



REGULAMIN KONKURSU POD NAZWĄ "Dzień Mamy ze Zdrowo Rośniemy"

§1. Postanowienia Ogólne

1. Niniejszy Regulamin Konkursu "Dzień Mamy ze Zdrowo Rośniemy", zwany dalej "Regulaminem", określa w sposób wyczerpujący zasady organizacji Konkursu przez Organizatorkę, w tym sposób przeprowadzania Konkursu, zasady nagradzania, prawa i obowiązki Organizatorki i inne istotne postanowienia związane z Konkursem.
2. Organizatorką Konkursu jest dietetyczka Paulina Lesicka, Zdrowo Rośniemy z siedzibą ul. Fiołkowa 88, 05-123 Chotomów dalej zwana „Organizatorką”.
3. Niniejszy Regulamin ma charakter przyrzeczenia publicznego nagrody konkursowej w myśl art. 921 § 1 i następane k.c.
4. Przyrzekającym Nagrodę Konkursową jest wyłącznie Organizatorka.
5. Rozstrzygnięcie Konkursu w żaden sposób nie jest uzależnione od przypadku, stąd Konkurs nie jest grą losową w rozumieniu art. 2 ust. 1 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych (t. j. Dz. U. 2020 poz. 2094, z późn. zm.).
6. Konkurs prowadzony jest na zasadach opisanych w niniejszym Regulaminie w zgodzie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa polskiego.
7. Konkurs rozpoczyna się dnia 16.05.2022 r. o godz. 9:00, a kończy się dnia 31.05.2022 r. o godz. 23:59:59 czasu polskiego.

§2. Definicje

1. Użyte w niniejszym Regulaminie pojęcia oznaczają, co następuje:
 - a. **dni robocze** — przez „dni robocze” należy rozumieć dni od poniedziałku do piątku, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy;
 - b. **Harmonogram Konkursu** — przez „Harmonogram Konkursu” należy rozumieć plan czasowy Konkursu, dedykowany poszczególnym grupom Uczestniczek;

- c. **Konkurs** — przez „Konkurs” należy rozumieć wydarzenie pod nazwą „Dzień Mamy ze Zdrowo Rośniemy”, którego zasady określa niniejszy Regulamin;
- d. **Nagroda Konkursowa** — przez „Nagrodę Konkursową” należy rozumieć nagrody, o których mowa w § 6 ust.;
- e. **Newsletter** — przez „Newsletter” należy rozumieć wiadomości e-mail przesyłane przez Organizatorkę za pośrednictwem Systemu Mailingowego;
- f. **Organizatorka** — przez „Organizatorkę” należy rozumieć dietetyczkę Paulinę Lesicką, Zdrowo Rośniemy z siedzibą przy ul. Fiołkowa 88, 05-123 Chotomów;
- g. **Pytanie Konkursowe** — przez „Pytanie Konkursowe” należy rozumieć pytanie przekazane Uczestniczkom na potrzeby udziału w Konkursie;
- h. **Strony** — przez „Strony” należy rozumieć Organizatorkę i Uczestniczkę;
- i. **System Mailingowy** — przez „System Mailingowy”, który jest wykorzystywany przez Organizatorkę do wysyłki wiadomości e-mail;
- j. **Uczestniczka** — przez „Uczestniczkę” należy rozumieć osobę fizyczną biorącą udział w Konkursie spełniającą wymagania, o których mowa w § 3 ust.

§3. Warunki uczestnictwa

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 Uczestniczką, która:
 - 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;
 - b. ukończyła 18 rok życia i posiada pełną zdolność do czynności prawnych;
 - c. posiada aktywne konto (profil) w serwisie Instagram,
 - d. wykona Zadanie Konkursowe.
2. Uczestniczką Konkursu może być wyłącznie osoba, spełniająca warunki określone w §3. ust. 2 Regulaminu.
3. Z udziału w Konkursie wyłączeni są pracownicy Organizatorki oraz podmioty i pracownicy podmiotów świadczących usługi na rzecz Organizatorki przy organizowaniu Konkursu na podstawie umów cywilnoprawnych, a także członkowie najbliższej rodziny (małżonkowie, wstępni, zstępni oraz rodzeństwo) wyżej wymienionych osób.

§4. Zasady przeprowadzania Konkursu. Harmonogram Konkursu

1. Konkurs rozpoczyna się dnia 16.05.2022 r. o godz. 9:00, a kończy się dnia 31.05.2022 r. o godz. 23:59:59 czasu polskiego. Wszelkie czynności związane z obsługą Konkursu (kontakt z laureatkami, wręczenie

- nagród, rozpatrywanie reklamacji itp.) powinny zostać zakończone najpóźniej w terminie miesiąca od dnia rozstrzygnięcia Konkursu.
2. Harmonogram Konkursu dla osób chcących wygrać 15-minutową konsultację psychodietetyczną:
 - a. w dniach 16.-31.05.2022 r. Uczestniczka zapisuje się do Systemu Mailingowego (Newslettera) na listę zainteresowanych, za którego pośrednictwem otrzyma po raz pierwszy 26.05.2022 r. od Organizatorki e-mail z linkiem do Regulaminu oraz Formularza Zgłoszeniowego;
 - b. aby wziąć udział w Konkursie, Uczestniczka jest zobowiązana udzielić odpowiedzi na pytania zawarte w Formularzu Zgłoszeniowym od chwili otrzymania informacji na e-mail najpóźniej do dnia 31.05.2022 r., godz. 23:59:59 — udzielenie odpowiedzi jest możliwe wyłącznie za pomocą ankiety udostępnionej Uczestniczce. Uczestniczka nie może przekazać odpowiedzi w żaden inny sposób (np. poprzez wysłanie wiadomości e-mail, zamieszczenie komentarza w mediach społecznościowych itp.).
 3. Harmonogram Konkursu dla osób chcących wygrać godzinną konsultację psychodietetyczną:
 - a. w dniach 26.-31.05.2022 r. Uczestniczka zamieszcza komentarz pod postem konkursowym na koncie @zdroworosniemy na Instagramie;
 - b. aby wziąć udział w Konkursie, Uczestniczka jest zobowiązana udzielić odpowiedzi na Pytanie Konkursowe najpóźniej do dnia 31.05.2022 r., godz. 23:59:59 — udzielenie odpowiedzi jest możliwe wyłącznie za pomocą serwisu Instagram pod postem konkursowym na koncie @zdroworosniemy. Uczestniczka nie może przekazać odpowiedzi w żaden inny sposób (np. poprzez wysłanie wiadomości prywatnej, wiadomości e-mail, itp.);
 - c. wykonanie Zadania Konkursowego oznacza zamieszczenie pod postem konkursowym z dnia 26.05.2022 r. zamieszczonym w serwisie Instagram pod adresem URL: www.instagram.com/zdroworosniemy komentarza będącego odpowiedzią na pytanie: Dlaczego prezent w postaci godzinnej konsultacji ze mną przyda się właśnie Tobie?
 4. W Konkursie wezmą udział wyłącznie Uczestniczki, które wykonają Zadanie Konkursowe w czasie trwania Konkursu.
 5. Każda Uczestniczka jest zobowiązana wykonać zadanie konkursowe, o którym mowa w ust. 2-3, osobiście, bez pośrednictwa osób trzecich.
 6. Każda Uczestniczka może udzielać odpowiedzi na Pytanie Konkursowe tylko raz. W przypadku przesłania kilku odpowiedzi na Pytanie Konkursowe Organizatorka uwzględni wyłącznie pierwszą przesłaną odpowiedź. Organizatorka nie przewiduje możliwości poprawiania, zmiany, modyfikacji lub jakichkolwiek innych ingerencji w treść udzielonej odpowiedzi na Pytanie Konkursowe.
 7. Organizatorka zastrzega sobie prawo do usunięcia i nie uwzględnienia w Konkursie wykonanych Zadań Konkursowych, których autorzy:

- a. nawołują do przemocy wobec jakichkolwiek istot żywych, w tym zwierząt, lub pochwalają taką przemoc;
 - b. propagują jakikolwiek faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa;
 - c. nawołują do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, seksualnych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość, lub pochwalają taką nienawiść;
 - d. znieważają grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, seksualnej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości;
 - e. są szowinistyczne, mizoginistyczne lub seksistowskie, niezależnie od płci, lub opierają się na dyskryminacji seksualnej;
 - f. zniesławiają lub znieważają jakąkolwiek osobę;
 - g. naruszają dobra osobiste jakiejkolwiek osoby, w tym jej prawo do ochrony wizerunku;
 - h. działają z fikcyjnych kont/profilu w serwisie Instagram;
 - i. tworzą fikcyjne konta/profile w serwisie Instagram;
 - j. w inny sposób niż określony w lit. a-i są sprzeczne z obowiązującym porządkiem prawnym lub dobrymi obyczajami;
 - k. zawierają wulgaryzmy lub inne treści o charakterze obraźliwym;
 - l. nawołują do zachowań niebezpiecznych lub pochwalają takie zachowania;
 - m. służą promocji lub reklamie innych podmiotów niż Organizatorka.
8. Uczestniczka zapewnia, że wykonane Zadanie Konkursowe nie będzie naruszać jakichkolwiek praw lub dóbr Organizatorki, osób i podmiotów trzecich, w szczególności ich praw autorskich majątkowych i osobistych oraz dóbr osobistych.
9. Organizatorka zastrzega sobie możliwość odrzucania odpowiedzi na Pytanie Konkursowe, które naruszają postanowienia ust. 7-8. Uczestniczka, której odpowiedź na Pytanie Konkursowe została odrzucona, nie bierze udziału w Konkursie, w związku z czym Uczestniczka traci prawo ubiegania się o Nagrody Konkursowe.
10. Organizatorka zastrzega sobie prawo odwołania Konkursu lub zmiany jego terminu. Wszystkie Uczestniczki zostaną powiadomione o odwołaniu Konkursu lub zmianie terminu za pośrednictwem wiadomości e-mail wysłanej przez System Mailingowy w przypadku uczestniczek ubiegających się o wygraną 15-minutowej konsultacji lub przez serwis Instagram w przypadku Uczestniczek ubiegających się o wygraną godzinnej konsultacji.

§5. Wyłonienie Zwycięzczyń

1. Dla zapewnienia prawidłowości przeprowadzenia Konkursu, Organizatorka powoła dwuosobową 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 Uczestniczek, 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 Zadań Konkursowych i wyłoni wśród Uczestniczek:
 - a. 2 (słownie: dwie) Zwycięzynie na godzinną konsultację psychodietetyczną, które w ocenie Komisji Konkursu wykonają Zadanie Konkursowe, odpowiadając na pytanie pod postem konkursowym najbardziej oryginalnie i precyzyjnie co do sformułowania celu konsultacji;
 - b. 30 (słownie: trzydzieści) Zwycięzcyń na 15-minutową konsultację psychodietetyczną, które wypełnią Formularz Zgłoszeniowy, odpowiadając na pytania w nim zawarte. W tym przypadku liczy się czas wypełnienia Formularza. Pierwsze 30 Uczestniczek, które wypełnią poprawnie Formularz Zgłoszeniowy otrzymają możliwość wzięcia udziału w konsultacji.
 3. Po wyłonieniu laureatek Organizatorka skontaktuje się z nimi za pośrednictwem poczty elektronicznej lub wiadomości przez serwis Instagram najpóźniej do dnia 06.06.2022 r., przekazując informacje o przyznaniu Nagrody Konkursowej. Zwycięska Uczestniczka jest zobowiązana potwierdzić najpóźniej w terminie 7 (słownie: trzech) dni, czy przyjmuje Nagrodę Konkursową. W przypadku braku potwierdzenia we wskazanym terminie lub otrzymania informacji, że Uczestniczka nie przyjmuje Nagrody Konkursowej, Organizatorka może przyznać Nagrodę Konkursową kolejnej Uczestniczce.

§6. Nagrody Konkursowe

1. Po rozstrzygnięciu Konkursu Zwycięzcyńi otrzyma Nagrodę Konkursową w postaci indywidualnej konsultacji z Pauliną Lesicką, dotyczącej żywienia w czasie ciąży, przy czym:
 - a. obie konsultacje odbędą się maksymalnie do 31.07.2022 r. W przypadku, gdy z przyczyn leżących po stronie Organizatorki konsultacje nie będą mogły odbyć się we wskazanym dniu (np. z powodu zdarzenia losowego, takiego jak choroba, inna niedyspozycja itp.), Organizatorka zaproponuje zwycięskim Uczestniczkom inny termin konsultacji, przy czym termin ten nie może przypadać później niż w ciągu 3 (słownie: trzech) miesięcy od dnia, w którym konsultacje miały się odbyć pierwotnie;
 - b. konsultacja odbędzie się w godzinach między 9:00-20:00 w dzień powszedni,
 - c. konsultacja wygrana poprzez wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego będzie trwała 15 (słownie: piętnaście) minut i podlega przedłużeniu maksymalnie o 10 (słownie: dziesięć) minut; konsultacja wygrana poprzez zamieszczenie komentarza pod postem konkursowym w serwisie Instagram będzie trwała 60

- (słownie: sześćdziesiąt) minut i podlega przedłużeniu maksymalnie o 10 (słownie: dziesięć) minut;
- d. każda konsultacja będzie odbywała się w sposób zdalny, za pośrednictwem środków komunikowania na odległość. Organizatorka najpóźniej na 1 (słownie: jeden) dzień przed planowanym terminem konsultacji przekaże Uczestniczce wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w konsultacji, w szczególności link do spotkania on-line;
 - e. aby wziąć udział w konsultacji, zwycięska Uczestniczka powinna posiadać urządzenie ze stałym dostępem do internetu, umożliwiające połączenie się za pomocą programu do porozumiewania się (np. Skype), aktywną skrzynkę e-mail, dostęp do programu do porozumiewania się (np. Skype);
 - f. jeżeli konsultacja nie dojdzie do skutku z przyczyn leżących po stronie zwycięskiej Uczestniczki (np. nie spełni wymagań technicznych, o których mowa w lit. e, nie pojawi się w trakcie konsultacji itp.), Uczestniczce nie przysługuje prawo do odbycia konsultacji w innym terminie, jak również prawo otrzymania jakiegokolwiek ekwiwalentu pieniężnego lub niepieniężnego związanego z konsultacją;
 - g. w związku z potrzebą zapewnienia poufności i wzajemnego zaufania konsultacje nie mogą być nagrywane lub w jakikolwiek inny sposób utrwalane;
 - h. konsultacje będą świadczone z należytą starannością, jakiej można oczekiwać od podmiotu wykonującego działalność w zakresie Organizatorki, a równocześnie Organizatorka nie gwarantuje, że w ramach konsultacji zostaną osiągnięte wszelkie efekty oczekiwane przez Uczestniczkę;
 - i. prawo do odbycia konsultacji nie może być przekazywane osobie trzeciej. Uczestniczka, w celu odbioru Nagrody Konkursowej, jest zobowiązana wziąć udział w konsultacji osobiście.
4. Zwycięzcy Konkursu przyznane zostaną następujące nagrody:
- a. Nagroda dla 30 Zwycięzczyń, które poprawnie wypełnią Formularz Zgłoszeniowy jako pierwsze – 15-minutowa konsultacja psychodietetyczna o wartości 50 zł (słownie: pięćdziesiąt złotych),
 - b. Nagroda dla 2 Zwycięzczyń, które zamieszczą komentarz pod postem konkursowym w serwisie Instagram – godzinna konsultacja psychodietetyczna o wartości 199 zł (słownie: sto dziewięćdziesiąt dziewięć złotych),
5. Nagrody są zwolnione z podatku dochodowego od osób fizycznych na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 68 ustawy o PIT.
6. Nagroda wskazana w ust. 4 nie podlega ani wymianie na nagrodę rzeczową, ani wypłacie Uczestniczce w formie pieniężnej, w szczególności w ramach wymiany nagrody na jej równowartość pieniężną.

7. Uczestniczce przysługuje maksymalnie jedna Nagroda Konkursowa — nie ma możliwości, aby Uczestniczka otrzymała dwie Nagrody Konkursowe.
8. Komisja zakończy wyłanianie Zwycięzczyń najpóźniej w dniu 06.06.2022 r.
9. Zwycięzcy Konkursu zostaną poinformowane o uzyskaniu Nagrody poprzez zamieszczenie listy Zwycięzczyń wskazujących nazwy profili (kont) w profilu Organizatorki w serwisie Instagram @zdroworosniemy najpóźniej dnia 06.06.2022 r. Informacja o wygranej w Konkursie zostanie również przesłana Zwycięzcom w wiadomości prywatnej w serwisie Instagram.
10. Warunkiem otrzymania Nagrody jest przekazanie przez Zwycięzcy Organizatorce w ciągu 7 dni od dnia otrzymania wiadomości o wygranej informacji niezbędnych do przekazania Nagrody, w tym w szczególności: imienia, nazwiska i adresu e-mail na adres kontakt@zdroworosniemy.pl.
11. W przypadku nie przekazania przez Zwycięzcy w terminie i na zasadach określonych w ust.10 powyżej danych niezbędnych do przekazania Nagrody, Komisja Konkursowa wybierze kolejną Uczestniczkę otrzymującą daną Nagrodę.
12. Organizatorka nie ponosi odpowiedzialności za nie przekazanie Uczestniczce Nagrody, jeśli brak możliwości przekazania Nagrody wynikał wyłącznie z niepodania przez Uczestniczkę danych wymaganych do doręczenia Nagrody lub podaniu danych nieprawidłowych lub niezgodnych z Regulaminem.
13. Fundatorką Nagród jest Organizatorka.
14. Zwycięzcy ma możliwość zrzeczenia się prawa do przyznanej jej Nagrody składając Organizatorowi stosowne oświadczenie na piśmie.

§7. Dane Osobowe

1. Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizatorka. Kontakt z organizatorem jest możliwy korespondencyjnie na adres korespondencyjny ul. Fiołkowa 88, 05-123 Chotomów oraz na adres e-mail kontakt@zdroworosniemy.pl.
2. Podstawą przetwarzania danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. a RODO zgoda Uczestniczek na udział w Konkursie oraz art. 6 ust. 1 lit f tj. prawnie uzasadniony interes administratorki, 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. Szczegóły dotyczące przetwarzania danych osobowych uczestniczek Konkursu dostępne są w polityce prywatności dostępnej pod adresem URL:

<https://www.zdroworosniemy.pl/polityka-prywatnosci-strony-internetowej/>.

§ 8. Reklamacje

1. Uczestniczkom Konkursu przysługuje prawo wniesienia pisemnej reklamacji z dopiskiem „Reklamacja: Konkurs “Dzień Mamy ze Zdrowo Rośniemy” na adres e-mail kontakt@zdroworosniemy.pl lub adres korespondencyjny Organizatorki ul. Fiołkowa 88, 05-123 Chotomów związanej z przebiegiem Konkursu w trakcie jego trwania, a także do 14 dni po zakończeniu Konkursu.
2. Pismo zawierające reklamację powinno wskazywać imię i nazwisko Uczestnika oraz adres do korespondencji na który wysłana zostanie odpowiedź na reklamację, szczegółowy opis, na czym polegała niezgodność przeprowadzenia Konkursu z Regulaminem, treść żądań Uczestniczki w związku z zarzucaną niezgodnością przeprowadzenia Konkursu z Regulaminem, informację, w jakiej formie ma zostać przekazana odpowiedź na reklamację (elektronicznie — na podany adres elektroniczny, czy na piśmie — na podany adres do doręczeń).
3. Organizatorka w terminie 14 dni od dnia jej otrzymania i udzieli Uczestniczce odpowiedź na reklamację w formie wskazanej przez Uczestniczkę lub w przypadku braku takiej informacji, w takiej samej formie, w jakiej została złożona reklamacja.
4. Negatywne rozpatrzenie przez Organizatorkę reklamacji Uczestniczki nie wyłącza prawa Uczestniczki do dochodzenia roszczeń przysługujących jej na podstawie powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w tym na drodze postępowania sądowego.

§9. Postanowienia końcowe i informacje techniczne

Regulamin wchodzi w życie z dniem 16.05.2022 r.

1. 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.
2. Organizatorka Konkursu nie ponosi odpowiedzialności za brak możliwości przesłania przez potencjalną Uczestniczkę wykonanego Zadania Konkursowego z przyczyn leżących wyłącznie po stronie Uczestniki.
3. Regulamin Konkursu udostępniony jest w czasie trwania Konkursu za pośrednictwem publicznej sieci teleinformatycznej Internet pod adresem URL: www.zdroworosniemy.pl/regulamin_konkursu i w siedzibie Organizatorki.

4. Organizatorka zobowiązuje się do dołożenia wszelkich starań celem polubownego załatwienia wszelkich sporów mogących powstać w związku przeprowadzeniem Konkursu.
5. Sądem właściwym do rozstrzygania sporów jest sąd właściwy miejscowo i rzeczowo zgodnie z przepisami prawa.
6. Niniejszy Konkurs nie jest w żaden sposób organizowany, sponsorowany, przeprowadzany ani popierany przez serwis Instagram ani z nim związana.
7. Podmiotem wyłącznie odpowiedzialnym za przeprowadzenie Konkursu jest Organizatorka, a Uczestniczki wyrażają zgodę na zwolnienie serwisu Instagram z odpowiedzialności mogącej powstać w związku z organizowaniem Konkursu.
8. Zmiana Regulaminu wymaga opublikowania i poinformowania Uczestniczek o dokonanych przez Organizatorkę zmianach. Zmiany mogą być dokonywane wyłącznie z przyczyn dostosowania Regulaminu do norm obowiązujących przepisów prawa.