

PASLAUGŲ SUTARTIS

2021 m. balandžio d. Nr. SR.21

Šilutė

I. SUTARTIES ŠALYS

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, pagal Lietuvos Respublikos įstatymus įsteigta ir veikianti įmonė, juridinio asmens kodas 301791595, kurios registruota buveinė yra Kalinausko g. 10, Šilutė, duomenys apie įmonę kaupiami ir saugomi Lietuvos Respublikos Juridinių asmenų registre, atstovaujama direktorės Kristinos Surplės (toliau – Užsakovas), ir Šilutės sporto klubas „Atėnė“, juridinio asmens kodas 177356120, kurio registruota buveinė yra Gluosnių g. 13B, Šilutėje, duomenys apie įstaigą kaupiami ir saugomi Lietuvos Respublikos juridinių asmenų registre, atstovaujamas prezidentės Jūratės Gricevičienės, toliau vadinama Vykdytoja (toliau kartu vadinamos Šalimis, o kiekviena atskirai – Šalimi) sudarė šią paslaugų sutartį (toliau vadinama Sutartimi) atsižvelgdami į mažos vertės neskelbiamos apklausos žodžiu rezultatus.

II. SUTARTIES DALYKAS

2.1. Vykdytoja įsipareigoja vykdyti Psichikos sveikatos stiprinimo renginius, t. y. **Fizinio aktyvumo užsiėmimus Psichikos sveikatos stiprinimui – Kalanetika** Šilutės rajono savivaldybės gyventojams ir Pagėgių savivaldybės gyventojams.

2.2. Užsiėmimai vykdomi pagal su Biuro direktoriumi suderintą grafiką.

2.3. Karantino ar ekstremalios situacijos metu užsiėmimai vykdomi nuotoliniu būdu.

III. TEISĖS IR ĮSIPAREIGOJIMAI

3.1. Užsakovo teisės ir pareigos:

3.1.1. įsipareigoja Vykdytojai sudaryti visas sąlygas paslaugų vykdymui;

3.1.2. laiku sumokėti už įvykdytas paslaugas;

3.2. Vykdytojo teisės ir pareigos:

3.2.1. įsipareigoja įvykdyti sutartyje numatytus mokymus, o jei atsiranda aplinkybės, kurios trukdo tai atlikti – nedelsiant pranešti Užsakovui apie tai;

3.2.2. Vykdytojas įsipareigoja mokymų pradžioje dalyviams prisistatyti ir pažymėti, kad šias paslaugas organizuoja Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

3.2.3. Užsakovo pateiktoje registracijos formoje užregistruoti mokymuose dalyvaujančius asmenis, o esant Užsakovo prašymui – kitus dokumentus.

3.2.4. Vykdytojas neturi teisės papildomai imti mokesčio iš dalyvių.

3.2.5. Vykdytojas įsipareigoja į mokymų vietą atvykti neimant papildomo mokesčio ir aprūpinti dalyvius priemonėmis (jeigu tokių reikia).

3.2.6. Vykdytojas užtikrina, kad užsiėmimus vedantis treneris, Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka, turi teisę ir tinkamą kvalifikaciją vykdyti užsiėmimus.

3.2.7. Vykdytojas rekomenduoja asmeniui, pageidaujančiam dalyvauti mokymuose prieš dalyvavimą pratybose pasitikrinti sveikatą asmens sveikatos priežiūros įstaigoje.

3.2.8. Vykdytojas asmeniui privalo pateikti sutikimo dalyvauti pratybose formą (7 priedas).

3.2.9. Vykdytojas pagal Aprašo 8 priedą nustato didžiausią dalyviui leistiną fizinio krūvio dydį (artimą maksimaliam).

3.2.10. Vykdytojas užsiėmimo metu matuoja dalyvių rodiklių pokyčius parengtais anoniminiais klausimynais, užsiėmimų pradžioje ir pabaigoje (1 priedas).

3.2.11. Vykdytojas nustato fizinio aktyvumo lygį pagal Aprašo 6 priedą, siekiant dalyviams parinkti optimalius fizinius krėvius.

3.2.12. Vykdytojas, užsakovui pareikalavus pateikia dalyvių grįžtamąjį ryšį (dalyvių nuomonė apie užsiėmimus).

IV. PASLAUGŲ KAINA IR ATSISKAITYMO TVARKA

4.1. Sutartčiai taikoma fiksuotos paslaugų kainos kainodara.

4.1.1. Šia sutartimi numatyta paslaugų kaina **už vieną užsiėmimą** trunkantį 1 akademines valandas **mokėti po 35,00 EUR**. Bendra sutarties vertė negali viršyti 2 000 EUR 00 ct.

4.1.2. Nevykstant užsiėmimams dėl ligos, nedarbingumo, atostogų ar kitų priežasčių mokesčiai nemokamas.

4.1.3. Suma už paslaugas sumokama, kai šalys pasirašo įvykdytų paslaugų perdavimo – priėmimo aktą, o Užsakovas už pateiktą sąskaitą faktūrą sumoka ne vėliau kaip per 30 dienų nuo jos pateikimo dienos, išskyrus atvejus, kai Biuras vėluoja gauti Ministerijos dotaciją.

4.1.4. Vykdytojas išrašo sąskaitas atskirai už užsiėmimus Šilutės rajono savivaldybei ir Pagėgių savivaldybei.

4.1.4.1. Sąskaitoje ir paslaugų priėmimo – perdavimo akte vykdytojas nurodo užsiėmimo datą, laiką, vietą, tikslinę grupę.

V. SUTARTIES GALIOJIMAS, ATSAKOMYBĖ IR NUTRAUKIMO TVARKA

5.1. Sutartis įsigalioja nuo jos pasirašymo dienos ir galioja iki 2021 m. gruodžio 17 d. Tiek Užsakovas, tiek Vykdytojas privalo vykdyti savo įsipareigojimus, kiekviena šalis atsako už kitai šaliai padarytus tiesioginius nuostolius dėl savo įsipareigojimų pagal šią sutartį nevykdymo.

5.2. Nutraukęs sutartį ne dėl Užsakovo kaltės, Vykdytojas moka Užsakovui 5 proc. sutarties dalyko kainos dydžio baudą ir atlygina dėl to patirtus nuostolius.

5.3. Užsakovas pasilieka teisę vienašališkai nutraukti sutartį, jei Vykdytojo siūlomos sąlygos tampa nepriimtinos arba Vykdytojas nevykdo savo įsipareigojimų arba vykdo juos kitomis sąlygomis negu buvo numatytas sutartyje.

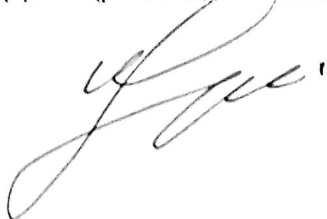
VI. GINČŲ SPRENDIMO TVARKA

6.1. Bet kokie nesutarimai ar ginčai, kylantys tarp Šalių dėl Sutarties vykdymo, sprendžiami abipusiu susitarimu. Šalims nepavykus susitarti, bet kokie ginčai, nesutarimai ar reikalavimai, kylantys iš Sutarties ar susiję su ja, jos pažeidimu, nutraukimu ar galiojimu, neišspęsti Šalių susitarimu, sprendžiami kompetentingame Lietuvos Respublikos teisme.

VII. NEPAPRASTOSIOS APLINKYBĖS

7.1. Šalys neatsako už visišką ar dalinį savo įsipareigojimų pagal šią Sutartį nevykdymą, jei tai įvyksta dėl nenugalimos jėgos aplinkybių. Šalys nenugalimos jėgos (*force majeure*) aplinkybes supranta taip, kaip nustato LR civilinis kodeksas.

7.2. Sutarties Šalis, kuri dėl nurodytų aplinkybių negali įvykdyti prisiimtų įsipareigojimų, privalo ne vėliau kaip per 15 (penkiolika) kalendorinių dienų nuo tokių aplinkybių atsiradimo raštu apie tai informuoti



kitą Sutarties Šalį. Pavėluotas ar netinkamas kitos Šalies informavimas ar informacijos nepateikimas atima iš jos teisę remtis išvardytomis aplinkybėmis kaip pagrindu, atleidžiančiu nuo atsakomybės dėl ne laiku (ar netinkamo) priimtų įsipareigojimų vykdymo ar nevykdymo.

7.3. Jei nurodytos aplinkybės trunka ilgiau kaip 1 (vieną) mėnesį, Šalys tarpusavio sutarimu gali nutraukti Sutartį.

VIII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

8.1. Bet kokie Sutarties pakeitimai ar papildymai galioja sudaryti tik raštu, pasirašius abiejų Šalių įgaliotiems atstovams. Žodinės išlygos neturi juridinės galios.

8.2. Sutarties sąlygos pirkimo sutarties galiojimo laikotarpiu negali būti keičiamos, išskyrus tokias pirkimo sutarties sąlygas, kurias pakeitus nebūtų pažeisti Viešųjų pirkimų įstatymo 17 str. nustatyti principai bei tikslai ir neprieštarauja 89 str. nuostatomis.

8.3. Jei kuri nors šios Sutarties dalis tampa negaliojanti ar anuliuojama, likusios sutarties dalys lieka galioti.

8.4. Visi pranešimai ir kitas Šalių susirašinėjimas pagal Sutartį įteikiamas Sutarties Šaliai pasirašytinai arba siunčiant paštu arba faksu, jei Sutartyje nenurodyta kitaip. Laikoma, kad paštu išsiųstas dokumentas gautas trečią darbo dieną, einančią po tos dienos, kai gavėjui siunčiamas dokumentas įteiktas pašto paslaugas teikiančiai įmonei.

8.5. Pasikeitus adresatams, telefonų ir faksų numeriams, banko rekvizitams, Sutarties Šalys įsipareigoja apie tai nedelsdamos raštu informuoti viena kitą.

8.6. Visi su šia Sutartimi susiję ginčai sprendžiami derybų keliu. Nesusitarus, ginčai sprendžiami Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.

8.7. Ši Sutartis sudaryta dviem originaliais egzemplioriais lietuvių kalba, po vieną kiekvienai Šaliai. Šalys pasirašo kiekviename Sutarties lape.

IX. SUTARTIES ŠALIŲ ADRESAI, REKVIZITAI IR PARAŠAI

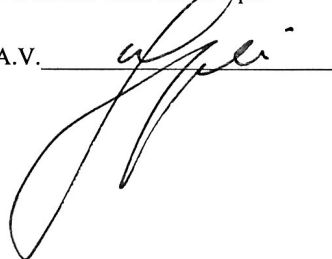
UŽSAKOVAS

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras
Kodas 301791595
Tel. 8 441 52217
mob. 8 659 67 304
K. Kalinausko g. 10
Šilutė

Luminor
Banko kodas 40100
A.s. LT 044010051002104060

Direktorė Kristina Surplė

A.V. _____



VYKDYTOJAS

Šilutės sporto klubas „Atėnė“

Kodas 177356120
Gluosnių g. 13B, Šilutė
Tel. 8 687 93 628
AB bankas “Swedbankas”
Banko kodas 73000
A.s. LT 887300010002586723

Prezidentė Jūratė Gricevičienė

A.V. _____



FIZINIO AKTYVUMO ŽINIŲ KLAUSIMYNAS (18 metų ir vyresniems asmenims)

Užpildymo data _____, grupės kodas (įrašomas tik testiniams užsiėmimams) _____

Klausimynas užpildytas (pažymėti): ☐ mokymų pradžioje; ☐ mokymų pabaigoje

Prašome pažymėti vieną teisingą atsakymą

1. Reguliarus ir tinkamas fizinis aktyvumas:

- | | |
|----|---|
| 1. | Mažina nervinę įtampą, stresą ir nerimą |
| 2. | Skatina kaulų retėjimą |
| 3. | Silpnina organizmo imuninę sistemą |
| 4. | Nežinau |

2. Pagal pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, Jūs fiziškai aktyvus turėtumėte būti ne mažiau nei:

- | | |
|----|--------------|
| 1. | 30 min/sav. |
| 2. | 60 min/sav. |
| 3. | 150 min/sav. |
| 4. | Nežinau |

3. Asmenys, turintys sveikatos būklių, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligų ir/ar cukrinį diabetą, prieš dalyvaudami fizinio aktyvumo veiklose turėtų:

- | | |
|----|--|
| 1. | Pasižiūrėti video apie fizinį aktyvumą populiariuose interneto kanaluose |
| 2. | Dėl dalyvavimo fizinėje veikloje pasitarti su gydytoju |
| 3. | Dėl dalyvavimo fizinėje veikloje pasitarti su kaimynais arba draugais |
| 4. | Nežinau |

4. Jėgos ugdymo treniruotės (pratimai su svarmenimis, pratimai naudojant savo kūno svorį), atliekami bent 2 kartus per savaitę:

- | | |
|----|--|
| 1. | Lėtina sarkopeniją (amžiaus sukeltą raumenų masės ir jėgos sumažėjimą) |
| 2. | Gerina lankstumą |
| 3. | Neturi įtakos sveikatai |
| 4. | Nežinau |

5. Vyresniems nei 65 metų amžiaus asmenims:

- | | |
|----|---|
| 1. | Reikia būti kuo mažiau fiziškai aktyviems, kad nepakenkti sau |
| 2. | Reikia intensyviai sportuoti kasdien |
| 3. | Reikia būti fiziškai aktyviems pagal savo galimybes |
| 4. | Nežinau |

6. Kasdien sveikam žmogui rekomenduojama nueiti:

- | | |
|----|-----------------|
| 1. | 1 000 žingsnių |
| 2. | 5 000 žingsnių |
| 3. | 10 000 žingsnių |
| 4. | Nežinau |

7. Fizinis aktyvumas turėtų:

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 1. | Būti visiems vienodas |
| 2. | Atitikti asmeninį fizinį pajėgumą |
| 3. | Atitikti asmens lytį |
| 4. | Nežinau |

8. Po intensyvesnių fizinio aktyvumo pratimų atsiradusį raumenų skausmą galima palengvinti:

- | | |
|----|------------------------------------|
| 1. | Atliekant lengvus lėtus pratimus |
| 2. | Geriant mažiau vandens nei įprasta |
| 3. | Šaldant skaudamus raumenis |
| 4. | Nežinau |

9. Sveikatai teigiamą poveikį turi aktyvi fizinė veikla, kuri nepertraukiamai trunka:

- | | |
|----|------------------------|
| 1. | Ne trumpiau 3 minučių |
| 2. | Ne trumpiau 5 minučių |
| 3. | Ne trumpiau 10 minučių |
| 4. | Nežinau |

10. Vyresniems nei 65 metų amžiaus asmenims, kurie niekada nesportavo, tinkamas fizinis krūvis yra:

- | | |
|----|---|
| 1. | 10–15 minučių 2–3 kartus per savaitę |
| 2. | Apie 2 valandas kasdien |
| 3. | Intensyvios treniruotės kartą per savaitę |
| 4. | Nežinau |

FIZINIO AKTYVUMO LYGIO NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

Asmeniui užduodami šie klausimai:

1. „Kiek minučių per savaitę vidutiniškai sudaro Jūsų fiziškai aktyvi veikla, kurios metu Jūs sušylate, pradėdote prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar galite tarpusavyje kalbėtis be didesnių pastangų? Pavyzdžiui, kiek minučių per savaitę Jūs greitai einate, negreitai bėgate, dirbate sode arba darže, važiuojate dviračiu, riedučiais, paspirtuku, užsiimate šiaurietišku vaikščiojimu ir kt., kai kiekviena tokia veikla trunka ne trumpiau 10 minučių?“ (*vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas*).

2. „Kiek minučių per savaitę vidutiniškai sudaro Jūsų fiziškai aktyvi veikla, kurios metu prakaitavimas tampa intensyvesnis, pasidaro sunkiau kvėpuoti, labiau padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku kalbėtis tarpusavyje? Pavyzdžiui, kiek minučių per savaitę Jūs greitai bėgate, greitai važiuojate dviračiu arba važiuojate dviračiu kalvota vietove, plaukiate, žaidžiate tokius intensyvesnius žaidimus kaip futbolas, krepšinis, lauko tenisas ir pan., kai tokia veikla trunka ne trumpiau 10 minučių?“ (*didelio intensyvumo fizinis aktyvumas*).

Vertinimas: jei iš asmens atsakymų gautas rezultatas rodo, kad per savaitę tokia veikla sudaro mažiau nei 150 minučių, laikoma, kad asmens fizinis aktyvumas yra nepakankamas.

Jei asmens fizinis aktyvumas yra didelio intensyvumo, jam skirtas laikas dauginamas iš dviejų.

(Sutikimo dalyvauti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo veikloje forma)

SUTIKIMAS DALYVAUTI _____ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
(savivaldybės visuomenės sveikatos biuro pavadinimas)
ORGANIZUOJAMUOSE SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO
MOKYMUOSE

(data)

Aš, _____, sutinku dalyvauti sveikatą
(vardas, pavardė ir telefono numeris)

stiprinančio fizinio aktyvumo veikloje (_____
(veiklos pavadinimas)).

Informuoju, kad, atsižvelgiant į asmens sveikatos priežiūros specialisto rekomendacijas, man nerekomenduojama:

Dalyvaudamas sveikatą stiprinančioje fizinio aktyvumo mokymuose įsipareigoju:

1. Pratybų metu tiksliai vykdyti pratybas vedančio specialisto nurodymus.
2. Laikytis asmens sveikatos priežiūros specialisto nurodytų rekomendacijų.
3. Pratybų metu pablogėjus savijautai ar atsiradus nemaloniems pojūčiams (skausmui, širdies ritmo sutrikimams, dusuliui, galvos svaigimui ir kt.) nedelsdamas nutraukti dalyvavimą pratybose ir apie atsiradusius sveikatos pokyčius informuoti pratybas vedantį specialistą. Dėl tolesnio pratybų lankymo kreiptis į asmens sveikatos priežiūros specialistą.
4. Pratybų metu salėje esančiu inventoriu naudotis tik pagal paskirtį ir tik su pratybas vedančio specialisto priežiūra ir leidimu.
5. Prieš pratybas papildomai informuoti pratybas vedantį specialistą apie nerekomenduojamus pratimus ar veiklas.
6. Nedalyvauti pratybose sergant oro-lašelineiu būdu plintančiomis ligomis arba esant ūmiai kitų ligų stadijai, pakilusiai kūno temperatūrai, taip pat pirmąją savaitę po ligos (jeigu gydytojas nenurodė kitaip).

Patvirtinu, kad:

7. Prieš pradėdamas dalyvauti mokymuose man buvo rekomenduota pasitikrinti sveikatą bei pasitarti su asmens sveikatos priežiūros specialistu ir įsitikinti, kad mano sveikatos būklė leidžia dalyvauti mokymuose.

8. Už savo sveikatos būklę atsakau pats ir visa atsakomybė dėl sveikatos sutrikimų ar nelaimingų atsitikimų dalyvaujant mokymuose tenka man. Savivaldybės visuomenės sveikatos biuras neatsako ir neatlygina žalos, atsiradusios dėl savo paties sveikatos sužalojimo ar gyvybės atėmimo, išskyrus tuos atvejus, kai žala atsirado dėl savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų kaltės.

9. Esu informuotas (-a), kad mano pateikti duomenys biurui bus naudojami mokymų organizavimo ir auditavimo tikslu, tvarkomi vadovaujantis biuro patvirtinta duomenų apsaugos politika ir asmens duomenų tvarkymo taisyklėmis bei kitais asmens duomenų apsaugą reglamentuojančiais teisės aktais ir saugomi 3 metus nuo einamųjų metų pabaigos. Esu informuotas, kad mano asmens duomenys gali būti perduoti biuro veiklą audituojančiai įstaigai (Sveikatos apsaugos ministerijai arba jos įgaliotai įstaigai). Esu informuotas, kad turiu šias teises: teisę prašyti, kad man būtų leista susipažinti su mano asmens duomenimis ir juos ištaisyti arba ištrinti, teisę apriboti duomenų tvarkymą, teisę nesutikti, kad asmens duomenys būtų tvarkomi, taip pat teisę į asmens

duomenų perkeliamumą. Šias teises galiu įgyvendinti biuro nustatyta tvarka. Esu informuotas (-a), kad biuro asmens duomenų tvarkymo veiksmus galiu skųsti Valstybinei duomenų apsaugos inspekcijai teisės aktų nustatyta tvarka.

10. Suprantu, kad visi mokymuose naudojami fiziniai pratimai ir metodikos yra bendrojo sveikatinimo pobūdžio, todėl negali būti naudojami gydymui.

(parašas, vardas, pavardė)

**INDIVIDUALAUS MAKSIMALAUS ŠIRDIES SUSITRAUKIMŲ DAŽNIO IR
INDIVIDUALAUS REKOMENDUOJAMO FIZINIO AKTYVUMO INTENSYVUMO
LYGIO NUSTATYMAS ASMENIUI**

Individualus maksimalus širdies susitraukimų dažnis ($\dot{SSD}_{max}$) nustatomas pagal formulę:

$$\dot{SSD}_{max} = 207 - (0,7 \times \text{amžius})$$

Individualus rekomenduojamas fizinio aktyvumo intensyvumo lygis suaugusiems nustatomas pagal lentelėje pateiktus rodiklius:

Intensyvumo lygis	Procentinė dalis nuo širdies susitraukimų dažnio* ($\dot{SSD}_{max}$)	MET (bendros)	MET jauniems asmenims (20–39 m.)	MET vidutinio amžiaus asmenims (40–64 m.)	MET vyresnio amžiaus asmenims (≥ 65 m.)
Labai mažas	<57	<2,0	<2,4	<2,0	<1,6
Mažas	57–63	2,0–2,9	2,4–4,7	2,0–3,9	1,6–3,1
Vidutinis	64–76	3,0–5,9	4,8–7,1	4,0–5,9	3,2–4,7
Didelis	77–95	6,0–8,7	7,2–10,1	6,0–8,4	4,8–6,7
Artimas maksimaliam	≥ 96	$\geq 8,8$	$\geq 10,2$	$\geq 8,5$	$\geq 6,8$

* Individuali procentinė dalis nuo širdies susitraukimų dažnio ($\dot{SSD}_{max}$) apskaičiuojama pagal formulę:

$$\dot{SSD}_{max} \% = \dot{SSD}_{max} \times \text{pageidaujamas proc. dydis} : 100\%$$