

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER A LA CONTRACTACIÓ DEL SERVEI DE DISSENY, ORGANITZACIÓ, MONITORATGE I CONDUCCIÓ DE L'ACTIVITAT ESPORTIVA DE LA MODALITAT MARXA NÒRDICA

1.-OBJECTE DEL CONTRACTE:

L'objecte del contracte és la prestació dels serveis de disseny, organització, monitoratge i conducció de l'activitat esportiva dirigida de la modalitat esportiva «Pilatwalk», estructurat en tallers trimestrals per desenvolupar durant l'any 2023 i següents.

La prestació que és pretén contractar són els serveis consistents en l'organització, el monitoratge i conducció de l'activitat física marxa nòrdica, és una manera de caminar on s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons dissenyats especialment per aquesta pràctica esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons.

CPV 92600000-7. Serveis esportius

2.- NECESSITATS A SATISFER I IDONEÏTAT DEL CONTRACTE

Les necessitats que es pretenen satisfer mitjançant el contracte estan vinculades amb les competències i els objectius de la regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Sant Andreu de Llavanes, com són la promoció de l'esport per a totes les edats, foment de l'activitat física com a font de salut i es considera d'interès general el desenvolupament d'esdeveniments esportius per a tota la població.

Insuficiència de mitjans: La regidoria d'Esports no té els mitjans humans ni materials per a l'organització d'aquest tipus d'esdeveniments.

3.- PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES:

3.1 Característiques de l'activitat:

La Marxa Nòrdica s'està constituint com un dels esports més estratègics que hi ha actualment per la seva inclusivitat i gran quantitat de beneficis, des de físics a psicosocials, practicat per persones de totes les edats.

L'activitat física «Pilatwalk», és una manera de caminar on s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons dissenyats especialment per aquesta pràctica esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons..

La integració de elements del mètode Pilates en la marxa nòrdica dona un valor afegit a l'activitat, podent-se desenvolupar a l'aire lliure. El programa de marxa nòrdica i «Pilatwalk» pretén realitzar classes de manteniment i entrenament dirigit, combinant la marxa nòrdica amb música i exercicis amb bastons.

Les sessions consten d'un escalfament, amb exercicis de tècnica de la marxa, coordinació i mobilitat; i una part final d'exercicis musculars on cadascú treballa amb el propi pes corporal. S'acaben amb estiraments de relaxació. També es fan sortides cap a la platja o la muntanya per posar en pràctica la tècnica de moviment i ampliar el treball cardiovascular.

Les sessions tindran una **durada mínima** d'1 hora i 30 minuts i una durada màxima d'1 hora i 45 minuts. L'activitat física serà amb la participació de la població de forma no competitiva.

3.2 Nivells :

Es constituïran grups amb diferents tipus d'intensitat:

- Nivell "suau" o intensitat baixa: per a persones amb una condició física més baixa, persones que estan amb fase de recuperació i vulguin fer exercici de manteniment, etc. És en sí, un exercici de molt baix impacte indicat per a qui busca amplificar l'efecte beneficiós de la seva caminada habitual, amb la incorporació de l'efecte dels bastons. Es busca millorar notablement la salut amb un exercici regular. Els objectius seran la millora de la condició física, la resistència i la tonificació.
- Nivell "perfeccionament" o intensitat mitjana: caminades esportives amb recorreguts variats en diferents nivells i traçats, dirigides a persones amb una condició física normal, practicants habituals d'algun esport i que busquin complementar la seva feina física. Els objectius seran la millora de la condició física, la resistència i la tonificació.

La primera sessió de cada taller trimestral de cada nivells serà d'aprenentatge/recordatori de la tècnica. Totes les sessions de marxa nòrdica, consistiran en:

- Escalfament: conjunt d'exercicis de mobilitat articular i activació muscular abans d'un esforç físic.
- Sortida, segons el grup.
- Estiraments passius

El nombre mínim d'usuaris per sessió i nivell és de **5 persones**.

El nombre màxim d'usuaris per sessió i nivell és de **30 persones**.

3.3 Horaris i espais:

Els horaris de les sessions es duran a terme els dimecres al matí i els dimecres a la tarda pels grups de nivell de perfeccionament i els dimarts al matí pels grups de nivell suau.

El lloc de trobada serà el Parc de Ca l'Alfaro del terme municipal de Sant Andreu de Llavanes en el següent horari: dimecres de 8.30h a 10.00h nivell avançat i de 10.00h a 11.30h nivell suau i de 19 a 20.30h nivell avançat.

Entre les sessions continues en horari es deixaran 10 minuts per fer el canvi de grup, mantenint els horaris de convocatòria i aprofitant per fer escalfament lliure dels inscrits.

3.4 Nombre de tallers anuals i durada

Durant l'any de contracte, s'hauran d'organitzar i desenvolupar **3 tallers trimestrals** entre els mesos de setembre i juliol.

Cada taller tindrà una durada d'entre 11 i 13 setmanes i estarà regulat per una taxa de l'Ordenança Fiscal número 11.

Si les condicions meteorològiques no permeten el desenvolupament adequat d'una o més sessions, aquestes es recuperaran el dia proposat per l'empresa adjudicatària.

S'estima que el nombre de sessions per temporada (setembre a juny) seran entre **110 i 115 sessions** pel preu ofert per l'empresa adjudicatària segons es determina en el Plec de clàusules administratives particulars (en endavant, PCAP)

Les eventuais pròrrogues tindran les mateixes consideracions que l'any de contracte.

3.5 Funcions del conductor de l'activitat

L'empresa adjudicatària designarà un monitor esportiu o persona responsable per desenvolupar l'activitat amb la titulació suficient.

Les funcions del monitor esportiu de l'activitat esportiva seran les següents:

- a) Impartir les sessions, en els seus diferents nivells i modalitats, facilitant als participants el coneixement del propi cos, les seves possibilitats i limitacions, desenvolupant en les persones les capacitats motrius necessàries i manifestant els efectes que l'activitat física exerceix sobre l'educació, la salut i el manteniment corporal.
- b) Desenvolupar les sessions que imparteixi d'acord amb una programació que permetin assolir objectius de naturalesa general i específica.
- c) Aplicar tècniques, mètodes i estils d'ensenyament propis de cada col·lectiu d'edat.
- d) Seleccionar, organitzar i utilitzar material auxiliar.
- e) Motivar els usuaris de manera suficient i constant per aconseguir el seu interès i la millora del seu rendiment físic.
- f) Assegurar el bon desenvolupament de l'activitat, tot col·laborant amb la resta de personal de l'Ajuntament de Sant Andreu de Llavanes.
- g) Controlar diàriament les incidències o qualsevol altra observació d'interès respecte al seu grup de participants.
- h) Garantir la seguretat durant les sessions i no abandonar el grup de participants, restant amb ells sempre, posant-ho en coneixement dels seus superiors, en cas de necessitat.
- i) Informar als seus superiors de qualsevol situació imprevista, urgent o problemes greus que puguin sorgir durant el desenvolupament de les sessions.
- j) Proposar millores en el servei i traslladar els suggeriments i les queixes dels participants a la direcció.
- k) Fer respectar les normes d'ús de les instal·lacions.

4.- PROPOSTA

En tractar-se d'un servei integral que compren la preparació, l'organització i la provisió dels mitjans tècnics per gestionar i administrar l'esdeveniment el fan una prestació complexa que requereix l'existència d'un projecte específic, que s'entregarà en el programa de treball que estableix el PCAP.

5.- OBLIGACIONS ESPECÍFIQUES

A part de les obligacions establertes en el PCAP per al desenvolupament de les activitats descrites en aquests Plecs, l'empresa adjudicatària tindrà les següents obligacions específiques:

- a) Disposar d'una organització productiva pròpia, comptar amb els mitjans materials i personals necessaris i utilitzar-los per a l'activitat contractada.
- b) Prestar els serveis amb precisió i seguretat, de forma regular i interompuadament, en la forma prevista en el plec de prescripcions tècniques i amb submissió a les instruccions que dicti l'Ajuntament de Sant Andreu de Llavanes.
- c) Cuidar el bon ordre del servei, podent dictar les oportunes instruccions, sense perjudici dels poders de policia de l'Administració.
- d) Indemnitza els danys que es causin a tercers com conseqüència de les operacions que requereixi el desenvolupament del servei, excepte quan el dany sigui produït per causes imputables a l'Administració.
- e) Mantenir en bon estat els espais i mitjans auxiliars aportats per l'Administració.
- f) Indemnitza els danys de qualsevol tipus que puguin produir-se a persones o coses com a conseqüència del servei, per actes propis o dels treballadors, amb total indemnitat de l'Ajuntament de Sant Andreu de Llavanes. Amb aquesta finalitat el concessionari haurà de subscriure una pòlissa de responsabilitat civil per un import mínim de **300.000 €**. En el moment de la formalització



del contracte l'adjudicatari haurà d'acreditar la subscripció d'aquesta pòlissa i presentar amb periodicitat anual una còpia de la pòlissa actualitzada.

- g) Dotar el servei del material esportiu fungible necessari pel desenvolupament de l'activitat, especialment el préstec dels bastons als participants en el desenvolupament de les sessions.
- h) Advertir a l'Ajuntament si algun dels inscrits no és apte per participar en l'activitat, valorant el nivell i el seu estat de salut
- i) La representació de l'empresa adjudicatària haurà d'assistir a totes les reunions que l'Ajuntament o la direcció de l'activitat considerin oportunes per garantir el bon funcionament i coordinació del servei. Aquestes reunions seran fora de l'horari de les reservades per a les sessions.
- j) Substituir el conductor de l'activitat per causa de malaltia, baixa o qualsevol altre incidència que no li permeti assistir a la sessió.
- k) Recuperar les sessions anul·lades per causes meteorològiques segons es proposi per l'empresa, amb vist i plau de la Regidoria d'Esports
- l) Participar en les activitats de dinamització extraordinàries en aquells esdeveniments esportius o de calendari de festa major que siguin proposades per l'ajuntament que estan incloses en el pressupost de la contractació.
- m) Comportar-se amb correcció amb els participants de les sessions, i no permetre ni executar conductes sexistes, homòfobes, ni discriminacions per raó de naixement, la raça, el sexe, la religió, opinió o la discriminació per qualsevol altra circumstància personal o social.
- n) En la difusió de l'activitat realitzada pel contractista haurà de figurar l'escut de l'ajuntament

6.- DURADA DEL CONTRACTE

El contracte tindrà una durada d'un any, entre l'1 de setembre de 2023 i el 31 d'agost de 2024, en el que realitzarà els 3 tallers especificats a la Clàusula 3.4 d'aquests Plecs en el període comprès entre els mesos de setembre de 2023 i juliol de 2024.

El contracte es podrà prorrogar de mutu acord de conformitat amb allò establert en la Clàusula 9ena del PCAP, sempre que es mantinguin les condicions de la clàusula 3.4.

7. CONTROL, SEGUIMENT I INSPECCIÓ DE LA PRESTACIÓ DEL SERVEI

El control, seguiment i inspecció de la prestació dels serveis serà realitzat per la persona designada com a responsable del contracte, segons s'estableix a la Clàusula 36ena del PCAP.

Tanmateix, l'empresa adjudicatària designarà una persona responsable per a l'execució i correcte desenvolupament del contracte. Es comunicarà a l'Ajuntament el nom d'aquesta persona, la qual atendrà totes les indicacions que li siguin proposades i les durà a terme.

Així mateix, l'Ajuntament, quan ho consideri oportú, podrà incorporar un seguiment extern a la gestió ordinària per al desenvolupament de controls i inspeccions específiques.

La representació de l'empresa adjudicatària haurà d'assistir a totes les reunions que l'Ajuntament considerin oportunes per garantir el bon funcionament i coordinació del servei. Aquestes reunions seran fora de l'horari de treball establert en aquest Plec.