

ZMLUVA O NÁJME MESTSKÉHO BYTU

uzatvorená podľa ustanovenia § 685 zákona č. 40/1964 Z.b.
Občianskeho zákonníka v znení neskorších predpisov

medzi:

nájomcom:

Meno a priezvisko:

JOZEF GAVLÁK,

nar.:

rod. č.:

adresa bydliska:

č. zmluvy:

br- 4886/2010

Spišská Nová Ves

a

prenajímateľom:

názov:

sídlo:

v zastúpení:

bankové spojenie:

IBAN:

variabilný symbol:

Mesto Spišská Nová Ves,

Radničné námestie č.7, 052 70 Spišská Nová Ves,

primátorom mesta, Ing. Pavlom Bečarikom

VÚB banka, a.s.

SK11 0200 0000 0017 3154 6458

1112552731

I.

Predmet nájmu

1. Prenajímateľ – vlastník domu, bytu – prenecháva nájomcovi do užívania byt č. _____ nachádzajúci sa na 3. nadzemnom podlaží bytového domu súp. č. _____ na ul. _____ v meste **Spišská Nová Ves** (ďalej len byt).
2. Byt podľa prílohy k Opatreniu Ministerstva financií SR z 1. decembra č. 01/R/2011, ktorým sa mení a dopĺňa Opatrenie Ministerstva financií SR z 23. apríla 2008 č. 01/R/2008 o regulácii cien nájmu bytov patrí do 1. kategórie.
3. Byt pozostáva z 1 obytnej miestnosti, kuchyne, kúpeľne, WC 1 vedľajšej miestnosti (predsieň, komora), 1 loggie. Súčasťou bytu je pivnica č. 31 nachádzajúca sa v prízemí bytového domu.
4. Nájomca je oprávnený s bytom užívať aj spoločné priestory a spoločné zariadenia domu a využívať plnenia, ktoré sa poskytujú s užívaním bytu.
5. Prenajímateľ odovzdá nájomcovi byt s vybavením vrátane jeho príslušenstva v užívaní schopnom stave, ktoré je bližšie špecifikované v Protokole o prevzatí bytu. Príloha č. 1 je neoddeliteľnou súčasťou zmluvy, po nadobudnutí platnosti a účinnosti tejto zmluvy.

II.

Doba nájmu

Prenajímateľ prenájma byt nájomcovi na dobu **od 01. 10. 2023 do 30. 09. 2024.**

III.

Cena nájmu, poplatok z omeškania

1. Dňom začiatku nájmu tejto zmluvy vzniká nájomcovi povinnosť platiť prenájiateľovi nájomné za byt a preddavky na úhradu plnenia – služby

- poskytované s užívaním bytu.
2. Nájomné v sume **34,69 EUR** mesačne je určené podľa Opatrenia Ministerstva financií SR z 1. decembra č. 01/R/2011, ktorým sa mení a dopĺňa Opatrenie Ministerstva financií SR z 23. apríla 2008 č. 01/R/2008 o regulácii cien nájmu bytov a podľa uznesenia MsZ č. 216 z 29. 04. 2004. Preddavky na úhradu za plnenia – služby poskytované s užívaním bytu v sume **82,31 EUR** mesačne sú určené podľa predpokladaných nákladov. Mesačné nájomné vrátane preddavkov na plnenia – služby poskytované s užívaním bytu sú stanovené v úhrnnej výške **117,- EUR**.
 3. Nájomné a preddavky na úhradu za plnenia poskytované s užívaním bytu sa platia za bežný mesiac do posledného dňa aktuálneho mesiaca.
 4. Nájomca v deň vzniku nájmu oznámil prenajímateľovi príslušníkov domácnosti, ktorí budú s ním v predmetnom byte bývať.
 5. Pri zmene počtu osôb bývajúcich v byte nájomca túto skutočnosť oznámi prenajímateľovi najneskôr do 30 dní od jej vzniku.
 6. Ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce pre výpočet nájomného, prenajímateľ má právo zmeniť výšku mesačných preddavkov na úhradu za plnenia poskytované s užívaním bytu, ak je na to dôvod vyplývajúci z počtu bývajúcich osôb, zmeny právnych alebo cenových predpisov alebo zo zmeny rozsahu plnení – služieb poskytovaných s užívaním bytu. Prenajímateľ sa zaväzuje, že oznámi nájomcovi zmenu výšky nájomného a zmenu výšky preddavkov písomne pred ich splatnosťou.
 7. Výšku nájomného a výšku mesačných preddavkov prenajímateľ zmení v prípadoch uvedených v bode 6 od prvého dňa kalendárneho mesiaca nasledujúceho po skutočnosti, ktorá zakladá právo prenajímateľa na vykonanie zmeny.
 8. Ak nájomca nezaplatí nájomné alebo preddavky na úhradu za plnenia poskytované s užívaním bytu v určenej lehote splatnosti, je povinný zaplatiť prenajímateľovi poplatok z omeškania vo výške 0,5 promile z dlžnej sumy za každý deň omeškania, najmenej však 0,83 EUR za každý i začatý mesiac omeškania.
 9. Preddavky na úhradu za plnenia poskytované s užívaním bytu prenajímateľ vyúčtuje podľa skutočných nákladov v termíne najneskôr do 31. mája za predchádzajúci kalendárny rok. Podľa výsledkov vyúčtovania:
 - a) preplatok vráti prenajímateľ nájomcovi do 30 dní odo dňa doručenia vyúčtovania,
 - b) nedoplatok zaplatí nájomca prenajímateľovi do 30 dní od doručenia vyúčtovania.

IV.

Práva a povinnosti zmluvných strán

1. Práva a povinnosti prenajímateľa a nájomcu sú upravené v ustanoveniach § 687 - § 695 Občianskeho zákonníka. Na vzťahy, ktoré nie sú upravené touto zmluvou, sa vzťahujú ustanovenia Občianskeho zákonníka.
2. Nájomca je oprávnený užívať byt výlučne na účely bývania.
3. Prenajímateľ sa zaväzuje, že stavebné úpravy a iné podstatné zmeny v byte bude vykonávať iba so súhlasom nájomcu. Tento súhlas môže nájomca odoprieť iba z vážnych dôvodov. Ak takéto úpravy bude prenajímateľ povinný vykonať na príkaz príslušného orgánu štátnej správy, nájomca je povinný ich vykonanie umožniť; inak zodpovedá za škodu ktorá nesplnením tejto povinnosti vznikla.
4. Prenajímateľ je povinný opraviť alebo odstrániť v primeranej dobe závady alebo nedostatky vzniknuté v byte alebo na jeho vybavení, ktoré vznikli bez zavinenia nájomcu a ktoré nájomcovi bránia riadne užívať byt alebo ktorými je výkon nájomného práva ohrozený. V prípade nesplnenia tejto povinnosti prenajímateľom môže nájomca odstrániť tieto závady alebo nedostatky v nevyhnutnej miere sám, po predchádzajúcom písomnom upozornení prenajímateľa, pričom je oprávnený od

prenajímateľa požadovať náhradu účelne vynaložených nákladov. Právo na náhradu musí nájomca uplatniť u prenajímateľa bez zbytočného odkladu, najneskôr do 3 dní od vyzvania.

5. Ak sa nájomca nepostará o včasné vykonanie drobných opráv a bežnej údržby bytu, má prenajímateľ právo tak urobiť po predchádzajúcom upozornení nájomcu na svoje náklady a požadovať od neho náhradu.
6. Nájomca je povinný odstrániť závady a poškodenia, ktoré spôsobil v byte sám alebo tí ktorí s ním bývajú, príp. byt iným spôsobom užívajú. Ak sa tak nestane má prenajímateľ právo po predchádzajúcom upozornení nájomcu závady a poškodenia odstrániť a požadovať od nájomcu náhradu.
Nájomca si je plne vedomý, že podpisom tejto zmluvy mu nevzniká nárok na trvalý pobyt, na bytovú náhradu, na náhradné ubytovanie, príp. prístrešie po skončení platnosti tejto zmluvy.
Nájomca sa zaväzuje, že bude udržiavať čistotu v prenajatých priestoroch a zodpovedať za konanie a správanie sa členov domácnosti a svojich návštevníkov v bytovom dome.
7. Nájomca nesmie vykonávať stavebné úpravy ani inú podstatnú zmenu v byte bez súhlasu prenajímateľa, a to ani na svoje náklady. Súhlas prenajímateľa musí byť daný písomne vopred.
8. Nájomca sa zaväzuje byt užívať riadne tak, aby svojim konaním, alebo konaním osôb zdržiavajúcich sa v byte, nerušil práva ostatných nájomcov a vlastníkov bytov v bytovom dome, neznečisťoval a nepoškodzoval spoločné priestory bytového domu, byt jeho príslušenstvo, jeho vybavenie a dbal o jeho udržiavanie s náležitou starostlivosťou.
9. Nájomca sa zaväzuje, že byt bude užívať len osobne, prípadné návštevy, pobyt alebo prespávanie tretích osôb trvajúce viac ako 3 dni, ako aj často opakujúce sa návštevy, budú možné len so súhlasom prenajímateľa.
10. Nájomca nie je oprávnený v byte držať alebo chovať akékoľvek domáce zvieratá (pes, mačka pod.). V interiéri bytu nie je možné fajčiť.
11. Nájomca je povinný dodržiavať technické podmienky a požiadavky na protipožiarnu bezpečnosť pri inštalácii a prevádzkovaní palivových spotrebičov, zabezpečovať opravy a údržbu palivových spotrebičov ako je výmena ochrannej podložky pred spotrebičom, výmena dymovodu k spotrebiču, výmena dvierok na komínovom telese a ostatné v zmysle Nariadenia vlády SR č. 87/1995 Z. z. v znení neskorších predpisov.
Prenajímateľ je oprávnený vstúpiť do bytu, pokiaľ o to požiada. V prípade havarijného stavu, ak nebude nájomca zastihnuteľný, je prenajímateľ oprávnený vstúpiť do bytu i bez prítomnosti nájomcu.
Prenajímateľ si vyhradzuje právo na pravidelnú kontrolu stavu bytu, ktorá sa bude konať po dohode s nájomcom.
12. Nájomca zabezpečí pravidelné čistenie a kontrolu komína podľa typu inštalovaného tepelného spotrebiča v lehotách stanovených v predpisoch o ochrane pred požiarom. Potvrdenia o vykonávaní týchto činností nájomca na požiadanie predloží správcovi objektu.
13. Nájomca súhlasí, aby pre účely plnenia tejto zmluvy boli použité jeho osobné údaje.
14. Prenajímateľ nezodpovedá za škody spôsobené na majetku nájomcu.
15. Nájomca nesmie dať byt alebo jeho časť do podnájmu inému.
16. Prenajímateľ prenecháva byt v stave spôsobilom na bývanie. Prenajímateľ nemá vedomosť o žiadnych závadách bytu, ktoré by znemožňovali jeho užívanie.
17. Nájomca sa s technickým stavom bytu oboznámil a akceptuje ho bez pripomienok.

V. Skončenie nájmu

1. Nájom bytu zaniká:
 - uplynutím dojednanej doby nájmu, t.j. 30. 09. 2024,
 - písomnou dohodou nájomcu a prenajímateľa,
 - písomným odstúpením od zmluvy,
 - písomnou výpoveďou, pričom sa nájom bytu skončí uplynutím výpovednej lehoty. Výpovedná lehota je tri mesiace a začína plynúť prvým dňom mesiaca nasledujúceho po mesiaci, v ktorom bola nájomcovi doručená výpoveď.
2. Nájomca môže vypovedať nájom bytu bez udania dôvodu.
3. Prenajímateľ môže vypovedať nájom bytu z dôvodov výslovne vymenovaných v § 711 ods. 1 Občianskeho zákonníka.
4. Prenajímateľ je oprávnený od nájomnej zmluvy odstúpiť, ak nájomca napriek písomnému upozorneniu opakovane porušuje povinnosti, ktorých porušenie by inak zakladalo právo prenajímateľa ukončiť nájomný pomer výpoveďou podľa bodu 3 tohto článku.

Odstúpenie od zmluvy s okamžitou platnosťou zo strany prenajímateľa je možné:

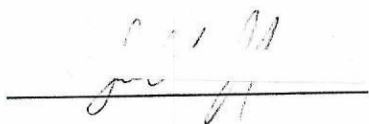
 - v prípade vážneho poškodenia predmetu nájmu,
 - v prípade, ak nájomca bude užívať predmet nájmu na iný účel ako je dohodnuté,
 - v prípade, ak nájomca neohlásene opustí predmet nájmu alebo príde k zmene počtu nájomcov, resp. členov domácnosti bez predchádzajúceho súhlasu prenajímateľa,
 - ak nájomca napriek písomnému upozorneniu opakovane porušuje povinnosti (čl. V. ods. 4).
5. Nájomca je oprávnený od zmluvy odstúpiť ak predmet nájmu nebol odovzdaný v stave spôsobilom na riadne dohodnuté užívanie.
6. V prípade odstúpenia od zmluvy jednou zo zmluvných strán, nájom bytu zanikne dňom doručenia odstúpenia druhej zmluvnej strane. V takom prípade je nájomca povinný byť vypratať a protokolárne odovzdať najneskôr do 10 dní od zániku nájmu.
7. Nájomca sa zaväzuje dňom skončenia nájmu, najneskôr do 15 dní od zániku nájmu prenajatý byt odovzdať prenajímateľovi. Zároveň sa zaväzuje odovzdať byt prenajímateľovi v stave, v akom ho prevzal, s prihliadnutím na obvyklé opotrebenie. V opačnom prípade je povinný uhradiť prenajímateľovi náklady na opravy a práce, ktorými sa byt uvedie do stavu, v akom ho nájomca prevzal. V tejto súvislosti si prenajímateľ vyhradzuje právo uplatniť si právo na náhradu škody.
8. Prenajímateľ po skončení nájmu nenahradí náklady na stavebné úpravy a iné podstatné zmeny, ktoré nájomca vykonal v byte so súhlasom, resp. bez súhlasu prenajímateľa, ani protihodnotu toho, o čo sa kvalita a vybavenie bytu zlepšili, a to ani vtedy, ak prenajímateľ od nájomcu nebude požadovať uvedenie bytu do pôvodného stavu.
9. Nájomca vyhlasuje, že si je vedomý následkov porušenia ustanovení tejto zmluvy, a pre prípad jej ukončenia predmet nájmu dobrovoľne odovzdá najneskôr do 15 dní od uplynutia platnosti tejto zmluvy. V prípade, že nájomca predmet nájmu v stanovenej lehote dobrovoľne neuvolní, dáva týmto prenajímateľovi výslovný súhlas s otvorením bytu, vysťahovaním osobných vecí, ktoré uskladní na náklady a nebezpečenstvo nájomcu na inom mieste, a výmenou zámku tak, aby bolo možné byť dať do užívania novému nájomcovi.
10. Prenajímateľ je oprávnený na účely zabezpečenia pohľadávok zadržať hnutelné veci nájomcu a osôb oprávnených užívať byt, ktoré sa nachádzajú v byte, okrem vecí, ktoré sú vylúčené z exekúcie.

VI.
Záverečné ustanovenia

1. Zmluva o nájme bytu nadobúda platnosť dňom podpisu oboch zmluvných strán.
2. Táto zmluva je uzatvorená v súlade s § 5a zákona č. 211/2000 Z. z. o slobodnom prístupe k informáciám a o zmene a doplnení niektorých zákonov (zákon o slobode informácií) v znení neskorších predpisov a podľa § 47a zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka v znení neskorších predpisov nadobúda účinnosť dňom nasledujúcim po dni jej zverejnenia v centrálnom registri zmlúv.
3. Neoddeliteľnou súčasťou tejto zmluvy o nájme bytu je Mesačný predpis platieb, Protokol o odovzdaní a prevzatí bytu a identifikácia a opis stavu elektromera, plynomera a vodomera.
4. Zmluva o nájme bytu je vyhotovená v troch exemplároch, z ktorých každý má povahu originálu, dve vyhotovenia obdrží prenajímateľ a jedno vyhotovenie obdrží nájomca.
5. Prenajímateľ a nájomca vyhlasujú, že túto zmluvu uzavreli dobrovoľne, určite, zrozumiteľne a bez tiesne.

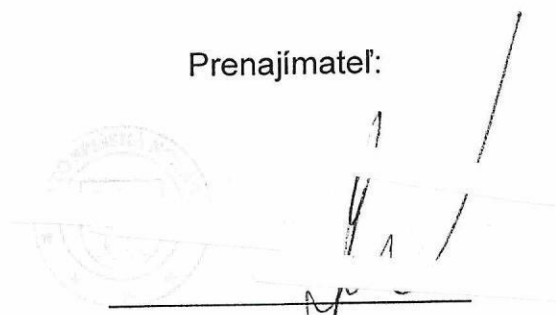
Spišská Nová Ves, dňa 18. 09. 2023

Nájomca:



Jozef Gavlák

Prenajímateľ:



Ing. Pavol Bečarik
primátor mesta

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the physical fitness and health of sedentary middle-aged men. The subjects were 20 men, aged 40-50 years, who were sedentary and had no known cardiovascular disease. They were divided into two groups: a control group and an exercise group. The control group continued their sedentary lifestyle, while the exercise group participated in a supervised aerobic exercise program, 3 times per week, for 12 weeks. The exercise program consisted of 30 minutes of moderate-intensity aerobic exercise, such as walking or jogging, followed by 10 minutes of stretching. Physical fitness was measured at baseline and after 12 weeks using a series of tests: a 1.5-mile walk test, a 1.5-mile run test, a 1.5-mile swim test, a 1.5-mile bike test, and a 1.5-mile rowing test. Health was measured using a series of blood tests: cholesterol, triglycerides, glucose, and hemoglobin A1c. The results of the study showed that the exercise group had significantly improved physical fitness and health compared to the control group after 12 weeks of training. The exercise group had a significantly lower heart rate, lower blood pressure, lower cholesterol, lower triglycerides, lower glucose, and lower hemoglobin A1c compared to the control group. These findings suggest that a 12-week training program can improve physical fitness and health in sedentary middle-aged men.

Keywords: exercise, physical fitness, health, sedentary, middle-aged men

Introduction

Physical fitness and health are important components of a healthy lifestyle. Physical fitness refers to the ability of the body to perform physical activities, while health refers to the state of being free from disease and in good physical and mental condition. Physical fitness and health are closely related, and improving one can lead to improvements in the other. Physical fitness can be improved through regular exercise, while health can be improved through a combination of exercise, diet, and lifestyle changes. The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the physical fitness and health of sedentary middle-aged men.

Physical fitness and health are important components of a healthy lifestyle. Physical fitness refers to the ability of the body to perform physical activities, while health refers to the state of being free from disease and in good physical and mental condition. Physical fitness and health are closely related, and improving one can lead to improvements in the other. Physical fitness can be improved through regular exercise, while health can be improved through a combination of exercise, diet, and lifestyle changes. The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the physical fitness and health of sedentary middle-aged men.