REGULAMIN

§1. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem treningów jest mgr Remigiusz Ampulski, zwany dalej „Trenerem”.
2. Regulamin określa zasady uczestnictwa, organizacji, rezerwacji, odwoływania oraz płatności za treningi.
3. Regulamin określa zasady korzystania z:
   a) treningów personalnych 1:1;
   b) treningów w parze 2:1;
   c) indywidualnego prowadzenia treningowego online.
4. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem przed rozpoczęciem współpracy.
5. Rezerwacja i udział w treningu wymagają akceptacji niniejszego regulaminu.

§2. Warunki uczestnictwa

1. Warunkiem uczestnictwa w treningach jest akceptacja regulaminu oraz złożenie oświadczenia dotyczącego braku przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej.
2. Uczestnik zobowiązany jest poinformować Trenera o urazach, kontuzjach, chorobach i innych dolegliwościach, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo treningu.
3. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów Trener ma prawo przerwać trening i zalecić konsultację lekarską.
4. Trener może odmówić prowadzenia treningu w przypadku uzasadnionego zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa uczestnika.
5. Uczestnik zobowiązany jest stosować się do wskazówek i poleceń Trenera, szczególnie podczas ćwiczeń technicznych oraz ćwiczeń w kontakcie z drugą osobą.

§3. Organizacja i rezerwacja treningów stacjonarnych

1. Czas trwania treningu personalnego wynosi **55 minut**.
2. Terminy treningów ustalane są indywidualnie z Trenerem, z uwzględnieniem dostępności terminów.
3. Uczestnik zobowiązany jest do punktualnego stawienia się na treningu. Zaleca się przybycie około 10 minut wcześniej.
4. Spóźnienie uczestnika nie powoduje przedłużenia treningu. Czas spóźnienia wlicza się do zarezerwowanego czasu zajęć.
5. Rezerwacja terminu jest wiążąca po jego potwierdzeniu przez Trenera.
6. Zmiana terminu wymaga wcześniejszego uzgodnienia z Trenerem.
7. Trener nie ma obowiązku zapewnienia stałych dni i godzin treningowych, chyba że zostały one indywidualnie uzgodnione.

§4. Odwoływanie treningów indywidualnych 1:1

1. Uczestnik może bez konsekwencji odwołać lub przełożyć trening najpóźniej 24 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć.
2. Odwołanie treningu później niż 24 godziny przed ustalonym terminem lub niepojawienie się na zajęciach skutkuje rozliczeniem treningu jako wykorzystanego.
3. Zasada ta obowiązuje również w przypadku spóźnionego powiadomienia o nieobecności.
4. W przypadku terminowego odwołania zajęć trening pozostaje do wykorzystania w ramach okresu ważności zakupionego pakietu.
5. W wyjątkowych, uzasadnionych sytuacjach losowych Trener może indywidualnie wyrazić zgodę na zmianę terminu mimo przekroczenia 24-godzinnego limitu. Nie stanowi to jednak automatycznego uprawnienia uczestnika.
6. Odwołanie lub przełożenie treningu wymaga skutecznego poinformowania Trenera za pośrednictwem uzgodnionego kanału kontaktu.

§5. Zasady treningów personalnych w parze 2:1

1. Trening personalny 2:1 jest wspólną usługą treningową przeznaczoną dla dwóch osób uczestniczących w zajęciach w tym samym terminie.
2. Treningi w parze 2:1 oraz pakiety takich treningów opłacane są z góry, przed rozpoczęciem korzystania z wykupionych zajęć.
3. Rezerwacja terminu treningu 2:1 dotyczy obojga uczestników jednocześnie.
4. Osoby trenujące w parze zobowiązane są do samodzielnego uzgodnienia wspólnego terminu oraz poinformowania Trenera o ewentualnych zmianach.
5. Odwołanie lub przełożenie treningu 2:1 bez konsekwencji jest możliwe wyłącznie wtedy, gdy obie osoby uzgodnią wspólne odwołanie zajęć, a Trener zostanie o tym poinformowany najpóźniej 24 godziny przed planowanym rozpoczęciem treningu.
6. Jeżeli jedna osoba nie może uczestniczyć w treningu, a druga osoba stawi się na zajęciach, trening może odbyć się zgodnie z planem, w pełnym wymiarze 55 minut.
7. Nieobecność jednego z uczestników nie uprawnia go do odrobienia niewykorzystanej części treningu w innym terminie, bezpłatnego dodatkowego treningu ani przeniesienia swojej części zajęć na inny dzień.
8. W sytuacji opisanej w ust. 6 trening uznaje się za zrealizowany dla całej pary i rozlicza zgodnie z ceną treningu 2:1, niezależnie od liczby faktycznie obecnych uczestników.
9. Jeżeli obie osoby nie stawią się na zajęciach lub odwołają trening później niż 24 godziny przed rozpoczęciem, trening zostaje rozliczony jako wykorzystany.
10. Samodzielne zgłoszenie nieobecności przez jedną osobę nie stanowi odwołania wspólnej rezerwacji treningu 2:1.
11. Ewentualna zmiana składu pary wymaga wcześniejszej zgody Trenera.
12. W wyjątkowych sytuacjach losowych Trener może indywidualnie zgodzić się na zmianę terminu z pominięciem standardowych zasad odwoływania zajęć.
13. Zakup treningu 2:1 oznacza akceptację wspólnych zasad rezerwacji, uczestnictwa i rozliczania zajęć przez obie osoby.

§6. Płatności i ważność pakietów

1. Płatności za treningi dokonywane są gotówką lub przelewem na rachunek wskazany przez Trenera.
2. Opłata za pojedynczy trening 1:1 lub pakiet treningów 1:1 powinna zostać uiszczona najpóźniej przed rozpoczęciem pierwszego treningu objętego zakupem.
3. W przypadku treningów 2:1 płatność dokonywana jest z góry, przed rozpoczęciem pojedynczego treningu lub pierwszego treningu z zakupionego pakietu.
4. Obowiązujące ceny treningów i pakietów są przedstawiane uczestnikom przed dokonaniem zakupu.
5. Pojedynczy trening ważny jest przez 30 dni od daty zakupu.
6. Pakiety miesięczne ważne są przez 30 dni od daty pierwszego treningu.
7. Uczestnik zobowiązany jest zaplanować wykorzystanie pakietu w okresie jego ważności, z odpowiednim wyprzedzeniem uzgadniając dostępne terminy.
8. Treningi niewykorzystane w okresie ważności pakietu z przyczyn leżących po stronie uczestnika nie przechodzą automatycznie na kolejny okres.
9. W uzasadnionych przypadkach, za zgodą Trenera, możliwe jest indywidualne przedłużenie ważności pakietu.
10. Uczestnik może przekazać niewykorzystany trening lub pakiet innej osobie po wcześniejszym uzgodnieniu z Trenerem, o ile nie narusza to indywidualnie ustalonych warunków usługi.
11. W przypadku odwołania treningu przez Trenera, uczestnik zachowuje prawo do realizacji opłaconych, niezrealizowanych zajęć w innym uzgodnionym terminie, z odpowiednim przedłużeniem ważności pakietu, jeżeli będzie to konieczne.
12. Zasady dotyczące ważności pakietów i rozliczania nieobecności nie ograniczają uprawnień konsumenta wynikających z obowiązujących przepisów prawa.

§7. Odwoływanie treningów przez Trenera

1. Trener zobowiązuje się do punktualnego prowadzenia umówionych zajęć.
2. W przypadku konieczności odwołania treningu Trener poinformuje uczestnika/uczestników o zmianie terminu.
3. Jeżeli Trener odwoła trening później niż 24 godziny przed jego rozpoczęciem z przyczyn leżących po jego stronie, uczestnikowi lub parze przysługuje jeden dodatkowy trening bez opłat, na warunkach odpowiadających pierwotnie zarezerwowanym zajęciom.
4. W przypadku spóźnienia Trenera przekraczającego 30 minut, z przyczyn leżących po jego stronie, uczestnikowi lub parze przysługuje dodatkowy trening bez opłat.
5. Powyższe postanowienia nie ograniczają ustawowych praw uczestników w przypadku niewykonania lub nienależytego wykonania usługi.

§8. Zasady bezpieczeństwa i wyposażenie

1. Uczestnik powinien posiadać odpowiedni strój sportowy, obuwie sportowe, wodę oraz ręcznik.
2. Podczas treningów wymagane jest korzystanie z wyposażenia ochronnego odpowiedniego do rodzaju wykonywanych ćwiczeń.
3. W przypadku ćwiczeń wymagających dodatkowych zabezpieczeń Trener może zobowiązać uczestnika do zastosowania odpowiedniego sprzętu ochronnego.
4. Ćwiczenia kontaktowe, w szczególności sparingi, mogą odbywać się wyłącznie za zgodą Trenera i po spełnieniu ustalonych warunków bezpieczeństwa.
5. Zabrania się uczestnictwa w treningach pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub innych substancji wpływających na zdolność bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
6. Trener może odmówić przeprowadzenia treningu, jeżeli zachowanie lub stan uczestnika stwarza zagrożenie dla niego samego, Trenera lub innych osób.
7. W przypadku niedopuszczenia uczestnika do zajęć z jego winy, w szczególności z przyczyn wskazanych w ust. 6, trening może zostać rozliczony jako wykorzystany.
8. Jeżeli trening odbywa się na terenie klubu fitness lub siłowni, uczestnik zobowiązany jest do samodzielnego pokrycia kosztu wstępu, chyba że uzgodniono inaczej.
9. Uczestnik odpowiada za właściwe zabezpieczenie swoich rzeczy osobistych. Odpowiedzialność Trenera za utratę lub uszkodzenie mienia ustalana jest zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

§9. Zakres indywidualnego prowadzenia treningowego online

1. Prowadzenie online polega na zdalnym przygotowywaniu i modyfikowaniu planu treningowego, analizie przekazywanych informacji o przebiegu treningów oraz udzielaniu wskazówek w zakresie uzgodnionym indywidualnie z Klientem.
2. Przed zawarciem umowy Trener przedstawia zakres wybranego pakietu, w szczególności: przewidywaną liczbę lub częstotliwość aktualizacji planu, sposób monitorowania postępów, zasady przesyłania i analizy nagrań, dostępne kanały kontaktu, ewentualne wsparcie żywieniowe i czas odpowiedzi.
3. Prowadzenie online nie oznacza stałego nadzoru nad każdym wykonywanym powtórzeniem ani obecności Trenera podczas samodzielnego ćwiczenia, chyba że wyraźnie uzgodniono sesję na żywo.
4. Wskazówki żywieniowe, jeśli objęte pakietem, mają charakter edukacyjny i nie zastępują indywidualnej dietoterapii ani konsultacji medycznej.

§10. Rozpoczęcie, czas trwania i komunikacja online

1. Współpraca rozpoczyna się w dniu uzgodnionym przez strony na trwałym nośniku, nie wcześniej niż pozwalają na to uzgodnione warunki zdrowotne i organizacyjne. Samo dokonanie zapłaty nie musi oznaczać rozpoczęcia okresu prowadzenia.
2. Dokładne daty, zakres świadczeń i łączne wynagrodzenie strony potwierdzają przed zawarciem umowy.
3. Kontakt odbywa się przez uzgodniony kanał, np. e-mail lub komunikator. Nie jest to dyżur całodobowy. Deklarowane godziny lub czas odpowiedzi ustala się w potwierdzeniu indywidualnej oferty.
4. Klient przekazuje informacje i nagrania potrzebne do oceny ćwiczeń w uzgodnionych terminach. Brak raportów może ograniczyć możliwość bieżących korekt planu; nie pozbawia Klienta ustawowych praw.
5. Plan i materiały są przeznaczone do osobistego użytku Klienta i nie powinny być odpłatnie rozpowszechniane bez zgody Trenera, z poszanowaniem dozwolonego użytku i praw wynikających z przepisów.

§11. Opłaty, przerwy i zakończenie prowadzenia online

1. Cena prowadzenia online ustalana jest indywidualnie i potwierdzana Klientowi wraz z całkowitym kosztem pakietu przed zawarciem umowy. Trener nie publikuje stałego cennika w niniejszym regulaminie.
2. Płatność następuje w terminie i sposobem wskazanym w indywidualnym potwierdzeniu oferty. Współpraca nie przedłuża się automatycznie na kolejny płatny okres bez odrębnego uzgodnienia.
3. Jeśli ze względów zdrowotnych Klient nie może wykonywać treningów, niezwłocznie informuje Trenera. Strony ustalają na trwałym nośniku możliwe bezpieczne

dostosowanie planu, zawieszenie współpracy lub rozliczenie części niewykonanej usługi. Nie wymaga się przekazywania pełnej dokumentacji medycznej, jeśli wystarczą informacje o ograniczeniach wysiłkowych.

4. Jeżeli Trener nie może realizować uzgodnionej usługi, proponuje odpowiednie przesunięcie okresu świadczenia albo rozlicza niewykonaną część zgodnie z przepisami i uzgodnieniami.
5. Wcześniejsze zakończenie współpracy, rozliczenie wykonanych świadczeń i ewentualny zwrot środków następują zgodnie z warunkami umowy oraz przepisami prawa, w tym przepisami dotyczącymi świadczenia usług i ochrony konsumentów.

§12. Umowy zawierane na odległość i odstąpienie

1. Przed zawarciem umowy na odległość Klient otrzymuje informacje wymagane prawem, w szczególności dane Trenera, opis świadczenia, całkowitą cenę, czas trwania, zasady reklamacji i informację o prawie odstąpienia
2. Konsument co do zasady może odstąpić od umowy zawartej na odległość bez podania przyczyny w ciągu 14 dni od jej zawarcia, składając jednoznaczne oświadczenie, np. na wskazany adres e-mail.
3. Jeżeli Klient chce, aby świadczenie odpłatnej usługi rozpoczęło się przed upływem 14 dni, składa wyraźne żądanie rozpoczęcia świadczenia oraz potwierdza otrzymanie informacji o skutkach tej decyzji, w sposób wymagany prawem.
4. Jeśli Klient skutecznie odstąpi od umowy po rozpoczęciu świadczenia na jego wyraźne żądanie, może być zobowiązany do proporcjonalnej zapłaty za usługę wykonaną do chwili odstąpienia. Po pełnym wykonaniu usługi prawo odstąpienia może wygasnąć wyłącznie po spełnieniu wymogów ustawowych.
5. Opracowanie i przekazanie indywidualnego planu treningowego stanowi wykonanie odpowiedniej części usługi, uwzględnianej przy rozliczeniu w zakresie przewidzianym prawem.
6. Klient ma prawo do składania reklamacji dotyczących świadczonych usług na zasadach wynikających z obowiązujących przepisów. Niniejszy regulamin nie ogranicza ustawowych uprawnień konsumenta.

§13. Reklamacje

1. Klient może zgłosić reklamację dotyczącą sposobu świadczenia usługi na adres amplitudeup@gmail.com, opisując problem i oczekiwany sposób rozwiązania.
2. Trener udziela odpowiedzi w terminie 14 dni od otrzymania reklamacji, chyba że przepisy nakazują inny sposób lub termin rozpatrzenia sprawy.
3. Niniejszy paragraf nie wyłącza uprawnień wynikających z obowiązujących przepisów prawa.

§14. Dane osobowe i nagrania

1. Szczegóły przetwarzania danych osobowych znajdują się w polityce prywatności udostępnianej na stronie amplitudee.pl: https://amplitudee.pl/polityka-prywatnosci/
2. Dane dotyczące stanu zdrowia i nagrania treningowe wykorzystuje się wyłącznie w uzasadnionym, zakomunikowanym Klientowi zakresie i na odpowiedniej podstawie prawnej. Zgoda na dane zdrowotne, jeśli jest podstawą przetwarzania, jest odrębna i wyraźna.
3. Publikacja wizerunku, nagrań lub wyników Klienta w celach marketingowych wymaga odrębnej podstawy prawnej oraz odpowiedniego zezwolenia, gdy jest wymagane. Brak takiego zezwolenia nie uniemożliwia korzystania z usługi.

§15. Postanowienia końcowe

1. Strony komunikują się z poszanowaniem wzajemnej godności oraz zasad bezpieczeństwa.
2. Trener może zmienić regulamin z uzasadnionych przyczyn, informując o zmianach z wyprzedzeniem. Zmiana nie modyfikuje jednostronnie już uzgodnionych warunków opłaconej usługi z naruszeniem przepisów lub praw Klienta.
3. W kwestiach nieuregulowanych zastosowanie mają przepisy prawa polskiego, w tym Kodeks cywilny i ustawa o prawach konsumenta.