



Regulamin rekrutacji i uczestnictwa do projektu „Subregion Środkowy – wysportowany i zdrowy! Program zdrowotny przeciwdziałający nadwadze, otyłości oraz cukrzycy wśród dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat oraz dorosłych pomiędzy 45-65 rokiem życia” nr RPOP.08.01.00-16-0028/16-00

§1

Informacje ogólne

1. Liderem ww. projektu jest Opolskie Centrum Rehabilitacji sp. z o.o. z siedzibą w Korfantowie, ul. Wyzwolenia 11.
2. Partnerem projektu jest: Diabetica sp. z o.o. z siedzibą w Nysie, ul. Bohaterów Warszawy 27.
3. Okres realizacji projektu: 14.12.2016 r. do 28.02.2019 r.
4. Strona internetowa Projektu znajduje się pod linkiem <http://www.wysportowanyizdrowy.pl>.
5. Niniejszy regulamin określa warunki uczestnictwa w Projekcie „Subregion Środkowy – wysportowany i zdrowy! Program zdrowotny przeciwdziałający nadwadze, otyłości oraz cukrzycy wśród dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat oraz dorosłych pomiędzy 45-65 rokiem życia” współfinansowanego jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego oraz środków Województwa Opolskiego w ramach dotacji celowej Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020.
6. Użyte w regulaminie określenia oznaczają:
 - Lider** - Opolskie Centrum Rehabilitacji sp. z o.o. z siedzibą w Korfantowie, ul. Wyzwolenia 11.
 - Partner** - Diabetica sp. z o.o. z siedzibą w Nysie, ul. Bohaterów Warszawy 27.
 - Projekt** - „Subregion Środkowy – wysportowany i zdrowy! Program zdrowotny przeciwdziałający nadwadze, otyłości oraz cukrzycy wśród dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat oraz dorosłych pomiędzy 45-65 rokiem życia” współfinansowanego jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego oraz środków Województwa Opolskiego w ramach dotacji celowej Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020.
 - I etap projektu** – badania przesiewowe, opisane w § 2 ust. 4.1 przeprowadzane w grupach docelowych;
 - II etap projektu** – multikomponentowa opieka obejmująca: komponent dietetyczny – warsztaty edukacyjno-dietetyczne; komponent aktywności fizycznej; komponent interwencji behawioralnych – warsztaty behawioralne – poznawcze; badanie składu masy ciała; konsultacje indywidualne.
 - Uczestnik Projektu**- osoba biorąca udział w Projekcie
 - Personel Projektu**- osoba wykonująca zadania wynikające z realizacji Projektu
 - Grupa docelowa** - dzieci w wieku 6-18 lat oraz osoby dorosłe w wieku 45-65 lat
 - SL2014** – oznacza to aplikację główną centralnego systemu teleinformatycznego, w którym gromadzone są dane z realizacji projektu oraz uczestników.
7. Biuro Projektu znajduje się w siedzibie Opolskiego Centrum Rehabilitacji sp. z o.o. z siedzibą w Korfantowie, ul. Wyzwolenia 11. Czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.05
Telefon: 77/4344037. Interesanci przyjmowani są w godzinach od 7.30 do 15.05
8. Projekt obejmuje swym zasięgiem Województwo Opolskie - subregion środkowy tj., powiaty: nyski, prudnicki, opolski, opolski - grodzki - m. Opole.
9. Celem głównym Projektu jest poprawa do 2020 roku stanu zdrowia mieszkańców Opolszczyzny, poprzez przeprowadzenie kompleksowej interwencji edukacyjno – zdrowotnej oraz wdrożenie działań zapobiegających nadwadze, otyłości i cukrzycy.



§2 Zasady ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady przeprowadzania rekrutacji i udziału uczestników w Projekcie oraz prawa i obowiązki uczestników Projektu.
2. Każda osoba ubiegająca się o udział w Projekcie zobowiązana jest zapoznać się z treścią niniejszego Regulaminu. Jego akceptacja jest warunkiem uczestnictwa w Projekcie.
3. Uczestnikami Projektu mogą być osoby, które łącznie spełniają następujące warunki:
 - zamieszkują powiaty województwa opolskiego: opolski, opolski -grodzki m. Opole, nyski, prudnicki;
 - znajdują się w przedziale wiekowym: dzieci/młodzież w wieku 6-18 lat lub dorośli w wieku 45-65 lat.

4. Projekt jest realizowany w kilku etapach:

I etap – badania przesiewowe, w ramach którego będą przeprowadzane następujące czynności:

1. Pomiary: masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi oraz obwodu pasa, na podstawie których zostanie obliczony wskaźnik masy ciała BMI i inne parametry antropometryczne.
2. Wyznaczenie należnej masy ciała dla wieku i płci oraz do ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy.
3. Wywiad na podstawie ankiety.

Badanie jest badaniem nieinwazyjnym, a więc nie niosącym ze sobą ryzyka wystąpienia jakichkolwiek powikłań.

W wyniku przeprowadzonego badania uczestnik może zostać skierowany na badanie w kierunku oceny ryzyka wystąpienia cukrzycy. Osoby spełniające kryteria przyjęte przez Radę Merytoryczną zostaną zakwalifikowane do etapu II.

Liczba planowanych badań przesiewowych: 58 545

Czas trwania I etapu od 01.04.2017 r. do 31.12.2017 r.

II etap obejmuje:

Komponent dietetyczny – warsztaty edukacyjno – dietetyczne (Warsztaty dietetyczno-edukacyjne będą służyły zmianie postaw i stylu życia uczestników programu. Dietoterapia otyłości będzie trwać nie krócej niż 3 miesiące, a spotkania kontrolne będą odbywały się nie rzadziej niż raz w miesiącu. Zadanie będzie realizowane od 01.06.2017 roku do 30.06.2018r.)

Komponent aktywności fizycznej. (Komponent aktywności fizycznej to moduł programu, mający na celu zapoznanie uczestników z ćwiczeniami, które pozwolą zmniejszyć masę ciała oraz rozwinąć potrzebę podejmowania aktywności fizycznej. Będzie on realizowany poprzez umiejętny dobór ćwiczeń, umożliwiających kontrolę masy ciała oraz zachowanie organizmu w dobrej kondycji fizycznej. Indywidualne treningi pozwolą na umiejętnie rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestników programu. Zadanie będzie realizowane od 01.06.2017 r. do 30.06.2018 r.)

Komponent interwencji behawioralnych – warsztaty behawioralno – poznawcze (W ramach projektu uczestnicy zostaną objęci również wsparciem z zakresu zdrowia psychicznego, aby przeciwdziałać wahaniom emocjonalnym towarzyszącym zmianie diety, trybu życia, zwiększać motywację do podejmowania aktywności fizycznej. Zadanie będzie realizowane od 01.06.2017 r. do 28.02.2019 r.)

Badanie składu masy ciała (Uczestnicy, zakwalifikowani do II etapu projektu, będą mieli wykonywaną analizę składu ciała – zostanie oznaczona zawartość wody w organizmie, zawartość białka, substancji mineralnych, masy mięśniowej oraz tkanki tłuszczowej z podziałem na segmenty ciała. Zadanie będzie realizowane od 01.06.2017 r. do 30.06.2018 r.)

Konsultacje indywidualne (W ramach II etapu projektu uczestnicy będą mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji m.in. z dietetykiem, diabetologiem, psychologiem, fizjoterapeutą. Specjaliści będą pomagali dobrać indywidualne cele żywieniowe, rodzaje aktywności fizycznej, konsultować postępy lub przyczyny niepowodzeń. Zadanie będzie realizowane od 01.06.2017 roku do 30.06.2018r.)



Liczba osób objętych wsparciem w ramach II etapu: 1121

W ramach projektu będą prowadzone również działania dostępne dla całej populacji województwa opolskiego – subregion środkowy. W następującej formie:

Działania informacyjno- edukacyjne – organizacja pikników (W ramach projektu planowana jest organizacja 10 pikników na terenie 4 powiatów: opolskiego, m. Opola, nyskiego oraz prudnickiego; w każdym z powiatów zostaną zorganizowane min. 2 pikniki. Podczas wiosennych pikników będzie prowadzona akcja zachęcająca do przystąpienia do badań przesiewowych w kierunku otyłości, nadwagi, cukrzycy.)

Edukacja sportowa – zajęcia dla mieszkańców na basenach w powiecie opolskim, nyskim, prudnickim, m. Opolu (W ramach projektu została nawiązana współpraca z gminami powiatu opolskiego, nyskiego, prudnickiego oraz z miastem Opole, w celu umożliwienia mieszkańcom bezpłatnego korzystania z basenów. Zajęcia będą ogólnodostępne i będą miały atrakcyjną formę (np. fitness w wodzie, zawody pływackie, nauka pływania dla dzieci). Czas realizacji: 01.04.2017 r. do 28.02.2019 r.)

Edukacja sportowa – zajęcia sportowe na boiskach w gminach (Opolskie Centrum Rehabilitacji oraz Diabetica Sp. z o.o. nawiązało współpracę z gminami oraz instytucjami z Subregionu Centralnego, w ramach której będzie mogło korzystać z boisk przyszkolnych, orlików i organizować na nich ogólnodostępne zajęcia. W zajęcia zostaną zaangażowani piłkarze lokalnych drużyn (np. Odra Opole, Stal Nysa, Czarni Otmuchów), którzy będą prowadzili rozgrzewki, pokazowe treningi, jak też będą aktywizowali mieszkańców do podjęcia wspólnej gry oraz ćwiczeń dla zdrowia. Partner nawiązał współpracę z Stowarzyszeniem Inicjatyw Sportowych AKTYWNA NYSA, które umożliwi treningi siatkówki i siatkówki plażowej z siatkarzami I Ligi Klubu Stal Nysa. Planowane jest również włączenia do zadania koszykarzy I ligi z Prudnika. Czas realizacji: 01.04.2016 r. do 28.02.2019 r.)

Edukacja sportowa. Forma na piątek! Piątki ze sportem (W każdy piątek przez 2 lata trwania projektu (od 01.04.2017 r. do 28.02.2019 r. będą organizowane kolejno zajęcia sportowe dla mieszkańców 4 powiatów (nyskiego, opolskiego, prudnickiego oraz m. Opola) tak, aby umożliwić wszystkim mieszkańcom Subregionu Środkowego łatwy dostęp do zajęć. Zajęcia będą prowadzone w różnej formie, w zależności od pogody i od lokalizacji zajęć (w infrastrukturze Lidera, Partnera oraz współpracujących z nimi instytucjach). Latem będą organizowane zajęcia na świeżym powietrzu (joga, jogging, zajęcia na kortach, wycieczki rowerowe, różnego rodzaju zawody sportowe), zimą na lodowiskach, górkach, jesienią, wiosną w salach sportowych, świetlicach, domach kultury. Zajęcia będą miały międzypokoleniowy charakter tak, aby zarówno dzieci, jak ich opiekunowie, osoby dorosłe byli zainteresowani wspólnym spędzeniem czasu na sportowo.)

Edukacja sportowa – biegi miejskie (Raz w roku w każdym powiecie Subregionu Środkowego będą organizowane Biegi Miejskie. Uzupełnieniem biegów będą stoiska tematyczne i warsztaty. Czas realizacji: 01.04.2017 do 28.02.2019 r.)

Działania informacyjno-edukacyjne. Warsztaty dla pracowników OPS, PCPR, wychowawców (W ramach projektu zostanie przeprowadzonych 10, czterogodzinnych warsztatów, dla mniej więcej 15 osób pracowników OPS, PCPR, wychowawców, aby mogli zostać oni edukatorami zdrowego stylu życia. Dzięki szkoleniom osoby pracujące z dziećmi i rodzinami zaznajomią się z problematyką otyłości i jej konsekwencjami dla zdrowia człowieka. W ramach warsztatu uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne, aby ułatwić im późniejsze kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród podopiecznych. Termin realizacji: 01.03.2017 do 28.02.2019 r.)

Działania informacyjno-edukacyjne. Warsztaty wspólne zdrowe gotowania (Jednym z działań edukacyjno-informacyjnych będzie organizowanie warsztatów kulinarnych, dlatego działanie będzie kierowane do ogółu



mieszkańców powiatu nyskiego, prudnickiego, opolskiego i m. Opola. Czas realizacji od 01.04.2017 r. do 28.02.2019 r.).

Działania informacyjno-edukacyjne. Spotkania dla rodziców w szkołach podstawowych i gimnazjach

(Spotkania organizowane w szkołach będą miały formę wykładu, konsultacji, debaty.

Tematyka spotkań:

- a. Zdrowe żywienie dzieci i młodzieży,
- b. Profilaktyka zdrowotna, w tym konieczność aktywności fizycznej,
- c. Problemy z odżywianiem, zaburzenia odżywiania, jak rozpoznać, jak przeciwdziałać,
- d. Kompleksowa dbałość o prawidłowy rozwój dzieci w okresie intensywnego wzrostu oraz edukacji.

Rodzice będą otrzymywać materiały edukacyjne. Czas realizacji: 01.04.2017 r. do 28.02.2019 r.)

Działania informacyjno-edukacyjne. Spotkania z dziećmi w szkołach (Podczas godzin wychowawczych organizowane będą spotkania, mające na celu przekonanie dzieci, że jedzenie i ruch wpływa na życie – może je uatrakcyjniać, ale też może być powodem poważnych schorzeń metabolicznych, prowadzić do nadwagi, otyłości. Zajęcia będą dostosowane do wieku dzieci - w młodszych klasach będą w formie gier i zabaw z przekazem prozdrowotnym, u starszych roczników będą miały formę wykładu, połączonego z dyskusją, grupowymi zadaniami w formie case study. Dzieci otrzymają również materiały edukacyjne. Czas realizacji: od 01.04.2017 r. do 28.02.2019 r.).

5. Zgłoszenie do udziału w projekcie odbywa się:

- a) drogą elektroniczną (na adres e-mail: wysportowanyzdrowyocr@gmail.com)
- b) drogą pocztową (na adres: Opolskie Centrum Rehabilitacji w Korfantowie sp. z o.o., ul. Wyzwolenia 11 48-317 Korfantów, lub Diabetica sp. z o.o., ul. Bohaterów Warszawy 27 48-303 Nysa).
- c) Osobiście, w siedzibie Lidera lub Partnera (Opolskie Centrum Rehabilitacji w Korfantowie sp. z o.o., ul. Wyzwolenia 11 48-317 Korfantów, Diabetica sp. z o.o., ul. Bohaterów Warszawy 27 48-303 Nysa).

§ 3

Zasady rekrutacji Uczestników

1. Rekrutacja będzie prowadzona w sposób otwarty, zgodnie z zasadą bezstronności, jawności i przejrzystości oraz równości szans, w tym równości płci.
2. Rekrutacja prowadzona będzie na terenie powiatów: nyskiego, prudnickiego, opolskiego, grodzkiego - m. Opole.
3. Kandydaci, którzy spełnią podstawowe kryteria rekrutacyjne zostaną zakwalifikowani do udziału w Projekcie zgodnie z liczbą miejsc, z zachowaniem jednakowego dostępu do wsparcia dla obu płci. W przypadku zgłoszenia się większej ilości osób, aniżeli przewidziana ilość miejsc decydująca będzie kolejność wpływu zgłoszenia.
4. W przypadku większej liczby kandydatów niż miejsc w II etapie projektu kwalifikacja będzie uwzględniała kryteria określone w Załączniku do protokołu z dn. 09.03.2017 r. uchwały nr 15/III/2017/RM i 16/II/2017/RM
5. Osoby, które spełnią wymogi formalne, ale nie zostaną zakwalifikowane do uczestnictwa w Projekcie z powodu braku miejsc, za ich zgodą, zostaną umieszczone na liście rezerwowej wg kolejności zgłoszeń. W wypadku rezygnacji Uczestnika z Projektu, osobom tym zostanie zaproponowany udział w Projekcie na prawach Uczestnika.
6. Osoby zakwalifikowane do Projektu oraz osoby wpisane na listę rezerwową zostaną o tym fakcie powiadomione drogą elektroniczną lub pocztową.
7. Warunkiem udziału w Projekcie jest podpisanie przez Kandydata deklaracji uczestnictwa w Projekcie. Podpisanie Deklaracji uczestnictwa jest równoznaczne z zawarciem umowy uczestnictwa na zasadach i warunkach określonych w niniejszym regulaminie oraz deklaracji. **Udział w Projekcie jest dla uczestników bezpłatny.**

SUBREGION ŚRODKOWY WYSPORTOWANY I ZDROWY PROGRAM ZDROWOTNY PRZECIWDZIAŁAJĄCY NADWADZE, OTYŁOŚCI ORAZ CUKRZYCY WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY OD 6 DO 18 LAT ORAZ DOROSŁYCH POMIĘDZY 45-65 ROKIEM ŻYCIA

§ 4

Prawa i obowiązki Uczestnika oraz Organizatora

1. Uczestnik zobowiązuje się uczestniczyć w zajęciach, w terminie i miejscu, które wyznaczy Organizator. Uczestnictwo w określonych w § 2 pkt. 4 formach wsparcia będzie poświadczane własnoręcznym podpisem Uczestnika na liście obecności.
2. Uczestnik zobowiązuje się do aktywnego uczestnictwa w zajęciach z poszczególnych komponentów: dietetycznego, aktywności fizycznej warsztatach dietetycznych, zajęciach aktywności fizycznej i interwencji behawioralnych przez okres 3 miesięcy liczony od daty pierwszego spotkania w ramach opieki multikomponentowej II etapu.
3. W przypadku rezygnacji z udziału w Projekcie Uczestnik jest zobowiązany do złożenia u Organizatora pisemnego oświadczenia.
4. Uczestnik zobowiązuje się do współpracy i stałego kontaktu z Personelem projektu, w tym bieżącego informowania Organizatora o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić jego dalszy udział w Projekcie oraz natychmiastowego informowania Organizatora o zmianie jakichkolwiek danych osobowych i kontaktowych wskazanych w Deklaracji uczestnictwa, zgłoszeniu lub innym dokumencie stanowiącym część dokumentacji Projektu.
5. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania programu oraz zasad obowiązujących na poszczególnych zajęciach punktualnego i aktywnego uczestniczenia w zajęciach, rzetelnego przygotowywania się do zajęć.
6. Uczestnik jest zobowiązany poddać się monitoringowi postępów po 6 i 12 miesiącach od daty zakończenia udziału w programie w zakresie pomiarów: masy ciała, obwodu talii, wskaźnika BMI oraz analizy składu ciała. W zależności od wyniku pomiarów, w przypadku stwierdzenia braku oczekiwanej poprawy osoba może zostać skierowana do specjalisty z dziedziny bariatryi – finansowanego z NFZ. W przypadku obniżenia wskaźnika BMI, zmniejszenia obwodu talii – udzielony zostanie instruktaż odnośnie dalszego postępowania i zalecenia do domu.
7. Uczestnik projektu może zostać poproszony o wypełnienie ankiety satysfakcji. Wypełnienie ankiety jest dobrowolne.
8. Organizator zobowiązuje się do prawidłowej realizacji programów poszczególnych form wsparcia prowadzonych przez wykwalifikowany personel we właściwie wyposażonych salach.
9. Organizator zobowiązuje się do zapewnienia prawidłowego i zgodnego z prawem przetwarzania oraz ochrony danych osobowych każdego z Uczestników projektu w zakresie zgodnym z wyrażonymi na piśmie przez każdego uczestnika zgodami na przetwarzanie swoich/dziecka danych.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość przeniesienia zajęć na inny termin z przyczyn niezależnych od niego. W takim przypadku Organizator poinformuje o terminie zajęć z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.
11. Uczestnik wyraża zgodę na upublicznienie wizerunku w postaci zdjęć i nagrań wideo, na potrzeby dokumentacji i/lub promocji Projektu. Zdjęcia i nagrania upubliczniane w ramach promocji muszą zostać wykonane w sposób możliwie najbardziej anonimowy (w miarę możliwości w grupie, plecami). W szczególności bez wyraźnej, pisemnej zgody Uczestnika/Rodzica lub opiekuna, zdjęcia lub nagrania nie powinny obejmować wyłącznie jego twarzy lub sylwetki (zdjęcia portretowe, zdjęcia wyłącznie jednej osoby).



§ 5

Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo wniesienia zmian do Regulaminu lub wprowadzenia dodatkowych postanowień w sytuacji zmiany wytycznych, warunków realizacji projektu lub dokumentów programowych. Zmiany Regulaminu dokonywane będą przez jego publikację na stronie internetowej projektu, o czym Uczestnik zostanie zawiadomiony e-mailem lub listownie.
2. O wszelkich zmianach dotyczących zasad i warunków wsparcia i uczestnictwa Uczestników Projektu w Projekcie, Organizator poinformuje za pośrednictwem poczty elektronicznej na wskazany przez Uczestnika adres e-mail. Organizator zamieści również odpowiednie informacje na stronie internetowej Lidera i Partnera Projektu.
3. Aktualna treść Regulaminu Uczestnictwa dostępna jest w Biurze Projektu, stronie internetowej Lidera i Partnera projektu.
4. W kwestiach nieujętych w Regulaminie decyzję ostateczną podejmuje Lider Projektu. Od decyzji Lidera Uczestnikom przysługuje wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy. Wniosek należy złożyć na piśmie lub e-mailem z podaniem danych do kontaktu zwrotnego oraz zwięzłym uzasadnieniem przyczyn. Lider rozpatrzy wniosek w terminie 14 dni od daty jego wpływu. Wnioski niezawierające danych kontaktowych, co do których niemożliwe będzie ustalenie nadawcy, zostaną pozostawione bez rozpoznania.
5. W przypadku sporów właściwym do ich rozpoznawania będzie sąd miejsca siedziby Lidera.
6. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego podpisania i obowiązuje przez okres realizacji Projektu.