

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

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

1. Organizatorem kursu samoobrony jest Straż Miejska w Toruniu.
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 wyłącznie osoba pełnoletnia, wobec której brak przeciwwskazań 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 sportowej Straży Miejskiej w Toruniu przy ul. Grudziądzkiej 157.
6. Po zakończonych ćwiczeniach istnieje możliwość skorzystania z zaplecza sanitarnego przy sali ćwiczeń.
7. Zajęcia prowadzić będą pracownicy Straży Miejskiej w Toruniu: instruktor samoobrony Adrian Tabor (uprawnienia zawodowe dostępne na żądanie osoby zainteresowanej) oraz psycholog Jarosław Paralusz.
8. Zajęcia z samoobrony odbywać się będą raz w tygodniu w piątki w godzinach:
  - ▶ **grupa I:** 15.30-17.00
  - ▶ **grupa II:** 17.30-19.00
  - ▶ **grupa III:** 19.30-21.00w terminie:
  - **30.09.2016 - 16.12.2016** (z wyłączeniem dn. 14.10. i 11.11.2016 r. )
9. Zajęcia z psychologii odbędą się dla wszystkich grup w sobotę:

► **22.10.2016** w godzinach 09.00-11.00.

10. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 18 osób.
11. Uczestniczki wykonują ćwiczenia ubrane w strój sportowy (dres lub spodenki i koszulkę, obuwie sportowe). Organizator kursu nie zapewnia stroju sportowego używanego podczas ćwiczeń.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie instruktora.

**Z - ca Komendanta**  
**Straży Miejskiej w Toruniu**  
**/-/ Jarosław Paralusz**