

SAMOOBRONA DLA KOBIET

w ramach projektu

„Trening Martial Arts – sztuka walki ze słabościami i siłą charakteru”



REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

Trening MARTIAL ARTS, to trening ciała i ducha, metoda która podczas wykorzystania ćwiczeń ogólnorozwojowych i oddechowych pochodzących ze sztuk walki polega na zaprzęgnięciu zasobów ludzkiego umysłu, takich jak pamięć, wyobraźnia, mowa, myśli czy spostrzegawczość, w celu pracy nad określonymi obszarami zachowania. Podczas aktywności fizycznej (która sama w sobie jest zbawienna dla organizmu i powoduje wytwarzanie „hormonów szczęścia”) zachodzi proces wchodzenia w stan relaksacji zarówno na poziomie świadomym jak i podświadomym, odwołując się jednocześnie do sfery uczuć i emocji. Uświadamianie słabych wewnętrznych reakcji, poprzez dostarczanie wyraźnych bodźców zewnętrznych i doskonalenie technik samoregulacji reakcji w treningu ogólnorozwojowym (techniki stosowane przez sportowców) znajdują zastosowanie w doskonaleniu takich obszarów jak: nabywanie nowych umiejętności, podtrzymywanie i wzmacnianie umiejętności, uczenie się i wzmacnianie strategii życiowych, kierowanie stresem, rozwiązywanie problemów, budowanie pewności siebie, odnowa psychofizyczna i pokonywanie barier.

SAMOOBRONA - to trening, który wyposaży Cię w następujące umiejętności

- przyjęcie postawy obronnej w przypadku agresji zewnętrznej;
- uwalniania się z uchwytu;
- obrony przed kopnięciem, duszeniem i uderzeniem;
- obrony przed atakiem z użyciem niebezpiecznego narzędzia czy z udziałem kilku napastników.

Całość treningu poprzedzona jest rozgrzewką przygotowującą do wysiłku, ćwiczeniami ogólnorozwojowymi poprawiającymi kondycję fizyczną.

Nowoczesny przebieg kursu samoobrony wzmocni uczestnika mentalnie i przygotuje do zdecydowanych reakcji w momencie zagrożenia.

§ 1

Informacja o Projekcie

1. Projekt „Trening Martial Arts – sztuka walki ze słabościami i siłą charakteru” realizowany jest przez organizację pożytku publicznego „**Stowarzyszenie Sztuk i Sportów Walki BACKFIST**”, zwane dalej Projektodawcą.
2. Celem głównym Projektu jest minimalizowanie występowania negatywnych zjawisk społecznych wśród mieszkańców Częstochowy, w tym społeczeństwa uzależnionego, współuzależnionego i osób pozostających w relacjach z osobami nadużywającymi alkohol lub środki psychoaktywne poprzez wyrabianie nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego oraz promocję zdrowego stylu życia dzięki wykorzystaniu technik samoobrony i wpływu innowacyjnej metody treningu mentalnego Martial Arts we wspomaganie profilaktyki w walce z zagrożeniami wynikającymi z uzależnień od alkoholu i środków psychoaktywnych.
3. Projekt realizowany jest w okresie: **październik 2017 r. do grudzień 2017 r.**
4. Projektem zostaną objęte kobiety w wieku od 18 do 75 roku życia oraz dziewczęta w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym w tym w szczególności kobiety narażone na przemoc bądź kontakt z osobami agresywnymi będącymi pod wpływem alkoholu bądź środków psychoaktywnych lub doznających przemocy.
5. Udział w Projekcie jest bezpłatny – projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Gminy Miasto Częstochowa - projekt wyłoniony do realizacji w ramach zadań publicznych z zakresu zdrowia publicznego na Wspieranie projektów z zakresu przeciwdziałania patologiom społecznym, realizowanych przez organizacje pozarządowe i inne podmioty.

Projekt realizowany przez **Stowarzyszenie Sztuk i Sportów Walki BACKFIST**
w ramach zadań publicznych Gminy Miasto Częstochowa z zakresu zdrowia
publicznego w roku 2017





§ 2

Oferowane formy wsparcia

1. Realizacja 30 godzinnych warsztatów stacjonarnych w zakresie samoobrony i treningu mentalnego Martial Arts dla grupy 80 kobiet dorosłych w wieku od 18 do 75 roku życia oraz dziewcząt w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym, doświadczających przemocy i narażonych na kontakt z osobami agresywnymi będącymi pod wpływem alkoholu bądź środków psychoaktywnych
2. Konkurs o zasięgu ponadregionalnym na scenariusz filmu krótkometrażowego „DDA – Jak żyć normalnie” – historie widziane oczami osób współuzależnionych i piętno jakie wywarło na ich życiu uzależnienie od alkoholu i środków psychoaktywnych bliskiej osoby.

§ 3

Zasady rekrutacji na kurs samoobrony

1. Zgłoszenie akcesu uczestnictwa w zajęciach kursu samoobrony poprzez wysłanie wiadomości e-mail na adres stowarzyszeniebackfist@wp.pl (w zgłoszeniu należy wpisać imię i nazwisko oraz numer telefonu kontaktowego).
2. Zgłoszenia należy przysyłać w terminie do dnia 20.10.2017 r.
3. Przesłanie zgłoszenia do udziału w zajęciach jest jednocześnie z potwierdzeniem akceptacji poniższych punktów regulaminu uczestnictwa w zajęciach samoobrony:
 - A. Zobowiązuję się do posiadania i przedstawienia organizatorowi aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w praktycznych zajęć samoobrony (walki wręcz).
 - B. Złożenia pisemnego oświadczenia o odstąpieniu od roszczeń w stosunku do Stowarzyszenia Sztuk i Sportów Walki Backfist w przypadku powstania kontuzji bądź trwałego uszczerbku na zdrowiu powstałego podczas zajęć samoobrony (w przypadku dziewcząt oświadczenie podpisuje pełnoprawny opiekun).
 - C. Zobowiązuję się do posiadania indywidualnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków obejmującego okres prowadzenia zajęć samoobrony od 21.10.2017 r. do 16.12.2017 r. i przekazanie kopii tego dokumentu organizatorowi,
 - D. Zobowiązuję się do posiadania odpowiedniego stroju do uczestnictwa w zajęciach umożliwiającego swobodne wykonywanie ćwiczeń (dres i obuwie halowe sportowe)
 - E. Zobowiązuję się do przestrzegania ogólnodostępnych zasad i regulaminów korzystania z obiektu gimnastycznej hali sportowej
 - F. Zobowiązuję się do punktualności i aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu samoobrony i dbanie o jak najwyższą frekwencję (minimum do uzyskania odpowiednich umiejętności a tym samym certyfikatu jest 80% frekwencji) mając na uwadze fakt, iż udział w projekcie jest dobrowolny i jest on dedykowany zwłaszcza kobietom, które potrzebują tych umiejętności tj. są zagrożone i narażone na przemoc bądź kontakt z osobami agresywnymi będącymi pod wpływem alkoholu bądź środków psychoaktywnych lub tych które doznały przemocy.
 - G. Jestem świadoma, iż na podstawie art. 24 ustawy o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 1997 roku Nr 13 poz. 883 moje dane osobowe będą przetwarzane przez Stowarzyszenie Sztuki i Sportów Walki „BACKFIST”, wyłącznie dla celów zgodnych z obowiązującymi przepisami dla realizacji zadania publicznego w ramach otwartego konkursu ofert na zadania publiczne Gminy Miasto Częstochowa w dziedzinie ochrony zdrowia psychicznego. Mam prawo do wglądu do swoich danych oraz prawo ich poprawiania. PODANIE DANYCH JEST OBOWIĄZKOWE.
4. W przypadku zgłoszenia się większej liczby kobiet niż przewidziana w regulaminie decydować będzie kolejność złożenia dokumentów formalnych (tj. oświadczenie uczestniczki – załącznik nr 1)



SAMOOBRONA DLA KOBIET
w ramach projektu
„Trening Martial Arts – sztuka walki ze słabościami i siła charakteru”



Załącznik nr 1.

Oświadczenie uczestniczki

Ja niżej podpisana

Nazwisko

Imię/Imiona.....

Data urodzenia.....

Miejsce zamieszkania/pobytu ulica, nr domu, nr mieszkania, miejscowość, kod pocztowy, woj.)

.....

Telefon

Adres e-mail

Oświadczam, iż zapoznałam się z Regulaminem rekrutacji i uczestnictwa w Projekcie, akceptuję jego zapisy i jednocześnie **zobowiązuję się do ich przestrzegania, w tym regularnego, punktualnego i aktywnego uczestniczenia w kursie samoobrony zgodnie z harmonogramem udostępnionym przez organizatora.** Oświadczam także, że zostałam/em poinformowana/y, iż projekt realizowany jest ze współudziałem środków publicznych Gminy Miasto Częstochowa, a także zostałam/am pouczony o odpowiedzialności za składanie oświadczeń niezgodnych z prawdą.

Oświadczam, że w zajęciach samoobrony organizowanych przez Stowarzyszenie Sztuk i Sportów Walki Backfist w dniach 21.10.2017, 22.10.2017, 28.10.2017, 29.10.2017, 04.11.2017, 05.11.2017, 18.11.2017, 19.11.2017, 25.11.2017, 26.11.2017, 02.12.2017, 03.12.2017, 09.12.2017, 10.12.2017, 16.12.2017 biorę udział na własną odpowiedzialność oraz, iż stan mojego zdrowia umożliwia mi udział w szkoleniu (przedstawiam zaświadczenie lekarskie). Oświadczam również, że zostałam powiadomiona o odpowiednim ubiorze stosowanym do tego typu szkolenia, zagrożeniach wynikających z udziału w zajęciach samoobrony, a w przypadku powstania jakiegokolwiek urazu lub kontuzji nie będę wnosić żadnych roszczeń odszkodowawczych lub pretensji cywilnoprawnych wobec Stowarzyszenia Sztuk i Sportów Walki Backfist oraz jego kadry dydaktycznej.

.....

Podpis uczestniczki/Podpis pełnoprawnego opiekuna

