



## REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

### „ZAPOBIEGANIE NADWADZE I OTYŁOŚCI U OSÓB ZAMIESZKAŁYCH NA TERENIE GMINY GIŻYCKO” EDYCJA WIOSNA 2026

#### §1

##### Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa warunki udziału, zasady i podstawowe kryteria rekrutacji uczestników projektu pn. „ZAPOBIEGANIE NADWADZE I OTYŁOŚCI U OSÓB ZAMIESZKAŁYCH NA TERENIE GMINY GIŻYCKO”, ich obowiązki, a także etapy realizacji wiosennej edycji projektu.
2. Projekt pn. „ZAPOBIEGANIE NADWADZE I OTYŁOŚCI U OSÓB ZAMIESZKAŁYCH NA TERENIE GMINY GIŻYCKO” 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 Gminy Giżycko w temacie zagrożeń, jakie niesie ze sobą nadwaga i otyłość.
  - Profilaktyka nadwagi i otyłości wśród dorosłych mieszkańców Gminy 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. Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Giżycko.
5. Uczestnikami projektu są osoby w wieku 18-70 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 Gminy Giżycko.
6. **Miejsce realizacji projektu:** Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy (11-500 Giżycko ul. Niegocińska 5, Wilkasy) tel. 87 428 0715.
7. **Czas realizacji projektu:**
  - **18-20.05.2026r.:** rekrutacja uczestników,
  - **26-29.05.2026r.:** wykonanie analizy składu i masy ciała przy pomocy urządzenia TANITA MC-780, interpretacja wyników badania, konsultacja z fizjoterapeutą, ustalenie indywidualnego programu zabiegów i ćwiczeń,
  - **8-19.06.2026r.:** realizacja indywidualnego programu zabiegów fizjoterapeutycznych w godzinach 9-17 i ćwiczeń fizycznych pod kontrolą fizjoterapeuty, instruktora rekreacji ruchowej, trenera personalnego, doradcy żywieniowego,
  - **do 30.06.2026r.:** 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 Gminy 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 2023-2025.
11. Osoby zakwalifikowane do projektu zostaną poinformowane o tym fakcie telefonicznie.
12. Każdemu zakwalifikowanemu uczestnikowi projektu przysługuje łącznie:
- 1 indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą
  - 20 zabiegów fizjoterapeutycznych,
  - 10 godzin zajęć ruchowych na siłowni,
  - 4x zajęcia AquaFitMed,
  - 2x zajęcia „zdrowy kręgosłup”,
  - 1 spotkanie grupowe 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 Gminy 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).