

REGULAMIN
KURSU SAMOOBRONY „JESTEM BEZPIECZNA”

organizowanego przez
Straż Miejską w Toruniu

Rozdział I
Postanowienia ogólne

1. Organizatorem kursu samoobrony „Jestem Bezpieczna” jest Straż Miejska w Toruniu (zwana również w dalszej części „Strażą” oraz „Organizatorem”).
2. Organizator pozostaje otwarty na współpracę z podmiotami zainteresowanymi zaangażowaniem we wspólne prowadzenie przedsięwzięcia. Przystąpienie do współorganizacji może nastąpić w czasie trwania kursu.
3. Kurs będzie realizowany w terminie 20.04 - 22.06.2026 roku.
4. Celem prowadzonego kursu jest nauka właściwych reakcji i stosowania technik samoobrony w sytuacjach i miejscach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego.
5. Uczestniczki nie ponoszą opłat za udział w kursie.
6. Uczestniczką kursu może być wyłącznie osoba pełnoletnia, wobec której brak przeciwwskazań do udziału w szkoleniu ze względu na stan zdrowia.
7. Informację o terminie, godzinach oraz numerze telefonu dla dokonywania zgłoszeń do udziału w Kursie ogłasza się na stronie internetowej Straży a w przypadku przystąpienia do współorganizacji kursu również na stronie współorganizatora.
8. Liczba uczestniczek kursu jest ograniczona – 48 osób, które realizują szkolenie w 3 grupach, każda po 16 osób.
9. Sposób rekrutacji:
 - 1) zgłoszenie telefoniczne zainteresowania udziałem w kursie – wyłącznie na numer kontaktowy wskazany zgodnie z ust.7 - przy czym nie dopuszcza się zgłoszeń za pośrednictwem sms, przez skrzynkę głosową oraz komunikatora internetowego (WhatsApp i inne);
 - 2) o udziale w kursie decyduje kolejność zgłoszeń oraz spełnienie wymogów formalnych z pkt 4,
 - 3) uczestniczki (po 16 osób z każdej z grup) koordynator kursu zaprasza na spotkanie organizacyjne na pół godziny przed pierwszymi zajęciami danej grupy (w dniu 20.04.2026 r.) a pozostałe osoby zainteresowane wpisuje na listę rezerwową, w kolejności wyznaczonej chronologią odebranych zgłoszeń. Informację o czasie

- i miejscu spotkania organizacyjnego koordynator kursu przekazuje drogą telefoniczną,
- 4) podczas spotkania zaproszone osoby wypełniają formularz rekrutacyjny wraz z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych. W przypadku nieobecności osoby zaproszonej na spotkaniu warunkiem zachowania udziału w kursie jest dosłanie skanu formularza rekrutacyjnego wraz z klauzulą informacyjną, podpisanych własnoręcznie i czytelnie (wymagany podpis imieniem i nazwiskiem a nie skrót podpisu) przez kandydatkę nie później niż w następnym dniu roboczym po spotkaniu organizacyjnym (wtorek) na adres mailowy: profilaktyka@strazmiejska.torun.pl
 - 5) w przypadku rezygnacji z udziału w kursie, niedostarczenia wymaganych dokumentów w trybie opisanym powyżej koordynator zaprasza do udziału w kursie kolejne osoby z utworzonej listy rezerwowej.
10. Potwierdzeniem udziału w kursie jest zaświadczenie wystawione przez Organizatora.
 11. Zaświadczenie o ukończeniu Kursu otrzyma uczestniczka, która nie opuściła więcej niż trzy z dziesięciu zajęć, na których realizowane są zajęcia z zakresu samoobrony.
 12. Nadzór nad przebiegiem szkoleń w ramach kursu oraz kontakt w sprawach bieżących zapewnia powołany przez Organizatora koordynator kursu. Informację zawierającą dane osobowe koordynatora oraz numer telefonu kontaktowego ogłasza się na stronie internetowej Straży a w przypadku przystąpienia do współorganizacji kursu również na stronie współorganizatora.

Rozdział II

Organizacja szkolenia w ramach kursu

1. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane w sali sportowej Straży Miejskiej w Toruniu przy ul. Grudziądzkiej 157.
 2. Po zakończonych ćwiczeniach istnieje możliwość skorzystania z zaplecza sanitarnego przy sali ćwiczeń.
 3. Zajęcia prowadzić będą pracownicy Straży: instruktorzy samoobrony, psycholog oraz instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej.
 4. Zajęcia z samoobrony odbywać się będą raz w tygodniu, w poniedziałki, w godzinach:
 - **I grupa: 15.30-17.00**
 - **II grupa: 17.30-19.00**
 - **III grupa: 19.30-21.00**w okresie od **20.04.2026** do **22.06.2026 r.**
- W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 16 osób.

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. W ramach kursu odbędą się również panele tematyczne zaplanowane na sobotę **13.06.2026 r.:**
 - ***Psychologiczne i prewencyjne aspekty samoobrony*** – (godz. 9.30-11.00, budynek Straży, sala konferencyjna);
 - ***Pierwsza pomoc przedmedyczna*** – (godz. 11.00-12.30, budynek Straży, sala sportowa);
11. Uczestniczka kursu może złożyć oświadczenie o zezwoleniu 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.

12. Jeśli w oświadczeniu zawartym w dokumencie zgłoszenia uczestniczka:

- 1) zezwoli na rozpowszechnianie wizerunku utrwalonego podczas kursu, wówczas będzie on mógł być rozpowszechniany przez Organizatora jako wizerunek indywidualny;
- 2) nie udzieli zgody na rozpowszechnianie wizerunku utrwalonego podczas kursu, wówczas wizerunek nie będzie mógł być rozpowszechniany przez Organizatora jako wizerunek indywidualny, jednak będzie rozpowszechniany jako wizerunek stanowiący szczegół całości takiej, jak np. publiczne zgromadzenie (rozpowszechnianie wizerunku stanowiącego jedynie szczegół całości takiej jak publiczne zgromadzenie – zgodnie z art. 81 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych – nie wymaga zezwolenia osób przedstawionych na zdjęciach, filmach, fotorelacjach). Brak zgody na rozpowszechnienie wizerunku nie stanowi przeszkody dla udziału w kursie;
- 3) 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.

Załączniki do regulaminu:

Formularz rekrutacyjny wraz z klauzulą informacyjną dot. przetwarzania danych osobowych.