

# REGULAMIN ŚWIADCZENIA USŁUG TRENINGOWYCH

## Definicje zawarte w regulaminie

1. **Klient** - osoba korzystająca z usług świadczonych przez Usługodawcę. Osoba zawierająca umowę o świadczeniu usług trenerskich z Usługodawcą.
2. **Usługodawca** - FNS-Karol Hennig, oferujący usługi treningowe, w tym przygotowanie spersonalizowanego planu treningowego.
3. **Trener** - wykwalifikowana osoba, która działa na zlecenie FNS-Karol Hennig, realizując usługę treningową względem Klienta.
4. **Zastępca trenera** - wykwalifikowana osoba zaangażowana przez Usługodawcę w celu stworzenia planu treningowego w razie czasowej niedyspozycji osoby realizującej usługę treningową względem Klienta.
5. **Spersonalizowany plan treningowy** - plan ćwiczeń opracowany przez Usługodawcę z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb, celów i możliwości Klienta.
6. **Konsultacja treningowa** - spotkanie w formie online lub telefonicznej między Klientem a Trenerem lub Zastępcą trenera, mające na celu ustalenie zakresu i specyfikacji ćwiczeń.
7. **Arkusze Google** - narzędzie internetowe do tworzenia, edycji i udostępniania arkuszy kalkulacyjnych zawierających plany treningowe.
8. **Wynagrodzenie** - kwota płacona przez Klienta za usługę świadczoną przez Usługodawcę.
9. **Administrator** - FNS-Karol Hennig, odpowiedzialny za przetwarzanie danych osobowych Klienta.
10. **Umowa** - porozumienie między Klientem a Usługodawcą, na mocy którego Usługodawca świadczy usługi treningowe.
11. **Regulamin** - dokument określający zasady korzystania z usług świadczonych przez Usługodawcę, w tym prawa i obowiązki Klienta i Usługodawcy, tryb zawierania i realizacji umowy, sposób rozwiązywania sporów oraz wszelkie inne informacje istotne z punktu widzenia korzystania z usług. Regulamin stanowi integralną część umowy zawieranej między Klientem a Usługodawcą

## § 1 PRZEDMIOT UMOWY

- 1.1. Akceptując ten Regulamin, Klient zgadza się na świadczenie usług przez Usługodawcę w zakresie przygotowania spersonalizowanego planu treningowego i usług trenerskich. Klient zawiera umowę z Usługodawcą, której warunki są określone w niniejszym regulaminie.
- 1.2. Usługodawca nie gwarantuje osiągnięcia pożądanых przez Klienta celów treningowych w szczególności, gdy Klient nie będzie stosować się do zaleceń założonych w planie treningowym, oraz rodzaju wykonywanych ćwiczeń, sposobu i częstotliwości ich wykonywania.

## § 2 ROZPOCZĘCIE WSPÓŁPRACY

- 2.1 Współpraca pomiędzy stronami zostaje zainicjowana podczas pierwszej konsultacji treningowej, w trakcie której Klient i Usługodawca lub Trener ustalają zakres i specyfikację ćwiczeń mających na celu osiągnięcie zamierzonego celu przez Klienta.

### **§ 3 ZOBOWIĄZANIA I OŚWIADCZENIA KLIENTA**

Klient zobowiązuje się do:

- 3.1. Podjęcia się realizacji planu treningowego wyłącznie w sytuacji braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania aktywności fizycznych, w tym do biegów górskich oraz wypraw wysokogórskich. Klient akceptując regulamin oświadcza, że skonsultował swój stan zdrowia z lekarzem.
- 3.2. Poinformowania Trenera lub Zastępcy trenera o wszelkich występujących zmianach stanu zdrowia i kontuzjach, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie podczas wykonywania ćwiczeń.
- 3.3. W celu kontynuacji pracy z Usługodawcą i ustalenia kolejnego planu treningowego, Klient jest zobowiązany do przekazania informacji na temat zrealizowanych założeń treningowych przekazanych w planie treningowym i kontaktu z Usługodawcą.
- 3.4. Jeżeli dotyczy, przestrzegania regulaminu obiektu sportowego, w którym prowadzona jest konsultacja trenerska. Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za działania Klienta powodujące naruszenie postanowień regulaminu obiektu sportowego, w którym realizuje założenia planu treningowego.
- 3.5. Aby skorzystać z usług trenerskich, Klient jest zobowiązany do posiadania niezbędnych narzędzi umożliwiających realizację usługi. W szczególności, Klient musi mieć dostęp do stałego łącza internetowego oraz możliwość korzystania z Arkuszy Google. Ponadto, Klient powinien być w stanie nawiązywać połączenia telefoniczne, a także korzystać z aplikacji takich jak WhatsApp i Google Meet.
- 3.6. W przypadku wystąpienia kontuzji lub występowania chorób przewlekłych, Usługodawca, Trener lub Zastępca trenera może przekazać zalecenia treningowe i opracować plan treningowy na prośbę Klienta. Niemniej jednak, Klient ma obowiązek każdorazowo skonsultowania opracowanego planu treningowego z lekarzem przed jego realizacją. Klient zobowiązuje się do wykonania treningów wyłącznie za zgodą lekarza. W przypadku wątpliwości co do zdolności do realizacji planu treningowego, Klient zobowiązany jest niezwłocznie zaprzestać realizacji planu treningowego, aż do uzyskania stosownej zgody lekarza. Klient otrzymuje spersonalizowany plan treningowy i realizuje go na własne ryzyko. Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne konsekwencje zdrowotne wynikłe z realizacji planu treningowego przez Klienta w przypadku kontuzji lub chorób przewlekłych, jeśli Klient nie zastosował się do zaleceń lekarza lub nie uzyskał zgody lekarza na realizację planu.

### **§ 4 ZOBOWIĄZANIA I OŚWIADCZENIA USŁUGODAWCY**

- 4.1. Usługodawca oświadcza, że Trener i Zastępca trenera posiada kwalifikacje i wiedzę i doświadczenie, umożliwiające mu stworzenie spersonalizowanego planu treningowego.

- 4.2. Usługodawca oświadcza, że Trener lub Zastępca trenera zobowiązuje się do przygotowania planu treningowego, który pomoże osiągnąć zakładane przez Klienta cele, przy uwzględnieniu możliwości, kondycji i stanu zdrowia Klienta.
- 4.3. Usługodawca oświadcza, że Trener lub Zastępca trenera będzie wykonywać swoją pracę z pełnym zaangażowaniem z jego strony oraz szacunkiem do Klienta, zgodnie z zasadami etyki i dobrymi obyczajami.
- 4.4. Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za niedostarczenie usług trenerskich lub opóźnienie w ich świadczeniu, jeżeli wynika to z przyczyn niezależnych od Usługodawcy. Przyczyny niezależne od Usługodawcy mogą obejmować, ale nie ograniczają się do:
  - a) awarii systemów informatycznych, serwerów lub łącz internetowych,
  - b) zakłóceń w dostawie energii elektrycznej,
  - c) przypadków siły wyższej, takich jak klęski żywiołowe, strajki, zamieszki, akty terroryzmu, decyzje władz publicznych oraz inne zdarzenia, których nie można było przewidzieć ani zapobiec.

W takich przypadkach Usługodawca zobowiązuje się do podjęcia wszelkich możliwych działań w celu usunięcia przyczyn utrudniających świadczenie usług trenerskich, jednak nie ponosi odpowiedzialności za szkody poniesione przez Klienta w związku z opóźnieniem lub niedostarczeniem usługi.

## **§ 5 CZAS TRWANIA WARUNKI OPIEKI TRENERSKIEJ**

- 5.1. Strony postanawiają, że plany treningowe będą układane przez okres minimum 3 miesięcy.
- 5.2. Po akceptacji regulaminu zostaje zawarta umowa na czas nieokreślony, nie krótszy niż 3 miesiące.
- 5.3. Wypowiedzenie umowy może wykonać każda ze stron poprzez wysłanie wiadomości e-mail.
- 5.4. Klient może wypowiedzieć umowę wysyłając e-mail na adres [office@formanaszczyt.pl](mailto:office@formanaszczyt.pl). Klient nie może wypowiedzieć umowy poprzez poinformowanie o tym Trenera w trakcie konsultacji trenerskiej. Sam fakt przekazania Trenerowi informacji o zakończeniu współpracy nie jest jednoznaczny z rozwiązaniem umowy.
- 5.5. Wypowiedzenie umowy następuje z miesięcznym wyprzedzeniem. W przypadku złożenia wypowiedzenia przez Klienta w okresie między terminami płatności jest on zobowiązany do opłacenia współpracy trenerskiej na kolejne 30 dni od dnia złożenia wypowiedzenia. W takim przypadku zostaje obliczona stawka za dzienną współpracę i Klient jest zobowiązany do uiszczenia opłaty za ilość dni pozostałych do rozwiązania umowy. Stawka za dzienną współpracę jest obliczana na zasadzie podzielenia kwoty wynagrodzenia przez ilość dni w danym miesiącu.
- 5.6. W przypadku wyjazdu Klienta na zawody sportowe, trekking lub wyprawę wysokogórską kwota wynagrodzenia za usługę treningową nie ulega zmianie. W przypadku wyjazdu na wyprawę wysokogórską trwającą dłużej niż 10 dni klient ma prawo do zawieszenia realizacji usługi na okres wyprawy. Klient zawiesza realizację usługi poprzez wysłanie wiadomości, z informacją o zawieszeniu, na adres email [office@formanaszczyt.pl](mailto:office@formanaszczyt.pl)
- 5.7. W przypadku choroby, wypadku lub innego nieplanowanego wydarzenia losowego kwota wynagrodzenia na rzecz Usługodawcy uzgadniana jest za porozumieniem stron. Kwota

wynagrodzenia może ulec zmianie tylko w przypadku kiedy Klient zdecyduje się na przerwanie realizacji planu treningowego na okres dłuższy niż 10 dni. Klient zawiesza realizację usługi poprzez wysłanie wiadomości, z informacją o zawieszeniu, na adres email [office@formanaszczyt.pl](mailto:office@formanaszczyt.pl)

- 5.8. Klient nie ma prawa do odstąpienia od umowy w terminie 14 dni, gdyż przedmiotem umowy jest usługa, która została wyprodukowana według specyfikacji Klienta i jest dostosowana do jego zindywidualizowanych potrzeb. Klient wyraża świadomą i dobrowolną zgodę na brak prawa do odstąpienia od umowy w takim przypadku.

## **§ 6 ZASTĘPSTWO, EKWIWALENT FINANSOWY I WARUNKI ODSTĄPIENIA OD UMOWY**

- 6.1. W przypadku choroby lub niedyspozycji trenera, Usługodawca uprawniony jest do tymczasowego zaangażowania wykwalifikowanego zastępcy trenera do stworzenia planu treningowego, zwanego dalej Zastępcą trenera. Może on tworzyć plan treningowy w razie czasowej niedyspozycji Trenera. Usługodawca lub Trener musi o tym fakcie poinformować klienta przed wysłaniem planu treningowego.
- 6.2. Usługodawca oświadcza, że Zastępca trenera będzie posiadał odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie do tworzenia spersonalizowanego planu treningowego.
- 6.3. Zastępca trenera będzie tworzył plan treningowy na warunkach określonych Umową. Zastępca trenera zostanie zapoznany z wszelkimi informacjami dotyczącymi Klienta, które mogą mieć wpływ na tworzenie planu treningowego (w szczególności: o przeciwwskazaniach zdrowotnych i schorzeniach). Tworzenie przez Zastępcę planu treningowego nie będzie wiązało się z koniecznością uiszczenia jakichkolwiek dodatkowych opłat przez Klienta.
- 6.4. W przypadku braku wyłonienia Zastępcy trenera oraz niedostarczenia spersonalizowanego planu ćwiczeń w ustalonym terminie podczas konsultacji, Usługodawca zobowiązuje się do pomniejszenia kwoty na poczet następnego okresu rozliczeniowego o kwotę ustaloną w oparciu o stawkę dzienną. Stawka za dzienną współpracę jest obliczana na zasadzie podzielenia kwoty wynagrodzenia przez ilość dni w danym miesiącu.

## **§ 7 WYNAGRODZENIE**

- 7.1. Strony postanawiają, że wynagrodzenie należne Usługodawcy za opracowanie planu treningowego wynosić będzie 490 zł lub 690 zł (słownie: czterysta dziewięćdziesiąt lub sześćset dziewięćdziesiąt) PLN na miesiąc. Wybór charakteru usługi i świadczeń klient deklaruje podczas konsultacji treningowej lub w formie korespondencji e-mail z Usługodawcą lub Trenerem.
- 7.2. Usługodawca przewiduje tworzenie oferty indywidualnej dostosowanej do potrzeb klienta. Cena takiej usługi oraz zakres świadczeń w ramach usługi jest ustalany w formie korespondencji e-mail. Cena usługi i zakres świadczeń musi być zaakceptowany przez Klienta i Usługodawcę w formie wiadomości e-mail.
- 7.3. W przypadku stworzenia oferty indywidualnej, Klient jest zobowiązany do przestrzegania wszystkich ustaleń niniejszego regulaminu poza ustaleniami dotyczącymi wynagrodzenia i charakteru realizowanej usługi. Wszystkie zasady współpracy będą ustanowione podczas korespondencji e-mail pomiędzy Klientem a Usługodawcą.
- 7.4. Klient jest zobowiązany do zapłacenia ustalonej kwoty z góry, według terminów ustalonych wspólnie z Usługodawcą.

- 7.5. Brak terminowej płatności, bez wcześniejszej informacji (§5 punkt 5.6) skutkuje wypowiedzeniem umowy w trybie natychmiastowym. W przypadkach losowych podejmowane są indywidualne rozwiązania wypracowywane między Usługodawcą a Klientem.
- 7.6. W przypadku zerwania umowy przez Klienta przed upływem minimum 3-miesięcznego okresu trwania umowy, Klient zobowiązany jest do uiszczenia opłaty za pozostały okres trwania umowy, wynoszący łącznie 3 miesiące.
- 7.7. W przypadku zerwania umowy przez Usługodawcę w okresie wypowiedzenia, na skutek braku opłaty za usługę, Klient nadal jest zobowiązany do uiszczenia opłaty za ostatni miesiąc usługi treningowej.
- 7.8. Kwota wynagrodzenia zostanie wykonana poprzez przelew bankowy na nr rachunku: 09 1140 2004 0000 3502 8180 9303 FNS – Karol Hennig Stawno 30/3 78-520 Złocieniec.

## **§ 8 KOMUNIKACJA POMIĘDZY STRONAMI**

- 8.1. Wszelka korespondencja między Stronami dotycząca zmian niniejszej umowy powinna odbywać się drogą elektroniczną na adresy mailowe: [office@formanaszczyt.pl](mailto:office@formanaszczyt.pl) oraz adres mailowy Klienta.
- 8.2. Każda ze Stron zobowiązuje się do powiadomienia drugiej ze Stron o zmianie adresów e-mail w terminie 7 dni od daty zaistnienia zmiany.

## **§9 OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

- 9.1. Administratorem Klienta danych osobowych jest FNS- Karol Hennig z siedzibą w Stawno 30/3, zwany dalej Administratorem; Administrator prowadzi operacje przetwarzania danych osobowych.
- 9.2. Dane osobowe Klienta przetwarzane będą w celu wykonywania świadczeń trenerskich oraz obsługi realizacji świadczenia i nie będą udostępniane innym odbiorcom bez zgody Klienta. Dane osobowe będą przekazywane wyłącznie Trenerowi lub Zastępcy trenera w celu realizacji usługi względem Klienta.
- 9.3. Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy.
- 9.4. Podmiot przetwarzający zobowiązuje się, do zapewnienia bezpieczeństwa danych osobowych klienta, poprzez stosowanie odpowiednich środków technicznych i organizacyjnych zapewniających adekwatny stopień bezpieczeństwa odpowiadający ryzyku związanym z przetwarzaniem danych osobowych, o których mowa w artykule 32. Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego I Rady (UE) 2016/679.
- 9.5. Okres, przez który dane osobowe będą przechowywane jest obliczany w oparciu o następujące kryteria:
  1. czas obowiązywania umowy,
  2. przepisy prawa, które mogą obligować Usługodawcę do przetwarzania danych przez określony czas.
- 9.6. Ponadto Klient ma prawo do:
  - a. dostępu do swoich danych osobowych,
  - b. żądania sprostowania swoich danych osobowych, które są nieprawidłowe oraz uzupełnienia niekompletnych danych osobowych,

- c. żądania usunięcia swoich danych osobowych, w szczególności w przypadku cofnięcia zgody na przetwarzanie, gdy nie ma innej podstawy prawnej przetwarzania,
- d. wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

## **§10 POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- 10.1. Wszelkie zmiany Umowy wymagają formy pisemnej pod rygorem nieważności.
- 10.2. W przypadkach nieuregulowanych Umową, zastosowanie znajdują przepisy Kodeksu Cywilnego.
- 10.3. FNS-Karol Hennig dokłada wszelkich starań, aby zapewnić profesjonalne i bezpieczne plany treningowe dostosowane do potrzeb i celów klientów. Jednakże klient przyjmuje na siebie pełną odpowiedzialność za korzystanie z tych planów treningowych i za wszelkie ryzyko związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem podczas wykonywania ćwiczeń. FNS-Karol Hennig nie ponosi odpowiedzialności za żadne kontuzje, szkody czy uszczerbki na zdrowiu, które mogą wynikać z realizacji planów treningowych. Klient zobowiązuje się do konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem treningów, aby upewnić się, że jest zdolny do wykonywania ćwiczeń zawartych w planie. Klient zgadza się, że korzystanie z usług, realizuje usługę na własne ryzyko i odpowiedzialność.
- 10.4. Akceptacja regulaminu jest jednoznacznie akceptacją warunków współpracy.
- 10.5. Potwierdzenie zawarcia współpracy zostanie wysłane na wskazany przez Klienta adres e-mail oraz na serwer Usługodawcy.