

法官支招

避开健身房中的那些坑

□本报记者 杨琳琳 通讯员 王安然

工作压力加大，亚健康风险增加，许多年轻人开始投入到健身中来，但是却有不少人在健身房中碰上了各种各样的“坑”，消费者应如何避开风险、快乐健身呢？北京朝阳法院法官助理王安然结合案例为您解答。

案例一：

遇到“不退款”的霸王条款怎么办？

基本案情

小李为了健身方便在单位附近的某健身房办了一年期的健身卡，交纳卡费4800元。办卡后4个月，健身房告知因为场地原因要关店，提出把小李的健身卡转入另外一家距离较远的健身房的方案，小李不同意该方案，要求健身房退款，但健身房以会员协议中存在“入会后，会员费不予退还”“于任何情况下特价卡全部费用均不得退还”“解释权在协议提供一方”等内容，拒绝小李的退款请求，无奈之下小李将健身房诉至法院。

案例分析

本案中，由于健身房在合同

履行期间内关店，导致小李无法继续获得健身服务，虽然健身房提出将小李的健身卡转到另外一家健身房，但是债务的移转需要债权人小李的同意，在小李不同意的情况下，健身房不能直接将该健身卡进行移转。由于健身房无法提供服务，小李有权解除双方之间的服务合同关系。虽然健身房提交的会员协议中存在“入会后，会员费不予退还”等字样，但是这些格式条款系健身房拟定，内容免除了健身房的义务，限制了小李的权利，应属无效，所以小李可以主张解除双方之间的合同，并要求健身房退还剩余的健身卡卡费。



内的基本人身安全。本案中张先生的受伤主要是由于健身器材的损坏导致，健身房存在过错，未尽到安全保障义务，导致张先生受伤产生医药费、误工费等损失，所以健身房应承担相应的侵权责任。

需要注意的是，在健身房中受伤并非一定都是健身房的责任，成年人在运动时也应当负一定的注意义务，如果受伤也存在自身疏忽的原因，则需要综合考虑健身房和消费者各自的过错程度来确定责任比例。

需要特别提示的是，2021年

法官提示

资质资格要细查 现在健身房基本都采取了预付费消费模式，因此在选择健身房之前，消费者应当谨慎选择。可以通过企业信息公开网站查询该企业的基本情况，查看其是否存在涉诉、行政处罚等情况，尽量选择注册资本较高、具有一定知名度的健身房，在选择健身教练时应查看其是否具有相应的健身教练资质证书等。

合同文本要细看 购买健身房服务时，一定要签订书面合同，将双方的权利义务通过书面方式确立下来，签订合同时要仔细阅读，对于其中的违约条款、免责条款等重点条款要认真审查，对于健身房的各项承诺应当在书面合同中予以确认。

锻炼训练要细心 在健身房中运动需要辅助一定的健身器械去达到运动目的，在使用健身器械时，应在健身教练的指导下操作，以防使用器械不当给自己造成损伤。同时应当根据自身的身体条件在合理限度内开展运动，切不可盲目进行高难度、高强度

案例二：

遇到健身房承诺与现状不符时怎么办？

基本案情

王女士在家附近的健身房办理了健身年卡，并向健身房交纳了8600元购买了30节的私教课，参加由李某指导的高级私教课程。但在王女士上了5节私教课后，由于健身房的人员变动，李某无法继续为王女士提供私教服务。王女士和健身房沟通要求退还剩余课程的费用，但健身房拒绝退还，故王女士起诉到法院要

求退还剩余课程费。

案例分析

本案中，由于健身房的原因导致王女士无法实现其上私教课的目的，王女士有权要求解除合同，并要求健身房退还相应课程费。消费者在选择购买私教课程时一定要全面了解课程情况，健身房的承诺一定要有书面约定，否则一旦发生现实和健身房承诺不符时，存在难以举证的风险。

案例三：

在健身房运动时受伤了怎么办？

基本案情

张先生在健身房使用动感单车运动时，所用器械自行车脚踏板处突然断裂，导致张先生的右脚踝受伤。经医院诊断结果为右外踝骨折。张先生由于受伤不仅支出了医疗费，还不得不在家休息三个月，产生了误工费等损失。张先生要求健身房赔偿相应

损失，健身房却以张先生自身存在操作失误为由拒绝赔偿。张先生遂将健身房起诉至法院，要求赔偿其医疗费、误工费、护理费、营养费等损失。

案例分析

在本案中，健身房作为经营者，应当做好健身器材的检修和保养，以确保消费者在健身房

【健康红绿灯】

绿灯

学会“忌口”帮你防住痘痘



总长痘的人，是时候反思自己的饮食习惯了，究竟该怎么吃？戒掉所有高糖食物。减少白米、白面食物的比例，把一半以上主食换成全谷杂粮。少吃红肉，多吃绿叶菜和其他蔬菜。避免有不良反应的食材，比如，部分人对牛奶有反应，吃了容易长痘。远离辣、咸，少喝酒。不要吃蜂王浆等补品。

一招快速解决口腔溃疡



口腔溃疡发作时，可用黑豆煮水来降火。材料需要300克黑豆，用清水先泡30分钟，之后再多加一些清水煮开。可以添加一些红糖或者蜂蜜进行调味，以免味道过于苦涩。注意经期、孕人群需酌量饮用黑豆水。口腔溃疡患者需要多吃蔬菜以及水果，保证充足的睡眠，加强锻炼。

红灯

车上4个位置别放东西



方向盘上方及正中间：别放“车托宝”等物品，一旦发生碰撞，它就会变成“二次炸弹”伤到人。中控台上方：一旦急刹车，东西会向前滑去，砸向前挡风玻璃。后排座椅：急刹车时，由于惯性作用，物品可能对前排人造成重击，或飞起来砸坏车窗。后挡风玻璃处：遮挡视线，让司机看不清后车的状况。

浓茶并不解酒



几乎所有人都会有一个观念，就是浓茶解酒，但事实上酒后饮用浓茶相当于“雪上加霜”“火上浇油”。因为茶叶中就有茶碱，具有利尿的作用。大量饮酒后，酒精来不及分解就会随着茶水进入到肾脏当中，对肾脏产生损害。此外，茶叶中也含有易形成结石的物质，经常喝浓茶的人要注意自己是否患有肾结石。

·广告·

丰台区市场监管局

开展项目数据平台建设情况专项调研

丰台区承担的养老服务基本公共服务标准化专项试点工作正有序推进，目前已完成第一阶段的服务事项梳理和第二阶段的服务体系搭建工作。为切实做好试点建设，在数据清、底数明的基础上完成第三阶段的信息平台优化升级工作，丰台区市场监管局标准化科作为专项试点专班办公室，于近期组织开展针对试点项目数据平台建设情况的专项调研。

丰台区市场监管局标准化科

积极协调区卫生健康委的基层科、信息中心和社区管理中心等多部门的负责同志，通过集中座谈、发放问卷和提供材料等多种形式，对丰台区卫生健康领域信息化平台建设情况开展调研，并针对《丰台区“互联网+老年健康”基本公共服务标准体系》具体内容交换了意见。

通过此次调研，明确了“互联网+老年健康”服务与管理平台的老年健康管理规范、

“身边家医”APP管理规范、老年健康档案管理规范等5项重点标准的名称与内容，进一步了解“互联网+老年健康”服务与管理平台的建设情况、运行与管理情况、建设计划等内容，初步确立了丰台区老年健康数据互联互通的构想，深度聚焦试点项目中“互联网+”的作用和体现形式，为试点建设工作顺利推进奠定了基础。

(吴美静)

声明
我单位(北京市金融工作局机关工会委员会)不慎将《工会法人资格证书》丢失，法定代表人：张幼林，发证机关：北京市总工会，办公地址：北京市西城区槐柏树街2号，统一社会信用代码：81110005636416025。
北京市金融工作局机关工会委员会
2021年3月22日

声明
我单位(北京市金融工作局机关工会委员会)不慎将《工会法人资格证书》丢失，法定代表人：张幼林，发证机关：北京市总工会，办公地址：北京市西城区槐柏树街2号，统一社会信用代码：81110005636416025。
北京市金融工作局机关工会委员会
2021年3月22日