

NIE BĄDŹ BEZBRONNA- OBROŃ SIĘ SAMA

REGULAMIN ZAJĘĆ SAMOBRONY DLA KOBIET

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Zajęcia organizowane są przez Straż Miejską w Milanówku.
2. Zajęcia odbywają się we wtorki (godz 18.30- 20.30) i czwartki (godz 18.30- 20.30) na sali w ZSG nr 1 ul. Królewska 69.
3. Instrukтором prowadzącym zajęcia jest Kierownik Referatu Straży Miejskiej w Milanówku Marcin Węgiełek posiadający uprawnienia Instruktora.
4. W zajęciach może uczestniczyć grupa do 20 osób. Pierwszeństwo mają mieszkanki Milanówka.
5. Celem prowadzonych zajęć jest nauka właściwych reakcji i stosowania technik samoobrony w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego.
6. W zajęciach mogą brać udział osoby, które:
 - ✓ ukończyły 18 rok życia,
 - ✓ wypełniły formularz zgłoszenia,
 - ✓ wypełniły oświadczenie o udziale na własną odpowiedzialność w zajęciach samoobrony
 - ✓ wypełniły oświadczenie zgody na przetwarzanie danych osobowych.

II. POSTANOWIENIA SZCZEGÓŁOWE

1. Każda uczestniczka zapoznaje się z regulaminem uczestnictwa w zajęciach.
2. W trakcie prowadzonych zajęć uczestniczki mogą wykonywać ćwiczenia wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem instruktora prowadzącego zajęcia.
3. Każda uczestniczka zobowiązana jest niezwłocznie informować prowadzącego zajęcia o kontuzjach albo urazach powstałych podczas zajęć.

4. Uczestniczka zobowiązana jest informować instruktora o przeciwwskazaniach do wykonywania określonych ćwiczeń. W przypadku jeżeli częstotliwość wskazanego przez instruktora ćwiczenia, przekracza możliwości fizyczne kursantki ta powinna dostosować ich intensywność do własnych możliwości.
5. W trakcie zajęć zabrania się
 - a) używania jakichkolwiek przedmiotów niezaakceptowanych do ćwiczeń przez prowadzącego zajęcia
 - b) spożywania alkoholu lub innych środków odurzających oraz palenia tytoniu,
 - c) przebywania w stanie nietrzeźwym pod rygorem wykluczenia z zajęć.
6. Każda uczestniczka jest zobowiązana posiadać wykupione ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków na czas trwania zajęć
7. Każda uczestniczka bierze udział w zajęciach na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność.
8. Uczestniczka może opuścić miejsce treningu po wcześniejszym poinformowaniu instruktora prowadzącego zajęcia.
9. Uczestniczka musi dopasować swój ubiór do prowadzonych zajęć (wygodna odzież sportowa, wygodne obuwie sportowe).

III. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Nieprzestrzeganie wyżej wymienionych punktów regulaminu przez uczestniczkę zajęć będzie skutkowało niedopuszczeniem jej do treningu albo usunięciem z zajęć.
2. Wszelkie koszty wynikające ze świadomego działania uczestniczki szkolenia, które skutkują zniszczeniem lub uszkodzeniem wyposażenia sali sportowej lub postępowaniem prawnym obciążają ją osobiście.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe podczas zajęć.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste uczestniczek.