

REGULAMIN PLANÓW TRENINGOWYCH TRIATHLON

SK TRI & SWIM TEAM | Sezon 2026/2027

Niniejszy Regulamin stanowi uzupełnienie **Regulaminu Uczestnictwa w Treningach w sezonie 2026/2027** Stowarzyszenia Pływackiego Sebastiana Karasia i reguluje wyłącznie kwestie właściwe dla planów treningowych triathlonowych. W zakresie nieuregulowanym poniżej - w szczególności co do danych Organizatora, definicji, zasad zapisów i opłaty rezerwacyjnej - stosuje się Regulamin Uczestnictwa.

§ 1. Zakres współpracy i warianty

1. Współpraca obejmuje przygotowanie i prowadzenie indywidualnego planu treningowego triathlonowego („Plan”), łączącego pływanie, kolarstwo i bieganie w jeden proces przygotowań.
 2. Fundamentem obu wariantów jest autorska metodyka przygotowania triathlonowego Sebastiana Karasia. Warianty różnią się trenerem prowadzącym, zakresem indywidualizacji i poziomem bezpośredniego kontaktu.
 3. **Wariant PERFORMANCE** - Plan prowadzi **Jarosław Malinowski**, koordynator grupy triathlonowej, Certyfikowany Instruktor i Trener Triathlonu Klasy II.
 - Cena: **500 zł brutto** miesięcznie
 4. **Wariant ELITE** - Plan prowadzi bezpośrednio **Sebastian Karaś**.
 - Cena: **750 zł brutto** miesięcznie
 - **Liczba miejsc ograniczona do 5 osób na sezon**
 5. W obu wariantach Uczestnik otrzymuje: indywidualny plan w aplikacji TrainingPeaks, treningi pływackie, kolarskie i biegowe w jednym procesie przygotowań, przygotowanie do wybranego dystansu, analizę realizowanych treningów i korekty planu, modyfikacje w razie choroby, wyjazdu lub zmian w grafiku, treningi kolarskie i biegowe w Workout Builderze z możliwością przesłania na zegarek lub licznik, wskazówki do kluczowych jednostek oraz dostęp do materiałów uzupełniających, nagrań i treningów siłowych.
-

§ 2. Zapisy

1. **Wariant PERFORMANCE** - zapisy przez formularz zgłoszeniowy: w polu Poziom należy wybrać **Triathlon**, a następnie kurs **Plany Treningowe Triathlon 2026/2027**. Zasady zapisu, kolejności zgłoszeń i opłaty rezerwacyjnej określa Regulamin Uczestnictwa.
 2. **Wariant ELITE** - nie jest dostępny w standardowych zapisach. Kandydat przesyła zgłoszenie na adres karastriswimteam@gmail.com, opisując dotychczasowe doświadczenie (życiówki, przebyte kontuzje, staż treningowy) oraz cele startowe na nadchodzący sezon. Po analizie zgłoszeń Stowarzyszenie kontaktuje się z wybranymi kandydatami w celu ustalenia szczegółów współpracy. Przesłanie zgłoszenia nie stanowi zawarcia umowy i nie gwarantuje miejsca.
 3. W razie braku wolnych miejsc w wariantcie ELITE Stowarzyszenie może zaproponować kandydatowi wariant PERFORMANCE.
 4. Umowa dochodzi do skutku z chwilą potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia przez Stowarzyszenie oraz akceptacji niniejszego Regulaminu i Regulaminu Uczestnictwa przez Uczestnika.
 5. Kontakt w sprawach organizacyjnych: kontakt@karas-swimmingteam.pl, tel. **536 103 442** (pon.-pt. 9:00-13:00).
-

§ 3. Okres współpracy, cena i płatności

1. Współpraca prowadzona jest w ramach Sezonu 2026/2027, z miesięcznymi okresami rozliczeniowymi.
 2. Opłata miesięczna zgodnie z § 1 ust. 3-4, płatna z góry do **1** dnia każdego miesiąca.
 3. O zmianie ceny Stowarzyszenie informuje z **30-dniowym** wyprzedzeniem. Uczestnik może wówczas wypowiedzieć umowę ze skutkiem na koniec okresu rozliczeniowego poprzedzającego zmianę.
-

§ 4. Prawo odstąpienia (konsument)

1. Uczestnik będący konsumentem może odstąpić od umowy bez podania przyczyny w terminie **14 dni** od jej zawarcia, składając oświadczenie na adres kontakt@karas-swimmingteam.pl lub pisemnie na adres Stowarzyszenia. Wzór stanowi Załącznik nr 1; jego użycie nie jest obowiązkowe.
2. Jeżeli Uczestnik chce otrzymać Plan **przed** upływem tego terminu, składa wyraźne żądanie rozpoczęcia świadczenia. Przyjmuje wówczas do wiadomości, że:
 - w razie odstąpienia zapłaci za świadczenia spełnione do chwili odstąpienia, proporcjonalnie do zakresu wykonanej usługi,

- **traci prawo odstąpienia z chwilą pełnego wykonania usługi** przez Stowarzyszenie.
 - 3. Zwrot płatności następuje w terminie 14 dni od otrzymania oświadczenia, tym samym sposobem zapłaty.
-

§ 5. Wypowiedzenie i zawieszenie

1. Każda ze stron może wypowiedzieć umowę z zachowaniem okresu **[30 dni / do końca opłaconego okresu]**. Wystarczy wiadomość e-mail. Opłata za rozpoczęty okres **nie podlega zwrotowi**.
 2. Stowarzyszenie może wypowiedzieć umowę ze skutkiem natychmiastowym w razie rażącego naruszenia Regulaminu, w szczególności § 8, po bezskutecznym wezwaniu do zaprzestania naruszeń.
 3. **Zawieszenie.** W razie kontuzji, choroby lub zdarzenia losowego Uczestnik może wnioskować o zawieszenie współpracy - łącznie do **3 miesięcy** w trakcie Sezonu. Za okres zawieszenia opłata nie jest naliczana, a niewykorzystana część opłaconego okresu **przechodzi na okres po wznowieniu**.
 4. W okresie zawieszenia trener nie przygotowuje nowych treningów. Ewentualne ogólne zalecenia dotyczące powrotu do aktywności nie stanowią planu treningowego ani porady medycznej.
 5. W wariantcie ELITE zawieszenie trwające dłużej niż **8 tygodni** może skutkować zwolnieniem miejsca w limicie, o którym mowa w § 1 ust. 4. Stowarzyszenie informuje o tym Uczestnika przed podjęciem decyzji.
-

§ 6. Realizacja Planu i kontakt z trenerem

1. Uczestnik przekazuje aktualne i zgodne z prawdą informacje potrzebne do przygotowania Planu oraz niezwłocznie informuje o chorobie, kontuzji, wyjeździe, zmianie dostępności lub dodatkowym starcie.
2. Plan może być modyfikowany w zależności od przebiegu treningów, dyspozycji i zmiany celów. Samodzielne zwiększanie objętości lub intensywności odbywa się na odpowiedzialność Uczestnika.
3. **Czas reakcji trenera: do 48 godzin w dni robocze.** Do terminu nie wlicza się sobót, niedziel, dni ustawowo wolnych oraz zapowiedzianych nieobecności trenera.
4. O nieobecności trenera dłuższej niż **7 dni** Stowarzyszenie informuje z wyprzedzeniem, wskazując sposób kontaktu lub osobę zastępującą.
5. Plan przekazywany jest i aktualizowany w aplikacji **TrainingPeaks**. Korzystanie z niej odbywa się na warunkach jej dostawcy; Stowarzyszenie nie odpowiada za jej dostępność ani zmiany funkcjonalności.

§ 7. Zmiana trenera prowadzącego

1. Stowarzyszenie może zmienić trenera prowadzącego z przyczyn organizacyjnych, zdrowotnych lub losowych, informując o tym Uczestnika niezwłocznie wraz z danymi i kwalifikacjami nowego trenera.
 2. Zmiana nie wpływa na metodykę i strukturę przygotowań, wspólne dla obu wariantów.
 3. **Uczestnikowi przysługuje prawo wypowiedzenia umowy ze skutkiem na koniec opłaconego okresu, bez zachowania okresu wypowiedzenia**, w terminie 14 dni od otrzymania informacji o zmianie.
 4. W wariantcie ELITE uprawnienie z ust. 3 przysługuje również wtedy, gdy Plan prowadzi trener inny niż Sebastian Karaś przez okres dłuższy niż **4 tygodnie**.
-

§ 8. Prawa do Planu

1. Plan, jednostki treningowe i materiały uzupełniające stanowią przedmiot praw Stowarzyszenia. Uczestnik może korzystać z nich **wyłącznie na własny użytek**, w okresie i zakresie wynikającym z umowy.
 2. Zabronione jest udostępnianie Planu osobom trzecim (w tym publikowanie w mediach społecznościowych i grupach), jego odsprzedaż, użyczenie, modyfikowanie i rozpowszechnianie oraz wykorzystywanie do prowadzenia własnej działalności trenerskiej.
 3. Uczestnik może udostępnić Plan lekarzowi lub fizjoterapeucie w zakresie niezbędnym do konsultacji dotyczącej jego zdrowia.
-

§ 9. Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Uczestnik przystępuje do treningów dobrowolnie i potwierdza, że według jego wiedzy stan zdrowia pozwala mu na wysiłek fizyczny.
2. Uprawianie pływania, kolarstwa, biegania i triathlonu wiąże się z naturalnym ryzykiem urazów, przeciążeń i wypadków. W razie bólu lub niepokojących objawów Uczestnik powinien przerwać trening i w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem.
3. Plan nie stanowi diagnozy, porady medycznej ani rehabilitacji i nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.
4. **Uczestnik ponosi odpowiedzialność za skutki swojego zawinionego działania lub zaniechania**, w szczególności: zatajenia istotnych informacji o zdrowiu lub ograniczeniach, realizowania treningów niezgodnie z Planem, samodzielnego

zwiększania obciążeń, korzystania z niesprawnego sprzętu lub nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa.

5. Powyższe nie wyłącza ani nie ogranicza odpowiedzialności Stowarzyszenia i trenera w zakresie, w jakim zgodnie z prawem nie może ona zostać wyłączona - w szczególności za szkody wyrządzone umyślnie oraz szkody na osobie.
 6. Treningi kolarskie i biegowe Uczestnik realizuje samodzielnie, poza nadzorem trenera, przestrzegając przepisów ruchu drogowego i zasad bezpieczeństwa.
-

§ 10. Osoby niepełnoletnie

1. Z planów treningowych mogą korzystać osoby, które ukończyły **16 lat**.
 2. Dla Uczestnika poniżej 18 lat zawarcie umowy, akceptacja Regulaminu oraz zgoda z § 11 ust. 4 wymagają **zgody rodzica lub opiekuna prawnego** w formie dokumentowej. Opiekun przekazuje też informacje o stanie zdrowia Uczestnika i z nim prowadzona jest korespondencja, chyba że ustalono inaczej.
-

§ 11. Dane dotyczące zdrowia

1. Ogólne zasady przetwarzania danych osobowych określa Regulamin Uczestnictwa oraz Polityka Prywatności Stowarzyszenia.
2. Na potrzeby przygotowania i prowadzenia Planu Stowarzyszenie przetwarza dodatkowo **dane dotyczące zdrowia** Uczestnika - informacje o kontuzjach, przebytych urazach, ograniczeniach treningowych oraz wynikach badań wydolnościowych.
3. Podstawą przetwarzania tych danych jest **art. 9 ust. 2 lit. a RODO, tj. wyraźna zgoda Uczestnika**. Dane te przechowywane są do czasu wycofania zgody, nie dłużej niż **6 miesięcy** po zakończeniu współpracy.
4. **Treść zgody:**

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Stowarzyszenie Pływackie Sebastiana Karasia moich danych dotyczących zdrowia - w szczególności informacji o kontuzjach, urazach, ograniczeniach treningowych i wynikach badań - w celu przygotowania i prowadzenia indywidualnego planu treningowego. Zgodę mogę wycofać w każdej chwili.”

5. Zgoda jest dobrowolna, jednak jej brak uniemożliwia bezpieczne prowadzenie procesu treningowego, a tym samym rozpoczęcie współpracy. Wycofanie zgody następuje przez wiadomość na adres kontakt@karas-swimmingteam.pl i jest równoznaczne z wypowiedzeniem umowy.

6. Odbiorcą danych treningowych jest dostawca aplikacji TrainingPeaks; korzystanie z niej może wiązać się z przekazaniem danych poza Europejski Obszar Gospodarczy, na zasadach określonych przez jej dostawcę.
-

§ 12. Reklamacje

1. Reklamacje składa się na adres kontakt@karas-swimmingteam.pl lub pisemnie: Stowarzyszenie Pływackie Sebastiana Karasia, ul. Irysa 23, 05-092 Łomianki. Reklamacja powinna zawierać dane Uczestnika, opis zastrzeżeń i oczekiwany sposób załatwienia sprawy.
 2. Stowarzyszenie odpowiada **w terminie 14 dni** od otrzymania reklamacji, na trwałym nośniku. Brak odpowiedzi w tym terminie oznacza uznanie reklamacji konsumenta za uzasadnioną.
 3. Konsument może skorzystać z pozasądowych sposobów rozwiązywania sporów, m.in. polubownego sądu konsumenckiego przy wojewódzkim inspektoracie Inspekcji Handlowej, pomocy powiatowego (miejskiego) rzecznika konsumentów oraz unijnej platformy ODR: <https://ec.europa.eu/consumers/odr>. Skorzystanie z nich jest dobrowolne i wymaga zgody obu stron.
-

§ 13. Zmiana Regulaminu i postanowienia końcowe

1. Stowarzyszenie może zmienić Regulamin z ważnych przyczyn (zmiana przepisów, zakresu lub sposobu świadczenia usług, warunków technicznych aplikacji lub warunków organizacyjnych), informując o tym **co najmniej 14 dni przed** wejściem zmian w życie, na adres e-mail Uczestnika.
2. Uczestnik, który nie akceptuje zmian, może wypowiedzieć umowę ze skutkiem na dzień poprzedzający ich wejście w życie. Brak wypowiedzenia oznacza akceptację nowego brzmienia.
3. Regulamin udostępniany jest nieodpłatnie przed zawarciem umowy, w sposób umożliwiający jego pobranie i utrwalenie.
4. W sprawach nieuregulowanych stosuje się Regulamin Uczestnictwa oraz przepisy prawa polskiego, w szczególności Kodeks cywilny, ustawę o prawach konsumenta i RODO.
5. Regulamin nie wyłącza ani nie ogranicza praw konsumenta wynikających z bezwzględnie obowiązujących przepisów. W razie sprzeczności pierwszeństwo mają przepisy prawa.
6. Nieważność któregoś postanowienia nie wpływa na moc pozostałych.

ZAŁĄCZNIK NR 1 - Wzór oświadczenia o odstąpieniu od umowy

(wypełnić i odesłać tylko w przypadku chęci odstąpienia od umowy)

Adresat: Stowarzyszenie Pływackie Sebastiana Karasia, ul. Irysa 23, 05-092 Łomianki, e-mail:
kontakt@karas-swimmingteam.pl

Niniejszym informuję o odstąpieniu od umowy o świadczenie usługi przygotowania i prowadzenia indywidualnego planu treningowego triathlonowego.

Wariant: PERFORMANCE / ELITE

Data zawarcia umowy:

Imię i nazwisko:

Adres:

Data i podpis: