

REGULAMIN ŚWIADCZENIA USŁUG TRENERSKICH

§ 1. TRENER I DEFINICJE

1. Usługi świadczy **Piotr Konkol**, prowadzący działalność gospodarczą pod nazwą **Piotr Konkol Software Development**, Szafarnia 11/F8, 80-755 Gdańsk, NIP 5833451982, REGON 522207518, zwany dalej **Trenerem**.
2. Kontakt: kontakt@konkolmethod.pl, +48 604 809 887.
3. Użyte w Regulaminie pojęcia oznaczają:
 - **Klient** – osoba fizyczna korzystająca z Usług Trenera.
 - **Sesja** – pojedyncze spotkanie w ramach Usługi, odbywające się w umówionym terminie.
 - **Formularz** – formularz wstępny i formularz kontrolny wypełniane przez Klienta w Systemie rezerwacji przed Sesją.
 - **System rezerwacji** – serwis Booksy, za pośrednictwem którego Klient rezerwuje terminy.
 - **Opis Usługi** – aktualny opis zakresu, czasu trwania i ceny danej Usługi, dostępny w Systemie rezerwacji albo w Serwisie przed dokonaniem rezerwacji.
 - **Serwis** – strona internetowa konkolmethod.pl.
4. Regulamin jest dostępny pod adresem konkolmethod.pl/regulamin. Zasady wersjonowania określa § 12.

§ 2. USŁUGI

1. Trener świadczy trzy Usługi: **diagnostykę ruchową, trening personalny oraz prowadzenie online**.
2. Szczegółowy zakres i czas trwania każdej Usługi określa **Opis Usługi**.
3. Wstęp na obiekt, na którym odbywa się Sesja, Klient zapewnia we własnym zakresie.

4. Kontakt za pośrednictwem komunikatora po Sesji wchodzi w zakres każdej Usługi na zasadach określonych w § 7.

2.1. DIAGNOSTYKA RUCHOWA

1. Usługa określana handlowo jako „diagnostyka ruchowa” stanowi **trenerską ocenę wzorców ruchowych**.
2. Obejmuje wywiad, ocenę ruchu, testy trenerskie oraz pracę nad znalezionym ograniczeniem.
3. Sesja trwa **minimum godzinę, zwykle od dwóch do trzech godzin**. Kończy się po osiągnięciu celu Sesji.
4. Usługa dostępna jest w trzech wariantach – na siłowni, u Trenera oraz z dojazdem do Klienta. Warianty różnią się miejscem i wyposażeniem.
5. W wariancie u Trenera zakres obejmuje pracę na kozetce. W wariancie z dojazdem Klient zapewnia miejsce na kozetkę i na ćwiczenia.
6. Po Sesji Klient otrzymuje **pisemny opis przypadku oraz zalecenia** wyznaczające kierunek dalszej pracy. Zalecenia obejmują okres, którego długość wynika z celu i postępów Klienta.
7. **Kolejna diagnostyka stanowi odrębną Sesję.**
8. W ramach Usługi Trener dobiera progresję ćwiczeń, gdy ćwiczenia z Sesji staną się dla Klienta za łatwe, oraz konsultuje kierunek rozwoju cech motorycznych.
9. Trener udziela sporadycznej pomocy na podstawie nagrań przesłanych przez Klienta. Jeżeli zakres takiej pomocy miałby wykroczyć poza pomoc sporadyczną, Trener uprzedza o tym Klienta; praca w szerszym zakresie kwalifikuje się jako trening personalny.

2.2. TRENING PERSONALNY

1. Sesja stacjonarna w wymiarze podanym w Systemie rezerwacji.
2. Po Sesji Klient otrzymuje zalecenia na najbliższy tydzień.
3. Trener może wykonać retest ćwiczeń zaleconych podczas diagnostyki ruchowej, bez przeprowadzania pełnej oceny.

2.3. PROWADZENIE ONLINE

1. Usługa rozliczana jest w okresach miesięcznych i umawiana poza Systemem rezerwacji.

2. Okres rozpoczyna się w dniu przekazania Klientowi pierwszego planu treningowego. Usługa **nie odnawia się automatycznie** – Klient przedłuża ją według własnej decyzji, a rezygnacja polega na nieprzedłużeniu okresu.
3. Usługa obejmuje plan treningowy, bieżące korekty, kontakt oraz analizę raportów Klienta.
4. Rozmowy odbywają się w razie potrzeby, przy większych problemach i odstępstwach od normy. Trener nie zobowiązuje się do rozmów w ustalonym harmonogramie.
5. W razie niedostępności Trenera opłacony okres przedłuża się **proporcjonalnie** o czas tej niedostępności. Niedostępność planowaną Trener zapowiada z wyprzedzeniem.
6. Przed rozpoczęciem świadczenia Klient składa wyraźne żądanie rozpoczęcia Usługi przed upływem terminu do odstąpienia od umowy oraz oświadczenie o świadomości utraty tego prawa po pełnym wykonaniu Usługi. Dotyczy to zarówno świadczenia usługi (art. 38 pkt 1 ustawy o prawach konsumenta), jak i **planu treningowego przekazywanego w postaci cyfrowej** (art. 38 pkt 13 tej ustawy). W razie odstąpienia Klient płaci za część świadczenia zrealizowaną do chwili złożenia oświadczenia.

§ 3. GRANICE USŁUG, BEZPIECZEŃSTWO I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Usługi mają charakter **treningowy i edukacyjny**. Trener nie wykonuje świadczeń zdrowotnych.
2. Trener trenuje **funkcję** układu ruchu. Nie leczy struktury.
3. **Trener nie stawia diagnozy medycznej**. Wykonywana ocena jest oceną trenerską i dotyczy pracy mięśni oraz wzorców ruchu. Trener nie rozpoznaje jednostek chorobowych. Nazwa „diagnostyka ruchowa” opisuje metodę pracy trenerskiej.
4. W razie zgłoszenia zaburzenia strukturalnego Trener wymaga zgody ortopedy albo fizjoterapeuty przed rozpoczęciem pracy.
5. Przy podejrzeniu uszkodzenia Trener kieruje Klienta do lekarza.
6. Trener nie jest fizjoterapeutą i nie prowadzi fizjoterapii ani rehabilitacji. Po zakończonym leczeniu albo równolegle do fizjoterapii Trener pracuje nad odtworzeniem funkcji w zakresie treningowym.
7. **Trening wymaga kontaktu fizycznego**. Klient może odmówić takiego kontaktu lub przerwać go w każdej chwili, bez wpływu na przebieg pozostałej części Sesji.

8. Trener nie układa jadłospisów. Trener może zasugerować wykonanie badań; nie wystawia skierowań i nie interpretuje wyników w sposób diagnostyczny.
9. Treści publikowane w Serwisie i na blogu mają charakter **ogólnoinformacyjny**. Nie stanowią porady indywidualnej.
10. **Umowa ma charakter zobowiązania starannego działania.** Trener nie gwarantuje osiągnięcia konkretnego wyniku; efekt współpracy zależy w szczególności od regularności, realizacji zaleceń, aktywności poza Sesjami oraz historii zdrowotnej Klienta.
11. Postanowienie ustępu poprzedzającego **nie ogranicza odpowiedzialności Trenera** za niewykonanie lub nienależyte wykonanie Usługi w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów.
12. Trener nie odpowiada za skutki zatajenia albo podania nieprawdziwych informacji wymaganych w Formularzu, zgodnie z § 4.
13. Trener może przerwać ćwiczenie lub całą Sesję, jeżeli wymaga tego bezpieczeństwa Klienta.
14. Jeżeli w trakcie Sesji Trener uzna, że dalsza praca nie przyniesie efektu, przerywa Sesję i wskazuje, co należy załatwić wcześniej – najczęściej konsultację fizjoterapeutyczną albo lekarską. **Za taką Sesję Trener nie pobiera opłaty.** Nie dotyczy to przypadków wskazanych w § 5 ust. 10.

§ 4. OBOWIĄZKI KLIENTA

1. Podanie prawdziwych i kompletnych informacji w Formularzu.
2. Zgłaszanie zmian **niezwłocznie, najpóźniej przed Sesją**: nowego urazu, zabiegu, objawów, nowych zaleceń lekarskich oraz niezdolności do wysiłku.
3. **Zgłaszanie w trakcie Sesji bólu, złego samopoczucia i innych niepokojących objawów natychmiast po ich wystąpieniu.**
4. Stosowanie się do ograniczeń wskazanych przez Trenera w trakcie Sesji.

§ 5. REZERWACJA, ODWOŁANIA I SPÓŹNIENIA

1. Pierwszą wizytę Klient rezerwuje za pośrednictwem Systemu rezerwacji.

2. Kolejne terminy mogą zostać ustalone bezpośrednio, w korespondencji z Trenerem. **Termin wiąże dopiero po jednoznacznym potwierdzeniu przez Trenera w tej samej korespondencji**, obejmującym termin, czas trwania i cenę. Samo zapytanie nie stanowi rezerwacji.
3. Zasady odwołań, spóźnień i płatności są takie same niezależnie od kanału rezerwacji.
4. Odwołanie Sesji bez kosztu jest możliwe do **24 godzin** przed umówionym terminem.
5. Przy odwołaniu po tym terminie należna jest pełna cena Sesji, **jako wynagrodzenie za zarezerwowaną gotowość Trenera** – czas przypisany do Klienta, którego nie da się już udostępnić innej osobie. Trener może odstąpić od naliczenia tej należności w wypadkach losowych; stanowi to jego uprawnienie, a nie obowiązek.
6. **W razie nieobecności bez uprzedniego odwołania** wynagrodzenie za zarezerwowaną Sesję pozostaje należne w pełnej wysokości, na tej samej podstawie.
7. W razie spóźnienia Klienta Sesja kończy się o pierwotnie umówionej godzinie.
8. W razie spóźnienia Trenera **Sesja odbywa się w pełnym wymiarze**. Jeżeli spóźnienie przekroczy 30 minut, Sesja rozliczana jest w cenie obniżonej o 50%.
9. W razie odwołania Sesji przez Trenera z wyprzedzeniem krótszym niż **24 godziny** Klient otrzymuje termin zastępczy, a Sesja w tym terminie jest **bez opłaty**. Przy odwołaniu z większym wyprzedzeniem Klient otrzymuje termin zastępczy.
10. Trener może odmówić przeprowadzenia Sesji. Jeżeli powodem jest zatajenie stanu zdrowia albo pozostawanie pod wpływem alkoholu lub innych substancji, Sesja przepada, a należność pozostaje wymagalna. Jeżeli Klient ujawnił swój stan, a Trener uznał, że konieczna jest wcześniejsza konsultacja lekarska, odwołanie następuje bez konsekwencji i bez opłaty.

§ 6. CENY I PŁATNOŚCI

1. Ceny określa Opis Usługi. Podane ceny są cenami brutto.
2. Dopuszczalne formy płatności: BLIK, przelew oraz płatność w Systemie rezerwacji. **Trener nie przyjmuje gotówki.**
3. Dokument sprzedaży Trener wystawia zgodnie z obowiązującymi przepisami podatkowymi, a na żądanie Klienta – również wtedy, gdy przepisy tego nie wymagają.

§ 7. KONTAKT MIĘDZY SESJAMI

1. Kontakt odbywa się za pośrednictwem komunikatora WhatsApp.
2. Trener odpowiada zwykle w ciągu **48 godzin** przy diagnostyce ruchowej i treningu personalnym oraz w ciągu **24 godzin** przy prowadzeniu online, w dni robocze.
3. **Kontakt nie działa w trybie alarmowym** i nie służy do zgłaszania nagłych problemów zdrowotnych.
4. Zakres kontaktu obejmuje sprawy bezpośrednio związane z realizowaną Usługą.
5. Trener ocenia nagrania wyłącznie w zakresie ćwiczeń, które sam zalecił.
6. Poza zakresem kontaktu pozostaje bieżące programowanie treningu oraz konsultacje niezwiązane z Sesją; stanowią one treść prowadzenia online.

§ 8. MATERIAŁY I NAGRANIA

1. Nagranie wykonywane w celu analizy techniki stanowi **element Usługi**. Nie obejmuje ono zgody na rozpowszechnianie wizerunku.
2. Publikacja materiału wymaga odrębnej zgody Klienta, udzielanej przy konkretnym materiale.
3. Nagrania i notatki z Sesji Trener przechowuje na potrzeby dalszej pracy i porównań. Zasady i okresy przechowywania określa klauzula informacyjna.
4. Plan treningowy i materiały przekazane Klientowi służą jego użytkowi własnemu. Klient nie odsprzedaje ich ani nie udostępnia dalej.

§ 9. OSOBY NIEPEŁNOLETNIE

1. Usługi są dostępne dla osób niepełnoletnich za zgodą przedstawiciela ustawowego.
2. Przedstawiciel ustawowy akceptuje Regulamin, wypełnia Formularz oraz udziela zgód, w tym zgody na przetwarzanie danych o zdrowiu i na nagrania.
3. Trener może uzależnić przyjęcie osoby niepełnoletniej od obecności przedstawiciela ustawowego na Sesji.
4. Bez wymaganej zgody przedstawiciela ustawowego Trener odmawia wykonania Usługi.

§ 10. DANE OSOBOWE

Informacje o przetwarzaniu danych osobowych, w tym danych dotyczących zdrowia oraz nagrań, znajdują się w klauzuli informacyjnej dostępnej pod adresem konkolmethod.pl/privatnosc.

§ 11. REKLAMACJE I PRAWA KONSUMENTA

1. Reklamacje Klient składa na adres kontakt@konkolmethod.pl. Trener odpowiada w terminie 14 dni.
2. Konsumentowi, który zawarł umowę na odległość, przysługuje prawo odstąpienia od umowy w terminie 14 dni, z wyjątkami wynikającymi z ustawy o prawach konsumenta.
3. **Klient żąda rozpoczęcia świadczenia w umówionym terminie i przyjmuje do wiadomości, że po pełnym wykonaniu Usługi traci prawo odstąpienia od umowy** (art. 38 pkt 1 ustawy o prawach konsumenta). Oświadczenie w tym przedmiocie Trener odbiera w Formularzu przy każdej rezerwacji.
4. W razie odstąpienia po rozpoczęciu świadczenia, a przed jego pełnym wykonaniem, Klient płaci za część świadczenia zrealizowaną do chwili złożenia oświadczenia.
5. Odstąpienie od umowy i odwołanie umówionego terminu stanowią **dwie odrębne instytucje**. Zasady odwołań i nieobecności określone w § 5 dotyczą organizacji terminów i obowiązują niezależnie od prawa odstąpienia.
6. Klient może skorzystać z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń, w szczególności za pośrednictwem miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów oraz Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej. Wykaz podmiotów uprawnionych do pozasądowego rozwiązywania sporów konsumenckich prowadzi Prezes UOKiK i publikuje go na stronie uokik.gov.pl.

§ 12. WERSJA REGULAMINU I ZMIANY

1. Regulamin oznaczony jest numerem wersji i datą.
2. Zmiana Regulaminu obowiązuje na przyszłość. Usługi zarezerwowane przed wejściem zmiany w życie realizowane są według wersji zaakceptowanej przez Klienta przy rezerwacji.

3. Wcześniejsze wersje Regulaminu pozostają dostępne w Serwisie.

