ANEXO TÉCNICO:

ITEM	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN TÉCNICA
1	**Valoración Inicial**	Realizar una valoración clínica y/o médica inicial para cada persona inscrita. La valoración inicial debe incluir como mínimo: Peso – talla- objetivos- metas- índice de masa corporal entre otros. Puede ser intramural o en las sedes del contratista. Realizar valoración de capacidad funcional individual; con énfasis en Higiene Postural y test de entrada. Las valoraciones deben ser realizadas por profesionales de la salud (médicos y/o fisioterapeutas) Nota: el contratista debe programar la cita de valoración inicial en un lapso no mayor a 30 días calendario, así mismo debe programar cita de valoración de seguimiento,
2	**Servicios**	**El gimnasio debe incluir integralmente los siguientes servicios:** **1.** Intervención de higiene postural funcional individual con ENFASIS en el fortalecimiento del core y movilidad articular. Trabajo de espalda, trabajo de los músculos que ayudan a fortalecer el centro del cuerpo humano. **2.** Realizar clases grupales: desarrollar clases de rumba, aeróbicos. Spinning, Pilates de piso, entre otras, que puedan participar personas de cualquier condición física, en los niveles: principiantes, intermedios y avanzados, con instructores de clases grupales. **3.** Área de SPINNIG, con entrenamiento en cardio vascular, resistencia y ritmo, recomendación individual para cada participante. **4.** Contar con Zona de Pesas. **5.** Contar con zonas TRX **6.** Contar con Zonas Húmedas, (spa o masajes o terapias o piscina, sauna y turco). **7.** Asesoría y acompañamiento en la rutina diseñada para los servidores públicos y su grupo familiar, de parte de los entrenadores. **8.** Para el desarrollo de las actividades físicas, en cada sede se debe contar con el acompañamiento de entrenamiento deportivo. **9.** Después de las actividades se debe garantizar con el apoyo para el estiramiento dirigido por los profesionales para evitar lesiones o traumas posteriores a la actividad física. **10.** Realizar una segunda valoración como test de seguimiento resistencia fuerza y flexibilidad, con énfasis en higiene postural y posterior prescripción del ejercicio. La valoración debe ser realizada por profesionales de la salud (médicos y/o fisioterapeutas) Nota: Para la prestación de los servicios mencionados, el Contratista deberá presentar las autorizaciones respectivas por el Ministerio de Salud o entidad competente.
3	**Sedes**	Ofrecer cobertura mínimo de 14 sedes certificadas como centro deportivo, distribuidas en la ciudad de Bogotá D.C. y municipios de Cundinamarca, en la cual puedan acceder los funcionarios sin restricción alguna a cualquiera de las sedes. La cobertura solicitada se hace indispensable dada la cantidad de funcionarios y su núcleo familiar que acuden a estos servicios de bienestar, los cuales tienen sus viviendas distribuidas en toda la zona de Bogotá incluyendo los municipios,

		se aclara que las 14 sedes certificadas pueden presentarse como propias o en convenio. Al menos 10 de las sedes deben contar con todos los servicios requeridos en el numeral 2.
4	**Acceso**	Acceso a las diferentes sedes y áreas de forma ilimitada, para los funcionarios y sus beneficiarios. Nota: El acceso ilimitado corresponderá al aforo máximo permitido, en caso de aplicar.
5	**Registro**	Ofrecer el ingreso al personal inscrito, y llevar registros electrónicos, midiendo el tiempo que permanezca el usuario realizando la actividad, [es decir, minutos, horas al interior de la sede]. El cual deberá ser enviado mensualmente entre los 5 primeros días del mes siguiente al supervisor de contrato previo a la facturación; para la verificación y control del mismo.
6	**Horarios**	Ofrecer horarios de atención de las diferentes sedes de los gimnasios de lunes a viernes en horario continuo mínimo de 5:00 am a 10:00 pm y sábado, domingo y festivos en horario mínimo de 7:00 am a 4:00 pm
7	**Programa de Acondicionamiento Copa Gobernación 2025**	Llevar a cabo el programa de acondicionamiento físico para actividades deportivas, contempladas en el programa de Estímulos “Bienestar e incentivos” conforme al requerimiento del supervisor. El programa de acondicionamiento físico para actividades deportivas, es la preparación física de los funcionarios inscritos en los deportes de alto impacto en el marco de los Juegos de la Copa Gobernación que realiza la Gobernación de Cundinamarca. Esta preparación física consiste en el entrenamiento previo a los Juegos para disminuir lesiones, el cual debe iniciarse con una antelación mínima al inicio de cada deporte, en actividades grupales concertadas con el supervisor del contrato, así mismo incluye el calentamiento previo y estiramiento de los encuentros deportivos.
8	**Coordinador**	El contratista, debe disponer de un coordinador y enlace permanente entre las sedes del gimnasio y la Gobernación de Cundinamarca.
9	**Día Mundial De la Actividad Física 2025**	Se debe generar una actividad para el día en relación, la cual debe contar con 4 instructores, dos (2) instructores para clases grupales de rumba y dos (2) instructores para clases de bodycombat. En horario de 10:00 am hasta las 3:00 pm; cada clase debe tener una intensidad mínima de 1 hora
10	**Dia Mundial De la Bicicleta 2025**	El contratista, debe generar una actividad de impacto para todos los funcionarios de la Gobernación de Cundinamarca en el marco del día mundial de la bicicleta; esta actividad se debe desarrollar para un estimado de 200 funcionarios y será concretada con la Persona encargada del programa de Bici usuarios de la Gobernación de Cundinamarca.
11	**Entrenadores**	Debe asignar entrenadores en todas las sedes para atender, orientar, y apoyar a los funcionarios inscritos al programa en todas las actividades del entrenamiento físico que realicen, garantizando una atención personalizada y un seguimiento apropiado. CORTESIA CON ENTRENADOR PERSONAL 1 HORA EL PRIMER DIA DE ENTRENAMIENTO

12	**Informe de estado de Salud**	Se debe elaborar un informe de valoración inicial sobre el estado de salud de cada uno de los funcionarios inscritos en el programa, quienes hayan sido sometidos a la valoración funcional o test. Este informe debe ser entregado junto con el informe mensual de los afiliados, asegurando que se incluya un análisis detallado del estado de salud de cada participante, basado en los resultados obtenidos en las valoraciones realizadas. El informe de seguimiento se debe presentar cada tres (3) meses, informe que hará parte de las actividades del seguimiento, control y ejecución del contrato, sin que represente costo adicional. Donde se evidencie la evolución y estado actual de cada beneficiario. Valoración inicial y valoración de evolución.Presentar el informe de seguimiento y este debe contener análisis de datos correspondiente por funcionario. Dicho informe debe ser avalado por el equipo de medicina laboral de la Gobernación de Cundinamarca.
13	**Garantías Generales**	Se debe presentar por parte del contratista, el plan de emergencias de cada una de las sedes certificadas como centros deportivos, junto con la estrategia de comunicación a los funcionarios beneficiarios del programa, donde se garantice que en caso de emergencia se cuente con las condiciones necesarias para la preparación y atención. Garantizar que las instalaciones y equipos se encuentren en condiciones idóneas, de última tecnología sin restricción para nuestros funcionarios y su núcleo familiar, con los elementos necesarios para llevar a cabo un programa de entrenamiento completo. Para ello se requiere contar con un plan de mantenimiento y/o calibración de equipos e instalaciones anuales.
14	**Informe de Ejecución**	Los Informes de ejecución, deberán incluir certificado de control de asistencia de manera detallada por periodo, registro fotográfico en físico y medio magnético. El informe debe contener como mínimo: 1. Nombre del funcionario o beneficiario, identificación, fecha y hora de entrada y salida en el mes debe ser entregado previo a la facturación.
15	**Mantenimiento de Tarifa**	Ofrecer al personal contratista de la entidad, la misma tarifa establecida para los funcionarios de la Gobernación de Cundinamarca, según se determine en el valor del contrato. El supervisor le comunica al Asesor de GYM sobre los contratistas que harán parte del programa de acondicionamiento los cuales tendrán los mismos beneficios que los funcionarios. Respecto del pago, el Contratista pagará de manera directa los servicios del Gimnasio Por lo anterior, **no se requiere** informe trimestral de los avances y seguimientos de los contratistas, no obstante, si deberá informar de manera mensual en los informes de ejecución la cantidad de contratistas de la Gobernación que están siendo beneficiados. Lo anterior, no generará costo adicional para la Entidad.
16	**Permisos**	El gimnasio con sus diferentes sedes y zonas deben cumplir con los permisos y lineamientos establecidos por las autoridades territoriales competentes, especialmente con las normas de bioseguridad y sanidad.
17	**Disponibilidad**	Garantizar la disponibilidad de treinta (30) cupos adicionales de categoría superior a los contratados en el contrato, sin costo adicional, manteniendo ese número de cupos mes a mes, durante la ejecución del contrato.
18	**Actividades de Promoción y Prevención SST PROPUESTA**	Apoyar actividades de promoción y prevención de la Salud, lideradas desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo de la Entidad en la sede administrativa de la Gobernación de Cundinamarca, en las diferentes

		dependencias, pisos y torres además de las sedes externas, estas actividades deben contener: **PREVENCION DEL RIESGO CARDIOVASCULAR** Valoración por nutricionista cada 3 meses con su respectivo informe Circuito funcional como mínimo una (1) jornada de forma presencial cada tres mes con su respectivo informe (4 veces en el año), con una duración de una hora Clases de rumba, aeróbicos, Zumba, Spinning, Pilates de piso, Kick Boxing, una (1) jornada de forma presencial por cada mes con una duración de una hora con su respectivo informe Valoración con énfasis cardiovascular (medico deportologo) Capacitación en prevención del riesgo Cardiovascular con una duración mínimo de una hora de forma trimestral con todos los inscritos, la jornada tendrá como objeto prevenir las enfermedades derivadas del riesgo cardio vascular, y que a su vez promueva los beneficios para la salud con la realización de actividades físicas continuas, invitando a los servidores a hacer parte del programa Cultura de la actividad física a través de una breve exhibición de plan de ejercicios. Entregables de la Capacitación: Presentación utilizada durante la jornada. Evaluación aplicada a los participantes para medir el impacto y aprendizaje. Lista de asistencia con el registro de los servidores participantes. Valoración de capacidad física para los Brigadistas y población objeto del SVE Cardiovascular de la Gobernación de Cundinamarca. **PREVENCION DEL RIESGO OSTEOMUSCULAR** Pausas activas funcionales con énfasis en higiene postural, impartidas de forma periódica durante la jornada laboral. Estas pausas se realizarán de acuerdo al cronograma definido con el equipo SST para el mes, con el objetivo de reducir la fatiga muscular, mejorar la postura y fomentar la salud integral de los participantes. Talleres de relajación enfocados en técnicas de estiramiento y fortalecimiento, que contribuyan al bienestar general y a la prevención de lesiones osteomusculares con una duración mínima de una hora de manera trimestral Capacitación en prevención del riesgo osteomuscular, con una duración mínima de una hora por trimestre, dirigida a todos los inscritos. Esta capacitación tendrá como objetivo la prevención de enfermedades derivadas del riesgo osteomuscular y promoverá los beneficios de la actividad física continua. Durante la capacitación, se realizará una breve exhibición de un plan de ejercicios como parte del programa Cultura de la Actividad Física, incentivando a los participantes a adoptar hábitos saludables.

		Entregables de la Capacitación: Presentación utilizada durante la jornada. Evaluación aplicada a los participantes para medir el impacto y aprendizaje. Lista de asistencia con el registro de los servidores participantes. **PREVENCION DEL RIESGO PSICOSOCIAL** Pausas activas funcionales con énfasis en manejo del estrés y relajación, impartidas de forma periódica durante la jornada laboral. Estas pausas se realizarán con una periodicidad mensual, con el objetivo de reducir la tensión mental, mejorar el bienestar emocional y fomentar hábitos saludables. Talleres de relajación y autocuidado emocional, diseñados para brindar herramientas de gestión del estrés, regulación emocional y equilibrio mental. Los talleres incluirán técnicas de respiración, meditación y estiramientos suaves que contribuyan al bienestar psicosocial. **NOTA:** Estas actividad deberán ser acompañadas por el profesional que corresponda (Nutricionista, deportologo, fisioterapeuta, personal trainer) que asesore de manera personalizada a los funcionarios de la Gobernación y las actividades deben ser concertadas con el equipo de Seguridad y salud en el trabajo y bienestar - Cultura de la Actividad física previa presentación y aprobación del programa y cronograma de ejecución, garantizando el registro de participantes y la entrega del respectivo informe por parte del contratista. Para el efecto se deberá usar la imagen corporativa del contratista, de acuerdo a los requerimientos del supervisor del contrato.
19	**Cobertura**	Ingreso ilimitado a todas las sedes del GYM a nivel nacional.
20	**Forma de pago**	El Departamento Administrativo de Función Pública de Cundinamarca, realizará pagos mensuales correspondientes a los recursos de la vigencia fiscal 2025, posterior a la radicación de la factura o documento equivalente conforme los servicios efectivamente prestados y aprobados por el supervisor del contrato, aplicando los valores unitarios establecidos en la propuesta económica según corresponda para cada ítem. El pago se realizará dentro de los treinta (30) días calendario después de radicada y aprobada la factura.
21	**Plazo**	Diez (10) meses en todo caso sin exceder el 24 de diciembre de 2025.
22	**Bonos**	El contratista deberá expedir los bonos por una mensualidad a solicitud del supervisor del contrato. Los cuales se cancelarán al mismo valor del servicio cotizado. Los bonos aquí referenciados hacen parte de una estrategia de incentivos para premiar la constancia y disciplina de un grupo de funcionarios con más asistencias, los cuales recibirán bonos por un mes de plan redimible para el mes des de enero, la cantidad de los bonos será establecida sólo hasta el último mes de ejecución del contrato.

Atentamente,

Nombre o Razón Social del Proponente: _____
NIT _____
Nombre del Representante Legal y/o apoderado, según corresponda: _____

C.C. N°_____ de _____
Dirección Comercial del Proponente _____
Correo electrónico: _____
Teléfonofijo_____Celular _____
Ciudad _____
FIRMA: _____

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Central Piso 9.
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1276/67/85/48
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co