

REGULAMIN KONKURSU NA INSTAGRAMIE POD NAZWĄ "Dobra Dieta"

§1 Postanowienia Ogólne

1. Organizatorem Konkursu jest Dietetyk z sąsiedztwa Agata Porębska z siedzibą przy ul. Staszica 9e/29, 65-175 Zielona Góra identyfikującą się numerem NIP 9731080165, REGON 389842105 dalej zwany „Organizatorem”.
2. Konkurs prowadzony jest na zasadach opisanych w niniejszym Regulaminie w zgodzie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa polskiego.
3. Konkurs rozpoczyna się dnia 15.12.2021 r. godz. 9:00, a kończy się dnia 03.01.2022 r. o godz. 23:59:59 czasu polskiego.

§2. Uczestnicy i zasady Konkursu

1. Udział w Konkursie jest dobrowolny i nieodpłatny.
2. W Konkursie może wziąć udział osoba fizyczna (konsument w rozumieniu art. 22 Kodeksu Cywilnego), zwana dalej Uczestnikiem, która:
 - 1.1.a.a) zapoznała się z niniejszym Regulaminem i zaakceptowała jego treść i wyraziła zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia Konkursu poprzez zgłoszenie udziału w Konkursie;
 - 1.1.a.b) ukończyła 18 rok życia i posiada pełną zdolność do czynności prawnych;
 - 1.1.a.c) posiadających adres do doręczeń na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
 - 1.1.a.d) posiada publiczne konto (profil) w serwisie Instagram,
 - 1.1.a.e) wykona Zadanie Konkursowe.
3. Uczestnikiem Konkursu może być wyłącznie osoba, spełniająca warunki określone w §2. ust. 2 Regulaminu.
4. Z udziału w Konkursie wyłączeni są pracownicy Organizatora oraz podmioty i pracownicy podmiotów świadczących usługi na rzecz Organizatora przy organizowaniu Konkursu na podstawie umów cywilnoprawnych, a także członkowie najbliższej rodziny (małżonkowie, wstępni, zstępni oraz rodzeństwo) wyżej wymienionych osób.
5. Celem wzięcia udziału w Konkursie, w czasie jego trwania, Uczestnik wykona Zadanie konkursowe polegające na wykonaniu 3 czynności:
 - udostępnieniu posta konkursowego na swoim koncie publicznym na Instagramie w relacji (stories),
 - skomentowaniu posta konkursowego odpowiadając na pytanie: jakie są 3 cechy dobrej diety?
 - oznaczeniu w komentarzu pod postem konkursowym 1 osoby (dalej Zadanie Konkursowe).
6. W Konkursie wezmą udział wyłącznie Uczestnicy, którzy wykonają Zadanie Konkursowe w czasie trwania Konkursu.
7. Uczestnik może wziąć udział w Konkursie wyłącznie 1 (słownie: jeden) raz.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do usunięcia i nie uwzględnienia w Konkursie wykonanych Zadań Konkursowych, których autorzy:
 - a) nie działają w własnym imieniu, lecz przez osoby trzecie,
 - b) działają z fikcyjnych kont/profilu w serwisie Instagram;
 - c) tworzą fikcyjne konta/profile w serwisie Instagram;

d) naruszają regulamin serwisu Instagram.

e) użyli w Zadaniu Konkursowym słowa powszechnie uznanych za obelżywe, treści pornograficznych, treści propagujących nienawiść na tle rasowym, etnicznym i religijnym lub dyskryminujących grupy społeczne, naruszyli dobra osobiste osób lub podmiotów trzecich bądź Organizatora.

§ 3 Prawa do wykonanych Zadań Konkursowych

1. Uczestnik zapewnia, że wykonane Zadanie Konkursowe nie będzie naruszać jakichkolwiek praw lub dóbr Organizatora, osób i podmiotów trzecich, w szczególności ich praw autorskich majątkowych i osobistych oraz dóbr osobistych.
2. Uczestnik oświadcza, iż przysługuje mu do wykonanego Zadania Konkursowego wyłączne i nieograniczone prawa autorskie oraz że wykonane Zadanie Konkursowe nie jest obciążone żadnymi prawami osób trzecich, a praca nie była wcześniej publikowana.
3. Na podstawie art. 921 § 3 ustawy Kodeks cywilny Organizator zastrzega z chwilą wydania Nagrody - nabycia niewyłącznej licencji do nagrodzonego w Konkursie Zadania Konkursowego bez ograniczeń czasowych i terytorialnych, a nagrodzony Uczestnik Konkursu (Zwycięzca) udziela Organizatorowi niewyłącznej licencji do nagrodzonego Zadania Konkursowego na następujących polach eksploatacji:
 - 1.1.a.a) w zakresie utrwalania i zwielokrotniania utworu - wytwarzanie określoną techniką egzemplarzy utworu, w tym techniką drukarską, reprograficzną, zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową;
 - 1.1.a.b) w zakresie obrotu oryginałem albo egzemplarzami, na których utwór utrwalono - wprowadzanie do obrotu, użyczenie lub najem oryginału albo egzemplarzy;
 - 1.1.a.c) w zakresie rozpowszechniania utworu w sposób inny niż określony w pkt b - publiczne wykonanie, wystawienie, wyświetlenie, odtworzenie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie utworu w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym, w tym wprowadzenie utworu do pamięci komputera oraz do sieci telekomunikacyjnych i informatycznych.

§4. Nagrody i wyłonienie Zwycięzców

1. Dla zapewnienia prawidłowości przeprowadzenia Konkursu, Organizator powoła 1 osobową Komisję dalej zwaną Komisją Konkursu. Do zadań Komisji Konkursu należeć będzie czuwanie nad prawidłowością przebiegu Konkursu, podejmowanie decyzji we wszelkich kwestiach dotyczących Konkursu, w tym w zakresie interpretacji postanowień niniejszego Regulaminu oraz wyłonienie Uczestników, którym przyznane zostaną Nagrody (dalej: Zwycięzców). Decyzje Komisji są ostateczne, co nie pozbawia Uczestnika prawa do dochodzenia roszczeń wynikających z przepisów prawa.
2. Po zakończeniu Konkursu, Komisja Konkursu dokona oceny wykonanych przez Uczestników Zadań Konkursowych i wyłoni wśród Uczestników 3 (słownie: trzech) Zwycięzców, którzy w ocenie Komisji Konkursu wykonają Zadanie Konkursowe najatrakcyjniej, najbardziej oryginalnie i kreatywnie.
3. Zwycięzcom Konkursu przyznane zostaną następujące nagrody:

- 1.1.a.a) Nagroda za I miejsce – konsultacja dietetyczna, opaska Xiaomi Mi Smart Band 6 i worek żeglarski o łącznej wartości 286,57 zł (słownie: dwieście osiemdziesiąt sześć złotych pięćdziesiąt siedem groszy),
 - 1.1.a.b) Nagroda za II miejsce – lunchbox, szklana butelka, worek żeglarski 49,49 zł (słownie: czterdzieści dziewięć złotych czterdzieści dziewięć groszy),
 - 1.1.a.c) Nagroda za III miejsce – kubek i worek żeglarski 14,38 zł (słownie: czternaście złotych trzydzieści osiem groszy).
4. Nagrody są zwolnione z podatku dochodowego od osób fizycznych na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 68 ustawy o PIT.
 5. Komisja zakończy wyłanianie Zwycięzców najpóźniej w dniu 03.01.2022 r.
 6. Zwycięzcy Konkursu zostaną poinformowani o uzyskaniu Nagrody poprzez zamieszczenie listy Zwycięzców wskazujących nazwy profili (kont) w profilu Organizatora w serwisie Instagram dietetyk_z_sasiedztwa najpóźniej dnia 06.01.2021 r.
 7. Informacja o wygranej w Konkursie zostanie przesłana Zwycięzcom w wiadomości prywatnej w serwisie Instagram.
 8. Warunkiem otrzymania Nagrody jest przekazanie przez Zwycięzcę Organizatorowi w ciągu 14 dni od dnia wysłania przez Organizatora, wiadomości e-mail na adres kontakt@dietetykzsasiedztwa.pl informacji niezbędnych przekazania Nagrody, w tym w szczególności: imienia, nazwiska, adresu e-mail oraz adresu korespondencyjnego na terytorium Rzeczypospolitej Polski.
 9. W przypadku nie przekazania przez Zwycięzcę w terminie i na zasadach określonych w ust. 7 powyżej danych niezbędnych do przekazania Nagrody, Komisja Konkursowa wybierze kolejnego Uczestnika otrzymującego daną Nagrodę.
 10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieprzekazanie Uczestnikowi Nagrody, jeśli brak możliwości przekazania Nagrody wyniknął wyłącznie z niepodania przez Uczestnika danych wymaganych do doręczenia Nagrody lub podaniu danych nieprawidłowych lub niezgodnych z Regulaminem.
 11. Każda Nagroda zostanie przesłana jednokrotnie przez Organizatora na adres wskazany przez Zwycięzcę na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w terminie 7 dni od dnia przysłania przez Zwycięzcę w odpowiedzi na informację powiadamiającą o przyznanej Nagrodzie wszelkich danych umożliwiających wysyłkę Nagrody.
 12. Fundatorem Nagród jest Organizator.
 13. Zwycięzca nie może przenieść praw do przyznanej nagrody na osobę trzecią.
 14. Zwycięzca ma możliwość zrzeczenia się prawa do przyznanej mu Nagrody składając Organizatorowi stosowne oświadczenie na piśmie.
 15. W Konkursie można otrzymać Nagrodę tylko 1 (słownie: jeden) raz.
 16. Nagroda zostanie wysłana Uczestnikowi na koszt Organizatora.
 17. Uczestnikowi nie przysługuje prawo do żądania zamiany Nagrody na nagrodę pieniężną.

§5. Dane Osobowe

1. Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizator. Kontakt z organizatorem jest możliwy korespondencyjnie na adres korespondencyjny ul. Staszica 9e/29, 65-175 Zielona Góra oraz na adres e-mail kontakt@dietetykzsiedztwa.pl
2. Podstawą przetwarzania danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. a RODO zgoda Uczestników na udział w Konkursie oraz art. 6 ust. 1 lit f tj. prawnie uzasadniony interes administratora, w szczególności w zakresie rozpoznawania reklamacji i dochodzenia roszczeń.
3. Dane osobowe Uczestników będą przetwarzane w zakresie i w celu niezbędnym do przeprowadzenia Konkursu, wyłonienia Zwycięzców, rozpatrzenia ewentualnych reklamacji a w przypadku Zwycięzców również powiadomienia o przyznaniu Nagrody, wydania Nagrody.
4. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek wydania Nagród Zwycięzcom czy złożenia reklamacji, w zakresie danych identyfikacyjnych, adresowych.
5. Dane osobowe będą przechowywane przez okres trwania Konkursu, a po jego zakończeniu do czasu przedawnienia ewentualnych roszczeń lub wygaśnięcia obowiązku przechowywania danych wynikającego z przepisów prawa, nie dłużej niż przez 5 lat, od końca roku kalendarzowego w którym przeprowadzono Konkurs.
6. Organizator realizuje prawa osób, których dane dotyczą, tj. dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, prawo do przenoszenia danych.
7. W przypadku przetwarzania danych osobowych na podstawie zgody, Uczestnik ma prawo cofnąć zgodę, w każdym czasie, a wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Cofnięcie zgody wymaga zgłoszenia elektronicznego na adres e-mail kontakt@dietetykzsiedztwa.pl
8. Odbiorcą danych są: podmioty świadczące usługi hostingowe, usługi pocztowe, podmioty z którymi współpracuje Organizator w ramach usług księgowych i podatkowych, organy publiczne na podstawie i w granicach prawa w szczególności jak KAS, organy ścigania.
9. Dane osobowe nie są przetwarzane automatycznie i poddawane profilowaniu.

§ 6. Reklamacje

- 1.1. Uczestnikom Konkursu przysługuje prawo wniesienia pisemnej reklamacji z dopiskiem „Reklamacja: Konkurs” na adres **e-mail** kontakt@dietetykzsiedztwa.pl lub adres korespondencyjny Organizatora związanej z przebiegiem Konkursu w trakcie jego trwania, a także do 14 dni po zakończeniu Konkursu.
- 1.2. Pismo zawierające reklamację powinno wskazywać imię i nazwisko Uczestnika oraz adres do korespondencji na który wysłana zostanie odpowiedź na reklamację.
- 1.3. Organizator w terminie 14 dni udzieli Uczestnikowi odpowiedzi na reklamację listem poleconym wysłanym na adres podany w piśmie zawierającym reklamację.
- 1.4. Negatywne rozpatrzenie przez Organizatora reklamacji Uczestnika nie wyłącza prawa Uczestnika do dochodzenia roszczeń przysługujących mu na podstawie powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w tym na drodze postępowania sądowego.

§7. Postanowienia końcowe i informacje techniczne.

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem 14.12.2021 r.
2. Konkurs nie jest loterią promocyjną w rozumieniu art. 2 ust. 1 pkt. 9 Ustawy o grach i zakładach wzajemnych z dnia 29.07.1992 r. (Dz. U. z 2004r., Nr 4, poz. 27, z późn. zm.) i nie podlega regułom zawartym w ww. ustawie i rozporządzeniach wykonawczych do tej ustawy.
3. Organizator Konkursu nie ponosi odpowiedzialności za brak możliwości przesłania przez potencjalnego Uczestnika wykonanego Zadania Konkursowego z przyczyn leżących wyłącznie po stronie Uczestnika.
4. Regulamin Konkursu udostępniony jest w czasie trwania Konkursu za pośrednictwem publicznej sieci teleinformatycznej Internet pod adresem URL: www.dietetykzsasiedztwa.pl i w siedzibie Organizatora.
5. Organizator zobowiązuje się do dołożenia wszelkich starań celem polubownego załatwienia wszelkich sporów mogących powstać w związku przeprowadzeniem Konkursu.
6. Sądem właściwym do rozstrzygania sporów jest sąd właściwy miejscowo i rzeczowo zgodnie z przepisami prawa.
7. *Niniejszy Konkurs nie jest w żaden sposób organizowany, sponsorowany, przeprowadzany ani popierany przez serwis Instagram ani z nim związana.*
8. *Podmiotem wyłącznie odpowiedzialnym za przeprowadzenie Konkursu jest Organizator, a Uczestnicy wyrażają zgodę na zwolnienie serwisu Instagram z odpowiedzialności mogącej powstać w związku z organizowaniem Konkursu.*
9. Zmiana Regulaminu wymaga opublikowania i poinformowania Uczestników o dokonanych przez Organizatora zmianach. Zmiany mogą być dokonywane wyłącznie z przyczyn dostosowania Regulaminu do norm obowiązujących przepisów prawa.