

Regulamin uczestnictwa w programie "Zdrowy Kręgosłup"

ORGANIZATORZY – Bflex oraz Fysioterapeut Patrycja Los

Program "Zdrowy kręgosłup" to wspólna inicjatywa trenera personalnego Magdaleny Zubrzyckiej oraz fizjoterapeuty Patrycji Łoś, skierowana do osób zmagających się z dolegliwościami kręgosłupa i chcących poprawić jego kondycję w sposób bezpieczny i kompleksowy.

1. Rejestracja

Rejestracja do programu odbywa się wyłącznie online, poprzez stronę internetową: www.bflex.dk-wkleić dokładny link

2. Kontakt

W ramach trwania programu uczestnicy mogą kontaktować się z prowadzącymi od poniedziałku do piątku.

Trener personalny:

- **Magdalena Zubrzycka (Bflex)**
- poprzez aplikację Everfit - trener udzieli odpowiedzi na otrzymane wiadomości w możliwie najkrótszym czasie, w miarę swojej dostępności

Fizjoterapeuta:

- **Patrycja Łoś (Fysioterapeut Patrycja Los)**
- Tel: +45 71 59 53 64 w godz. 9-18, po uprzednim umówieniu się

3. Warunki i Kwalifikacja do programu

Przed przystąpieniem do programu każdy uczestnik **jest zobowiązany wypełnić ankietę online dot. stanu zdrowia, którą otrzyma w formie elektronicznej**. Po analizie formularza przez zespół prowadzących, uczestnik zostanie poinformowany o możliwości przystąpienia do kursu. Decyzja podejmowana jest indywidualnie, w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie uczestnika.

- minimalna liczba uczestników i warunki rozpoczęcia programu

- Każdy cykl programu **"Zdrowy Kręgosłup"** rusza wyłącznie pod warunkiem zebrania **minimum 3 uczestników** w grupie lub 5 uczestników, (w zależności od ilości zgłoszeń na wskazane terminy przez organizatora)
- Termin rozpoczęcia kursu zostanie potwierdzony, gdy uzbiera się pełna grupa (3 osoby bądź 5 osób, patrz wyżej).
- W przypadku, gdy do danego terminu zgłosi się mniej niż 3 osoby, organizatorzy skontaktują się z zapisanymi uczestnikami i **indywidualnie ustalą decyzję o przesunięciu startu cyklu lub oczekiwaniu na trzeciego uczestnika**. Ta sama zasada tyczy się z grupą 5 osobową.
- Zapisując się na kurs, uczestnik akceptuje powyższy warunek jako element organizacyjny programu.

4. Cennik i płatność

Koszt udziału w programie wynosi:

- **grupa 3 osobowa - 1999dkk/os.**(1 599,20 kr bez MOMS)
- **grupa 5 osobowa – 1799dkk/os** (1439,20 kr bez MOMS)

- Płatność przy rejestracji online na daną grupę

5. Przebieg programu

- Czas trwania: **6 tygodni**
- Forma: **6 spotkań stacjonarnych** w grupach 3-5 osobowych
- Każdy uczestnik otrzymuje dostęp do aplikacji **Everfit**, gdzie znajdzie:
 - indywidualny plan treningowy do wykonywania w domu
 - zadania domowe
 - wyzwania mobilizacyjne
- W czasie trwania programu uczestnicy mają możliwość indywidualnego kontaktu z fizjoterapeutą i trenerem określonych w punkcie 2 "Kontakt"
- To praktyczny kurs, który daje Ci skuteczne narzędzia i techniki pomagające żyć bez bólu. Nauczysz się dbać o kręgosłup, unikać przeciążeń i wdrazać zdrowe nawyki ruchowe. To inwestycja w Twoje zdrowie, dobre samopoczucie i swobodę ruchu.

- **Miejsce odbywania się zajęć.** Wszystkie spotkania w ramach programu „Zdrowy kręgosłup” odbywają się w lokalizacjach:
 - Grupy 3 osobowe - **Gabinet fizjoterapii Patrycji Łoś, Jens Grøns Vej 2, 7100 Vejle.**
 - **Grupy 5 osobowe - Studio Q Industrivej 8, 7120 Vejle**
- Uczestnicy są proszeni o punktualne przybycie oraz zabranie wygodnego stroju sportowego oraz butelki z wodą i małego ręcznika.

6. Dokumentacja medyczna

Każdy uczestnik jest zobowiązany do udostępnienia prowadzącym istotnej dokumentacji medycznej, w tym diagnoz, wyników badań, opisów konsultacji lub innych informacji dotyczących jego stanu zdrowia, o ile są one istotne dla bezpiecznego i skutecznego udziału w programie.

7. Anulacje i odrabianie spotkań

- **Możliwość odrobienia 1 spotkania** w przypadku nieobecności.
- W przypadku **losowych sytuacji niezależnych od uczestnika**, istnieje możliwość odrobienia zajęć **do 10 dni po zakończeniu programu.**
- Jeśli uczestnik **z góry wie, że nie będzie obecny**, jest zobowiązany poinformować o tym prowadzących. Ma wtedy możliwość umówienia innego terminu (zgodnie z dostępnością trenera lub fizjoterapeuty), **w ciągu 10 dni od pierwotnej daty zajęć.**

8. Nagrywanie zajęć

Podczas zajęć **dopuszcza się możliwość nagrywania wideo lub robienia zdjęć**, jednak wyłącznie w następujących warunkach:

- W kadrze może znajdować się **jedynie osoba nagrywająca (uczestnik)**
- Nagrania mogą być realizowane **wyłącznie za zgodą pozostałych uczestników obecnych na zajęciach**
- Nagrania i zdjęcia nie mogą być udostępniane publicznie, jeśli w jakiegokolwiek formie naruszają prywatność innych uczestników lub prowadzących

Prowadzący mają prawo przerwać lub zakazać nagrywania w sytuacji, gdy nie są spełnione powyższe warunki lub jeśli uznają, że narusza to komfort innych uczestników.

9. Zwroty i rezygnacje

- **Brak możliwości zwrotu kosztów** po rozpoczęciu danego cyklu programu.
- Uczestnik może otrzymać **100% zwrotu swojej wpłaty**, jeśli:
 - zgłosi rezygnację **pisemnie** drogą mailową na adres: mt.patrycjalos@gmail.com, fitnessbflex@gmail.com
 - organizatorzy otrzymają informację **najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem cyklu danej grupy**

Wysłanie formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie płatności, jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

10. Odpowiedzialność i przeciwwskazania zdrowotne

- Uczestnik bierze udział w programie na własną odpowiedzialność, mając świadomość swojego stanu zdrowia.
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za kontuzje lub pogorszenie stanu zdrowia uczestnika wynikające z zatajenia informacji medycznych lub nieprzestrzegania zaleceń.
- Osoby z poważnymi przeciwwskazaniami (np. choroby neurologiczne, świeże urazy, operacje, ciąża itp.) zobowiązane są skonsultować się z lekarzem przed przystąpieniem do programu.

11. Poufność i ochrona danych osobowych (RODO / GDPR)

- Dane osobowe zbierane w formularzu online są przetwarzane wyłącznie w celu organizacji i realizacji programu.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych zgodnie z obowiązującym prawem (RODO/GDPR).
- Wszystkie dane medyczne i osobowe są traktowane jako poufne i nie są udostępniane osobom trzecim bez zgody uczestnika.

12. Zmiany harmonogramu i odpowiedzialność organizatorów

- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu zajęć z przyczyn niezależnych (np. choroba prowadzącego, awaria lokalu), zobowiązując się do zaproponowania terminu zastępczego.
- W przypadku odwołania całego programu z winy organizatorów, uczestnicy otrzymają **pełny zwrot kosztów**.

13. Zachowanie i etyka podczas zajęć

- Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania zasad kultury osobistej i wzajemnego szacunku wobec innych uczestników i prowadzących.
- W przypadku rażącego naruszenia tych zasad, organizatorzy mają prawo **wykluczyć uczestnika z programu** bez zwrotu kosztów.