



Regulamin zajęć z podstaw samoobrony dla dziewcząt i kobiet



1. Zajęcia odbywają się w sali korekcyjnej Centrum Sportowo – Widowiskowego w Kozach, pl. ks. Karola Kochaja 1, 43-340 Kozy.
2. Cele zajęć:
 - Wzmocnienie pewności siebie - wyzbycie się strachu i syndromu ofiary.
 - Budowanie świadomości - świadoma ocena sytuacji i zdolność adekwatnej reakcji na zagrożenia.
 - Nabycie podstawowych odruchów obronnych - utrzymywanie odpowiedniego dystansu.
 - Poznanie podstawowych uderzeń, kopnięć oraz ruchów mogących uratować nas przed zagrożeniem.
 - Rozbudzanie zainteresowań sportem oraz sztukami walki.
3. Zajęcia organizowane będą od 27 kwietnia 2022. Cały cykl zajęć obejmuje 12 spotkań po 60 minut. Zajęcia w każdą środę i piątek pierwsza grupa o 18:45, druga grupa o 20.00.
4. Koszt zajęć 200,00 zł - współfinansowanie przez CSW Kozy (cena regularna 250,00 zł).
5. Każdy uczestnik zajęć powinien posiadać ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Plan zajęć:
 - Postawa w sytuacji zagrożenia.
 - Nauka poruszania się w walce.
 - Nauka dystansu w walce.
 - Nauka ciosów prostych, sierpowych i podbródkowych.
 - Nauka podstawowych kopnięć - na korpus i na niskie partie ciała.
 - Nauka podstawowych dźwigni i rzutów.
 - Obrona przed ciosami.
 - Obrona przed kopnięciami.
 - Bezpieczne upadanie.
 - Wyzwalanie się z duszenia.
 - Wyzwalanie się z dźwigni.
 - Obrona przed niebezpiecznymi przedmiotami.



Regulamin zajęć z podstaw samoobrony dla dziewcząt i kobiet



7. Warunkiem przyjęcia do grupy jest wypełnienie karty zgłoszeń, stanowiącej załącznik numer 1 do regulaminu.
8. W przypadku uczestnictwa w zajęciach osoby niepełnoletniej kartę zgłoszeń wypełnia rodzic lub opiekun prawny. Minimalny wiek uczestniczki to 15 lat.
9. Uczestnik zajęć oświadcza, iż dane ujęte w karcie zgłoszeń są zgodne ze stanem prawnym i faktycznym. Wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w karcie zgłoszeń dla potrzeb niezbędnych do przeprowadzenia zajęć.
3. Administratorem danych osobowych jest Centrum Sportowo-Widowiskowe w Kozach, pl. ks. Karola Kochaja 1, 43-340 Kozy. Dane osobowe będą przetwarzane w celach związanych z realizacją zajęć. Podanie tych danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zawarcia i realizacji zajęć. Szczegóły odnośnie podstaw i zasad przetwarzania danych osobowych na stronie internetowej www.csw.kozy.pl w zakładce RODO.
11. Karty zgłoszeń zostaną komisyjnie zniszczone po zakończeniu zajęć.
12. Ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.
13. Uczestniczka / rodzic uczestnika poprzez zapisanie na kurs samoobrony oświadcza, że uczestnik zajęć nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać mu udział w zajęciach oraz jest świadomy ewentualnego ryzyka uszczerbku na zdrowiu. Oświadcza, że nie będzie wnosić żadnych roszczeń w przypadku nieszczęśliwego zdarzenia zaistniałego w trakcie trwania zajęć.
14. W trakcie zajęć będą przeprowadzone działania mające na celu stworzenie relacji fotograficznej i relacji video z wydarzenia. Prace te będą wykonywane przez osoby lub podmioty, z którymi Organizator zawarł umowy powierzenia. Uczestnicy akceptując regulamin udzielają zezwolenia na rozpowszechnianie swojego wizerunku, utrwalonego za pomocą wszelkich technik fotograficznych i nagraniowych w związku z ich udziałem w biegu w rozumieniu przepisów Ustawy z dnia 4.02.1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Zgoda została wyrażona dobrowolnie i w każdym momencie może zostać odwołana. Odwołanie zgody może nastąpić poprzez złożenie pisemnego oświadczenia w siedzibie Centrum Sportowo – Widowiskowego w Kozach.



Regulamin zajęć z podstaw samoobrony dla dziewcząt i kobiet



15. Do ćwiczeń wymagany jest strój sportowy – wygodny, niekrępujący ruchów ubiór oraz miękkie obuwie.
16. Komunikat Covid 19 – zajęcia rozpoczynają się w czasie, gdy na terenie Polski wprowadzony jest stan epidemii. W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby z objawami chorobowymi takimi jak: gorączka, kaszel, katar, uczucie duszności itp. W Centrum Sportowo – Widowiskowym w Kozłach zapewniono środki ochrony osobistej, jednak mimo przestrzegania wszystkich zaleceń nie ma możliwości zapewnienia, że w trakcie zajęć uczestnik nie zarazi się koronawirusem. Za ewentualne skutki uczestnictwa w zajęciach w trakcie epidemii organizator nie bierze odpowiedzialności.
17. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione lub zagubione w trakcie zajęć.