

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. 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: instruktorzy samoobrony Jarosław Górecki i Tomasz Pisarkiewicz (uprawnienia zawodowe dostępne na żądanie osoby zainteresowanej).
 8. 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:**
- **30.09-2024 r. – 09.12.2024 r. (oprócz 11.11.2024 r.)**

9. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 16 osób.
10. Zajęcia z psychologicznych i prewencyjnych aspektów samoobrony odbędą się dla wszystkich grup w sobotę **23.11.2024 r.** w godz. 9.00-10.30, w sali konferencyjnej mieszczącej się na I piętrze budynku siedziby Straży.
11. 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.
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 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.
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 partnerkę.
15. 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.
16. Uczestniczka kursu zezwala na rozpowszechnianie swojego wizerunku. Zezwolenie obejmuje upoważnienie do korzystania z niego 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, w celach promocyjnych.
17. 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.