

UPGRADE



STUDIO TRENINGU PERSONALNEGO I SZTUK WALKI

www.upgradedgdnia.pl

REGULAMIN TRENINGÓW GRUPOWYCH STUDIA UPGRADE W GDYNI

1. Studio Upgrade jest legalną działalnością funkcjonującą pod firmą:
Fundacja Upgrade
ulica Deszczowa 4
81 -577 Gdynia
NIP 9581688562
REGON 369444538
2. Treningi grupowe prowadzone są przez Trenerów ze Studia Upgrade w Gdyni.
3. Warunkiem dopuszczenia do udziału w treningach jest złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez Uczestnika/opiekuna prawnego Uczestnika oświadczenia o:
 - a) braku przeciwwskazań medycznych Uczestnika do udziału w treningach i o podjęciu treningu na własną odpowiedzialność,
 - b) posiadaniu ważnego ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW),
 - c) zapoznaniu się z treścią niniejszego regulaminu i zaakceptowaniu go,
 - d) zgodzie na udział małoletniego w treningach (gdy Uczestnikiem jest małoletni), .
4. Małoletnim jest osoba, która nie ukończyła lat 18;
5. Każdy trening trwa 55 minut, Jogi 75 minut.
6. Treningi mogą być wykupowane przez Uczestnika w miesięcznych Pakietach.

UPGRADE



7. Opłatę za trening Uczestnik jest zobowiązany uiścić z góry, najpóźniej w chwili rozpoczęcia treningu, zgodnie z obowiązującym cennikiem lub po wykorzystanym pakiecie treningowym zgodnie z wcześniejszymi indywidualnymi ustaleniami. Opłaty można dokonać w formie wpłat gotówkowych lub przelewem na rachunek bankowy 811140 2004 0000 3302 7756 1251. Opłata na rachunek bankowy winna być dokonana w takim czasie, by Trener miał możliwość sprawdzenia dokonania wpłaty albo Uczestnik winien dysponować w chwili treningu potwierdzeniem dokonania wpłaty, celem okazania na prośbę Trenera.
8. Uczestnik, który nie wykorzystał Pakietu w przewidzianym w punkcie 6 niniejszego Regulaminu terminie traci prawo do odbycia niewykorzystanych treningów. Uczestnikowi nie przysługuje wówczas zwrot opłaty za niewykorzystane w terminie trening.
9. Trening, na który nie stawi się Uczestnik lub który zostanie odwołany przez Uczestnika uważa się za przeprowadzony i nie może zostać przesunięty na inny termin. Wówczas nie następuje również zwrot uiszczonego wynagrodzenia za niewykorzystany trening, chyba że Trener zadecyduje inaczej.
10. Trener zastrzega sobie prawo do odwołania lub przesunięcia treningów z powodów osobistych.
11. Jeżeli Trener odwołuje trening, wówczas zobowiązuje się do przeprowadzenia treningu w innym terminie, dogodnym dla obu stron.
12. W przypadku wykupienia więcej niż jednego Pakietu przez tego samego Uczestnika (przed upływem terminu ważności poprzedniego) termin ważności kolejnego Pakietu rozpoczyna się kolejnego dnia po upływie ważności poprzedniego Pakietu.
13. Nie dopuszcza się możliwości cesji treningów na osoby trzecie.
14. Uczestnik i Trener zobowiązują się do punktualnego stawienia się na umówiony termin treningu.
15. W przypadku spóźnienia Uczestnika czas treningu będzie krótszy o czas spóźnienia;
16. W przypadku spóźnienia Uczestnika może on wejść na miejsce ćwiczeń dopiero po uzyskaniu zgody Trenera.
17. W przypadku spóźnienia Trenera, Trener ma obowiązek wykonać trening w pełnym wymiarze czasu określonym w zawartej umowie;



18. Małoletni mogą uczestniczyć w treningach wyłącznie pod nadzorem opiekunów prawnych. Bez nadzoru opiekunów prawnych małoletni mogą uczestniczyć w treningach po złożeniu pisemnego oświadczenia przez opiekuna o wyrażeniu zgody na udział w zajęciach bez ich nadzoru.
19. Studio Upgrade, Właściciel, Trenerzy oraz inne osoby prowadzące zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za małoletnich po opuszczeniu przez nich miejsca ćwiczeń bez względu na to, czy znajdują się wówczas pod nadzorem opiekunów prawnych.
20. Za miejsce ćwiczeń uważa się wyłącznie sale, w której odbywają się zajęcia w Studio Upgrade w Gdyni położonym przy ulicy Deszczowej 4.
21. Studio Upgrade, Właściciel, Trenerzy oraz inne osoby prowadzące zajęcia ponoszą odpowiedzialność za małoletnich znajdujących się w miejscu ćwiczeń wyłącznie pod warunkiem, że osoby te stosują się do regulaminu oraz zasad i wytycznych przekazywanych podczas zajęć przez Trenerów lub przez inne osoby prowadzące zajęcia.
22. Trenerzy, inne osoby prowadzące zajęcia oraz Właściciel mają prawo do usunięcia małoletniego z zajęć (z miejsca ćwiczeń) w przypadku jego niestosownego zachowania, niestosowania się do poleceń lub nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu. W takim przypadku za bezpieczeństwo dziecka odpowiada wyłącznie opiekun prawny niezależnie od tego czy podczas odbywania zajęć przez małoletniego sprawował nad nim nadzór.
23. Opiekun prawny obowiązany jest do odebrania małoletniego bezpośrednio po zakończeniu zajęć, w których małoletni uczestniczy. W przypadku nieodebrania małoletniego Studio Upgrade, Właściciel, Trenerzy, inne osoby prowadzące zajęcia jak również inni pracownicy nie są obowiązani do sprawowania opieki nad małoletnim i nie ponoszą odpowiedzialności za jego bezpieczeństwo oraz za ewentualne szkody na osobie jak również na mieniu, które powstaną w tym czasie. Jeżeli opiekun prawny pozwala małoletniemu na samodzielny powrót z treningu lub wyznacza osoby trzecie do opieki nad małoletnim w tym czasie, czyni to wówczas na swoją własną i wyłączną odpowiedzialność. Studio Upgrade, Właściciel, Trener lub inne osoby prowadzące zajęcia nie mają wiedzy ani uprawnień do kontroli, czy osoba odbierająca małoletniego z treningu jest do tego uprawniona lub upoważniona.



24. Uczestnik winien stawić się na trening w stroju sportowym. Uczestnik winien dbać o higienę osobistą i mieć zawsze czysty strój do ćwiczeń.
25. Uczestnik powinien posiadać w trakcie zajęć klapki, obuwie lub skarpety, celem przejścia do szatni, toalety itd.
26. Uczestnik jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę celem uzupełniania płynów podczas treningu.
27. Uczestnik do treningu przystępuje bez biżuterii, zegarków, spinek do włosów. Włosy muszą być związane, wyłącznie gumką do włosów.
28. Uczestnik jest zobowiązany zgłosić Trenerowi każdorazowe opuszczenie miejsca ćwiczeń.
29. Na miejsce ćwiczeń uczestnik może powrócić po uzyskaniu zgody Trenera.
30. Uczestnik zobowiązany jest do dbania o zachowanie czystości i higieny miejsca ćwiczeń.
31. Uczestnik ma obowiązek zgłosić Trenerowi każde problemy fizyczne, mające bezpośredni lub pośredni wpływ na przebieg treningu, a szczególnie ujawnionych podczas treningu. Uczestnik ma obowiązek bieżącego informowania Trenera o dolegliwościach zdrowotnych, rozpoczętym lub trwającym leczeniu, rehabilitacji, w tym dostarczania dokumentacji lekarskiej w razie jakiegokolwiek zmiany stanu zdrowia. Zobowiązany jest również do powiadomienia Trenera o stosowanej diecie, zażywanych suplementach, a także o uczęszczaniu na inne zajęcia sportowe, które mogą mieć wpływ na jego kondycję psychofizyczną prowadzącą do przemęczenia lub przetrenowania.
32. Uczestnik zobowiązany jest zgłosić bezzwłocznie Trenerowi wszystkie urazy wynikłe podczas treningu. W przypadku zaniechania natychmiastowego zgłoszenia urazu wyłączona jest wszelka odpowiedzialność Studia Upgrade, Właściciela, Trenerów jak również innych osób prowadzących zajęcia.
33. Uczestnik w trakcie trwania treningu zobowiązuje się współpracy z Trenerem, a także do przestrzegania wszelkich zaleceń oraz wykonywania poleceń Trenera. Trener nie ponosi odpowiedzialności za skutki nie wykonania jego zaleceń oraz poleceń przez Uczestnika, a nadto za kontuzje powstałe w wyniku nieprawidłowego korzystania z urządzeń treningowych.
34. Uczestnik nie może używać sprzętu, wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń bez obecności Trenera lub innej osoby prowadzącej zajęcia.



35. Przed rozpoczęciem treningu przy użyciu akcesoriów treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, Uczestnik winien sprawdzić stan techniczny sprzętu, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt Trenerowi, innej osobie prowadzącej zajęcia lub Właścicielowi, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody przechodzi na Uczestnika
36. Zabrania się wykonywania ćwiczeń przy użyciu akcesoriów/sprzętów uszkodzonych lub niesprawnych.
37. Sprzętu do ćwiczeń/akcesoriów nie wolno wносить poza miejsce ćwiczeń.
38. W przypadku nieznamości zasad korzystania ze sprzętu/akcesoriów należy zwrócić się do Trenera.
39. Po zakończonym treningu Uczestnik jest zobowiązany odłożyć wykorzystywane podczas treningu sprzęt/akcesoria/przedmioty na ich pierwotne miejsce
40. Podczas treningu od Uczestnika wymaga się skupienia, nie prowadzenia zbędnych rozmów. Podczas treningów nie można używać wulgarnych słów, chyba że wymagają tego konkretne zajęcia np.: samoobrony z użyciem wulgaryzmów. Wulgaryzmów można używać tylko na wyraźne polecenie Trenera.
41. Uczestnik treningów musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach sparingowych. Zobowiązany jest znać i stosować reguły, zasady i przepisy odnoszące się do tych ćwiczeń oraz walki sparingowej zwanej dalej "sparingiem".
42. W przypadku podjęcia decyzji przez Uczestnika treningu o udziale w ćwiczeniu z partnerem lub w sparingu, ponosi on pełne ryzyko odniesienia urazu (kontuzji) w sytuacji naruszenia postanowień niniejszego Regulaminu lub umyślnego, przypadkowego, normalnego, nieformalnego zastosowania danej techniki przez siebie lub partnera i w pełni zrzeka się ewentualnych roszczeń wobec Studia Upgrade, Właściciela, Trenera lub innych osób prowadzących zajęcia, w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.
43. Studio Upgrade, Właściciel, Trener jak również inne osoby prowadzące zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody na osobie Uczestnika, w szczególności za urazy oraz powikłania zdrowotne, jeżeli nie wynikają one z ich winy.



44. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości Uczestnika podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.
45. Podczas uczestnictwa w zajęciach zabronione jest palenie tytoniu, spożywanie alkoholu lub innych środków odurzających. Zabronione jest przebywanie w stanie nietrzeźwości w Studio Upgrade pod rygorem wykluczenia z treningu. Osobie wykluczonej z treningu z wyżej wymienionych powodów nie przysługuje zwrot wniesionych opłat.
46. Uczestnik zobowiązuje się do korzystania z rzeczy stanowiących wyposażenie Studia Upgrade w sposób do tego przeznaczony, zgodnie z zaleceniami Trenera. Uczestnik ponosi odpowiedzialność materialną za zniszczone lub uszkodzone mienie w Studio.
47. Umiejętności nabytych na treningach nie wolno wykorzystywać poza miejscem ćwiczeń w złych celach. Wykorzystanie nabytych umiejętności w sposób sprzeczny z celami sztuk walki może być powodem wykluczenia z listy uczestników treningów Studia Upgrade.
48. Rejestrowanie dźwięku, filmowanie i fotografowanie zajęć bez zgody Trenera jest zabronione.
49. Studio Upgrade, Właściciel, Trener jak również inne osoby prowadzące zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone mienie Uczestnika zajęć.
50. Trener zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie treningów i oświadczeniu.
51. Każde niezastosowanie się do regulaminu może być podstawą do rozwiązania współpracy między Trenerem, a Uczestnikiem.
52. Studio Upgrade zastrzega sobie prawo do wykorzystania utrwalonego podczas treningu wizerunku Uczestnika w celach informacyjnych, reklamowych na tablicach informacyjnych Studia Upgrade lub w serwisach internetowych prowadzonych dla Studia Upgrade. W przypadku braku zgody na wykorzystanie wizerunku Uczestnika wymagane jest złożenie przez Uczestnika pisemnego oświadczenia w tym przedmiocie.

Gdynia,

(data i czytelny podpis Uczestnika/opiekuna prawnego)





KARTA UCZESTNIKA TRENINGÓW GRUPOWYCH

STUDIA UPGRADE W GDYNI

Imię i nazwisko Uczestnika:.....

Data urodzenia:.....

Imię i nazwisko opiekuna prawnego:.....

Numer telefonu Uczestnika/opiekuna prawnego:.....

Adres e-mail Uczestnika/ opiekuna prawnego:.....

OŚWIADCZENIE

Niniejszym oświadczam, iż :

- 1.posiadam/ Uczestnik posiada pełną zdolność (brak przeciwwskazań medycznych) do udziału w treningach personalnych i biorę/ bierze w nich udział na własną odpowiedzialność/na odpowiedzialność opiekuna prawnego,
- 2.posiadam/ Uczestnik posiada ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na cały okres trwania zajęć,
- 3.zapoznałem się/ zapoznałam się regulaminem treningów personalnych i w pełni go akceptuję.
- 4.wyrażam zgodę na udział Uczestnika w treningach pod nadzorem opiekuna prawnego/ bez nadzoru opiekuna prawnego *

* dotyczy Uczestnika małoletniego

(czytelny własnoręczny podpis Uczestnika/opiekuna prawnego)

