**Regulamin KURSU SAMOOBORNY DLA KOBIET organizowanego
Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych
w terminie 18.10.2025 – 13.12.2025 r.**

1. **Cel**

Celem KURSU SAMOOBORNY DLA KOBIET jest nauka właściwych reakcji oraz stosowania technik samoobrony w sytuacjach i miejscach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego.

1. **Organizator**

Organizatorem KURSU SAMOOBORNY DLA KOBIET jest Miejski Ośrodek Sportu
i Rekreacji w Łaziskach Górnych.

1. **Termin i miejsce kursu**
	1. KURS SAMOOBORNY DLA KOBIET odbywa się w terminie 18.10-13.12.2025 r.
	w sali niebieskiej hali widowiskowo-sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych, przy ul. Ogrodowej 50.
	2. KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET składa się z 8 spotkań 90-minutowych, które obywają się w soboty, w godz. 15.30–17.00 w następujących terminach: 18.10, 25.10,8.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12, 13.12
2. **Warunki uczestnictwa**
3. W kursie może uczestniczyć każda kobieta, która ukończyła 16 lat (w przypadku osoby niepełnoletniej wymagana jest pisemna zgoda rodzica lub opiekuna), nieposiadająca przeciwwskazań do udziału w kursie ze względu na stan zdrowia (wymagane oświadczenie o stanie zdrowia).
4. Liczba miejsc jest ograniczona (min. 20, max. 35 osób). Zapisy na kurs przyjmowane są telefonicznie: tel. 32 22 11 138 lub mailowo: sekretariat@mosir.laziska.pl.
5. Obowiązuje jednorazowe wpisowe za cały kurs, które wynosi 60 zł i jest płatne gotówką lub kartą w kasie bowlingu ul. Ogrodowa 50.
6. **Zasady organizacji**
7. Zajęcia są prowadzone przez doświadczonych instruktorów, we współpracy z KS Ronin oraz Komisariatem Policji w Łaziskach Górnych.
8. Uczestnicy kursu wykonują ćwiczenia w stroju i obuwiu sportowym, które muszą zapewnić sobie we własnym zakresie.
9. W trakcie kursu uczestnicy wykonują wyłącznie ćwiczenia wskazane przez instruktora i pod jego bezpośrednim nadzorem. Naruszenie tego obowiązku uzasadnia pozbawienie uczestnika możliwości dalszego udziału w kursie.
10. Przebywając podczas kursu w hali MOSiR-u w Łaziskach Górnych, korzystając z jej wyposażenia, uczestnicy muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp oraz instrukcji i poleceń wydawanych przez instruktora.
11. W trakcie kursu zabrania się używania jakichkolwiek przedmiotów niezaakceptowanych do ćwiczeń przez instruktora i używania wyposażenia hali sportowej niezgodnie z przeznaczaniem.
12. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów, obowiązkiem uczestnika jest natychmiastowe zawiadomienie instruktora.
13. Każdy uczestnik podpisuje oświadczenie, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w kursie oraz, że bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
14. Osoby niepełnoletnie posiadają pisemną zgodę na udział w zajęciach.
15. Organizator nie ubezpiecza uczestników kursu od następstw nieszczęśliwych wypadków.
16. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki powstałe podczas kursu.
17. **Ochrona danych osobowych**
18. Administratorem danych osobowych uczestników KURSU SAMOOBRONY DLA KOBIET jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych, ul. Ogrodowa 50, 43-170 Łaziska Górne; NIP: 6351791846, REGON: 241049933 zgodnie z art. 13 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L119
z 04.05.2016). Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych – iod@mosir.laziska.pl. Pełna informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się na https://mosir.laziska.pl/rodo/.
19. Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. każdy uczestnik KURSU SAMOOBRONY DLA KOBIET wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, wizerunkowych do celów kontaktowych oraz budowania pozytywnego wizerunku Administratora w przestrzeni publicznej i w mediach.
20. **Postanowienia końcowe**
21. Udział w KURSIE SAMOOBRONY DLA KOBIET jest jednoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.
22. Informacje bieżące dotyczące KURSU SAMOOBORNY DLA KOBIET będą podawane przez organizatorów.
23. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do jednostronnej zmiany postanowień niniejszego regulaminu, o czym poinformują uczestników.
24. W sprawach, których niniejszy regulamin nie obejmuje, wszelkie wiążące decyzję będą podejmowane przez Organizatorów.

OŚWIADCZENIE O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ ZDROWOTNYCH DO UCZESTNICTWA
W KURSIE SAMOOBRONY DLA KOBIET ORGANIZOWANYM
przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych

Nazwisko i imię uczestnika zajęć:

……………….…………………….…………………………….……………………………………

Data urodzenia: ………………………………………………………………………………………

Oświadczam, że

1. Nie istnieją żadne przeciwwskazania zdrowotne do uczestniczenia przeze mnie w KURSIE SAMOOBORNY DLA KOBIET organizowanym w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych, ul. Ogrodowa 50 w terminie 18.10-13.12.2025 r.

2. Jestem dobrego stanu zdrowia i nie stwierdzono u mnie choroby uniemożliwiającej mi wykonywanie ćwiczeń w ramach kursu.

3. Uczestnicząc w kursie zobowiązuję się do dostosowania intensywności i rodzaju ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, samopoczucia i kondycji fizycznej.

4. W kursie uczestniczę na własną odpowiedzialność, a w razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas kursu, spowodowanym nie przestrzeganiem zaleceń wydawanych przez instruktora nadzorującego kurs, nie będę wnosiła żadnych roszczeń i dochodziła odszkodowania od MOSiR Łaziska Górne.

5. Zapoznałem się z Regulaminem KURSU SAMOOBRONY DLA KOBIET organizowanego
Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych.

………….…………………………………………………………….…………

 DATA i CZYTELNY podpis uczestnika zajęć

ZGODA RODZICA LUB OPIEKUNA PRAWNEGO NA UDZIAŁ DZIECKA W KURSIE SAMOOBRONY DLA KOBIET ORGANIZOWANYM
przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych

Wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka

....................................................................................................................................................................

W KURSIE SAMOOBRONY DLA KOBIET ORGANIZOWANYM przez Miejski Ośrodek Sportu
i Rekreacji w Łaziskach Górnych w terminie18.10-13.12.2025 r.

Oświadczam, że

1. Nie istnieją żadne przeciwwskazania zdrowotne do uczestniczenia MOJEGO DZIECKA
w KURSIE SAMOOBORNY DLA KOBIET organizowanym w Miejskim Ośrodku Sportu
i Rekreacji w Łaziskach Górnych, ul. Ogrodowa 50 w terminie 18.10-13.12.2025 r.
2. W kursie dziecko uczestniczy na moją odpowiedzialność, a w razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas kursu, spowodowanym nie przestrzeganiem zaleceń wydawanych przez instruktora nadzorującego zajęcia, nie będę wnosiła/wnosił żadnych roszczeń i dochodziła/dochodził odszkodowania od MOSiR Łaziska Górne.

..................................................................................

 DATA i CZYTELNY podpis rodzica lub opiekuna