*Bezpieczna ciechanowianka - bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet.*

**1. Termin kursu:**

**8.03-19.05. 2017r.**

**2. Miejsce kursu:**

Sala sportowa w Gimnazjum nr 1 w Ciechanowie, ul. Orylska 3

Sala sportowa w Gimnazjum nr 3 w Ciechanowie, ul. 17 stycznia 17

Hala sportowa MOSiR w Ciechanowie, ul. Kraszewskiego 8

**3. Patronat honorowy:**

Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński

**4. Wsparcie finansowe:**

Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Sp. z.o.o w Ciechanowie

**5. 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.

**6. Organizatorzy:**

Pomysłodawca - 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

Gimnazjum nr 1 w Ciechanowie

Gimnazjum nr 3 w Ciechanowie

**Regulamin kursu „Bezpieczna ciechanowianka"**

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

1. Organizatorem i pomysłodawcą kursu jest mgr Michał Rząsiński (Radny Miasta Ciechanów, nauczyciel wychowania fizycznego w Gimnazjum nr 1 w Ciechanowie oraz trener i zawodnik taekwon-do, wielokrotny Mistrz Polski).
2. Szczegółowe cele wymienione zostały powyżej, natomiast nadrzędną wartością tego szkolenia jest nauka właściwych reakcji i zachowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.
3. Kurs jest całkowicie bezpłatny, uczestnicy przystępując do szkolenia mają obowiązek podpisać oświadczenie uczestnika kursu.
4. Udział w kursie wezmą osoby, które wypełnią internetowy formularz online, dostępny na stronie internetowej Urzędu Miasta Ciechanów: [www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl) lub złożą oświadczenie w formie papierowej dostępne do pobrania na stronie [www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl) oraz w Wydziale Kontaktów Społecznych Urzędu Miasta Ciechanów (plac Jana Pawła II 6, pokój nr 2).
5. Formularz internetowy online dostępny będzie do 28 lutego 2017 roku, do godz. 24.00; formularze w wersji papierowej przyjmuje Wydział Kontaktów Społecznych do 28 lutego do godz. 16.00
6. Uczestnikami kursu mogą być wyłącznie kobiety od 18 roku życia, będące mieszkankami Ciechanowa, wobec których brak jest przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w szkoleniu.
7. W każdej z trzech grup może uczestniczyć maksymalnie 30.
8. W przypadku większego zainteresowania istnieje możliwość zwiększenia liczby grup.
9. Ilość miejsc w grupie jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń do danej grupy.
10. W przypadku dużej różnicy w liczebności grup istnieje możliwość przepisania uczestników do innej grupy, bądź połączenia grup.
11. Ostateczna liczba grup i listy uczestników zostaną ustalone po zakończeniu zapisów.
12. Wszelkie kwestie zostaną doprecyzowane podczas spotkania organizacyjnego z udziałem uczestników i organizatorów.
13. Spotkanie organizacyjne odbędzie się 8 marca 2017 roku o godz. 18.00 w sali sportowej Gimnazjum nr 1 w Ciechanowie przy ul. Orylskiej 3. Przedstawiony zostanie harmonogram zająć, uczestniczki zostaną wprowadzone w główne zagadnienia; odbędzie się pokaz samoobrony.

**Rozdział II - Organizacja zajęć**

1. Miejsca, dni, godziny zajęć oraz prowadzący:

* Sala sportowa w Gimnazjum nr 1 w Ciechanowie, ul. Orylska 3 (wtorek 19:30-21:00) - prowadzący mgr Paweł Szwejkowski IV dan.
* Sala sportowa w Gimnazjum nr 3 w Ciechanowie, ul. 17 stycznia 17 (poniedziałek godz. 18:00-19:30) – prowadzący mgr Andrzej Reduch III dan.
* Hala sportowa MOSiR w Ciechanowie, ul. Kraszewskiego 8 (czwartek godz. 19:30-21:00) – prowadzący mgr Michał Korzybski VI dan.

1. Zajęcia odbędą się w cyklu 8 spotkań treningowych w każdej grupie. W przypadku większej liczby zgłoszeń istnieje możliwość uruchomienia kolejnych grup.
2. Oprócz spotkań treningowych odbędą się również spotkania teoretyczne z udziałem dietetyka, psychologa, policji, straży pożarnej, straży miejskiej.
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**

**Tematyka obejmuje 8 spotkań treningowych samoobrony:**

* Nauka padów w samoobronie (nauka techniki prawidłowego upadania).
* Obrona konieczna, reagowanie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. Uwolnienia z uchwytów, obchwytów i duszeń.
* Nauka podstawowych uderzeń i kopnięć. Samoobrona przed uderzeniami i kopnięciami.
* Zasady zakładania dźwigni. Dźwignie na kończyny górne i dolne.
* Nauka podcięć, obaleń, rzutów.
* **Obrona przed niebezpiecznymi narzędziami.**
* Obrona w pozycji leżącej - praca w parterze

**Tematyka zajęć teoretycznych:**

* Straż Miejska: podstawy prawne i psychologiczne samoobrony (również obrona konieczna); bezpieczne zachowania w miejscach publicznych; bezpieczeństwo kobiet w ruchu drogowym.
* Policja: prewencja kryminalna.
* Straż Pożarna: pomoc przedmedyczna (udzielanie pierwszej pomocy).
* Psycholog: sposoby zwalczania stresu i wzmacniania poczucia pewności siebie.
* Dietetyk: tajniki skutecznego i racjonalnego odżywiania.

**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.