

# REGULAMIN

Szkolenia z zakresu technik samoobrony  
**"Bezpieczna Kobieta"**  
ORGANIZOWANEGO PRZEZ  
KOMENDĘ POWIATOWĄ POLICJI W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM  
WE WSPÓŁPRACY Z URZĘDEM MIASTA OSTRÓW WLKP.

## 1. Postanowienia ogólne:

Założeniem szkolenia jest jest nauka prawidłowych zachowań i reakcji oraz stosowania technik samoobrony w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego, jak również przypomnienie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

## 2. Organizator szkolenia:

Komenda Powiatowa Policji w Ostrowie Wielkopolskim oraz Urząd Miasta w Ostrowie Wlkp.

## 3. Partnerzy:

- a. Urząd Miasta w Ostrowie Wielkopolskim
- b. Komisariaty i Posterunki Policji powiatu ostrowskiego,
- c. Inne podmioty zaangażowane w realizację szkolenia.

## 4. Cel szkolenia:

- a. Podnoszenie poziomu wiedzy i świadomości w zakresie bezpieczeństwa kobiet;
- b. Podnoszenie świadomości kobiet w zakresie unikania stania się ofiarą czynu zabronionego;
- c. Kształtowanie i umacnianie postaw asertywnych wobec zagrożeń związanych z przejawami przestępczości wobec kobiet;
- d. Podnoszenie poziomu wiedzy w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

## 5. Warunki uczestnictwa w szkoleniu:

- a. Ukończenie 18 roku życia;
- b. Zameldowanie/pobyt na terenie powiatu ostrowskiego;
- c. Dostarczenie dokumentu „karta zgłoszeniowa” do organizatora (należy wypełnić załącznik z wybranym terminem) i dostarczyć do KPP Ostrów Wlkp.
- d. Brak zastrzeżeń lekarskich;
- e. Strój sportowy.

## 6. Ramy czasowe i miejsce szkolenia:

Szkolenie odbędzie się w Komendzie Powiatowej Policji w Ostrowie Wielkopolskim, przy ul. Odolanowskiej 19 (sala gimnastyczna), w dwóch terminach do wyboru:

I termin: 10-11 marca 2025 roku

II termin: 17-18 marca 2025 roku

III termin: 24-25 marca 2025 roku ( kobiety 60+)

## 7. Zasady obowiązujące podczas szkolenia

- a) W szkoleniu mogą uczestniczyć jednorazowo 24 osoby;
- b) Zajęcia prowadzone są zgodnie z wyznaczonym harmonogramem;

- c) W trakcie zajęć zabrania się używania w ćwiczeniach jakichkolwiek przedmiotów niedozwolonych przez prowadzącego zajęcia, używania wyposażenia sali gimnastycznej niezgodnie z przeznaczeniem, stosowania nadmiernej siły fizycznej;
- d) Instruktor zajęć nie ponosi odpowiedzialności za skutki wynikające z przypadku niestosowania się do regulaminu;
- e) Przemieszczanie sprzętu, przygotowanie urządzeń sali do ćwiczeń powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego w sposób bezpieczny i z zapewnieniem odpowiedniej dbałości o sprzęt i infrastrukturę sali;
- f) Wszelkie koszty wynikające ze świadomego działania uczestniczki szkolenia, które skutkuje zniszczeniem lub uszkodzeniem wyposażenia sali sportowej lub postępowaniem prawnym obciążają ją osobiście.
- g) Do obowiązków uczestnika zajęć należy w szczególności:
- zapoznanie się z regulaminem zajęć,
  - ubezpieczenie się we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków, które mogą wystąpić podczas zajęć,
  - regularne, punktualne i aktywne uczestnictwo w zajęciach,
  - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć,
  - zakaz uczestnictwa w ćwiczeniach po użyciu alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku przeciwwskazań lekarskich lub złego samopoczucia,
  - informowanie instruktora o niedyspozycji, która uniemożliwia wykonywanie ćwiczeń jeszcze przed przystąpieniem do zajęć,
  - niezwłoczne informowanie prowadzącego zajęcia o kontuzjach albo urazach nabytych podczas treningu,
  - wykonywanie ćwiczeń wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem instruktora prowadzącego zajęcia,
  - informowanie prowadzącego zajęcia o potrzebie przerwania lub skróceniu swojego udziału w zajęciach,
  - informowanie instruktora o niemożliwości wykonywania określonych ćwiczeń,
  - zachowanie szczególnej ostrożności podczas ćwiczeń z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych,
  - opuszczanie miejsca treningu po wcześniejszym poinformowaniu instruktora prowadzącego zajęcia,
  - dostosowanie swojego ubioru do prowadzonych zajęć,
  - objęcie ochroną we własnym zakresie wszelkich, osobistych przedmiotów wartościowych np: telefony, biżuterię, pieniądze itd.
  - stosowanie się do regulaminu zajęć, przepisów bhp, jak również instrukcji i poleceń wydawanych przez prowadzącego zajęcia, podczas przebywania w obiekcie sportowym i korzystania z jego wyposażenia,
  - prezentowanie kulturalnej postawy względem instruktora i współćwiczących,
  - wykorzystywanie poznanych technik samoobrony wyłącznie w ostateczności, to znaczy w sytuacjach tego wymagających (w obronie własnej lub innych osób, zagrożonych utratą życia).
- h) Do obowiązków prowadzącego zajęcia należy w szczególności:
- dostosowanie programu zajęć do warunków fizycznych uczestniczek;
  - zapoznanie uczestniczek z zasadami/regulaminem;
  - dbanie o bezpieczeństwo osób ćwiczących w sali gimnastycznej, szczególnie zwracanie uwagi na osoby wykonujące ćwiczenia o wysokim stopniu trudności;
  - sprawdzenie kompletności i prawidłowości dokumentacji zgłoszeniowej;
  - stosowanie się do regulaminu zajęć, przepisów bhp, jak również instrukcji korzystania z wyposażenia obiektu sportowego;
  - prezentowanie kulturalnej postawy wobec ćwiczących;
  - udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej w razie wystąpienia kontuzji uczestniczki;
  - zachowanie szczególnej ostrożności podczas ćwiczeń z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych;
  - natychmiastowe przerwania treningu w razie sytuacji zagrażającej życiu lub zdrowiu uczestniczek.

## **8. Postanowienia końcowe:**

- a) Nieprzestrzeganie zasad regulaminu, w tym niedostarczenie dokumentu „karta zgłoszeniowa” może być powodem do niedopuszczenia do treningu lub usunięciem z listy uczestników;
- b) Po zakończeniu szkolenia organizator wręczy „Potwierdzenie uczestnictwa” każdej uczestniczce, która zrealizuje program zajęć „Bezpieczna kobieta”;
- c) Organizator zastrzega sobie prawo do wydłużenia czasu przyjmowania zgłoszeń, w przypadku wolnych miejsc na liście zgłoszeniowej.

## **9. Wykaz załączników:**

- a. załącznik nr 1 - karta zgłoszeniowa I tura,
- b. załącznik nr 2 – karta zgłoszeniowa II tura,
- c. załącznik nr 3 – karta zgłoszeniowa III tura,

**KARTA ZGŁOSZENIOWA - „Bezpieczna Kobieta”**

**Termin: 10-11 marca 2025 roku**

1. Imię i nazwisko.....
2. Data urodzenia.....
3. Adres zamieszkania.....
4. Numer kontaktowy.....
5. W razie wypadku proszę powiadomić .....

Oświadczam, że:

- zgłaszam się dobrowolnie do uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach akcji „Bezpieczna kobieta”;
- zapoznałam się z regulaminem zajęć, zawarte w nim wytyczne akceptuję w całości i będę się do nich stosować;
- jestem ubezpieczona od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW);
- posiadam aktualne badania lekarskie, wskazujące na moją zdolność do uczestnictwa w zajęciach charakteryzujących się zwiększonym wysiłkiem fizycznym;
- poznane techniki samoobrony będę stosować wyłącznie w ostateczności, to znaczy w sytuacjach tego wymagających, (w obronie własnej lub innych osób, zagrożonych utratą życia);
- wyrażam zgodę na rejestrowanie i publikację mojego wizerunku na stronach internetowych organizatorów oraz w mediach, dla celów promujących w/w szkolenie;

.....

*Data i czytelny podpis uczestniczki*

**KARTA ZGŁOSZENIOWA - „Bezpieczna Kobieta”**

**Termin: 17-18 marca 2025 roku**

- 1.Imię i nazwisko.....
- 2.Data urodzenia.....
- 3.Adres zamieszkania.....
- 4.Numer kontaktowy.....
- 5.W razie wypadku proszę powiadomić .....

Oświadczam, że:

- zgłaszam się dobrowolnie do uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach akcji „Bezpieczna kobieta”;
- zapoznałam się z regulaminem zajęć, zawarte w nim wytyczne akceptuję w całości i będę się do nich stosować;
- jestem ubezpieczona od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW);
- posiadam aktualne badania lekarskie, wskazujące na moją zdolność do uczestnictwa w zajęciach charakteryzujących się zwiększonym wysiłkiem fizycznym;
- poznane techniki samoobrony będę stosować wyłącznie w ostateczności, to znaczy w sytuacjach tego wymagających, (w obronie własnej lub innych osób, zagrożonych utratą życia);
- wyrażam zgodę na rejestrowanie i publikację mojego wizerunku na stronach internetowych organizatorów oraz w mediach, dla celów promujących w/w szkolenie;

.....

*Data i czytelny podpis uczestniczki*

**KARTA ZGŁOSZENIOWA - „Bezpieczna Kobieta”**

**Termin: 24-25 marca 2025 roku (kobiety 60+)**

1. Imię i nazwisko.....
2. Data urodzenia.....
3. Adres zamieszkania.....
4. Numer kontaktowy.....
5. W razie wypadku proszę powiadomić .....

Oświadczam, że:

- zgłaszam się dobrowolnie do uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach akcji „Bezpieczna kobieta”;
- zapoznałam się z regulaminem zajęć, zawarte w nim wytyczne akceptuję w całości i będę się do nich stosować;
- jestem ubezpieczona od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW);
- posiadam aktualne badania lekarskie, wskazujące na moją zdolność do uczestnictwa w zajęciach charakteryzujących się zwiększonym wysiłkiem fizycznym;
- poznane techniki samoobrony będę stosować wyłącznie w ostateczności, to znaczy w sytuacjach tego wymagających, (w obronie własnej lub innych osób, zagrożonych utratą życia);
- wyrażam zgodę na rejestrowanie i publikację mojego wizerunku na stronach internetowych organizatorów oraz w mediach, dla celów promujących w/w szkolenie;

.....

*Data i czytelny podpis uczestniczki*