skierowane do podmiotu, z którego przedmiotem działalności związana jest realizacja Projektu oraz odpowiedź tego podmiotu, która powinna określać co najmniej szacunkowy koszt realizacji Projektu. Inne, nieobowiązkowe

załączniki to m.in. zdjęcia poglądowe, plany, mapy, specyfikacje związane z projektem proponowanym do realizacji.

Lp.	Tytuł załącznika
1.	Zapytanie ofertowe z dn. 20.06.2021. do fizjoterapeuty
2.	Oferta fizjoterapeuty z dn. 22.06.2021.
3.	Zapytanie ofertowe z dn. 20.06.2021. do Colosseum Ryszard Walczewski
4.	Oferta Colosseum Ryszard Walczewski z dn. 22.06.2021.

#### 9. Zgody i oświadczenia

Należy wpisać „X” w kolumnie „Tak” wiersza z treścią zgody lub oświadczenia jako akceptację. W przeciwnym przypadku należy tę komórkę pozostawić pustą.

Tak	Treść zgody lub oświadczenia
	<p>Oświadczam, że do udostępnionych przeze mnie, na rzecz Gminy Miasta Lubartów, załączników zwanych dalej „Materiałami”, posiadam prawa pozwalające na ich udostępnienie osobom trzecim celem publikacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów.</p> <p>Publikacja Materiałów na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów nie będzie naruszała praw osób trzecich, w tym m.in. autorskich praw majątkowych i osobistych do utworu, oraz prawa do wizerunku. Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie, w tym opracowanie i modyfikację, Materiałów w celu publikacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów.</p> <p>W przypadku wystąpienia osób trzecich przeciwko Gminie Miasto Lubartów lub innym podmiotom zaangażowanym w prowadzenie strony Urzędu Miasta Lubartów z jakimikolwiek roszczeniami, z tytułu naruszenia praw osobistych lub majątkowych, w związku z publikacją Materiałów na stronie Urzędu Miasta Lubartów, zobowiązuję się do zaspokojenia tych roszczeń, oraz pokrycia wszelkich kosztów, jakie w związku z tym wystąpieniem Gmina Miasto Lubartów lub inny podmiot zaangażowany w prowadzenie strony Urzędu Miasta Lubartów poniosły.</p>
	<p>Wyrażam zgodę na udostępnienie moich danych osobowych, tj. imienia i nazwiska, przez Gminę Miasto Lubartów, 21-100 Lubartów, ul. Jana Pawła II 12, na stronie internetowej Urzędu Miasta Lubartów w związku z udziałem w procedurze Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów.</p>
	<p>Oświadczam, że zapoznałem(-łam) się z klauzulą informacyjną dotyczącą ochrony moich danych osobowych, dostępną na stronie internetowej <a href="http://www.lubartow.pl/">www.lubartow.pl/</a>.</p>

19 07 2021

Data

Czytelny podpis Wnioskodawcy



**KLAUZULA INFORMACYJNA O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH**  
**(dla osoby zgłaszającej projekt w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów)**

W związku z realizacją wymogów Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenia o ochronie danych „RODO”), informujemy o zasadach przetwarzania Pani/Pana danych osobowych oraz o przysługujących Pani/Panu prawach z tym związanych.

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Miasta Lubartów jest: Burmistrz Miasta Lubartów, z siedzibą przy ul. Jana Pawła II 12, 21-100 Lubartów.
2. Jeśli ma Pani/Pan pytania dotyczące sposobu i zakresu przetwarzania Pani/Pana danych osobowych w zakresie działania Urzędu Miasta Lubartów, a także przysługujących Pani/Panu uprawnień, może się Pani/Pan skontaktować z Inspektorem Ochrony Danych w Urzędzie za pomocą adresu [iod@um.lubartow.pl](mailto:iod@um.lubartow.pl).
3. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu przeprowadzenia konsultacji społecznych w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów.
4. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane są na podstawie art. 5a ust. 7 pkt 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym.
5. Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą podmioty upoważnione na podstawie przepisów prawa. Dodatkowo dane te mogą być dostępne dla usługodawców wykonujących zadania na zlecenie Administratora w ramach świadczenia usług serwisu, rozwoju i utrzymania serwisów informatycznych.
6. Przysługują Pani/Panu z wyjątkami zastrzeżonymi przepisami prawa, następujące uprawnienia: prawo dostępu do treści swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, jak również prawo do ograniczenia ich przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Pani/Pana danych osobowych.
7. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest dobrowolne, lecz brak podania danych osobowych będzie skutkowało brakiem możliwości zgłoszenia projektu w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Lubartów.
8. W przypadku uznania, iż przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy RODO, przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym w Polsce jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
9. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane, przez okres niezbędny do realizacji celu przetwarzania wskazanych w pkt 3, lecz nie krócej niż okres wskazany w przepisach o archiwizacji tj. w jednolitym rzeczowym wykazie akt organów gminy.
10. Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany oraz profilowane.