

## KARTA UCZESTNIKA WSPÓŁPRACY HYBRYDOWEJ

### Studio Bez Napięcia

Imię i nazwisko Uczestnika: \_\_\_\_\_

Numer telefonu Uczestnika: \_\_\_\_\_

Data urodzenia Uczestnika: \_\_\_\_\_

### OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

Niniejszym oświadczam, iż:

1. posiadam pełną zdolność (brak przeciwwskazań medycznych) do udziału w treningach personalnych i biorę w nich udział na własną odpowiedzialność,

2. zapoznałem się regulaminem treningów personalnych i w pełni go akceptuję.

\_\_\_\_\_

(data i czytelny własnoręczny podpis Uczestnika)

## **REGULAMIN WSPÓŁPRACY HYBRYDOWEJ**

### **§1**

#### **PRZEDMIOT REGULAMINU**

1. Studio Bez Napięcia prowadzone jest przez: Karola Żygadło (NIP: 8822131241), prowadzący działalność pod nazwą „Bez Napięcia Karol Żygadło” i Katarzynę Stachecką (NIP: 8952263521), prowadzącą działalność pod nazwą „Bez Napięcia Katarzyna Stachecka” zwanym w dalszej części „Studio Bez Napięcia”.
2. Współpraca hybrydowa prowadzona jest przez Trenerów ze Studio Bez Napięcia.
3. Zapisy niniejszego regulaminu odnoszące się do Trenera mają odpowiednie zastosowanie do Studio Bez Napięcia, a zapisy dotyczące Studia odnoszą się również do Trenera działającego w jego imieniu.
4. Każdy Uczestnik, korzystając z usług oferowanych w Studio, zawiera umowę z jednym z powyższych podmiotów, zgodnie z informacją przekazaną podczas umawiania wizyty, zakupu usługi lub na wystawionym rachunku/fakturze. Usługodawcą jest zawsze ten podmiot, który przyjmuje płatność za daną usługę.

### **§2**

#### **DEFINICJE**

Na potrzeby regulaminu przyjmuje się określone definicje:

- Uczestnik - osoba fizyczna korzystająca z usług.
- Współpraca hybrydowa - usługa obejmująca konsultacje (stacjonarne lub online) oraz wsparcie online.
- Konsultacja wstępna - pierwsze spotkanie obejmujące wywiad, testy i pracę ruchową.
- Plan treningowy - indywidualny zestaw ćwiczeń i zaleceń.
- Materiały - wszystkie przekazywane treści (plany, nagrania, instrukcje).
- Spotkanie kontrolne - kolejne spotkanie mające na celu ocenę postępów, techniki wykonywania zaleconych ćwiczeń i wprowadzenie ewentualnych zmian.

### **§3**

#### **CHARAKTER USŁUGI**

1. Usługi oferowane przez Studio mają charakter edukacyjno-treningowy.
2. Nie stanowią świadczeń medycznych ani fizjoterapeutycznych.
3. Celem współpracy jest poprawa sprawności fizycznej, zwiększenie tolerancji na obciążenia, zmiana nawyków ruchowych oraz nauka poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń.
4. Studio i Trenerzy pracujący w ramach Studia nie gwarantują osiągnięcia pożądaných przez Uczestnika skutków udziału we współpracy hybrydowej w sytuacji, gdy Uczestnik nie będzie stosował się do zaleceń Trenera, w szczególności dotyczących rodzaju wykonywanych ćwiczeń, sposobu i częstotliwości ich wykonywania.

#### **§4**

##### **ZOBOWIĄZANIA UCZESTNIKA**

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału we współpracy hybrydowej jest złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez Uczestnika zajęć oświadczenia o:  
a) braku przeciwwskazań medycznych do udziału w treningach, udziale w nich na własną odpowiedzialność oraz że jego stan zdrowia umożliwia udział w aktywności fizycznej objętej współpracą,  
b) zapoznaniu się z treścią niniejszego regulaminu, zaakceptowaniu go i przestrzeganiu.
2. Uczestnik zobowiązuje się do punktualnego stawienia się na umówiony termin, czy to konsultacji wstępnej czy konsultacji kontrolnej. W przypadku spóźnienia Uczestnika czas spotkania będzie krótszy o czas spóźnienia.
3. Uczestnik ma obowiązek stawić się na konsultacji wstępnej i kontrolnej w stroju sportowym, tj.: sportowe obuwie zmienne, (kategorycznie zabronione jest trenowanie w klapkach), sportowe spodnie, sportowa koszulka.
4. Uczestnik ma obowiązek zgłosić Trenerowi każde problemy fizyczne, mające bezpośredni lub pośredni wpływ na przebieg spotkania, a szczególnie dolegliwości, które pojawiają się w trakcie trwania spotkania.
5. Uczestnik zobowiązany jest zgłosić Trenerowi wszystkie urazy wynikłe podczas spotkania. W przypadku zaniechania natychmiastowego zgłoszenia urazu wyłączona jest wszelka odpowiedzialność Studio Bez Napięcia.
6. Uczestnik w trakcie trwania spotkania zobowiązuje się do współpracy z Trenerem, a także do przestrzegania wszelkich zaleceń oraz wykonywania poleceń Trenera.
7. Uczestnik zobowiązuje się do korzystania z rzeczy stanowiących wyposażenie Studio Bez Napięcia w sposób do tego przeznaczony, zgodnie z zaleceniami Trenera.
8. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzeń Studia.
9. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania Regulaminu Sali dostępnego w lokalu.
10. Uczestnik zobowiązuje się do zapewnienia odpowiednich warunków technicznych niezbędnych do realizacji współpracy, w szczególności: dostępu do internetu, urządzenia umożliwiającego odtwarzanie materiałów wideo. Materiały instruktażowe oraz plan treningowy przekazywane są w formie wymagającej dostępu do internetu. Brak spełnienia powyższych warunków po stronie Uczestnika nie stanowi podstawy do reklamacji ani zwrotu środków.
11. Uczestnik zobowiązuje się do podania aktualnych danych kontaktowych.

#### **§5**

##### **ZOBOWIĄZANIA I OŚWIADCZENIA TRENERA**

1. Trener zobowiązuje się do ustalenia planu treningowego w taki sposób, by w rozsądnym czasie osiągnąć zakładane przez Uczestnika efekty, przy jednoczesnym poszanowaniu stanu zdrowia Uczestnika, a także zgodnie z należytą starannością i odpowiednią wiedzą z zakresu kulturystyki, fitness, medycyny i anatomii.

2. Trener oświadcza, że posiada wszelkie kwalifikacje (w tym: ukończył stosowny kurs), wiedzę i doświadczenie, umożliwiające mu prowadzenie treningowe, z poszanowaniem zdrowia Uczestnika.
3. Trener zobowiązuje się do punktualnego stawienia się na umówiony termin spotkania. W przypadku spóźnienia Trenera, Trener ma obowiązek przedłużyć spotkanie w pełnym wymiarze czasu lub jeżeli nie jest to możliwe, przedłużyć kolejne z zaplanowanych spotkań.

## 56

### WSPÓŁPRACA HYBRYDOWA

1. Współpraca zawierana jest na czas 4 tygodni a jej koszt wynosić będzie 799 zł (słownie: siedemset dziewięćdziesiąt dziewięć złotych zero groszy).
2. W ramach współpracy Uczestnik otrzymuje:
  - Konsultację wstępną, obejmującą: wywiad, analizę celu treningowego, testy funkcjonalne, krótką pracę ruchową.
  - Indywidualny plan treningowy, dostarczony do 72 godzin: podsumowanie spotkania, zalecenia treningowe, wskazówki do codziennego funkcjonowania, jednostki treningowe wraz z ćwiczeniami i filmikami instruktażowymi do tych ćwiczeń. Filmiki zostają osadzone na zewnętrznej platformie, do której niezbędny jest dostęp do Internetu.
  - Wsparcie online przez 4 tygodnie, obejmujące: możliwość zadawania pytań, doprecyzowanie zaleceń, konsultację techniki wykonywania ćwiczeń. Kontakt odbywa się drogą mailową, SMS lub poprzez komunikator dostępny dla obu Stron. Maksymalny czas na odpowiedź wynosi 24h. Wsparcie online ma charakter uzupełniający i nie stanowi ciągłego nadzoru nad Uczestnikiem. Nie zastępuje konsultacji ani spotkań kontrolnych. Zakres i forma odpowiedzi zależą od charakteru zgłaszanego pytania oraz kontekstu współpracy.
  - Spotkanie kontrolne po 2–4 tygodniach, obejmujące: ocenę postępów, analizę techniki wykonywanych ćwiczeń, wprowadzenie ewentualnych modyfikacji. Modyfikacje dotyczą bieżącego planu treningowego i mają charakter korekcyjny, w szczególności mogą obejmować: zmianę pojedynczych ćwiczeń, dostosowanie obciążenia, zmianę zakresów ruchu lub objętości. Spotkanie kontrolne nie obejmuje opracowania nowego planu treningowego.
3. W przypadku realizacji treningów w warunkach domowych Uczestnik może zostać poproszony o zaopatrzenie się w podstawowy sprzęt treningowy (np. hantle, gumy oporowe lub inne wolne obciążenie). Trener dąży do dopasowania planu do możliwości Uczestnika oraz dostępnych warunków, jednak Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że ograniczony dostęp do sprzętu może wpływać na efektywność programu, osiągnięcie optymalnych efektów może wymagać korzystania z odpowiedniego obciążenia.
4. Brak decyzji o doposażeniu sprzętowym nie stanowi podstawy do reklamacji wyników współpracy.
5. Okres współpracy zostaje liczony od dnia pierwszej konsultacji wstępnej.
6. Warunkiem odbycia konsultacji jest dokonanie pełnej płatności przed spotkaniem.

7. Dokonanie płatności oznacza akceptację regulaminu.
8. Opłaty należy dokonać przelewem na wskazany rachunek bankowy przez Studio Bez Napięcia. Dane do uregulowania płatności zostaną wysłane drogą mailową po umówieniu terminu konsultacji wstępnej.
9. Brak wpływu kwoty, o której mowa w punkcie 1. niniejszego paragrafu stanowi podstawę do odmowy przeprowadzenia konsultacji przez Trenera.
10. Uczestnik ma możliwość odwołania lub zmiany terminu spotkania najpóźniej na 10 godzin przed jego rozpoczęciem, bez dodatkowych opłat.
11. W przypadku odwołania spotkania na mniej niż 10 godzin przed jego rozpoczęciem: spotkanie uznaje się za zrealizowane, nie przysługuje zwrot środków
12. W wyjątkowych sytuacjach Trener może umożliwić wyznaczenie nowego terminu spotkania, pod warunkiem uiszczenia dodatkowej opłaty w wysokości 200 zł.
13. Decyzja o możliwości przełożenia spotkania po przekroczeniu terminu należy do Trenera lub Studio Bez Napięcia.
14. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że:
  - prawidłowe wykonywanie planu treningowego wymaga zachowania odpowiedniej techniki, kontroli ruchu oraz reagowania na sygnały organizmu,
  - Trener nie ma możliwości bieżącej kontroli sposobu wykonywania ćwiczeń poza spotkaniami.
15. Pełna odpowiedzialność za realizację planu treningowego, w szczególności:
  - sposób wykonywania ćwiczeń,
  - dobór faktycznego obciążenia,
  - reagowanie na ból lub dyskomfort,spoczywa na Uczestniku.
16. Trener oraz Studio nie ponoszą odpowiedzialności za skutki wynikające z wykonywania ćwiczeń niezgodnie z zaleceniami, nieprawidłowej techniki, zignorowania sygnałów organizmu, zatajenia lub niepełnego przekazania informacji o stanie zdrowia.
17. W przypadku, gdy Uczestnik działa w sposób sprzeczny z zaleceniami lub zasadami współpracy, w szczególności ignoruje przekazywane wskazówki lub świadomie naraża się na przeciążenia, Trener ma prawo zakończyć współpracę ze skutkiem natychmiastowym, bez zwrotu środków.

## **§7**

### **DODATKOWE POSTANOWIENIA**

1. W przypadku pojawienia się nietypowych dolegliwości lub pogorszenia stanu zdrowia Uczestnika, Trener może: zalecić konsultację lekarską lub specjalistyczną, wstrzymać realizację współpracy do czasu wyjaśnienia sytuacji zdrowotnej.
2. Zabrania się uczestnictwa w spotkaniach lub treningach: pod wpływem alkoholu, środków odurzających, w stanie zagrażającym bezpieczeństwu Uczestnika lub innych osób. W takich przypadkach Trener ma prawo odmówić realizacji usługi, a spotkanie uznaje się za zrealizowane bez prawa do zwrotu środków.
3. Zabronione jest nagrywanie, fotografowanie lub rejestrowanie przebiegu spotkań bez uprzedniej zgody Trenera.
4. Uczestnik może zostać wykluczony z udziału w spotkaniu z przyczyn wskazanych w punktach 2. i 3. niniejszego paragrafu.

5. Trener nie ponosi odpowiedzialności za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie mienia Uczestnika pozostawionego na terenie Studio.
6. Studio Bez Napięcia zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Uczestnik zostanie poinformowany o zmianach przed ich wejściem w życie, chyba że zmiany wynikają z obowiązujących przepisów prawa.
7. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego.

---

(data i czytelny własnoręczny podpis Uczestnika)