*Bezpieczna ciechanowianka 2.0 - bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet początkujących i zaawansowanych powyżej 16 roku życia*

**1. Termin kursu:**

**7.02-16.04. 2017r.**

**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 2018 - 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

**Regulamin kursu „Bezpieczna ciechanowianka"**

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

1. Kurs organizowany jest w ramach Budżetu Obywatelskiego 2018.
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).
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 8 do 21 stycznia 2018 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 pierwszą edycję kursu „Bezpieczna ciechanowianka”.
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 7 lutego 2018 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: czwartki, godz. 19.30, hala sportowa MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.
* Grupa zaawansowana: poniedziałki, 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.
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.

**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.