Regulamin świadczenia usług i zawierania umów na odległość

Obowiązuje od 1 listopada 2026

Załączniki: pouczenie o odstąpieniu od umowy · wzór formularza odstąpienia

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady korzystania ze strony internetowej https://szymtrener.pl/, zawierania umów oraz świadczenia usług treningowych i żywieniowych przez Szymona Domagałę, w tym usług realizowanych stacjonarnie i na odległość.
2. Usługodawcą jest Szymon Domagała, prowadzący działalność gospodarczą pod firmą Szymon Domagała Trener Personalny, z adresem głównego miejsca wykonywania działalności przy ul. Retkińskiej 79A lok. 12, 94-004 Łódź, NIP: 7272628265, REGON: 360824073, adres e-mail: szymtrener@gmail.com, numer telefonu: +48 502 338 373 (dalej: „Usługodawca").
3. Użyte w Regulaminie określenia oznaczają:

   a) Serwis – stronę internetową dostępną pod adresem https://szymtrener.pl/, za pośrednictwem której Usługodawca prezentuje informacje o oferowanych usługach oraz umożliwia nawiązanie kontaktu;

   b) Klient – osobę fizyczną, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną posiadającą zdolność prawną, korzystającą z usług Usługodawcy lub zainteresowaną ich nabyciem;

   c) Konsument – osobę fizyczną dokonującą z przedsiębiorcą czynności prawnej niezwiązanej bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową;

   d) Studio – FIT&HEALTH STUDIO TRENINGÓW PERSONALNYCH, zlokalizowane przy ul. Armii Krajowej 32A, 94-046 Łódź;

   e) Regulamin Studia – Regulamin treningów odbywających się w FIT&HEALTH STUDIO TRENINGÓW PERSONALNYCH;

   f) Umowa – umowę dotyczącą świadczenia usług treningowych lub żywieniowych, zawartą pomiędzy Klientem a Usługodawcą.
4. Serwis ma charakter informacyjny i umożliwia kontakt z Usługodawcą. Nie umożliwia bezpośredniego zawierania umów ani dokonywania płatności.

5. Szczegółowy zakres, cena, czas trwania oraz inne istotne warunki świadczenia usług są każdorazowo przedstawiane Klientowi przed zawarciem Umowy.
6. Do treningów odbywających się w Studiu zastosowanie znajduje również Regulamin Studia, określający w szczególności zasady uczestnictwa w treningach, bezpieczeństwa, korzystania ze sprzętu oraz rezerwowania i odwoływania poszczególnych treningów.
7. W przypadku rozbieżności pomiędzy niniejszym Regulaminem a indywidualnie uzgodnionymi warunkami Umowy pierwszeństwo mają indywidualne ustalenia stron, z zastrzeżeniem bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa.

§ 2. Warunki korzystania z Serwisu i usług świadczonych drogą elektroniczną

1. W celu prawidłowego korzystania z Serwisu niezbędne jest posiadanie urządzenia z dostępem do Internetu oraz aktualnej przeglądarki internetowej.
2. Korzystanie z korespondencji elektronicznej i materiałów przekazywanych przez Usługodawcę może wymagać posiadania aktywnego adresu poczty elektronicznej oraz oprogramowania umożliwiającego otwieranie plików, w szczególności w formatach PDF, DOC, DOCX lub JPG.
3. W przypadku usług realizowanych przy wykorzystaniu aplikacji treningowej Klient zostanie poinformowany przed zawarciem Umowy o konieczności korzystania z aplikacji, jej podstawowych funkcjonalnościach oraz istotnych wymaganiach technicznych. Jeżeli korzystanie z aplikacji nie jest możliwe albo Klient nie chce z niej korzystać, strony mogą uzgodnić przekazywanie planu treningowego pocztą elektroniczną.
4. Korzystanie z usług świadczonych drogą elektroniczną wiąże się z typowymi zagrożeniami związanymi z przesyłaniem danych za pośrednictwem Internetu, w szczególności możliwością uzyskania dostępu do danych przez osoby nieuprawnione.
5. Klient zobowiązany jest do korzystania z Serwisu i udostępnianych mu narzędzi w sposób zgodny z prawem, dobrymi obyczajami oraz ich przeznaczeniem, w szczególności do niedostarczania treści bezprawnych.
6. Usługodawca nie dostarcza Klientowi urządzeń ani oprogramowania niezbędnego do korzystania z Serwisu lub usług online, chyba że strony wyraźnie uzgodnią inaczej.

§ 3. Rodzaje i zakres świadczonych usług

1. Usługodawca świadczy usługi treningowe i żywieniowe, obejmujące w szczególności:

a) przygotowanie indywidualnych planów treningowych;

b) przygotowanie indywidualnych jadłospisów;

c) prowadzenie treningowe online;

d) indywidualne treningi personalne oraz treningi dla dwóch osób, realizowane w Studiu;

e) długoterminową współpracę treningową w ramach programu Opieka Longevity.

2. Szczegółowy zakres danej usługi, jej cena, czas trwania oraz sposób realizacji wynikają z oferty przedstawionej Klientowi i indywidualnych ustaleń stron dokonanych przed zawarciem Umowy.

Indywidualne plany treningowe i jadłospisy

3. Usługa przygotowania indywidualnego planu treningowego lub jadłospisu polega na opracowaniu materiału dostosowanego do potrzeb Klienta, na podstawie przekazanych przez niego informacji.
4. Przed rozpoczęciem realizacji usługi Klient zobowiązany jest do przekazania informacji niezbędnych do jej wykonania, w szczególności poprzez wypełnienie formularza wywiadu treningowego lub żywieniowego, chyba że strony uzgodnią inny sposób przekazania informacji.
5. W zależności od charakteru zamówionej usługi formularz może obejmować informacje dotyczące wieku, wzrostu, masy ciała, poziomu aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, celów treningowych, a także znanych Klientowi przeciwwskazań zdrowotnych, kontuzji, alergii lub nietolerancji pokarmowych.
6. Jeżeli realizacja usługi wymaga przetwarzania danych dotyczących zdrowia, Usługodawca uzyskuje uprzednio wyraźną zgodę Klienta na ich przetwarzanie. Szczegółowe informacje w tym zakresie zawiera odrębna klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych.
7. Klient powinien przekazywać informacje zgodne ze swoją najlepszą wiedzą oraz informować Usługodawcę o istotnych zmianach mogących wpływać na prawidłowe lub bezpieczne wykonanie usługi.
8. Klient może dobrowolnie przekazać zdjęcia sylwetki w celu monitorowania postępów, jeżeli jest to uzasadnione charakterem współpracy. Przekazanie takich zdjęć nie jest obowiązkowe, chyba że ich wykorzystanie jest rzeczywiście niezbędne do wykonania indywidualnie uzgodnionej usługi.
9. Formularz wywiadu treningowego lub żywieniowego jest przekazywany Klientowi co do zasady po dokonaniu płatności, chyba że strony uzgodnią inaczej. Jeżeli formularz obejmuje dane dotyczące zdrowia, zgoda na ich przetwarzanie powinna zostać uzyskana przed pozyskaniem tych danych.

10. Indywidualny plan treningowy lub jadłospis zostanie przekazany Klientowi w terminie 4 dni roboczych od dnia otrzymania przez Usługodawcę prawidłowo wypełnionego formularza oraz wszystkich informacji niezbędnych do wykonania usługi, chyba że strony uzgodnią inny termin.
11. Plan treningowy lub jadłospis może zostać przekazany pocztą elektroniczną albo udostępniony za pośrednictwem aplikacji treningowej, zgodnie z indywidualnymi ustaleniami stron.
12. W ramach jednorazowej usługi przygotowania planu treningowego lub jadłospisu Klient może kontaktować się z Usługodawcą w sprawach dotyczących realizacji otrzymanego planu przez okres 14 dni od jego udostępnienia. Zakres i sposób konsultacji są uzgadniane przed zawarciem Umowy. W przypadku łącznego nabycia planu treningowego i jadłospisu okres ten dotyczy obu świadczeń.
13. Przygotowanie kolejnego planu treningowego lub jadłospisu albo ich odpłatna aktualizacja po zakończeniu uzgodnionego okresu współpracy stanowi odrębną usługę, chyba że aktualizacja jest objęta zakresem wcześniej zawartej Umowy.

Prowadzenie treningowe online

14. Prowadzenie treningowe online stanowi usługę świadczoną przez okres uzgodniony z Klientem, w szczególności przez 3, 6 lub 12 miesięcy.
15. W ramach prowadzenia online Usługodawca przygotowuje indywidualny plan treningowy, udostępnia go Klientowi, umożliwia bieżący kontakt w sprawach związanych z realizacją planu, monitoruje postępy oraz dokonuje uzasadnionych modyfikacji planu stosownie do potrzeb Klienta.
16. Szczegółowe zasady kontaktu, monitorowania postępów i aktualizacji planu są ustalane z Klientem przed zawarciem Umowy.
17. Samo zgłoszenie zainteresowania kontynuowaniem współpracy nie powoduje automatycznego przedłużenia odpłatnej usługi. Kontynuowanie współpracy wymaga uzgodnienia jej warunków przez strony.

Treningi personalne w Studiu

18. Indywidualne treningi personalne oraz treningi dla dwóch osób odbywają się w Studiu, w terminach uzgodnionych z Klientem.
19. Treningi mogą być nabywane pojedynczo albo w pakietach obejmujących określoną liczbę spotkań.
20. Pakiety treningowe obejmujące:

    a) 4 treningi – przeznaczone są do wykorzystania w okresie 6 tygodni;

b) 8 treningów – przeznaczone są do wykorzystania w okresie 10 tygodni;

c) 12 treningów – przeznaczone są do wykorzystania w okresie 16 tygodni.

21. Okres ważności pakietu liczony jest od uzgodnionego z Klientem dnia rozpoczęcia jego realizacji.

22. Klient zobowiązany jest do uzgadniania terminów treningów z odpowiednim wyprzedzeniem, umożliwiającym ich realizację w okresie ważności pakietu.

23. Upływ okresu ważności pakietu nie powoduje jego automatycznego przedłużenia, w szczególności z powodu nieobecności Klienta, wyjazdu, choroby lub innych okoliczności leżących po jego stronie, z zastrzeżeniem indywidualnych ustaleń stron oraz uprawnień wynikających z obowiązujących przepisów prawa.

24. Usługodawca zobowiązany jest do zapewnienia Klientowi realnej możliwości wykorzystania zakupionych treningów w okresie ważności pakietu, przy uwzględnieniu uzgodnionego harmonogramu oraz dostępności terminów.

25. Jeżeli realizacja treningów w okresie ważności pakietu nie będzie możliwa z przyczyn leżących po stronie Usługodawcy, strony uzgodnią odpowiednie przedłużenie okresu realizacji pakietu lub inny termin wykonania niewykorzystanych treningów. Jeżeli wykonanie świadczenia nie będzie możliwe, Klientowi przysługują uprawnienia wynikające z Umowy i obowiązujących przepisów prawa, w tym odpowiednie rozliczenie niewykonanej części świadczenia.

26. Szczegółowe zasady korzystania ze Studia, rezerwowania i odwoływania poszczególnych treningów oraz bezpieczeństwa określa Regulamin Studia.

Opieka Longevity

27. Opieka Longevity stanowi formę długoterminowej współpracy treningowej, zawieranej na czas oznaczony 12 miesięcy, obejmującej co do zasady dwa treningi tygodniowo, w stałych terminach uzgodnionych z Klientem.

28. W ramach Opieki Longevity Usługodawca zapewnia Klientowi:

a) dwa treningi personalne tygodniowo, w terminach uzgodnionych przez strony;

b) test sprawności na początku współpracy oraz po upływie 6 miesięcy;

c) plan treningowy na okresy wyjazdów lub urlopów;

d) pierwszeństwo przy ustalaniu i zmianie terminów treningów;

e) możliwość zawieszenia współpracy na zasadach określonych poniżej.

29. Umowa zawierana jest na okres 12 miesięcy, liczony od uzgodnionego dnia rozpoczęcia współpracy. Po upływie tego okresu Umowa wygasa, chyba że strony uzgodnią jej przedłużenie. Umowa nie przedłuża się automatycznie.

30. Wynagrodzenie za Opiekę Longevity jest ustalane przed zawarciem Umowy i płatne w 12 miesięcznych ratach, w wysokości i terminach uzgodnionych z Klientem. Miesięczny sposób płatności nie oznacza zawarcia Umowy na czas nieoznaczony ani nabywania odrębnych, miesięcznych pakietów treningowych.

31. Cena Opieki Longevity pozostaje stała przez okres obowiązywania Umowy, chyba że strony zgodnie postanowią inaczej.

32. Klient może zawiesić realizację Opieki Longevity na łączny okres nieprzekraczający 4 tygodni w trakcie obowiązywania Umowy, po uprzednim zgłoszeniu Usługodawcy planowanego terminu zawieszenia i uzgodnieniu go z Usługodawcą.

33. W okresie uzgodnionego zawieszenia treningi stacjonarne nie są realizowane, a okres obowiązywania Umowy ulega przedłużeniu o czas zawieszenia. Harmonogram płatności pozostaje bez zmian, chyba że strony uzgodnią inaczej.

34. Terminy treningów ustalane są indywidualnie, z uwzględnieniem pierwszeństwa przysługującego Klientom korzystającym z Opieki Longevity. Do odwoływania poszczególnych treningów zastosowanie znajdują zasady określone w Regulaminie Studia.

35. Odwołanie treningu przez Klienta z zachowaniem terminu przewidzianego w Regulaminie Studia umożliwia uzgodnienie nowego terminu, w miarę dostępności Usługodawcy. Odwołanie treningu nie powoduje automatycznego przedłużenia okresu obowiązywania Umowy ani zwiększenia liczby treningów przysługujących Klientowi.

36. W przypadku niemożności przeprowadzenia treningu z przyczyn leżących po stronie Usługodawcy strony uzgodnią nowy termin jego realizacji. Jeżeli przeprowadzenie treningu nie będzie możliwe, Klientowi przysługuje odpowiednie rozliczenie niewykonanej części świadczenia, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

37. Każda ze stron może wypowiedzieć Umowę przed upływem okresu, na jaki została zawarta, na zasadach wynikających z obowiązujących przepisów prawa, w szczególności art. 746 w związku z art. 750 Kodeksu cywilnego.

38. W przypadku wypowiedzenia Umowy przed upływem okresu jej obowiązywania strony dokonują rozliczenia świadczeń wykonanych do dnia zakończenia Umowy, z uwzględnieniem charakteru i zakresu świadczonych usług, dokonanych płatności oraz okoliczności zakończenia współpracy. Usługodawca może dochodzić roszczeń przewidzianych obowiązującymi przepisami prawa, w szczególności odszkodowania w przypadku wypowiedzenia odpłatnej Umowy bez ważnego powodu, jeżeli spełnione są ustawowe przesłanki odpowiedzialności.

39. Żadne z postanowień niniejszego Regulaminu nie wyłącza ani nie ogranicza prawa stron do wypowiedzenia Umowy z ważnych powodów ani innych uprawnień wynikających z bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa.

Bezpieczeństwo realizacji usług

40. Aktywność fizyczna wiąże się z ryzykiem wystąpienia urazów lub kontuzji, również przy zachowaniu należytej staranności. Stosowanie planu żywieniowego może wymagać uwzględnienia indywidualnych ograniczeń zdrowotnych Klienta.
41. Klient powinien poinformować Usługodawcę o znanych mu okolicznościach mogących wpływać na bezpieczeństwo realizacji usługi, a w razie wątpliwości dotyczących swojego stanu zdrowia skonsultować możliwość podjęcia określonej aktywności fizycznej lub stosowania jadłospisu z odpowiednim specjalistą.
42. W przypadku wystąpienia dolegliwości bólowych, kontuzji, pogorszenia samopoczucia lub innych okoliczności mogących wpływać na bezpieczeństwo realizacji planu Klient powinien przerwać wykonywanie ćwiczeń lub stosowanie zaleceń, których dotyczą wątpliwości, oraz poinformować o tym Usługodawcę.
43. Modyfikacje planów treningowych i żywieniowych powinny być uzgadniane z Usługodawcą, w szczególności w przypadku wystąpienia choroby, kontuzji, alergii, nietolerancji pokarmowych lub zmiany możliwości treningowych Klienta.
44. Postanowienia niniejszego paragrafu nie wyłączają ani nie ograniczają odpowiedzialności Usługodawcy za należyte wykonanie Umowy ani uprawnień Klienta wynikających z bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa.

§ 4. Zawieranie umów i płatności

1. Informacje prezentowane w Serwisie dotyczące oferowanych usług, w tym ich zakresu, cen i dostępnych pakietów, stanowią zaproszenie do kontaktu i indywidualnego ustalenia warunków współpracy.
2. Samo przesłanie formularza kontaktowego, umówienie rozmowy lub spotkania nie stanowi zamówienia usługi i nie wiąże się z obowiązkiem zapłaty.
3. W celu uzgodnienia warunków współpracy Klient kontaktuje się z Usługodawcą za pośrednictwem formularza kontaktowego, poczty elektronicznej, telefonu, komunikatora lub osobiście.
4. Umowa zostaje zawarta po indywidualnym uzgodnieniu i zaakceptowaniu przez strony jej istotnych warunków, w szczególności rodzaju i zakresu usługi, ceny, czasu trwania współpracy oraz zasad płatności, z uwzględnieniem szczególnych wymogów przewidzianych dla umów zawieranych na odległość.
5. Przed zawarciem Umowy Usługodawca przekazuje Konsumentowi wymagane przepisami prawa informacje dotyczące oferowanej usługi, w tym jej głównych cech, całkowitej ceny,

zasad płatności, czasu trwania Umowy, warunków jej rozwiązania oraz prawa odstąpienia od Umowy, jeżeli prawo takie przysługuje.

6. W przypadku zawierania Umowy na odległość Usługodawca przekazuje Konsumentowi wymagane informacje przed zawarciem Umowy, a następnie potwierdzenie jej zawarcia na trwałym nośniku, w szczególności za pośrednictwem poczty elektronicznej.
7. Jeżeli Umowa zawierana jest przez telefon, a rozmowę inicjuje Usługodawca w celu zawarcia Umowy, zastosowanie znajdują szczególne wymogi dotyczące potwierdzenia treści proponowanej Umowy na trwałym nośniku oraz skuteczności oświadczenia Konsumenta o jej zawarciu.
8. Regulamin oraz inne dokumenty mające zastosowanie do danej usługi są udostępniane Klientowi przed zawarciem Umowy w sposób umożliwiający zapoznanie się z ich treścią, a w przypadku umów zawieranych na odległość – także ich utrwalenie i odtworzenie.
9. Wszystkie ceny prezentowane w Serwisie lub ustalane indywidualnie z Klientem są podawane w złotych polskich i stanowią ceny brutto, uwzględniające należne podatki.
10. Przed zawarciem Umowy Klient otrzymuje informację o całkowitej cenie usługi, a w przypadku umów obejmujących dłuższy okres współpracy również o okresie obowiązywania Umowy, harmonogramie płatności i całkowitym zobowiązaniu finansowym wynikającym z Umowy.
11. Płatność za usługi następuje w sposób uzgodniony z Usługodawcą, w szczególności:

    a) przelewem bankowym na rachunek wskazany przez Usługodawcę;

    b) za pośrednictwem BLIK na numer telefonu wskazany przez Usługodawcę.
12. Termin płatności jest każdorazowo wskazywany Klientowi przed zawarciem Umowy.
13. Rozpoczęcie świadczenia usługi może być uzależnione od uprzedniego otrzymania płatności, zgodnie z warunkami uzgodnionymi przez strony.
14. Usługodawca może organizować promocje, oferować ceny startowe, rabaty oraz oferty ograniczone czasowo lub ilościowo. Szczegółowe warunki danej promocji są wskazywane w informacji o promocji lub przekazywane Klientowi przed zawarciem Umowy.
15. Promocje nie podlegają łączeniu, chyba że warunki danej promocji stanowią inaczej.
16. W przypadku informowania o obniżeniu ceny usługi Usługodawca podaje również informację o najniższej cenie tej usługi obowiązującej w okresie 30 dni przed wprowadzeniem obniżki, a jeżeli usługa jest oferowana przez okres krótszy niż 30 dni – o najniższej cenie obowiązującej od dnia rozpoczęcia jej oferowania, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
17. Jeżeli warunkiem skorzystania z promocji lub uzyskania rabatu jest przedstawienie opinii dotyczącej świadczonych usług, rabat przysługuje niezależnie od treści i oceny zawartej w

opinii. W przypadku publikowania opinii uzyskanych w związku z przyznaniem rabatu lub innej korzyści Usługodawca ujawnia tę okoliczność w sposób czytelny dla odbiorców.

18. Zmiana cen, zakończenie promocji lub zmiana dostępności usług nie wpływają na warunki Umów zawartych wcześniej z Klientami, chyba że strony zgodnie postanowią inaczej, z zachowaniem obowiązujących przepisów prawa.

§ 5. Reklamacje

1. Usługodawca zobowiązany jest do należytego świadczenia usług objętych Umową.
2. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w świadczeniu usług Klient może złożyć reklamację.
3. Reklamacje mogą być składane:

   a) drogą elektroniczną na adres: szymtrener@gmail.com;

   b) drogą pocztową na adres: ul. Retkińska 79A lok. 12, 94-004 Łódź.
4. W celu usprawnienia rozpatrzenia reklamacji Klient powinien wskazać:

   a) imię i nazwisko;

   b) dane umożliwiające identyfikację usługi lub zawartej Umowy;

   c) przedmiot reklamacji i opis zgłaszanych nieprawidłowości;

   d) dane kontaktowe umożliwiające udzielenie odpowiedzi.
5. Jeżeli dane przekazane przez Klienta nie są wystarczające do rozpatrzenia reklamacji, Usługodawca może zwrócić się o ich uzupełnienie. Brak podania wszystkich informacji wskazanych w ust. 4 nie stanowi samodzielnej podstawy odmowy rozpatrzenia reklamacji.
6. Usługodawca udziela odpowiedzi na reklamację Konsumenta w terminie 14 dni od dnia jej otrzymania. Skutki niedotrzymania tego terminu określają właściwe przepisy prawa.
7. Odpowiedź na reklamację Konsumenta przekazywana jest na papierze lub innym trwałym nośniku, w szczególności pocztą elektroniczną.
8. Postanowienia niniejszego paragrafu nie wyłączają ani nie ograniczają uprawnień Klienta wynikających z obowiązujących przepisów prawa, w szczególności dotyczących odpowiedzialności Usługodawcy za niewykonanie lub nienależyte wykonanie Umowy oraz zgodności treści cyfrowych lub usług cyfrowych z Umową.

§ 6. Informacje dla Konsumentów

1. Klient będący Konsumentem może korzystać z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń, w szczególności poprzez:

   a) zwrócenie się do właściwego stałego sądu polubownego przy Inspekcji Handlowej, w sprawach należących do jego właściwości;

   b) zwrócenie się do właściwego wojewódzkiego inspektora Inspekcji Handlowej z wnioskiem o wszczęcie postępowania w sprawie pozasądowego rozwiązania sporu konsumenckiego, jeżeli sprawa podlega takiemu postępowaniu;

   c) skorzystanie z pomocy powiatowego lub miejskiego rzecznika konsumentów albo organizacji społecznej, do której zadań statutowych należy ochrona konsumentów.

2. Szczegółowe informacje dotyczące pozasądowych sposobów rozwiązywania sporów konsumenckich dostępne są na stronie https://polubowne.uokik.gov.pl/.

§ 7. Odstąpienie od Umowy

1. Konsument, który zawarł Umowę na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa, ma co do zasady prawo odstąpić od niej bez podawania przyczyny w terminie 14 dni od dnia jej zawarcia, z zastrzeżeniem wyjątków i odmiennych terminów przewidzianych w obowiązujących przepisach prawa.
2. W przypadku Umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa podczas nieumówionej wizyty przedsiębiorcy w miejscu zamieszkania lub zwykłego pobytu Konsumenta albo podczas wycieczki zorganizowanej przez przedsiębiorcę, której celem lub skutkiem jest promocja oraz zawieranie umów z Konsumentami, termin odstąpienia wynosi 30 dni, zgodnie z ustawą o prawach konsumenta.
3. Szczegółowe informacje dotyczące korzystania z prawa odstąpienia od Umowy zawiera Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
4. Konsument może złożyć oświadczenie o odstąpieniu od Umowy na formularzu, którego wzór stanowi Załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu. Skorzystanie z formularza nie jest obowiązkowe. Oświadczenie może zostać złożone także w inny sposób, w szczególności pocztą elektroniczną na adres szymtrener@gmail.com.
5. Jeżeli Konsument zażąda rozpoczęcia świadczenia usług przed upływem terminu do odstąpienia od Umowy, a następnie skorzysta z prawa odstąpienia, może być zobowiązany do zapłaty za świadczenia spełnione do chwili odstąpienia, proporcjonalnie do zakresu wykonanej usługi, pod warunkiem spełnienia przez Usługodawcę wymogów przewidzianych ustawą o prawach konsumenta.

6. Rozpoczęcie świadczenia usług przed upływem terminu do odstąpienia od Umowy wymaga uzyskania od Konsumenta odpowiedniego wyraźnego żądania lub zgody, jeżeli obowiązek taki wynika z przepisów prawa.
7. Prawo odstąpienia od Umowy nie przysługuje Konsumentowi w przypadkach określonych w art. 38 ustawy o prawach konsumenta, w szczególności:

   a) w odniesieniu do Umowy o świadczenie usług, za które Konsument jest zobowiązany do zapłaty ceny, jeżeli Usługodawca wykonał w pełni usługę za wyraźną i uprzednią zgodą Konsumenta, który został poinformowany przed rozpoczęciem świadczenia, że po jego spełnieniu utraci prawo odstąpienia od Umowy, i przyjął to do wiadomości;

   b) w odniesieniu do Umowy o dostarczanie treści cyfrowych niedostarczanych na nośniku materialnym, za które Konsument jest zobowiązany do zapłaty ceny, jeżeli rozpoczęto świadczenie za wyraźną i uprzednią zgodą Konsumenta, który został poinformowany o utracie prawa odstąpienia i przyjął to do wiadomości, a Usługodawca przekazał wymagane prawem potwierdzenie.
8. W przypadku usług polegających na przygotowaniu indywidualnego planu treningowego lub jadłospisu zastosowanie właściwego wyjątku od prawa odstąpienia zależy od rzeczywistego charakteru świadczenia oraz spełnienia przesłanek przewidzianych przepisami prawa. Samo przygotowanie lub przesłanie Klientowi indywidualnego planu nie powoduje automatycznej utraty prawa odstąpienia od Umowy.
9. Postanowienia niniejszego paragrafu stosuje się odpowiednio do osoby fizycznej zawierającej Umowę bezpośrednio związaną z jej działalnością gospodarczą, jeżeli z treści Umowy wynika, że nie posiada ona dla tej osoby charakteru zawodowego, w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa.

§ 8. Odpowiedzialność wobec Klientów niebędących Konsumentami

1. W stosunku do Klienta niebędącego Konsumentem odpowiedzialność kontraktowa Usługodawcy z tytułu niewykonania lub nienależytego wykonania zobowiązania ograniczona jest do wysokości ceny zapłaconej za usługę, której dotyczy roszczenie, z wyjątkiem szkód wyrządzonych umyślnie.
2. Odpowiedzialność Usługodawcy w zakresie określonym w ust. 1 nie obejmuje korzyści, które Klient niebędący Konsumentem mógłby osiągnąć, gdyby szkody mu nie wyrządzono.
3. Ograniczenia odpowiedzialności określone w ust. 1 i 2 nie mają zastosowania do Klientów będących osobami fizycznymi zawierającymi Umowę bezpośrednio związaną z ich działalnością gospodarczą, jeżeli z treści tej Umowy wynika, że nie posiada ona dla nich

charakteru zawodowego, w zakresie, w jakim przepisy prawa przyznają im ochronę przewidzianą dla konsumentów.

§ 9. Prawa autorskie

1. Utwory dostępne w Serwisie oraz przesłane lub udostępnione Klientowi, w szczególności zdjęcia, materiały graficzne, treści, indywidualne plany treningowe i jadłospisy, podlegają ochronie na podstawie przepisów prawa autorskiego, jeżeli spełniają przesłanki uznania ich za utwór.
2. Klient uprawniony jest do korzystania z otrzymanych materiałów na własne potrzeby, zgodnie z celem zawartej Umowy.
3. Bez uprzedniej zgody Usługodawcy niedopuszczalne jest rozpowszechnianie otrzymanych materiałów, udostępnianie ich osobom trzecim w celach komercyjnych ani wykorzystywanie ich w ramach prowadzonej działalności zarobkowej, z zastrzeżeniem przypadków dozwolonych przez obowiązujące przepisy prawa.

§ 10. Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych Klientów jest Usługodawca.
2. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych Klientów, w tym celów i podstaw prawnych przetwarzania, okresów przechowywania danych oraz praw osób, których dane dotyczą, zawiera odrębna klauzula informacyjna przekazywana Klientom.
3. Zasady przetwarzania danych osobowych osób korzystających z Serwisu określa Polityka Prywatności dostępna na stronie https://szymtrener.pl/.
4. Przetwarzanie danych dotyczących zdrowia odbywa się na podstawie odrębnej, wyraźnej zgody Klienta, w zakresie i na zasadach określonych w klauzuli informacyjnej.

§ 11. Postanowienia końcowe

1. Usługodawca zastrzega sobie prawo do wprowadzania i odwoływania ofert oraz promocji, a także zmiany cen, bez wpływu na warunki Umów zawartych wcześniej z Klientami, chyba że strony zgodnie postanowią inaczej, z zachowaniem obowiązujących przepisów prawa.
2. Wszelkie spory wynikające z Umów zawieranych z Usługodawcą będą rozstrzygane przez sądy właściwe zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

3. Usługodawca może wprowadzać zmiany w Regulaminie. Do Umów zawartych przed zmianą Regulaminu stosuje się Regulamin obowiązujący w dacie zawarcia Umowy, chyba że strony zgodnie postanowią inaczej, z zachowaniem obowiązujących przepisów prawa.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie znajdują właściwe przepisy prawa polskiego.
5. Regulamin obowiązuje od dnia 1 listopada 2026 r.

Załącznik nr 1. Pouczenie o odstąpieniu od umowy

Prawo odstąpienia od Umowy

Mają Państwo prawo odstąpić od Umowy o świadczenie usług zawartej na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa bez podawania przyczyny w terminie 14 dni od dnia zawarcia Umowy, z zastrzeżeniem przypadków, w których przepisy przewidują termin 30 dni, oraz wyjątków od prawa odstąpienia określonych w obowiązujących przepisach prawa.

Aby skorzystać z prawa odstąpienia od Umowy, należy poinformować Usługodawcę:

> Szymon Domagała Trener Personalny
> ul. Retkińska 79A lok. 12
> 94-004 Łódź
> e-mail: szymtrener@gmail.com
> tel.: +48 502 338 373

o decyzji o odstąpieniu od Umowy w drodze jednoznacznego oświadczenia, na przykład pisma wysłanego pocztą tradycyjną lub elektroniczną.

Mogą Państwo skorzystać ze wzoru formularza odstąpienia od Umowy, stanowiącego Załącznik nr 2 do Regulaminu, jednak nie jest to obowiązkowe.

Aby zachować termin do odstąpienia od Umowy, wystarczy wysłać informację dotyczącą wykonania przysługującego Państwu prawa przed upływem właściwego terminu.

Skutki odstąpienia od Umowy

W przypadku odstąpienia od Umowy zwrócimy Państwu wszystkie otrzymane płatności, z zastrzeżeniem należności za świadczenia spełnione do chwili odstąpienia od Umowy, jeżeli obowiązek ich zapłaty wynika z obowiązujących przepisów prawa.

Zwrotu płatności dokonamy niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni od dnia otrzymania informacji o Państwa decyzji o odstąpieniu od Umowy.

Zwrotu płatności dokonamy przy użyciu takiego samego sposobu płatności, jaki został użyty w pierwotnej transakcji, chyba że wyraźnie zgodzą się Państwo na inne rozwiązanie. W każdym przypadku nie poniosą Państwo opłat związanych z takim zwrotem.

Jeżeli zażądali Państwo rozpoczęcia świadczenia usług przed upływem terminu do odstąpienia od Umowy, a następnie skorzystali z prawa odstąpienia, mogą być Państwo zobowiązani do zapłaty kwoty proporcjonalnej do zakresu świadczeń spełnionych do chwili poinformowania Usługodawcy o odstąpieniu od Umowy, na zasadach określonych w ustawie o prawach konsumenta.

Prawo odstąpienia od Umowy nie przysługuje w odniesieniu do usług wykonanych w pełni za Państwa wyraźną i uprzednią zgodą, jeżeli przed rozpoczęciem świadczenia zostali Państwo poinformowani o utracie prawa odstąpienia po pełnym wykonaniu usługi i przyjęli to do wiadomości.

W przypadku odpłatnych treści cyfrowych niedostarczanych na nośniku materialnym prawo odstąpienia od Umowy może zostać utracone po rozpoczęciu ich dostarczania, jeżeli zostały spełnione wszystkie przesłanki przewidziane w art. 38 ust. 1 pkt 13 ustawy o prawach konsumenta, w tym uzyskano Państwa wyraźną i uprzednią zgodę, poinformowano Państwa o utracie prawa odstąpienia, przyjęli Państwo tę informację do wiadomości oraz przekazano wymagane prawem potwierdzenie.

Załącznik nr 2. Wzór formularza odstąpienia od umowy

(Formularz należy wypełnić i odesłać wyłącznie w przypadku chęci odstąpienia od Umowy.)

Adresat:

> Szymon Domagała Trener Personalny
> ul. Retkińska 79A lok. 12
> 94-004 Łódź
> e-mail: szymtrener@gmail.com

Ja, niżej podpisany(-a), niniejszym informuję o moim odstąpieniu od Umowy o świadczenie następującej usługi:

.....

.....

Data zawarcia Umowy: .....

Imię i nazwisko Konsumenta: .....

Adres Konsumenta: .....

.....

Data: .....

Podpis Konsumenta: .....

(Podpis wymagany wyłącznie w przypadku przesłania formularza w wersji papierowej.)