

REGULAMIN KONKURSU
"Rok uważnego życia"
(dalej "Regulamin")

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Przewidziany Regulaminem konkurs prowadzony jest pod nazwą „**Rok uważnego życia**” (dalej „Konkurs”).
2. Konkurs organizowany jest przez Bognę Sobczak, autorkę bloga <http://zostalampsychologiem.pl/> (dalej „Organizator”).
3. Konkurs prowadzony jest na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
4. Rozpoczęcie Konkursu nastąpi w dniu 31.01.2019, a zakończenie w dniu 3.02.2019 o godzinie 23:59:00 (dalej: „Okres Trwania Konkursu”).
5. W Konkursie może wziąć udział każda osoba fizyczna, pełnoletnia, zamieszkała na terytorium Polski posiadająca pełną zdolność do czynności prawnych (dalej "Uczestnik").
6. Z udziału w Konkursie wykluczeni są pracownicy Organizatora lub Fundatora oraz ich małżonkowie, wstępni, zstępni, rodzeństwo, przysposobieni, przysposabiający.
7. W celu zapewnienia nadzoru nad prawidłowym przebiegiem Konkursu, Organizator powoła komisję konkursową (dalej „Komisja”) składającą się z trzech osób, w tym jej Przewodniczącego.

ZASADY PROWADZENIA KONKURSU

8. W celu wzięcia udziału w Konkursie należy w Okresie Trwania Konkursu odpowiedzieć na pytanie konkursowe „Jakie są Twoje sposoby na bycie tu i teraz” i zgłosić odpowiedź (dalej: „Odpowiedź”) do Konkursu poprzez wstawienie komentarza pod wpisem na facebooku: <https://www.facebook.com/zostalampsychologiem/>
9. Przystępując do Konkursu Uczestnik wyraża zgodę na publikację swojej nazwy konta/profilu na portalu Facebook: <https://www.facebook.com/zostalampsychologiem/> oraz w przypadku wygranej w Konkursie nazwy profilu, na liście zwycięzców zamieszczonej w komentarzu pod postem Konkursowym.
10. W Konkursie każdy może wziąć udział wielokrotnie, ale jedna osoba może wygrać tylko jedną nagrodę.
11. Spośród Odpowiedzi zgłoszonych do Konkursu zgodnie z punktem 8 Regulaminu, Komisja wybierze 2 najlepsze, przyznając im kolejno miejsca od 1-go do 2-go.
12. Komisja Konkursowa będzie się kierować następującymi kryteriami:
 - o zgodności z tematem,
 - o doboru środków artystycznego wyrazu,
 - o oryginalności ujęcia tematu,
 - o kreatywności.
13. W dniu 6.02.2019 Organizator na stronie internetowej profilu facebookowego: <https://www.facebook.com/zostalampsychologiem/> ogłosi wyniki Konkursu. Ogłoszenie będzie następowało poprzez oznaczenie Zwycięzcy w komentarzu (jeżeli profil Zwycięzcy umożliwia takie oznaczenie) pod postem Konkursowym i będzie zawierało następujące dane zwycięzcy: imię i nazwisko lub pseudonim, którego Zwycięzca używa w serwisie Facebook (dalej: „Zwycięzca”). Organizator poinformuje także Zwycięzców o wygranej w wiadomości wysłanej za

pomocą aplikacji Messenger, prosząc o wysłanie oświadczenia, o którym mowa w pkt 14 Regulaminu. Istnieje również możliwość, że kontakt ze strony Organizatora będzie następować z adresu e-mail: kontakt@zostalampsychologiem.pl

14. Zwycięzca zobowiązany jest pod rygorem utraty prawa do Nagrody do wysłania na adres e-mail Organizatora kontakt@zostalampsychologiem.pl w terminie do dnia 10.02.2019 oświadczenia, w którym poda wszystkie poniższe dane: swoje imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz adres do doręczenia Nagrody (jeśli jest inny niż adres zamieszkania) oraz wyrazi zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych w celu organizacji Konkursu zgodnie z załącznikiem nr 1 do Regulaminu. W przypadku braku doręczenia oświadczenia w wyżej wskazanym terminie lub niepodania wszystkich wskazanych powyżej danych Nagroda pozostanie do dyspozycji Organizatora. Wskazane powyżej dane zostaną wykorzystane przez Organizatora wyłącznie do wysyłki Nagrody, chyba że Uczestnik wyraził odrębnie na piśmie zgodę na szerszy zakres przetwarzania jego danych osobowych.
15. Organizator zastrzega sobie prawo do wykluczenia z Konkursu zgłoszonego Uczestnika, w szczególności w przypadku: a) zawarcia w Odpowiedzi elementów wulgarnych, treści obraźliwych, politycznych, propagandowych, religijnych lub treści sprzecznych z prawem; b) naruszenia jakichkolwiek praw osób trzecich, w tym w szczególności: dóbr osobistych i praw autorskich; c) zawarcia w Odpowiedzi treści reklamowych, z wyłączeniem treści reklamowych dotyczących Fundatora.
16. Uczestnik zgłaszając Odpowiedź do Konkursu oświadcza i gwarantuje, że jest wyłącznym jej autorem i przysługują mu do tego utworu osobiste i majątkowe prawa autorskie. Ponadto, Uczestnik oświadcza i gwarantuje, że Odpowiedź nie narusza jakichkolwiek praw osób trzecich.

NAGRODY

17. Nagrodami w Konkursie (dalej „Nagroda”) są: 2 książki “Creative Flow. Rok uważnego życia” Jocelyn de Kwant”. Łączna wartość pojedynczej książki to: 34,99 zł brutto. Łączna wartość wszystkich nagród w konkursie to 69,98 zł. Nagroda przysługuje za zajęcie miejsc od 1-go do 2-go.

PRAWO DO WYKORZYSTANIA UTWORÓW NAGRODZONYCH W KONKURSIE

18. Z chwilą wydania Nagrody, Zwycięzca udziela Organizatorowi na okres 5 lat niewyłącznej licencji na korzystanie z Odpowiedzi na całym świecie na następujących polach eksploatacji:
 - rozpowszechnianie, w tym publiczne wykonanie, wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie (przy pomocy jakichkolwiek środków technicznych, niezależnie od standardu, systemu lub formatu),
 - publiczne udostępnianie w Internecie, w tym w taki sposób, aby każdy mógł mieć do nich dostęp w miejscu i w czasie lub w miejscu albo w czasie przez siebie wybranym,
 - w przypadku wytworzenia egzemplarzy Odpowiedzi udzielona licencja obejmuje wprowadzanie do obrotu, użyczenie lub najem takich egzemplarzy.
 - trwałe lub czasowe zwielokrotnianie Odpowiedzi w całości lub w części jakimikolwiek środkami i w jakiegokolwiek formie dla celów jej wytworzenia i rozpowszechniania w sposób wskazany powyżej, w tym wytworzenia

egzemplarzy dowolną techniką, taką jak technika zapisu magnetycznego lub techniką cyfrową,

Licencja obejmuje wykorzystanie Odpowiedzi do celów marketingowych. Odpowiedzi mogą być wykorzystane w postaci opracowania, we fragmentach, jak też w połączeniu z innymi utworami lub artystycznymi wykonaniami. Licencja uprawnia Organizatora do udzielenia sublicencji. Poza Nagrodą Zwycięzca nie ma prawo do wynagrodzenia za udzielenie powyższej licencji.

WYDANIE NAGRÓD W KONKURSIE

19. Nagroda w Konkursie zostanie wysłana Poczta Polska na koszt Organizatora w terminie do dnia 13.02.2019. Zwycięzca Nagrody jest obowiązany pokwitować pisemnie odbiór Nagrody, tj. protokół odbioru.
20. Zwycięzca nie może domagać się zamiany wygranej Nagrody na inną, w tym na ekwiwalent pieniężny.
21. Organizator informuje, że w razie podania przez Zwycięzcę nieprawdziwych, niekompletnych lub błędnych danych wydanie Nagrody może być niemożliwe pomimo zachowania przez Organizatora należytej staranności.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA REKLAMACYJNEGO

22. Wszelkie reklamacje dotyczące przebiegu Konkursu mogą być składane przez Uczestników Konkursu wyłącznie w formie wiadomości e-mail, na adres kontakt@zostalapsychologiem.pl. Reklamacje mogą być składane w okresie od 31.01.2019 do 10.02.2019.
23. Reklamacja powinna zawierać: a) „nazwę konkursu” b) wskazanie imienia, nazwiska i adresu do korespondencji (a także opcjonalnie kontaktowego nr tel. komórkowego); c) uzasadnienie powodów wniesienia reklamacji; d) podpis reklamującego.
24. Złożone reklamacje będą rozpatrywane przez Organizatora w terminie 7 dni od otrzymania. Zainteresowani zostaną powiadomieni o sposobie rozpatrzenia reklamacji w toku odpowiedzi na korespondencję elektroniczną.
25. Skorzystanie z procedury reklamacyjnej jest dobrowolne i nie jest warunkiem dochodzenia przez Uczestnika roszczeń na drodze sądowej.

PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

27. Administratorem danych osobowych (dalej „Administrator”) gromadzonych w związku z Konkursem jest Organizator konkursu.
28. Celem przetwarzania danych osobowych jest przeprowadzenie Konkursu, w tym wysyłka nagród.
29. Dane osobowe niezbędne do wzięcia udziału w Konkursie obejmują: nazwę profilu na portalu Facebook.com. Dane osobowe niezbędne do uzyskania nagrody obejmują także imię i nazwisko, adres zamieszkania, adres do wysyłki Nagrody.
30. Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych uczestników zgłaszających swoje prace do Konkursu są art. art. 6 ust. 1 lit. f (organizacja konkursów w ramach działalności marketingowej) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z Przetwarzaniem Danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich

Danych oraz uchylecia dyrektywy 95/46/WE (ogólne Rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U.UE.L.2016.119.1), (dalej: RODO). Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych zwycięzców Konkursu jest zgoda uczestnika Konkursu.

31. Uczestnikowi przysługuje prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
32. Dane osobowe mogą zostać przekazane Poczcie Polskiej w celu wysyłki Nagrody.
33. Okres przetwarzania danych osobowych uczestników, którzy nie wygrali nagrody zakończy się z upływem dwóch miesięcy od końca Okresu Trwania Konkursu. Okres przetwarzania danych osobowych uczestników, którzy wygrali Nagrodę w Konkursie zakończy się z upływem pięciu lat licząc od końca roku kalendarzowego, w którym zakończył się Okres Trwania Konkursu (w związku z obowiązkiem przechowywania dokumentacji podatkowej).
34. Uczestnikowi przysługuje prawo żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
35. Uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
36. Podanie danych osobowych przez uczestnika jest dobrowolne, ale stanowi warunek wzięcia udziału w Konkursie. Niewyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych będzie skutkowało brakiem możliwości otrzymania Nagrody w Konkursie.
37. Dane osobowe uczestników nie będą przekazywane do państwa trzeciego (tj. państwa innego niż państwo członkowskie Unii Europejskiej, Islandia, Liechtenstein lub Norwegia) ani organizacji międzynarodowej.
38. Dane osobowe nie będą wykorzystywane w celu podejmowania decyzji, która opiera się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, i wywołuje wobec uczestnika skutki prawne lub w podobny sposób istotnie na niego wpływa.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

39. W kwestiach nieobjętych Regulaminem będą miały w szczególności zastosowanie przepisy Kodeksu cywilnego.
40. Organizator zastrzega możliwość zmiany treści Regulaminu Konkursu pod warunkiem, że nie naruszy to praw nabytych uczestników Konkursu. Zmiana może polegać na poprawieniu oczywistych omyłek lub konieczności zmiany podyktowanej kwestiami technicznymi. O zmianie Organizator poinformuje Uczestników z co najmniej 12 h wyprzedzeniem poprzez publikację zmiany na stronie internetowej <https://www.facebook.com/zostalampsycholegiem/>. Uczestnikom przysługuje wówczas prawo do rezygnacji z dalszego udziału w Konkursie bez jakichkolwiek negatywnych konsekwencji.
41. Tekst Regulaminu Konkursu udostępniony będzie do publicznej wiadomości na stronie internetowej <http://zostalampsycholegiem.pl/2019/01/31/uwaznosc/>

Załącznik 1 Wzór zgody na przetwarzanie danych osobowych

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych (tj. imienia i nazwiska mojego adresu do wysyłki nagrody, numeru telefonu, nazwę profilu użytkownika na Facebook.com,) zgodnie z poniżej przedstawionymi mi zasadami.

Informujemy, iż:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Organizator konkursu Bogna Sobczak.
2. Administrator nie powołał inspektora danych osobowych.
3. Celem przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest przeprowadzenie Konkursu, w tym w szczególności wysyłka nagród.
4. Dane osobowe niezbędne do wzięcia udziału w Konkursie obejmują: nazwę profilu na portalu Facebook.com. Dane osobowe niezbędne do uzyskania nagrody obejmują także imię i nazwisko, adres zamieszkania, adres do wysyłki nagrody.
5. Podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest Pani /Pana zgoda.
6. Przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. Cofnięcie zgody należy dokonać wysyłając email na adres kontakt@zostalampsiologiem.pl z oświadczeniem o cofnięciu zgody.
7. Pani/Pana dane osobowe mogą zostać przekazane Poczcie Polskiej w celu wysyłki nagrody.
8. Okres przetwarzania Pani/Pana danych osobowych zakończy się z upływem pięciu lat licząc od końca roku kalendarzowego, w którym zakończył się okres trwania Konkursu (w związku z obowiązkiem przechowywania dokumentacji podatkowej).
9. Przysługuje Pani/Panu prawo żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
10. Przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy.
11. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest dobrowolne, ale stanowi warunek wzięcia udziału w Konkursie. Niewyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych będzie skutkowało odmową przyjęcia zgłoszenia konkursowego do Konkursu.
12. Dane osobowe uczestników nie będą przekazywane do państwa trzeciego (tj. państwa innego niż państwo członkowskie Unii Europejskiej, Islandia, Liechtenstein lub Norwegia) ani organizacji międzynarodowej.
13. Dane osobowe nie będą wykorzystywane w celu podejmowania decyzji, która opiera się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu.