

BRUTÓCZKI FITNESS

Közös munkával kapcsolatos dokumentumcsomag

A weboldalon elérhető ÁSZF, Adatkezelési tájékoztató és Cookie tájékoztató mellett – kifejezetten a közös munkára (szolgáltatásnyújtásra) vonatkozó feltételek és nyilatkozatok.

1) Házirend és tudnivalók – Személyi edzés (egyéni / páros)

1. Árak és teremhasználat

- Az árak nem tartalmazzák a teremhasználat/kondibérlet díját; azt a recepció tudod megvásárolni.
- A személyi edzés bérletének díját az edző felé kell rendezni.

2. Fizetés és bérletfelhasználás

- Az előre fizetett személyi edzés bérletet az első edzés napjától számított 30 napig tudod felhasználni.
- Fizetés menete:
 - Edzést megelőző napokban előre utalás az alábbi számlaszámra:
 - Számlaszám: 10700323-66604914-51100005
 - Kedvezményezett: Brutóczki Ádám
 - Bank: CIB
 - VAGY az újonnan kiváltandó bérlet első edzése előtt készpénzben.
- A díjrendezés hiányában az edzést nem áll módomban megtartani.

3. Bérlet hosszabbítása (kivételes esetben)

- A kiváltott bérletet maximum 1 héttel tudom meghosszabbítani, ha önhibádon kívül (egészségügyi ok, baleset stb.) nem tudsz részt venni az órán.

4. Lemondás, késés, időtartam

- Edzés lemondása az edzést megelőző 24 óráig lehetséges.
- 24 órán belüli, illetve aznapi lemondás esetén – a lemondás okától függetlenül – az alkalom megtartottnak minősül.
- 15 perces késés esetén az órát nem áll módomban megtartani.
- Késés miatt az edzés ideje nem tart tovább.
- Az edzés hossza 60 perc.

5. Érkezés és bemelegítés

- Edzés előtt 15–20 perccel érkezz, hogy az edzést már átöltözve, 10 perces kardió és bemelegítés után kezdhessük.

6. Az első 2–3 alkalom menete (tájékoztató)

- 1. alkalom (konzultációs jelleg): célok, elképzelések, korábbi sportsérülések, egészségügyi problémák feltárása; táplálkozási és napi rutin áttekintése; testtartás-elemzés és javítandó területek megbeszélése.
- 2. alkalom (aktívabb): bemelegítés, mobilizáció; feszültségek/korlátozottságok kezelése a sérüléskockázat csökkentésére; jellemzően felső- és alsótest külön bontva, kontrollált végrehajtással.

- A terhelés a fokozatosság elve mentén épül fel, edukatív óravezetéssel (helyes kivitelezés, „mit-miért”).
- Táplálkozásban segítség kérhető személyre szabott étrenddel vagy életmód-tippekkel.

7. Kapcsolattartás (kiegészítés)

- Időpont-egyeztetés és lemondás a megbeszélts csatornán (pl. telefon/SMS/e-mail/üzenetküldő) történik.
- Kérlek, egészségügyi állapotodban vagy terhelhetőségedben bekövetkező lényeges változást haladéktalanul jelezz (pl. sérülés, rosszullét, gyógyszerváltozás).

2) Nyilatkozat – Személyi edzés (egyéni / páros)

A kiválasztott szolgáltatás típusa: Egyéni / Páros személyi edzés

2.1. Egészségi állapot és felelősségvállalás

Alulírott nyilatkozom, hogy a fenti edzéseken (oktatás, tréning) való részvételemet semmiféle egészségügyi probléma nem akadályozza (ideértve különösen: fertőző betegségek, keringési zavarok, szív- és érrendszeri megbetegedések, pszichológiai/pszichiátriai betegségek), illetve ilyen körülményről nincs tudomásom.

Tudomásul veszem, hogy az edző az általam közölt adatok valódiságtartalmát nem ellenőrzi; a közölt adatok valódiságtartalmáért teljes körű felelősséget vállalok. Az edzéseken kizárólag saját felelősségemre veszek részt.

Amennyiben edzés közben úgy ítélem meg, hogy az erőszintemet/felkészültségemet meghaladó feladatot kell elvégeznem, vagy a feladat számomra nem érthető, ezt haladéktalanul jelzem, és pihenőidő, illetve megfelelő szintű feladat biztosítását kérem.

Kijelentem, hogy az edzés biztonságára vonatkozó instrukciókat betartom, az edző utasításait követem.

Amennyiben ennek ellenére bárkinek (saját magamnak, edzőnek, sporttársaknak, harmadik félnek) szándékosan vagy gondatlanul sérülést vagy anyagi kárt okoznék, annak jogi és anyagi következményeiért a felelősség teljes körűen engem terhel.

Amennyiben bármilyen orvosi/pszichológiai/pszichiátriai kezelés, ellenőrzés vagy felügyelet alatt állok, az edzés megkezdése előtt a kezelő szakembert tájékoztatom a várható terhelésről, és szakvéleményét/hozzájárulását/tanácsát kikérem; a további edzéseken ennek megfelelően járok el.

2.2. Házi rend elfogadása

Kijelentem, hogy a BRUTÓCZKI FITNESS „Házi rend és tudnivalók” dokumentumát átvettem, megismertem, tudomásul vettem, és maradéktalanul betartom.

2.3. Edzéssel összefüggő adatkezeléshez hozzájárulás

Hozzájárulok ahhoz, hogy a jelen nyilatkozatban feltüntetett személyes adataim, valamint az általam az edző részére közölt – az edzéssel összefüggő – egészségügyi adatok az érintett edzéssel kapcsolatban felhasználásra, kezelésre és megőrzésre kerüljenek; az adatközlés önkéntes, a személyi edzés céljához kötött, harmadik személy részére nem adható át. Tudomásul veszem, hogy a személyi edzés megszűnésével az edző részére átadott adatok törlésre kerülnek.

Megjegyzés: A részletes adatkezelési szabályokat a weboldalon elérhető Adatkezelési tájékoztató tartalmazza; jelen nyilatkozat az edzéssel összefüggő hozzájárulás(ok) rögzítésére szolgál.

2.4. Alkohol, bódító szerek

Tudomásul veszem, hogy edzésen csak abban az esetben vehetek részt, ha alkohol és/vagy kábítószer, illetve egyéb bódító hatású szer, valamint gyógyszer befolyása alatt nem állok, továbbá megfelelően pihent állapotban vagyok.

2.5. Gondossági kötelem (nem eredménykötelem)

Tudomásul veszem, hogy a személyi edzés jellegéből fakadóan gondossági és nem eredmény kötelem; nem minősül szerződészegésnek, ha a program végére az általam elvárt eredmény részben vagy egészben eltér az elején felvázoltaktól.

2.6. Szerződészegés következménye

Jelen nyilatkozatban vállalt kötelezettségeim, illetve a Házi rend megszegése a szerződés súlyos megsértésének minősülhet, és azonnali hatályú felmondást vonhat maga után.

2.7. Képmás / hangfelvétel – külön, opcionális hozzájárulás (a munkavégzés feltétele nem)

A közzététel minden esetben előzetes megbeszélés és kifejezett beleegyezés után történik; a hozzájárulás nem feltétele a közös munka megkezdésének vagy folytatásának.

☐ Hozzájárulok ☐ Nem járulok hozzá – hogy az edzéssel összefüggésben rólam kép- és/vagy hangfelvétel készüljön kizárólag szakmai elemzés, technikaellenőrzés, fejlődéskövetés céljából (nem nyilvános).

☐ Hozzájárulok ☐ Nem járulok hozzá – hogy a rólam készült fotó/videó/hanganyag promóciós és/vagy marketing célból felhasználásra és közzétételre kerüljön (nyilvános).

Tudomásul veszem, hogy a már nyilvánosságra hozott anyagok esetén a visszavonás technológiai okokból korlátozott lehet, és a tiltás a jövőbeni felhasználásra vonatkozik.

3) Nyilatkozat – Online coaching

A kiválasztott szolgáltatás típusa: Online coaching

3.1. Egészségi állapot és felelősségvállalás

Nyilatkozom, hogy az online coaching során kapott edzés-/tréning-javaslatok megvalósítását semmiféle egészségügyi probléma nem akadályozza (különös tekintettel: fertőző betegségek, keringési zavarok, szív- és érrendszeri megbetegedések, pszichológiai/pszichiátriai betegségek), illetve ilyen körülményről nincs tudomásom.

Elfogadom, hogy az edző az általam közölt adatok valóság tartalmát nem ellenőrzi; a közölt adatok valóság tartalmáért teljes körű felelősséget vállalok. A programot kizárólag saját felelősségemre végzem.

Amennyiben a program végrehajtása közben úgy ítélem meg, hogy a feladat számomra nem érthető, vagy meghaladja a terhelhetőségemet, ezt haladéktalanul jelzem, és módosítást/pihenőt kérek.

Amennyiben bármilyen orvosi/pszichológiai/pszichiátriai kezelés, ellenőrzés vagy felügyelet alatt állok, a megkezdés előtt a kezelő szakembert tájékoztatom a várható terhelésről, szakvéleményét/tanácsát kikérem, és ennek megfelelően járok el.

3.2. Edzéssel összefüggő adatkezeléshez hozzájárulás

Hozzájárulok ahhoz, hogy a coachinghoz szükséges személyes adataim, illetve az általam közölt, edzéssel összefüggő egészségügyi adatok felhasználásra, kezelésre és megőrzésre kerüljenek; az adatközlés önkéntes és célhoz kötött, harmadik személy részére nem adható át. Tudomásul veszem, hogy a coaching megszűnésével az edző részére átadott adatok törlésre kerülnek.

Megjegyzés: A részletes adatkezelési szabályokat a weboldalon elérhető Adatkezelési tájékoztató tartalmazza.

3.3. Gondossági kötelem (nem eredménykötelem)

Tudomásul veszem, hogy az online coaching jellegéből fakadóan gondossági és nem eredmény kötelem; nem minősül szerződészegésnek, ha a program végére az általam elvárt eredmény részben vagy egészben eltér az elején felvázoltaktól.

3.4. Képmás / hangfelvétel – külön, opcionális hozzájárulás (a munkavégzés feltétele nem)

A coaching során előfordulhat technikai videó (pl. gyakorlatbemutató, kivitelezés-ellenőrzés) küldése; ennek kezelését külön választjuk. A közzététel minden esetben előzetes megbeszélés és kifejezett beleegyezés után történik; a hozzájárulás nem feltétele a közös munka megkezdésének vagy folytatásának.

☐ Hozzájárulok ☐ Nem járulok hozzá – hogy az általam küldött vagy rólam készült képi/hangi anyagokat az edző kizárólag a coaching szakmai megvalósításához (visszajelzés, korrekció, fejlődéskövetés) felhasználja (nem nyilvános).

☐ Hozzájárulok ☐ Nem járulok hozzá – hogy a rólam készült vagy általam küldött anyagokból fotó/videó/részlet promóciós és/vagy marketing célból közzétételre kerüljön (nyilvános).

Tudomásul veszem, hogy a már nyilvánosságra hozott anyagok tekintetében a visszavonás technológiai okokból korlátozott lehet, és a tiltás a jövőbeni felhasználásra vonatkozik.