# Bezpieczna ciechanowianka 5.0 - bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet początkujących i zaawansowanych powyżej 16 roku życia

1. **Termin kursu: marzec - maj 2020r.**
2. **2. Miejsce kursu:** Hala sportowa MOSiR w Ciechanowie, ul. Kraszewskiego 8
3. **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.

1. **Organizatorzy:**

* Pomysłodawca projektu realizowanego w ramach Budżetu Obywatelskiego 2020 - Radny Miasta Ciechanów, mgr Michał Rząsiński
* LKS Matsogi Ciechanów
* Urząd Miasta Ciechanów

Współpraca merytoryczna i organizacyjna: MOSiR Ciechanów

## Regulamin kursu „Bezpieczna ciechanowianka"

### Rozdział I - Postanowienie ogólne

1. Kurs organizowany jest w ramach Budżetu Obywatelskiego 2020.
2. Organizatorem i pomysłodawcą kursu jest mgr Michał Rząsiński (Radny Miasta Ciechanów, nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Ciechanowie oraz licencjonowany 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) **oraz potwierdzą udział w kursie na spotkaniu organizacyjnym 9 marca 2020 roku o godz. 18.00 w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8. (obecność obowiązkowa, w nagłych przypadkach prosimy o wcześniejsze uprzedzenie nieobecności w Urzędzie Miasta Ciechanów - Wydział Kontaktów Społecznych - 23 674 92 17).**
6. Formularz internetowy online dostępny będzie od 24 lutego do 1 marca 2020 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 minimum jedną z wcześniejszych edycji kursu „Bezpieczna ciechanowianka”. Osoby biorące pierwszy raz udział w kursie, mogą zapisywać się tylko do grupy początkującej. Osoby, które ukończyły minimum jedną lub więcej edycji powinny zapisywać się do grupy zaawansowanej, jeśli natomiast nie czują się na siłach lub zechcą powtórzyć materiał mają prawo zapisać się do grupy początkującej.
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 9 marca 2020 roku o godz. 18.00 w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.**

### Rozdział II - Organizacja zajęć

1. Miejsca, dni, godziny zajęć:

* Grupa początkująca: poniedziałek, godz. 19.30, hala sportowa MOSiR przy   
  ul. Kraszewskiego 8.
* Grupa zaawansowana (absolwentki minimum jednej z wcześniejszych edycji): środa, godz. 19:30, hala sportowa MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.

\*w przypadku dużej liczby zgłoszeń istnieje możliwość uruchomienia dodatkowych dni treningowych dla kolejnych grup.

1. Zajęcia odbędą się w cyklu 8 spotkań treningowych w każdej grupie.
2. Zajęcia praktyczne prowadzić będą trenerzy LKS Matsogi Ciechanów (klub taekwon-do, klub wyspecjalizowanych trenerów i instruktorów, wielokrotnych Mistrzów Świata i Europy).
3. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy i obuwie sportowe zmienione.
4. Oprócz spotkań treningowych odbędą się również spotkania teoretyczne z udziałem przedstawicieli służb mundurowych.

### Rozdział III - Program zajęć

1. 8 spotkań treningowych samoobrony, dotyczących nauki umiejętności reagowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia.
2. Zajęcia warsztatowe dotyczące prewencji kryminalnej oraz pierwszej pomocy.

### 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.