

REGULAMIN

Szkolenia z zakresu technik samoobrony
"Bezpieczna Kobieta"
ORGANIZOWANEGO PRZEZ
KOMENDĘ POWIATOWĄ POLICJI W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

1. Postanowienia ogólne:

Założeniem szkolenia jest nauka prawidłowych zachowań i reakcji oraz stosowania technik samoobrony w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego

2. Organizator szkolenia:

Komenda Powiatowa Policji w Ostrowie Wielkopolskim

3. Partnerzy:

- a. Komisariaty i Posterunki Policji powiatu ostrowskiego,
- b. Inne podmioty zaangażowane w realizację szkolenia,
- c. Zarząd Terenowy NSZZP KPP Ostrów Wlkp.

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;

5. Warunki uczestnictwa w szkoleniu:

- a. Ukończenie 18 roku życia;
- b. Wypełnienie dokumentu „karta zgłoszeniowa” do organizatora (należy wypełnić w dniu szkolenia w KPP Ostrów Wlkp.)
- c. Brak zastrzeżeń lekarskich;
- d. 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 dniu 24-25.11.2025r.

7. Zasady obowiązujące podczas szkolenia

- a) W szkoleniu może uczestniczyć jednorazowo 26 osób;
- 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 niemożności 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;
 - natychmiastowego przerwania treningu w razie sytuacji zagrażającej życiu lub zdrowiu uczestniczek.

8. Postanowienia końcowe:

- a) Nieprzestrzeganie zasad regulaminu, w tym niewypełnienie 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”;

9. Wykaz załączników:

- a. załącznik nr 1 - karta zgłoszeniowa

KARTA ZGŁOSZENIOWA - „Bezpieczna kobieta”

Termin: 24-25.11.2025r.

- 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