

Załącznik nr 1 do SWZ

MCPS/ZP/KM/351-35/2021 TP/U

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

**Przedmiotem zamówienia jest:**

**Wykonanie kalendarzy na 2022 r. wraz z dostawą do siedziby dla Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.**

### 1. Przedmiot zamówienia

#### 1. Wstęp

Przedmiot zamówienia stanowi: wykonanie i dostarczenie (łącznie) 18 330 sztuk kalendarzy na 2022 r. dla Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej (z dostawą do siedziby Zamawiającego tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa-piętro IV).

#### 2. Zakres zamówienia

Zamówienie obejmuje:

- 5000** sztuk kalendarzy ściennych trójdzielne,
- 3500** sztuk kalendarzy blokowo biurkowych,
- 5000** sztuk kalendarzy książkowych,
- 800** sztuk kalendarzy książkowych VIP,
- 30** sztuk kalendarzy książkowych Premium VIP,
- 1000** sztuk kalendarzy książeczkowych,
- 3000** sztuk kalendarzy biurkowych

#### **Przedmiot zamówienia- 5000 sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych na 2022 rok:**

Kalendarz ścienny trójdzielny z nadrukiem na rok 2022 o wymiarach: 76 cm x 32 cm (+/- 15 %), w główce kalendarza o wymiarach 20 cm x 32 cm (+/- 15%) umieszczone zdjęcia prac wykonanych na konkurs „Mój dom Mazowsze” organizowany przez MCPS\*, z logo Marki Mazowsze i logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, zachowany efekt wypukłości główki. Kalendarium czarno-czerwone na białym tle na 2022 r. o wymiarze: 29,5cm x 13,5cm (+/- 15%), drukowane na

papierze offsetowym 90g/m2, napisy w języku polskim z zaznaczonymi dniami świątecznymi i imieninami. Na środkowym kalendarium złożone przesuwane okienko wskazujące dzień tygodnia w kolorze czerwonym. Druk pełno kolorowy, główka lakierowana UV, w dolnej krawędzi pleców 5 cm margines, w którym umieszczone jest logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej wraz z danymi teled adresowymi Zamawiającego: tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefony: 22 376 85 00, fax: 22 376 85 99, www.mcps.com.pl, mcps@mcps.com.pl.

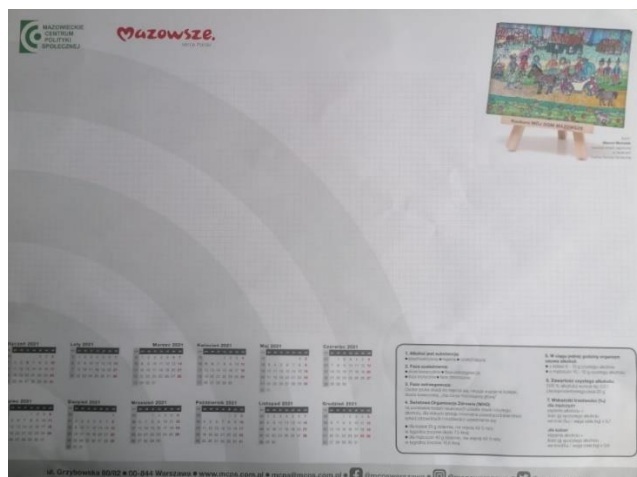
\* Wykonawca otrzyma zdjęcia z konkursu „Mój dom Mazowsze” i jest zobligowany do przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

#### **Przedmiot zamówienia- 3500 sztuk kalendarzy blokowo-biurkowych na 2022 rok:**

Kalendarz blokowo-biurkowy z nadrukiem na rok 2022 o wymiarach 60 cm x 43 cm (+/- 15%). Na stronie skrócone kalendarium roku bieżącego, numeracja tygodni z nadrukiem tekstu profilaktycznego odnośnie uzależnień (załącznik do SIWZ nr 1/ treści profilaktyczne nr 1), zdjęcie logo Marki Mazowsze, logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, oraz 1 - 3 zdjęć z konkursu „Mój dom Mazowsze” \*, dane teled adresowe Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefony: 22 376 85 00, fax: 22 376 85 99, www.mcps.com.pl, mcps@mcps.com.pl. Karty w kalendarzu zrywane (20 kartek).Tekturka usztywniająca na spodzie. Papier offset biały 80g/m2. Klejony wzdłuż dolnej krawędzi. Z przezroczystą listwą ochronną, zabezpieczającą kartki przed zginaniem. Posiadającą specjalną spodnią warstwę umożliwiającą przysianie do podłoża, bez możliwości przesuwania wkładu. Druk jednostronny pełno-kolorowy.

\* Wykonawca otrzyma zdjęcia z konkursu „Mój dom Mazowsze” i jest zobligowany do przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

#### **Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:**



## TREŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO NR 1

### 1. Alkohol jest substancją:

- psychoaktywną
- legalną
- uzależniającą

### 2. Faza uzależnienia:

- picie towarzyskie
- faza ostrzegawcza
- faza krytyczna
- faza chroniczna

### 3. Faza ostrzegawcza:

Osoba szuka okazji do napicia się, inicjuje wypijanie kolejek, dusza towarzyska, ma coraz mocniejszą głowę”

### 4. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

na podstawie badań naukowych ustaliła dawki czystego alkoholu, dla których istnieje minimalne prawdopodobieństwo szkód zdrowotnych i możliwości uzależnienia się:

- dla kobiet 20 g dziennie, nie więcej niż 5 razy w tygodniu (rocznie około 7,5 litra);
- dla mężczyzn 40 g dziennie, nie więcej niż 5 razy w tygodniu (rocznie 10,5 litra).

### 5. W ciągu jednej godziny organizm usuwa alkohol:

- u kobiet 8 - 10 g czystego alkoholu
- u mężczyzn 10 - 12 g czystego alkoholu

### 6. Zawartość czystego alkoholu:

(100 % alkoholu) wynosi np. 0,5 l pięcioprocentowego piwa 25 g

### 7. Wskaźniki trzeźwości(‰)

#### dla mężczyzn

stężenie alkoholu =  $\frac{\text{ilość (g) spożytego alkoholu}}{\text{waga ciała (kg)} \times 0,7}$

we krwi (‰)

#### dla kobiet

stężenie alkoholu =  $\frac{\text{ilość (g) spożytego alkoholu}}{\text{waga ciała (kg)} \times 0,6}$

we krwi(‰)

### Przedmiot zamówienia- 5000 sztuk kalendarzy książkowych na 2022 rok:

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2022 w formacie B5, format 167/240 mm (+/- 15%), papier biały offsetowy 70g/m2, blok szyty i klejony. Druk kalendarium; dwukolorowy (szaro-bordowy),

dwustronny. Kalendarium 2022 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień). Układ dwa dni na jednej stronie (poniedziałek - wtorek, środa – czwartek), 3 dni na stronie: piątek, sobota, niedziela. Po każdym tygodniu strona na notatki. W dolnym marginesie strony skrócony plan roczny na 2022 rok. Objętość 256 stron plus 8 stron na początku kalendarza z treścią profilaktyczną dostarczoną przez Zamawiającego. Oprawa ORIK 7144 (50%) lub równoważna i ORIK 6677 (50%) lub równoważna , z tasiemką w środku (kolor do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia), z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2022 (wielkości ok. 2 cm). Perforacja narożna. Zadruk bocznych krawędzi bloku (logo MCPS), wyklejka bez zadruku, 8 stron map

**W ramach określonej ilości kalendarzy książkowych (5000 sztuk) Wykonawca zobligowany jest wykonać 5000 sztuk kalendarzy książkowych zamykanych na gumkę (gumka w kolorze limonkowym CMYK 25/0/100/0 lub zbliżonym).**

Strona tytułowa:

Dane osobiste

Imię.....

Nazwisko .....

Miasto .....

Ulica .....

Kod pocztowy.....

Nr telefonu.....

Miejsce na notatki

.....

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2021 i następnego, tj. 2023, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teled adresowe podane przez Zamawiającego 11 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka teled adresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie na początku (2 pierwsze strony) - mapa województwa mazowieckiego\*, potem wszyte lub wklejone strony z treściami profilaktycznymi (treść tekstu profilaktycznego zamieszczona jest pod zdjęciem poglądowym), nadruk tych treści obustronny na końcu (2 ostatnie strony przed oprawą) - mapa Polski\*.

\* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie i uwzględnienia w kosztach podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

### **INSTYTUCJE**

#### **Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie**

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

#### **Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie**

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

#### **Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej**

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

#### **Ministerstwo Zdrowia**

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

#### **Ministerstwo Sprawiedliwości**

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

#### **Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa

Telefon: 22 250 63 25

Fax: 22 250 63 60

**Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii**

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

**Krajowe Centrum ds. Aids**

ul. Samsonowska 1,02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

**Komenda Stołeczna Policji**

ul. Nowolipie 2,00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

**Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu**

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

**Kuratorium Oświaty w Warszawie**

Al. Jerozolimskie 32,

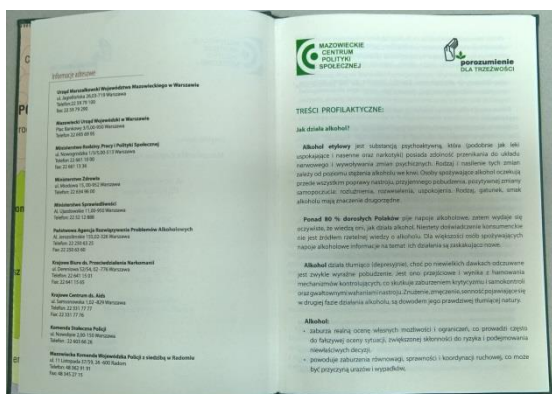
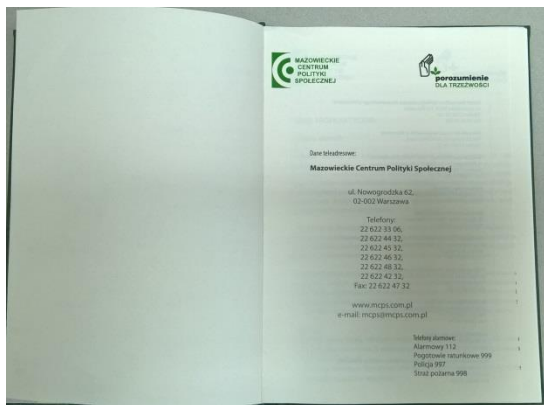
00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

**Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:**





## TREŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO:

### Jak działa alkohol?

**Alkohol etylowy** jest substancją psychoaktywną, która (podobnie jak leki uspokajające i nasenne oraz narkotyki) posiada zdolność przenikania do układu nerwowego i wywoływania zmian psychicznych. Rodzaj i nasilenie tych zmian zależy od poziomu stężenia alkoholu we krwi. Osoby spożywające alkohol oczekują przede wszystkim poprawy nastroju, przyjemnego pobudzenia, pozytywnej zmiany samopoczucia: rozluźnienia, rozweselenia, uspokojenia. Rodzaj, gatunek, smak alkoholu mają znaczenie drugorzędne.

**Ponad 80 % dorosłych Polaków** pije napoje alkoholowe, zatem wydaje się oczywiste, że wiedzą oni, jak działa alkohol. Niestety doświadczenie konsumenckie nie jest źródłem rzetelnej wiedzy o alkoholu. Dla większości osób spożywających napoje alkoholowe informacje na temat ich działania są zaskakująco nowe.

**Alkohol** działa tłumiąco (depresyjnie), choć po niewielkich dawkach odczuwane jest zwykle wyraźne pobudzenie. Jest ono przejściowe i wynika z hamowania mechanizmów kontrolujących, co skutkuje zaburzeniem krytycyzmu i samokontroli oraz gwałtownymi wahaniami nastroju. Znużenie,

zmęczenie, senność pojawiające się w drugiej fazie działania alkoholu, są dowodem jego prawdziwej tłumiącej natury.

#### **Alkohol:**

- zaburza realną ocenę własnych możliwości i ograniczeń, co prowadzi często do fałszywej oceny sytuacji, zwiększonej skłonności do ryzyka i podejmowania niewłaściwych decyzji,
- powoduje zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, co może być przyczyną urazów i wypadków
- obniża sprawność intelektualną, co skutkuje błędami w logicznym rozumowaniu, niewłaściwym wnioskowaniem, opóźnieniem czasu reakcji, złą oceną sytuacji,
- rozhamowuje, co ma wpływ na przeżywanie gwałtownych i nieoczekiwanych emocji (złość, pożądanie, rozpacz) i skutkuje skłonnością do zachowań hałaśliwych, wulgarnych, agresywnych i autoagresywnych (skłonność do prób samobójczych) oraz swobodą w obszarze zachowań seksualnych (seks bez zabezpieczenia, przypadkowe kontakty seksualne, przemoc seksualna).

#### **Różne napoje alkoholowe zawierają ten sam alkohol tylko w różnych stężeniach:**

Oznacza to, że działanie alkoholu w winie, piwie i wódce jest identyczne.

Dla porównania zawartości alkoholu w poszczególnych rodzajach napojów alkoholowych stosuje się pojęcie porcji standardowej.

**1 porcja standardowa alkoholu= 10 g100% alkoholu etylowego zawarta jest w:**

**250 ml piwa (5%) = 100 ml wina (12%) 30 ml wódki (40%)**

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się w Europie na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Większe ryzyko niesie za sobą tylko palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu.

- **układ nerwowy:** polineuropatia, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatia Wernickiego i inne,
- **układ pokarmowy:** przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość) i inne,



- **układ krążenia:** nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca),
- **układ oddechowy:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani lub tchawicy,
- **układ moczowy:** ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych),
- **układ hormonalny:** nieprawidłowe wydzielania testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury. Hypogonadyzm i feminizacja u mężczyzn, u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników, maskulinizacja.

#### **Alkohol:**

- **wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu.** Skutkiem tego jest między innymi zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani, tchawicy oraz raka sutka u kobiet.
- **wywołuje niedobory witamin i innych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.** Następstwem owych niedoborów są zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut i inne.
- **powoduje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka:** bezsenność, depresje, niepokój, próby samobójcze, zmiany osobowości, amnezję, uzależnienie od alkoholu, delirium tremens, psychozę, halucynozę alkoholową, otępienie, zespół Korsakowa.

**Alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż mężczyzny,** toteż ryzyko negatywnych konsekwencji, jakie ponoszą kobiety pijąc alkohol jest znacznie większe

- gdy kobieta waży tyle samo co mężczyzna i wypija taką samą ilość alkoholu koncentracja alkoholu w jej krwi jest o ok. 40% większa.
- trzy standardowe porcje alkoholu wypijane przez kobietę dziennie powodują zaburzenia zdrowia, porównywalne do tych które występują u mężczyzn wypijających więcej niż dziewięć porcji standardowych dziennie.

Działanie alkoholu na organizm człowieka nie jest do końca przewidywalne.

Na ogół negatywny wpływ alkoholu na psychikę, zdrowie i zachowania pijącego jest proporcjonalny do ilości wypijanego przez niego alkoholu. Jednak nie zawsze tak jest. Nawet u osób wypijających niewielkie dawki alkoholu zdarzają się nietypowe reakcje na alkohol: stany gwałtownego

pobudzenia, silnego zatrucia, czy nawet krótkotrwałe psychozy (nazywane upiciem patologicznym). Wchłanianie i metabolizowanie wypitego alkoholu przez organizm.

**Alkohol jest wchłaniany natychmiast po wypiciu – już w jamie ustnej.** Szybkość wchłaniania zależy między innymi od tego czy napój alkoholowy był spożywany na pusty żołądek czy nie, od tempa przesuwania się treści pokarmowych z żołądka do dwunastnicy i jelit, a także od zawartości tłuszczu w pożywieniu. Najwięcej alkoholu przenika do krwi z jelit.

**Do maksymalnego stężenia alkoholu we krwi dochodzi po upływie około 1-1,5 godziny od chwili jego spożycia.** Badania dowodzą, że wszelkie oczekiwania konsumentów, pozytywne skutki działania alkoholu odczuwane są, gdy jego stężenie zbliża się do 0,55 -0,6 promila. Powyżej tego poziomu skutki spożycia alkoholu zaczynają być wyraźnie negatywne. Pogarsza się ocena, percepcja, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność oraz samokontrola. Alkohol metabolizowany jest przede wszystkim w komórkach wątroby, częściowo, zwłaszcza u mężczyzn, rozkład alkoholu zaczyna się już w żołądku. Proces metabolizowania alkoholu jest dwustopniowy, a najważniejszą rolę odgrywają w nim enzymy wątrobowe.

**Alkohol jest metabolizowany znacznie wolniej, niż wchłaniany.** Szybkość, z jaką organizm rozkłada alkohol i aldehyd jest bardzo indywidualizowana, zależy od sprawności enzymów zaangażowanych w dehydrogenazę alkoholową i aldehydową. Przeciętnie w ciągu jednej godziny metabolizuje się ok. 0,15 promila, co odpowiada około 1 porcji standardowej, czyli 10 g czystego, 100% alkoholu.

**Nie ma żadnych skutecznych sposobów na przyspieszenie rozkładu alkoholu.**

Niewątpliwie zdrowa wątroba lepiej sobie radzi z eliminacją alkoholu i aldehydu, niż chora. Dowiedzione jest, że sprawność enzymów dehydrogenazy może osłabić picie kawy (co jest powszechną praktyką w celu wytrzeźwienia) oraz przyjmowanie leków nie tylko psychoaktywnych czy antybiotyków. Potwierdzony badaniem brak obecności alkoholu w organizmie osoby, która spożywała go wcześniej nie jest jednoznaczny z jej dobrą kondycją psychofizyczną. Osoba ta może być nadal zatruta aldehydem octowym, który jest bardzo silnie toksyczną substancją, odpowiedzialną w znacznym stopniu za złe samopoczucie po picciu, zatem jej sprawność psychomotoryczna może być znacznie upośledzona.

**W sensie prawnym kierowca spożywający poprzedniego dnia alkohol może być zdolny do prowadzenia pojazdów mechanicznych - zaś w sensie medycznym – nie.**

**Przedmiot zamówienia- 800 sztuk kalendarzy książkowych typu VIP na 2022 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2022 w formacie A4, 215/270 mm (+/- 15 %), formatka tektura lita 2 mm, papier offsetowy 80g/m2, blok szyty-klejony, wyklejka bez zadruku, 8 stron map, zaokrąglone narożniki, wycięte registry. Druk kalendarium szaro-bordowy, dwustronny. Objętość 152 strony plus 8 stron na początku kalendarza z wyklejką o treści profilaktycznej dostarczonej przez Zleceniodawcę. Oprawa ORIK 6677 lub równoważna z gumką zamykającą w kolorze czarnym 10 mm, z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2022 (wielkości ok. 2,5 cm, wymagana matryca mosiężna w celu zachowania perfekcyjnej jakości tłoczenia). Kalendarium 2022 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień). Na jednej stronie – kalendarium trzydniowe tj. poniedziałek, wtorek, środa, na drugiej stronie: czwartek, piątek, sobota, niedziela. W dolnym marginesie strony skrócony plan roczny na 2022 rok. Tasiemka do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia.

Strona tytułowa:

Dane osobiste

Imię.....

Nazwisko .....

Miasto .....

Ulica .....

Kod pocztowy.....

Nr telefonu.....

Miejsce na notatki

.....

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2021 i następnego, tj. 2023, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 11 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka teleadresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie na początku (2 pierwsze strony) – mapa województwa mazowieckiego\*

\* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie (i uwzględnienia w kosztach) podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

#### **INSTYTUCJE**

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

Ministerstwo Sprawiedliwości

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa

Telefon: 22 250 63 25

Fax: 22 250 63 60

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

Krajowe Centrum ds. Aids

ul. Samsonowska 1,02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

Komenda Stołeczna Policji

ul. Nowolipie 2,00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

Kuratorium Oświaty w Warszawie

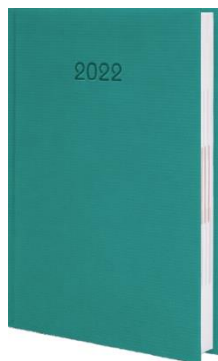
Al. Jerozolimskie 32,

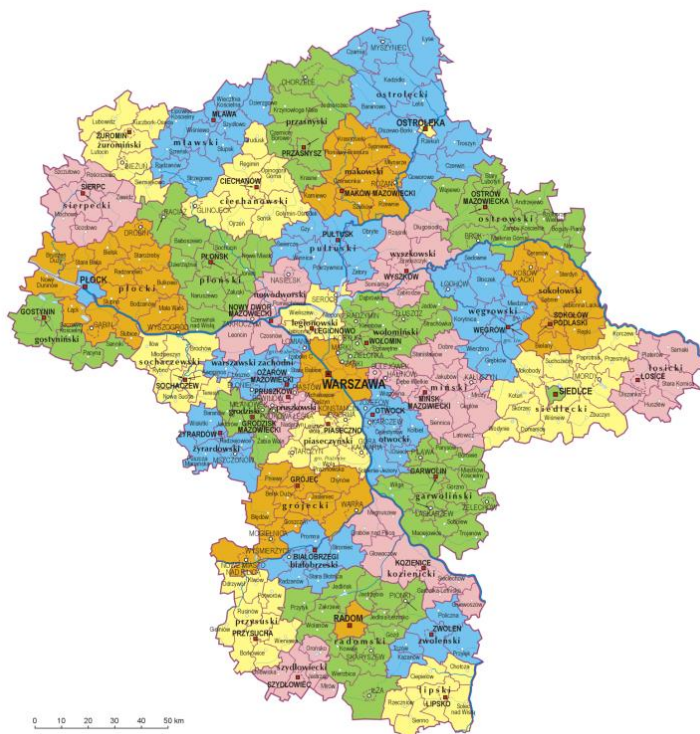
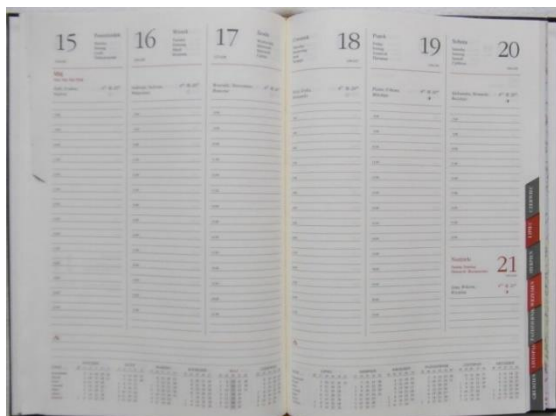
00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

**Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:**





**Przedmiot zamówienia- 30 sztuk kalendarzy książkowych typu Premium VIP na 2022 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2021 w formacie A4, tj. 27cm (wysokość) x 21,5 cm (szerokość) (+/- 15 %), papier offsetowy 80g/m2, gładzony, kolor papieru satynowany, biały lub kremowy, druk kalendarium; dwukolorowy - (kolory: szaro - bordowy), dwustronny, blok sztyty i klejony. Oprawa wykonana ze skóry licowej w kolorze czarnym (Zamawiający nie dopuszcza skór mielonych oraz dwoin), zmiękczana gąbką, obszywana z zaokrąglonymi rogami, eleganckim przeszyciem z tasiemką w środku, z wytłoczoną personalizacją (imię i nazwisko folią lub suchy tłok do potwierdzenia na etapie realizacji zamówienia), z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2022 (wielkości ok. 2,5 cm). Wymagana matryca mosiężna w celu zachowania perfekcyjnej jakości tłoczenia. Kalendarium 2022 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień). Na jednej stronie – kalendarium trzydniowe tj. poniedziałek, wtorek, środa, na drugiej stronie: czwartek, piątek, sobota, niedziela, z rozkładem godzin na cały dzień. W dolnym marginesie strony skrócony plan roczny na 2022 rok. Na każdej stronie wschody i zachody słońca, fazy księżyca, numeracja dni i tygodni roku, wycięte registry miesięczne.

Strona tytułowa:

Dane osobiste

Imię.....

Nazwisko .....

Miasto .....

Ulica .....

Kod pocztowy.....

Nr telefonu.....

Miejsce na notatki

.....

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2021 i następnego, tj. 2023, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 11 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka teleadresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie na początku (2 pierwsze strony) – mapa województwa mazowieckiego\*

\* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie (i uwzględnienia w kosztach) podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

#### **INSTYTUCJE**

##### **Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie**

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

##### **Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie**

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

**Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej**

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

**Ministerstwo Zdrowia**

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

**Ministerstwo Sprawiedliwości**

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

**Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa

Telefon: 22 250 63 25

Fax: 22 250 63 60

**Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii**

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

**Krajowe Centrum ds. Aids**

ul. Samsonowska 1, 02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

**Komenda Stołeczna Policji**

ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

**Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu**

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

**Kuratorium Oświaty w Warszawie**

Al. Jerozolimskie 32,

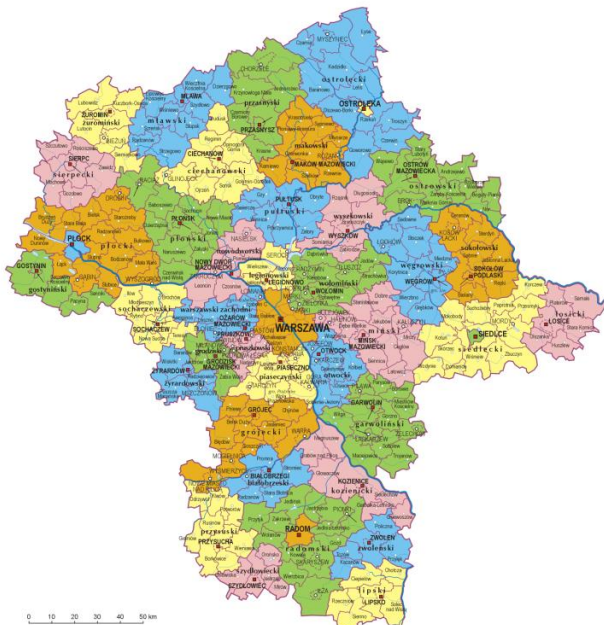
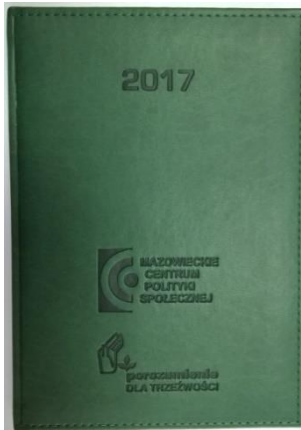
00-024 Warszawa

Tel. 22 551 24 00



Fax. 22 826 64 97

**Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:**



**Przedmiot zamówienia- 1000 sztuk kalendarzy książeczkowych/ kieszonkowych na 2022 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2022 w formacie 83/152 mm (+/- 15 %), formatka tektura lita 1 mm, papier offsetowy 70g/m<sup>2</sup>, blok szyty-klejony, wyklejka bez zadruku, 8 stron map, zaokrąglone narożniki, wycięte registry. Druk kalendarium szaro-bordowy, dwustronny. Objętość 128 stron plus 8 stron na początku kalendarza za wyklejką o treści profilaktycznej dostarczonej przez Zleceniodawcę. Oprawa ORIK 6677 (50%) lub równoważna i ORIK 7144 (50%) lub równoważna z gumką zamykającą w kolorze limonkowym 5 mm, z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2022 (wielkości ok. 2,5 cm, wymagana matryca mosiężna w celu zachowania perfekcyjnej jakości

tłoczenia). Kalendarium 2022 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień), tydzień na rozkładówce. W dolnym marginesie strony skrócony plan roczny na 2022 rok. Tasiemka do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia.

### **INSTYTUCJE**

#### **Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie**

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

#### **Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie**

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

#### **Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej**

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

#### **Ministerstwo Zdrowia**

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

#### **Ministerstwo Sprawiedliwości**

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

#### **Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa

Telefon: 22 250 63 25

Fax: 22 250 63 60

#### **Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii**

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

#### **Krajowe Centrum ds. Aids**

ul. Samsonowska 1, 02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

#### **Komenda Stołeczna Policji**

ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

**Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu**

ul. 11 Listopada 37/59, 26-600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

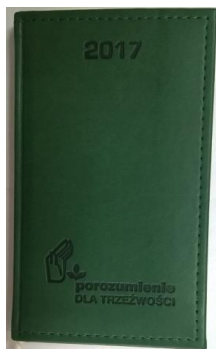
**Kuratorium Oświaty w Warszawie**

Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

**Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:**



**TREŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO:**

**Jak działa alkohol?**

**Alkohol etylowy** jest substancją psychoaktywną, która (podobnie jak leki uspokajające i nasenne oraz narkotyki) posiada zdolność przenikania do układu nerwowego i wywoływania zmian psychicznych. Rodzaj i nasilenie tych zmian zależy od poziomu stężenia alkoholu we krwi. Osoby spożywające alkohol oczekują przede wszystkim poprawy nastroju, przyjemnego pobudzenia, pozytywnej zmiany samopoczucia: rozluźnienia, rozweselenia, uspokojenia. Rodzaj, gatunek, smak alkoholu mają znaczenie drugorzędne.

**Ponad 80 % dorosłych Polaków** pije napoje alkoholowe, zatem wydaje się oczywiste, że wiedzą oni, jak działa alkohol. Niestety doświadczenie konsumenckie nie jest źródłem rzetelnej wiedzy o alkoholu. Dla większości osób spożywających napoje alkoholowe informacje na temat ich działania są zaskakująco nowe.

**Alkohol** działa tłumiąco (depresyjnie), choć po niewielkich dawkach odczuwane jest zwykle wyraźne pobudzenie. Jest ono przejściowe i wynika z hamowania mechanizmów kontrolujących, co skutkuje zaburzeniem krytycyzmu i samokontroli oraz gwałtownymi wahaniami nastroju. Znużenie, zmęczenie, senność pojawiające się w drugiej fazie działania alkoholu, są dowodem jego prawdziwej tłumiącej natury.

**Alkohol:**

- zaburza realną ocenę własnych możliwości i ograniczeń, co prowadzi często do fałszywej oceny sytuacji, zwiększonej skłonności do ryzyka i podejmowania niewłaściwych decyzji,
- powoduje zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, co może być przyczyną urazów i wypadków
- obniża sprawność intelektualną, co skutkuje błędami w logicznym rozumowaniu, niewłaściwym wnioskowaniem, opóźnieniem czasu reakcji, złą oceną sytuacji,
- rozhamowuje, co ma wpływ na przeżywanie gwałtownych i nieoczekiwanych emocji (złość, pożądanie, rozpacz) i skutkuje skłonnością do zachowań hałaśliwych, wulgarnych, agresywnych i autoagresywnych (skłonność do prób samobójczych) oraz swobodą w obszarze zachowań seksualnych (seks bez zabezpieczenia, przypadkowe kontakty seksualne, przemoc seksualna).

**Różne napoje alkoholowe zawierają ten sam alkohol tylko w różnych stężeniach:**

Oznacza to, że działanie alkoholu w winie, piwie wódce jest identyczne.

Dla porównania zawartości alkoholu w poszczególnych rodzajach napojów alkoholowych stosuje się pojęcie porcji standardowej.

**1 porcja standardowa alkoholu= 10 g100% alkoholu etylowego zawarta jest w:**

**250 ml piwa (5%) = 100 ml wina (12%) 30 ml wódki (40%)**

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się w Europie na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Większe ryzyko niesie za sobą tylko palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu.

- **układ nerwowy:** polineuropatia, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatia Wernickiego i inne,

- **układ pokarmowy:** przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość) i inne,
- **układ krążenia:** nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca),
- **układ oddechowy:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani lub tchawicy,
- **układ moczowy:** ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych),
- **układ hormonalny:** nieprawidłowe wydzielania testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury. Hypogonadyzm i feminizacja u mężczyzn, u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników maskulinizacja.

#### **Alkohol:**

- **wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu.** Skutkiem tego jest między zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani, tchawicy oraz raka sutka u kobiet.
- **wywołuje niedobory witamin i innych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.** Następstwem owych niedoborów są zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut i inne.
- **powoduje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka:** bezsenność, depresje, niepokój, próby samobójcze, zmiany osobowości, amnezję, uzależnienie od alkoholu, delirium tremens, psychozę, halucynozę alkoholową, otępienie, zespół Korsakowa.

**Alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż mężczyzny,** toteż ryzyko negatywnych konsekwencji, jakie ponoszą kobiety pijąc alkohol jest znacznie większe

- gdy kobieta waży tyle samo co mężczyzna i wypija taką samą ilość alkoholu koncentracja alkoholu w jej krwi jest o ok.40% większa.
- trzy standardowe porcje alkoholu wypijane przez kobietę dziennie powodują zaburzenia zdrowia, porównywalne do tych które występują u mężczyzn wypijających więcej niż dziewięć porcji standardowych dziennie.

Działanie alkoholu na organizm człowieka nie jest do końca przewidywalne.

Na ogół negatywny wpływ alkoholu na psychikę, zdrowie i zachowania pijącego jest proporcjonalny do ilości wypijanego przez niego alkoholu. Jednak nie zawsze tak jest. Nawet u osób wypijających niewielkie dawki alkoholu zdarzają się nietypowe reakcje na alkohol: stany gwałtownego pobudzenia, silnego zatrucia, czy nawet krótkotrwałe psychozy (nazywane upiciem patologicznym).

Wchłanianie i metabolizowanie wypitego alkoholu przez organizm.

Alkohol **jest wchłaniany natychmiast po wypiciu – już w jamie ustnej**. Szybkość wchłaniania zależy między innymi od tego czy napój alkoholowy był spożywany na pusty żołądek czy nie, od tempa przesuwania się treści pokarmowych z żołądka do dwunastnicy i jelit, a także od zawartości tłuszczu w pożywieniu. Najwięcej alkoholu przenika do krwi z jelit.

**Do maksymalnego stężenia alkoholu we krwi dochodzi po upływie około 1-1,5 godziny od chwili jego spożycia.** Badania dowodzą, że wszelkie oczekiwania konsumentów, pozytywne skutki działania alkoholu odczuwane są, gdy jego stężenie zbliża się do 0,55 -0,6 promila. Powyżej tego poziomu skutki spożycia alkoholu zaczynają być wyraźnie negatywne. Pogarsza się ocena, percepcja, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność oraz samokontrola. Alkohol metabolizowany jest przede wszystkim w komórkach wątroby, częściowo, zwłaszcza u mężczyzn, rozkład alkoholu zaczyna się już w żołądku. Proces metabolizowania alkoholu jest dwustopniowy, a najważniejszą rolę odgrywają w nim enzymy wątrobowe.

**Alkohol jest metabolizowany znacznie wolniej, niż wchłaniany.** Szybkość, z jaką organizm rozkłada alkohol i aldehyd jest bardzo indywidualizowana, zależy od sprawności enzymów zaangażowanych w dehydrogenazę alkoholową i aldehydową. Przeciętnie w ciągu jednej godziny metabolizuje się ok.0,15 promila, co odpowiada około 1 porcji standardowej, czyli 10 g czystego, 100% alkoholu.

**Nie ma żadnych skutecznych sposobów na przyspieszenie rozkładu alkoholu.**

Niewątpliwie zdrowa wątroba lepiej sobie radzi z eliminacją alkoholu i aldehydu, niż chora. Dowiedzione jest, że sprawność enzymów dehydrogenazy może osłabić picie kawy (co jest powszechną praktyką w celu wytrzeźwienia) oraz przyjmowanie leków nie tylko psychoaktywnych czy antybiotyków.

Potwierdzony badaniem brak obecności alkoholu w organizmie osoby, która spożywała go wcześniej nie jest jednoznaczny z jej dobrą kondycją psychofizyczną. Osoba ta może być nadal zatruta aldehydem octowym, który jest bardzo silnie toksyczną substancją, odpowiedzialną w

znacznym stopniu za złe samopoczucie po picciu, zatem jej sprawność psychomotoryczna może być znacznie upośledzona.

**W sensie prawnym kierowca spożywający poprzedniego dnia alkohol może być zdolny do prowadzenia pojazdów mechanicznych - zaś w sensie medycznym – nie.**

**Przedmiot zamówienia- 3000 sztuk kalendarzy biurkowych (stojących) na 2022 rok:**

Kalendarz biurkowy (stojący „sprężynkowy”) z nadrukiem na rok 2022 w formacie 290/100 mm.

Format po złożeniu 470/300 mm. Papier biały 80 gr. Podstawa z tektury, tektura lita 2,5 mm, oklejanej okleiną z nadrukiem, pełny kolor, kalendarium w układzie tygodniowym, zaznaczone dni wolne od pracy i święta, w kolorze szaro-bordowym. Na tylnej części kalendarza wykonany nadruk logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, na środku dane teleadresowe Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej tj. (nazwa instytucji) ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefon: ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, Telefon: 22 376 85 00, Fax. 22 376 85 99, e-mail:

[mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl), [www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl) i po prawej stronie logo Marki Mazowsze.

Do podstawy doklejone dwa bloczki po 50 kartek typu post-it w formacie 72/130 mm, oraz znaczniki w 5 kolorach.

**Przykład –zdjęcie poglądowe/pokazany model kalendarza:**



**Przed zawarciem umowy Wykonawca uzgodni z Zamawiającym projekt i oprawę kalendarzy po uprzednim przedstawieniu Zamawiającemu projektu i przynajmniej 3 próbek oprawy kalendarzy.**

**Logotypy do wykorzystania na kalendarzach:**

- Logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej:



Logo MCPS w zestawieniu z Mazowszem

