

Regulamin kursu samoobrony dla kobiet „Bezpieczna Rawianka”

Postanowienia ogólne

1. Organizatorem kursu samoobrony jest Miasto Rawa Mazowiecka oraz Redakcja „Głosu Rawy Mazowieckiej i Okolicy”. Partnerami akcji jest Straż Miejska w Rawie Mazowieckiej oraz Rawski Klub Karate Kyokushin.
2. Celem kursu jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, zdobycie oraz pogłębienie wiedzy pomocnej w przewidywaniu niebezpieczeństw, a przede wszystkim rozwinięcie umiejętności niezbędnych w trakcie stosowania odpowiednich działań zapobiegawczych.
3. Uczestniczki nie ponoszą opłat za udział w kursie.
4. W zajęciach może uczestniczyć grupa nie większa niż **20 kobiet**, będących mieszkankami Rawy Mazowieckiej (aktualny meldunek).
5. Uczestniczką kursu może być wyłącznie osoba **powyżej 30. roku życia**, wobec której brak jest przeciwwskazań do udziału w szkoleniu ze względu na stan zdrowia (deklaracja własna).
6. Nabór uczestniczek kursu zostanie przeprowadzony **8 marca 2019 r. w godz. 9.00-16.00**. Zgłoszenia będą przyjmowane przez redakcję „Głosu Rawy Mazowieckiej i Okolicy” pod nr tel. 603 756 860. Decyduje kolejność zgłoszeń.
7. Warunkiem uczestnictwa w kursie jest wypełnienie karty zgłoszeniowej i zgody na przetwarzanie danych osobowych dostępnych w redakcji „Głosu Rawy Mazowieckiej i Okolicy”, ul. Kościuszki 18, Rawa Mazowiecka. Wymagane dokumenty należy dostarczyć do redakcji „Głosu” najpóźniej **do 11 marca 2019 r. do godz. 16.00**.
8. W przypadku zgłoszenia się większej liczby chętnych niż dopuszczalne niniejszym regulaminem 20 osób, tworzy się listę rezerwową.
9. Nie zgłoszenie się uczestniczki kursu na pierwsze zajęcia skutkuje skreśleniem jej z listy uczestniczek kursu.
10. W przypadku skreślenia z listy uczestniczek, do kursu dołącza się uczestniczki z listy rezerwowej, na podstawie kolejności zgłoszeń.

Organizacja kursu

11. Zajęcia w ramach kursu będą realizowane w Hali Sportowej Tatar, ul. Tatar 1 A w Rawie Mazowieckiej.

12. Kurs będzie prowadzony przez instruktora Marcina Kopczyńskiego. Oprócz specjalistycznych kwalifikacji prowadzący posiada również ubezpieczenie OC od następstw nieszczęśliwych wypadków w trakcie przeprowadzania zajęć.

13. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu, tj. w soboty od godz. 16.00 do godz. 18.00. Łącznie przewidziano 5 spotkań.

14. Czas trwania poszczególnych zajęć wynosi 2 godziny.

15. Zajęcia odbędą się w następujących terminach: 16 marca, 23 marca, 30 marca, 13 kwietnia, 27 kwietnia.

16. Uczestniczki wykonują ćwiczenia ubrane we własny strój sportowy.

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 obiekcie sportowym i korzystając z jego wyposażenia uczestniczki kursu muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, jak również instrukcji i poleceń wydawanych przez prowadzącego zajęcia.

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 nie reagowania na sygnały o zakończeniu ćwiczenia (rezygnacji z dalszego ćwiczenia) dawane przez partnera.

20. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie instruktora.



Postanowienia końcowe

21. Uczestniczka biorąca udział w Kursie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez MIRBUD S.A., z siedzibą przy ul. Unii Europejskiej 18, 96-100 Skierniewice oraz Miasto Rawa Mazowiecka, Pl. Marsz. J. Piłsudskiego 5, 96-200 Rawa Mazowiecka, administratorów danych osobowych. Uczestniczka zostanie także poinformowana o dobrowolności podania danych na potrzeby Kursu, a także o przysługującym jej prawie do ich wglądu, zmiany, a także do cofnięcia zgody na ich przetwarzanie.

22. Organizator Akcji zastrzega sobie prawo do dokonania modyfikacji postanowień niniejszego Regulaminu. Regulamin dostępny jest w redakcji „Głosu Rawy”.