



REGULAMIN WSPÓŁPRACY ONLINE

Trening personalny online • Plany treningowe • Prowadzenie online

USŁUGODAWCA

Krzysztof Kulawik – Trener Personalny

kontakt@krzysztofkulawik.pl

krzysztofkulawik.pl

Niniejszy Regulamin określa zasady i warunki współpracy pomiędzy Trenerem a Klientem w ramach usług treningowych świadczonych online za pośrednictwem strony internetowej krzysztofkulawik.pl. Przed zakupem lub rozpoczęciem współpracy prosimy o dokładne zapoznanie się z jego treścią. Akceptacja Regulaminu jest warunkiem zawarcia Umowy.

§1 DEFINICJE

Na potrzeby niniejszego Regulaminu przyjmuje się następujące definicje:

1. **Trener / Usługodawca** – Krzysztof Kulawik, świadczący usługi treningu personalnego online pod adresem krzysztofkulawik.pl.
2. **Klient / Podopieczny** – pełnoletnia osoba fizyczna, która nawiązała lub zamierza nawiązać współpracę z Trenerem w ramach usług online.
3. **Usługi** – wszelkie formy wsparcia treningowego świadczone online, opisane w § 3, w szczególności: indywidualny plan treningowy oraz prowadzenie treningowe online.
4. **Ankieta startowa** – formularz zawierający szczegółowe informacje na temat stanu zdrowia, historii treningowej i celów Klienta, niezbędny do przygotowania planu treningowego.
5. **Plan treningowy** – indywidualnie przygotowany przez Trenera dokument zawierający harmonogram ćwiczeń, metodykę pracy i zalecenia treningowe.
6. **Regulamin** – niniejszy dokument, określający zasady współpracy, dostępny na stronie krzysztofkulawik.pl.
7. **Umowa** – umowa o świadczenie usług zawierana pomiędzy Trenerem a Klientem na podstawie niniejszego Regulaminu, z chwilą uiszczenia płatności.

§2 POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Regulamin jest dostępny bezpłatnie na stronie internetowej Trenera i może być w każdej chwili pobrany, utrwalony i wydrukowany przez Klienta.
2. Regulamin przesyłany jest Klientowi drogą e-mailową wraz z linkiem do płatności, przed zawarciem Umowy. **Uiszczenie opłaty za Usługę jest równoznaczne z zapoznaniem się z treścią Regulaminu i jego pełną akceptacją.**
3. Klient oświadcza, że jest osobą pełnoletnią, posiadającą pełną zdolność do czynności prawnych.
4. Wszelkie spory wynikające z Umowy będą rozstrzygane na podstawie przepisów prawa polskiego. W przypadku Klientów będących konsumentami zastosowanie mają bezwzględnie obowiązujące przepisy chroniące prawa konsumentów.
5. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem stosuje się przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta.

§3 OFERTA I ZAKRES USŁUG

1. Trener świadczy następujące Usługi online:
 - **Indywidualny plan treningowy** – jednorazowe opracowanie spersonalizowanego planu ćwiczeń na podstawie wypełnionej Ankiety startowej. Plan obejmuje dobór ćwiczeń, podział na jednostki treningowe, metodykę pracy oraz zalecenia dotyczące regeneracji.
 - **Prowadzenie treningowe online (abonament miesięczny)** – stała, kompleksowa opieka trenerska obejmująca: indywidualny plan treningowy, bieżący kontakt z Trenerem, cykliczne modyfikacje planu w oparciu o postępy Klienta, analizę raportów treningowych oraz wsparcie

motywacyjne.

2. Szczegółowy opis każdej usługi, jej zakres oraz aktualna cena dostępne są na stronie krzysztofkulawik.pl.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany oferty usług, przy czym zmiany te nie wpływają na wcześniej zawarte Umowy.
4. Usługi świadczone są w języku polskim.

§4 NAWIĄZANIE WSPÓŁPRACY

1. Zamówienie Usługi odbywa się poprzez bezpośredni kontakt z Trenerem – w szczególności poprzez bezpłatną rozmowę wstępną, wiadomość e-mail lub media społecznościowe. Po ustaleniu zakresu współpracy Trener przesyła Klientowi Regulamin wraz z linkiem do płatności.
2. Warunkiem koniecznym do realizacji Usługi jest łączne spełnienie przez Klienta poniższych warunków:
 - podanie poprawnego i aktywnego adresu e-mail,
 - dokonanie płatności za wybraną Usługę,
 - wypełnienie i przesłanie Ankiety startowej – bez jej dostarczenia realizacja Usługi jest niemożliwa.
3. Umowa zostaje zawarta z chwilą zaksięgowania płatności na koncie Trenera. Uiszczenie opłaty oznacza akceptację Regulaminu przesłanego wraz z linkiem do płatności (zgodnie z § 2 pkt 2). Trener potwierdza przyjęcie zamówienia e-mailem wysłanym do Klienta.
4. Po zawarciu Umowy Klient otrzymuje e-mail powitalny zawierający: potwierdzenie zamówienia, link do Ankiety startowej oraz niniejszy Regulamin.
5. W przypadku abonamentu miesięcznego Umowa zawierana jest na okres jednego miesiąca i ulega przedłużeniu na kolejny miesiąc, o ile żadna ze stron nie złoży oświadczenia o rezygnacji zgodnie z § 8.

§5 OBOWIĄZKI TRENERA

1. Trener zobowiązuje się do:
 - przygotowania indywidualnego planu treningowego w oparciu o dane zawarte w wypełnionej Ankiecie startowej,
 - dostarczenia planu treningowego w terminie **do 5 dni roboczych** od dnia otrzymania kompletnie wypełnionej Ankiety startowej,
 - zapewnienia dostępności do kontaktu e-mailowego od poniedziałku do piątku i udzielenia odpowiedzi **w ciągu 48 godzin roboczych** od otrzymania wiadomości,
 - w ramach prowadzenia treningowego online – udzielania odpowiedzi na wiadomości Klienta wysyłane za pośrednictwem ustalonego wspólnie komunikatora **w ciągu 24 godzin w dni robocze** (poniedziałek-piątek). Wiadomości wysłane w weekendy i dni ustawowo wolne od pracy obsługiwane są w najbliższy dzień roboczy,
 - zachowania poufności wszystkich informacji przekazanych przez Klienta, w szczególności danych zdrowotnych,
 - uwzględnienia zgłoszonych urazów, ograniczeń zdrowotnych i preferencji przy tworzeniu planu,
 - w ramach abonamentu – przeprowadzania cyklicznych modyfikacji planu na podstawie raportów i postępów Klienta.

2. Jeżeli Ankieta startowa jest niekompletna, Trener ma prawo wstrzymać realizację Usługi do czasu uzupełnienia danych przez Klienta. Czas oczekiwania na uzupełnienie nie wlicza się do terminu realizacji.
3. Trener dołoży wszelkich starań, aby świadczone Usługi były najwyższej jakości i uwzględniały aktualną wiedzę z zakresu treningu i fizjologii wysiłku.

§6 OBOWIĄZKI I ODPOWIEDZIALNOŚĆ KLIENTA

1. Klient zobowiązuje się do:
 - wypełnienia Ankiety startowej **rzetelnie i zgodnie z prawdą** – w szczególności w zakresie stanu zdrowia, historii chorób, urazów i przyjmowanych leków,
 - niezwłocznego informowania Trenera o **wszelkich zmianach stanu zdrowia**, nowych urazach lub dolegliwościach mogących wpływać na realizację planu,
 - konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem współpracy w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia lub zdolności do aktywności fizycznej,
 - wykonywania ćwiczeń zgodnie z zaleceniami Trenera, ze szczególną ostrożnością i z poszanowaniem własnych możliwości,
 - zachowania planu treningowego wyłącznie dla własnego użytku – plan nie może być udostępniany, sprzedawany ani publikowany w żadnej formie,
 - terminowego regulowania płatności za wybrane Usługi.
2. **Klient ponosi pełną odpowiedzialność za wszelkie skutki wynikające z podania nieprawdziwych lub niepełnych informacji w Ankiecie startowej.** Trener nie ponosi odpowiedzialności za negatywne następstwa zdrowotne spowodowane zatajeniem istotnych informacji medycznych.
3. Klient wykonuje ćwiczenia na własne ryzyko i odpowiedzialność. Aktywność fizyczna wiąże się z naturalnym ryzykiem kontuzji. Trener nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe wskutek wykonywania ćwiczeń niezgodnie z instrukcją lub w złej formie technicznej.
4. Klient powinien natychmiast zaprzestać ćwiczeń i skonsultować się z lekarzem, jeśli podczas treningu odczuje ból, zawroty głowy, duszność lub inne niepokojące objawy.

§7 PŁATNOŚCI

1. Wszystkie ceny podane na stronie internetowej Trenera są cenami brutto wyrażonymi w złotych polskich (PLN).
2. Płatność za Usługę należy uiścić przed jej realizacją, za pośrednictwem jednej z następujących metod:
 - szybki przelew bankowy / BLIK za pośrednictwem operatora płatności,
 - karta płatnicza (Visa, Mastercard),
 - tradycyjny przelew bankowy na rachunek Trenera (dane podawane na życzenie).
3. W przypadku abonamentu miesięcznego płatność pobierana jest z góry, na początku każdego okresu rozliczeniowego.
4. W razie braku płatności w terminie Trener jest uprawniony do wstrzymania realizacji lub zawieszenia Usługi do czasu uregulowania należności.
5. Na życzenie Klienta wystawiana jest faktura lub rachunek – należy o to poinformować Trenera najpóźniej w dniu dokonania płatności.

§8 ODSTĄPIENIE OD UMOWY I ZWROTY

1. **Plan treningowy jednorazowy** – po dostarczeniu gotowego, indywidualnie opracowanego planu, **prawo do odstąpienia od umowy nie przysługuje**, zgodnie z art. 38 ust. 1 pkt 3 Ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (usługa wykonana w pełni za wyraźną zgodą konsumenta). Akceptując Regulamin, Klient wyraża zgodę na natychmiastowe przystąpienie do realizacji usługi i przyjmuje do wiadomości utratę prawa do odstąpienia od umowy z chwilą dostarczenia planu.
2. **Abonament miesięczny** – Klient ma prawo zrezygnować z abonamentu na kolejny miesiąc, składając oświadczenie o rezygnacji drogą e-mailową **najpóźniej na 7 dni przed końcem bieżącego okresu rozliczeniowego**. Rezygnacja nie uprawnia do zwrotu opłaty za bieżący miesiąc, w którym Usługa jest już realizowana.
3. Jeżeli Klient nie wypełnił Ankiety startowej w terminie 14 dni od daty płatności, mimo co najmniej jednego ponaglenia ze strony Trenera, Trener ma prawo uznać Umowę za niezrealizowaną z winy Klienta – bez prawa do zwrotu.
4. W uzasadnionych przypadkach, gdy Trener nie wywiązał się z Umowy z przyczyn leżących po jego stronie, Klient ma prawo do zwrotu pełnej opłaty lub ponownej, bezpłatnej realizacji Usługi.
5. Wszelkie wnioski o zwrot środków należy kierować na adres e-mail: kontakt@krzysztofkulawik.pl. Trener rozpatruje wniosek w terminie 14 dni od jego otrzymania.

§9 KOREKTY I MODYFIKACJE PLANU

1. W ramach **jednorazowego planu treningowego** Klientowi przysługuje **jedna bezpłatna korekta** zgłoszona w terminie 7 dni od daty dostarczenia planu. Korekta dotyczy drobnych modyfikacji (np. zamiana ćwiczenia, zmiana częstotliwości), a nie przebudowy całego planu.
2. W ramach **abonamentu miesięcznego** modyfikacje planu realizowane są cyklicznie, na podstawie raportów i informacji zwrotnych od Klienta. Klient ma prawo zgłaszać uwagi na bieżąco przez cały czas trwania abonamentu.
3. Prośba o korektę lub modyfikację powinna być zgłoszona drogą e-mailową i zawierać konkretny opis zmian lub powodów, dla których modyfikacja jest potrzebna.
4. Czas realizacji korekty wynosi **do 3 dni roboczych** od dnia zgłoszenia.

§10 WŁASNOŚĆ INTELEKTUALNA

1. Plan treningowy oraz wszelkie materiały przygotowane przez Trenera stanowią utwór w rozumieniu Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i są chronione prawem autorskim.
2. Klient nabywa licencję niewyłączną na korzystanie z planu treningowego wyłącznie **na własny użytek osobisty**.
3. Klientowi **nie wolno** bez zgody Trenera:
 - udostępniać planu osobom trzecim w jakiejkolwiek formie (ani odpłatnie, ani bezpłatnie),
 - publikować planu w internecie, mediach społecznościowych ani innych kanałach,
 - kopiować, modyfikować ani sprzedawać planu treningowego,
 - wykorzystywać planu do prowadzenia zajęć lub usług komercyjnych.
4. Naruszenie postanowień niniejszego paragrafu może skutkować odpowiedzialnością cywilną na podstawie przepisów prawa autorskiego.

§11 OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

1. Trener dokłada wszelkich starań, aby przygotowane plany były najwyższej jakości. **Trener nie gwarantuje jednak osiągnięcia konkretnych wyników treningowych** – efekty zależą od wielu czynników leżących poza kontrolą Trenera, takich jak regularność treningów, dieta, sen, regeneracja i indywidualne predyspozycje Klienta.
2. Trener nie ponosi odpowiedzialności za:
 - urazy lub pogorszenie stanu zdrowia powstałe wskutek wykonywania ćwiczeń niezgodnie z instrukcjami,
 - skutki podania nieprawdziwych lub niekompletnych informacji w Ankiecie startowej,
 - przerwy w dostępności usług spowodowane siłą wyższą lub awarią systemów zewnętrznych,
 - brak postępów wynikający z niestosowania się do zaleceń Trenera.
3. Usługi świadczone przez Trenera **nie mają charakteru medycznego** i nie zastępują konsultacji z lekarzem, fizjoterapeutą ani dietetykiem. Osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

§12 REKLAMACJE

1. Klient ma prawo złożyć reklamację, jeśli Usługa została wykonana w sposób niezgodny z Umową lub Regulaminem.
2. Reklamację należy złożyć **drogą e-mailową** na adres kontakt@krzysztofkulawik.pl z dopiskiem „REKLAMACJA” w tytule wiadomości. Reklamacja powinna zawierać:
 - imię i nazwisko Klienta oraz adres e-mail użyty przy zamówieniu,
 - datę i rodzaj zamówionej Usługi,
 - opis niezgodności lub wady,
 - oczekiwany sposób rozwiązania problemu.
3. Trener rozpatruje reklamację w terminie **14 dni kalendarzowych** od dnia jej otrzymania i informuje Klienta o decyzji drogą e-mailową.
4. W przypadku uwzględnienia reklamacji Trener proponuje: ponowne wykonanie Usługi, jej korektę lub – jeśli żadne z powyższych nie jest możliwe – zwrot całości lub części uiszczonej opłaty.
5. Klientowi będącemu konsumentem przysługuje prawo skorzystania z pozasądowych metod rozstrzygania sporów, w tym z platformy ODR dostępnej pod adresem: ec.europa.eu/consumers/odr.

§13 OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH (RODO)

1. Administratorem danych osobowych Klientów jest Krzysztof Kulawik, kontakt: kontakt@krzysztofkulawik.pl.
2. Dane osobowe Klientów, w tym dane zdrowotne zawarte w Ankiecie startowej, przetwarzane są wyłącznie w celu realizacji Usługi, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. b) RODO (wykonanie umowy).
3. Dane zdrowotne traktowane są jako dane szczególnej kategorii w rozumieniu art. 9 RODO i przetwarzane są wyłącznie za wyraźną zgodą Klienta, w celu dopasowania planu treningowego do jego możliwości i potrzeb.

4. Klient ma prawo dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, przenoszenia danych oraz wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie i wniesienia skargi do Prezesa UODO.
5. Dane osobowe nie są przekazywane osobom trzecim, z wyjątkiem podmiotów przetwarzających dane w imieniu Administratora (np. operatorzy płatności, dostawcy usług IT) na podstawie stosownych umów powierzenia danych.
6. Szczegółowe informacje na temat przetwarzania danych osobowych zawarte są w Polityce Prywatności dostępnej na stronie krzysztofkulawik.pl.

§14 POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu. O wszelkich zmianach Klient zostanie poinformowany drogą e-mailową z co najmniej **14-dniowym** wyprzedzeniem. Zmiany nie dotyczą Umów zawartych przed datą ich wejścia w życie.
2. Aktualna wersja Regulaminu jest zawsze dostępna na stronie krzysztofkulawik.pl.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego, w szczególności Kodeksu cywilnego oraz Ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta.
4. Ewentualne spory pomiędzy Trenerem a Klientem będącym konsumentem rozstrzygane będą przez właściwy sąd powszechny zgodnie z przepisami Kodeksu postępowania cywilnego.
5. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem 16.07.2026 r.