Regulamin nieodpłatnej lekcji samoobrony dla kobiet

pt. ”Bądź bezpieczna”

Postanowienia ogólne

1. Organizatorami lekcji samoobrony są Komenda Powiatowa Policji wraz z Centrum Sztuk Walk BARIBAL z Ostrzeszowa.
2. Celem kursu jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, zdobycie podstawowej wiedzy pomocnej w przewidywaniu niebezpieczeństw oraz nabycie podstawowych umiejętności niezbędnych w trakcie stosowania odpowiednich działań zapobiegawczych.
3. Uczestniczką kursu może być osoba pełnoletnia lub osoba, która ukończyła 16 rok życia (wymagana pisemna zgoda prawnego opiekuna stanowiąca załącznik nr 2).
4. Uczestniczki zobowiązane są podpisać oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach oraz braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w zajęciach (załącznik nr 1).
5. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest dokonanie zgłoszenia telefonicznego pod nr 531-936-236 lub osobiście w Komendzie Powiatowej Policji w Ostrzeszowie pokój nr 31 (mł. asp. Magdalena Hańdziuk) do dnia 28.02.2017 roku

Organizacja zajęć

1. Zajęcia odbędą się w dniu **11.03.2017 r. (sobota) godz. 11:00** na sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 2 (dawna Szkoła Rolnicza) ul. Zamkowa nr 12 w Ostrzeszowie
2. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów Centrum Sztuk Walk BARIBAL
3. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków, nie odpowiada za kontuzje ani za nieszczęśliwe wypadki uczestników zajęć powstałe podczas trwania lekcji.
4. Uczestniczki zobowiązane się do przyniesienia własnego stroju odpowiedniego do wykonywania ćwiczeń (strój sportowy, obuwie sportowe.
5. W trakcie prowadzonych zajęć Uczestniczki kursu mogą wykonywać wyłącznie ćwiczenia wskazane przez instruktora i pod jego bezpośrednim nadzorem. Naruszenie powyższego obowiązku uzasadnia wykluczenie Uczestniczki z dalszego udziału w zajęciach.
6. Przebywając podczas zajęć w obiekcie sportowym i korzystając z jego wyposażenia Uczestniczki lekcji muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, jak również instrukcji i poleceń wydawanych przez Instruktora.
7. W trakcie zajęć zabrania się używania jakichkolwiek przedmiotów niezaakceptowanych do ćwiczeń przez Instruktora, używania wyposażenia hali sportowej niezgodnie z przeznaczeniem, stosowania nadmiernej siły fizycznej i nie reagowania na sygnały zakończeniu ćwiczenia (rezygnacji z dalszego ćwiczenia) dawane przez partnera czy instruktora.
8. O wystąpieniu jakiegokolwiek urazu wynikłego podczas zajęć należy niezwłocznie poinformować instruktora prowadzącego zajęcia. O wszelkich problemach zdrowotnych, wcześniejszych kontuzjach, bólach i ograniczeniach, uczestnik powinien poinformować instruktora prowadzącego przed zajęciami.
9. Podczas zajęć zabrania się spożywania alkoholu lub innych środków odurzających oraz palenia tytoniu, przebywania w stanie nietrzeźwym pod rygorem wykluczenia z zajęć.
10. Udział w zajęciach jest **nieodpłatny**.

**Postanowienia końcowe:**

1. Wszystkie uczestniczki biorące udział w zajęciach wyrażają zgodę na publikację ich wizerunków w relacjach z przebiegu lekcji samoobrony zamieszczonych w mediach.
2. Udział w zajęciach samoobrony jest równoznaczny z zapoznaniem się i akceptacją niniejszego Regulaminu