

Ostrów Mazowiecka, 23.02.2020r.

REGULAMIN KURSU SAMOOBRONY

„BEZPIECZNA OSTROWIANKA”

Rozdział I

Postanowienia ogólne

1. Organizatorem kursu z samoobrony jest Komenda Powiatowa Policji w Ostrowi Mazowieckiej, Starostwo Powiatowe w Ostrowi Mazowieckiej, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Academia Gorila, Ubezpieczenia Agata Majk Goworowo, Grupa Ratownicza Nadzieja
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 szkoleniu.
4. Uczestnikami kursu mogą być wyłącznie mieszkańcy powiatu ostrowskiego w wieku 18+ u których brak jest przeciwwskazań do udziału w szkoleniu ze względu na stan zdrowia.

Rozdział II

Organizacja szkolenia

5. Zapisy telefoniczne pod nr tel. 29 746 92 32 w terminie od 28 stycznia 2020r. do 10 lutego 2020r. Grupa może liczyć max 20 osób, decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane na świetlicy KPP w Ostrowi Mazowieckiej oraz na hali MOSiR w Ostrowi Mazowieckiej przy ul. Warchalskiego 3
7. Zajęcia prowadzić będą funkcjonariusze KPP w Ostrowi Mazowieckiej, MOSiR, Academi Gorila, Grupy Ratowniczej Nadzieja.
8. Kurs obejmuje 11 spotkań trwających max 60 min w okresie od 25.02.2020r. do 27.03.2020r.(harmonogram zajęć w załączniku). Kolejność zajęć może ulec zmianie.
9. Uczestnicy wykonują ćwiczenia w stroju sportowym (dres lub spodenki i koszulkę, obuwiu sportowe). Organizator kursu zapewnia t-shirt dla uczestniczek. W trakcie prowadzonych zajęć uczestnicy kursu mogą wykonywać wyłącznie ćwiczenia wskazane przez instruktora i pod jego bezpośrednim nadzorem. Naruszenie powyższego obowiązku uzasadnia pozbawienie uczestnika możliwości dalszego udziału w zajęciach.
10. Przebywając podczas zajęć w obiekcie sportowym i korzystając z jego wyposażenia uczestnicy kursu muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu,

przepisów bhp, jak również instrukcji i poleceń wydawanych przez prowadzącego zajęcia.

11. 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 nie reagowania na sygnały o zakończeniu ćwiczenia (rezygnacji z dalszego ćwiczenia) dawane przez partnera.
12. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie instruktora.
13. Uczestnicy na czas trwania szkolenia objęci będą ubezpieczeniem grupowym NNW i OC sfinansowanym przez Ubezpieczenia Agata Majk Goworowo.
14. Uczestnicy zrzekną się od organizatora i instruktora zajęć jakichkolwiek roszczeń związanych z ewentualną szkodą powstałą w związku z zajęciami.
15. Uczestnicy kursu wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Komendę Powiatową Policji w Ostrowi Mazowieckiej zawartych w zgłoszeniu, w celu i zakresie niezbędnym dla realizacji szkolenia samoobrony oraz na publikację fotorelacji z przebiegu przedsięwzięcia na stronie ostrowskiej komendy, facebooku oraz w lokalnych mediach.
16. Uczestnicy kursu zobowiązani są do wzięcia udziału w 11 spotkaniach, w przypadku rezygnacji w trakcie trwania przedsięwzięcia organizator zastrzega sobie prawo do żądania zwrotu poniesionych kosztów.