

REGULAMIN
WARSZTATÓW SAMOOBRONY
„NIE BÓJ SIĘ BRONIĆ”
organizowanych przez
Straż Miejską w Toruniu,
Biuro Toruńskiego Centrum Miasta
oraz Radę Okręgu nr 12 – Staromiejskie

Rozdział I

Postanowienia ogólne

1. Organizatorem kursu samoobrony jest Straż Miejska w Toruniu, Biuro Toruńskiego Centrum Miasta i Rada Okręgu nr 12 Staromiejskie.
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.
5. Uczestniczkami kursu mogą być kobiety mieszkające, uczące się lub pracujące na terenie toruńskiego Zespołu Staromiejskiego.

Rozdział II

Organizacja szkolenia w ramach kursu

6. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane w sali gimnastycznej OPP Dom Harcerza przy ulicy Rynek Staromiejski 7.
7. Po zakończonych ćwiczeniach istnieje możliwość skorzystania z zaplecza sanitarnego przy sali ćwiczeń.
8. Zajęcia prowadzić będzie pracownik Straży Miejskiej w Toruniu: instruktor samoobrony Adrian Tabor (uprawnienia zawodowe dostępne na żądanie osoby zainteresowanej).
9. Zajęcia odbywać się będą w weekend 22-23 października 2016 roku w godzinach:

22 października 2016 roku (sobota):

- 9.00 – 12.00 – grupa I
- 12.30 – 15.30 – grupa II

23 października 2016 roku (niedziela)

- 9.00 – 12.00 – grupa II
- 12.30 – 15.30 – grupa I

10. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 18 osób.
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, na sali z matami ćwiczenia wykonywane są bosą 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.

Z-ca Komendanta
Straży Miejskiej w Toruniu
Jarosław Paralusz