

Tämä sopimus on voimassa sopimuksessa mainitun ajan (3 kk määräaikainen) ja sen jälkeen toistaiseksi. Irtisanomisaika toistaiseksi voimassa olevassa sopimuksessa on 1 kalenterikuukausi. Valmennussuhteen voi lopettaa ennen määräajan päättymistä yhteisellä päätöksellä, tai jos jompikumpi osapuoli on selvästi rikkonut sopimusta tai yleisiä hyviä tapoja.

Valmennuksen maksusopimus määritellään myöhemmin tässä sopimuksessa.

Valmentajan vastuu fitnessurheilijan valmentamisesta

1. Valmentaja on tarkistanut valmennettavan lähtökunnon ja tason.
2. Valmentaja on tietoinen valmennettavan treenitasosta, sekä valmennettavan osaamisen tasosta liittyen harrastamaansa lajiin, ravintoon ja treeniin.
3. Valmentaja suunnittelee valmennettavalle **henkilökohtaisen valmennusohjelman ja ruokavalion**, sekä määrittelee tavoitteet yhdessä valmennettavan kanssa.
4. **Valmentaja tapaa valmennettavaansa ohjauksen merkeissä** yhteisen sopimuksen mukaisesti.
5. **Mikäli valmennettava peruu sovitun ohjauksen** alle vuorokauden sisällä ennen tapaamista, katsotaan ohjaus käytetyksi (poikkeus lääkärintodistus). Mikäli valmentaja peruu sovitun tapaamisen, on hänen annettava valmennettavalle uusi ajankohta, joka sopii molemmille osapuolille.
6. Valmentajan pitää antaa asiallinen ja kattava palaute fitnessvalmennettavalle valmennuskauden aikana, sen päätyttyä sekä kilpailujen jälkeen.
7. Valmentaja antaa fitnesskilpailijalle ohjeet treenin ja ravinnon suhteen myös kilpailukauden jälkeen kilpailusta palautumiseen. Valmennussopimuksen kesto määritellään siten, että se sisältää myös kilpailukaudelta palautumisen takaisin harjoittelukaudelle. **Kilpailuihin osallistuminen edellyttää valmennussopimuksen jatkumisen minimissään 1 kk kisojen jälkeiselle ajalle.**
8. Valmentaja ohjeistaa valmennettavaansa sähköpostitse pääasiassa aikavälillä ma-pe sekä ohjausten yhteydessä/muissa sovituisissa tapaamisissa. Valmentaja huolehtii, että valmennettavalla on kattava ohjeistus ja toimintaohjeet sellaisille ajoille, jos valmentaja ei ole tavoitettavissa maks 2 viikkoa kestävien loma-aikojen aikana, joista ilmoitetaan hyvissä ajoin. Valmennuksen hinnassa on huomioitu satunnaiset loma-ajat ja työmatkat, kun valmentaja vastaa viiveellä.

Fitnessurheilijan vastuu valmennuksesta

1. Valmennettavan on annettava totuudenmukaiset tiedot itsestään ja kerrottava kaikista mahdollisista valmennukseen liittyvistä rajoitteistaan ja sairauksistaan.
2. **Valmennettava sitoutuu raportoimaan valmentajalleen min. 2 viikon välein** harjoituskaudella ja 1 viikon välein kilpailukaudella sähköpostitse tai muussa sovitussa tapaamisessa.
3. Valmennettava saa hänelle räätälöidyt ohjeet eikä hän kokeile muiden antamia ohjeita tai sovelta radikaalisti omin päin ohjeita. **Muutoksista sovitaan yhdessä valmentajan kanssa.** Valmentaja takaa valmennettavalle riittävät tiedot tavoitteisiin pääsemiseksi.
4. Valmennettava ei saa luovuttaa saamia ohjeita kolmannelle osapuolelle.
5. Mikäli urheilija syyllistyy doping-rikkomukseen, päättyy valmennussopimus ilman erillistä harkintaa. Doping-rikkomukseen syyllistyneelle fitnessurheilijalle langetetaan 500 e suuruinen sakko korvauksena tiimille aiheutuneesta vahingosta ja haitasta.
6. **3 kk Määräaikaista** valmennussopimusta ei voida irtisanoa sopimuksessa määritellyn sopimuskauden aikana. Määräaikaisen valmennussopimuksen palvelut ovat voimassa sopimuksessa määritellyn sopimuskauden ajan. Mikäli asiakas ei käytä valmennuspalveluita sopimuskauden aikana, niin valmennuspalvelut katsotaan vanhentuneeksi eikä niitä hyvitetä asiakkaalle. Asiakkuus on henkilökohtainen, eikä sitä voida siirtää toiselle henkilölle ilman valmentajan hyväksyntää.
7. **Toistaiseksi voimassa oleva sopimus** voidaan irtisanoa 1 kalenterikuukauden irtisanomisajalla. Poikkeuksena kilpailuiden jälkeinen aika (valmentajan vastuu kohta 7.) jolloin valmennus on määräaikainen vähintään 1 kk kilpailujen jälkeen. Tämän jälkeen sopimus jatkuu toistaiseksi voimassa olevana.
8. Sopimus voidaan **jäädyyttää** ennalta määritellyksi ajanjaksoksi sairauden, vamman, raskauden tai asevelvollisuuden suorittamisen johdosta. Jäädyytyksen tulee olla kestoaltaan vähintään 1 kk. Jäädyytyksen aikana asiakkaan maksuvelvollisuus keskeytetään eikä valmentajalla ole velvollisuutta tuottaa valmennettavalle palveluita. Jäädyytyksen kesto määritellään ennakkoon tietyksi määräajaksi ja määräajan umpeuduttua sopimus purkaantuu, ellei sitä ole sovittu jatkettavan, eikä valmentajalla ole velvollisuutta pitää urheilijalle vapaata paikkaa valmennustiimissä, vaan paikka vapautetaan.
9. Asiakkaalla on oikeus purkaa määräaikainen valmennussopimus häntä koskevan poikkeuksellisen ja yllättävän tapahtuman kuten vakavan sairauden tai pysyvän vamman vuoksi kesken sopimuskauden, mikäli sopimuksen jäädyyttäminen ei ole kyseisessä tilanteessa perusteltua. Asiakkaan tulee toimittaa valmentajalle virallinen todistus kuten lääkärintodistus mainitunlaisesta purkuperusteesta.

10. Valmennettava sitoutuu maksamaan valmennusmaksunsa eräpäivään mennessä. Mikäli valmennettava ei ole maksanut valmennuslaskua eräpäivään mennessä, lähettää toimittaja asiakkaalle muistutusmaksun 14 päivän jälkeen eräpäivästä. Maksumuistutuksesta aiheutuneet kulut peritään asiakkaalta. Jos laskua ei ole maksettu kahden muistutuksen jälkeen, siirtyy lasku perintään. Valmentajalla on oikeus keskeyttää valmennussopimus asiakkaan maksun laiminlyöntiä vastaavaksi ajaksi. Keskeytyksestä huolimatta asiakkaan maksuvelvollisuus säilyy ennallaan. Valmentajalla on oikeus periä asiakkaalta Suomen korkolain mukaista viivästyskorkoa ensimmäisestä eräpäivästä alkaen.

Muuta

Valmentaja avustaa fitnesskilpailuihin valmistautumisessa myös asento ja esiintymisharjoittelussa järjestämällä yhteisiä ryhmätreenejä, tarjoamalla yksilöohjauksia (ohjauksinnat) sekä infoamalla muiden poseerausvalmentajien ohjauksista, sekä auttaa tarvittaessa valitsemaan kisa-asun. Mikäli kilpailija kieltäytyy osallistumista yhteisiin tapahtumiin, ei valmentajalla ole velvollisuutta järjestää korvaavia tapaamisia.

Urheilija käyttäytyy asiallisesti ja kannustavasti muita tiimiläisiä kohtaan. Urheilija käyttäytyy urheilijamaisesti ja lajin imagoa vaalien myös julkisesti eli myös sosiaalisessa mediassa.

Mikäli valmennettava rikkoo jotakin edellä mainituista ehdoista, voidaan sopimus purkaa ilman erillistä varoitusta.

3 kk määräaikainen valmennussopimus, tämän jälkeen toistaiseksi.

Ohjaukset: _____ kpl/kk (40 e/kpl), jolloin kuukausimaksu: _____ / kk

Valmennusmaksu tapahtuu (ympyröi) kuun: 1. päivä 15. päivä

Tätä sopimusta on allekirjoitettu kahtena (2) yhtäpitävänä kappaleena, yksi kummallekin osapuolelle.

Aika ja paikka: _____

Valmentaja: _____

Valmennettava: _____

Osoite: _____

Sähköposti: _____

Puhelinnumero: _____