**Regulamin zajęć z samoobrony**

**Projekt realizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Powiatu Piaseczyńskiego**

1. Zajęcia mają charakter warsztatów i przeznaczone są dla mieszkańców Gminy Piaseczno.
2. Zajęcia odbywają się w sali Centrum Aktywności Seniora Przystań pod Klonami w Piasecznie, ul. Szkolna 18, w terminach:

I cykl - w poniedziałki w godz. 13.30 - 15.00, w dniach 13, 20, 27 listopada oraz 4, 11 grudnia 2023 r.

II cykl – we wtorki w godz. 12.30 – 14.00, w dniach 14, 21, 28 listopada oraz 5, 12 grudnia 2023 r.

1. Zajęcia odbywają się z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa instruktorów i osób ćwiczących.
2. Każdy uczestnik powinien posiadać strój dostosowany do rodzaju prowadzonych zajęć oraz noszenia w trakcie zajęć obuwia sportowego zmiennego z czystą podeszwą. Osoby w niezmienionym obuwiu nie będą mogły uczestniczyć w zajęciach;
3. Uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
4. Osoby uczestniczące w zajęciach są zobowiązane do zachowania ostrożności w trakcie wykonywania ćwiczeń.
5. Udział w zajęciach mogą brać bez przeciwwskazań lekarskich. Osoby z problemami zdrowotnym zobowiązane są poinformować o nich instruktora przed rozpoczęciem zajęć, jak również w trakcie ich trwania, w razie zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
6. Organizator i instruktor prowadzący nie ponosi odpowiedzialności za wypadki zaistniałe w czasie trwania zajęć objęte ryzykiem sportowym, wynikające ze stanu zdrowia uczestnika bądź nie stosowania się do Regulaminu lub poleceń instruktora.
7. W razie niewłaściwego zachowania uczestnika zajęć, w tym zachowania zagrażającego zdrowiu, życiu, bezpieczeństwu swojemu i innych uczestników lub zachowania dezorganizujące i utrudniające prowadzenie zajęć dla grupy, prowadzący zajęcia ma prawo do wyciągnięcia wobec niego konsekwencji obejmujących wykluczenie z zajęć.
8. Organizator ma prawo do wykonywania zdjęć, w celu dokumentacji przeprowadzonych zajęć
9. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Posiadanie ubezpieczenia nie jest obowiązkowe.
10. Uczestnik ćwiczy i korzysta z sali przeznaczonej na zajęcia wyłącznie w obecności i pod nadzorem instruktora.
11. Zabrania się wstępu na zajęcia osobom pod wpływem alkoholu, środków dopingujących lub środków odurzających, a także w przypadku złego stanu psychofizycznego.
12. Uczestnictwo w zajęciach jest jednoznaczne ze zgodą na przestrzeganie powyższego regulaminu.
13. O sprawach nieobjętych w niniejszym Regulaminie decyduje organizator zajęć – Starostwo Powiatowe w Piasecznie.