

REGULAMIN

WARSZTATÓW SAMOOBRONY

„NIE BÓJ SIĘ BRONIĆ”

organizowanego przez

Biuro Toruńskiego Centrum Miasta UMT

oraz Straż Miejską w Toruniu

Rozdział I

Postanowienia ogólne

1. Organizatorem kursu samoobrony jest Gmina Miasta Toruń za pośrednictwem Biura Toruńskiego Centrum Miasta UMT wraz ze Strażą Miejską.
2. Celem prowadzonego kursu jest nauka właściwych reakcji i stosowania technik samoobrony w sytuacjach i miejscach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego.
3. Uczestniczki nie ponoszą opłat za udział w kursie.
4. Uczestniczką kursu może być osoba pełnoletnia, u której nie występują przeciwwskazania do udziału w szkoleniu ze względu na stan zdrowia.

Rozdział II

Organizacja szkolenia w ramach kursu

5. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 10 im. Prof. Stefana Banacha w Toruniu przy pl. Św. Katarzyny 9.
6. Po zakończonych ćwiczeniach istnieje możliwość skorzystania z zaplecza sanitarnego przy sali ćwiczeń.
7. Treningi oraz zajęcia warsztatowe prowadzi będą: instruktor samoobrony oraz taktyk i technik interwencji Leszek Baciuk oraz psycholog Jarosław Paralusz.
8. Zajęcia odbywać się będą w weekend 4-5 października 2014 roku w godzinach:

4 października 2014 roku (sobota):

- 8.00 – 10.00 – dyżur psychologa
- 10.00 – 13.00 – zajęcia praktyczne z samoobrony: grupa I

- 10.00 – 13.00 – psychologiczne i prewencyjne aspekty samoobrony dla kobiet (warsztat): grupa II
- 13.00 – 13.30 – przerwa: grupa I i II
- 13.30 – 16.30 – zajęcia praktyczne z samoobrony: grupa II
- 13.30 – 16.30 – psychologiczne i prewencyjne aspekty samoobrony dla kobiet (warsztat): grupa I
- 16.30 – 18.00 – dyżur psychologa

5 października 2014 roku (niedziela)

- 09.00 – 12.00 – zajęcia praktyczne z samoobrony: grupa I
- 12.00 – 15.00 – zajęcia praktyczne z samoobrony: grupa II

9. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 20 osób.
10. Zgłoszenia na kurs przyjmowane są w Biurze Toruńskiego Centrum Miasta (ul. Wały Generała Sikorskiego 8, wejście od ul. Podmurnej) lub pod numerem telefonu 56 611 87 53, do dnia 26.09.2014 r. godz. 15⁰⁰ - decyduje kolejność zgłoszeń.
11. Osoby zgłaszające się na kurs samoobrony są zobowiązane do złożenia oświadczenia, stanowiącego załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
12. Uczestniczki wykonują ćwiczenia ubrane w strój sportowy (dres lub spodenki i koszulkę oraz obuwie sportowe), na sali z matami ćwiczenia wykonywane są bosy lub w skarpetkach. Organizator kursu nie zapewnia stroju sportowego używanego podczas ćwiczeń.
13. W trakcie prowadzonych zajęć uczestniczki kursu mogą wykonywać wyłącznie ćwiczenia wskazane przez instruktora i pod jego bezpośrednim nadzorem. Naruszenie powyższego obowiązku uzasadnia pozbawienie uczestniczki możliwości dalszego udziału w kursie.
14. Przebywając podczas zajęć w obiekcie sportowym i korzystając z jego wyposażenia uczestniczki kursu muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, jak również instrukcji i poleceń wydawanych przez prowadzącego zajęcia.
15. W trakcie zajęć zabrania się używania jakichkolwiek przedmiotów niezaakceptowanych do ćwiczeń przez prowadzącego zajęcia, używania wyposażenia hali sportowej niezgodnie z przeznaczeniem, stosowania nadmiernej siły fizycznej i niereagowania na

sygnały o zakończeniu ćwiczenia (rezygnacji z dalszego ćwiczenia) dawane przez partnera.

16. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie instruktora.