

REGULAMIN
Warsztatów Samoobrony dla Kobiet
organizowanych przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
we współpracy z Komendą Miejską Policji we Wrocławiu

§ 1
Postanowienia ogólne

1. Niniejszy dokument, zwany dalej „**Regulaminem**”, określa warunki odbywania się warsztatów samoobrony zwanych dalej „**Warsztatami Samoobrony**” bądź „**Warsztatami**”.

§ 2
Organizator

1. Organizatorem Warsztatów Samoobrony jest Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego we współpracy z Komendą Miejską Policji we Wrocławiu.
2. Instruktorem prowadzącym Warsztaty Samoobrony jest mł. asp. Michał Kawalec, zwany dalej „**Instruktorem**”.
3. Uczestnictwo w Warsztatach Samoobrony jest bezpłatne.
4. Przebieg zajęć będzie utrwalany na zdjęciach lub filmie, będących własnością Organizatora.

§ 3
Rekrutacja

1. Warsztaty Samoobrony adresowane są wyłącznie do pełnoletnich Kobiet, zwanych dalej „**Uczestnikiem**”.
2. Uczestnikiem Warsztatów może być każda Kobieta, wyłoniona w drodze rekrutacji, w terminie (każdorazowo w ogłoszeniu) wskazanym przez Organizatora, która wypełniła, podpisała i dostarczyła do Organizatora formularz zgłoszeniowy (deklaracja) dostępny na stronie internetowej <http://wcrs.wroclaw.pl/> wraz z oświadczeniem (załącznik nr 1).
3. Wybór Uczestniczek odbywa się według kolejności, po zweryfikowaniu poprawności nadesłanych zgłoszeń.
4. Rekrutacja odbywa się wyłącznie drogą elektroniczną, poprzez wypełnienie i przesłanie do Organizatora na adres: grazyna.karczewska@wcrs.wroclaw.pl kompletu dokumentów, o których mowa w poprzednim punkcie. Skan wypełnionych dokumentów musi być wyraźny, w celu poprawnej identyfikacji zgłoszenia. Niedopełnienie tego warunku może być przyczyną odrzucenia zgłoszenia. Organizator w wyjątkowych sytuacjach dopuszcza dostarczenie kompletu dokumentów osobiście, najpóźniej w dniu rozpoczęcia pierwszych zajęć.
5. Organizator skontaktuje się wyłącznie z zakwalifikowanymi Uczestniczkami najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia zajęć.

§ 4
Warunki Uczestnictwa

1. Uczestnikiem Warsztatów może być osoba pełnoletnia (Kobieta), u której nie występują przeciwwskazania zdrowotne do udziału w warsztatach z samoobrony.
2. Kontuzje i niedyspozycje zdrowotne, należy zgłosić do Instruktora przed rozpoczęciem zajęć.
3. Uczestnik ma prawo do nieobecności podczas 1 zajęć, jednak nie ma możliwości nadrobienia utraconego Warsztatu.
4. Opuszczenie przez Uczestnika dwóch zajęć, dyskwalifikuje go z możliwości otrzymania zaświadczenia o ukończeniu Kursu Samoobrony dla Kobiet.
5. Każdorazowo warunkiem dopuszczenia do zajęć jest posiadanie przez Uczestnika wygodnego stroju i zmiennej obuwia sportowego.

§5 Organizacja Warsztatów

1. Warsztaty Samoobrony realizowane są w formie zajęć praktycznych, które obejmują naukę samoobrony poprzez zajęcia ruchowe z ukierunkowaniem na techniki walki wręcz oraz trening ogólnorozwojowy.
2. Zajęcia praktyczne będą dostosowane do bieżącej kondycji i możliwości Uczestników oraz każdorazowo poprzedzone rozgrzewką.
3. Warsztaty Samoobrony będą realizowane w 6 blokach tematycznych, po 90 minut każdy.
4. Czas zajęć, kolejność realizowanych tematów oraz liczba spotkań może ulec zmianie.
5. Warsztaty odbywać się będą na sali gimnastycznej lub innym miejscu wskazanym przez Organizatora.
6. W zajęciach jednocześnie może uczestniczyć nie więcej niż 30 osób.

§6 Bezpieczeństwo podczas zajęć

1. Do uczestnictwa w Warsztatach dopuszcza się tylko osoby, które podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestniczenia w Warsztatach (załącznik nr 1).
2. Obowiązkiem Uczestnika Warsztatów jest informowanie Instruktora przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń, każdorazowo o swojej niedyspozycji, złym samopoczuciu, pogorszonym stanie zdrowia i innych ograniczeniach uniemożliwiających lub utrudniających wykonanie ćwiczeń.
3. Uczestnik Warsztatów zobowiązany jest do przestrzegania zaleceń Instruktora dotyczących zachowania, a w szczególności sposobu wykonywania ćwiczeń i zadań.
4. Uczestnik Warsztatów przed przystąpieniem do zajęć ma obowiązek sprawdzić, czy powierzony mu przez Instruktora sprzęt nie posiada uszkodzeń mogących narazić Uczestnika na uszczerbek na zdrowiu. Każdy budzący wątpliwość Uczestnika defekt, Uczestnik ma obowiązek zgłosić Instruktorowi bezzwłocznie po jego stwierdzeniu.
5. Obowiązkiem Uczestnika Warsztatów jest posiadanie odpowiedniego stroju do ćwiczeń oraz zmiennego obuwia sportowego.
6. W trakcie Warsztatów Uczestnik obligatoryjnie musi zdjąć okulary oraz wszelką biżuterię, zegarki, ostre ozdoby włosów oraz inne elementy garderoby mogące narażać bezpieczeństwo własne oraz innych ćwiczących.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody związane z uszkodzeniem lub kradzieżą wyposażenia i sprzętu używanego przez Uczestnika Warsztatów w czasie trwania Warsztatów oraz bezpośrednio przed i po nich.
8. Wymaga się, aby Uczestnik Warsztatów dokonał niezwłocznie ubezpieczenia własnej osoby. Zakres ubezpieczenia winien obejmować wszelkie nieszczęśliwe wypadki narażające życie i zdrowie, następstwa kontuzji sportowych, koszty leczenia oraz ratownictwa, ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej za szkody wyrządzone na osobach i mieniu powstałe w trakcie Warsztatów.
9. Organizator i Instruktor prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa nieszczęśliwych wypadków powstałe u Uczestników Warsztatów w związku z wykonywaniem ćwiczeń w czasie trwania Warsztatów zgodnie z wszelkimi zasadami sportowymi i bezpieczeństwa.
10. Uczestnicy zobowiązani są do podania Instruktorowi bieżących informacji o stanie swojego zdrowia oraz o przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń. Stawienie się Uczestnika na zajęciach jest równoznaczne z potwierdzeniem braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.
11. W przypadku widocznych przeciwwskazań zdrowotnych Uczestnika (kontuzje, choroby zakaźne itp.) Instruktor bądź Organizator ma prawo odmówić Uczestnikowi prawa udziału w zajęciach.
12. Zabrania się w trakcie zajęć spożywania posiłków, żucia gumy oraz picia napojów alkoholowych, palenia papierosów, zażywania środków odurzających oraz innego typu substancji mogących szkodzić zdrowiu. W przypadku stwierdzenia przez Instruktora, że Uczestnik Warsztatów w ich trakcie nie spełnia wymogów, o których mowa w zdaniu poprzedzającym, Instruktor może wyprosić taką osobę z zajęć.

13. Instruktor może nie dopuścić do udziału w zajęciach lub nakazać ich opuszczenie Uczestnikowi, co do którego można z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić, że znajduje się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
14. Na sali podczas treningu mogą przebywać wyłącznie Uczestnicy Warsztatów.
15. Obecność osób postronnych jest dozwolona wyłącznie za zgodą Organizatora i Instruktora.

§7

Program zajęć praktycznych

Zajęcia praktyczne nr 1

- profilaktyka, reakcja w czasie ataku napastnika (sposób rozmowy z napastnikiem),
- przyjęcie bezpiecznej pozycji, obserwacja otoczenia, umiejętne wezwanie pomocy,
- podstawowa nauka uderzeń i kopnięć.

Zajęcia praktyczne nr 2

- odparcie ataku, gdy napastnik chwyta za szyję z przodu, z tyłu, z boku,
- odparcie ataku, gdy napastnik atakuje z przodu (chwyt za ubranie),
- odparcie ataku, gdy napastnik atakuje z przodu skracając dystans,
- odparcie ataku, gdy napastnik chwyta za włosy.

Zajęcia praktyczne nr 3

- odparcie ataku za pomocą torebki, parasolki, innych przedmiotów będących w zasięgu ręki,
- odparcie ataku, gdy napastnik przewróci ofiarę,
- łączenie technik obrony i ataku w walce w parterze.

Zajęcia praktyczne nr 4

- odparcie ataku w ciasnych pomieszczeniach (winda, klatka schodowa, korytarz),
- łączenie technik (oswobodzenie się z obchwytu wraz kontynuacją uderzeń),
- techniki uderzeń i kopnięć przy wykorzystaniu tarcz treningowych.

Zajęcia praktyczne nr 5 (park miejski, parking)

- techniki samoobrony w samochodzie oraz przed samochodem,
- techniki samoobrony przy wykorzystaniu kijków Nordic Walking,
- techniki uderzeń i kopnięć przy wykorzystaniu tarcz treningowych.

Zajęcia praktyczne nr 6

- podsumowanie, w formie praktycznej, umiejętności nabytych podczas kursu,
- wręczenie certyfikatów ukończenia kursu.

§8

Postanowienia końcowe

1. O terminie rozpoczęcia i zakończenia Kursu decyduje Organizator.
 2. Warsztaty odbywają się w wyznaczonych terminach zgodnie z ogłoszonym harmonogramem.
- W przypadku nieobecności Instruktora Organizator zapewnia zastępstwo.
3. Harmonogram zostanie ogłoszony na stronie internetowej <http://wcrs.wroclaw.pl/>.
 4. Warunki opisane niniejszym regulaminem są akceptowane przez uczestniczących w zajęciach, co potwierdzone jest ich podpisem na oświadczeniu (załącznik nr 1).

.....
Miejscowość, data

.....
Podpis

Załącznik nr 1

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że zapoznałam się z Regulaminem Warsztatów Samoobrony organizowanych przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego we współpracy z Komendą Miejską Policji we Wrocławiu.

.....
Miejscowość, data

.....
Podpis

Oświadczam, że nie występują u mnie żadne przeciwwskazania zdrowotne uniemożliwiające mi uczestnictwo w Warsztatach Samoobrony.

.....
Miejscowość, data

.....
Podpis

Zgoda na wykorzystanie wizerunku

Oświadczam, że wyrażam zgodę na rejestrowanie mojego wizerunku przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS) z siedzibą Pl. Dominikański 6, 50-159 Wrocław – jednostki organizacyjnej Gminy Wrocław oraz powierzenie ich przetwarzania w celu jego umieszczania i publikowania:

- na stronach internetowych WCRS i Gminy Wrocław,
- na profilach internetowych projektu umieszczonych na portalach społecznościowych,
- w materiałach promocyjno-informacyjnych,

powstałych w toku realizacji warsztatów z samoobrony. Jednocześnie udzielam nieodwołalnego i nieodpłatnego prawa wielokrotnego wykorzystywania zdjęć z moim wizerunkiem bez konieczności każdorazowego ich zatwierdzania. Zgoda obejmuje wykorzystanie, utrwalanie, obróbkę i powielanie wykonanych zdjęć, tylko w sytuacjach wyżej określonych wyłącznie w celu zgodnym z niekomercyjną działalnością prowadzoną przez Gminę Wrocław (przede wszystkim zamieszczanie w bezpłatnych publikacjach) dotyczącą realizacji wydarzenia.

Oświadczam, że:

- jestem pełnoletnia,
- mam zdolność do czynności prawnych,
- zapoznałam się z powyższą treścią i w pełni ją rozumiem.

.....
Miejscowość, data

.....
Podpis

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.
2. Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawach autorskich i prawach pokrewnych.
3. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie dokumentacji przetwarzania danych osobowych oraz warunków technicznych i organizacyjnych, jakim powinny odpowiadać urządzenia i systemy informatyczne służące do przetwarzania danych osobowych
4. Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny.

klauzula RODO

Zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) DZ. Urz. UE L 119 z 04.05.2016 str. 1 nazywana dalej „RODO”, informuje, że Administratorem Państwa danych osobowych we Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego jest Dyrektor jednostki, adres: pl. Dominikańskie 6, 50-159 Wrocław. Państwa dane osobowe powierzone zostają do przetwarzania w celu organizacji i przeprowadzenia Warsztatów Samoobrony dla Kobiet.

.....
Miejscowość, data

.....
Podpis