



# Regulamin

## Pho3nix GVT i Pho3nix GVT Akademia

Aktualizacja: 12/10/2023

Właśnie dołączasz do Pho3nix GVT, drużyny, dla której od początku – oprócz podnoszenia poziomu sportowego zawodników i stawiania na wyniki – istotne jest tworzenie zgranego zespołu, bo **siła jest w drużynie**. Dlatego nie tylko trenujemy i rywalizujemy, ale również wspieramy siebie nawzajem w sportowych i życiowych sprawach, pomagamy innym, w tym młodym sportowcom i dzieciom niepełnosprawnym, a także angażujemy się w inicjatywy społeczne i akcje charytatywne.

**Składka członkowska, którą regulujesz, przeznaczana jest na budowanie struktury naszego zespołu i pozwala nam realizować wszystkie powyższe przedsięwzięcia.** W jej ramach oferujemy Ci nie tylko uczestnictwo w naszej drużynie, ale także w grupowych treningach kolarskich i biegowych prowadzonych przez naszych wykwalifikowanych i doświadczonych trenerów, dostęp do merytorycznych treści, udostępnianych naszym Zawodnikom, a także wspieramy Cię w sportowym rozwoju, pokazując przy tym wszystkie pozytywne strony uprawiania sportu.

Jako **Zawodnik GVT i Akademii** pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

1. Wykupując członkostwo w Pho3nix GVT stajesz się Zawodnikiem drużyny i ważną częścią naszej ekipy.
2. Oficjalna nazwa Drużyny brzmi: **Pho3nix GVT (wpisuj pełną nazwę podczas zapisywania się na zawody**, to ważne dla całego teamu, a także dla naszych sponsorów).
3. Oficjalna nazwa Akademii brzmi: **Pho3nix GVT Akademia (wpisuj pełną nazwę podczas zapisywania się na zawody z powodów wyjaśnionych już powyżej).**
4. Decydując się wyłącznie na indywidualny plan treningowy nie musisz być członkiem GVT, ale oczywiście trenowany jesteś przez wykwalifikowanych i doświadczonych szkoleniowców naszego teamu. Możesz w każdej chwili do GVT przystąpić i stać się częścią naszej ekipy!
5. Pamiętaj, że logo teamu GVT jest zastrzeżone, więc **Zawodnicy nie mogą samodzielnie wykonywać strojów i wykorzystywać logotypu drużyny GVT.** Stroje klubowe możesz w każdej chwili zamówić przez stronę: [gvtraining.pl](http://gvtraining.pl).
6. Koniecznie informuj trenera lub zarząd klubu o **planowanych startach w zawodach.**
7. Po każdym zawodach **przekazuj swoje wyniki**, a w miarę możliwości także zdjęcia, w grupie „GVT treningi informacje” pod przypiętym postem lub przez WhatsAppa administratorowi grupy. Wykorzystujemy je później do chwalenia się wszystkimi, nawet pozornie najmniej istotnymi osiągnięciami naszych Zawodników.
8. Jako Zawodnik GVT powinieneś **aktywnie uczestniczyć w organizowanych przez drużynę eventach**, a w miarę możliwości również pomagać w ich przygotowaniu i angażować się w ich przeprowadzanie.

9. Publikując informacje o zawodach na swoich profilach w mediach społecznościowych, pamiętaj, żeby **oznaczać team oraz stosować hasztagi: #gvt #Pho3nixGVT #siłajestwdrużynie #gvttraining**
10. Dodatkowa opłata pozwala Ci, jako Zawodnikowi Pho3nix GVT, **uczestniczyć w prowadzonych przez naszych trenerów grupowych treningach biegowych i kolarskich.** Treningi pływackie, ze względu na konieczność wynajęcia basenu, są dodatkowo płatne.

## 1. Zasady uczestnictwa

Dokument ten dotyczy działalności Stowarzyszenia KS GVT (dalej GVT) z siedzibą w Świebodzicach przy ul. Generała Andersa 2, NIP: 8842796819, REGON: 382887642.

Adres korespondencyjny: ul. Karkonoska 36, Wrocław 53-015.

numer konta: 6510902356000000142290995 (bank Santander)

Głównymi celami działalności GVT są:

- Popularyzacja i rozwój sportu poprzez prowadzenie wysokiej jakości zajęć sportowych i szkoleniowych oraz udział w szeroko rozumianym współzawodnictwie sportowym.
- Oferowanie członkom GVT możliwie najlepszej opieki treningowej w celu osiągnięcia przez nich pożądanego efektów zdrowotnych i sportowych.
- Dbanie o ducha zespołu i jak najlepsze relacje wewnątrz GVT oraz z innymi grupami sportowymi w kraju i za granicą.
- Propagowanie i rozwój kultury fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.

Klub realizuje swoje cele w szczególności przez:

- Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości
- Propagowanie działalności sportowej
- Popularyzowanie kultury zdrowotnej i fizycznej
- Popularyzowanie higienicznego trybu życia
- Pielęgnowanie zdrowej i motywującej atmosfery w obrębie GVT
- Dbanie o przestrzeganie zasad FAIR-PLAY
- Dawanie członkom możliwości rozwoju fizycznego i osiągnięcia mistrzostwa sportowego
- Zatrudnianie wykwalifikowanych specjalistów z różnych dziedzin – pracowników

Członkami GVT mogą być:

- Osoby pełnoletnie, mające pełną zdolność do czynności prawnych i nie pozbawieni praw publicznych.
- Nieletni (poniżej 18 lat) za pisemną zgodą rodziców lub przedstawicieli ustawowych.

## 2. Obowiązki członków

- Aktywne uczestniczenie w realizacji celów statutowych.
- Przestrzeganie postanowień statutu i uchwał GVT.
- Uczestniczenie w realizacji zadań programowych.
- Godne reprezentowanie barw GVT, zarówno podczas treningów (indywidualnych oraz grupowych) jak i zawodów sportowych oraz wszelkiego rodzaju imprez.
- Punktualne uczestnictwo w zajęciach treningowych oraz pozostałych imprezach organizowanych przez GVT.
- Obecność na treningach / spotkaniach przynajmniej 10 minut przed planowanym rozpoczęciem zajęć – w celu odpowiedniego przygotowania się do treningu oraz pomocy w przygotowaniu.
- Przestrzeganie regulaminów obiektów, na których odbywają się zajęcia oraz ogólnie rozumianych zasad bezpieczeństwa.

- Przestrzeganie zasad FAIR-PLAY.
- Szacunek dla innych zawodników, pracowników, sędziów oraz wszystkich osób związanych z działalnością GVT.
- Dbanie o dobro drużyny oraz koleżeńską atmosferę.
- Zgłaszanie kierownictwu GVT wszelkich problemów związanych z funkcjonowaniem drużyny.
- Sumienne wykonywanie poleceń trenerów prowadzących zajęcia.
- Prowadzenie zdrowego i higienicznego trybu życia.
- Dbanie o dobry stan i czystość sprzętu sportowego używanego podczas zajęć GVT.
- Dbanie o sprzęt, który jest własnością GVT lub stanowi wyposażenie wykorzystywanych obiektów.
- W przypadku zniszczenia lub utraty sprzętu/infrastruktury, zwrot kwoty stanowiącej równowartość zniszczonego / utraconego sprzętu lub jego naprawy.
- Zdyscyplinowane podejście do treningów.
- Niezwłoczne zgłaszanie trenerowi prowadzącemu zajęcia wszelkich dolegliwości i urazów, które wystąpiły w ich trakcie.
- Systematyczne opłacanie składek członkowskich określonych przez GVT.
- Dbanie o odpowiednie ubezpieczenie zdrowotne we własnym zakresie.

### 3. Korzyści z członkostwa w GVT i Akademii

#### Członkostwo w GVT i Akademii

Korzyści dla członków:

- Przynależność do drużyny GVT.
- Koszulka techniczna GVT dla dzieci i gadżet GVT dla dorosłych.
- Dostęp do materiałów szkoleniowych GVT na specjalnych grupach tylko dla członków.
- Dostęp do sieci kontaktów GVT.
- Odzież sportowa GVT na specjalnych warunkach (elitarne i dostępne wyłącznie dla członków GVT).
- Dostęp do programu zniżek GVT:
  - 10 – 20% zniżki na sprzęt sportowy (włącznie z rowerami) w Veloshop.pl,
  - 10 – 20% zniżki na usługi Veloshop.pl (włącznie z Bike fittingiem 3D oraz serwisem rowerowym),
  - zniżki lub nieodpłatne starty w wybranych zawodach triathlonowych, kolarskich i biegowych organizowanych w Polsce,
  - zniżki na udział w zawodach biegowych organizowanych przez GVT - Świebodzicka Piątka&Dycha, Bieg Toyota Nowakowski Bielany Wrocławskie #StopSmogGoRun
- Możliwość uczestnictwa z obozach i szkoleniach na specjalnych warunkach.
- Dostęp do oficjalnych kanałów komunikacji GVT.
- Dostęp do oficjalnej strefy GVT na wszystkich eventach.
- Możliwość reprezentowania innych barw klubowych lub indywidualnych sponsorów.
- Wspieranie Pho3nix GVT Akademia – całość przychodu ze składek przeznaczona jest na szkolenie dzieci i młodzieży oraz ich udział w zawodach.

### 4. Koszty uczestnictwa

#### Członkostwo w KS GVT

#### DOROŚLI

- **Członkostwo w GVT (członkostwo bez treningów grupowych)**  
50 zł / miesiąc (lub 550 zł / rok)

- dostęp do specjalnej grupy na Facebooku
- cotygodniowe merytoryczne teksty z poradami treningowymi od trenera
- minimum raz w miesiącu live z poradami treningowymi
- zniżki na odzież sportową
- zniżki w sklepie Veloshop.pl i u partnerów teamu, np. Toyota Nowakowski na oferowane przez salon pojazdy
- zniżki na obozy sportowe
- zniżki i darmowe pakiety u wybranych organizatorów imprez sportowych
- udział w specjalnych eventach organizowanych przez klub

- **Członkostwo w GVT z fajną opcją Treningi grupowe GVT z trenerem**  
100 zł / miesiąc (lub 1150 zł / rok)

- grupowe treningi kolarskie i biegowe bez ograniczeń w trzech lokalizacjach: Świebodzice, Wrocław, Poznań. Wszystkie treningi prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów GVT,
- zniżki w sklepie Veloshop i u partnerów klubu, np. w Toyota Nowakowski na oferowane przez salon pojazdy (sprzedaż, wynajem itd.)
- udział w specjalnych eventach organizowanych przez GVT
- zniżki na eventy sportowe
- zniżki na organizowane przez GVT obozy sportowe i inne wyjazdy, w tym z cyklu Tour de...
- darmowe pakiety na wybrane zawody
- zdjęcia z eventów
- dostęp do specjalnej grupy na Facebooku
- cotygodniowe merytoryczne teksty z poradami treningowymi od trenera
- minimum raz w miesiącu live z poradami treningowymi

## INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE

- **Advanced**  
350 zł / miesiąc (lub 4150 zł / rok)

- cotygodniowe merytoryczne teksty z poradami treningowymi od trenera
- minimum raz w miesiącu live z poradami treningowymi
- zniżki na odzież sportową
- zniżki w sklepie Veloshop i u partnerów teamu, np. Toyota Nowakowski na oferowane przez salon pojazdy
- zniżki na obozy sportowe
- zniżki i darmowe pakiety u wybranych organizatorów imprez sportowych
- raz w roku sportowy gadżet
- udział w specjalnych eventach organizowanych przez klub
- triathlonowy plan treningowy przygotowany w oparciu o test wytrzymałościowy i poziom zaawansowania
- wysyłany raz w miesiącu
- analiza realizacji planu treningowego przez trenera prowadzącego dwa razy w miesiącu

- **PRO**  
500 zł / miesiąc (lub 5950 zł / rok)

- dostęp do specjalnej grupy na Facebooku
- cotygodniowe merytoryczne teksty z poradami treningowymi od trenera
- minimum raz w miesiącu live z poradami treningowymi

- zniżki na odzież sportową
- zniżki w sklepie Veloshop i u partnerów teamu, np. Toyota Nowakowski na oferowane przez salon pojazdy
- zniżki na obozy sportowe
- zniżki i darmowe pakiety u wybranych organizatorów imprez sportowych
- raz w roku atrakcyjny sportowy gadżet
- udział w specjalnych eventach organizowanych przez klub
- triathlonowy plan treningowy przygotowany w oparciu o test wytrzymałościowy i poziom zaawansowania
- wysyłany raz w miesiącu
- analiza realizacji planu treningowego przez trenera prowadzącego raz w tygodniu

- **Premium**

1500 zł / miesiąc (lub 17000 zł / rok)

- dostęp do specjalnej grupy na Facebooku
- cotygodniowe merytoryczne teksty z poradami treningowymi od trenera
- minimum raz w miesiącu live z poradami treningowymi
- zniżki na odzież sportową
- zniżki w sklepie Veloshop i u partnerów teamu, np. Toyota Nowakowski na oferowane przez salon pojazdy
- zniżki na obozy sportowe
- zniżki i darmowe pakiety u wybranych organizatorów imprez sportowych
- raz w roku sportowy gadżet
- udział w specjalnych eventach organizowanych przez klub
- triathlonowy plan treningowy przygotowany w oparciu o test wytrzymałościowy i poziom zaawansowania
- analiza realizacji planu treningowego przez trenera prowadzącego codziennie
- badania wydolnościowe
- pomiar laktatu

## **DZIECI I MŁODZIEŻ**

- Dzieci i młodzież 100 zł / miesiąc (zajęcia rowerowe i ogólnorozwojowe).
- Dodatkowo płatna opcja z zajęciami na basenie, do wyboru: dla początkujących lub doskonalenie pływania - według cennika danej lokalizacji.
- Młodzież do 23 roku życia - odpłatna przynależność do Akademii GVT, jeśli chcą trenować wyczynowo z indywidualnym planem treningowym.
  - Akademia GVT - pakiet wyczynowy:
    - 250 zł/ miesiąc - indywidualny plan treningowy, grupowe treningi kolarskie i biegowe bez limitu oraz dodatkowo płatne treningi pływackie w sezonie basenowym (początek października-koniec maja) - według cennika danej lokalizacji.

## **5. Zawieszenie uczestnictwa w programie / pakiecie GVT**

1. Możliwe jest zawieszenie indywidualnego planu treningowego. Należy w tym celu poinformować trenera prowadzącego z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.
2. Nie jest możliwe zawieszenie członkostwa w GVT.

## **6. Szczegółowe informacje związane z zasadami płatności za usługi GVT**

1. Użytkownik decydując się na członkostwo w GVT, dokonuje opłaty w cyklu miesięcznym lub rocznym.
2. Użytkownik decydując się na korzystanie z usług GVT, dokonuje opłaty w cyklu miesięcznym lub rocznym, zgodnie z ceną pakietu wskazaną w podsumowaniu zamówienia.
3. W przypadku płatności rocznej Użytkownik dokonuje przelewu na konto: Klub Sportowy GVT numer konta: 6510902356000000142290995 (bank Santander)
4. Opłaty miesięcznej za usługi GVT dokonuje się za pośrednictwem operatora płatności online.
5. Pierwszej opłaty Użytkownik dokonuje w dniu zawarcia umowy, kolejne zobowiązany jest uregulować do 10-tego każdego miesiąca przez operatora płatności online (na wskazany adres mailowy przyjdzie stosowne powiadomienie z linkiem do płatności).
6. GVT nie przetwarza danych związanych z obsługą płatności – cały proces realizowany jest po stronie operatora płatności online.
7. W celu prawidłowego korzystania ze Strony i innych oferowanych przez Usługodawcę usług konieczne jest spełnienie następujących warunków technicznych:
  - a. posiadanie dostępu do sieci Internet;
  - b. posiadanie przeglądarki internetowej umożliwiającej korzystanie z panelu rezerwacji;
  - c. posiadanie aktywnego konta e-mail.
8. Usługodawca nie gwarantuje niezakłóconego i wolnego od błędów dostępu do Strony. W szczególności dostęp do Strony może zostać ograniczony w związku z koniecznością przeprowadzenia jej napraw, konserwacji oraz wdrożenia nowych rozwiązań.

## **7. Zasady postępowania w przypadku reklamacji oraz rozstrzygnięcia kwestii spornych**

1. Użytkownik ma prawo do złożenia reklamacji dotyczącej realizacji zamówienia. Reklamację należy składać w formie elektronicznej wysyłając mail na adres: [biuro@gvttraining.pl](mailto:biuro@gvttraining.pl).
2. Reklamacja powinna zawierać: dane Użytkownika, datę zawarcia umowy, przedmiot reklamacji, żądanie Użytkownika oraz wszelkie okoliczności uzasadniające reklamację.
3. Reklamacja może zostać złożona przez cały okres trwania okresu rozliczeniowego i nie później niż w terminie 10 dni od zakończenia trwania okresu rozliczeniowego.
4. GVT rozpatrzy reklamację w terminie 30 dni roboczych od momentu jej otrzymania. O wynikach postępowania reklamacyjnego użytkownik zostanie powiadomiony za pomocą poczty elektronicznej.
5. W przypadku zaistnienia sporu pomiędzy GVT a Użytkownikiem co do zasadności odmowy uwzględnienia reklamacji, Użytkownikowi przysługuje prawo skorzystania z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń. Użytkownik może skorzystać z mediacji lub też polubownego sądownictwa poprzez dostarczenie do instytucji, przed którą będzie toczyło się postępowanie odpowiedniego wniosku.

## **8. Kwestie prawne związane z używaniem znaków towarowych oraz innych elementów autorskich GVT oraz Pho3nix**

1. Dla potrzeb realizacji zobowiązań wynikających z niniejszego regulaminu i wyłącznie w tym celu GVT wyraża zgodę na posługiwanie się przez Użytkownika znakami towarowymi GVT oraz Pho3nix, w szczególności znakiem graficznym GVT oraz Pho3nix.
2. Na podstawie zapisów niniejszego regulaminu Użytkownik nie uzyskuje licencji ani jakiegokolwiek innego prawa w odniesieniu do opisanych w zdaniu powyższym znaków.
3. Użytkownik zobowiązuje się wykorzystywać przedmiotowe znaki towarowe w sposób zapewniający ich integralność i nienaruszalność, a w szczególności w żaden sposób nie ingerować w ich treść, nie zmieniać, nie modyfikować i nie stosować w kontekście wykraczającym poza cele określone w niniejszym regulaminie.
4. Użycie firmy lub znaków towarowych GVT oraz Pho3nix w jakichkolwiek materiałach, dokumentach lub do jakichkolwiek celów może nastąpić po wyrażeniu przez GVT uprzedniej zgody i akceptacji wzorów takich dokumentów lub materiałów.

5. Na podstawie zapisów niniejszego regulaminu Użytkownik nie uzyskuje licencji ani jakiegokolwiek innego prawa w odniesieniu do elementów autorskich w rozumieniu Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych udostępnionych Użytkownikowi przez GVT, w tym planów treningowych, artykułów, materiałów audio i/lub wideo.
6. W szczególności zabronione jest rozpowszechnianie elementów autorskich udostępnionych Użytkownikowi przez GVT na wszelkich obecnie i w przyszłości znanych polach eksploatacji, w tym w formie elektronicznej.

## 9. Odpowiedzialność

1. Użytkownicy uczestniczą w zajęciach zorganizowanych przez GVT i realizują indywidualne jednostki treningowe, zaprogramowane przez GVT na własną odpowiedzialność.
2. GVT nie ponosi odpowiedzialności w razie wypadków oraz szkód zaistniałych w ich konsekwencji.
3. Użytkownik oświadcza, że jest zdolny do udziału w treningach, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w treningach oraz że realizuje treningi na własną odpowiedzialność.
4. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że realizacja treningu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z realizacją treningów mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka.
5. Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z realizacją treningów i przystępuje do ich realizacji dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
6. Decyzje trenerów dotyczące kontynuowania treningu podczas treningów grupowych są ostateczne i nieodwołalne.
7. GVT nie ponosi odpowiedzialności za działania lub zaniechania podmiotów trzecich względem Użytkownika. W szczególności GVT nie ponosi odpowiedzialności w zakresie zobowiązań podmiotów trzecich w przypadku korzystania przez Użytkownika z:
  - oferty partnerów, np. w przypadku niedostępności produktów lub usług, zmiany cen oraz rabatów;
  - oferty organizatorów imprez sportowych, w których Użytkownik bierze udział reprezentując barwy GVT, np. w przypadku odwołania, zmiany terminu lub wykluczenia Użytkownika z zawodów;
  - oferty jakichkolwiek innych podmiotów kierowanej do Użytkownika przez te podmioty na mocy uprawnień wynikających z zapisów niniejszego regulaminu

## 10. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych

1. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, dalej „RODO”), informujemy, iż administratorem danych osobowych Użytkownika jest:
  - KS GVT z siedzibą w Świebodzicach przy ul. Generała W. Andersa 2, NIP: 8842796819, REGON: 382887642.
  - Adres korespondencyjny: Al. Karkonoska 36, 53-015 Wrocław.
2. W sprawach związanych z ochroną danych osobowych należy kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem e-mail [iod@gvt.info.pl](mailto:iod@gvt.info.pl) oraz na adres korespondencyjny.
3. Dane osobowe Użytkownika przetwarzane będą w celu realizacji umowy i zobowiązań wynikających z niniejszego Regulaminu, na podstawie art. 6 ust 1 pkt b.
4. Dane osobowe Użytkownika będą przechowywane przez okres trwania umowy zawartej na mocy zapisów niniejszego Regulaminu.
5. Użytkownik posiada prawo do:
  - dostępu do swoich danych osobowych
  - sprostowania swoich danych osobowych

- usunięcia swoich danych osobowych
  - ograniczenia przetwarzania swoich danych osobowych
  - cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych poprzez złożenie wniosku na adres podany w ust. 3
  - przenoszenia swoich danych osobowych
  - wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania swoich danych osobowych z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją Użytkownika zgodnie z art. 21 RODO
6. Niezależnie od powyższego, Użytkownikowi przysługuje uprawnienie do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna, iż przetwarzanie jego danych osobowych narusza przepisy RODO.
  7. Podanie przez Użytkownika danych osobowych jest warunkiem zawarcia umowy. W przypadku nie podania przez Użytkownika tych danych umowa nie może zostać zawarta lub jej realizacja kontynuowana.
  8. Dane osobowe Użytkownika nie będą przekazywane poza terytorium Europejskiego Obszaru Gospodarczego.
  9. Dane osobowe Użytkownika nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany (w tym w formie profilowania) w ten sposób, że w wyniku takiego zautomatyzowanego przetwarzania mogłyby zapadać jakiegokolwiek decyzje, miałyby być powodowane inne skutki prawne lub w inny sposób miałyby to istotnie wpływać na uprawnienia Użytkownika.
  10. Wszelkie dane (w tym dane osobowe oraz dane wrażliwe) przetwarzane w ramach platform firm trzecich, w szczególności Training Peaks, podlegają regułom przetwarzania danych zdefiniowanych w odpowiednich umowach na użytkowanie tych platform. GVT nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje, w tym utracone korzyści lub szkody, wynikające z korzystania z platform firm trzecich przez Użytkownika.

#### **11. Ogólne zasady dotyczące używania oficjalnych kanałów komunikacji GVT**

- Podstawowe godziny pracy trenerów GVT to 9:00-17:00 od poniedziałku do piątku.
- Podstawową formą komunikacji z trenerem dla zawodników trenujących w ramach Indywidualnego Pakietu Treningowego jest aplikacja WhatsApp. Zawodnicy mogą również kontaktować się z trenerami telefonicznie lub za pośrednictwem wiadomości e-mail.
- Zawodnicy trenujący w ramach Planu Podstawowego nie mają możliwości nieograniczonego kontaktu z trenerami.
- Ogólnodostępne wiadomości merytoryczne trenerów GVT, które skierowane są dla uczestników programów i członków GVT, są dystrybuowane za pomocą newslettera, w wiadomościach e-mail, przez WhatsApp oraz w postach na grupie komunikacyjnej na portalu Facebook.

#### **12. Treningi członków i zawodników GVT z trenerami spoza GVT**

1. Każdy Zawodnik lub Członek drużyny GVT trenuje z przypisanymi mu przez GVT Trenerami. Na trenowanie z innym Trenerem zobowiązany jest do uzyskania pisemnej zgody wąskiej rady trenerów GVT, w skład której wchodzi:
  - Zbigniew Gucwa,
  - Konrad Czajkowski,
  - Paulina Kotfica.

#### **13. Karne usunięcie Członka lub Zawodnika GVT**

1. Trenerzy w porozumieniu z Radą Drużyny GVT zastrzegają sobie prawo do usunięcia Zawodnika lub Członka GVT z drużyny ze skutkiem natychmiastowym. Ma to miejsce w przypadku negatywnej oceny zachowań danej osoby. Ocena ta jest subiektywna, a działanie takie ma na celu szeroko rozumiane dobro drużyny, w szczególności ochronę integralności teamu.



2. Radę Drużyny GVT tworzą: Łukasz Wagemann, Paweł Grehl, Grzegorz Kalinowski, Marcin Żurowski, Przemysław Marcinkowski i Artur Pupka.

#### 14. Zmiany w Regulaminie oraz ofercie GVT

1. GVT zastrzega sobie możliwość dokonywania zmian w ofercie oraz niniejszym regulaminie.
2. Wszystkie zmiany docelowo dokonywane są po zakończeniu (i przed rozpoczęciem nowego) danego okresu rozliczeniowego (sezonu) – tj. przed odnowieniem subskrypcji.
3. Jeśli z jakichkolwiek względów konieczna będzie zmiana oferty lub regulaminu w czasie trwania okresu rozliczeniowego (sezonu), GVT zobowiązuje się do bezpośredniego poinformowania wszystkich uczestników dotkniętych daną zmianą. Uczestnicy ci będą również mieli możliwość odstąpienia od subskrypcji bez dalszych zobowiązań w czasie 1 tygodnia po dokonaniu takiej zmiany.

Zanim skorzystasz z **indywidualnego planu treningowego**, zapoznaj się z kilkoma istotnymi zasadami, które ułatwią komunikację i pozwolą na sprawną oraz efektywną współpracę:

1. Przekaż trenerowi szczegółowe informacje na temat:
  - dotychczasowego przebiegu kariery sportowej i realizowanych treningów,
  - aktualnego stanu zdrowia, w tym chorób przewlekłych, ograniczeń ruchowych itd.
  - czasu, jaki możesz poświęcić na treningi,
  - sportowych celów, jakie chcesz osiągnąć,
  - imprez, w których chcesz wystartować.
2. W zależności od wybranego pakietu, trener wysyła podsumowanie codziennie, raz w tygodniu (do wtorku) lub co cztery tygodnie (do wtorku w ostatnim tygodniu) na osobnej grupie na WhatsAppie.
3. Szanuj czas swojego trenera i nie nadużywaj jego cierpliwości – jeśli nie ma takiej potrzeby, nie kontaktuj się z nim telefonicznie częściej niż raz w tygodniu.
4. W celu lepszej komunikacji z trenerem i umożliwienia mu analizy treningów, po każdej wykonanej jednostce treningowej zgrywaj plik do TrainingPeaks, a także uzupełniaj w aplikacji informacje o samopoczuciu (emotikony) oraz o poziomie trudności treningu (skala 1-10).
5. W planach treningowych używamy **sześciu zakresów stref energetycznych**:
  - S1 – strefa regeneracji
  - S2 – strefa tlenowa (na progu tlenowym)
  - S3 – tempo
  - S4 – strefa podprogowa (tuż pod progiem beztlenowym)
  - S5 – strefa anaerobowa, beztlenowa
  - S6 – strefa fosforowa.
6. W planach treningowych i informacjach o wykonaniu danej jednostki treningowej używamy także **ocen subiektywnych**, związanych z Twoim samopoczuciem:
  - S1 – pełen luz pitu, pitu, czujesz się jak Mistrz Świata :-)
  - S2 – możesz jechać, biec, płynąć w nieskończoność! Duża kontrola, ale na pewno dużo kontrola, a nie że tylko tak Ci się wydaje :-)
  - S3 – końcówka tlenu, czujesz rezerwę, ale lekko zaczynasz także odczuwać dyskomfort
  - S4 – granica progu marzeń... :-) poniżej progu czujemy irytujący wysiłek, ale powinieneś mieć rezerwę, niemniej gdy ktoś powie, że masz przyspieszyć to powinieneś być w stanie pognąć tak, że hej!!

S5 – bardzo mocna jazda, rezerwy w niej tyle, co nic. Boli wszystko, ale trzeba wytrzymać i trzeba jechać z głową!

S6 – pełen gaz, idziesz na maxa bez kalkulacji, ile mięśnie pozwolą!

7. Pod tym linkiem: [LINKIEM](#) znajdziesz instrukcję, jak założyć konto w TrainingPeaks.
8. Informuj trenera, w miarę możliwości z wyprzedzeniem, o wszelkich zmianach w harmonogramie miesiąca, tygodnia lub dnia, które mają wpływ na realizowanie przez Ciebie treningów. To pozwoli zmodyfikować obciążenia tak, żeby udało Ci się pogodzić efektywne treningi z innymi obowiązkami.
9. **ZAWSZE informuj trenera o niedyspozycji** związanej z chorobą, kontuzją, przypadkami losowymi itd.
10. Informuj trenera z wyprzedzeniem, jeśli zamierzasz wziąć udział w zawodach, których wcześniej wraz z trenerem nie braliście pod uwagę.
11. Obowiązkowo oznaczaj wszystkie swoje starty, zawody i wyjazdy w TrainingPeaksie jako eventy (wchodząc w konkretną datę w kalendarzu, wybierając opcję „Other” i klikając „Event”).
12. Nie nadrabiaj pominiętych treningów!

Biorąc udział w **treningach grupowych** przestrzegaj kilku istotnych zasad:

1. Bądź punktualny! W ten sposób i trenerzy, i zawodnicy okazują szacunek dla wszystkich uczestników treningu.
2. Podana godzina oznacza rozpoczęcie treningu. Przyjedź na miejsce zbiórki co najmniej 15 minut wcześniej. Ważne:
  - nie czekamy na spóźnialskich,
  - wyjątkiem są specjalne przypadki, o których „specjalności” decyduje trener,
  - zawodnik, który się spóźni, powinien sam poszukać grupy, jeśli wciąż chce dołączyć do treningu.
3. Zawodnik powinien mieć przygotowany i w pełni sprawny sprzęt przynajmniej 5 minut przed rozpoczęciem treningu.
4. Zawodnicy przed treningiem powinni zgłosić trenerowi prowadzącemu ewentualne dolegliwości, jak również poinformować go o tym, że zamierzają wcześniej opuścić trening.
5. Podczas odprawy przedtreningowej i w trakcie samego treningu, kiedy trener wyjaśnia zadania, zawodnicy bezwzględnie powinni słuchać trenera i zachować ciszę.
6. Wszystkie sporne kwestie rozstrzyga trener.
7. Zawodnicy są zobowiązani do wzajemnego szacunku i przestrzegania zasad fair-play.
8. Wszystkie zmiany informacji o ewentualnych treningach odbywają się na grupie <https://chat.whatsapp.com/Kb1oSnq2Xuu0GhwX35vx5J>

**Mamy też, bądź tego świadoma / świadom, system kar**

1. Każdy zawodnik ma prawo do jednego spóźnienia w sezonie (jeśli trener uzna wyjątkowe okoliczności). Mimo to zawodnik po treningu musi wykonać 100 pompek.
2. W przypadku dwóch spóźnień i każdego następnego w sezonie zawodnik zobowiązany jest wpłacić 100 zł na rzecz Fundacji FizjoTriterapia. Follow Your Dreams. Zasady dotyczą zarówno zawodników, jak i trenerów.

3. Sezon liczymy od pierwszego treningu grupowego po zakończeniowej imprezie GVT do kolejnej imprezy zakończeniowej GVT :)