

REGULAMIN
KURSU SAMOOBRONY

dla studentek Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu
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. Uczestnicy nie ponoszą opłat za udział w kursie.
4. Uczestnikiem kursu może być wyłącznie osoba, 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 **15.00 – 16.30**, w dniach:
 - **02.03.2020 r.**
 - **09.03.2020 r.**
 - **16.03.2020 r.**
 - **23.03.2020 r.**
 - **30.03.2020 r.**
 - **06.04.2020 r.**

9. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż **18** osób.
10. Uczestnicy wykonują ćwiczenia ubrani w strój sportowy (dres lub spodenki i koszulkę, wejście na matę w skarpetkach). Organizator kursu nie zapewnia stroju sportowego używanego podczas ćwiczeń.
11. W trakcie prowadzonych zajęć uczestnicy kursu mogą wykonywać wyłącznie ćwiczenia wskazane przez instruktora i pod jego bezpośrednim nadzorem. Naruszenie powyższego obowiązku uzasadnia pozbawienie uczestniczką możliwości dalszego udziału w kursie.
12. Przebywając podczas zajęć w sali ćwiczeń i korzystając z jej urządzeń uczestnicy kursu muszą bezwzględnie stosować się do instrukcji i poleceń wydawanych przez instruktora prowadzącego zajęcia oraz przestrzegać Regulaminu korzystania z sali ćwiczeń w Komendzie Straży Miejskiej w Toruniu wywieszonego w tym pomieszczeniu.
13. 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.
14. Uczestnik kursu winien mieć na uwadze swoje samopoczucie i oceniać zdolność do wykonania ćwiczenia. W przypadku wystąpienia kontuzji, odczuwanego stanu zagrożenia zdrowia, złego samopoczucia lub niedyspozycji obowiązkiem ćwiczącego jest natychmiastowe poinformować o tych okolicznościach instruktora prowadzącego ćwiczenia.
15. Organizator kursu nie ponosi odpowiedzialności za skutki działań lub zaniechań spowodowane zachowaniem uczestnika kursu niezgodnym z wydanymi poleceniami i informacjami przekazanymi przez instruktora lub realizowanym bez uzyskania zgody instruktora.

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