

REGULAMIN
KURSU SAMOOBRONY

„JESTEŚMY BEZPIECZNE – mama i córka na kursie”

organizowanego przez
Straż Miejską w Toruniu

Rozdział I
Postanowienia ogólne

1. Organizatorem kursu samoobrony "JESTEŚMY BEZPIECZNE - mama i córka na kursie" (zwanego dalej "kursem") jest Straż Miejska w Toruniu (zwana również "Strażą" lub "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 stanowi propozycję dla pań - młodszych i starszych, przy czym minimalny wiek uczestniczki wynosi 15 lat (ukończone).
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. Kurs adresowany jest do - odpowiednio - mam i ich córek lub opiekunek prawnych wspólnie z podopiecznymi, które wspólnie będą uczestniczyć w zajęciach, z zastrzeżeniem ust.7.
7. W przypadku, gdy w danej grupie ćwiczeniowej nie zostanie zebrana wymagana liczba uczestniczek, o których mowa w ust. 6 - Organizator dopuszcza możliwość udziału w kursie pełnoletnich kobiet uczestniczących w zajęciach indywidualnie. O przyjęciu decyduje pierwszeństwo zapisu na liście rezerwowej, na której Organizator uwzględni osoby, które zgłoszą chęć indywidualnego uczestnictwa w kursie.
8. Uczestniczkami kursu mogą być wyłącznie osoby, wobec których brak przeciwwskazań do udziału w szkoleniu ze względu na stan zdrowia.

9. Informację o terminach zgłoszeń i formie dokonania zgłoszenia ogłasza się na stronie internetowej Straży a w przypadku przystąpienia do współorganizacji kursu również na stronie współorganizatora.

Rozdział II

Organizacja szkolenia w ramach kursu

10. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane w sali sportowej Straży Miejskiej w Toruniu przy ul. Grudziądzkiej 157.
11. Po zakończonych ćwiczeniach istnieje możliwość skorzystania z zaplecza sanitarnego przy sali ćwiczeń.
12. Zajęcia prowadzić będą pracownicy Straży Miejskiej w Toruniu: instruktorzy samoobrony Jarosław Górecki i Tomasz Pisarkiewicz (uprawnienia zawodowe dostępne na żądanie osoby zainteresowanej), psycholog Jarosław Paralusz. oraz instruktorzy pierwszej pomocy przedmedycznej Łukasz Jankowski lub Artur Witoszkin.
13. 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**
- w terminie:
- **29.09-2025 r. – 01.12.2025 r.**
14. W treningu może uczestniczyć grupa nie większa niż 16 osób.
15. W ramach kursu odbędą się również panele tematyczne dla wszystkich grup w sobotę **11.10.2025 r.:**
- ▶ ***Psychologiczne i prewencyjne aspekty samoobrony*** – (godz. 9.00-10.30, budynek Straży Miejskiej, sala konferencyjna I piętro);
 - ▶ ***Pierwsza pomoc przedmedyczna*** – (godz. 10.30-12.00, budynek Straży Miejskiej, sala sportowa).
16. 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.
17. 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.

18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. Jeśli w zgłoszeniu konkursowym uczestniczka zezwoli na rozpowszechnianie wizerunku utrwalonego podczas kursu, to będzie on mógł być rozpowszechniany przez Organizatora jako wizerunek indywidualny. Natomiast jeśli takiego zezwolenia nie udzieli to będzie mogła uczestniczyć w w/w wydarzeniu, ale 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).

23. 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.