*Bezpieczna ciechanowianka 4.0 - bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet początkujących i zaawansowanych powyżej 16 roku życia*

**1. Termin kursu:**

**13.02-13.04. 2018r.**

**2. Miejsce kursu:**

Hala sportowa MOSiR w Ciechanowie, ul. Kraszewskiego 8

**3. Patronat honorowy:**

Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński

**4. Cel:**

* Poprawa bezpieczeństwa w mieście;
* Przełamanie własnych słabości;
* Opanowanie stresu;
* Nauka prostych ćwiczeń i skutecznych technik samoobrony;
* Podniesienie własnej sprawności i poczucia bezpieczeństwa;
* Zmiany w zachowaniu (wiara i pewność siebie, umiejętność zareagowania w sytuacji zagrożenia);
* Podniesienie poziomu dobrego samopoczucia;
* Doskonała forma spędzania wolnego czasu.

**5. Organizatorzy:**

Pomysłodawca projektu realizowanego w ramach Budżetu Obywatelskiego 2019 - Radny Miasta Ciechanów, mgr Michał Rząsiński

LKS Matsogi Ciechanów

Urząd Miasta Ciechanów

Współpraca merytoryczna i organizacyjna:

Komenda Powiatowa Policji w Ciechanowie

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Ciechanowie

Straż Miejska w Ciechanowie

MOSiR Ciechanów

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie

**Regulamin kursu „Bezpieczna ciechanowianka"**

**Rozdział I** - **Postanowienie ogólne**

1. Kurs organizowany jest w ramach Budżetu Obywatelskiego 2019.
2. Organizatorem i pomysłodawcą kursu jest mgr Michał Rząsiński (Radny Miasta Ciechanów, nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Ciechanowie oraz trener i zawodnik taekwon-do, wielokrotny Mistrz Polski, posiadacz czarnego pasa w taekwon-do III DAN).
3. Szczegółowe cele wymienione zostały powyżej, natomiast nadrzędną wartością tego szkolenia jest nauka właściwych reakcji i zachowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.
4. Kurs jest całkowicie bezpłatny, uczestnicy przystępując do szkolenia mają obowiązek podpisać oświadczenie uczestnika kursu.
5. Udział w kursie wezmą osoby, które wypełnią internetowy formularz online, dostępny na stronie internetowej Urzędu Miasta Ciechanów: [www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl) .
6. Formularz internetowy online dostępny będzie od 28 stycznia do 6 lutego 2019 roku, do godz. 22.00.
7. Uczestnikami kursu mogą być wyłącznie kobiety od 16 roku życia, będące mieszkankami Ciechanowa, wobec których brak jest przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w szkoleniu. Osoby niepełnoletnie muszą dostarczyć trenerowi na pierwszych zajęciach zgodę opiekuna prawnego na udział w kursie.
8. Do grupy zaawansowanej mogą zapisywać się tylko i wyłącznie osoby, które ukończyły dwie i więcej edycji, natomiast do grupy średniozaawansowanej mogą zapisywać się tylko i wyłącznie osoby, które ukończyły jedną edycję kursu „Bezpieczna ciechanowianka”. Osoby biorące pierwszy raz udział w kursie, mogą zapisywać się tylko do grupy początkującej. Osoby, które ukończyły dwie i więcej edycji powinny zapisywać się do grupy zaawansowanej, jeśli natomiast nie czują się na siłach lub zechcą powtórzyć materiał mają prawo zapisać się na ukończony wcześniej przez siebie poziom zawansowania.
9. Ilość miejsc w grupie jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń do danej grupy.
10. Ostateczna liczba grup i listy uczestników zostaną ustalone po zakończeniu zapisów.
11. Wszelkie kwestie zostaną doprecyzowane podczas spotkania organizacyjnego z udziałem uczestników i organizatorów.
12. Spotkanie organizacyjne odbędzie się 13 lutego 2019 roku o godz. 18.00 w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.

**Rozdział II - Organizacja zajęć**

1. Miejsca, dni, godziny zajęć oraz prowadzący:

- Grupa początkująca: wtorki, godz. 19.30, hala sportowa MOSiR przy   
ul. Kraszewskiego 8.

- Grupa początkująca: czwartki, godz. 19.30, hala sportowa MOSiR przy   
ul. Kraszewskiego 8.

- Grupa średniozaawansowana (absolwentki jednej edycji): poniedziałki, godz. 19.30, hala sportowa MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.

- Grupa zaawansowana (absolwentki dwóch i więcej edycji): środy, godz. 19:30, hala sportowa MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.

1. Zajęcia odbędą się w cyklu 8 spotkań treningowych w każdej grupie.
2. Oprócz spotkań treningowych odbędą się również spotkania teoretyczne z udziałem dietetyka, psychologa, policji, straży pożarnej, straży miejskiej oraz pracowników specjalistycznego szpitala wojewódzkiego.
3. Zajęcia praktyczne prowadzić będą trenerzy LKS Matsogi Ciechanów (klub taekwon-do, klub wyspecjalizowanych trenerów i instruktorów, wielokrotnych Mistrzów Świata i Europy).
4. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy i obuwie sportowe zmienione.

**Rozdział III - Program zajęć**

1. 8 spotkań treningowych samoobrony, dotyczących nauki umiejętności reagowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia.
2. Zajęcia teoretyczne, prowadzone przez przedstawicieli służb mundurowych, psychologa i dietetyka oraz pracowników specjalistycznego szpitala wojewódzkiego.

**Rozdział IV - Obowiązki i prawa uczestnika kursu**

1. W czasie kursu uczestnika zobowiązują się do stosowania się do regulaminu obiektu, przepisów BHP oraz do poleceń prowadzącego.
2. W czasie kursu uczestnicy wykonują ćwiczenia zadane przez prowadzącego i pod nadzorem prowadzącego.
3. Uczestnicy mają prawo korzystać ze specjalistycznego sprzętu do ćwiczeń oraz z wyposażenia sali gimnastycznej. Zabrania się korzystania ze sprzętu i wyposażenia w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem.
4. Uczestnicy mają prawo do sygnalizacji swojemu partnerowi o zakończeniu ćwiczenia. Zabrania się stosowania nadmiernej siły fizycznej.
5. Obowiązkiem uczestników jest informowanie o wystąpieniu kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów.