ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА

О предоставлении цифровых материалов LEDOKOL,

доступа в закрытый клуб и информационно-консультационных услуг

г. Самара Редакция от 28 октября 2026 года

Индивидуальный предприниматель Тучин Сергей Николаевич (ОГРНИП 325632700007497, ИНН 631908172403), далее «Исполнитель», адресует настоящую публичную оферту дееспособным совершеннолетним физическим лицам, индивидуальным предпринимателям и юридическим лицам в лице уполномоченных представителей, далее «Заказчик». Условия применяются к заказам через Telegram-бот https://t.me/ledokol777_bot и иные официальные карточки LEDOKOL, если в них прямо указана настоящая редакция.

1. Термины, правовая модель и общие положения

1.1. Оферта — настоящее предложение заключить смешанный договор, включающий в зависимости от выбранного продукта элементы лицензионного договора о предоставлении прав использования произведений и/или договора возмездного оказания услуг. Конкретный предмет определяется карточкой продукта и подтверждением заказа.

1.2. Карточка продукта — информация, доступная до оплаты в официальном боте или на странице продажи: наименование, версия, состав, цена, условия и срок получения, формат передачи, ограничения, способы связи, а для консультаций — продолжительность, порядок записи, платформа, перенос и возможные дополнительные условия. Карточка и зафиксированное подтверждение заказа являются частью договора.

1.3. Цифровые материалы — электронная книга «LEDOKOL» Книга по закаливанию , чек-лист LEDOKOL и явно перечисленные приложения/дополнения в формате PDF или другом объявленном формате. Передаются для личного использования на условиях простой (неисключительной) лицензии.

1.4. Клуб — закрытое Telegram-сообщество LEDOKOL (закрытая группа/чат LEDOKOL в Telegram), набор объявленных публикаций, общения и иных функций в пределах карточки. «Постоянный доступ» означает отсутствие заранее установленного календарного срока и периодических взносов на весь период фактической работы Telegram-сообщества LEDOKOL, а не гарантию вечного существования клуба или Telegram.

1.5. Консультация — индивидуальная информационно-просветительская встреча о личном опыте автора, привычках, общей двигательной активности и организации практик. Она не является медицинской помощью, диагностикой, лечением, реабилитацией, врачебным заключением или индивидуальным медицинским разрешением.

1.6. Потребитель — гражданин, приобретший продукт для личных, семейных и иных нужд, не связанных с предпринимательской деятельностью. Его императивные законные права сохраняются независимо от текста оферты.

1.7. Если сведения на витрине противоречат настоящему тексту, для конкретного заказа действует индивидуально согласованное описание в пределах законодательства; неясности не трактуются как согласие Заказчика на дополнительную плату или отказ от прав.

1.8. Оферта регулируется законодательством Российской Федерации. До оплаты Заказчик получает доступ к описанию продукта, цене, сведениям об Исполнителе и настоящему тексту.

2. Ассортимент, содержание и стоимость продуктов

2.1. Чек-лист LEDOKOL — отдельный электронный продукт стоимостью 377 (триста семьдесят семь) рублей. Содержит практическую памятку по закаливанию и только те страницы, трекеры,

иллюстрации и приложения, которые обозначены в карточке на дату покупки. Чек-лист не заменяет книгу, программу персонального сопровождения или медицинскую консультацию.

2.2. Электронная книга «LEDOKOL» Книга по закаливанию — авторское произведение в формате PDF стоимостью 777 (семьсот семьдесят семь) рублей. Предоставляется согласованная в карточке редакция для чтения и хранения. Обновления, новые версии, живые разборы, консультации или клуб не включены, если отдельно не обещаны.

2.3. Комплект «Книга + закрытый клуб LEDOKOL» стоимостью 1 777 (одна тысяча семьсот семьдесят семь) рублей включает PDF-книгу и доступ в закрытое сообщество с единоразовой оплатой на весь период работы клуба. Без отдельного обещания не входят индивидуальный тренировочный план, персональная проверка состояния здоровья, ежедневная обратная связь, круглосуточное сопровождение, личные консультации, участие в очных мероприятиях, бесплатные будущие версии книги.

2.4. Индивидуальная консультация Сергея Тучина — 3 777 (три тысячи семьсот семьдесят семь) рублей за одну встречу с продолжительностью и форматом, прямо указанными в карточке и подтверждении записи. Если продолжительность и дата ещё не определены, до оплаты указываются понятный порядок записи и согласования. Возможность повторной встречи оплачивается отдельно.

2.5. Применяются цены, прямо показанные до платежа. Рекламные акции и индивидуальные скидки допускаются; автоматические ежемесячные списания, скрытая подписка и платные дополнительные услуги без отдельного выраженного согласия не предусмотрены.

2.6. Никакой продукт не является обязательной ступенью покупки следующего. Приобретение чек-листа не обязывает приобретать книгу, а приобретение книги — вступать в клуб.

3. Оформление заказа, акцепт, платежи и чек

3.1. До оплаты Исполнитель обеспечивает возможность ознакомиться с офертой, политикой обработки персональных данных, карточкой продукта, полной ценой, характеристиками и порядком возврата. Переход по ссылке, запуск бота и подписка без оплаты не создают платного договора.

3.2. Акцептом является внесение оплаты выбранного предложения после предоставления существенных сведений. Договор считается заключённым с момента подтверждения платежа Исполнителем либо уполномоченным платёжным посредником в соответствии с применимыми нормами; подтверждение заказа направляется доступным техническим способом.

3.3. Для оплаты используются только реально подключённые и обозначенные в карточке способы платежа. Заказчик проверяет сумму и получателя; Исполнитель не запрашивает CVV/CVC, пароли и одноразовые банковские коды.

3.4. В случаях, предусмотренных Федеральным законом № 54-ФЗ, Заказчику направляется кассовый чек с использованием предоставленного им корректного email/телефона или иного законного способа.

3.5. Принятие условий оферты не означает согласия на рекламу и не подменяет согласие на обработку персональных данных, когда оно отдельно требуется по закону. Нельзя использовать заранее отмеченные флажки для дополнительных платных услуг.

3.6. При техническом сбое, двойном платеже или ошибочной оплате Исполнитель сверяет операцию и возвращает излишне полученные суммы, если иное законное требование Заказчика не заявлено.

4. Поставка цифровых файлов и доступ к материалам

4.1. PDF-файл или индивидуальная ссылка на скачивание передаются через официальный Telegram-бот либо иной способ, прямо обозначенный до оплаты. Ориентировочное время — до одного часа после подтверждения платежа, крайний срок при отсутствии иного согласованного условия — не позднее двух рабочих дней после платежа и предоставления необходимых для исполнения данных.

4.2. Полученным файл считается при фактическом предоставлении технически работоспособного доступа к согласованному содержанию; регистрация на платформе или отправка неработающей ссылки сама по себе не подтверждает надлежащее исполнение.

4.3. Заказчик может сохранить законно полученную личную копию. Срок хранения файла на стороне Telegram и период повторного скачивания могут отличаться от срока личного пользования сохранённой копией, поэтому технические ограничения должны указываться до оплаты.

4.4. Если PDF повреждён, не открывается на обычно поддерживаемом устройстве, содержит не ту редакцию или существенно неполон, Заказчик вправе потребовать повторной передачи корректного файла и другие предусмотренные законом способы защиты.

4.5. Обновления, исправления опечаток и новые редакции предоставляются бесплатно только если это заявлено при покупке или обязательно по закону; новые коммерческие продукты не становятся автоматически частью предыдущей покупки.

4.6. При потере доступа следует обратиться по контактам раздела 15 с датой и идентификатором заказа. Исполнитель проверяет обстоятельства и без дополнительной платы устраняет подтверждённое нарушение исполнения.

5. Клуб LEDOKOL: доступ, формат и непрерывность

5.1. При покупке комплекта Заказчик получает ссылку-приглашение или другой согласованный механизм вступления в клуб в срок, указанный в п. 4.1. Право участия является личным и не может перепродаваться.

5.2. Состав клубного продукта определяется карточкой на дату покупки: наличие канала/группы/чата, базовых материалов, авторских публикаций и возможности общего обсуждения. Частота публикаций не гарантируется, если она не определена количественно до оплаты.

5.3. Период доступа не ограничен конкретной датой; плата единоразовая и повторно не списывается. Термин «постоянный доступ» не означает вечную работу сторонней платформы или гарантию неизменного состава участников, но Исполнитель не вправе произвольно прекращать оплаченные обязательства без предусмотренных законом последствий.

5.4. При переносе сообщества на другую технологическую площадку Исполнитель заблаговременно, насколько возможно, сообщает условия миграции и предлагает сопоставимый доступ без повторной оплаты. При существенном ухудшении условий действуют законные требования Заказчика, в том числе по отказу и возврату.

5.5. Исполнитель не обязан отвечать на каждое сообщение лично, круглосуточно модерировать чат или разбирать медицинские вопросы, если это не обещано в выбранном тарифе.

5.6. Участники соблюдают уважительный стиль общения, не распространяют спам, незаконные материалы, личные данные третьих лиц без оснований, персональные угрозы и опасные инструкции. Администратор вправе принимать соразмерные меры к нарушениям: замечание, временное ограничение возможностей общения, удаление конкретных незаконных сообщений, а при существенном нарушении — ограничение доступа в пределах закона.

5.7. Ограничение за нарушение правил не служит автоматическим основанием удержания полной цены всех будущих услуг и не исключает рассмотрение правомерных требований о возврате.

5.8. Участие в Telegram предполагает отдельные правила и возможные технические ограничения стороннего сервиса; они не освобождают Исполнителя от его собственных договорных обязанностей.

6. Индивидуальные консультации: бронирование, оказание и перенос

6.1. Консультации проводятся дистанционно или в ином заранее согласованном формате, длительности и времени. Темы могут охватывать личный опыт автора, вопросы закаливания, регулярность практики, физическую активность и восстановление.

6.2. Исполнитель не выносит диагноз, не назначает медицинское лечение, лекарства, процедуры, не предоставляет медицинский допуск к проруби и не гарантирует адаптацию к холодовому шоку. При наличии хронических заболеваний, сомнений и факторов риска рекомендуется очно обратиться к врачу.

6.3. Если требуются подготовительные материалы, их перечень определяется до оплаты. Заказчик вправе не сообщать диагнозы или медицинскую документацию без специальной необходимости и надлежащего законного основания.

6.4. При невозможности провести консультацию со стороны Исполнителя предлагается согласованный перенос либо возврат оплаты за неоказанную услугу.

6.5. Опоздание и неявка рассматриваются по обстоятельствам конкретного заказа.

6.6. Фото-, аудио- или видеозапись встречи, дальнейшее использование записи и публикация цитат возможны только при надлежащем правовом основании и согласии сторон. Если запись является частью оплаченного продукта, это отдельно сообщается.

6.7. Консультация Исполнителя включает только формат, указанный в карточке продукта и не предполагает дальнейшего обсуждения вопросов консультации, либо переписки, после завершения консультации. При необходимости Заказчик может получить повторную консультацию Исполнителя, согласно ее стоимости, указанной в карточке продукта.

7. Авторские права и лицензионные условия

7.1. Исключительные права на авторские тексты и оформление принадлежат Сергею Тучину. Покупка книги или чек-листа не передаёт исключительных прав на произведение.

7.2. В пределах принадлежащих Исполнителю прав предоставляется простая (неисключительная), непередаваемая лицензия на личное чтение, скачивание, хранение цифрового файла на личных устройствах, изготовление одной личной бумажной копии при соблюдении закона. Территория использования — весь мир; срок — в пределах срока охраны исключительного права, если применимые нормы не устанавливают иное.

7.3. Запрещены продажа копий, размещение полного PDF в открытом доступе, массовая пересылка файлов, коммерческое распространение переработок, платная передача клубного доступа третьим лицам без разрешения правообладателя. Законное цитирование, использование неохраняемых идей, фактов и методов не ограничиваются.

7.4. При возврате денежных средств в связи с прекращением соответствующей лицензии право на дальнейшее использование оплаченного по ней файла прекращается в согласованных и законных пределах.

7.5. Обозначение LEDOKOL и элементы оформления не предоставляются для использования в качестве бренда Заказчика.

7.6. Отзывы, фото и личные истории участников Telegram-сообщества LEDOKOL могут быть использованы Исполнителем в публично размещаемых материалах на различных платформах и соцсетях, мессенджерах и интернет – ресурсах, в своих материалах и информационных продуктах, в целях популяризации закаливания организма человека и здорового образа жизни, без специального согласия Заказчика. Оплата доступа в закрытую группу Telegram-сообщества LEDOKOL, участие в данном сообществе Заказчика и размещение им в сообществе таких материалов, фото и отзывов, является фактическим согласием Заказчика Исполнителю на использование данных материалов в открытом публичном доступе.

8. Предупреждения о безопасности и границы ответственности

8.1. Материалы о закаливании, моржевании, контрастном душе, бане, аэрозакаливании, дыхательных практиках, физической активности и восстановлении носят информационно-просветительский характер. Они отражают в том числе личный опыт автора, а не индивидуальный план медицинской помощи.

8.2. Возможные риски холодовых воздействий: холодовой шок, нарушения дыхания и сердечного ритма, скачки давления, потеря координации, обморок, переохлаждение, травмы, утопление и обострение имеющихся заболеваний. Даже подготовленные люди могут столкнуться с опасными реакциями.

8.3. Умеренно прохладный душ и погружение в ледяную воду близкой к 0 °C температуры принципиально отличаются по уровню нагрузки. Демонстрации автора, соревнования и описания экстремальной практики не служат приглашением повторять их без подготовки, оценки условий и врачебного совета при наличии показаний.

8.4. Недопустимы задержка дыхания, гипервентиляция и интенсивные дыхательные техники в воде и непосредственно перед погружением; употребление алкоголя перед практикой, соревнование на максимальное время нахождения в холоде.

8.5. Самодельные купели, переоборудованные морозильные лари и иное не предназначенное для погружения оборудование могут создавать электрические, конструкционные и санитарные риски; отключение питания само по себе не гарантирует безопасность.

8.6. Заказчик самостоятельно решает, применять ли полученную от Исполнителя общую информацию на практике, оценивает физическое состояние и условия, при симптомах неблагополучия прекращает воздействие и при необходимости обращается за экстренной помощью.

8.7. Исполнитель не обещает лечение, гарантированное укрепление иммунитета, определённые спортивные результаты, отсутствие осложнений либо пригодность программы каждому человеку.

8.8. Исполнитель в любой момент вправе рекомендовать Заказчику прекратить обсуждение индивидуальных медицинских вопросов и направить к врачу.

9. Качество, технические сбои и обращения

9.1. Исполнитель обеспечивает соответствие продукта карточке и разумную техническую доступность предусмотренных файлов и услуг. Наличие Telegram не гарантирует бесперебойную работу сторонней платформы.

9.2. При техническом сбое Заказчик сообщает дату платежа, выбранный продукт и характер неисправности без раскрытия банковских секретов. Исполнитель по возможности предлагает повторную доставку файла или альтернативный способ выполнения.

9.3. Неполучение материалов, неполное содержание, несоответствие описанию, недостатки услуг или иные нарушения влекут предусмотренные законом способы защиты, в том числе устранение недостатков, соразмерное уменьшение цены, отказ от договора и возмещение подтверждённых убытков при наличии правовых оснований.

9.4. Обычная профилактика стороннего сервиса или сбой связи не автоматически признаются обстоятельствами непреодолимой силы. Действия привлечённых подрядчиков оцениваются по общим правилам ответственности.

9.5. Подтверждение исполнения может включать данные платежа, журнал выдачи файла, технический статус ссылки, историю приглашения и переписку о консультации; такие доказательства оцениваются с учётом законодательства о персональных данных.

10. Отказ от договора и возврат денежных средств

10.1. Отказ от информационных продуктов Исполнителя, услуг клуба и консультаций осуществляется по статье 32 Закона РФ «О защите прав потребителей» и применимым нормам ГК РФ.

10.2. При отмене консультации до проведения, переносе, неявке или досрочном прекращении Исполнитель рассматривает конкретные обстоятельства, объём уже оказанных услуг и надлежаще подтверждённые расходы. Отсутствие Заказчика на оплаченной назначенной консультации без

уважительных причин, означает полное оказание услуги Исполнителем. Перенос такой консультации возможен не более одного раза на другую дату и время, по согласованию сторон.

10.3. При нарушениях Исполнителя — непередаче файла, отказе в клубном доступе и других недостатках, Заказчику предоставляются все предусмотренные законом способы защиты.

10.4. Обращение можно направить на адрес электронной почты Исполнителя: zav-advokat@yandex.ru либо в Telegram https://t.me/T_Sergey_1 . В обращении достаточно указать покупателя, продукт, дату/подтверждение оплаты, требование и обратный контакт. Для идентификации заказа могут быть запрошены минимально необходимые дополнительные сведения; бумажный чек не является обязательным единственным доказательством.

10.5. Законные требования рассматриваются в сроки, установленные для соответствующего вида требования. Для возвратов сумм, подлежащих возврату по договору, установлен ориентир — не позднее 10 календарных дней с получения необходимого заявления. Возврат проводится доступным законным способом, без запроса CVV/CVC, паролей или одноразовых кодов.

11. Персональные данные и коммуникации

11.1. Для оформления заказа, исполнения договора, передачи файла, доступа к клубу, записи на консультацию, выдачи чеков и рассмотрения обращений Исполнитель обрабатывает необходимые данные на предусмотренных Федеральным законом №152-ФЗ правовых основаниях.

11.2. Политика обработки персональных данных размещается в официальном боте до оплаты и содержит сведения об операторе, целях, составе, способах и сроках обработки, правах субъектов и контакте для обращений.

11.3. Там, где закон требует согласия, оно оформляется отдельно от принятия оферты и иных документов.

11.4. Рекламные рассылки требуют отдельного предварительного согласия. Подтверждения заказа, доставки файла и консультации являются договорными сервисными сообщениями.

11.5. Telegram и платёжные организации являются самостоятельными техническими участниками со своими условиями.

12. Ответственность сторон, непреодолимая сила

12.1. Стороны несут ответственность по действующему законодательству РФ. Исполнитель отвечает за качество и исполнение обещанных цифровых и консультационных услуг в пределах, установленных законом.

12.2. Заказчик обязуется не нарушать интеллектуальные права и законные права третьих лиц, не распространять чужие персональные данные и не совершать противоправных действий в сообществе.

12.3. Исполнитель не отвечает за индивидуальные решения Заказчика о самостоятельных практиках.

12.4. Непреодолимая сила определяется по статье 401 ГК РФ и требует необходимых признаков чрезвычайности.

13. Претензии, разрешение споров, подсудность

13.1. Для оперативного урегулирования претензии принимаются Тучиным Сергеем Николаевичем на адрес электронной почты zav-advokat@yandex.ru и в личный Telegram https://t.me/T_Sergey_1 . Исполнитель рекомендует указывать идентификатор заказа, дату, предмет обращения и требование.

13.2. Обращения рассматриваются добросовестно с учётом установленных законом сроков; претензионный порядок является обязательным только в случаях, прямо предусмотренных законом.

13.3. При недостижении соглашения спор разрешается по законодательству РФ. Права потребителя на установленный законом выбор подсудности не ограничиваются договором.

14. Действие оферты и изменение условий

14.1. Редакция оферты применяется к заказам, оплаченным после её официального размещения. Для уже оплаченных покупок сохраняются согласованные при их совершении условия, если последующее изменение не согласовано надлежащим образом и не следует из закона.

14.2. Исполнитель вправе публиковать новую редакцию на будущее, но не может произвольно изменять стоимость оплаченного заказа, обещанный объём и иные существенные условия в ущерб потребителю.

14.3. Недействительность отдельного условия не влечёт недействительности остальных положений, способных применяться самостоятельно.

14.4. Договорные вопросы, прямо не урегулированные офертой, разрешаются по законодательству РФ с сохранением обязательных прав потребителя.

15. Реквизиты, связь и идентификация Исполнителя

Исполнитель: Индивидуальный предприниматель Тучин Сергей Николаевич.

ОГРНИП: 325632700007497. ИНН: 631908172403.

Лист записи ЕГРИП от 21.01.2025; Межрайонная ИФНС России № 24 по Самарской области.

Контакт для запросов, претензий и поддержки: zav-advokat@yandex.ru .

Личный Telegram: https://t.me/T_Sergey_1 (@T_Sergey_1). Официальный бот: https://t.me/ledokol777_bot .

Расчётный счёт: 40802810520000706987. Банк: ООО «Банк Точка». БИК: 044525104. Корреспондентский счёт: 30101810745374525104.

Канал продажи: официальный Telegram-бот LEDOKOL и иные страницы, на которых прямо размещена настоящая оферта.