



## REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

### „RUSZ SIĘ z AZS-em” EDYCJA WIOSNA 2026

#### §1

#### Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa warunki udziału, zasady i podstawowe kryteria rekrutacji Uczestników projektu pn. „RUSZ SIĘ z AZS-em”, ich obowiązki, a także etapy realizacji edycji wiosennej projektu.
2. Projekt pn. „RUSZ SIĘ z AZS-em” 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 izolacji wywołanej epidemią COVID-19 głównie w wymiarze fizycznym, ale też psychiczno-społecznym.
  - Zapobieganie konsekwencjom braku ruchu spowodowanego izolacją.
  - 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 braku ruchu.
  - Wprowadzenie w życie codziennym uczestników projektu prawidłowych nawyków dotyczących diety, aktywności fizycznej w trakcie trwania programu oraz ich utrwalenie po zakończeniu programu.
4. Projekt jest współfinansowany ze środków Powiatu Giżyckiego.
5. Uczestnikami projektu są osoby w wieku 40-75 lat, które 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 COSA Oddział w Wilkasach (11-500 Giżycko ul. Niegościńska 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 powiatu giżyckiego.
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 dietetyczny.

10. Głównymi kryteriami decydującym o zakwalifikowaniu do programu są:

- kolejność zgłoszeń z kompletną dokumentacją,
- brak uczestnictwa w podobnych programach realizowanych przez organizatora w roku 2023-2025.

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

12. Każdemu zakwalifikowanemu uczestnikowi projektu przysługują 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 powiatu giżyckiego,
  - Zmagają 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 (2.1 – 2.3) dostępne są na stronie [www.azs-wilkasy.pl](http://www.azs-wilkasy.pl) oraz w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy (11-500 Giżycko ul. Niegościńska 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 0715,
  - 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. Brak uczestnictwa we wszystkich zajęciach z przyczyn niewymienionych w pkt. 3 będzie skutkowało brakiem możliwości uczestnictwa w kolejnych edycjach projektu przez okres 5 lat.

#### §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).



Projekt jest współfinansowany ze środków Powiatu Giżyckiego