



## REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

### AKTUALIZACJA

#### **„ZDROWE ŻYCIE I ZDROWA KARIERA – program rozwijania kompetencji kluczowych niestandardowych odbiorców szkolnictwa wyższego”**

**Numer projektu: POWR.03.01.00-00-T207/18**

### § 1

#### **Postanowienia ogólne**

1. Niniejszy regulamin określa warunki uczestnictwa w projekcie nr POWR.03.01.00-00-T207/18 pn. „ZDROWE ŻYCIE I ZDROWA KARIERA – program rozwijania kompetencji kluczowych niestandardowych odbiorców szkolnictwa wyższego”. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Priorytet III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.
2. Realizatorem projektu jest Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie.

### § 2

#### **Słownik pojęć**

1. Użyte w niniejszym regulaminie pojęcia, oznaczają:
  - a) Beneficjent – Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie z siedzibą w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa;
  - b) Uczestnik (Projektu) – osoba fizyczna, bezpośrednio korzystająca ze wsparcia w ramach projektu. Mianem tym określani są przedstawiciele obu płci;
  - c) Projekt – przedsięwzięcie POWR.03.01.00-00-T207/18 pn. „ZDROWE ŻYCIE I ZDROWA KARIERA – program rozwijania kompetencji kluczowych niestandardowych odbiorców szkolnictwa wyższego”;
  - d) Biuro Projektu – Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa.

### § 3

#### **Założenia Projektu**

1. Projekt jest realizowany w okresie od 01.04.2019 r. do 31.03.2022 r.
2. Uczestnikami Projektu są uczniowie publicznych oraz niepublicznych szkół podstawowych w wieku 6-9 lat mieszczących się na terenie województwa mazowieckiego oraz uczniowie publicznych i niepublicznych szkół ponadpodstawowych (tj. gimnazja, licea, technika, zasadnicze szkoły zawodowe) w wieku 15-18 lat mieszczących się na terenie województwa mazowieckiego i podlaskiego oraz osoby dorosłe w wieku powyżej 25 roku życia zamieszkujący, uczący się lub pracujący na terenie województwa mazowieckiego. Udział w projekcie jest dobrowolny i bezpłatny.



3. Ogólnym celem Projektu jest podniesienie kompetencji kluczowych odpowiadających potrzebom rynku pracy, gospodarki i społeczeństwa osób, będących niestandardowymi odbiorcami szkolnictwa wyższego.

4. Projekt będzie realizowany w postaci ciągłej rekrutacji.

5. Wsparciem zostaną objęte 1 992 osoby, w tym 996 kobiet oraz 996 mężczyzn, spośród których:

- a) 600 osób to uczniowie szkół podstawowych, klas 1-3;
- b) 1 142 osoby to uczniowie szkół ponadpodstawowych;
- c) 250 osób to osoby dorosłe.

6. Projekt zakłada realizację następujących form wsparcia:

a) dla uczniów szkół podstawowych – wsparcie warsztatowe „ZDROWE ODŻYWIENIE” obejmujące tematy:

- *Czy wiesz co jesz* (4 godziny):
  - Jedzenie ma znaczenie
  - Prezentacja różnych produktów, identyfikacja zdrowych
- *Woda – źródło zdrowia* (4 godziny):
  - Po co nam woda?
  - W jakich warunkach i jak ją spożywać?
  - Przygotowanie różnych wód – w sposób atrakcyjny dla dzieci
  - Słodzone napoje a woda
- *Znaczenie witamin, makro i mikroelementów w diecie* (4 godziny):
  - Co to są witaminy?
  - Po co nam mikroelementy?
  - Prezentacja produktów bogatych w witaminy i mikroelementy
- *Jak się zdrowo żywić na co dzień?* (4 godziny):
  - Co to jest zdrowe odżywianie?
  - Jak samodzielnie przygotować zdrowe posiłki?
  - Żywnienie ma znaczenie
- *Konserwanty dodatki do żywności* (4 godziny):
  - Co to są konserwanty?
  - Dlaczego należy ich unikać?
  - Etykiety – jak identyfikować niezdrowe produkty

Warsztaty będą prowadzone z elementami zabawy (np. samodzielne przygotowywanie zdrowych napojów i potraw) w sposób angażujący dzieci emocjonalnie.

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 20 godzin. W jednej grupie może wziąć udział około 20 osób. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.

We warsztatach weźmie udział maksymalnie 600 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 30 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.



b) dla uczniów szkół ponadpodstawowych oraz osób dorosłych z województwa mazowieckiego – wsparcie szkoleniowe obejmujące minimum jedną formę wsparcia z poniższych:

- warsztaty z wykorzystaniem coachingu grupowego „GROW WITH US” uwzględniające tematy:

→ *Zaprojektuj swoją karierę – życie* (16 godzin):

- Kim jestem, jak wygląda moje życie?
- Dokąd zmierzam?
- Jakie mam możliwości?
- Jaką drogę wybieram? Model GROW
- Wartości świadomość siebie
- Marzenia to nie cele, jak projektować cele
- Model SMART – cel realny, mierzalny, będący wyzwaniem, określony w czasie

→ *Trening dobrostanu* (16 godzin):

- Moje mocne strony, poznaj siebie
- Nastawienie ma znaczenie, nastawienie na rozwój (osobisty i zawodowy) w oparciu o opracowanie prof. Carroll Dweck Psychologia Pozytywna
- Odporność psychiczna jako kluczowa kompetencja życiowa i zawodowa
- Optymizm i charakter (PP), jego wpływ na sukces osobisty i zawodowy
- Trening wzmacniania emocji pozytywnych (Trening Dobrostanu)

→ *Trening umiejętności psychospołecznych* (16 godzin):

Komunikacja jako kluczowa kompetencja:

- Na czym polega efektywna komunikacja – model F. S. von Thuna
- Cztery poziomy komunikacji: rzeczowy, relacyjny, ujawniony, apel
- Cztery poziomy słuchania – kwadrat komunikacji Von Thuma
- Modele sytuacyjne
- Wewnętrzna rodzina
- Informacja zwrotna

Zrozumieć emocje – trening rozwijania świadomości emocjonalnej (IE):

- Po co nam emocje? Rola adaptacyjna
- Po co nam złość?
- Regulacja emocji i ich adekwatność
- Pozytywne emocje, kreatywność i zdolność uczenia się
- Teoria poszerzania emocji pozytywnych według B. Fredrickson
- Pozytywne emocje i ich wpływ na zdrowie (psychologia pozytywna Ed Diener)

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 48 godzin.. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.



We warsztatach weźmie udział maksymalnie 480 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 30 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Pierwsza pomoc – część podstawowa” (11 godzin):
  - Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy
  - Łańcuch przeżycia
  - Bezpieczeństwo ratownika. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia
  - Ocena stanu poszkodowanego (ABC) i wezwanie pomocy
  - Pozycja bezpieczna
  - Resuscytacja Krążeniowo Oddechowa (RKO)
  - RKO z użyciem automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED. Pozycja bezpieczna
  - Postępowanie w stanach nagłych: zakrztuszenie, zawał serca, udar mózgu
  - Pierwsza pomoc w stanach nagłych: drgawki, omdlenie, ostra reakcja alergiczna, duszności, urazy kostno-stawowe, krwotoki zewnętrzne, krwawienie z nosa
  - Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy
  - Wypadek komunikacyjny

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 11 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut                      zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 240 uczestników.                      Łącznie zostanie utworzonych 30 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Pierwsza pomoc dzieciom” (11 godzin):
  - Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy
  - Różnice w budowie dziecka a dorosłego
  - Łańcuch przeżycia u dzieci. Przyczyny stanów zagrożenia życia
  - Bezpieczeństwo ratownika. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia
  - Ocena stanu poszkodowanego dziecka i niemowlęcia
  - Resuscytacja Krążeniowo Oddechowa u dzieci i niemowląt
  - Pozycja bezpieczna
  - Postępowanie podczas napadu drgawek
  - Zakrztuszenie u dziecka i niemowlęcia. RKO u dzieci po zakrztuszeniu
  - Gorączka u dziecka i niemowlęcia
  - Ostra reakcja alergiczna
  - Urazy: rany, złamania, ukąszenia



Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 11 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 240 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 30 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Pierwsza pomoc w stanach nagłych i zagrożeniach życia” (11 godzin):
  - Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy
  - Bezpieczeństwo ratownika. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia
  - Ocena stanu poszkodowanego i wezwanie pomocy (AVPU i ABC, wywiad ratowniczy)
  - Resuscytacja Krążeniowo – Oddechowa (RKO)
  - Pozycja bezpieczna. Postępowanie z poszkodowanym przytomnym oraz nieprzytomnym
  - Postępowanie w stanach nagłych i zagrożenia życia: zawał serca, udar mózgu, zakrzuszenie, drgawki, duszność, ból w klatce piersiowej, ból głowy, ból brzucha, zatrucia, krwotok z nosa.
  - Urazy - krwotoki, złamania, zwichnięcia
  - Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 11 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 120 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 15 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Pierwsza pomoc w urazach” (11 godzin):
  - Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy
  - Bezpieczeństwo ratownika. Zabezpieczenie miejsca wypadku (oznakowanie, odblaski, trójkąt ostrzegawczy)
  - Ocena stanu poszkodowanego i wezwanie pomocy (AVPU i ABC, wywiad ratowniczy)
  - Bandażowanie, chusta trójkątna, siatka opatrunkowa, opaski uciskowe, szyny – zasady stosowania
  - Urazy głowy
  - Urazy klatki piersiowej
  - Urazy brzucha
  - Urazy kończyn
  - Urazy kręgosłupa



- Oparzenia
- Wypadki komunikacyjne (ewakuacja rannego z auta)
- Wypadki motocyklowe (zdejmowanie kasku)
- Apteczka pierwszej pomocy

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 11 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut                      zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 120 uczestników.                      Łącznie zostanie utworzonych 15 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Mój kręgosłup w stresie” (16 godzin):
  - Charakterystyka i mechanizmy zaburzeń najczęstszych odwracalnych zespołów czynnościowych narządu ruchu (stawów kręgosłupa i kończyn, równowaga statyczna stawów i mięśni)
  - Zespoły przeciążeniowe kręgosłupa i miednicy
  - Zespoły psychogenne
  - Autodiagnoza i autoterapia (warsztaty umiejętności praktycznych)
  - Profilaktyka wtórna bólów i dolegliwości odkręgosłupowych

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 16 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut                      zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 336 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 21 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Osteoporoza - cichy złodziej kości” (16 godzin):
  - Osteoporoza jako poważny problem medyczny, społeczny – prowadzący do złamań osteoporotycznych
  - Diagnostyka i leczenie osteoporozy starczej i pomenopauzalnej z perspektywy osoby z osteoporozą i zagrożoną jej wystąpieniem
  - Edukacja osób zagrożonych i z zdiagnozowaną osteoporozą w zakresie modyfikacji czynników ryzyka związanych ze stylem życia ukierunkowanym na uzyskanie odpowiedniej masy ciała, zbilansowanej diety i odpowiedniej aktywności fizycznej
  - Prewencja upadków – jako głównego czynnika zapobiegającego złamaniom niskoenergetycznym
  - Trening motywacyjny do podejmowania różnorodnych form aktywności fizycznych (warsztaty praktyczne z nauką ćwiczeń stymulujących procesy osteogenezy)





Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 16 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 144 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 9 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

- szkolenie „Naturalne metody radzenia sobie ze stresem” (8 godzin):
  - Psychosomatyka – wpływ psychiki na organizm człowieka
  - Stres źródła (sytuacja stresowa)
  - Reakcja stresowa – eustres i dystres
  - Wpływ stresu na zdrowie (układ odpornościowy i hormonalny)
  - Jak objawia się u mnie stres – autoanaliza
  - Stres – przyczyna i skutek depresji
  - Naturalne metody radzenia sobie ze stresem

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 8 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.

W szkoleniu weźmie udział maksymalnie 480 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 30 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa i/lub forma zdalna.

Każdy uczestnik – uczeń szkoły ponadpodstawowej oraz osoba dorosła z województwa mazowieckiego – będzie mógł wziąć udział w jednym lub większej liczbie tematów z wyżej wymienionych (minimalnie 1 forma wsparcia, maksymalnie 8 form wsparcia). O udziale w danej formie wsparcia decydować będzie kolejność zgłoszeń.

- c) dla uczniów szkół ponadpodstawowych mieszcących się na terenie województwa podlaskiego – wsparcie warsztatowe obejmujące temat *Trening umiejętności psychospołecznych* (16 godzin).

Dla jednej grupy uczestników zostaną zorganizowane zajęcia trwające łącznie 16 godzin. Jedna godzina szkoleniowa to 45 minut zajęć.

W warsztatach weźmie udział 432 uczestników. Łącznie zostanie utworzonych 27 grup.

Miejsce realizacji wsparcia: szkoła ponadpodstawowa na terenie województwa podlaskiego i/lub forma zdalna.

## § 4

### Warunki uczestnictwa w Projekcie

#### 1. Warunki udziału w Projekcie dla uczniów szkół podstawowych:





a) Kryteria formalne:

- Uczestnik jest uczniem klasy 1-3 publicznej lub niepublicznej szkoły podstawowej mieszczącej się na terenie województwa mazowieckiego
- Uczestnik jest wieku od 6<sup>1</sup> do 9<sup>2</sup> lat w chwili przystąpienia do udziału w Projekcie tzn. w momencie przystąpienia do pierwszego spotkania warsztatowego / szkoleniowego
- Uczestnik posiada zgodę na udział w Projekcie Rodzica/Opiekuna prawnego
- Uczestnik złożył komplet wymaganych dokumentów wymienionych w § 5 ust. 10

b) Kryteria merytoryczne:

- Opinia nauczyciela (wychowawcy Uczestnika) uzasadniająca potrzebę rozwoju kompetencji oraz dotycząca oceny świadomości Uczestnika na temat swoich potrzeb związanych z przedmiotem Projektu. Na podstawie wypełnionego dokumentu, przyznana zostanie liczba punktów odpowiadająca sumie punktów przyznanych dla każdej umiejętności/kompetencji. Minimalna liczba punktów, jaką może uzyskać Uczestnik wynosi 0, a maksymalna liczba punktów wynosi 30.

c) Kryteria rozstrzygające:

- Do udziału w Projekcie zakwalifikowani zostaną Uczestnicy spełniający wszystkie kryteria formalne, a w przypadku przekroczenia dostępnej liczby miejsc w Projekcie uzyskujący najwyższą liczbę punktów w ramach kryterium merytorycznego. W przypadku równej liczby punktów decydować będzie kolejność zgłoszeń.
- W sytuacji gdy liczba chętnych będzie przekraczała dostępną liczbę miejsc w Projekcie, w pierwszej kolejności będą przyjmowani do Projektu Uczestnicy z niepełnosprawnościami, spełniający wszystkie kryteria formalne. W związku z tym, niezbędne będzie dołączenie orzeczenia o niepełnosprawności lub innego dokumentu poświadczającego niepełnosprawność.

2. Warunki udziału w Projekcie dla uczniów szkół ponadpodstawowych:

a) Kryteria formalne:

- Uczestnik jest uczniem publicznej lub niepublicznej szkoły ponadpodstawowej (gimnazjum, liceum, technikum, zasadnicza szkoła zawodowa) mieszczącej się na terenie województwa mazowieckiego lub podlaskiego
- Uczestnik jest wieku od 15<sup>3</sup> do 18<sup>4</sup> lat w chwili przystąpienia do udziału w Projekcie tzn. w momencie przystąpienia do pierwszego spotkania warsztatowego/ szkoleniowego
- Uczestnik posiada zgodę na udział w Projekcie Rodzica/Opiekuna prawnego (w przypadku osób niepełnoletnich)
- Uczestnik złożył komplet wymaganych dokumentów wymienionych w § 5 ust. 10

b) Kryteria merytoryczne:

- Opinia nauczyciela (wychowawcy Uczestnika) uzasadniająca potrzebę rozwoju kompetencji oraz dotycząca oceny świadomości Uczestnika na temat swoich potrzeb związanych z przedmiotem Projektu. Na podstawie wypełnionego dokumentu,

<sup>1</sup> począwszy od dnia 6. urodzin

<sup>2</sup> do ukończenia 9 lat

<sup>3</sup> począwszy od dnia 15. urodzin

<sup>4</sup> do ukończenia 18 lat





przyznana zostanie liczba punktów odpowiadająca sumie punktów przyznanych dla każdej umiejętności/kompetencji. Minimalna liczba punktów, jaką może uzyskać Uczestnik wynosi 0, a maksymalna liczba punktów wynosi 30.

c) Kryteria rozstrzygające:

- Do udziału w Projekcie zakwalifikowani zostaną Uczestnicy spełniający wszystkie kryteria formalne, a w przypadku przekroczenia dostępnej liczby miejsc w Projekcie uzyskujący najwyższą liczbę punktów w ramach kryterium merytorycznego;
- W przypadku równej liczby punktów decydować będzie kolejność zgłoszeń.
- W sytuacji gdy liczba chętnych będzie przekraczała dostępną liczbę miejsc w Projekcie, w pierwszej kolejności będą przyjmowani do Projektu Uczestnicy z niepełnosprawnościami, spełniający wszystkie kryteria formalne. W związku z tym, niezbędne będzie dołączenie orzeczenia o niepełnosprawności lub innego dokumentu poświadczającego niepełnosprawność..

3. Warunki udziału w Projekcie dla osób dorosłych:

a) Kryteria formalne:

- Uczestnik uczy się, pracuje lub zamieszkuje na obszarze województwa mazowieckiego, w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego
- Uczestnik jest osobą powyżej 25 roku życia<sup>5</sup> w chwili przystąpienia do udziału w Projekcie tzn. w momencie przystąpienia do pierwszego spotkania warsztatowego / szkoleniowego
- Uczestnik złożył komplet wymaganych dokumentów wymienionych w § 5 ust. 10

b) Kryteria merytoryczne:

- Uczestnik, który zadeklaruje, iż w ciągu ostatnich 4 tygodni przed przystąpieniem do Projektu nie brał udziału w jakiegokolwiek formie edukacji (tj. kursie doszkalającym, szkoleniu, kursie językowym, kursie na prawo jazdy itp.) otrzyma dodatkowe 15 punktów.
- Uczestnik, który zadeklaruje, iż w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed przystąpieniem do Projektu nie uczestniczył w systemie edukacji (tj. studiach, studiach podyplomowych) otrzyma dodatkowe 15 punktów.

c) Kryteria rozstrzygające:

- Do udziału w Projekcie zakwalifikowani zostaną Uczestnicy spełniający wszystkie kryteria formalne, a w przypadku przekroczenia dostępnej liczby miejsc w Projekcie uzyskujący najwyższą liczbę punktów w ramach kryteriów merytorycznych;
- W przypadku równej liczby punktów decydować będzie kolejność zgłoszeń.
- W sytuacji gdy liczba chętnych będzie przekraczała dostępną liczbę miejsc w Projekcie, w pierwszej kolejności będą przyjmowani do Projektu Uczestnicy z niepełnosprawnościami, spełniający wszystkie kryteria formalne. W związku z tym, niezbędne będzie dołączenie orzeczenia o niepełnosprawności lub innego dokumentu poświadczającego niepełnosprawność.

§ 5

<sup>5</sup> począwszy od dnia 25. urodzin



### Przyjmowanie zgłoszeń do udziału w Projekcie

1. Rekrutacja do Projektu będzie prowadzona dla każdej grupy docelowej, z zagwarantowaniem 996 miejsc dla kobiet oraz 996 miejsc dla mężczyzn. Przyjmowanie zgłoszeń do udziału w Projekcie będzie odbywać się w formie ciągłej.:
2. Do udziału w Projekcie zakwalifikowanych zostanie:
  - a) 600 uczniów szkół podstawowych z województwa mazowieckiego –;
  - b) 710 uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa mazowieckiego;
  - c) 432 uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa podlaskiego;
  - d) 250 osób dorosłych z województwa mazowieckiego.
3. W Projekcie weźmie udział minimum 40 osób z niepełnosprawnościami, w tym 20 kobiet i 20 mężczyzn, łącznie z 4 grupy docelowych wymienionych w § 5 ust. 2.
4. Rekrutacja rozpocznie się od akcji informacyjno-promocyjnej prowadzonej na terenie m.in. szkół podstawowych z województwa mazowieckiego, szkół ponadpodstawowych z województwa mazowieckiego i podlaskiego, jednostek samorządu terytorialnego, innych podmiotów, poprzez stronę internetową, media społecznościowe i inne środki przekazu.
5. Informacje o procesie rekrutacji do Projektu będą umieszczone na materiałach promocyjnych, stronie internetowej Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie ([www.wsr.edu.pl](http://www.wsr.edu.pl)) oraz/lub portalu internetowym „Misja Zdrowie - Portal o zdrowiu Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie ([misja-zdrowie.pl](http://misja-zdrowie.pl))”.
6. Rekrutacja może zostać zawieszona wcześniej, jeżeli liczba zgłoszeń kandydatów spełniających wymogi formalne przekroczy wymaganą w projekcie.
7. Beneficjent zastrzega sobie prawo do wstrzymania przyjmowania zgłoszeń do udziału w Projekcie w ramach rekrutacji osobno dla każdej grupy docelowej, jeśli liczba zgłoszeń przekroczy liczbę miejsc w Projekcie..
8. Beneficjent zastrzega sobie prawo do zawężenia dostępnej liczby miejsc dla przedstawicieli obu płci w ramach rekrutacji.
9. Zgłoszenia osób zainteresowanych udziałem w Projekcie będą przyjmowane:
  - a) osobiście w Biurze Projektu pod adresem: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa, w godzinach 10-15;
  - b) pocztą/kurierem na adres Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa – decyduje data faktycznego wpływu dokumentów do Beneficjenta (nie np. data nadania, data stempla pocztowego).
10. Warunkiem uczestnictwa w Projekcie jest dostarczenie prawidłowo i kompletnie wypełnionych dokumentów rekrutacyjnych, tj.:
  - a) Formularza rekrutacyjnego (zgodnego ze wzorami znajdującymi się w Załącznikach 1, 2, 3 lub 4 do Regulaminu)



- b) Opinii nauczyciela (wychowawcy Uczestnika) uzasadniająca potrzebę rozwoju kompetencji – dotyczy wyłącznie uczniów szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych (zgodnego ze wzorem znajdującym się w Załączniku 5 do Regulaminu)
- c) Zgody Rodzica / Opiekuna prawnego na udział Uczestnika w Projekcie – dotyczy wyłącznie osób niepełnoletnich (zgodnego ze wzorem znajdującym się w Załączniku 6 do Regulaminu)
- d) Orzeczenia o niepełnosprawności lub inny dokument potwierdzający niepełnosprawność – dotyczy wyłącznie osób z niepełnosprawnościami.

11. Każdemu zgłoszeniu nadany zostanie numer rekrutacyjny (numer zgłoszenia). Za dzień wpłynięcia dokumentów rekrutacyjnych uważa się dzień, w którym kompletne, wypełnione i podpisane dokumenty wskazane w § 5 ust. 10 wpłyną do Beneficjenta.

12. Złożone dokumenty rekrutacyjne nie podlegają zwrotowi.

13. Wzory dokumentów rekrutacyjnych dostępne są w Biurze Projektu (Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa), na stronie internetowej Beneficjenta [www.wsr.edu.pl](http://www.wsr.edu.pl) oraz/lub na portalu internetowym „Misja Zdrowie - Portal o zdrowiu Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie ([misja-zdrowie.pl](http://misja-zdrowie.pl))”.

## § 6

### Skład i obowiązki Komisji Rekrutacyjnej

1. Beneficjent powoła trzyosobową Komisję Rekrutacyjną, w skład której wejdą trzej przedstawiciele Beneficjenta: przewodniczący i dwóch członków.
2. Do obowiązków Komisji Rekrutacyjnej będzie należało przeprowadzenie rekrutacji Uczestników Projektu.
3. Ocena dokumentów rekrutacyjnych będzie dokonana przez losowo wybranego członka Komisji.
4. Przewodniczący Komisji Rekrutacyjnej będzie odpowiedzialny za:
  - a) nadzór nad funkcjonowaniem Komisji Rekrutacyjnej,
  - b) nadzór nad przeprowadzeniem procesu rekrutacyjnego Uczestników Projektu,
  - c) ocenę dokumentów rekrutacyjnych.
5. Członkowie Komisji Rekrutacyjnej będą odpowiedzialni za:
  - a) sprawną i efektywną realizację procesu rekrutacyjnego Uczestników Projektu,
  - b) ocenę dokumentów rekrutacyjnych.
6. Przewodniczącego i członków Komisji Rekrutacyjnej nie mogą łączyć z osobą, której dokumenty rekrutacyjne oceniają, stosunek faktycznego lub prywatnego rodzaju, który mógłby budzić wątpliwości co do ich bezstronności, w szczególności nie może ich łączyć z kandydatem, którego dokumenty oceniają związek z tytułu:
  - a) małżeństwa,



- b) pokrewieństwa lub powinowactwa w linii prostej lub bocznej do drugiego stopnia,
- c) przysposobienia, opieki lub kurateli.

7. Przewodniczący i członkowie Komisji Rekrutacyjnej zobowiązani są do nieujawniania informacji związanych z oceną dokumentów rekrutacyjnych oraz do dołożenia należytej staranności dla zapewnienia, aby informacje dotyczące ocenianej aplikacji nie zostały przekazane osobom nieuprawnionym.

## § 7

### Ocena dokumentów rekrutacyjnych

1. Ocena dokumentów rekrutacyjnych prowadzona będzie w ramach selekcji wstępnej oraz selekcji zasadniczej.

2. Selekcja wstępna uwzględniac będzie:

- a) ocenę dokumentów rekrutacyjnych w oparciu o kryteria formalne, o których mowa w § 4 ust. 1 a), ust. 2 a), ust. 3 a), polegającej w szczególności na:
  - ocenie kompletności złożonych dokumentów rekrutacyjnych i zawartych w nich danych (m.in. wypełnianie wszystkich pól, czytelne podpisy, kompletność formularza rekrutacyjnego),
  - kwalifikowalności do grupy docelowej.

3. Dokumenty rekrutacyjne spełniające selekcję wstępną zostaną ocenione w ramach selekcji zasadniczej.

4. Selekcja zasadnicza uwzględniac będzie:

- a) ocenę dokumentów rekrutacyjnych w oparciu o kryteria merytoryczne, o których mowa w § 4 ust. 1 b), ust. 2 b), 3 b) i przyznanie na ich podstawie określonej liczby punktów.

5. Zakłada się możliwość jednorazowego uzupełnienia braków formalnych. Za uchybienia formalne uznaje się: brak podpisu Uczestnika/Opiekuna, niewypełnienie wymaganych pól formularza, niekompletność formularza, brak daty, brak wymaganych oświadczeń lub formularzy, wypełnienie lub wydrukowanie formularza w sposób nieczytelny w stopniu uniemożliwiającym dokonanie jego oceny.

6. Kandydaci będą zobowiązani do uzupełnienia braków w terminie 3 dni roboczych od daty powiadomienia o brakach formalnych w formie wyznaczonej przez Beneficjenta.

7. Osoba, która nie spełniła wymaganych kryteriów formalnych, otrzymuje ocenę negatywną.

8. Osoba, która złożyła formularz rekrutacyjny poświadczający nieprawdę, otrzymuje ocenę negatywną, a Beneficjent może złożyć zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa do właściwych organów państwowych.

9. Komisja Rekrutacyjna na podstawie oceny dokumentów rekrutacyjnych sporządzi listę osób kwalifikujących się do udziału w Projekcie. Listy Uczestników Projektu zostaną przygotowane dla każdej grupy odbiorców, tj. uczniów szkół podstawowych, uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa mazowieckiego, uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa podlaskiego, osób dorosłych – w podziale na płeć i formę wsparcia. Ostateczne listy kandydatów zostaną zatwierdzone przez Przewodniczącą Komisji Rekrutacyjnej.

10. Informacja o zakwalifikowaniu się do udziału w Projekcie zostanie przekazana zainteresowanym osobom w formie elektronicznej i/lub telefonicznej..

11. Potencjalni Uczestnicy, którzy nie zostaną zakwalifikowani z powodu braku miejsc w ramach całego Projektu umieszczeni zostaną na liście rezerwowej.



12. W przypadku rezygnacji Uczestnika Projektu na jego miejsce może zostać zakwalifikowana osoba z listy rezerwowej według kolejności zgłoszeń mając na względzie liczbę dostępnych miejsc dla przedstawicieli danej płci.

## §8

### Procedura odwoławcza

1. Uczestnik Projektu ma prawo wnieść pisemne odwołanie od niekorzystnej oceny, o której mowa w § 7 do 5 dni roboczych od daty ogłoszenia decyzji. Za datę ogłoszenia decyzji uznaje się publikację listy osób zakwalifikowanych do udziału w Projekcie na stronie internetowej Beneficjenta i/lub portalu internetowym „Misja Zdrowie - Portal o zdrowiu Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie (misja-zdrowie.pl)”.
2. Odwołanie można złożyć pisemnie na adres: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie, ul. Marcina Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa.
3. Odwołanie zostanie odrzucone jeżeli:
  - a) jest niezasadne,
  - b) Uczestnik nie wskazał przyczyn, z powodu których uważa negatywną ocenę za wadliwą,
  - c) odwołanie zostanie wniesione po terminie.
4. Odwołanie rozpatruje inna osoba z ramienia Beneficjenta niż ta, która brała udział w ocenie dokumentów rekrutacyjnych w ciągu 2 dni roboczych od daty wniesienia odwołania. Ponowna decyzja jest ostateczna.

## § 9

### Prawa i obowiązki Uczestników Projektu

1. Wszystkie osoby zakwalifikowane do Projektu zobowiązane są do wypełnienia i podpisania następujących dokumentów będących podstawą uczestnictwa w Projekcie:
  - a) Umowa uczestnictwa w projekcie wraz z regulaminem (zgodnego ze wzorem znajdującym się w Załączniku 8 do Regulaminu),
  - b) Oświadczenie uczestnika projektu (zgodnego ze wzorem znajdującym się w Załączniku 9 do Regulaminu).
2. W przypadku uczestników, którzy nie ukończyli 18 roku życia dokumenty o których mowa w § 9 ust 1 powinny zostać podpisane przez Rodzica/Opiekuna prawnego.
3. Uczestnicy są zobowiązani do uczestnictwa w minimum 1 formie wsparcia przewidzianego do realizacji w ramach działań określonych w § 3 ust. 6 niniejszego Regulaminu oraz potwierdzenia obecności na listach obecności.
4. Uczestnicy są zobowiązani do uczestnictwa w min. 80% godzin zajęć przewidzianych do realizacji w ramach wsparcia określonego w § 3 ust. 6 niniejszego Regulaminu oraz potwierdzenia obecności na listach obecności.
5. Uczestnicy są zobowiązani do informowania na bieżąco o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić udział w Projekcie.
6. Uczestnicy są zobowiązani do informowania na bieżąco Beneficjenta o zmianie swoich danych osobowych.
7. Każdy Uczestnik Projektu, ma prawo do:
  - a) bezpłatnego udziału w formach wsparcia oferowanych w ramach Projektu, określonych w § 3 ust. 6,





- b) otrzymania zaświadczenia lub innego dokumentu potwierdzającego uczestnictwo w Projekcie, po spełnieniu odpowiednich wymagań wskazanych w ww. pkt. 3-5. Niespełnienie wskazanych wymagań może powodować skreśleniem z listy Uczestników Projektu,
- c) wglądu i aktualizacji swoich danych,
- d) bezpłatnych materiałów dydaktycznych dotyczących form wsparcia.

## § 10

### Zasady monitoringu Uczestników Projektu

1. Zgodnie z wymogami Projektu, wszyscy Uczestnicy Projektu podlegają procesowi ewaluacji, kontroli, sprawozdawczości i monitoringu po zakończeniu wsparcia, mających na celu ocenę skuteczności działań podjętych w ramach Projektu oraz poprawy jakości praktycznych elementów kształcenia w ramach wsparcia.
2. W celu przeprowadzenia procesu monitoringu i oceny, Uczestnicy Projektu są zobowiązani do udziału w badaniach ankietowych, wywiadach, testach lub spotkaniach organizowanych przez Beneficjenta w ramach Projektu.
3. Ewaluacja i monitoring prowadzone będą w okresie realizacji Projektu i po zakończeniu jego realizacji.
4. Każdy Uczestnik Projektu zostanie objęty oceną wzrostu poziomu kompetencji.

## § 11

### Rezygnacja z udziału w projekcie

1. Po zakwalifikowaniu Uczestnika do Projektu dopuszcza się rezygnację:
  - a) bez podawania przyczyny – na minimum 7 dni przed wyznaczonym terminem rozpoczęcia udziału w Projekcie – składając pisemną rezygnację w Biurze projektu;
  - b) z podaniem przyczyn – po rozpoczęciu udziału w Projekcie – składając pisemną rezygnację z podaniem i udokumentowaniem przyczyn rezygnacji w Biurze projektu.
2. W wypadku nieuzasadnionej rezygnacji z udziału w projekcie, Beneficjent może obciążyć Uczestnika projektu karą umowną w wysokości odpowiadającej kosztom poniesionym na Uczestniku projektu określonymi w budżecie projektu
3. W przypadku rezygnacji Uczestnika Projektu jego miejsce zajmuje następna osoba według kolejności na liście rezerwowej, o ile będzie to możliwe ze względów organizacyjnych.

## § 12

### Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem znajdują zastosowanie obowiązujące przepisy prawa powszechnego oraz wewnętrzne regulacje Beneficjenta.
2. W uzasadnionych przypadkach Beneficjenta zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu.
3. Aktualizacja Regulaminu wchodzi w życie z dniem 22.02.2021 r.
4. Osoby zaangażowane w realizację działań projektowych będą przestrzegać zasady równości szans i niedyskryminacji w celu umożliwienia wszystkim osobom – bez względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę lub pochodzenie etniczne, wyznawaną religię lub światopogląd, orientację seksualną – sprawiedliwego, pełnego uczestnictwa w Projekcie na jednakowych zasadach.





5. Beneficjent zobowiązuje się stosować Wytyczne w zakresie realizacji zasady równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn w ramach funduszy unijnych na lata 2014-2020.

**Załączniki:**

1. Formularz rekrutacyjny dla uczniów szkół podstawowych
2. Formularz rekrutacyjny dla uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa mazowieckiego
3. Formularz rekrutacyjny dla uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa podlaskiego
4. Formularz rekrutacyjny dla osób dorosłych
5. Opinia nauczyciela – wychowawcy
6. Zgoda Rodzica / Opiekuna prawnego na udział w Projekcie
7. Umowa uczestnictwa w Projekcie
8. Oświadczenie Uczestnika Projektu
9. Wzór karty oceny formularza rekrutacyjnego