

ZASADY WSPÓŁPRACY SELEKCJA - PREMIUM

I. ZASADY OGÓLNE

1. Pakiet SELEKCJA-PREMIUM jest wzbogacony o:

- a. kompleksowy Trening Mentalny, który:
 - zawiera Zadania do zrealizowania celem poprawy mentalnych zdolności
 - poprawia motywację i dążenie do celu
 - pomoże podczas Selekcji – etap górski, kiedy już tylko głowa zostanie do pokonania swoich granic
 - zawiera szczegółowe wytyczne co, jak, kiedy robić, żeby poprawić wymagane umiejętności.
- b. Konsultacje na kamerze 1 raz w tygodniu od 20-30 min, gdzie:
 - podsumowujemy tydzień treningowy
 - poruszamy kwestie dietetyczno-suplementacyjne, rozmowy kwalifikacyjne i psychotesty, wyposażenie, nawigacja, strategia i typy do Selekcji.
- c. terminy konsultacji mogą się zmieniać, może też być tak, że się nie odbędą z powodu moich innych obowiązków.

2. Rabat na obowiązkowy udział w szkoleniu PRE-SELEKCJA:

- etap-1(2-dniowy w Beskidach) – opłata za szkolenie wynosi 200 zł brutto (na pokrycie kosztów); standardowa cena 599 zł brutto.

3. Rabat na filmy instruktażowe – filmy instruktażowe są bezpłatne w czasie trwania współpracy i jeden odcinek wysyłany jest w każdym tygodniu treningowym tylko i wyłącznie kiedy jest konsultacja. Z każdego filmu trener sprawdza zrozumienie materiału.

W przypadku nie wykonania zadań związanych z filmem – dostęp do filmów staje się płatny ale z rabatem 50%.

4. Podopieczny otrzymuje kody rabatowe na zakup suplementów w firmie Trec Nutrition, na książki o tematyce sportowej i treningowej w wydawnictwie Galaktyka, na wyposażenie outdoor firmy Snugpak (śpiwory, bivibag, kurtki itp.) oraz na zakupy w największym sklepie górskim www.8a.pl
5. Zostaną określone dla Ciebie testy etapowe określające Twoje szanse na pozytywne przejście testów sprawnościowych oraz selekcji – wspólnie zdecydujemy, kiedy jesteś gotów.
6. Roczny plan startów „kontrolnych” – otrzymasz listę startów w różnych imprezach biegowych, ekstremalnych, które będą stanowić dla Ciebie pewnego rodzaju sprawdzian Twoich aktualnych umiejętności. Oczywiście nie musisz w nich brać udziału. Ustalimy na konsultacji.

II. OPŁATY

1. Jeden miesiąc (4 tygodnie treningowe) w SELEKCJA – PREMIUM to 499 zł. Opłatę należy uiścić (wykonać przelew) zaraz po zakończonym 4 tygodniu treningowym (wyjątek w pkt 2a - jeśli następuje zakończenie współpracy) a przed rozpoczęciem nowego.
2. Przedłużanie i zakańczanie współpracy.
 - a. pierwszy miesiąc jest okresem próbnym i polega na poznaniu mentalności podopiecznego, jego dyscypliny, zaangażowania i stopnia realizacji planu – podopieczny przechodzi do kolejnego miesiąca treningowego jeśli tak zadecyduje trener.
 - b. po zakończonym pakiecie nr 3 czyli 3-miesięcznym okresem współpracy – podopieczny przechodzi do pakietu nr 6 czyli 6-cio miesięcznego ale decyzje musi podjąć nie później niż przed zakończeniem 2-go miesiąca;
 - c. po zakończonym pakiecie nr 6 – jeśli podopieczny chce kontynuować współpracę cennik pakietów pozostaje bez zmian jedynie nalicza się wtedy 5% rabat tzw. lojalnościowy oraz otrzymuje po 6 miesiącu współpracy upominek (wysłany na adres podopiecznego lub).

III. TERMINOWOŚĆ

1. Moją jedyną wadą w okresie współpracy jest kontakt ze mną – cierpię na „chroniczny brak czasu ze względu na obowiązki”. Dlatego jeśli zależy Ci na regularnym kontakcie, odbieraniu przeze mnie zawsze twoich połączeń, czy odpisywania od razu na wiadomości – to lepiej uzbroj się w cierpliwość. Jako podopieczny masz oczywiście pierwszeństwo. Więc jeśli to jest dla Ciebie bardzo ważny element współpracy to jeśli tego nie zaakceptujesz, to się nie dogadamy. Proponuje wtedy zmienić trenera. Stąd też ten pierwszy miesiąc próbny. Natomiast możesz być pewien, że otrzymasz ode mnie wszystko tak szczegółowo opisane i omówione, że wzrośnie twoja świadomość treningowa i tym samym efekty.
2. Opóźnienia w uzupełnieniu i przesłaniu raportów powodują opóźnienia w przesłaniu przeze mnie nowego planu i każdy kolejny dzień opóźnienia jest wliczany na poczet treningów.
3. Niepełny raport będzie odsyłany i w dalszej kolejności czynności jak w/w.
4. Niezrealizowany dzień treningowy lub priorytetowa jednostka treningowa, w danym mikrocyklu tygodniowym jest przenoszony na kolejny tydzień treningowy. Powoduje to zwiększenie objętości treningowej w danym treningu oraz odsuwa w czasie zrealizowanie zamierzonego celu.
5. W pakiecie SELEKCJA – PREMIUM jest stały kontakt ze mną – dzwonisz, piszesz o każdej porze jeśli jest alarmowa sytuacja. Telefony odbieram od 07.00 do 22.00. Nie zawsze odbiorę czy odpiszę od razu na wiadomość mailową wtedy wyślij SMS w jakiej sprawie i na pewno odezwę się tego samego dnia jak najszybciej będę mógł.
6. Jestem zobowiązany przygotowywać plan treningowy na każdy kolejny tydzień – następnego dnia po uzupełnionym raporcie. Jeśli raport był wysłany w nakazanym terminie. Więcej o tym w pkt. 11.
7. Każdy pakiet treningowy ma termin ważności, po upływie którego traci ważność umowa współpracy, chyba że trener zdecyduje inaczej lub termin zostanie przesunięty ze względu na sprawy zdrowotne

- i ważne służbowe. Ale wtedy zastosowana zostaje zasada z punktu poniżej (pkt. 8).
8. Istnieje możliwość tzw. „zamrażania” tygodnia treningowego (7 dni) ze względu na sprawy służbowe, zdrowotne itp. Jest to możliwe do zrobienia 1 raz w pakiecie 3-miesięcznym oraz 2 razy w pakiecie 6-cio miesięcznym.
 9. PRZYPOMINAJ SIĘ - Mam nienormowany czas pracy i zdarza się dość często, że nie odbieram od razu i nie odpisuję szybko na smsy, maile itp. Dlatego prosiłbym Cię o wyrozumiałość i gdybym nie odpisał w danym dniu to prosiłbym o przypomnienie się. Mam dość dużo różnych zapytań codziennie i staram się na wszystkie od razu odpisywać. I nie zawsze wszystkim zdążę, ale podopieczni mają priorytet.
 10. WIADOMOŚCI O KAŻDEJ PORZE - Wiadomości można mi wysyłać o każdej porze – zawsze staram się następnego dnia z rana odpowiadać na wszystkie wiadomości.
 11. WEEKENDY – zazwyczaj prowadzę szkolenia w górach lub spędzam czas z rodziną więc kontakt ze mną jest raczej niemożliwy – ale jeśli jest temat bardzo ważny to o każdej porze można do mnie walić.
 12. MOJE OPÓŹNIENIA - Zdarza się też, że ja opóźniam się z wysłaniem planu w nakazanym terminie – ale zawsze wcześniej dam znać, zadzwonię i telefonicznie (ostatecznie mailowo) ustalimy co danego dnia zrobić.
 13. RAPORTOWANIE - Prosiłbym o wysyłanie wypełnionych planów (tzw. raportów) w nakazanym terminie czyli do godziny 12.00 (dnia, na który przypada raportowanie). W przypadku nie wysłania raportu do wyznaczonej godziny podopieczny otrzyma plan z pominięciem kolejnego dnia treningowego. Zachowanie tych ram czasowych jest niezbędne dla utrzymania jakości przygotowywanych planów ponieważ prowadzę kilku podopiecznych i mam zawsze zaplanowany co do minuty dzień na min. przygotowanie planów na tydzień. Zdarza się, że plany wysyłane mi są z opóźnieniem i wtedy nie jestem w stanie przeanalizować wyników i wysłać nowy plan w terminie.

14. EKONOMICZNOŚĆ – oszczędzaj swój czas i mój i nie rozpisuj się w uwagach – jak coś dłuższego do opisanie to lepiej zadzwonić i pogadać niż siedzieć przed komputerem i tracić czas

IV. ROZWIĄZANIE WSPÓŁPRACY

1. Jeśli w pierwszym miesiącu jest zrealizowane tylko 50% jednostek treningowych
2. Jeśli w trakcie trwania współpracy występuję więcej „zamrożonych” dni treningowych niż wskazane w pkt. III/8.
3. W przypadku zauważenia braku dyscypliny wykonawczej, zaangażowania i stopnia realizacji planu. W takim przypadku podopieczny otrzymuje „Żółtą kartkę” – ostrzeżenie i przy kolejnej takiej uwadze – rozwiązujemy współpracę.

V. ZDROWIE / BHP

1. Przed pierwszym treningiem należy sprawdzić swój stan zdrowia u lekarza pierwszego kontaktu i przesłać podpisany oświadczenie (załącznik) o braku przeciwwskazań do aktywności fizycznej.
2. Podopieczny jest zobowiązany do poinformowania trenera w ankiecie lub w innej formie o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
3. W przypadku wahań poziomu cukru we krwi (cukrzyca, zaburzenia gospodarki cukrowej/insulinowej) bądź omdleń zaleca się aby na trening zabierany był ze sobą glukometr oraz słodkie przekąski (daktyle, banany, sok owocowy. itp.).
4. Podopiecznego obowiązuje regulamin siłowni/fitness klubu, w której/ym odbywają się zajęcia oraz niepisane zasady kultury.
5. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości podopiecznego podczas współpracy oraz urazów, kontuzji może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zakończone lub zamrożone (pkt. III/8).

6. Otrzymując plan treningowy w wersji online, jesteś zobowiązany do przestrzegania kilku złotych zasad treningowych:

- Rozgrzewka przed każdym treningiem
- Wykonywać poprawnie technicznie nakazanych ćwiczeń
- Wykorzystywać sprzęt zgodnie z jego przeznaczeniem
- Rozciągać się i uspokajać organizm po każdym treningu
- Pić napoje podczas treningów
- Nie stosować żadnych niedozwolonych środków (typu sterydy, dopalacze itp.).

V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Trener zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym dokumencie.
2. Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu w celach komercyjnych oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom. Korzystanie z materiałów zamieszczonych w ankiecie wymaga zgody właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.). Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniu
3. Każde niezastosowanie się do regulaminu może być podstawą do rozwiązania współpracy między Trenerem, a Podopiecznym.

4. Dane do płatności przelewem bankowym:

Nazwa firmy: WOJCIECH ZACHARKÓW "ZACHAR TRAINING GROUP"

Numer rachunku: 80 1940 1076 3183 1895 0000 0000

Adres: Gliwice

Tytułem: *np. SELEKCJA – 1 miesiąc, imię i nazwisko*

Potwierdzając akceptację warunków współpracy wyślij maila z odpowiedzią:

Akceptuję zasady współpracy w pakiecie Selekcja – Premium.

Jan Kowalski 18.10.2023 r.