

**REGULAMIN**  
**KURSU SAMOOBRONY**  
**„JESTEM BEZPIECZNA”**  
organizowanego przez  
**Straż Miejską w Toruniu**

**Rozdział I**  
**Postanowienia ogólne**

1. Organizatorem kursu samoobrony jest Straż Miejska w Toruniu (zwana również w dalszej części „Strażą” oraz „Organizatorem”).
2. Organizator pozostaje otwarty na współpracę z podmiotami zainteresowanym zaangażowaniem we wspólne prowadzenie przedsięwzięcia. Przystąpienie do współorganizacji może nastąpić w czasie trwania kursu.
3. Celem prowadzonego kursu jest nauka właściwych reakcji i stosowania technik samoobrony w sytuacjach i miejscach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego.
4. Uczestniczki nie ponoszą opłat za udział w kursie.
5. Uczestniczką kursu może być wyłącznie osoba pełnoletnia, wobec której brak przeciwwskazań do udziału w szkoleniu ze względu na stan zdrowia.

**Rozdział II**  
**Organizacja szkolenia w ramach kursu**

6. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane w sali sportowej Straży Miejskiej w Toruniu przy ul. Grudziądzkiej 157.
7. Po zakończonych ćwiczeniach istnieje możliwość skorzystania z zaplecza sanitarnego przy sali ćwiczeń.
8. Zajęcia prowadzić będą pracownicy Straży Miejskiej w Toruniu: instruktorzy samoobrony Jarosław Górecki i Tomasz Pisarkiewicz (uprawnienia zawodowe dostępne na żądanie osoby zainteresowanej), psycholog Jarosław Paralusz oraz instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej Łukasz Jankowski.
9. Zajęcia z samoobrony odbywać się będą raz w tygodniu, w poniedziałki, w godzinach:  
▶ **grupa I:** 15.30-17.00

- ▶ **grupa II:** 17.30-19.00
- ▶ **grupa III:** 19.30-21.00

**w terminie:**

➤ **03.03.2025 r. – 12.05.2025 r. (oprócz 21.04.2025 r.)**

10. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 16 osób.
11. W ramach kursu odbędą się również panele tematyczne dla wszystkich grup w sobotę **05.04.2025 r.** w budynku siedziby Straży:
  - ▶ *Psychologiczne i prewencyjne aspekty samoobrony* – godz. 9.00-10.30 (sala konferencyjna I piętro);
  - ▶ *Pierwsza pomoc przedmedyczna* – godz. 10.45 – 12.00 (sala sportowa).
12. Uczestniczki wykonują ćwiczenia ubrane w strój sportowy (dres lub spodenki i koszulkę, wejście na matę w skarpetkach). Organizator 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 sali ćwiczeń i korzystając z jej urządzeń uczestniczki kursu muszą bezwzględnie stosować się do instrukcji i poleceń wydawanych przez instruktora prowadzącego zajęcia oraz przestrzegać Regulaminu korzystania z sali ćwiczeń w siedzibie Straży, wywieszonego w tym pomieszczeniu, z którym uczestniczki mają obowiązek zapoznania się przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń.
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 partnerkę.
16. Uczestniczka kursu winna mieć na uwadze swoje samopoczucie i oceniać zdolność do wykonania ćwiczenia. W przypadku wystąpienia kontuzji, odczuwanego stanu zagrożenia zdrowia, złego samopoczucia lub niedyspozycji, obowiązkiem ćwiczącej jest natychmiastowe poinformowanie o tych okolicznościach instruktora prowadzącego ćwiczenia.

17. Uczestniczka kursu zezwala na rozpowszechnianie swojego wizerunku, zarejestrowanego w trakcie prowadzonych zajęć w celach promocji kursu przez osoby działające z upoważnienia Organizatora. Zezwolenie obejmuje upoważnienie do korzystania z wizerunku w całości lub w częściach, jego opracowywania (animacja, graficzne techniki cyfrowe) zestawiania wizerunku z innymi wizerunkami, wypowiedziami, utworami oraz znakami towarowymi i oznaczeniami Organizatora, a także hasłami reklamowymi i informacjami o Organizatorze.
18. Uczestniczka kursu zezwalając na rozpowszechnianie wizerunku zezwala także na jego:
- 1) utrwalanie i zwielokrotnianie przez Organizatora wszelkimi znanymi technikami, w tym technikami cyfrowymi, elektronicznymi, poligraficznymi i video,
  - 2) wprowadzanie do obrotu egzemplarzy, na których utrwalono wizerunek i dystrybuowania za pośrednictwem sposobów wskazanych poniżej,
  - 3) wprowadzanie materiałów multimedialnych, zawierających wizerunek do pamięci urządzeń elektronicznych,
  - 4) publiczne odtwarzanie, wystawianie, wyświetlanie i udostępnianie materiałów multimedialnych, zawierających wizerunek oraz wszelkich skrótów, opracowań takich materiałów w Internecie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym.