

## **REGULAMIN KURSU SAMOOBRONY**

### **I. Cel:**

1. Popularyzacja różnych form sztuk walki dla dorosłych.
2. Propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego.
3. Popularyzacja sportowej rywalizacji.

### **II. Organizator:**

1. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Serocku  
Kontakt: tel. 22 782 73 50, e-mail: [biuro@osir.serock.pl](mailto:biuro@osir.serock.pl), [www.osi.serock.pl](http://www.osi.serock.pl)
2. Straż Miejska w Serocku

### **III. Terminy i miejsce:**

1. Sala Gimnastyczna w Serocku ul. Pułtуска 68 przy Szkole Podstawowej
2. Terminarz
  - Od 28 listopada 2012 do końca lutego 2013 roku
  - Środy i piątki 18:30 - 20:00

### **IV. Uczestnictwo i zgłoszenia:**

1. Zajęcia treningowe prowadzi mgr wychowania fizycznego, instruktor **Tomasz Nowik** mgr Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.
2. Zgłoszenia przyjmowane są w sekretariacie OSiR w Serocku przy ul. Pułtуска 47 w godzinach pracy ośrodka.
3. Koszt zajęć to 20,00 zł na miesiąc lub 50,00 zł jednorazowo za cały trzymiesięczny kurs. Płatne w sekretariacie OSiR lub przelewem na konto OSiR podane w oświadczeniu (za łącznik nr 1 do regulaminu).
4. Limit miejsc – maksymalnie 30 uczestników.
5. W zajęciach mogą brać udział osoby, które:
  - Ukończyły 18 rok życia,
  - Posiadają podpisane własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sportowych oraz braku roszczeń od organizatora w wyniku nieszczęśliwego wypadku.
  - Dokonają płatności za zajęcia w wysokości określonej w pkt 3.
6. Na sali podczas treningu mogą przebywać wyłącznie uczestnicy zajęć. Obecność osób postronnych, znajomych i rodziców jest niedozwolona, ze względu na bezpieczeństwo uczestników zajęć.
7. Uczestnicy zajęć winni posiadać odpowiedni strój sportowy w postaci dowolnego stroju sportowego – dresu, koszulki, spodenek oraz obowiązkowo zmienne obuwie sportowe.
8. Uczestnik ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo własne i współwiczających. Podczas wykonywania dźwigni, duszeń, ucisków należy sygnalizować uczucie bólu odklepaniem dłonią ewentualnie stopą lub słowem „mate” - stop. Wszystkie techniki powinny by wykonywane w sposób kontrolowany.
9. Uczestnik ma obowiązek ścisłego wykonywania poleceń instruktora podczas zajęć.

10. Uczestnik ma obowiązek przestrzegania regulaminu sali gimnastycznej, w której odbywają się zajęcia.

11. Uczestnik nie może prezentować nabytych umiejętności poza salą ćwiczeń za wyjątkiem przeznaczonych do tego celu pokazów i zawodów sportowych. Wyjątek stanowi sytuacja obrony koniecznej tj. odpierania ataku bezpośrednio zagrażającego życiu lub zdrowiu oraz w razie konieczności udzielenia pomocy osobie napadniętej będącej w niebezpieczeństwie.

#### **V. Postanowienia końcowe**

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione lub pozostawione w pomieszczeniach ogólnodostępnych przez uczestników.

2. Uczestnicy kursu biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność i wskazane jest wykupienie na własny koszt ubezpieczenia NNW.

3. Na terenie sali gimnastycznej obowiązuje zmienne obuwie sportowe.

ORGANIZATOR  
OSiR Serock  
Straż Miejska w Serocku

**Zapraszamy !!!**