

REGULAMIN ŚWIADCZENIA USŁUG W RAMACH "TRENING PERSONALNY ONLINE PRO"

Wersja obowiązująca od: 01.11.2026 r.

§ 1. Postanowienia ogólne i Definicje

1. **Usługodawca:** Jarosław Bączyk, prowadzący działalność pod nazwą „siedzitrener Jarosław Bączyk, 95-100 Zgierz, ul. Zawiszy Czarnego 54. NIP: 7322050935, e-mail: jarek@siedzitrener.pl”
2. **Klient:** Osoba fizyczna korzystająca z usług, która ukończyła 18 lat i posiada pełną zdolność do czynności prawnych.
3. **Usługa:** Przygotowanie indywidualnych planów treningowych, wytycznych dietetycznych oraz prowadzenie opieki online (w tym comiesięczne konsultacje) za pośrednictwem dedykowanych aplikacji (Fitebo, Dietetyk Pro lub platformy www.siedzitrener.pl i zamkniętej grupy na facebook.com (www.facebook.com/groups/siedzitrener/))
4. **Treści Cyfrowe:** Plany treningowe i żywieniowe oraz materiały wideo dostarczane w formie elektronicznej, o charakterze nieutrwalonym na nośniku materialnym.

§ 2. Wymagania Techniczne

1. Do prawidłowego korzystania z Usługi i aplikacji niezbędne jest:
 - a) aktywne konto poczty e-mail,
 - b) urządzenie mobilne z aktualnym systemem operacyjnym (iOS lub Android),
 - c) stabilne połączenie z siecią Internet.

§ 3. Warunki rozpoczęcia współpracy i Realizacja

1. Umowa zostaje zawarta z chwilą zaksięgowania pełnej wpłaty (zgodnie z wybranym wariantem) na koncie Usługodawcy.
2. Rozpoczęcie układania planu następuje po łącznym spełnieniu trzech warunków:
 - a) zaksięgowaniu płatności,
 - b) rzetelnym i zgodnym z prawdą wypełnieniu przez Klienta formularza wstępnego,
 - c) dostarczeniu aktualnych wyników badań krwi (wymóg opisany w § 4).
3. W przypadku Klientów w wieku 16-18 lat, warunkiem rozpoczęcia współpracy jest dodatkowo przesłanie drogą elektroniczną czytelnego skanu lub zdjęcia odręcznie podpisanego Oświadczenia Rodzica/Opiekuna prawnego (Załącznik nr 1), wyrażającego zgodę na udział podopiecznego w programie treningowym online.
4. Usługodawca zobowiązuje się do udostępnienia indywidualnego planu w aplikacji w terminie do 5 dni roboczych od spełnienia warunków z ust. 2.
5. Klient zobowiązany jest do raportowania postępów minimum raz na 4 tygodnie. Usługodawca zastrzega sobie do 3 dni roboczych na analizę raportu i wprowadzenie korekt w planie.
6. Płatność abonamentowa za kolejne okresy rozliczeniowe musi nastąpić najpóźniej do 5. dnia każdego miesiąca. Brak wpłaty skutkuje natychmiastowym zawieszeniem dostępu do aplikacji oraz wstrzymaniem opieki trenerskiej.

§ 4. Stan Zdrowia i Odpowiedzialność

1. W trosce o najwyższe standardy bezpieczeństwa i medyczne podejście do układu ruchu, Klient bezwzględnie zobowiązany jest do przedłożenia aktualnych wyników podstawowych badań krwi (minimum: morfologia krwi pełna oraz ferrytyna) przed przystąpieniem do przygotowania planu.

2. Usługodawca zastrzega sobie prawo do wstrzymania rozpoczęcia współpracy w przypadku niedostarczenia wyników badań lub gdy wyniki te (bądź informacje z formularza) wskazują na wyraźne przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej.
3. Usługodawca nie jest lekarzem. Przekazywane plany mają charakter edukacyjno-sportowy i profilaktyczny.
4. Klient oświadcza, że podejmuje aktywność fizyczną na własną odpowiedzialność. Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje, urazy lub pogorszenie stanu zdrowia wynikające z:
 - a) zatajenia przez Klienta informacji o stanie zdrowia, przebytych urazach lub przewlekłych bólach,
 - b) wykonywania ćwiczeń niezgodnie z instruktażem i wytycznymi w aplikacji,
 - c) niestosowania się do zaleceń i uwag przekazywanych podczas raportów.

§ 5. Prawa Autorskie i Kary Umowne

1. Wszystkie plany, programy ćwiczeń, materiały wideo, przepisy i grafiki dostarczane Klientowi są wyłączną własnością intelektualną Usługodawcy i są chronione prawem autorskim.
2. Klient ma prawo korzystać z materiałów wyłącznie na własny użytek. Udostępnianie planów osobom trzecim, publikowanie ich w internecie lub odsprzedaż są surowo zabronione.
3. W przypadku stwierdzenia naruszenia zakazu określonego w ust. 2, Usługodawca ma prawo zablokować Klientowi dostęp do aplikacji ze skutkiem natychmiastowym (bez prawa do zwrotu opłat) oraz obciążyć Klienta karą umowną w wysokości 2 000 zł za każde naruszenie. Zastrzeżenie kary umownej nie wyłącza prawa Usługodawcy do dochodzenia odszkodowania przewyższającego jej wysokość na zasadach ogólnych kodeksu cywilnego.

§ 6. Odstąpienie od Umowy i Zwroty (Treści Cyfrowe)

1. Klient przyjmuje do wiadomości, że plany stanowią spersonalizowane Treści Cyfrowe.
2. **UWAGA:** Zgodnie z art. 38 pkt 13 Ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta, prawo do odstąpienia od umowy zawartej na odległość nie przysługuje konsumentowi w przypadku świadczenia o dostarczanie treści cyfrowych, które nie są zapisane na nośniku materialnym, jeżeli spełnianie świadczenia rozpoczęło się za wyraźną zgodą konsumenta przed upływem terminu do odstąpienia od umowy i po poinformowaniu go przez przedsiębiorcę o utracie prawa odstąpienia od umowy.
3. Klient, akceptując niniejszy Regulamin i opłacając usługę, wyraża zgodę na dostarczenie mu Treści Cyfrowych (planu) przed upływem 14 dni od zawarcia umowy, co jest równoznaczne z utratą prawa do odstąpienia od umowy i żądania zwrotu wpłaconych środków (zabezpieczenie przed procedurą Chargeback w przypadku pobrania planu).

§ 7. Postępowanie Reklamacyjne

1. Ewentualne reklamacje związane ze świadczeniem Usług online należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres e-mail Usługodawcy.
2. Reklamacja powinna zawierać dane Klienta, opis problemu oraz żądanie.
3. Usługodawca rozpatruje reklamacje w terminie 14 dni od daty ich otrzymania, informując Klienta o decyzji drogą mailową.

§ 8. Raportowanie i analiza wizerunku

1. W celu umożliwienia Usługodawcy rzetelnej oceny postępów oraz weryfikacji techniki ćwiczeń (w tym testów FMS), Klient zobowiązany jest do regularnego przysyłania materiałów w postaci zdjęć sylwetki i krótkich nagrań wideo.

2. Materiały te mogą być przesyłane za pośrednictwem aplikacji treningowej, wiadomości e-mail lub komunikatora np. WhatsApp, Messenger.
3. W trosce o prywatność Klienta, Usługodawca zaleca, aby zdjęcia i filmy były wykonywane w sposób uniemożliwiający identyfikację twarzy (np. kadrowanie poniżej linii brody).
4. Usługodawca zobowiązuje się do przechowywania tych materiałów wyłącznie w celu realizacji usługi. Materiały te są objęte tajemnicą zawodową i nie będą publikowane ani udostępniane osobom trzecim bez wyraźnej, odrębnej zgody Klienta.

§ 9. Przetwarzanie Danych Osobowych

1. Administratorem danych osobowych jest Usługodawca.
2. Dane (w tym dane wrażliwe o zdrowiu niezbędne do ułożenia planu) przetwarzane są wyłącznie w celu realizacji i optymalizacji współpracy online.
3. Szczegółowe zasady przetwarzania danych zawiera Polityka Prywatności dostępna na stronie www.siedzitrener.pl.

§ 10. Postanowienia końcowe

1. Informacje dotyczące oferowanych usług, w szczególności ich opisy oraz ceny, nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 Kodeksu cywilnego, lecz zaproszenie do zawarcia umowy w rozumieniu art. 71 Kodeksu cywilnego.
2. Wszystkie ceny podane przez Usługodawcę są w złotych polskich (PLN) i są cenami brutto.
3. Usługodawca zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie z ważnych przyczyn (np. zmiana przepisów prawa, zmiana funkcjonalności aplikacji). Zmiany regulaminu nie mają wpływu na Usługi zamówione lub świadczone już przed wejściem w życie tych zmian. Do takich Usług zastosowanie ma regulamin obowiązujący w chwili ich zakupu.
4. W kwestiach nieuregulowanych zapisami niniejszego Regulaminu mają zastosowanie odpowiednie, powszechnie obowiązujące przepisy prawa polskiego.
5. Spory powstałe w wyniku świadczenia usług na podstawie niniejszego Regulaminu zostaną poddane pod rozstrzygnięcie Sądu Powszechnemu według wyboru Klienta będącego jednocześnie konsumentem, zgodnie z właściwymi przepisami prawa polskiego.
6. Regulamin wchodzi w życie z dniem 01.06.2026 r.

Załącznik nr 1:

ZGODA RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO NA WSPÓŁPRACĘ TREnerską ONLINE

(Dla osób w wieku 16–18 lat)

I. DANE UCZESTNIKÓW

Imię i Nazwisko Podopiecznego: _____

Data urodzenia: _____ (Wiek: _____ lat)

Imię i Nazwisko Rodzica/Opiekuna: _____

Numer telefonu Rodzica: _____

II. ZGODA NA WSPÓŁPRACĘ I CHARAKTER TRENINGÓW

- Wyrażam zgodę na objęcie mojego dziecka zdalną opieką trenerską i dietetyczną prowadzoną przez „siedzitrener Jarosław Bączyk, 95-100 Zgierz, ul. Zawiszy Czarnego 54. NIP: 7322050935”.
- Przyjmuję do wiadomości, że treningi będą oparte na **pracy z masą własnego ciała** lub podstawowym sprzęcie, a miejscem ich wykonywania może być:
 - dom podopiecznego,
 - siłownia plenerowa (park kalisteniczny),
 - ogólnodostępne miejsca przeznaczone do aktywności fizycznej.
- Jako rodzic/opiekun rozumiem, że treningi odbywają się zdalnie (online), bez fizycznej obecności Trenera, w związku z czym zobowiązuję się do zapewnienia dziecku bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń.

III. OBOWIĄZKOWA DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

- Oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a o wymogu przeprowadzenia badań laboratoryjnych (minimum **morfologia krwi pełna oraz ferrytyna**) przed rozpoczęciem układania planów.
- Przyjmuję do wiadomości, że **niedostarczenie wyników badań uniemożliwia podjęcie współpracy**. Jest to wymóg podyktowany bezpieczeństwem, profesjonalizmem oraz chęcią zapewnienia najwyższej jakości opieki nad zdrowiem mojego dziecka.
- Potwierdzam, że dziecko nie posiada przeciwwskazań lekarskich do podejmowania aktywności fizycznej.

IV. SYSTEM RAPORTOWANIA I DYSCYPLINA

- Akceptuję wymóg **obowiązkowego raportowania postępów minimum raz na 4 tygodnie**.
- Rozumiem, że systematyczne raportowanie (waga, samopoczucie, ewentualne nagrania techniki ćwiczeń) jest kluczowe dla monitorowania zdrowia i bezpieczeństwa młodego organizmu oraz dla skuteczności procesu treningowego.
- Zobowiązuję się do wsparcia dziecka w zachowaniu rzetelności raportowania.

V. WIZERUNEK I DANE OSOBOWE (RODO)

- Wyrażam zgodę na przesyłanie przez podopiecznego zdjęć sylwetki oraz filmów wideo z techniki ćwiczeń (wykonywanych **bez twarzy**, w sposób uniemożliwiający identyfikację). Materiały te służą wyłącznie do oceny postępów przez Trenera i są chronione tajemnicą zawodową.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka (w tym danych wrażliwych o zdrowiu) przez Trenera wyłącznie w celu realizacji umowy.

VI. OŚWIADCZENIE KOŃCOWE

Zapoznałem/am się z Regulaminem Współpracy, cennikiem oraz zasadami rezygnacji i w pełni je akceptuję. Rozumiem, że spersonalizowane plany cyfrowe nie podlegają zwrotowi po ich dostarczeniu.

.....

(Miejscowość i data)

.....

(Czytelny podpis Rodzica/Opiekuna)