



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



REGULAMIN

Rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „Ergonomia+ II” współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027

PRIORYTET FESL.05 Fundusze Europejskie dla rynku pracy DZIAŁANIE FESL.05.13 Zdrowy pracownik TYP 1: Eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy

Numer projektu: FESL.05.13-IZ.01-0DF9/24

Nr umowy: UDA-FESL.05.13-IZ.01-0DF9/24

Tytuł projektu: Ergonomia+ II

Instytucja Zarządzająca: Zarząd Województwa Śląskiego pełniący rolę Instytucji Zarządzającej Programem Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (zwana dalej: IZ FESL).



§ 1 INFORMACJA O PROJEKCIE

1. Projekt pn. „Ergonomia+ II” jest realizowany przez Miasto Mysłówice - Urząd Miasta Mysłówice – Beneficjenta projektu.
2. Celem głównym projektu pozostanie w zatrudnieniu do 2027 roku 81 pracownic/ów (68K i 13M) 1 instytucji - Urzędu Miasta Mysłówice poprzez eliminację zdrowotnych czynników ryzyka występujących w miejscu pracy, dzięki uczestnictwu w oferowanym wsparciu.
Cel ten zostanie osiągnięty poprzez realizację następujących komponentów:
 - działania edukacyjne (kursy, szkolenia, warsztaty, poradnictwo psychologiczne);
 - działania zwiększające ergonomię pracy, polegające na zakupie ponadstandardowego i ergonomicznego wyposażenia stanowisk pracy;
 - dodatkowe pakiety badań profilaktycznych (w tym z konsultacją lekarską) wykrywających zagrożenia chorobami, w tym zawodowymi.
3. Projekt realizowany jest w terminie od dnia 04.05.2026 r. do 03.05.2027 r.
4. Jeżeli jesteś pracownikiem Urzędu Miasta Mysłówice (pracujesz na co najmniej pół etatu na stanowisku administracyjno - biurowym), potrzebujesz wsparcia w zakresie działań wymienionych w §2 Oferowane formy wsparcia, złożysz dokumenty rekrutacyjne, to możesz otrzymać wsparcie w postaci wyżej wymienionych komponentów.
5. Projekt nie jest powiązany z działalnością komercyjną Beneficjenta.
6. Twój udział w Projekcie jest bezpłatny - koszty związane z realizacją form wsparcia współfinansowane są ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego +.

§ 2 OFEROWANE FORMY WSPARCIA

W ramach projektu oferujemy wsparcie obejmujące:



- a) działania edukacyjne w tym, kursy, szkolenia, warsztaty, poradnictwo psychologiczne;
- b) dodatkowe pakiety badań profilaktycznych w tym z konsultacją medyczną;
- c) działania zwiększające ergonomię miejsca pracy poprzez zakup ponadstandardowego i ergonomicznego wyposażenia stanowisk pracy.

1. Możesz wziąć udział w następujących działaniach edukacyjnych:

1.1. Szkolenie - radzenie sobie ze stresem - 48 osób.

Udział w szkoleniu umożliwi nabycie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie ze stresem.

1.2. Kurs - profilaktyka chorób psychosomatycznych – 13 osób.

Dzięki uczestnictwu w kursie nabędziesz wiedzę na temat zaburzeń psychosomatycznych, emocji i ich wpływu na ciało, a także technik pracy z tymi zaburzeniami.

1.3. Kurs - profilaktyka chorób układu krążenia – 13 osób.

Dzięki uczestnictwu w kursie nabędziesz wiedzę na temat prewencji chorób układu krążenia.

1.4. Warsztaty z fizjoterapeutą – 66 osób.

Dzięki uczestnictwu w warsztatach nabędziesz wiedzę jak przeciwdziałać chorobom zawodowym poprzez wzmocnienie mięśni stabilizujących kręgosłup oraz poprawę jego elastyczności i ruchomości, a także jak zwiększyć ruchomość stawów kolanowych, biodrowych i ramiennych.

1.5. Edukacja zdrowotna (warsztaty z dietetykiem) – 28 osób.

Uczestnictwo w kursie będzie zachętą do podejmowania zdrowego stylu życia poprzez nabycie umiejętności oceniania własnego sposobu odżywiania.

Działania będą realizowane stacjonarnie w siedzibie pracodawcy, z naciskiem na część praktyczną. W przypadku zaistnienia czynników



zewnątrznych skutkujących koniecznością realizacji w formie zdalnej, realizowane będą wyłącznie w czasie rzeczywistym.

1.6. Poradnictwo psychologiczne – 39 osób.

Udział w poradnictwie psychologicznym umożliwi poprawę Twojego funkcjonowania psychicznego i emocjonalnego w miejscu pracy.

Wsparcie nie stanowi terapii.

Zgodnie z założeniami projektu musisz skorzystać z minimum 1 formy wsparcia w ramach działań edukacyjnych.

W ankiecie będziesz miał/a możliwość określenia priorytetów dla form wsparcia.

2. Możesz wziąć udział w działaniach zwiększających ergonomię Twojego miejsca pracy. Oferujemy następujące rodzaje ponadstandardowego wyposażenia:

2.1. Biurko z regulacją wysokości dla 54 osób.

2.2. Fotel biurowy z zagłówkiem dla 68 osób.

2.3. Ponadstandardowe oświetlenie biurka dla 30 osób.

2.4. Ergonomiczną myszkę komputerową dla 47 osób.

2.5. Biurkowy uchwyt do monitora dla 24 osób.

2.6. Podest dla 31 osób.

Zgodnie z założeniami projektu otrzymasz minimum 1 element wyposażenia.

W ankiecie będziesz miał/a możliwość określenia priorytetów dla form wsparcia.

3. Możesz skorzystać z następujących pakietów badań:

3.1. Pakiet badań laboratoryjnych - 84 osoby.

Badania laboratoryjne: morfologia, OB, Elektrolity (Na, K, Cl), Mg, Wapń całkowity, kwas moczowy, mocznik, kreatynina, AST, ALT, GGTP, bilirubina całkowita, amylaza, żelazo, TSH, FT3, FT4, Anty-TPO, Anty-TG.

3.2. USG bez konsultacji lekarskiej - 16 osób.



USG do wyboru maksymalnie 2 spośród następujących: jamy brzusznej, tarczycy, jąder, Color Doppler żył/ tętnic kończyn dolnych, aorty i tętnic biodrowych, tętnic szyjnych i kręgowych, narządu ruchu, piersi,
LUB

3.3. USG wraz z konsultacją lekarską - 68 osób.

Konsultacja lekarska wraz z badaniem obrazowym USG do wyboru maksymalnie 2 spośród następujących: jamy brzusznej, tarczycy, jąder, Color Doppler żył/ tętnic kończyn dolnych, aorty i tętnic biodrowych, tętnic szyjnych i kręgowych, narządu ruchu, piersi.

Zgodnie z założeniami projektu musisz skorzystać z minimum 1 formy wsparcia w ramach pakietu badań.

W ankiecie będziesz mógł/a ustalić kolejność ważności form wsparcia.

§ 3 ZASADY REKRUTACJI DO PROJEKTU

1. Proces rekrutacji będzie przebiegał zgodnie z zasadą równości szans kobiet i mężczyzn. Twoja płeć, wiek, niepełnosprawność, rasa, pochodzenie etniczne, światopogląd czy orientacja seksualna nie będzie przeszkodą na drodze do udziału w projekcie oraz korzystaniu z zakupionego wyposażenia. W trakcie rekrutacji wszyscy będą traktowani w równy sposób z poszanowaniem odmienności i różnic, uznania równych praw i obowiązków bez względu na płeć.
2. W przypadku niewystarczającej liczby chętnych przeprowadzimy rekrutację uzupełniającą w październiku 2026 r. Przewidujemy, że w całym okresie realizacji projektu weźmie udział co najmniej 101 uczestników/czek.
3. Jeżeli chcesz wziąć udział w rekrutacji do projektu to powinieneś złożyć:



- Formularz rekrutacyjny do projektu (wzór - Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacyjnego);
- Deklarację uczestnictwa w projekcie (wzór - Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacyjnego);
- Oświadczenie Uczestnika lub Uczestniczki projektu – Zgoda na przetwarzanie danych osobowych (wzór - Załącznik nr 3 do Regulaminu rekrutacyjnego);
- Oświadczenie dotyczące zapoznania się z klauzulą informacyjną – RODO (wzór - Załącznik nr 4 do Regulaminu rekrutacyjnego);
- Ankietę (wzór - Załącznik nr 5 do Regulaminu rekrutacyjnego);
- Oświadczenie o rezygnacji z uczestnictwa (wzór - Załącznik nr 6 do Regulaminu rekrutacyjnego), którą złożysz jeżeli (z przyczyn losowych) będziesz musiał zrezygnować z udziału w projekcie.

Wypełnione i podpisane dokumenty złożysz poprzez jeden z poniższych sposobów:

- a) **osobiście** w budynku Urzędu Miasta Mysłówice z siedzibą w Mysłowicach przy ul. Powstańców 1, pok. 223
- b) **lub podpisane elektronicznie w formacie pdf** prześlesz za pomocą systemu eDokument do Naczelnika Wydziału Organizacyjnego, Kadr i Płac.

UWAGA: DOKUMENTY NALEŻY ZŁOŻYĆ W KOLORZE.

4. W odpowiedzi na złożony dokument otrzymasz drogą mailową numer Kandydata w projekcie, który zostanie opublikowany w wynikach naboru.
5. Po zakończeniu oceny dokumentów rekrutacyjnych przygotujemy listę podstawową, rezerwową oraz listę wniosków pozostających bez rozpatrzenia, które zostaną udostępnione w sieci Intranet Urzędu Miasta Mysłówice.



6. **Aby wziąć udział w projekcie musisz spełnić następujące warunki:**

- a) Musisz być osobą zatrudnioną w Urzędzie Miasta Mysłowice na minimum pół etatu, na stanowisku administracyjno - biurowym.
- b) Musisz wyrazić dobrowolną chęć uczestnictwa w projekcie.
- c) Musisz złożyć komplet poprawnie wypełnionych dokumentów rekrutacyjnych, tj.:
 - Formularz rekrutacyjny do projektu (wzór - Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacyjnego);
 - Deklarację uczestnictwa w projekcie (wzór - Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacyjnego);
 - Oświadczenie Uczestnika lub Uczestniczki projektu – Zgoda na przetwarzanie danych osobowych (wzór - Załącznik nr 3 do Regulaminu rekrutacyjnego);
 - Oświadczenie dotyczące zapoznania się z klauzulą informacyjną – RODO (wzór - Załącznik nr 4 do Regulaminu rekrutacyjnego);
 - Ankietę (wzór - Załącznik nr 5 do Regulaminu rekrutacyjnego).
- d) W przypadku braków formalnych dopuszczamy jednorazową możliwość uzupełnienia dokumentacji. Zostaniesz wezwany do ich uzupełnienia w terminie 3 dni roboczych od dnia przekazania informacji. Jeżeli nie uzupełnisz dokumentacji, Twój formularz pozostanie bez rozpatrzenia.
- e) W uzasadnionych przypadkach Koordynator projektu może zażądać od Ciebie dodatkowych dokumentów, aby potwierdzić możliwość Twojego udziału w projekcie.

7. Dokumenty rekrutacyjne w wersji do wydruku oraz w wersji edytowalnej będziesz mógł/a pobrać ze strony internetowej



www.myslowice.pl, a także w sieci Intranet Urzędu Miasta Mysłowice w zakładce Ergonomia+II.

8. Informację o sposobie wypełniania „Dokumentów rekrutacyjnych” możesz otrzymać pod nr telefonu 32 317-13-59.
9. **Termin naboru - na złożenie dokumentów rekrutacyjnych będziesz miał/a czas od godziny 9:00 19.05.2026 r. do godziny 15:00 02.06.2026 r.**
10. Za datę i godzinę złożenia dokumentów uznaje się datę i godzinę wpływu kompletnego zgłoszenia do Urzędu, z zastrzeżeniem jednorazowej możliwości uzupełnienia braków formalnych w terminie wskazanym przez Komisję.
11. Komisja rekrutacyjna dokona oceny złożonych dokumentów. Każdy dokument zostanie sprawdzony przez dwie osoby, przy czym wyklucza się możliwość weryfikowania własnych zgłoszeń.
12. Jeżeli złożysz dokumenty rekrutacyjne poza wyznaczonym terminem naboru nie zostaną one rozpatrzone.
13. W przypadku, gdy ilość chętnych przekroczy liczbę osób przewidzianych do objęcia wsparciem decyduje:
 - a) wiek 50+ - waga punktowa 10;
 - b) niepełnosprawność - waga punktowa 10;
 - c) stwierdzona choroba zawodowa - waga punktowa 10.
14. W przypadku uzyskania równej liczby punktów, decydować będzie kolejność złożenia formularzy.
15. Miejsce na liście podstawowej oznacza, że zostałeś/łaś zakwalifikowany/a do projektu.
16. Zakwalifikowanie do poszczególnych form wsparcia w ramach projektu będzie zależne od priorytetów wskazanych przez Ciebie w ankiecie (wzór - Załącznik nr 5 do Regulaminu rekrutacyjnego), dodatkowych punktów, wynikających z ust. 12, oraz kolejności złożenia formularzy.



Rodzaj przyznanego wyposażenia będzie zależny od priorytetów wskazanych w ankiecie, dostępnych limitów oraz zasadności zastosowania danego elementu na stanowisku pracy.

17. Zakwalifikowanie osoby z listy rezerwowej możliwe jest w przypadku rezygnacji lub usunięcia Uczestnika/Uczestniczki z projektu, jeśli stan zaawansowania realizowanych w ramach projektu działań na to pozwoli.

§ 4 ZASADY UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

1. Masz prawo do udziału w bezpłatnych formach wsparcia oraz do bezpłatnego otrzymania wyposażenia stanowiska pracy.
2. Jako Uczestnik/Uczestniczka projektu zobowiązujesz się do:
 - a) Zapoznania się z treścią niniejszego Regulaminu (wraz z załącznikami);
 - b) Systematycznego uczęszczania na szkolenia/ kursy;
 - c) Wypełniania ankiet dla celów ewaluacji i monitorowania projektu;
 - d) Bieżącego informowania Koordynatora komponentu o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić Twój udział w projekcie;
 - e) Przestrzegania ogólnie przyjętych norm, zasad współzycia społecznego (w tym zasady niedyskryminacji ze względu na cechy prawnie chronione);
 - f) Informowania o zmianach dotyczących danych osobowych.

§ 5 ZASADY REZYGNACJI Z UDZIAŁU W PROJEKCIE

1. Możesz zrezygnować z udziału w projekcie tylko w uzasadnionych przypadkach i poprzez niezwłoczne złożenie pisemnego oświadczenia wraz z podaniem przyczyny rezygnacji (wzór - Załącznik nr 6 do Regulaminu rekrutacyjnego).



2. Uzasadnione przypadki, o których mowa w ust. 1 mogą wynikać z przyczyn natury zdrowotnej lub działania siły wyższej i z zasady nie mogą być znane Uczestnikowi/czce projektu w momencie rozpoczęcia udziału w projekcie.
3. Zostaniesz usunięty/a z projektu w przypadku naruszenia zapisów niniejszego Regulaminu. O usunięciu z zostaniesz poinformowany/a na piśmie.
4. Jeżeli zrezygnujesz lub zostaniesz skreślony z udziału w projekcie złożysz pisemną rezygnację i wypełnisz dokumenty potrzebne do sprawozdawczości, monitoringu i ewaluacji projektu.
5. W przypadku nieuzasadnionej rezygnacji z projektu możesz zostać obciążony kosztami wsparcia, do którego zostałeś zakwalifikowany.

§ 6 POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają odpowiednie reguły i zasady wynikające z Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027, zapisy wniosku o dofinansowanie, a także przepisy wynikające z właściwych aktów prawa wspólnotowego i polskiego - w szczególności kodeksu cywilnego oraz przepisów o ochronie danych osobowych.
2. Projektodawca zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego Regulaminu.
3. Regulamin obowiązuje od dnia jego zatwierdzenia na czas realizacji projektu.

Załączniki:

1. Formularz rekrutacyjny do projektu (wzór - Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacyjnego);
2. Deklaracja uczestnictwa w projekcie (wzór - Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacyjnego);



3. Oświadczenia Uczestnika/czki projektu – Zgoda na przetwarzanie danych osobowych (wzór - Załącznik nr 3 do Regulaminu rekrutacyjnego);
4. Oświadczenie dotyczące zapoznania się z klauzulą informacyjną – RODO(wzór - Załącznik nr 4 do Regulaminu rekrutacyjnego);
5. Ankieta (wzór - Załącznik nr 5 do Regulaminu rekrutacyjnego);
6. Rezygnacja z projektu (wzór - Załącznik nr 6 do Regulaminu rekrutacyjnego).

PREZYDENT MIASTA
MYSŁOWICE
(-) Dariusz Wójtowicz