

# الشروط والأحكام

## منصة تمرين شركة تمرين للاستشارات الرياضية

تاريخ النفاذ: ٩ مايو ٢٠٢٦ آخر تحديث: ٩ مايو ٢٠٢٦ إصدار الوثيقة: 2.0

### 1. المقدمة

تُشكّل هذه الشروط والأحكام اتفاقية ملزمة بين شركة تمرين للاستشارات الرياضية ("تمرين" أو "نحن") وكل شخص يصل إلى تطبيق تمرين أو موقعه الإلكتروني أو أي خدمة رقمية مرتبطة به.

بإنشاء حساب، أو شراء اشتراك، أو شراء برنامج، أو فتح برنامج، أو استخدام تمرين، فإنك تقر بأنك قرأت هذه الشروط وفهمتتها ووافقت عليها وعلى جميع السياسات المُدرجة فيها بالإحالة.

تخضع هذه الشروط لقوانين دولة الكويت، بما في ذلك القانون المدني، القانون التجاري، قانون المعاملات الإلكترونية، قانون حماية المستهلك، وأي قوانين أو لوائح أخرى منطبقة.

### 2. التعريفات

"تمرين" تعني شركة تمرين للاستشارات الرياضية، المسجلة تجارياً في دولة الكويت برقم سجل تجاري 531660 وتعمل بموجب ترخيص رقم 2026/4823.

"المنصة" تعني تطبيق تمرين، الموقع الإلكتروني، الأنظمة الخلفية، واجهات الاستخدام، مسارات الدفع، مكتبة البرامج، أدوات الرسائل، مسارات الموافقة، والخدمات الرقمية المرتبطة.

"المستخدم" يعني أي فرد ينشئ حساباً أو يستخدم المنصة كمستخدم نهائي.

"مقدم الخدمة" يعني أي مدرب أو مختص تغذية أو أخصائي علاج طبيعي أو مختص عافية أو مزود آخر توافق عليه تمرين لتقديم برامج أو محتوى أو خدمات عبر المنصة.

"البرنامج" يعني أي خطة لياقة أو تدريب أو تغذية أو عافية أو سلسلة محتوى تعليمية أو عرض خدمة منظم يُتاح عبر المنصة.

"الاشتراك" يعني خطة مدفوعة متكررة تمنح المستخدم حق الوصول إلى ميزات أو برامج أو خدمات مدفوعة.

"بيانات اللياقة والعافية" تعني أهداف اللياقة، القياسات، تقدم التدريب، المعلومات الغذائية، المعلومات الصحية المصرح بها من المستخدم، وأي معلومات مشابهة.

"سجل الموافقة" يعني السجل الإلكتروني الذي يُنشأ عند قبول المستخدم لهذه الشروط أو لأي سياسة أو موافقة محددة عبر المنصة.

### 3. القبول الرقمي

تُقبل هذه الشروط إلكترونياً عبر المنصة. لا يلزم توقيع ورقي أو يدوي أو بالحبر أو أي إجراء توقيع خارجي.

يجوز لتمرير إنشاء وحفظ سجلات موافقة تتضمن معرّف الحساب، الطابع الزمني، رقم الإصدار، طريقة القبول، بيانات الجهاز، بيانات الجلسة، وعنوان IP متى كان متاحاً تقنياً. يجوز استخدام هذه السجلات كدليل على القبول.

### 4. الأهلية والعمر

المنصة مخصصة للمستخدمين الذين بلغوا ستة عشر (16) عاماً فأكثر. يجوز لمن بلغ 16 سنة أو أكثر إنشاء حساب واستخدام المنصة بشكل مستقل وفق هذه الشروط. أما المستخدمون من عمر اثني عشر (12) إلى خمسة عشر (15) سنة، فلا يجوز لهم استخدام المنصة إلا بموافقة موثقة وإشراف من ولي الأمر أو الوصي القانوني من خلال مسار الموافقة المعتمد من تمرير. لا يُسمح لمن هم دون اثني عشر (12) سنة بإنشاء حساب أو استخدام المنصة.

## 5. الحساب والأمان

كل حساب مخصص لفرد واحد فقط. يجب الحفاظ على سرية بيانات الدخول وعدم مشاركة الحساب. يجب إخطار تمرين فوراً عبر [support@Mytamreen.com](mailto:support@Mytamreen.com) عند الاشتباه بأي استخدام غير مصرح به.

## 6. دور تمرين

تمرين منصة رقمية للوصول إلى برامج ومحتوى يتعلق باللياقة والتغذية والعافية والرياضة. لا تقدم تمرين بنفسها خدمة طبية أو تشخيصاً أو علاجاً أو علاجاً طبيعياً أو علاجاً غذائياً أو رعاية طوارئ.

قد تُنشأ البرامج بواسطة مقدمي خدمة مستقلين. مقدمو الخدمة ليسوا موظفين أو وكلاء أو شركاء أو ممثلين قانونيين لتمرين.

## 7. المخاطر الصحية

محتوى المنصة معلوماتي وتعليمي عام، ولا يغني عن استشارة مختص صحي مؤهل. يجب استشارة مختص قبل بدء أي برنامج، خصوصاً عند وجود حالة صحية أو إصابة أو حمل أو أدوية أو أي قلق صحي.

تنطوي أنشطة اللياقة والتغذية على مخاطر بطبيعتها، ويتحمل المستخدم هذه المخاطر طوعاً. لا تُستخدم تمرين للحالات الطارئة.

## 8. سلوك المستخدم

يُحظر استخدام المنصة بصورة غير قانونية أو احتيالية، تقديم محتوى مضلل أو ضار، انتهاك الحقوق، مشاركة بيانات الغير دون إذن، مضايقة الآخرين، اختراق المنصة أو كسب بياناتها،

تجاوز ضوابط الدفع أو الأمان، إساءة استخدام نافذة الاسترداد، نسخ المحتوى أو بيعه، أو نقل التعاملات خارج المنصة بالمخالفة للقواعد.

## 9. الملكية الفكرية

تمتلك تمرين أو ترخص المنصة والعلامة والبرمجيات والتصميم والواجهات وقواعد البيانات والمحتوى الذي تنشئه. يحصل المستخدم على ترخيص شخصي محدود وغير تجاري وقابل للإلغاء للوصول إلى المنصة. تخضع حقوق محتوى مقدمي الخدمة لاتفاقية المدرب أو مقدم الخدمة ذات الصلة.

## 10. الاشتراكات والدفع

قد تتطلب بعض الميزات الدفع. قد تختلف الأسعار المعروضة للمستخدم بحسب نوع الاشتراك، البرنامج، العرض الترويجي، مقدم الخدمة، دورة الفوترة، وشاشة الدفع. يجب عرض السعر، الميزات المشمولة، دورة الفوترة، شروط التجديد، وتفاصيل الدفع قبل الشراء أو التجديد أو الترقية أو تفعيل التجربة. الأسعار بالدينار الكويتي ما لم يُذكر خلاف ذلك، وتكون شاشة الدفع هي المرجع الملزم لسعر معاملة المستخدم.

تعمل تمرين كتاجر مسؤول ما لم توضح صفحة الدفع خلاف ذلك. قد تتم معالجة الدفع عبر MyFatoorah أو غيره.

في الاشتراكات المتكررة، يفوض المستخدم تمرين بالخصم التلقائي إلى حين الإلغاء. تمنح تمرين إشعاراً لا يقل عن ثلاثين (30) يوماً قبل تطبيق أي زيادة سعرية على اشتراك متكرر قائم، إلا إذا فرض القانون أو معالج الدفع أو تغيير تنظيمي عاجل مدة أقصر. لا يطبق السعر الجديد إلا بعد مدة الإشعار أو في تاريخ التجديد التالي الذي توضحه تمرين، ما لم يوافق المستخدم على التغيير قبل ذلك.

تخضع الاستردادات لسياسة الدفع والاسترداد ولا تحد هذه الشروط من الحقوق الإلزامية للمستهلك بموجب قانون الكويت.

## 11. الفترة التجريبية ونافذة استرداد أول شراء

لا تقدّم تمرين حالياً فترة تجريبية مجانية. يبدأ خصم كل اشتراك جديد مدفوع أو شراء برنامج للمرة واحدة فور التفعيل، ويجب أن تُعرَض على شاشة الدفع – قبل التفعيل – السعر وتاريخ أول خصم وطريقة الإلغاء.

يحق للمستخدم الذي فعّل اشتراكاً مدفوعاً جديداً أو أتمّ شراء برنامج جديد للمرة واحدة طلب استرداد كامل خلال ثلاثة (3) أيام تقويمية من التفعيل أو الشراء، وفق سياسة الدفع والاسترداد. ولا تُستردّ تجديرات الاشتراك القائم، ولا أي خصم لا يعثّل اشتراكاً جديداً تماماً أو شراء برنامج جديد، إلا حين يستلزم قانون الكويت ذلك.

## 12. الخصوصية

تعالج تمرين البيانات الشخصية وفق سياسة الخصوصية. تُعامل بيانات اللياقة والعافية كمعلومات حساسة ولا تُشارك مع مقدم خدمة إلا بموافقة المستخدم المطلوبة عبر المنصة، إلا إذا كان الإفصاح مطلوباً قانوناً أو ضرورياً للسلامة أو حل النزاعات أو حماية المنصة.

## 13. الشكاوى والنزاعات

للدعم أو الشكاوى أو الفوترة أو الاسترداد أو مخاوف السلامة أو الخصوصية أو الإشعارات القانونية، يتم التواصل عبر [support@Mytamreen.com](mailto:support@Mytamreen.com). قبل بدء أي إجراءات قانونية، يجب محاولة التسوية الودية لمدة ثلاثين (30) يوماً من الإخطار الكتابي. تخضع الشروط لقوانين الكويت وتختص بها محاكم الكويت المختصة، ما لم يفرض القانون خلاف ذلك.

## 14. تحديد المسؤولية

تُقدم المنصة على أساس "كما هي" و"كما تتوفر" إلى أقصى حد يسمح به القانون. لا تتحمل تمرين مسؤولية الأضرار غير المباشرة أو العرضية أو الخاصة أو التبعية أو العقابية إلى أقصى حد يسمح به القانون.

لا يتجاوز إجمالي مسؤولية تمرين تجاه المستخدم الرسوم التي دفعها المستخدم خلال الاثني عشر (12) شهراً السابقة للواقعة، إلا إذا كانت المسؤولية لا يجوز تقييدها قانوناً.

لا يستثني أي حكم المسؤولية عن الاحتيال أو سوء السلوك المتعمد أو الإهمال الجسيم أو أي مسؤولية لا يجوز استثنائها بموجب قانون الكويت.

## 15. إخلاء الضمانات

إلى أقصى حد يسمح به القانون الكويتي، تُقدّم المنصة والبرامج والمحتوى دون أي ضمانات صريحة أو ضمنية، بما في ذلك ضمانات القابلية للتسويق، أو الملاءمة لغرض معيّن، أو الدقة، أو عدم الانتهاك، أو استمرارية الإتاحة، أو الخلو من الأخطاء أو من المكونات الضارة. ولا تضمن تمرين تحقيق أي نتيجة لياقية أو صحية أو أدائية أو تجارية محددة.

## 16. التعويض

يلتزم المستخدم بالدفاع عن تمرين والشركات التابعة لها ومسؤوليها وموظفيها ومتعاقيها ووكلائها وتعويضهم وإبراء ذمتهم من أي مطالبة أو طلب أو خسارة أو مسؤولية أو ضرر أو تكلفة أو نفقة (بما في ذلك الأتعاب القانونية المعقولة) تنشأ عن: (أ) إخلال المستخدم بهذه الشروط أو بأي سياسة مُدرجة بالإحالة؛ (ب) إساءة استخدام المنصة؛ (ج) أي محتوى أو بيانات أو مواد يقدمها المستخدم أو يرفعها أو يرسلها أو يشاركها عبر المنصة؛ (د) انتهاك أي قانون أو حق للغير؛ أو (هـ) أي نزاع بين المستخدم ومقدم خدمة أو مستخدم آخر. يجوز لتمرين، حسب اختيارها، أن تتولى الدفاع والسيطرة الحصرية على أي مسألة تخضع للتعويض، ويلتزم المستخدم بالتعاون في هذا الدفاع.

## 17. القوة القاهرة

لا تتحمل تمرين المسؤولية عن أي تأخير أو تعليق أو تدهور أو إخفاق في الأداء يكون سببه أحداث خارجة عن سيطرتها المعقولة، بما في ذلك القضاء والقدر، والكوارث الطبيعية، والحرائق والفيضانات، والأوبئة والجوائح، والحروب والإرهاب والاضطرابات المدنية، وقرارات الحكومات أو الجهات التنظيمية، والعقوبات، والإضرابات العمالية، وانقطاع الإنترنت أو الاتصالات، وانقطاع معالج الدفع، وانقطاع مزود الاستضافة أو السحابة، والهجمات السيبرانية، أو أي حدث قوة القاهرة آخر. وتبذل تمرين جهوداً معقولة تجارياً لاستعادة الخدمة في أقرب وقت ممكن.

## 18. بطلان جزء من الشروط (Severability)

إذا حُكم على أي بند من بنود هذه الشروط بأنه باطل أو غير مشروع أو غير قابل للتنفيذ من جهة مختصة، فيُعدّل هذا البند إلى الحد الأدنى اللازم لجعله نافذاً مع الحفاظ على مقصده، أو يُفصل عن الشروط إن تعدّر تعديله. وتظل البنود الأخرى نافذة بكامل قوتها. ولا يُعدّ التنازل عن أي حكم من هذه الشروط نافذاً ما لم يكن مكتوباً وموقعاً من ممثل مفوض من تمرين، ولا يُشكّل أي تنازل تنازلاً مستمراً.

## 19. تعديل الشروط

يجوز لتمرين تعديل هذه الشروط من وقت لآخر لتعكس تغييرات في القانون أو التوجيهات التنظيمية أو العمليات التجارية أو ميزات المنتج أو معالجة الدفع أو ممارسات الأمان أو سياسات المنصة. وعند إجراء تعديل جوهري، تُقدّم تمرين إشعاراً لا يقل عن ثلاثين (30) يوماً قبل سريانه عبر المنصة أو البريد الإلكتروني أو وسيلة معقولة أخرى، إلا إذا اقتضى القانون أو معالج الدفع أو ضرورة تنظيمية أو أمنية عاجلة مدة أقصر. أما التعديلات غير الجوهرية (مثل التوضيحات أو تصحيح التنسيق أو تحديث بيانات التواصل) فقد تسري فور نشرها. ويُعدّ استمرار استخدام المنصة بعد تاريخ نفاذ التعديل قبولاً للشروط المعدّلة. وفي حال عدم الموافقة على التعديل، يحق للمستخدم التوقف عن استخدام المنصة وإلغاء اشتراكه وفق سياسة الدفع والاسترداد.

## 20. التعليق والإنهاء

للمستخدم في أي وقت إيقاف استخدام المنصة وإلغاء اشتراكه عبر إعدادات الحساب أو بمراسلة [support@Mytamreen.com](mailto:support@Mytamreen.com). ولتمرين أن تُعلّق أو تُقيّد أو تُنهي حساب المستخدم أو وصوله إلى أي ميزة، بإشعار أو دونه، حين تعتقد بصورة معقولة أن المستخدم أخلّ بهذه الشروط أو القانون أو سياسة أخرى، أو حين تستلزم ذلك جهة تنظيمية أو محكمة أو معالج دفع، أو حين يلزم ذلك لحماية سلامة أو حقوق أو ممتلكات تمرين أو مستخدميها أو مقدمي خدماتها أو الغير، أو حين يكون الحساب خاملاً لفترة ممتدة كما تحددها المنصة.

كما يجوز لتمرين إيقاف المنصة أو أحد البرامج أو الميزات، كلياً أو جزئياً، لأسباب تجارية مشروعة. وإذا أثار الإيقاف على ميزات مدفوعة ولم يكن سببه إخلالاً من المستخدم، تقدّم تمرين إشعاراً مسبقاً معقولاً واسترداداً جزئياً أو رصيد خدمة وفق سياسة الدفع والاسترداد. وتظل البنود التي تقتضي طبيعتها البقاء بعد الإنهاء سارية، بما في ذلك الملكية الفكرية والتعويض وحدود المسؤولية والقانون الحاكم وحل النزاعات.

## 21. التنازل والإشعارات والاتفاقية الكاملة

لا يجوز للمستخدم التنازل عن هذه الشروط أو نقلها أو نقل أي حقوق أو التزامات بموجبها دون موافقة كتابية مسبقة من تمرين. ويحق لتمرين التنازل عن هذه الشروط، كلياً أو جزئياً، لشركة تابعة أو خلف أو مشترٍ في إطار اندماج أو استحواذ أو إعادة هيكلة أو بيع أصول أو معاملة مماثلة، مع تقديم إشعار عبر المنصة أو البريد الإلكتروني.

يجوز لتمرين إرسال الإشعارات القانونية للمستخدم عبر المنصة أو البريد الإلكتروني المرتبط بالحساب أو وسيلة معقولة أخرى. وعلى المستخدم إرسال الإشعارات القانونية لتمرين عبر البريد الإلكتروني إلى [legal@Mytamreen.com](mailto:legal@Mytamreen.com) وبالبريد المسجّل إلى العنوان المسجّل في قسم التواصل. وتُشكّل هذه الشروط مع سياسة الخصوصية وإخلاء المسؤولية الصحية واللياقية وسياسة الدفع والاسترداد وموافقة المستخدم وسياسة الكوكيز والتتبع وسياسة الاستخدام المقبول وسياسة المجتمع ومكافحة التحرش وسياسة القاصرين وموافقة ولي الأمر وسياسة إخطارات الملكية الفكرية وبيان إمكانية الوصول ومسارات الموافقة داخل المنصة، الاتفاقية

الكاملة بين المستخدم وتمرين بشأن المنصة، وتحلّ محل أي تفاهم سابق أو متزامن.  
والنسختان العربية والإنجليزية متكافئتان في المعنى، وفي حال أي تعارض تُرَجَّح النسخة  
العربية.

## 22. التواصل

### شركة تمرين للاستشارات الرياضية

رقم السجل التجاري: 531660 · رقم الترخيص: 2026/4823

الشكل القانوني: شركة الشخص الواحد

العنوان المسجل: وحدة 11، مبنى ريم مرزوق محمد الغانم، شارع عبد العزيز حمد الصقر،

المرقاب، محافظة العاصمة، دولة الكويت

الدعم العام: [support@Mytamreen.com](mailto:support@Mytamreen.com)

الإشعارات القانونية: [legal@Mytamreen.com](mailto:legal@Mytamreen.com)

طلبات الخصوصية والبيانات: [legal@Mytamreen.com](mailto:legal@Mytamreen.com)

السلامة والثقة: [legal@Mytamreen.com](mailto:legal@Mytamreen.com)

يجب التحقق من العنوان الرسمي مقابل أحدث رخصة تجارية وفواتير رسمية وسجلات معالج  
الدفع وبيانات الحساب داخل المنصة قبل النشر النهائي.