

Budżet Obywatelski Rumia

Edycja 2023

Nazwa projektu 29. Bezpieczna Rumianka / kurs samoobrony Krav-Maga i walki wręcz dla kobiet od 16 roku życia dla 100 uczestniczek.

Data złożenia 29 kwietnia 2022 14:15

Rodzaj Prospołeczny

Autor projektu

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Kontakt

Uzasadnienie

Skrócony opis Kurs walki i samoobrony dla kobiet, prowadzony przez ekspertów Krav-Maga. Nauczysz się bronić przed napaścią, pojmaniem czy próbą gwałtu. Skutecznie odpowiesz atakiem na atak! 12 h zegarowy szkolenia!

Szczegółowy opis projektu

Projekt ma celu zwiększeniem świadomości mieszkanek Rumi na różne rodzaje agresji, z którymi mogą się spotkać w życiu codziennym. Podczas kursu uczestniczki będą mogły dowiedzieć się o psychologicznych aspektach agresji i samoobrony. Będą uczyć się fizycznej i werbalnej asertywności podczas ataku agresji (napaść, pojmanie, gwałt, przemoc w rodzinie). Poprzez naukę podstawowych ciosów, kopnięć i symulacji rażenia wrażliwych miejsc na ciele człowieka, kursantki odpowiedzą na atak w bliskim kontakcie i w walce na ziemi. Czas trwania Kursu 8 tygodni w okresie zimowym oraz 8 tygodni w okresie letnim. Treningi będą odbywały się w każdą sobotę. Przykładowy harmonogram z wyznaczeniem ilości uczestników (okres zimowy). 07.01.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 14.01.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 21.01.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 28.01.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 04.02.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 11.02.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 18.02.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) 25.02.23 r. godz.: 10.00 - 11.30 (25 osób), godz.: 12.00 - 13.30 (kolejne 25 osób) Każdy trening trwa 1,5 h zegarowej. Podczas jednego treningu może uczestniczyć 25 osób. Podczas jednych zajęć powinno uczestniczyć 4 instruktorów. Propozycja przeprowadzania kursu: Kursy samoobrony w sekcji Kraver Rumia odbywają się w Sali Sportów Walki w Rumi przy ul. Szkutników 3. W sekcji pracują certyfikowani instruktorzy Samoobrony Krav-Maga z wieloletnim stażem. Sala sportów walki jest to jedyne miejsce w Rumi z dostosowaną infrastrukturą do ćwiczeń w parterze. Sala wyłożona jest matami do walki w parterze (na podłodze). Każda uczestniczka otrzymuje 12 godzin szkoleniowych, opiekę certyfikowanych instruktorów, dużą dawkę wiedzy, kursantki biorą udział w projekcie na własną odpowiedzialność, certyfikat uczestnictwa. Uczestniczki powinny zabrać ze sobą wygodne ubrania treningowe (2 koszulki, długie spodnie, miękkie obuwie), wodę i ręcznik. Reklama danego naboru powinna dotyczyć dwóch okresów letniego (8 tygodni) i zimowego (8 tygodni). Strona Krav-Maga Rumia / Kraver Rumia (<https://plpl.facebook.com/KravMagaRumia/>) posiada bazę subskrybentów, w związku z tym reklama projektu może odbywać się również przez ową stronę. Wymagania: • Ukończone 16 lat (zgoda rodzica) • Stan zdrowia pozwalający na uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych (potwierdzenie lekarza - do wglądu na 1 zajęciach)

Lokalizacja projektu

- 1) w przypadku projektu inwestycyjnego oraz projektu zielonego – obligatoryjnie Należy podać numer geodezyjny działki, obręb ewentualnie opis miejsca albo obszaru (ulica lub rejon ulic), gdzie ma być realizowana inwestycja.
- 2) w przypadku projektu prospołecznego – gdy wnioskodawca wskazuje miejsce realizacji

Sala Sportów Walki, ul. Szkutnik w 3, 84-230 Rumia

Koszty

Szacunkowe koszty projektu	Łączna kwota realizacji projektu około 35000 zł (wyszczególnienie poniżej): Całkowity koszt wynagrodzenia 4 instruktorów za dwa turnusy to 25600 zł netto Koszt wynajmu Sali (dla 100 uczestników), sprzątnięcia, użytkowania mat i sprzętu treningowego 7000 zł netto. Druk i projekt certyfikat w (dla 100 uczestnik w) 1200 zł netto. Ubezpieczenie NNW dla 100 osób około 1200 zł netto. Łączna kwota realizacji projektu około 35000 zł
Czy projekt generuje koszty utrzymania w kolejnych latach?	Nie
Czy autor projektów projektu jest pełnoletni?	Tak

Wykaz załączników dołączonych do projektu

Lista poparcia	Tak
	kraver-rumia.jpg (Kolaż zdjęć trening Krav-Maga)
	27751931716648754271789989181912390840856131n.jpeg (trening Krav-Maga)
	27348164916295236673808415448086371686448524n.jpeg (trening Krav-Maga)