

SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Samorząd Doktorantów Uniwersytetu Wrocławskiego

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO ZDROWIE!

Zadbaj o nie i podejmij aktywność z pakietami **Medicover Sport!**

Poznaj korzyści:



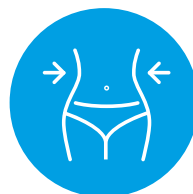
Zwiększa odporność
na choroby



Redukuje ryzyko chorób
serca, niektórych nowotworów
oraz cukrzycy drugiego typu



Stabilizuje stawy
i kręgosłup



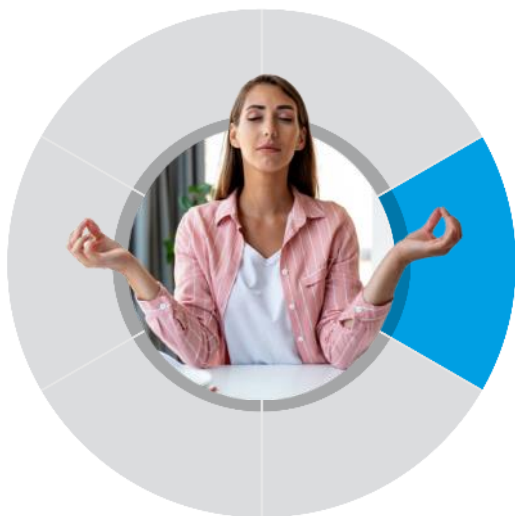
Pomaga utrzymać
prawidłową
masę ciała



Ma pozytywny wpływ na zdrowie
psychiczne – sport eliminuje niepokój
i „oczyszcza umysł”, dzięki czemu
pracuje on sprawniej!



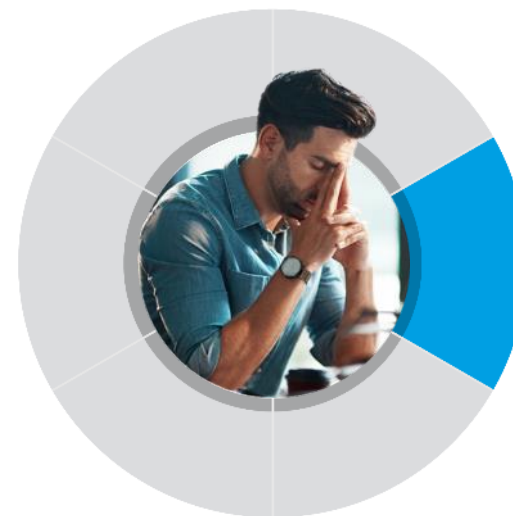
WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA STRES



Stres związany z pracą sięga krytycznego poziomu – **67% deklaruje, że odczuwa stres co najmniej raz w tygodniu**, co stanowi wzrost w porównaniu z okresem przed pandemią (62%). Ponadto 1 na 7 osób (15%) stresuje się codziennie, a 53% uważa, że cierpi przez to ich wydajność



Aż 24% respondentów deklaruje, że **uprawia sport, aby rozładować stres**



Prawie 30% badanych uważa, że **poprawa samopoczucia, a także odpoczynek psychiczny, oderwanie się od pracy lub obowiązków są powodami, dla których uprawiają aktywność fizyczną**

Źródło: Raport „People at Work 2022”; Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2023”, Medicover.

PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

PAKIET *go*FIT



go
FIT

Usługa dopasowana do różnych potrzeb użytkowników tworzy wyjątkową ofertę zapewniającą treningi dla najbardziej wymagających.



Ponad **4400** obiektów
w całej Polsce



Ponad **20** rodzajów
aktywności, m.in.: zajęcia
fitness, siłownia, basen,
tenis, joga, sporty walki
i wiele więcej



PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT

PAKIET FIT&more



FIT& more

W ramach pakietu, oprócz pełnego zakresu obiektów dostępnych w pakiecie goFIT, pracownik otrzymuje dostęp do obiektów rozrywkowych.



Ponad **5000** obiektów
na terenie całego kraju



Ponad **30** rodzajów
aktywności, m.in.: kręgle,
bilard, gokarty i wiele więcej



PAKIETY SPORTOWE DLA KAŻDEGO!

go
FIT

W pakiecie goFIT 20+ AKTYWNOŚCI

- Badminton
- Basen
- Boisko do gier
- Cardio
- Cross trening
- Dla kobiet w ciąży
- Grota solna
- Jacuzzi
- Joga
- Lodowisko
- Nauka pływania
- Nordic walking
- Pole dance
- Sauna
- Siłownia
- Squash
- Sztuki walki
- Ścianka wspinaczkowa
- Taniec
- Tenis stołowy
- Tenis ziemny
- Zajęcia fitness
- Zajęcia rowerowe
- Zajęcia w wodzie

FIT&
more

W pakiecie FIT&more - więcej możliwości: 30+ AKTYWNOŚCI

- Bilard
- Coaching dietetyczny
- Gokarty i quady
- Imprezy sportowe
- Kręgle
- Masaż
- Modelowanie sylwetki
- Paintball
- Park linowy
- Park trampolin
- Stoki narciarskie
- Trening EMS
- Trening personalny
- Wrotki i rolki
- Wypożyczalnia rowerów **NOWOŚĆ**

go
FIT



NOWOŚĆ W PAKIECIE FIT&more WYPOŻYCZENIE ROWERU



Jak często można wypożyczyć rower?

Możliwość skorzystania raz w tygodniu, od poniedziałku do soboty lub w niedzielę handlową.



Rezerwacja

Telefoniczna w wypożyczalni Decathlon Rent (wymagane dane: imię, nazwisko oraz numer telefonu przypisany do pakietu Medicover Sport).



Odbiór

Przy odbiorze należy zarejestrować usługę za pomocą aplikacji Medicover Sport w wypożyczalni (tylko kod QR), okazać dwa dokumenty tożsamości ze zdjęciem i podpisać dokumenty.



Zwrot

Zwrot sprzętu musi nastąpić do godziny 20:00 w dniu wypożyczenia w tej samej wypożyczalni, z której sprzęt został wypożyczony.

Za zwrot po czasie, uszkodzony lub brudny sprzęt mogą zostać naliczone dodatkowe opłaty zgodnie z regulaminem.



Jak znaleźć wypożyczalnię?

Lokalizacje wypożyczalni Decathlon Rent dostępne są w wyszukiwarce obiektów na stronie: www.medicoversport.pl/wyszukiwarka oraz w aplikacji mobilnej Medicover Sport.

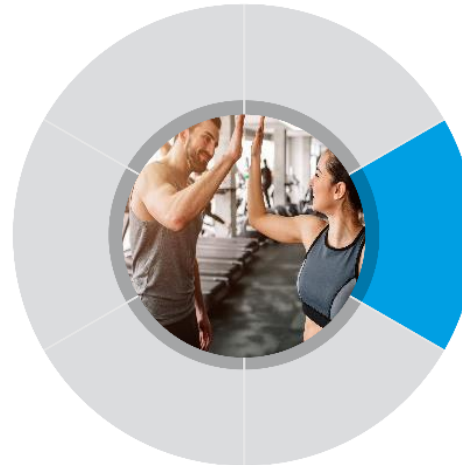


CO WYRÓŻNIA MEDICOVER SPORT?



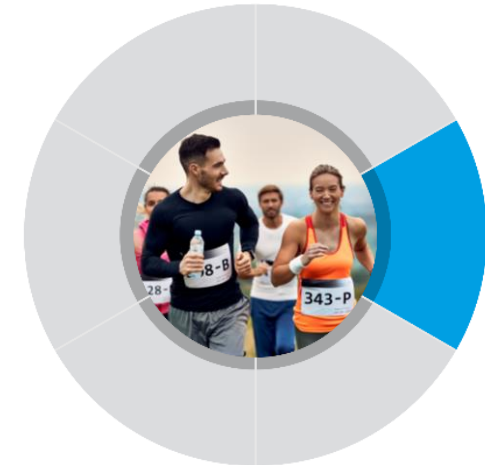
Coaching dietetyczny

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: 25-minutowa konsultacja dietetyczna online
- 3 warianty do wyboru (BeSlim, BeHealthy, BeStronger)
- Możliwość skorzystania 2 razy w miesiącu
- Dostęp do kalendarza spotkań z poziomu panelu użytkownika
- Konsultacja dostępna w języku polskim i angielskim



Trening Personalny

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Minimalny czas trwania usługi 45 minut
- Zakres usługi: konsultacja, pomiary, trening
- Możliwość skorzystania raz na pół roku



Imprezy sportowe

- Dostępne z pakietem FIT&more oraz Junior
- Zakres usługi: kod rabatowy na uczestnictwo w różnych wydarzeniach sportowych na terenie całego kraju
- **Kalendarz imprez - <https://medicoversport.pl/imprezy-sportowe>**

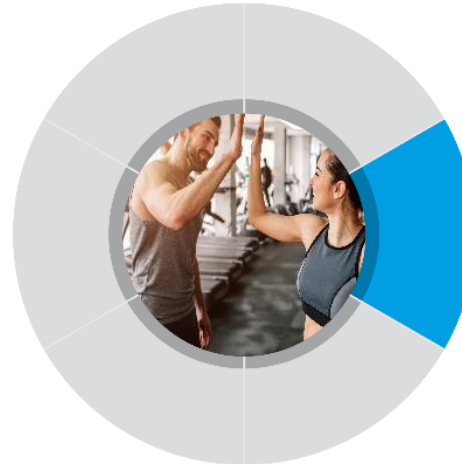


JESZCZE WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI



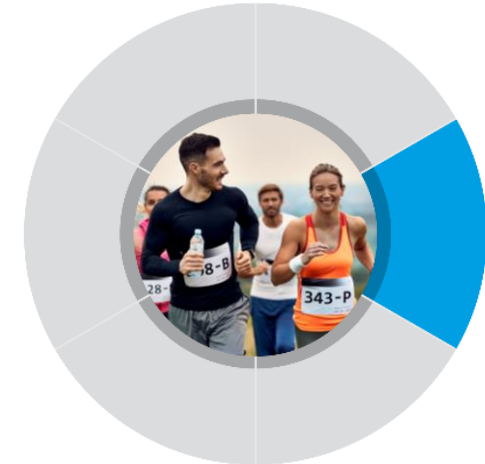
Trening EMS

- Dostępne z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: rabat na trening (wysokość rabatu uzależniona od oferty partnera)
- Czas trwania usługi 20-30 minut
- Możliwość skorzystania zgodnie z dostępnym limitem wejść w wybranym pakiecie
- Wymagana wcześniejsza rezerwacja usługi



Masaż

- Dostępny z pakietem FIT&more
- Zakres usługi: rabat na masaż (wysokość rabatu oraz rodzaj masażu uzależniony od oferty partnera)
- Możliwość skorzystania zgodnie z dostępnym limitem wejść w wybranym pakiecie
- Wymagana wcześniejsza rezerwacja usługi



Stoki narciarskie

- Dostępne z pakietami FIT&more i Junior
- Rabat na zakup karnetu na stok
- Usługa dostępna zgodnie z limitem wejść w posiadanym pakiecie
- Dostęp do wielu stoków narciarskich w całym kraju

ŁATWE KORZYSTANIE Z PAKIETÓW MEDICOVER SPORT - FILMIK



PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT JAK KORZYSTAĆ?

1. Otrzymasz od nas SMS Powitalny



Witamy w Medicover Sport! Twój pakiet goFIT / FIT&more będzie aktywny od dnia rrrr-mm-dd*.

* Sprawdź czy okres aktywności pakietu rozpoczął się – wyślij SMS o treści **PAKIET** na numer **661 000 556**. Jeśli tak, możesz zacząć korzystać!

2. Będąc w wybranym Obiekcie zarejestruj wejście

(wyszukiwarka obiektów: www.medicoversport.pl/wyszukiwarka)

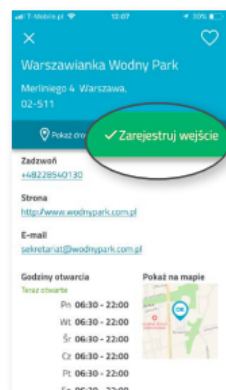
1) WEJŚCIE ZA POMOCĄ APLIKACJI MEDICOVER SPORT



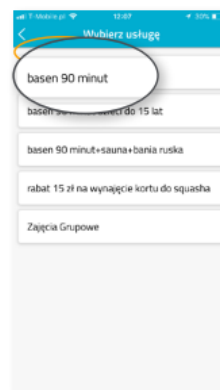
Pobierz aplikację na swój telefon i rejestruj wejście jeszcze szybciej!

Podaj swój numer telefonu lub wybierz pakiet, który posiadasz – dzięki temu wyświetlą się Obiekty dostępne w Twoim pakiecie.

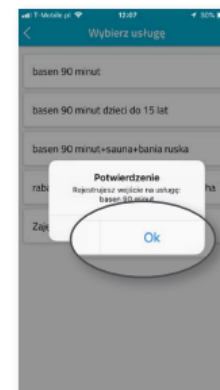
1. Znajdź swój Obiekt i kliknij **ZAREJESTRUJ WEJŚCIE**



2. Wybierz usługę, z której chcesz skorzystać



3. Potwierdź rejestrację wejścia



Pokaż SMS zwrotny na recepcji. I to wszystko!

2) WEJŚCIE ZA POMOCĄ APLIKACJI MEDICOVER SPORT I KODU QR

1. Wybierz w aplikacji obiekt, z którego chcesz skorzystać
2. Kliknij Zarejestruj wejście
3. Wybierz usługę, dla której chcesz zarejestrować wejście
4. Wygeneruj kod QR poprzez kliknięcie: **Wejście poprzez kod QR**



Pokaż kod QR na recepcji. I to wszystko!

W celu potwierdzenia kod powinien zostać zeskanowany przez obsługę obiektu.

(W razie problemu przy wygenerowaniu kodu QR, należy tapnąć na kod QR w aplikacji Medicover Sport. Pojawi się numeryczna wartość kodu, który należy podyktować obsłudze obiektu).

Aplikacja dostępna na:



Wyszukiwarka Obiektów: www.medicoversport.pl/wyszukiwarka

3) REJESTRACJA WEJŚCIA ZA POMOCĄ SMS

Wyślij SMS (wg taryfy operatora) na numer **661 000 556**
w treść wpisując tylko kod usługi, z której chcesz skorzystać.

Kod usługi otrzymasz w recepcji Obiektu
lub w aplikacji mobilnej Medicover Sport.

TY

[kod usługi]

Medicover Sport: Witaj!
Zanotowano wejście do:
[kod usługi]



sms

Pokaż SMS w recepcji i ciesz się z wybranej usługi!

POMOCNE KOMENDY SMS

Wyślij wiadomość SMS na numer **661 000 556**

Aby sprawdzić czy pakiet jest aktywny:

TY

pakiet

Twój pakiet FIT&more Open
jest aktywny. Zapraszamy
do korzystania!



Aby sprawdzić ile pozostało wejść:

TY

ile

Pozostało 5 wejść do dnia
rrrr-mm-dd.



Aby anulować błędnie zarejestrowane wejście:

TY

rezygnuje

Anulowano wejście do: 12345



PAKIETY SPORTOWE MEDICOVER SPORT WEJŚCIE DZIECKA

1. Jeżeli dziecko posiada własny telefon komórkowy

Jeżeli dziecko posiada własny telefon komórkowy wejście SMS oraz wejście za pośrednictwem bezpłatnej infolinii odbywa się identycznie jak w przypadku osoby dorosłej.

2. Jeżeli nie posiada własnego telefonu:

Wejście dziecka - sms



Wyślij SMS (wg taryfy operatora) na numer **661 000 556** w treść wpisując DZIECKO numer ID oraz numer usługi (z której chce skorzystać dziecko).

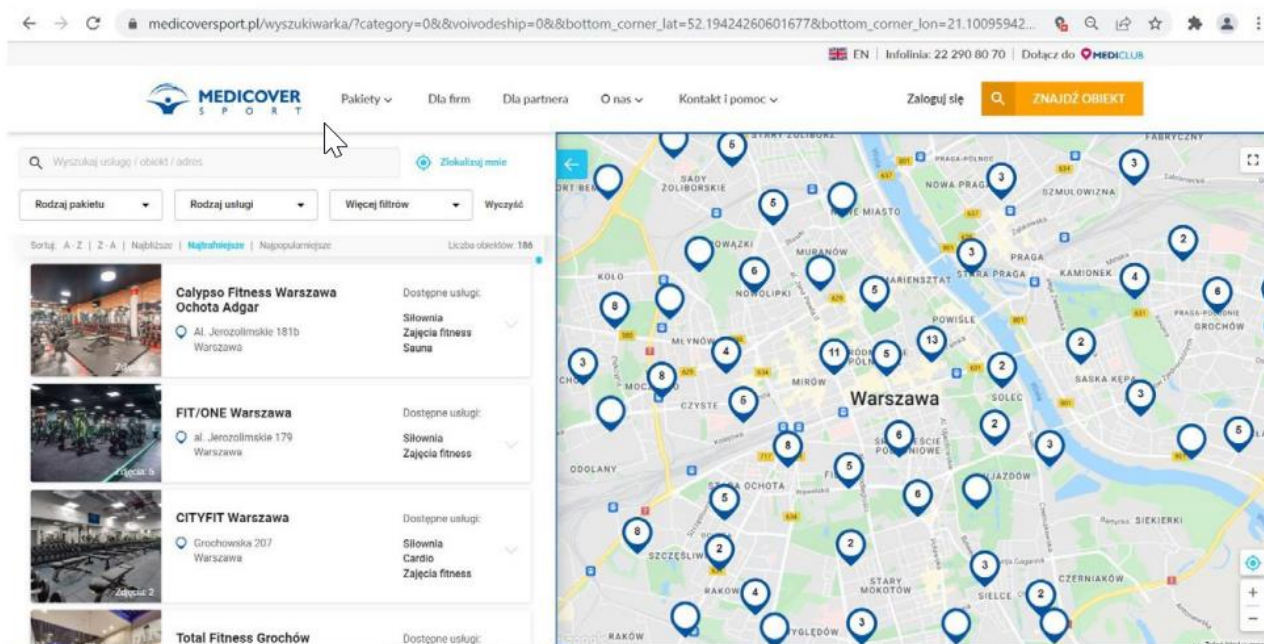
TY

DZIECKO 123456 1234

Pokaż smsa zwrotnego na recepcji!

WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

WEJDŹ NA STRONĘ: <https://medicoversport.pl/wyszukiwarka>

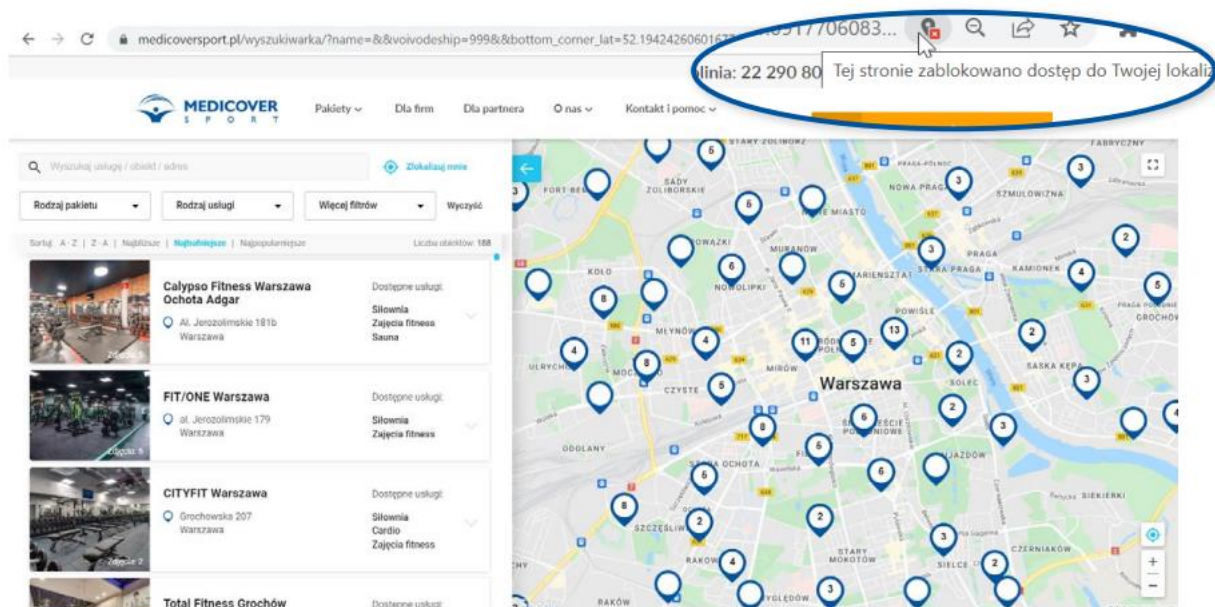


The screenshot displays the search results for fitness centers in Warsaw. On the left, a list of centers is shown with their names, addresses, and available services. On the right, a map of Warsaw is overlaid with blue location pins, each numbered to correspond with the list.

Center Name	Address	Available Services
Calypso Fitness Warszawa Ochota Adgar	Al. Jerozolimskie 181b Warszawa	Siłownia, Zajęcia fitness, Sauna
FIT/ONE Warszawa	al. Jerozolimskie 179 Warszawa	Siłownia, Zajęcia fitness
CITYFIT Warszawa	Grochowska 20/7 Warszawa	Siłownia, Cardio, Zajęcia fitness
Total Fitness Grochów		

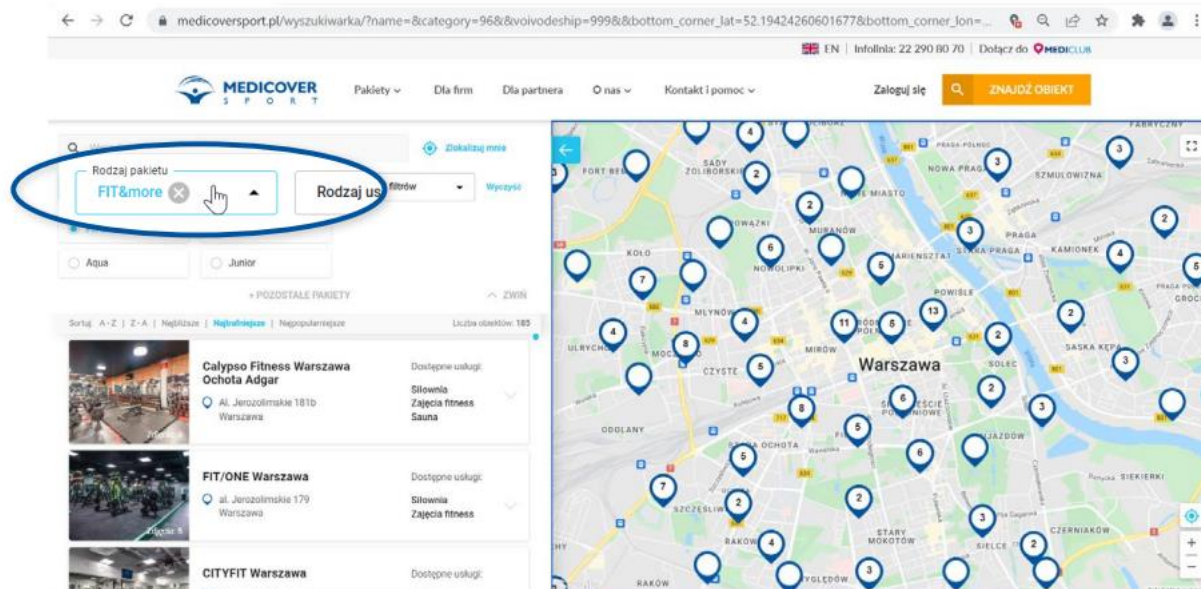
WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

KROK 1: Sprawdź ustawienia przeglądarki, czy zezwalasz stronie na dostęp do Twojej lokalizacji. Zezwól stronie do dostępu do Twojej lokalizacji, aby automatycznie pokazał obiekty w Twojej okolicy.



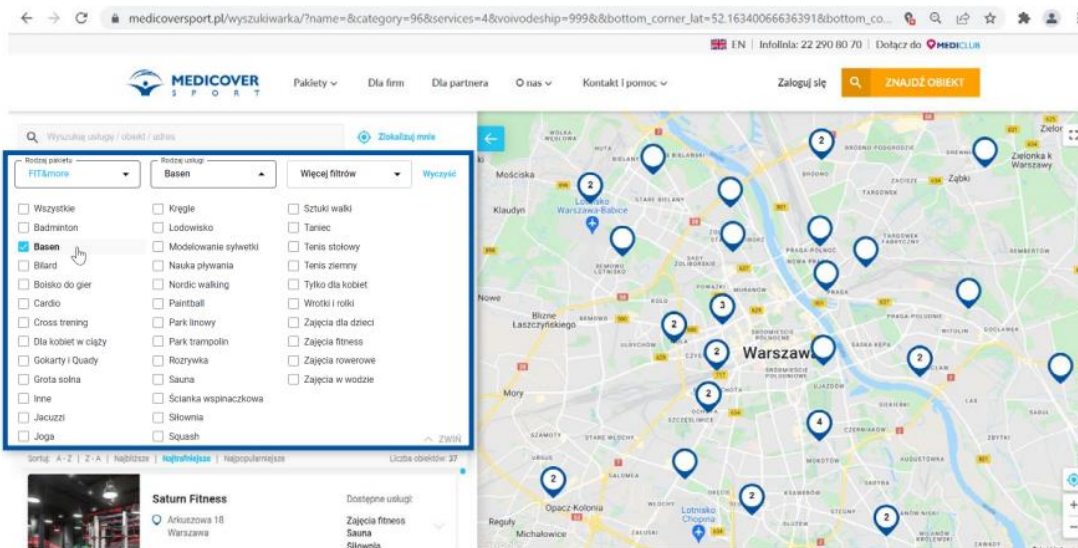
WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

KROK 2: Ustaw kursor myszy na RODZAJ PAKIETU i wybierz odpowiedni pakiet.



WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

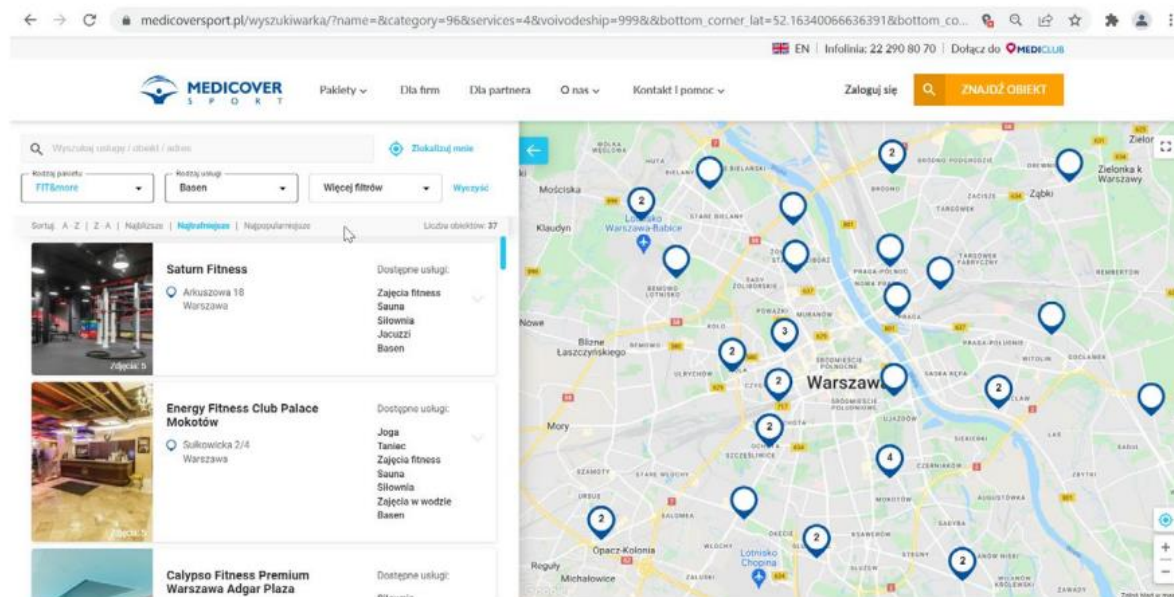
KROK 3: Wybierz rodzaj usługi



Naciśnij przycisk **ZWIŃ**, aby przejść niżej do listy obiektów z usługą w okolicy.

WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

KROK 4: Sprawdź obiekty w Twojej okolicy po wybraniu rodzaju pakietu oraz rodzaju usługi.



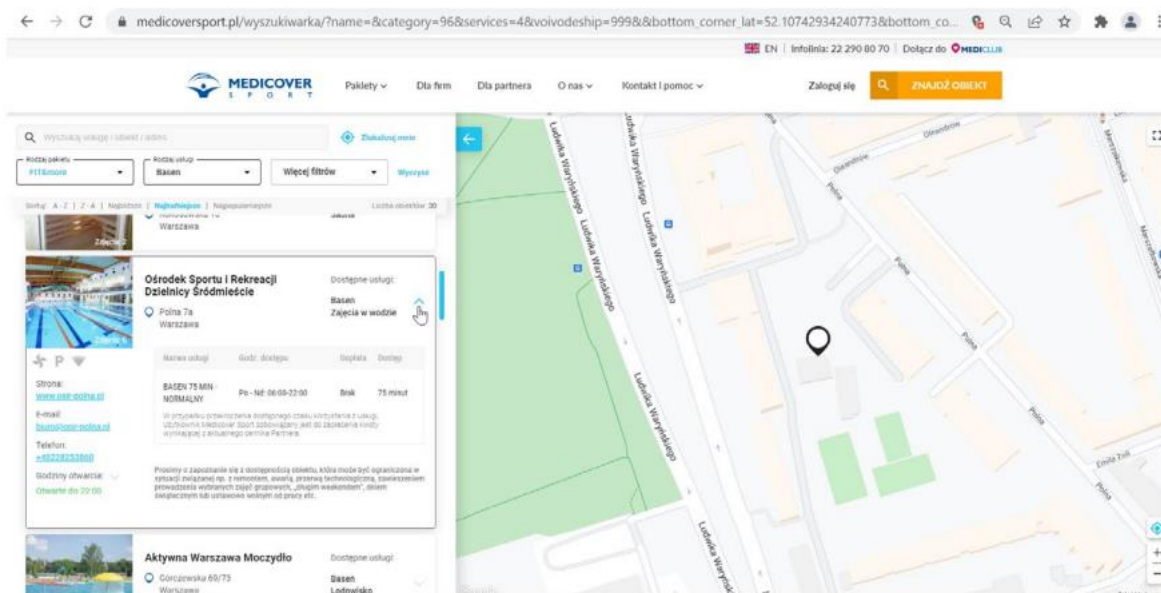
The screenshot displays the Medicover Sport search interface. At the top, there is a navigation bar with the Medicover Sport logo, menu items like 'Pakiety', 'Dla firm', 'Dla partnera', 'O nas', and 'Kontakt i pomoc', and a search button labeled 'ZNAJDŹ OBIEKT'. Below the navigation bar, there is a search bar with the text 'Wyszukaj usługi / obiekt / adres'. To the right of the search bar is a button labeled 'Zuknij mnie'. Below the search bar, there are two dropdown menus: 'Kraj pakietu' set to 'FIT&more' and 'Kraj usługi' set to 'Basen'. To the right of these dropdowns is a button labeled 'Więcej filtrów' and a 'Wyszuki' button. Below the search bar, there is a sorting section with 'Sortuj: A-Z | Z-A | Najbliższe' and 'Najpopularniejsze | Najpopularniejsze'. To the right of the sorting section is a label 'Liczba obiektów: 37'. Below the search bar, there are three cards for fitness centers:

- Saturn Fitness**: Arkużowa 18, Warszawa. Dostępne usługi: Zajęcia fitness, Sauna, Siłownia, Jockey, Basen.
- Energy Fitness Club Palace Mokotów**: Sułkowska 2/4, Warszawa. Dostępne usługi: Joga, Taniec, Zajęcia fitness, Sauna, Siłownia, Zajęcia w wodzie, Basen.
- Calypso Fitness Premium Warszawa Adgar Plaza**: Dostępne usługi: (not fully visible).

To the right of the cards is a map of Warsaw showing the locations of the fitness centers marked with blue pins. The map includes labels for various districts and streets in Warsaw, such as 'Warszawa-Białołęka', 'Warszawa-Praga', and 'Warszawa-Mokotów'.

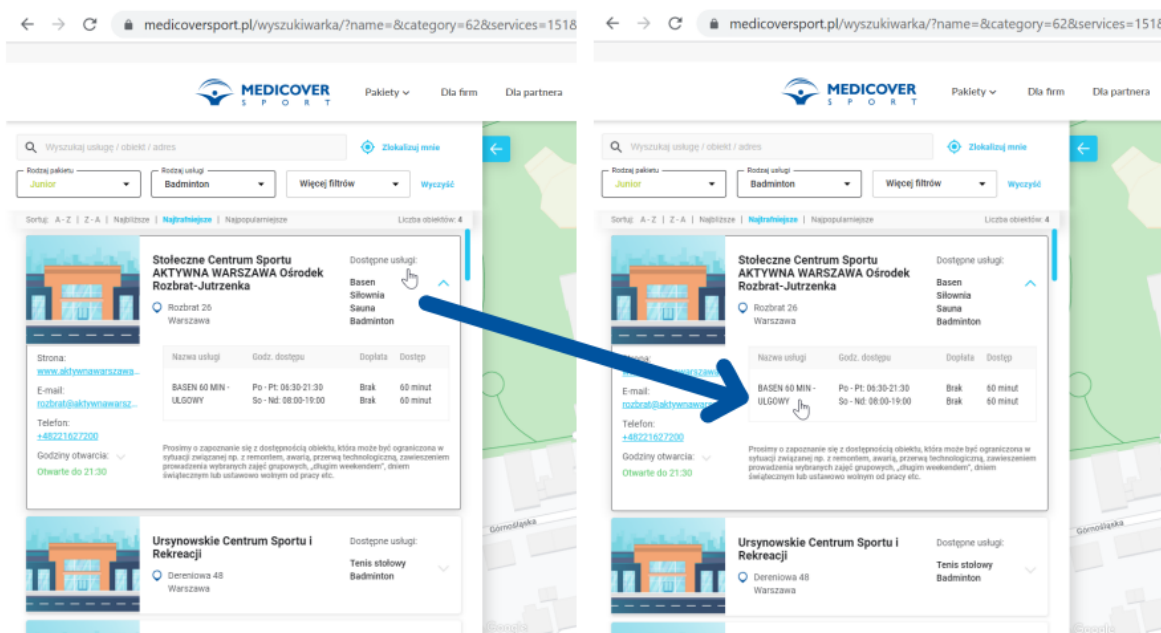
WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

Wybierz obiekt i zapoznaj się ze szczegółami m.in.: dokładny adres, godziny otwarcia obiektu i inne przydatne informacje o usłudze dostępnej w tym obiekcie.



WYSZUKIWARKA MEDICOVER SPORT JAK TO DZIAŁA?

KROK 5: Pamiętaj, aby sprawdzić czy wybrane usługi są dostępne w Twoim pakiecie. Jak to zrobić? Sprawdź wszystkie dostępne usługi w obiekcie, a następnie rozwiń szczegóły poniżej i sprawdź czy wybrana usługa jest dostępna w wybranym pakiecie.



Wyszukaj usługę / obiekt / adres

Rodzaj pakietu: Junior

Rodzaj usługi: Badminton

Wycisknij więcej filtrów

Wyszukaj

Sortuj: A-Z | Z-A | Najbliższe | Najbardziej | Najpopularniejsze

Liczba obiektów: 4

Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA Ośrodek Rozbrat-Jutrzenka

Rozbrat 26 Warszawa

Dostępne usługi:

- Basen
- Siłownia
- Sauna
- Badminton

Nazwa usługi	Godz. dostępn.	Dopłata	Dostęp
BASEN 60 MIN - ULGOWY	Po - Pt: 06:30-21:30 So - Nd: 08:00-19:00	Brak	60 minut
		Brak	60 minut

Strona: www.aktynawarszawa.pl

E-mail: rozbrat@aktynawarszawa.pl

Telefon: +48221627200

Godziny otwarcia: Otwarte do 21:30

Prosimy o zapoznanie się z dostępnością obiektu, która może być ograniczona w zależności od sytuacji np. z remontem, awarią, przerwą technologiczną, zwiększeniem prowadzenia wybranych zajęć grupowych, „oflagim weekendami”, dniem świątecznym lub ustawowo wolnym od pracy etc.

Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji

Dereniowska 48 Warszawa

Dostępne usługi:

- Tenis stołowy
- Badminton

Wyszukaj usługę / obiekt / adres

Rodzaj pakietu: Junior

Rodzaj usługi: Badminton

Wycisknij więcej filtrów

Wyszukaj

Sortuj: A-Z | Z-A | Najbliższe | Najbardziej | Najpopularniejsze

Liczba obiektów: 4

Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA Ośrodek Rozbrat-Jutrzenka

Rozbrat 26 Warszawa

Dostępne usługi:

- Basen
- Siłownia
- Sauna
- Badminton

Nazwa usługi	Godz. dostępn.	Dopłata	Dostęp
BASEN 60 MIN - ULGOWY	Po - Pt: 06:30-21:30 So - Nd: 08:00-19:00	Brak	60 minut
		Brak	60 minut

Strona: www.aktynawarszawa.pl

E-mail: rozbrat@aktynawarszawa.pl

Telefon: +48221627200

Godziny otwarcia: Otwarte do 21:30

Prosimy o zapoznanie się z dostępnością obiektu, która może być ograniczona w zależności od sytuacji np. z remontem, awarią, przerwą technologiczną, zwiększeniem prowadzenia wybranych zajęć grupowych, „oflagim weekendami”, dniem świątecznym lub ustawowo wolnym od pracy etc.

Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji

Dereniowska 48 Warszawa

Dostępne usługi:

- Tenis stołowy
- Badminton

Dodatkowe informacje

- Lista obiektów z których możesz korzystać w ramach Pakietu Medicover Sport jest dostępna na stronie: www.medicoversport.pl/wyszukiwarka
- Wejścia do obiektów realizowane jest przy użyciu kodów SMS znajdujących się w recepcji obiektu i aplikacji Medicover Sport.
- Szczegółowe zasady korzystania z pakietów Medicover Sport zawarte są w Regulaminie dla użytkowników Pakietów Medicover Sport dostępnym na stronie dedykowanej.
- Instrukcja korzystania z Pakietów Sportowych (Jak korzystać) znajduje się na stronie dedykowanej.

JAK SKORZYSTAĆ Z USŁUGI?

1. **Zadzwoń lub przyjdź do obiektu, który oferuje usługę „Trening Personalny”**
(dostępność sprawdzisz w wyszukiwarce na medicoversport.pl/wyszukiwarka)
2. **Umów się na dogodny termin.**
3. **Przyjdź na trening w umówionym terminie, zarejestruj wejście z pakietem Medicover Sport.**
4. **Pamiętaj, że rejestrując wejście na „Trening personalny” obowiązuje Cię standardowy limit wejść i interwał w Twoim pakiecie*.**

*Nie wiesz czy Twój pakiet to FIT&more? Zastanawiasz się jaki masz limit wejść?
Sprawdź to samodzielnie na: medicoversport.pl/sprawdz-swoj-pakiet



Czas trwania:
minimum 45 minut



Zakres usługi:

- Wywiad z analizą potrzeb Klienta
- Pomiar i analiza składu ciała*
- Trening właściwy



Dostępność usługi:
1 raz na 6 miesięcy - tylko dla
Użytkowników pakietu FIT&more

*analiza może zostać przeprowadzona na urządzeniu pomiarowym (np. Tanita) lub z wykorzystaniem zwykłej wagi i manualnym sprawdzeniem podstawowych obwodów ciała. O szczegóły zapytaj w obiekcie.