

Regulamin współpracy

§1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady współpracy pomiędzy **Trenerem**, a **Podopiecznym** w zakresie realizacji usług treningów. Trenerem jest **Natalia Hajdrych i Kacper Dziuba**, prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą pod nazwą **Natalia Hajdrych**.
2. Podopiecznym jest osoba korzystająca z usług Trenera.
3. Skorzystanie z usług Trenera oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

§2. Zakres usług

1. Trener świadczy usługi w zakresie:
 - treningów personalnych stacjonarnych,
 - prowadzenia online (w formie zdalnej),
 - opracowania planów treningowych,
 - udzielania wskazówek dotyczących aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
2. Treningi online realizowane są za pośrednictwem ustalonej platformy komunikacyjnej (TrueCoach).
3. Trener nie świadczy usług medycznych ani dietetycznych.

§3. Warunki uczestnictwa

1. Podopieczny oświadcza, że:
 - nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,
 - jego stan zdrowia umożliwia udział w treningach stacjonarnych i online,
 - poinformował Trenera o wszystkich istotnych problemach zdrowotnych.
2. Podopieczny zobowiązuje się do wykonywania ćwiczeń zgodnie z zaleceniami Trenera.
3. W przypadku treningów online Podopieczny odpowiada za zapewnienie odpowiednich warunków do ćwiczeń (miejsce, sprzęt, stabilne połączenie internetowe).

§4. Bezpieczeństwo

1. Podopieczny bierze udział w treningach na własną odpowiedzialność.
2. Trener dokłada wszelkich starań, aby treningi były dostosowane do możliwości Podopiecznego.
3. Podopieczny zobowiązany jest do natychmiastowego poinformowania Trenera o bólu, złym samopoczuciu lub kontuzji.
4. W przypadku treningów online Trener nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z:
 - niewłaściwych warunków do ćwiczeń,

- braku nadzoru fizycznego,
- problemów technicznych po stronie Podopiecznego.

§5. Płatności

1. Oferta dostępna jest na stronie internetowej lub przekazywana Podopiecznemu indywidualnie.
2. Płatność za treningi lub pakiety dokonywana jest z góry, chyba że strony ustalą inaczej.
3. Brak terminowej płatności może skutkować wstrzymaniem realizacji usług.

§6. Odwoływanie i zmiana terminów

1. Podopieczny ma prawo odwołać trening (stacjonarny lub online) najpóźniej **[np. 24 godziny]** przed umówionym terminem.
2. Trening odwołany po tym czasie może zostać uznany za zrealizowany.
3. W przypadku problemów technicznych uniemożliwiających realizację treningu online strony ustalą nowy termin.

§7. Odpowiedzialność

1. Trener nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje lub urazy powstałe w wyniku:
 - nieprzestrzegania zaleceń Trenera,
 - zatajenia informacji o stanie zdrowia,
 - samodzielnych modyfikacji ćwiczeń przez Podopiecznego.
2. Trener nie gwarantuje osiągnięcia określonych efektów treningowych.

§8. Dane osobowe

1. Dane osobowe Podopiecznego przetwarzane są zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz Polityką Prywatności dostępną na stronie internetowej.
2. Dane wykorzystywane są wyłącznie w celu realizacji usług treningowych.

§9. Postanowienia końcowe

1. Regulamin obowiązuje od dnia **01.01.2026**
2. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu.
3. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego.