Regulamin korzystania ze studia

Afterlife Studio Doki

Wersja z dnia 3.10.2026 r.

Treningi odbywają się samodzielnie według nagrań w języku angielskim, bez bieżącego nadzoru instruktora. Recepcja jest obecna przez cały czas otwarcia dla uczestników i zapewnia każdemu nowemu klientowi indywidualny instruktaż. Regulamin określa zasady bezpiecznego korzystania, zakupów i rozliczeń.

§1 Postanowienia ogólne

1. Organizatorem Afterlife Studio Doki i stroną umów z klientami jest AIM HIGH sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa, NIP 5842771775, KRS 0000729913, REGON 380074455, dalej „Organizator".

2. Afterlife Studio Doki, dalej „Studio", mieści się przy ul. ks. Jerzego Popiełuszki 22A/U18, 80-864 Gdańsk, naprzeciwko Food Hall Montownia. Kontakt: kontakt@afterlifestudiodoki.pl, tel. +48 796 249 956. Strona internetowa: https://afterlifestudiodoki.pl. System rezerwacji: https://app.fitssey.com/afterlifestudiodoki/.

3. Studio jest dostępne codziennie w godzinach 7:00–22:00, zgodnie z dostępnością stanowisk i z zastrzeżeniem czasowych wyłączeń opisanych w §9. Przez cały czas udostępniania Studia uczestnikom na miejscu obecna jest osoba obsługująca recepcję.

4. Regulamin określa zasady zakupu i korzystania z samoobsługowych treningów, rezerwacji, rozliczania czasu, bezpieczeństwa, reklamacji i zakończenia umowy. „Uczestnik" oznacza osobę korzystającą ze Studia, „Sesja" lub „Slot czasowy" — zarezerwowany przedział dostępu do jednego stanowiska, „Stanowisko" — reformer z przypisanym ekranem i akcesoriami. „Fitssey" oznacza aplikację mobilną lub serwis internetowy służący do zakupu i rezerwacji. „Karnet" oznacza imienny pakiet wejść, „Wejście jednorazowe" — zakup pojedynczej sesji, „Wczesne anulowanie" oznacza anulowanie rezerwacji na więcej niż 12 godzin przed czasem zarezerwowanego terminu, „Późne anulowanie" oznacza anulowanie rezerwacji na 12 godzin lub mniej przed czasem zarezerwowanego terminu.

5. Regulamin oraz warunki wybranego produktu są dostępne przed zakupem w postaci umożliwiającej zapisanie i odtworzenie. Regulamin innego studia Afterlife nie obowiązuje automatycznie w Afterlife Studio Doki. Data wersji niniejszego dokumentu to 03.10.2026 r.; dotyczy on umów zawieranych po jego udostępnieniu i zaakceptowaniu.

§2 Samoobsługowa formuła treningu

1. Usługa polega na udostępnieniu stanowiska i biblioteki nagranych treningów. Uczestnik sam wybiera program, uruchamia go, ustawia sprzęt i wykonuje ćwiczenia. Nagrania i dostępne do nich napisy są w języku angielskim. Informacja o języku jest udostępniana przed zakupem. Nie jest to trening prowadzony na żywo przez instruktora.

2. Instruktor na ekranie nie obserwuje uczestnika, nie ocenia jego stanu zdrowia, nie koryguje indywidualnie techniki i nie udziela asekuracji. Stała obecność recepcji oraz indywidualny instruktaż obsługi nie oznaczają bieżącego nadzoru instruktorskiego nad treningiem.

3. Usługa nie obejmuje diagnostyki, leczenia, rehabilitacji ani indywidualnej fizjoterapii. Nazwa lub opis programu w bibliotece nie stanowią potwierdzenia jego przydatności dla konkretnej osoby.

4. Uczestnik samodzielnie i dobrowolnie podejmuje decyzję o rozpoczęciu, wyborze programu, intensywności i kontynuowaniu treningu oraz ćwiczy na własną odpowiedzialność i ryzyko związane z aktywnością fizyczną. Ma obowiązek uwzględniać swoje umiejętności, aktualną sprawność, samopoczucie i znane przeciwwskazania oraz przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Zakres odpowiedzialności za następstwa jego działań i zaniechań określa §13.

§3 Wiek i warunki dopuszczenia

1. Z treningów mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz osoby, które ukończyły 16 lat, po uprzednim dostarczeniu pisemnej zgody rodzica lub innego przedstawiciela ustawowego. Osoby poniżej 16 lat nie mogą korzystać z treningów ani sprzętu, również za zgodą rodzica.

2. Zgoda dla osoby od ukończenia 16 lat do ukończenia 18 lat obejmuje samodzielne treningi bez bieżącego nadzoru instruktora oraz zawarcie i wykonywanie umowy. Przedstawiciel ustawowy podaje dane kontaktowe. Recepcja weryfikuje zgodę przed pierwszą sesją, w razie potrzeby przez bezpośredni kontakt z przedstawicielem. Nie wymaga się kopiowania dokumentu tożsamości. Zgoda nie stanowi zrzeczenia się praw małoletniego.

3. Uczestnik musi potrafić samodzielnie i bezpiecznie obsłużyć stanowisko po instruktażu, rozumieć polecenia bezpieczeństwa oraz wykonać czynności potrzebne do przerwania ćwiczenia. W razie potrzeby indywidualnej asekuracji samoobsługowy trening nie jest właściwą usługą.

4. Na salę treningową nie wolno wprowadzać dzieci poniżej 16 lat, także jako osób towarzyszących, ani pozostawiać ich w Studio podczas ćwiczeń. Studio nie świadczy opieki nad dziećmi.

5. Przed pierwszą sesją uczestnik zapoznaje się z regulaminem i zasadami bezpieczeństwa oraz odbywa obowiązkowy instruktaż obsługi stanowiska.

6. Uczestnik nie musi deklarować braku wszelkich chorób, ale nie może trenować wbrew przeciwwskazaniom lub warunkom dopuszczenia.

7. Na salę treningową nie wolno wprowadzać zwierząt.

§4 Stan zdrowia ciąża i kontuzje

1. Samoobsługowy trening jest przeznaczony dla osób, których aktualny stan zdrowia umożliwia bezpieczne ćwiczenia bez indywidualnego nadzoru. Przed każdą sesją należy uwzględnić samopoczucie, nowe dolegliwości, urazy i zalecenia specjalistów.

2. Studio nie rekomenduje treningu samoobsługowego kobietom w ciąży, osobom z aktywnymi kontuzjami, w okresie powrotu do sprawności po urazie lub operacji ani osobom z ograniczeniami zdrowotnymi wymagającymi indywidualnego doboru ćwiczeń. W takich przypadkach rekomendowany jest trening z odpowiednio wykwalifikowaną osobą, np. w Afterlife Studio Pilates przy ul. Śląskiej 17/U3 w Gdańsku, po uzgodnieniu możliwości uczestnictwa.

3. Zasady opisane powyżej dotyczą każdej ciąży, niezależnie od jej widoczności i etapu. Obecność programów prenatalnych, regeneracyjnych lub przygotowanych przez fizjoterapeutów w bibliotece nie znosi ograniczeń wynikających z samoobsługowej formuły Studia.

4. Trening jest niedopuszczalny, jeżeli istnieją przeciwwskazania do takiej aktywności, zalecenia wymagają nadzoru lub asekuracji, uczestnik nie potrafi bezpiecznie stosować się do programu albo stan zdrowia uniemożliwia bezpieczne użycie sprzętu. Akceptacja regulaminu, zgoda rodzica lub ogólna zgoda na aktywność fizyczną nie uchylają tych ograniczeń.

5. Nie wolno rozpoczynać ani kontynuować treningu przy ostrym bólu, świeżym urazie, gorączce, omdleniu, zawrotach głowy, bólu w klatce piersiowej, nietypowej duszności lub innych niepokojących objawach. Należy przerwać wysiłek i odpowiednio do sytuacji skorzystać z pomocy medycznej.

6. Zabrania się ćwiczeń pod wpływem alkoholu, środków odurzających albo substancji lub leków ograniczających równowagę, świadomość lub zdolność bezpiecznego użycia sprzętu. Nie należy podejmować ćwiczeń po to, by sprawdzić, czy nasilą istniejący ból.

7. Zmiana stanu zdrowia wymaga ponownej oceny możliwości korzystania ze Studia. Organizator nie dokonuje diagnozy; może jednak odmówić rozpoczęcia lub nakazać przerwanie sesji, jeżeli stwierdzi konkretne zagrożenie albo niespełnienie warunków uczestnictwa.

8. Studio nie wymaga przekazywania diagnoz, wyników badań ani kopii dokumentacji medycznej. Jeżeli indywidualna weryfikacja wymaga przetwarzania informacji o zdrowiu, następuje ono wyłącznie po spełnieniu warunków

określonych w §16 ust. 3. Recepcja nie interpretuje dokumentacji medycznej ani nie opracowuje programu rehabilitacji.

§5 Pierwsza wizyta i indywidualny instruktaż

1. Każdy nowy uczestnik przed pierwszym samodzielnym treningiem przechodzi obowiązkowy instruktaż obsługi stanowiska prowadzony przez osobę z recepcji Afterlife Studio Doki. Na pierwszą wizytę zalecany jest karnet START w obniżonej cenie wskazanej w cenniku. Instruktaż odbywa się bez zbierania oświadczeń uczestnika, podpisów lub formularzy jego ukończenia. Nie zalecane jest rozpoczynanie samodzielnego treningu przed rzeczywistym odbyciem instruktażu.

2. Pierwszy slot obejmuje 15 minut instruktażu oraz do 35 minut na ćwiczenia i ewentualne przerwy na zmianę programu. Instruktaż jest wliczony w cenę pierwszej sesji. Po tej części uczestnik ma 10 minut na uporządkowanie stanowiska dla kolejnej osoby. Łącznie stanowisko jest zarezerwowane na 60 minut; spóźnienie nie przesuwa końca slotu.

3. Instruktaż obejmuje bezpieczne wejście i zejście, zatrzymywanie ćwiczenia, obsługę sprężyn, podpór, blokad, ekranu i akcesoriów, zasady higieny oraz wezwania pomocy. Jest praktycznym wprowadzeniem do obsługi stanowiska, a nie oceną zdrowia, sprawności lub zdolności do wykonania wszystkich ćwiczeń. Odbycie instruktażu nie oznacza, że każde ćwiczenie jest odpowiednie dla uczestnika, i nie gwarantuje uniknięcia urazu.

4. Uczestnik zgłasza wszystko, czego nie rozumie. Jeżeli nie potrafi bezpiecznie obsłużyć sprzętu, nie rozpoczyna samodzielnego treningu. Recepcja przedstawia możliwe dalsze przygotowanie. Jeżeli bezpieczne korzystanie nie jest możliwe, Studio indywidualnie rozlicza niewykonaną usługę z zachowaniem praw uczestnika.

5. Spóźnienie uczestnika nie zwalnia z instruktażu i co do zasady nie przesuwa końca rezerwacji. Jeśli nie można bezpiecznie przeprowadzić instruktażu i sesji w pozostałym czasie, recepcja uzgadnia dalsze postępowanie; zastosowanie mają zasady rezerwacji i anulowania. Gdy instruktaż nie może odbyć się z przyczyn leżących po stronie Studia, stosuje się §9 ust. 11–13.

6. Pierwszy trening służy również ocenie, czy język i formuła usługi odpowiadają uczestnikowi. Osobom niepewnym swoich możliwości zaleca się zakup wejścia jednorazowego.

§6 Instrukcje ekranowe i konfiguracja sprężyn

1. Ćwiczenia wykonuje się zgodnie z instrukcją urządzenia, zasadami przedstawionymi przez recepcję i poleceniami wybranego programu, w szczególności dotyczącymi sprężyn, podpory, zagłówka, pasków, platformy, akcesoriów i pozycji ciała. Wskazówki ekranowe i audio są pomocą w samodzielnym treningu; nie stanowią indywidualnego zalecenia ani gwarancji bezpieczeństwa konkretnej osoby. Film nie rozpoznaje zmęczenia, bólu, błędu wykonania ani przeciwwskazań uczestnika.

2. Uczestnik nie ma obowiązku ukończenia programu ani powtórzenia każdego ruchu z nagrania. Jeśli ćwiczenie przekracza jego możliwości, wywołuje ból, niepokojące objawy lub utratę kontroli, przerywa je bez względu na dalszy przebieg filmu. Gdy polecenie pozostaje niezrozumiałe, zatrzymuje program i w wyjątkowych sytuacjach może poprosić recepcję o pomoc. Recepcja nie jest jednak asystą całego treningu ani nie świadczy usług tłumaczenia całego treningu, w sytuacji, kiedy Uczestnik nie zna języka angielskiego lub nie radzi sobie z treningiem.

3. Przed każdym ćwiczeniem i po każdej zmianie ustawień należy sprawdzić, czy konfiguracja odpowiada wybranemu wariantowi programu. Ustawienie pozostawione przez poprzednią osobę nie jest wskazaniem do następnego ćwiczenia.

4. Mocniejsza sprężyna nie oznacza automatycznie trudniejszego ćwiczenia ani bezpieczniejszego ustawienia. Sprężyny mogą stawiać opór, wspomagać ruch i stabilizować wózek. Ich działanie zależy od ćwiczenia i kierunku ruchu, dlatego należy stosować konfigurację wskazaną dla danego programu i urządzenia oraz poziomu zaawansowania uczestnika. Intuicyjne zastąpienie zalecanej sprężyny mocniejszą może zwiększyć siłę powrotu wózka, zmienić obciążenie i utrudnić kontrolę ruchu, a tym samym uczynić dane ćwiczenie bardziej niebezpiecznym. Z kolei zbyt słaba sprężyna może ograniczyć podparcie lub stabilność. Więcej sprężyn nie oznacza lepszego treningu.

5. Nie należy przenosić oznaczeń kolorystycznych sprężyn ani ustawień z reformerów innych marek lub modeli.

6. Sprężyny i pozostałe ustawienia zmienia się wyłącznie w sposób opisany w instrukcji modelu i podczas instruktażu, po bezpiecznym zatrzymaniu ruchu. Nie wolno odpinać naprężonej sprężyny podczas ćwiczenia, zmieniać ustawień w niestabilnej pozycji ani wkładać palców w ruchome mechanizmy.

7. Doświadczenie, uprawnienia instruktorskie ani treningi w innym studiu nie zwalniają z zasad opisanych w tym Regulaminie. Samowolna zmiana ćwiczenia lub konfiguracji sprzętu zwiększa ryzyko i Uczestnik realizuje je na własne ryzyko i własną odpowiedzialność.

§7 Bezpieczne używanie stanowiska

1. Przed rozpoczęciem należy obejrzeć stanowisko i upewnić się, że nie ma widocznych uszkodzeń, rozlanych płynów, luźnych elementów lub przeszkód. Podejrzenie usterki należy zgłosić; nie wolno testować niesprawnego sprzętu. Oględziny uczestnika nie zastępują przeglądów Organizatora.

2. Z jednego reformera korzysta jedna osoba. Zabronione są skoki i dynamiczne wejścia niewskazane w programie, opieranie się o ekran lub jego stojak, przesuwanie urządzeń, samodzielne naprawy i ingerencja w blokady, przewody lub oprogramowanie.

3. Należy utrzymywać kontrolę nad ruchem wózka i napięciem pasków, unikać gwałtownego puszczania elementów i trzymać dłonie, włosy oraz ubranie z dala od mechanizmów. Wchodzenie, schodzenie i zmiana pozycji muszą przebiegać zgodnie z instruktażem.

4. Nie wolno używać nieprzewidzianych akcesoriów lub dodatkowych obciążeń. Ćwiczenia na macie wykonuje się wyłącznie w miejscu, w którym nie blokuje się przejść ani nie zagraża innym.

5. Nie należy przyspieszać ćwiczeń, by zmieścić cały program w rezerwacji. Czas programu trzeba dopasować do czasu na przygotowanie, przerwy i sprzątnięcie stanowiska.

§8 Zakup aktywacja i rozliczanie czasu

1. Sesję rezerwuje się w aplikacji Fitssey i opłaca albo rozlicza z ważnego karnetu. Rezerwacja obejmuje jedną osobę i jedno stanowisko w oznaczonym przedziale czasu. Poszczególne stanowiska mogą mieć różne godziny rozpoczęcia sesji.

2. Konto, karnet i uprawnienie do wejścia są imienne. Nie wolno przekazywać dostępu ani wpuszczać osób bez uprawnienia, z wyjątkiem służb ratunkowych i osób upoważnionych przez Organizatora. Uprawnienia wynikające z kart sportowych (na przykład: Multisport, Medicover Sport, PZU Sport, FitProfit) są osobiste. Dostępność konkretnych kart, dopłaty i sposób weryfikacji wynikają z aktualnej oferty; sama wzmianka w regulaminie nie oznacza honorowania każdej karty.

3. Przed zakupem uczestnik jest informowany w systemie Fitssey o nabywanej liczbie wejść, cenie brutto, okresie ważności karnetu, zasadach rezerwacji, limitach oraz ewentualnych ograniczeniach godzinowych. Zakup nie uruchamia automatycznej subskrypcji, chyba że odrębnie i wyraźnie uzgodniono jej warunki. Uczestnika wiążą warunki produktu zaakceptowane przy zakupie.

4. Umowa dotycząca danego karnetu zostaje zawarta z chwilą skutecznego dokonania jego zakupu i opłacenia. Pierwszy zakup rozpoczyna korzystanie z oferty Studia; każdy kolejny zakup obejmuje nowy karnet na zaakceptowanych przy nim warunkach. Karnet aktywuje się w dniu zakupu i od razu umożliwia rezerwację dostępnych sesji, także na ten sam dzień, z zachowaniem obowiązkowego instruktażu przed pierwszym treningiem. Od daty zakupu biegnie ważność karnetu, niezależnie od terminu pierwszego treningu. Data końca ważności jest wskazana w potwierdzeniu zakupu i na koncie uczestnika.

5. Aktywacja oznacza rozpoczęcie biegu ważności; nie jest równoznaczna z wykorzystaniem pierwszej sesji, pełnym wykonaniem usługi ani automatyczną utratą prawa odstąpienia od umowy. Zasady zakupów na odległość i wcześniejszego rozpoczęcia świadczenia określa §15.

6. Przy zakupie na odległość uczestnik otrzymuje na trwałym nośniku, np. e-mailem, potwierdzenie umowy/zakupu oraz warunki usługi. Regulamin i informacje o odstąpieniu zawarte są w aplikacji Fitssey, a Użytkownik potwierdza zapoznanie się z Regulaminem podczas zakładania swojego konta. Złożenie płatnego zamówienia wymaga wyraźnego

potwierdzenia obowiązku zapłaty. Przy braku potwierdzenia lub błędnym rozliczeniu należy skontaktować się z recepcją.

7. Jedna sesja zużywa jedno wejście z karnetu. Slot godzinowy obejmuje 50 minut na przygotowanie, ćwiczenia i przerwy na zmianę program. Pozostałe 10 minut danego slotu godzinowego przeznaczone jest na uporządkowanie stanowiska przez uczestnika. Podczas pierwszej wizyty w części 50-minutowej mieści się 15 minut instruktażu i do 35 minut ćwiczeń. Potwierdzenie rezerwacji wskazuje początek i koniec slotu oraz liczbę rozliczanych wejść.

8. Późniejsze przyjście ani wcześniejsze wyjście z przyczyn leżących po stronie uczestnika nie przesuwają końca rezerwacji i nie zmniejszają automatycznie liczby rozliczanych wejść. Zachowane są uprawnienia reklamacyjne, prawa ustawowe oraz szczególny zwrot opisany w §9 ust. 14 i 16.

9. Przed końcem rezerwacji należy zakończyć program i przygotować stanowisko dla kolejnej osoby. Przedłużenie wymaga dostępności i potwierdzenia dodatkowej rezerwacji oraz jej ceny. Nie wolno samowolnie zajmować stanowiska po czasie.

10. Rezerwacje cykliczne wymagają potwierdzenia poszczególnych terminów. Karnet nie gwarantuje dowolnej godziny. Studio udostępnia terminy pozwalające realnie korzystać z zakupionej usługi; trwałe problemy z dostępnością można reklamować. Sesje nie zależą od zebrania minimalnej grupy uczestników.

§9 Anulowanie ważność karnetów i zwroty

1. Wczesne anulowanie oznacza odwołanie rezerwacji na więcej niż 12 godzin przed planowanym rozpoczęciem sesji. Późne anulowanie oznacza odwołanie na 12 godzin lub mniej przed jej rozpoczęciem. Dokładnie 12 godzin przed sesją stosuje się zasady późnego anulowania. Czas jest ustalany według czasu lokalnego w Polsce.

2. Rezerwację można anulować w Fitssey lub e-mailem na kontakt@afterlifestudiodoki.pl. Wiadomość powinna umożliwiać identyfikację uczestnika i sesji. Decyduje chwila zarejestrowania anulowania w systemie albo dostarczenia wiadomości do skrzynki Studia, a nie chwila jej przeczytania przez recepcję. Studio potwierdza obsłużenie zgłoszenia.

3. Przy wczesnym anulowaniu na karnet uczestnika wraca jedno wejście. Nie zmienia to pierwotnej ważności karnetu.

4. Przy późnym anulowaniu lub nieobecności rozlicza się jedno wejście objęte rezerwacją, tak jakby trening został wykonany przez uczestnika. Zasady te nie wyłączają praw ustawowych ani rozpatrzenia szczególnych okoliczności zgodnie z ust. 8.

5. Rezerwacja dokonana na 12 godzin lub mniej przed rozpoczęciem sesji od początku podlega zasadom późnego anulowania. Zmiana terminu oznacza anulowanie dotychczasowej rezerwacji i dokonanie nowej.

6. W przypadku awarii Fitssey można skorzystać z e-maila lub zgłosić anulowanie recepcji osobiście albo telefonicznie; recepcja zapisuje czas zgłoszenia i identyfikuje sesję.

7. Po upływie ważności karnetu niewykorzystane jednostki nie uprawniają do dalszych rezerwacji. Co do zasady Studio nie przedłuża karnetów ani nie zwraca zapłaty z powodu niewykorzystania ich przez uczestnika mimo dostępności prawidłowo świadczonej usługi. Nie dotyczy to uprawnień ustawowych, skutecznego odstąpienia, uzasadnionej reklamacji ani niewykonania usługi przez Studio.

8. Chorobę, nagłe zdarzenia losowe, sporne anulowania i inne wyjątkowe przeszkody Studio rozpatruje indywidualnie, uwzględniając okoliczności, moment zgłoszenia, zakres wykonanej usługi oraz prawa uczestnika. Może uzgodnić zmianę terminu, przywrócenie jednostek, przedłużenie albo zwrot. Nie wymaga się pełnej dokumentacji medycznej. Nie oznacza to automatycznego prawa do przedłużenia z każdej przyczyny ani uznaniowości praw ustawowych. Od decyzji podjętej przez Studio w sprawach indywidualnych nie przysługuje zażalenie.

9. Po rozpoczęciu korzystania z karnetu, tj. po rozpoczęciu pierwszej sesji treningowej rozliczanej z tego karnetu, Studio nie przyjmuje dobrowolnych zwrotów z powodu zmiany decyzji uczestnika. Wyjątkiem jest szczególny zwrot po pierwszym treningu z powodu bariery językowej oraz indywidualne porozumienie ze Studiem. Zasada ta nie ogranicza prawa odstąpienia określonego w §15, reklamacji, roszczeń za niewykonanie lub nienależyte wykonanie usługi ani innych bezwzględnie obowiązujących przepisów.

10. Samo niewykorzystanie karnetu nie daje nieograniczonego w czasie prawa zwrotu. Uprawnienia z tytułu odstąpienia od umowy zawartej na odległość określa §15. Poza nimi ewentualny zwrot wymaga podstawy wskazanej w regulaminie, przepisach lub indywidualnego uzgodnienia.

11. W razie awarii reformera, ekranu, dostępu do lokalu, braku możliwości zapewnienia recepcji albo innych okoliczności uniemożliwiających bezpieczną sesję Studio wyłącza stanowisko lub zamyka lokal i niezwłocznie informuje zainteresowanych. Nie dopuszcza się odbycia sesji bez obecności recepcji.

12. Jeśli sesja nie odbędzie się z przyczyn leżących po stronie Studia, przywraca się wejście za niewykonaną usługę na karnet Uczestnika. Przywrócenie jednostek nie może być pozorne, np. na karnet, którego nie można już wykorzystać.

13. Termin zastępczy lub przedłużenie karnetu wymagają uzgodnienia. Przy dłuższym zamknięciu Studio przedstawia sposób rozliczenia niewykorzystanego świadczenia; nie narzuca wyłącznie przedłużenia, gdy uczestnik ma prawo do zwrotu. Zmiany cen dotyczą nowych zakupów. Nie zwiększają ceny opłaconego karnetu; dodatkowe opłaty wymagają ujawnienia i akceptacji przed ich powstaniem.

14. Uczestnik, który podczas swojego pierwszego treningu w Afterlife Studio Doki stwierdzi, że z powodu niewystarczającej znajomości języka angielskiego nie rozumie poleceń i nie potrafi bezpiecznie ćwiczyć samodzielnie mimo instruktażu i pomocy recepcji, może skorzystać z jednorazowego zwrotu karnetu. Uprawnienie dotyczy pierwszego treningu w tym Studio.

15. Uczestnikowi dokonującemu zakupu na odległość przysługuje prawo odstąpienia od umowy w zakresie i na zasadach określonych w §15.

16. Zwrot następuje w ciągu 14 dni od zgłoszenia, tym samym sposobem płatności, chyba że uzgodniono inny bez dodatkowych kosztów. Studio przekazuje potwierdzenie i rozliczenie.

§10 Strój higiena i zachowanie

1. Obowiązują czyste skarpety antypoślizgowe i strój sportowy bez luźnych części mogących zaczepić o sprzęt. Należy związać długie włosy i zdjąć biżuterię stwarzającą ryzyko zaczepienia lub uszkodzenia sprzętu. Nie ćwiczy się na reformerze w obuwiu zewnętrznym. Na sali obowiązuje zakaz przemieszczania się w obuwiu zewnętrznym.

2. Po treningu należy oczyścić powierzchnie kontaktowe i używane akcesoria środkami udostępnionymi przez Studio. Nie należy spryskiwać elektroniki ani sprężyn. Sprzęt i akcesoria należy odłożyć we wskazane miejsca.

3. Można korzystać z własnych słuchawek Bluetooth lub słuchawek studyjnych z jednorazowymi nakładkami higienicznymi. Głośność musi pozwalać usłyszeć alarm i komunikaty bezpieczeństwa oraz nie przeszkadzać innym. W razie problemów z połączeniem należy skorzystać z pomocy recepcji.

4. Na sali zabrania się jedzenia, używania otwartych napojów przy sprzęcie, palenia i używania innych używek. Wodę lub inne napoje w zamykanej butelce należy ustawić poza torem ruchu i elektroniką.

5. Należy respektować prywatność innych osób, zachować wolne przejścia i ograniczyć rozmowy telefoniczne. Nie wolno nękać, zastraszać, filmować ani fotografować innych osób bez ich zgody. Nagrywanie własnego treningu nie może utrudniać ćwiczeń ani obejmować osób postronnych bez ich zgody.

6. Nie wolno kopiować ani rozpowszechniać filmów z biblioteki ekranu reformera. Prowadzenie komercyjnych zajęć dla innych osób, sesji reklamowych lub wydarzeń wymaga uprzedniego uzgodnienia ze Studiem.

7. Rzeczy osobiste i wartościowe należy przechowywać w zamykanych na klucz szafkach w szatni. Telefon potrzebny do kontaktu lub wezwania pomocy można pozostawić w bezpiecznym miejscu poza torem ruchu urządzenia. Nie należy przynosić przedmiotów niebezpiecznych. Odpowiedzialność za utratę lub uszkodzenie rzeczy ocenia się zgodnie z przepisami; niezastosowanie się do zalecenia użycia szafki nie wyłącza jej automatycznie.

§11 Wypadki awarie i wezwanie pomocy

1. Przed treningiem należy poznać położenie wyjść ewakuacyjnych, apteczki i instrukcji alarmowej. Nie wolno blokować przejść i wyjść ani ingerować w zabezpieczenia przeciwpożarowe.

2. W razie urazu lub złego samopoczucia trzeba przerwać ćwiczenie i, jeśli jest to bezpieczne, zejść ze sprzętu. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie dzwonić pod 112 lub 999, podając adres: Gdańsk, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 22A/U18.

3. Należy niezwłocznie zawiadomić obecną na miejscu recepcję, a w razie potrzeby Organizatora pod numerem +48 796 249 956. Powiadomienie Studia nie zastępuje wezwania ratownictwa; nie należy odkładać telefonu pod 112 lub 999.

4. Udzielając pomocy, należy dbać o własne bezpieczeństwo i wykonywać polecenia dyspozytora. Recepcja podejmuje działania odpowiednie do sytuacji i swoich kompetencji oraz ułatwia dostęp służbom ratunkowym. Obecność recepcji nie oznacza obecności ratownika medycznego ani ciągłego obserwowania każdego stanowiska.

5. Usterkę, zdarzenie niebezpieczne lub wypadek należy zgłosić możliwie szybko, podając czas, numer stanowiska i opis zdarzenia. Brak natychmiastowego zgłoszenia nie oznacza utraty ustawowych roszczeń.

§12 Obowiązki Organizatora

1. Organizator utrzymuje sprzęt, lokal i udostępnione instrukcje w stanie umożliwiającym bezpieczne korzystanie zgodnie z przeznaczeniem. Zapewnia wymagane kontrole, konserwację i usuwanie usterek oraz wyłącza sprzęt, którego bezpieczeństwo budzi uzasadnione wątpliwości.

2. Organizator zapewnia stałą obecność osoby obsługującej recepcję podczas udostępniania Studia uczestnikom, instruktaż nowego uczestnika i możliwość zgłoszenia problemu. Nie przedstawia tej pomocy jako bieżącego nadzoru instruktorskiego ani świadczenia medycznego.

4. Organizator dokumentuje kontrole i konserwację urządzeń oraz istotne zgłoszenia usterek i zdarzeń. Nie zbiera od uczestników oświadczeń ani podpisów dotyczących instruktażu. Rezygnacja z takich dokumentów nie znosi obowiązku faktycznego przeprowadzenia instruktażu. Oględziny wykonywane przez uczestnika nie zastępują obowiązków Organizatora.

§13 Ryzyko i odpowiedzialność

1. Uczestnik dobrowolnie podejmuje samodzielny trening na własną odpowiedzialność i ryzyko związane z aktywnością fizyczną. Tak jak przy innych ćwiczeniach na urządzeniach treningowych, uraz może wystąpić również mimo przestrzegania instrukcji, prawidłowej techniki i korzystania ze sprawnego sprzętu. Samo wystąpienie urazu nie przesądza o odpowiedzialności Organizatora.

2. Ryzyko obejmuje w szczególności upadek, przeciążenie, uraz mięśni, ścięgien lub stawów, przytrzaśnięcie, utratę równowagi i kontroli nad ruchomymi elementami oraz pogorszenie istniejących dolegliwości. Ostrożność,

instruktaż recepcji i wskazówki na ekranie ograniczają ryzyko, lecz go nie eliminują i nie są gwarancją uniknięcia urazu.

3. Uczestnik odpowiada za własne decyzje dotyczące rozpoczęcia i kontynuowania wysiłku oraz doboru programu, poziomu trudności, tempa i zakresu ruchu do swoich możliwości. Jest zobowiązany uwzględniać znane mu ograniczenia i zalecenia specjalistów, stosować instrukcje sprzętu i programu oraz przerwać ćwiczenie przy bólu, niepokojących objawach lub utracie kontroli. Nie może traktować nagrania jako polecenia kontynuowania wysiłku mimo takich sygnałów.

4. Nagrany program jest pomocą do samodzielnego ćwiczenia, a nie indywidualnym nadzorem, asekuracją, diagnozą lub potwierdzeniem, że dany ruch jest bezpieczny dla konkretnego uczestnika. Obecność recepcji, brak interwencji obsługi i ukończenie instruktażu nie oznaczają indywidualnej oceny prawidłowości każdego ćwiczenia ani zapewnienia, że trening nie spowoduje urazu.

5. Uczestnik ponosi na zasadach przewidzianych prawem odpowiedzialność za następstwa własnych zawinionych działań i zaniechań, w tym lekceważenia objawów, trenowania wbrew znanym przeciwwskazaniom, niezastosowania instrukcji, samowolnych zmian sprężyn i używania sprzętu niezgodnie z przeznaczeniem.

6. Za zawinione uszkodzenie mienia uczestnik odpowiada na zasadach ogólnych. Organizator ustala okoliczności i wysokość rzeczywistej szkody; nie nalicza automatycznie ceny nowego urządzenia ani nie obciąża rachunku dowolną kwotą.

§14 Naruszenia i zakończenie korzystania

1. Przy konkretnym zagrożeniu bezpieczeństwa Organizator lub obsługa Studia może niezwłocznie przerwać sesję lub czasowo wstrzymać dostęp. Przy drobniejszych naruszeniach co do zasady najpierw wzywa do ich zaprzestania.

2. Poważne lub powtarzające się naruszenia, w szczególności niebezpieczne manipulowanie sprzętem, udostępnianie dostępu lub agresja, mogą uzasadniać zakaz korzystania ze Studia. Organizator przekazuje uczestnikowi przyczynę i sposób rozliczenia.

3. Sankcja musi być proporcjonalna do naruszenia. Utrata dostępu nie powoduje automatycznego przepadku całej niewykorzystanej wartości karnetu; rozliczenie i ewentualne roszczenia odszkodowawcze podlegają przepisom. Uczestnik może zakwestionować decyzję w reklamacji.

§15 Reklamacje i prawa konsumenta

1. Reklamacje można kierować na kontakt@afterlifestudiodoki.pl, pisemnie na adres AIM HIGH sp. z o.o., ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa, lub złożyć recepcji do odnotowania. Wystarczy opisać problem, wskazać zakup lub sesję i sposób kontaktu; warto podać oczekiwane rozwiązanie. Paragon nie jest jedynym dowodem zakupu.

2. Organizator odpowiada na reklamację konsumenta w ciągu 14 dni od otrzymania, na papierze lub innym trwałym nośniku, np. e-mailem. Brak odpowiedzi w tym terminie nie oznacza jednak uznania reklamacji. Indywidualne rozpatrywanie spraw nie wydłuża terminu ustawowego.

3. Konsument, który kupił karnet na odległość, może odstąpić od umowy bez podawania przyczyny w ciągu 14 dni od jej zawarcia. Wystarczy przed upływem terminu wysłać jednoznaczne oświadczenie e-mailem lub pocztą na adres wskazany w ust. 1. Można użyć formularza z załącznika 2, lecz nie jest to obowiązkowe. Zakup dokonany osobiście w lokalu nie daje sam przez się ustawowego 14-dniowego prawa odstąpienia. Karnety rozpoczęte nie podlegają zwrotowi.

4. Aktywacja z datą zakupu nie oznacza automatycznej utraty prawa odstąpienia. Rozpoczęcie korzystania z karnetu tj. skorzystanie z usługi (pierwsze odbyte zajęcia z danego karnetu) oznacza rezygnację z prawa do odstąpienia od umowy.

5. Zwrot po odstąpieniu następuje bez zbędnej zwłoki, najpóźniej w ciągu 14 dni od otrzymania oświadczenia, tym samym sposobem płatności, chyba że konsument wyraźnie zgodzi się na inny sposób bez kosztów. Studio przekazuje rozliczenie ewentualnej należności za prawidłowo wykonane świadczenie.

6. Konsument może korzystać z pomocy miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów i właściwych podmiotów pozasądowego rozwiązywania sporów, w tym Inspekcji Handlowej. Po nierozwiązaniu sporu reklamacyjnego Organizator przekazuje wymagane prawem informacje o zgodzie albo odmowie udziału w odpowiednim postępowaniu. Spory sądowe rozpoznają sądy właściwe według przepisów.

7. Postanowienia dotyczące praw konsumenta stosuje się także do innych osób w zakresie, w jakim przepisy przyznają im daną ochronę. Żadne postanowienie regulaminu nie wyłącza uprawnień, których nie można skutecznie ograniczyć umową.

§16 Dane osobowe i postanowienia końcowe

1. Administratorem danych przetwarzanych przez Studio jest AIM HIGH sp. z o.o. wskazana w §1. Szczegółowe informacje o celach, podstawach, odbiorcach, okresach przechowywania i prawach osób są udostępniane przed zebraniem danych w odrębnej polityce prywatności. Akceptacja regulaminu nie jest zgodą na marketing ani rozpowszechnianie wizerunku.

2. Studio może stosować monitoring wizyjny w celu zwiększenia bezpieczeństwa osób i mienia. Monitoring nie obejmuje toalet ani miejsc przeznaczonych do przebierania się. Nie oznacza bieżącego nadzoru nad treningiem ani

gwarancji natychmiastowej pomocy. Informacje o administratorze, zakresie, celu, podstawie i czasie przechowywania nagrań oraz prawach osób są dostępne przed wejściem w obszar monitorowany i w pełnej klauzuli informacyjnej.

3. Nie należy wpisywać diagnoz ani przesyłać dokumentacji medycznej przez zwykły formularz rezerwacyjny lub ogólną skrzynkę kontaktową. Przed celowym zebraniem informacji o zdrowiu Studio określa niezbędny zakres, podstawę z art. 6 RODO i odpowiednią przesłankę z art. 9 RODO oraz przekazuje odrębną informację o przetwarzaniu. Jeżeli podstawą ma być wyraźna zgoda, jest ona zbierana osobno, ze wskazaniem celu, zakresu i możliwości wycofania. Akceptacja regulaminu nie stanowi zgody na przetwarzanie danych o zdrowiu. Bez zapewnienia właściwej podstawy i zabezpieczeń Studio nie gromadzi takich danych.

4. Zmiany regulaminu dotyczą nowych umów od wskazanej daty. Studio udostępnia nową wersję oraz wykaz zmian przed jej zastosowaniem. Do kupionych wcześniej karnetów stosuje się warunki uzgodnione przy zakupie; ewentualna zmiana istniejącej umowy wymaga podstawy prawnej lub rzeczywistego porozumienia stron. Brak akceptacji warunków nowych zakupów nie może blokować wykorzystania dotychczasowego karnetu na dotychczasowych zasadach. Fitssey może wymagać akceptacji wersji właściwej dla nowo zawieranej umowy.

5. Bieżące polecenia bezpieczeństwa służą bezpiecznej obsłudze i reagowaniu na konkretne zagrożenia. Nie mogą służyć do wstecznej zmiany ceny, ważności lub zakresu zakupionej usługi. Ograniczenie dostępu z przyczyn bezpieczeństwa podlega odpowiedniemu rozliczeniu zgodnie z regulaminem i przepisami.

6. W sprawach nieuregulowanych stosuje się prawo polskie. Nieskuteczność postanowienia nie pozbawia uczestnika ochrony wynikającej z przepisów. Załącznik 1 zawiera zgodę przedstawiciela ustawowego dla uczestnika małoletniego, a załącznik 2 — fakultatywny formularz odstąpienia od umowy. Nie zbiera się oświadczeń o odbyciu instruktażu.

Załącznik 1 Zgoda na trening osoby w wieku 16–17 lat

Imię i nazwisko uczestnika: .....

Data urodzenia uczestnika: .....

Imię i nazwisko przedstawiciela ustawowego: .....

Telefon i e-mail przedstawiciela: .....

Oświadczam, że jestem rodzicem uprawnionym do reprezentowania wskazanej osoby albo jej innym przedstawicielem ustawowym. Wyrażam zgodę na zawarcie i wykonywanie umowy korzystania z Afterlife Studio Doki oraz samodzielne treningi uczestnika na zasadach regulaminu. Zapoznałam/em się z regulaminem i omówiłam/em z uczestnikiem zasady bezpieczeństwa. Wiem, że programy są w języku angielskim, zajęcia odbywają się bez bieżącego nadzoru instruktora, a obecna recepcja zapewnia pomoc organizacyjną i instruktaż obsługi. Studio nie zapewnia indywidualnej opieki nad małoletnim podczas treningu. Uczestnik musi ukończyć instruktaż i spełniać warunki dopuszczenia. Rozumiem ryzyko aktywności fizycznej i znaczenie prawidłowej konfiguracji sprężyn. Zgoda nie pozwala ćwiczyć wbrew przeciwwskazaniom i nie zwalnia Organizatora z obowiązków ani odpowiedzialności ustawowej. Nie zrzekam się praw ani roszczeń uczestnika. Zapoznałam/em się z zasadami aktywacji karnetu od daty zakupu, anulowania, zwrotów i odstąpienia oraz z udostępnionymi Standardami ochrony małoletnich. Niniejsza zgoda nie obejmuje odrębnej zgody na marketing, publikację wizerunku ani przetwarzanie danych o zdrowiu. Zgoda obejmuje korzystanie ze Studia do osiągnięcia pełnoletności, chyba że wcześniej ją odwołam. O odwołaniu poinformuję Studio e-mailem lub pisemnie. Od otrzymania odwołania Studio nie dopuszcza kolejnych samodzielnych sesji małoletniego; rozliczenie karnetu następuje zgodnie z umową i prawem, bez automatycznego przepadku całej niewykorzystanej wartości.

Miejscowość i data: .....

Podpis przedstawiciela ustawowego: .....

Podpis uczestnika: .....

Potwierdzenie weryfikacji przez recepcję

Data i osoba weryfikująca: .....

Sposób potwierdzenia zgody bez kopiowania dokumentów tożsamości:

.....

Załącznik 2 Formularz odstąpienia od umowy

Formularz jest dobrowolny. Należy go wypełnić i przesłać tylko w przypadku zamiaru odstąpienia od umowy. Można też wysłać własne jednoznaczne oświadczenie. Zasady i termin określa §15 regulaminu.

Adresat

AIM HIGH sp. z o.o.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa

E-mail: kontakt@afterlifestudiodoki.pl

Niniejszym informuję o odstąpieniu od umowy dotyczącej następującej usługi:

.....

Data zawarcia umowy i numer zamówienia, jeśli jest dostępny:

.....

Imię i nazwisko konsumenta: .....

Adres konsumenta: .....

E-mail lub telefon do kontaktu: .....

Data: .....

Podpis konsumenta — tylko jeżeli formularz jest składany na papierze:

.....

Nie ma obowiązku podawania przyczyny odstąpienia. Numer rachunku nie jest wymagany, jeżeli zwrot może nastąpić pierwotnym sposobem płatności.