**2.pielikums**

**FINANŠU PIEDĀVĀJUMS**

**“Ārstnieciska vingrošana ūdenī iedzīvotājiem” nodarbību**

**vadīšana 2019.gadā**

Fiziskā aktivitāte, ESF Projekts “Koknese-veselīgākā vide visiem!” (projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/019, pozīcija Nr. 13.2.1.15; KND/TI/2018/57)

**2018.gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pretendenta nosaukums:** |  |
| **Vienotais reģistrācijas Nr.:** |  |
| **Juridiskā adrese:** |  |
| **Telefons:** |  |
| **e-pasts:** |  |
| **Kontaktpersona:** |  |
| **Bankas kods un konts:** |  |

Iepazinušies ar tirgus izpētes instrukciju un tehnisko specifikāciju, mēs, apakšā parakstījušies, piedāvājam veikt par summu:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tirgus izpētes daļas** | **Summa bez PVN, EUR** | **PVN, EUR** | **Summa ar PVN, EUR** |
| **“Ārstnieciska vingrošana ūdenī iedzīvotājiem”**  **nodarbību vadīšana 2019.gadā** |  |  |  |

Ar šo apliecinām:

1. savu dalību tirgus izpētē “Ārstnieciska vingrošana ūdenī iedzīvotājiem” nodarbību vadīšana 2019.gadā.

2. ka esam iepazinušies ar instrukciju un piekrītam visiem tajā minētajiem noteikumiem, tie ir skaidri un saprotami, iebildumu un pretenziju pret tiem nav.

3. ka mūsu piedāvājums ir spēkā līdz līguma noslēgšanai (ja pasūtītājs izvēlēsies mūsu piedāvājumu).

4. ka finanšu piedāvājumā tiek iekļautas visas izmaksas atbilstoši instrukcijas un tehniskās specifikācijas nosacījumiem.

5. ja pasūtītājs izvēlēsies šo piedāvājumu, apņemamies slēgt līgumu un pildīt tā nosacījumus.

Pilnvarotā persona: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(amats, paraksts, vārds, uzvārds, zīmogs)

**3.pielikums**

**TEHNISKAIS PIEDĀVĀJUMS**

**“Ārstnieciska vingrošana ūdenī iedzīvotājiem” nodarbību**

**vadīšana 2019.gadā**

Fiziskā aktivitāte, ESF Projekts “Koknese-veselīgākā vide visiem!” (projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/019, pozīcija Nr. 13.2.1.15; KND/TI/2018/57)

**2018.gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pretendenta nosaukums:** |  |
| **Vienotais reģistrācijas Nr.:** |  |
| **Juridiskā adrese:** |  |
| **Telefons:** |  |
| **e-pasts:** |  |
| **Kontaktpersona:** |  |
| **Bankas kods un konts:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tehniskā specifikācija** | **Detalizēts Pretendenta piedāvājums** |
| ***Mērķis:*** Popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, samazināt veselības stāvokļa nevienlīdzības starp dažādām sabiedrības grupām, domājot par veselības principos balstītu fiziskās un garīgās veselības veicināšanu.  Vingrošana ūdenī ir ieteicama ikvienam, lai veicinātu vispārējo fizisko un garīgo veselību, uz uzlabotu fizisko aktivitāti. Vingrojumi vērsti uz saspringtās muskulatūras atslābināšanu, pareizas elpošanas apmācību, kustību ritma izjūtu, stājas kontroli, muskuļu pareizu noslogojumu. Stiepšanās un atbrīvojošie vingrinājumi patīkami atslogos muguru un kājas, uzlabojot pašsajūtu un veselības stāvokli.  Ūdens vingrošanas laikā pastiprināta uzmanība tiek pievērsta pareizai elpošanai, nodarbināto muskuļu grupu attīstīšanai, fiziskās formas uzturēšanai, saspringtās muskulatūras atbrīvošanai un stiepšanai.  Ūdens vingrošana sniedz piepildījumu arī garīgā ziņā, jo palīdz atbrīvoties no stresa, satraukuma un negatīvām emocijām, veicina pašsajūtas un emocionālā stāvokļa uzlabošanos. | |
| ***Norises laiks, vieta, dalībnieku skaits.***  Janvāris – maijs: 2 nodarbības vienas nedēļas ietvaros - otrdienās, ceturtdienās vai piektdienās pēc plkst. 17:00. Vienas nodarbības ilgums - 60 minūtes. Vienā dienā iespējams rīkot vienu vai divas nodarbības – vienu nodarbību vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem, kuriem nepieciešami saudzīgāki vingrinājumi, mazākas intensitātes un mazāku piepūli prasoši, bet otru nodarbību rīkot mērķauditorijai ar aktīvākiem vingrojumiem, ar lielāku intensitāti un fizisko piepūli, piemēram, personām līdz 54 gadu vecumam, jauniešiem, cilvēkiem ar lielāku fizisko izturību utt.  Īstenošanas vieta: Koknese, Kokneses novads | *Norādīt iespējamo nodarbību īstenošanas laiku* |
| ***Kvalifikācijas prasības vadītājam:***  1. Atbilstoši diplomēts treneris vai fizioterapeits;  2. Pieredze vismaz 3 līdzīgu nodarbību vadīšanā. |  |
| ***Pakalpojuma sniegšanas nosacījumi***  Pretendenta pienākumos ietilpst:  1. Nodarbību plāna un grafika sagatavošana un saskaņošana ar Pasūtītāju;  2.Dalībnieku iepriekšējas pieteikšanās koordinēšana (ja nepieciešams - dalīšana grupās);  3. Nodarbību sagatavošana un vadīšana;  4. Nodarbību dalībnieku reģistrēšana;  5. Dalībnieku anketēšana (Pasūtītajā sagatavota anketa);  5. Nodarbību foto fiksācija un foto iesniegšana Pasūtītajam.  Metodes:   * Iesildīšanas; * Kopīga vingrošana; * Atsildīšanās;   Speciālists var papildināt nodarbību norisi ar racionāliem uzlabojumiem, ieviest jauninājumus un izveidot pats savu nodarbību norises metodiku, ja tā ir atbilstoša nodarbību formātam, vispārējiem pamatprincipiem un noteikumiem.  Nodarbību norises laikā jāievēro drošības prasības, kā arī jāizvērtē un jāpielieto aktivitāšu intensitātes pakāpe atbilstoši nodarbību apmeklētāju veselības stāvoklim, vecumam un spējām. |  |
| ***Papildu prasības.***  Nodarbību norises vietu nodrošina pretendents (izmaksas iekļaujot piedāvājuma cenā), saskaņojot to ar pasūtītāju. Pakalpojuma sniegšanas vietā jābūt pieejamai atbilstošai infrastruktūrai – baseinam vismaz ar vienu celiņu, ar vidējo dziļumu vismaz 1,50m, jābūt pieejamām ģērbtuvēm, dušām, labierīcībām. Norises vietai jāatrodas Kokneses novadā.  Par iespējamajām norises vietām sazināties ar pasūtītāju.  Pretendents apņemas veikt dalībnieku iepriekšēju pieteikšanos un reģistrēšanu. Ja interesentu ir daudz, tiek veidotas grupas.  Pretendents veic dalībnieku piereģistrēšanu pirms nodarbībām un nodarbību dienā. Oriģinālus iesniedz Pasūtītājam papīra veidā.  Pretendents apņemas aizsargāt, neizplatīt un glabāt iegūto informāciju saskaņā ar Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem. |  |

Pilnvarotā persona: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(amats, paraksts, vārds, uzvārds, zīmogs)