

Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping.

1. OSAPOOLED

1.1 – Christian Lumiste (liikumis harrastuse treener). „Terviseprogrammi meetodi,, teenuse osutaja isikukood 38207074216, tel. +372 54 579 112, e-post: lahendus@esitaomamaitse.ee

1.2 – Klient (nimi, isikukood, e-post, telefoni number)

1.2.1 Klient soovib liituda Christian Lumiste Terviseprogrammiga või selle meetodi osaga:

1.2.1.1 Christian Lumiste liikumiskava hõlmab 12 erinevat harjutust kogu kehale (arendab Sinul täpsust, tasakaalu, koordineerimist, ruumitunnetust, vastupidavust, rütmi tunnetus). Intensiivsust saab varieerida aeroobsest kuni H.I.I.T treeninguni.

1.2.1.2 Christian Lumiste jõutreeningu meetodiga.

1.2.1.3 Christian Lumiste vastupidavustreeningu meetodiga.

1.2.1.4 Christian Lumiste lihtsa toidu valmistamise elukestva koolitusega (vitamiinid, mineraalained, rasvad, valgud, süsivesikud igapäeva toiduga)

1.2.1.5. Treener Christian Lumiste liikumise harrastuse personaalne konsultatsioon läbi tegevuste köögis, looduses, jõusaalis, merel.

NB! Lihase tasandil kajastub treeningu efekt peamiselt kahes alternatiivses muutuses:

Jõutreeningu mõju: neutraalne kohanemine – närvisüsteemi juhtimise täiustamine. Lihaskiudude hüpertrofeerumine, suureneb lihase glükogeeni sisaldus. Jõutreening suurendab kontraktsiooni läbi viivate valguliste struktuuride arvukust, mille tagajärjel lihase mass ja läbimõõt suurenevad.

Vastupidavustreening suurendab energiaallikate protsente toetavate süsteemide arengut (sh lihasrakus asuvate ensüümide arvukust), mis aga ei kajastu lihase massi olulise kasvu ega läbimõõdu suurenemisena). Christian Lumiste 12 osaline liikumiskava vastupidavustreeningu mõju: suureneb max hapnikutarbimise võime, SÜDAME TÖÖ TÄIUSTUB, VEREKAPILLAARIDE TIHEDUS SUURENEB, mitokondrite arv suureneb, tõuseb anaeroobsele lävele vastav koormus, suureneb võime kasutada energiaallikaks rasva, suureneb lihase glükogeeni sisaldus, paraneb liikumise ökonoomsus.

2. KOKKULEPE.

2.1 Kokkuleppe aluseks on kliendiga koostöös seatud eesmärkide täideviimine (treener Christian Lumiste Terviseprogrammi meetodi – spordimeditatsioonilise terviseuuringu kirjalik küsimustik on oluline osa) kliendiga kokkulepitud tegevustes ja kohtades.

2.2 Lepivad omavahel kokku et Terviseprogrammis osalemine on tasuline kliendile. Osalemis tasu on 80 eur/h. **Osaluse ajaplaan lepitakse kliendiga kokku suuliselt või kirjalikult.** Arvestus käib 1h intervall (kui klient soovib 35min, tuleb tasuda ikka 1h eest). Tasumine enne treeningut sularahas, ülekandega, maksekaardi või muul kokkulepitud viisil. **Osalemise pikkus oleneb kliendi soovist, motivatsioonist, tahtest, kokkulepetest.** **Terviseprogrammi tasu sisaldab tasu kliendile õppetöö tegevuse ja korraldamise eest vastavalt Terviseprogrammis ettenähtud meetodi osale.**

2.3. Terviseprogrammis osalemise lepingu kokkulepitud tasu ei tagastata, kui leping lõpetatakse kliendi algatusel, kliendi süül seoses Terviseprogrammis osalemise lepingu rikkumisega, kliendiga kokkulepitudeesmärkide/tegevuste mitte täitmisel kliendi poolt või muu olulise tegevuse, kokkuleppe rikkumisega kliendi poolt.

2.4 Terviseprogrammis soovib klient osaleda päevadel....kellaajal.....hmaksumusegaeur/h Klient soovib liituda Christian Lumiste Terviseprogrammiga meetodi osaga (lepingus punktid 1.2.1.1, 1.2.1.2, 1.2.1.3, 1.2.1.4, 1.2.1.5, 1.2.1.5)

3. POOLTE KOHUSTUSED.

3.1 Kliendi kohustus on selgeks teha oma eesmärk, miks pöördus liikumis harrastuse treeneri Christian Lumiste poole.

3.1.1 Klient peab täitma oma seatud eesmärgid. Koostöös treeneriga leitud optimaalsed erinevad vahendid, meetodid oma eesmärkide täitmiseks terviseparameetrite parandamisel.

3.1.2 Klient on kohustatud koheselt teatama suuliselt või kirjalikult kõigist muudatustest enda terviseandmetest – tervises seisundi muutustest halvemuse poole.

3.1.3 Teenuse käigus ilmnevad kõrvalekalded - klient tunneb ebamugavust või valu Terviseprogrammi kestvuse ajal informeerida treener Christian Lumistele ilmnevad **kõrvalekalded tervislikust seisundist, ebamugavusest või valust.**

3.1.4 Klient annab vaba ja teadliku nõusoleku temale osutavate teenuste osas seaduses ettenähtud korra kohaselt (s.t teavitatud nõusolek käesoleva lepinguga).

3.1.5 Suhtuma lugupidavalt teistesse klientidesse, teenindavas personalis ja asutuse ruumides viibivatesse kolmandatesse isikutesse ja asutuse varasse.

3.1.6 **Kliendil tuleb nõustuda talle osutatava Terviseprogrammi või selle meetodi osaga kliendilepingust tulenevate õiguste realiseerimiseks ja kohustuste täitmiseks.**

3.1.7 Saabuda teenusele õigeaegselt koos vajaliku riietuse, vahetusjalanõudega ja hügieeniliselt puhtana. Kui klient teenusele hilineb või kliendil pole võimalik kokkulepitud ajal tulla, teavitab klient sellest **viivitamatult esimese võimaliku sidekanali abil** (telefon, elektronpost, sotsiaalmeedia jne). **Mõjuva põhjuse puudumisel kasseeritakse 80eur leppetrahvi kokkuleppe rikkumise eest.**

3.1.8 Laboratoorsete analüüside (vere- ja uriinianalüüs) teostamise vajadus ning hinnatavate parameetrite **valik sõltub kliendi soovi spetsiifikast, vanusest, soost, kliendi tervislikust seisundist, kaebustest ja paljudest muudest teguritest.** (vaata Liikumisharrastuse treener Christian Lumiste Terviseprogrammi meetodi – spordimeditatsioonilise terviseuuringu kirjalik küsimustik). **Klient ise tasub oma vereproovide analüüside eest.**

3.2 Christian Lumiste (liikumise harrastuse treener) **on kohustatud organiseerima ja läbi viima** Terviseprogramm või Terviseprogrammi meetodi osa vastavalt Terviseprogrammis osalemise lepingus fikseeritud kokkuleppega.

3.2.1 **Liikumise harrastuse treener Christian Lumiste on kohustatud tegema kaalutletud otsuseid e. valima optimaalsed vahendid ja meetodid kliendi eesmärkide saavutamiseks ja terviseparameetrite muutuses positiivses suunas, seades esikohale kliendi füüsilise ja vaimse heaolu.**

3.2.2 Liikumise harrastuse treener Christian Lumiste on kohustatud: 1) tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse; 2) jälgima treeningukoormuse vastavust kliendi tervislikule seisundile.

4. POOLTE ÕIGUSED.

4.1 Kliendil on teenuse osutamise ajal õigus kehalisele ja vaimsele puutumatusle, saada vajadustele vastavat teenust, saada teavet Terviseprogrammist ja selle meetoditest - osutamisega kaasnevatest ohtudest ja tagajärgedest, saada privaatsust kõikides Terviseprogrammi protsessidest, **saada liikumis harrastuse treeneri Christian Lumiste poolt väärilt ja inimlikult koheldud.**

4.1.1 Kliendil on õigus isikuvabadusele ja turvalisusele. Kliendil on õigus oma isikuandmete kaitsele. Kliendil on õigus sõnavabadusele. Kliente koheldakse võrdselt ega diskrimineerita soo, rassi, nahavärvuse, etnilise või sotsiaalse päritolu, geneetiliste omaduste, keele, usutunnistuse või veendumuste, poliitiliste või muude arvamuste, rahvusvähemusse kuulumise, varalise seisundi, sünnipära, puude, vanuse või seksuaalse orientatsiooni tõttu.

4.2 Õigused -Liikumise harrastuse treener Christian Lumiste on sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon kutseseaduse (RT I 2001, 3, 7; 2002, 61, 375; 2003, 13, 68; 83, 559) tähenduses.

4.2.1 Treener Christian Lumistel on õigus klient Terviseprogrammist välja arvata, kui klient rikub süstemaatiliselt Terviseprogrammiga ettenähtud eesmärkide kava, meetodite osa, kliendilepingut, puudub põhjusega õppe-treeningtööst.

4.2.2 Treener Christian Lumiste kasutab heli- video ja pildimaterjali mis ennem kokkulepitud kliendiga kliendi arendamiseks, harjutuste ette näitamiseks, tegevuste analüüsimiseks.

4.2.3 Treener Christian Lumiste kasutab treeningrühmas osaleja (kliendi) isikuandmeid (nimi, isikukood, sünniaeg, kontaktandmed, terviseandmed, jm) isiku identifitseerimiseks ja isikule informatsiooni edastamiseks (sh Infokirja saatmiseks).

5. MUUD TINGIMUSED

5.1 Pooltele kohustusi või neile õigusi andvaid tingimusi, käsitletakse **Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping** tingimustena.

5.2. Vastuolu korral õppelepingu tingimuste ja muude dokumentides sätestatud tingimuste vahel kuuluvad kohandamisele **Kliendi ja**

liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping sätted.

5.3. Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping muutmiseks on vajalik Poolte kirjalik kokkulepe.

5.4. Poolte vahelised vaidlused lahendatakse läbirääkimiste teel. Konsensuse mitte-saavutamisel lahendatakse erimeelsused vastavalt Eesti Vabariigis kehtivale seadusandlusele.

6. ÕPPELEPINGU KEHTIVUS

6.1 Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping jõustub selle Poolte poolt allakirjutamise hetkest.

6.2 Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping lõppeb kursuse lõppemisega. **Kuupäev fikseeritud käesolevas lepingus p 2.4**

6.3 Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping lõppemine- ei vabasta pooli lepingu kehtimise ajal lepingu alusel tekkinud kohustuste täitmisest vastavalt kokkulepetele.

6.4 Kliendi ja liikumisharrastuse treener Christian Lumiste vaheline Terviseprogrammis osalemise leping on koostatud kahes võrdset juriidilist jõudu omavas eksemplaris, üks **liikumisharrastuse treener Christian Lumiste** ja teine kliendile jääb üks eksemplar.

Liikumis harrastuse
treener .

Christian Lumiste.

(allkirjastatud digitaalselt)

Klient (õpilane)

Nimi.

(allkirjastatud digitaalselt)

100% KLIENDILE RAHA TAGASI GARANTII. NB! Veel on võimalik liikumis harrastuse treeneri Christian Lumistega kirjalikult eraldi fikseeritud lepinguga kokku leppida kliendile neutraalse või negatiivsete tulemuste ilmnemisel **100% KLIENDILE RAHA TAGASI GARANTII**. Parameetrid mida jälgime üldine füüsiline seisund, vereproov, kolesterool, vitamiini puudused, mineraalide puudused, kehakaal, muu kokkulepitud parameeter Küsi lisa kas e-mailis lahendus@esitaomamaitse.ee või telefoni nr. +37254579112.

NB ! Konkreetselt öeldes tähendab see seda – kui meie koos seame kliendile temale kõige meelepärasema eesmärgi läbi praktiliste lahenduste, klient teeb nii nagu kokkulepitud – **kuid tulemust ei ole kliendil positiivses suunas, siis makstakse kogu Terviseprogrammi tasutud raha 100% tagasi ja kliendile jääb vähemalt kogemuse rõõm – treener vaadaku peeglistse** 😊