

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przedmiotem zamówienia jest:

**„Wykonanie wraz z dostawą do Mazowieckiego Centrum Polityki  
Społecznej kalendarzy na 2020 r.”**

### 1. Przedmiot zamówienia

#### 1.1 Wstęp

Przedmiot zamówienia stanowi: wykonanie i dostawa (łącznie) 12 230 sztuk kalendarzy na 2020 r. dla Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej (z dostawą do siedziby Zamawiającego tj. ul. Nowy Zjazd 1, 00-301 Warszawa-piętro IV).

#### 1.2 Zakres zamówienia

Zamówienie obejmuje:

- 3000** sztuk kalendarzy ściennych trójdzielne,
- 3000** sztuk kalendarzy blokowo biurkowych,
- 4000** sztuk kalendarzy książkowych,
- 200** sztuk kalendarzy książkowych VIP,
- 30** sztuk kalendarzy książkowych Premium VIP,
- 1000** sztuk kalendarzy książeczkowych,
- 1000** sztuk kalendarzy biurkowych,

Przedmiot zamówienia **3000** sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych na 2020 rok:

Kalendarz ścienny trójdzielny z nadrukiem na rok 2020 o wymiarach: 76 cm x 32 cm (+/- 15 %), w główce kalendarza o wymiarach 20 cm x 32 cm (+/- 15%) umieszczone zdjęcie krajobrazu z widokiem z terenu województwa mazowieckiego\*, z logo Marki Mazowsze, zachowany efekt wypukłości główki. Kalendarium czarno-czerwone na białym tle na 2020 r. o wymiarze: 29,5cm x 13,5cm (+/- 15%), drukowane na papierze offsetowym 90g/m<sup>2</sup>, 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 teleadresowymi Zamawiającego: tj. ul. Nowogrodzka 62a, 02-002 Warszawa, telefony: 22 622 33 06, 22 622 44 32, 22 622 45 32, 22 622 46 32, 22 622 48 32, 22 622 42 32, fax: 22 622 47 32, [www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl), [mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl).

\* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie i uwzględnienia w kosztach krajobrazu z terenu województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

**Przedmiot zamówienia 3000 sztuk kalendarzy blokowo-biurkowych na 2020 rok:**

Kalendarz blokowo-biurkowy z nadrukiem na rok 2020 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 3 - 5 zdjęć krajobrazu z widokiem z terenu województwa mazowieckiego\*, dane teleadresowe Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej tj. ul. Nowogrodzka 62a, 02-002 Warszawa, telefony: 22 622 33 06, 22 622 44 32, 22 622 45 32, 22 622 46 32, 22 622 48 32, 22 622 42 32, fax: 22 622 47 32, e-mail; [mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl), [www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl).

Karty w kalendarzu zrywane (20 kartek).Teksturka usztywniająca na spodzie. Papier offset biały 80g/m2. Klejony wzdłuż dolnej krawędzi. Druk jednostronny pełno-kolorowy.

\* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie i uwzględnienia w kosztach krajobrazu z terenu województwa mazowieckiego i 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 = ilość (g) spożytego alkoholu

we krwi (‰)                      waga ciała (kg) x 0,7

#### dla kobiet

stężenie alkoholu = ilość (g) spożytego alkoholu

we krwi(‰)                      waga ciała (kg) x 0,6

Przedmiot zamówienia 4000 sztuk kalendarzy książkowych na 2020 rok:

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2020 w formacie B5, tj. 25,5 cm (wysokość) x 19,5 cm (szerokość) (+/- 15%), papier offsetowy 80g/m2, gładzony, kolor papieru biały lub kremowy, druk kalendarium; dwukolorowy-(kolory: czarny, czerwony), dwustronny. Oprawa wykonana z wysokiej jakości ekoskóry w kolorze ciemnozielonym, z eleganckim przeszyciem z tasiemką w środku, z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2020 (wielkości ok. 2 cm). Kalendarium 2020 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 2020 rok.

**W ramach określonej ilości kalendarzy książkowych (4000 sztuk) Wykonawca zobligowany jest wykonać 4000 sztuk kalendarzy książkowych zamykanych na gumkę (gumka w kolorze zbliżonym do koloru kalendarza – kolor ciemnozielony oraz z gumką na długopis).**

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. Nowogrodzka 62A,

02-002 Warszawa,

Telefony:

22 622 33 06,  
22 622 44 32,  
22 622 45 32,  
22 622 46 32,  
22 622 48 32,  
22 622 42 32,  
Fax. 22 622 47 32

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2019 i następnego, tj. 2021, 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\*, 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**

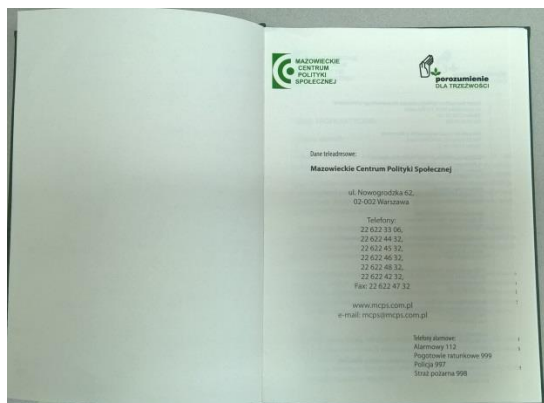
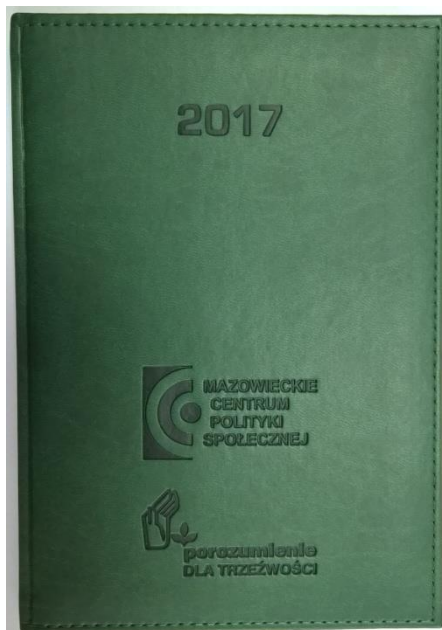
Al. Jerozolimskie 32,

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 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 picu, 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 **200** sztuk kalendarzy książkowych typu VIP na 2020 rok:

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2020 w formacie A4, tj. 27cm (wysokość) x 21,5 cm (szerokość) (+/- 15 %), papier offsetowy 80g/m<sup>2</sup>, gładzony, kolor papieru satynowany, biały lub kremowy, druk kalendarium; dwukolorowy - (kolory: czarny, czerwony), dwustronny. Oprawa wykonana z wysokiej jakości ekoskóry w kolorze ciemnozielonym, zmiękczana gąbką, obszywana z zaokrąglonymi rogami, eleganckim przeszyciem z tasiemką w środku, z wytłoczonym logo Marki

Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2020 (wielkości ok. 2,5 cm). Kalendarium 2020 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 2020 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. Nowogrodzka 62A,

02-002 Warszawa,

Telefony:

22 622 33 06,

22 622 44 32,

22 622 45 32,

22 622 46 32,

22 622 48 32,

22 622 42 32,

Fax. 22 622 47 32

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2019 i następnego, tj. 2021, 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

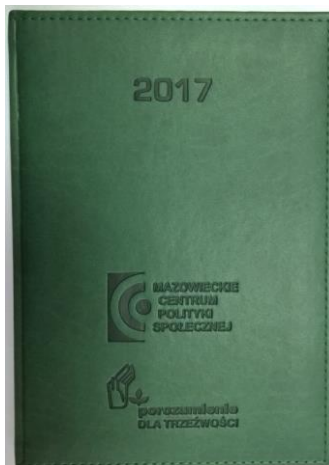
Al. Jerozolimskie 32,

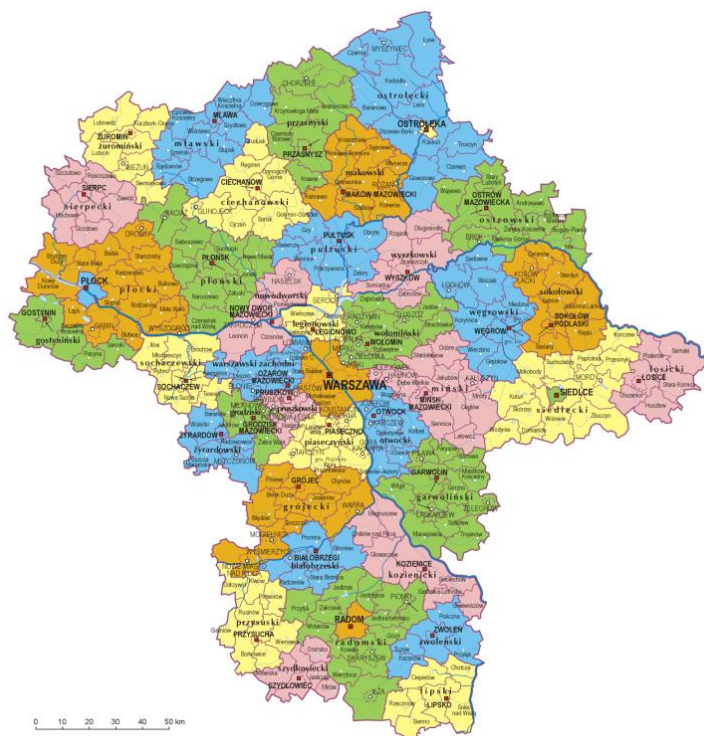
00-024 Warszawa

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 2020 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2020 w formacie A4, tj. 27cm (wysokość) x 21,5 cm (szerokość) (+/- 15 %), papier offsetowy 80g/m<sup>2</sup>, gładzony, kolor papieru satynowany, biały lub kremowy, druk kalendarium; dwukolorowy - (kolory: czarny, czerwony), dwustronny. Oprawa wykonana ze skóry naturalnej w kolorze czarnym, zmiękczana gąbką, obszywana z zaokrąglonymi rogami, eleganckim przeszyciem z tasiemką w środku, z wytłoczoną personalizacją (imię i nazwisko), z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2020 (wielkości ok. 2,5 cm). Kalendarium 2020 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 2020 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. Nowogrodzka 62A,

02-002 Warszawa,

Telefony:

22 622 33 06,

22 622 44 32,

22 622 45 32,

22 622 46 32,

22 622 48 32,

22 622 42 32,

Fax. 22 622 47 32



W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2019 i następnego, tj. 2021, 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**

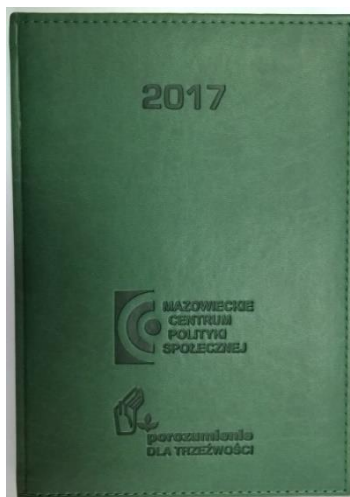
Al. Jerozolimskie 32,

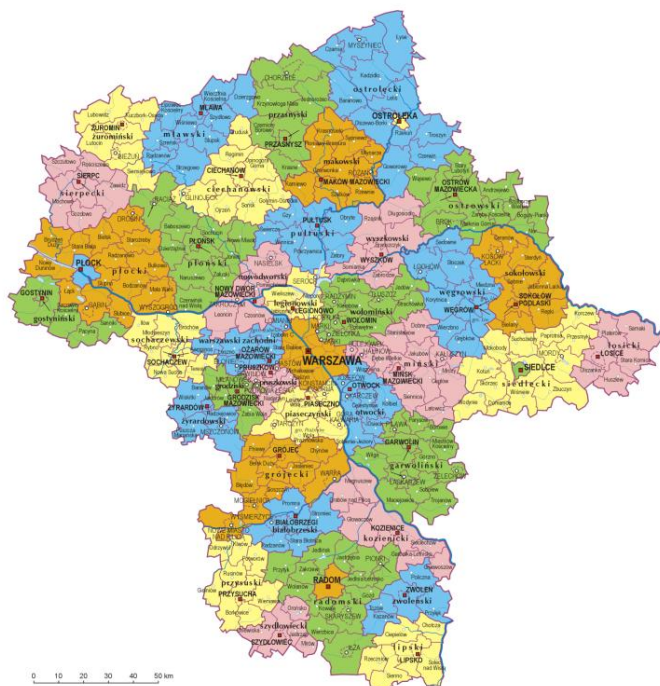
00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

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





Przedmiot zamówienia **1000** sztuk kalendarzy książeczkowych/ kieszonkowych na 2020 rok:

Kalendarz książeczkowy z nadrukiem na rok 2020 w formacie A6: 9 x 16 cm (+/- 15%) (objętość: 128 stron). Oprawa wykonana z wysokiej jakości ekoskóry w kolorze ciemnozielonym, z eleganckim przeszyciem z tasiemką w środku i na niej wytłoczony rok 2020 poniżej logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Po oprawie strona z danymi teleadresowymi Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej - podanymi w części 3 zamówienia, strona/strony

z wszytymi lub wklejonymi treściami profilaktycznymi (załącznik nr 1 do SIWZ/ treści profilaktyczne nr 2), nadruk treści obustronny. Papier offset 80 g/m<sup>2</sup>, kolor papieru: biały lub kremowy, kolor kalendarium: czarno-czerwone. Kalendarium w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień). Na jednej stronie – kalendarium trydniowe tj. poniedziałek, wtorek, środa, kalendarium danego miesiąca i wolne miejsce na plan tygodnia, na drugiej stronie: czwartek, piątek, sobota, niedziela.

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2019 i następnego, tj. 2021, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, oraz dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 11 instytucji (załącznik do SIWZ nr 1).

**W ramach określonej ilości kalendarzy (1000 sztuk) Wykonawca zobligowany jest wykonać 1000 sztuk kalendarzy książeczkowych/kieszonkowych zamykanych na gumkę (gumka w kolorze zbliżonym do koloru kalendarza – kolor ciemnozielony oraz z gumką na długopis).**

## **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

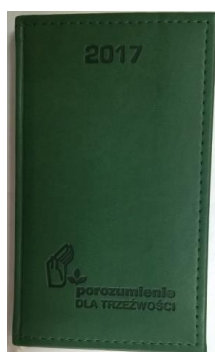
### **Kuratorium Oświaty w Warszawie**

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 g 100% 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 1000 sztuk kalendarzy biurkowych (stojących) na 2020 rok:

Kalendarz biurkowy (stojący) z nadrukiem na rok 2020 z notesem z karteczkami samoprzylepnymi i kolorowymi znacznikami w 5 kolorach o wymiarach 12,1x13,4x0,5 cm (+/- 15%). Podstawa z tektury tektura lita 2 mm, oklejanej okleiną z nadrukiem, pełny kolor, kalendarium w układzie tygodniowym, zaznaczone dni wolne od pracy i święta; papier 100 g/m2 offset, kolor papieru kalendarium – czarno-czerwone na białym lub kremowym tle, jednostronne. Na tylnej części kalendarza wykonany nadruk logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, na środku dane teleadresowe Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej tj. (nazwa instytucji) ul. Nowogrodzka 62a, 02-002 Warszawa, telefony: 22 622 33 06, 22 622 44 32, 22 622 45 32, 22 622 46 32, 22 622 48 32, 622 42 32, fax: 22 622 47 32, 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.

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



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

**Logotypy do wykorzystania na kalendarzach:**

- Logotyp Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej:



- Logotyp Marki Mazowsze „Mazowsze. serce Polski”:



- Logotyp teleadresowy MCPS:

**Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej**

ul. Nowogrodzka 62 a, 02-002 Warszawa

tel.: 22 622 33 06, 22 622 44 32,

22 622 45 32, 22 622 46 32,

22 622 48 32, 22 622 42 32,

fax: 22 622 47 32

[mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl)

[www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl)

