

Regulamin newslettera

strony internetowej www.zdroworosniemy.pl

1. Wprowadzenie

1. Do newslettera możesz się zapisać w **Serwisie internetowym** dostępnym pod adresem www.zdroworosniemy.pl prowadzonym przez **Paulinę Lesicką** prowadzącą działalność gospodarczą pod nazwą **Paulina Lesicka – Zdrowo Rośniemy** wpisaną do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej pod nr NIP: 5361963811, REGON: 522692821, adres do korespondencji: ul. Fiołkowa nr 88, 05-123 Chotomów.
2. Niniejszy Regulamin stosuje się do przesyłania i udostępniania wszelkich treści i usług cyfrowych w obrębie Newslettera, które jako Administrator świadczą na rzecz Użytkownika za pośrednictwem mojego Serwisu internetowego www.zdroworosniemy.pl, a następnie programu do wysyłki newslettera – Mailerlite.
3. Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości zawsze możesz skontaktować się ze mną poprzez [formularz kontaktowy](#) lub bezpośrednio na adres e-mail: kontakt@zdroworosniemy.pl lub telefonicznie: 791-991-185.

2. Definicje

1. **Administrator Danych Osobowych** – **Paulina Lesicka** prowadząca działalność gospodarczą pod nazwą **Paulina Lesicka – Zdrowo Rośniemy** wpisaną do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej pod nr NIP: 5361963811, REGON: 522692821. Administrator jest właścicielem domeny zarządzającym Serwisem internetowym i osobą, która pisze Newsletter.
2. **Subskrybent** – osoba fizyczna posiadająca pełną zdolność do czynności prawnych, a w wypadkach przewidzianych przez przepisy powszechnie obowiązujące także osoba fizyczna posiadająca ograniczoną zdolność do czynności prawnych, osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, osoba prawna lub jednostka organizacyjna nieposiadająca osobowości prawnej, która dokonuje subskrypcji Newslettera; to oznacza, że Użytkownikiem, korzystającym z treści wysyłanych w moim Newsletterze mogą być następujące podmioty:
 - **Przedsiębiorca** – Subskrybent Newslettera, który jest przedsiębiorcą w rozumieniu art. 43(1) ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, ale jednocześnie nie jest osobą fizyczną zawierającą umowę bezpośrednio związaną z jej działalnością gospodarczą, gdy z treści tej umowy wynika, że nie posiada ona dla niej charakteru zawodowego, wynikającego w szczególności z przedmiotu wykonywanej przez nią działalności

gospodarczej, na podstawie przepisów o Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej,

- **Konsument** – Subskrybent Newslettera , który jest konsumentem w rozumieniu art. 22(1) ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny,
 - **Przedsiębiorca na prawach konsumenta** – od dnia 1 stycznia 2021 roku część przepisów dotyczących Konsumenta stosować się będzie także do osoby fizycznej zawierającej umowę bezpośrednio związaną z jej działalnością gospodarczą, gdy z treści tej umowy wynika, że nie posiada ona dla niej charakteru zawodowego, wynikającego w szczególności z przedmiotu wykonywanej przez nią działalności gospodarczej, na podstawie przepisów o Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej.
3. **Serwis** – serwis internetowy prowadzony przez Administratora pod adresem: <https://www.zdroworosniemy.pl/>.
 4. **Regulamin newslettera** – niniejszy regulamin mojego newslettera.
 5. **Newsletter** – usługa świadczona drogą elektroniczną, polegająca na otrzymywaniu wiadomości dotyczących najważniejszych informacji związanych z moją działalnością (m.in. informacji o nowych artykułach na moim Blogu, o moich Produktach i usługach, o organizowanych przeze mnie wydarzeniach, w szczególności o LIVE'ach, wyzwaniami newsletterowych, mini-webinarach z okazji premiery nowych Produktów i usług, prowadzonych przeze mnie kampaniach edukacyjnych, a także informacji o konkursach, promocjach czy wszystkim innym, co związane jest z moją działalnością).
 6. **Formularz zapisu do Newslettera** – dostępny na Platformie formularz, umożliwiający zapis na subskrypcję Newslettera.
 7. **Subskrypcja Newslettera** – oświadczenie woli Użytkownika, stanowiące ofertę zawarcia Umowy (subskrypcji Newslettera) z Administratorem.
 8. **Umowa** – umowa zawierana z wykorzystaniem środków porozumiewania się na odległość i dotycząca dostarczenia na rzecz Użytkownika Usług lub Treści cyfrowych, co dotyczy informacji oraz elementów przesyłanym w trakcie subskrypcji Newslettera.
 9. **Umowa powierzenia przetwarzania danych osobowych** – umowa lub inny instrument prawny, o którym mowa w art. 28 ust. 3 RODO, zawarta pomiędzy administratorem danych osobowych a podmiotem przetwarzającym, w której administrator danych osobowych powierzył podmiotowi przetwarzającemu przetwarzanie danych osobowych w swoim imieniu. Umowa ta określa przedmiot i czas trwania przetwarzania, charakter i cel przetwarzania, rodzaj danych osobowych oraz kategorie osób, których dane dotyczą, obowiązki i prawa Stron.
 10. **Formularz reklamacyjny** – dokument umożliwiający złożenie reklamacji.
 11. **Treść cyfrowa** – dane i elementy wytworzone i dostarczone w postaci cyfrowej.
 12. **Usługa cyfrowa** – oznacza usługę pozwalającą Użytkownikowi na wytwarzanie, przetwarzanie i przechowywanie danych lub dostęp do nich w postaci cyfrowej lub

usługę pozwalającą na wspólne korzystanie z danych w postaci cyfrowej, które zostały przesłane lub wytworzone przez konsumenta lub innych użytkowników tej usługi, lub inne formy interakcji przy pomocy takich danych.

3. Zasady korzystania z Newslettera oraz warunki techniczne

1. Jeżeli Użytkownik chce korzystać z subskrypcji mojego Newslettera to pamiętaj, że jest zobowiązany do tego, aby działać w sposób zgodny nie tylko z obowiązującym prawem, ale i z zasadami współżycia społecznego oraz dobrymi obyczajami.
2. Wszelkie czynności podejmowane w ramach subskrypcji mojego Newslettera powinny mieć równocześnie na względzie poszanowanie dóbr osób trzecich – zwłaszcza innych Użytkowników.
3. Korzystanie z subskrypcji Newslettera, którą oferuje Administrator, może odbywać się tylko i wyłącznie na zasadach ustalonych w niniejszym Regulaminie.
4. Obowiązkiem Użytkownika podczas rejestracji za pomocą formularza jest podanie prawdziwych danych, zgodnych ze stanem faktycznym.
5. Użytkownik i osoby trzecie mające dostęp do mojego Newslettera są zobowiązane do tego, aby powstrzymać się od kopiowania, modyfikowania, rozpowszechniania, transmitowania lub wykorzystywania w jakikolwiek inny sposób, jakichkolwiek treści i baz udostępnionych w ramach Newslettera, za wyjątkiem korzystania z nich w ramach dozwolonego użytku.
6. W celu właściwego korzystania z mojego Newslettera Użytkownik powinien spełniać następujące wymagania techniczne:
 - sprawne **urządzenie** z procesorem min. 200MHz, 64MB RAM,
 - **karta graficzna** obsługująca rozdzielczości 800×600 i 256 kolorów,
 - **połączenie z siecią Internet** (przewodowe lub bezprzewodowe),
 - **przeglądarka stron internetowych** umożliwiająca wywołanie i przeglądanie na ekranie komputera (lub innego urządzenia elektronicznego) plików hipertekstowych (HTML): Internet Explorer (wersja >= 6.0), Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome, Safari,
 - standardowy **pakiet biurowy** (np. Microsoft Office, Open Office, Libre Office),
 - standardowa **przeglądarka plików** zapisanych w formacie **.PDF** (np. Adobe Reader),
 - standardowy **odtwarzacz plików wideo** (np. Windows Media Player),
 - **klawiatura** lub **inne urządzenie wskazujące** umożliwiające poprawne wypełnienie formularzy elektronicznych,
 - **aktywne i poprawnie skonfigurowane** konto poczty elektronicznej **e-mail**.
7. Użytkownik może czytać Newsletter na przeglądarkach internetowych niewymienionych powyżej, jednakże jako Administrator nie wspieram i nie

gwarantuję, że w takim przypadku będzie funkcjonować zgodnie z założeniami i bez błędów.

4. Warunki złożenia zamówienia, czyli zapisu do Newslettera

1. **Proces rozpoczęcia subskrypcji Newslettera** przebiega w sposób następujący:

a) Użytkownik wybiera interesującą go ścieżkę zapisu z konkretnym Lead Magnetem, a następnie wypełnia Formularz zapisu do Newslettera dostępny na stronie internetowej mojego Serwisu:

- w tym momencie Użytkownik zostanie poproszony o **podanie takich danych** jak: imię oraz adres poczty elektronicznej e-mail,
- koniecznym jest też zapoznanie się z niniejszym Regulaminem Newslettera i zaakceptowanie jego postanowień; bezpłatne świadczenie tej usługi jest możliwe tylko w ten sposób.
- zapis, czyli subskrypcja Newslettera oznacza, że Użytkownik wyraża zgodę na wysyłanie informacji marketingowych i handlowych za pomocą środków komunikacji elektronicznej w rozumieniu ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną; potwierdzając zapis na Newsletter Użytkownik wyraża zgodę na wykorzystanie przez Administratora telekomunikacyjnych urządzeń końcowych w celu marketingu bezpośredniego, a także przekazywania informacji handlowych w tym kanale komunikacji zgodnie z ustawą – prawo telekomunikacyjne; powyższe zgody są dobrowolne, jednak konieczne do zapisu na listę Subskrybentów oraz wysyłki Newslettera; brak zgody powoduje, że usługa Newsletter nie będzie mogła być świadczona; w każdej chwili Użytkownik może wycofać udzielone zgody, co spowoduje zaprzestanie świadczenia usługi Newsletter.

b) Z chwilą skutecznego wypełnienia Formularza zapisu do Newslettera i potwierdzenia kliknięciem dedykowanego przycisku, Administrator przesyła do Użytkownika wiadomość Double opt-in w celu potwierdzenia chęci zawarcia umowy oraz potwierdzenia autentyczności i poprawności adresu e-mail. W wiadomości Użytkownik otrzyma również informację, kto jest Administratorem danych osobowych oraz w jakim zakresie będą przetwarzane (szerszą informację można znaleźć w [Polityce prywatności](#)).

- Z chwilą potwierdzenia chęci subskrypcji Newslettera (czego Użytkownik dokonuje poprzez kliknięcie przycisku w wiadomości double-opt in), Umowę pomiędzy Użytkownikiem a Administratorem traktuje się za zawartą, a Użytkownik stajesz się częścią bazy Subskrybentów.

2. Subskrybent Newslettera ma prawo do tego, aby korzystać z subskrybowanych treści **tylko i wyłącznie na własny użytek**, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Oznacza to, że zabronione jest:

- udostępnianie subskrybowanych treści jakimkolwiek innym osobom,
- dokonywanie odsprzedaży czy dystrybucji i sprzedaży handlowej.

3. **Licencja, jakiej udziela Administrator nie obejmuje również prawa do:**

- trwałego lub czasowego zwielokrotniania subskrybowanych treści w całości lub w części, w celu innym niż utworzenie kopii na własny użytek,
- wprowadzania jakichkolwiek modyfikacji w części lub w całości treści,
- zarówno odpłatnego jak i nieodpłatnego rozpowszechniania subskrybowanych treści, w jakikolwiek sposób, w jakiejkolwiek formie i jakimikolwiek środkami.

4. Użytkownik w każdej chwili i bez podawania przyczyny może zrezygnować z Subskrypcji Newslettera. Rezygnacja może zostać zgłoszona:

- w formie elektronicznej za pośrednictwem aktywnego linku każdorazowo umieszczonego w stopce każdej wiadomości wysyłanej w ramach usługi Newsletter oznaczony jako „Anulowanie subskrypcji”,
- w formie elektronicznej na adres e-mail: kontakt@zdroworosniemy.pl.

5. Skorzystanie z linka do wypisania się z subskrypcji Newslettera lub wysłanie korespondencji za pośrednictwem poczty e-mail z żądaniem rezygnacji z usługi będzie skutkowało rozwiązaniem umowy o świadczenie usługi subskrypcji Newslettera w ciągu maksymalnie 7 dni roboczych.

6. Administrator zastrzega sobie prawo do zaprzestania świadczenia usługi subskrypcji Newslettera w każdym czasie, jeżeli dojdzie do naruszeń postanowień niniejszego Regulaminu.

5. Warunki złożenia zamówienia, czyli zapisu do Newslettera w zamian za cenę

1. Jeżeli Użytkownik nie chce zawierać Umowy o dostarczenie treści cyfrowych, w ramach której dochodzi do płatności danymi (imieniem oraz adresem e-mail), to ma możliwość zawarcia umowy o dostarczenie treści cyfrowych (Lead Magnetów), w ramach której będzie zobowiązany do uiszczenia ceny.

2. Istnieje możliwość dokonania zakupu Materiałów w zamian za cenę poprzez złożenie Zamówienia drogą mailową pod adresem: kontakt@zdroworosniemy.pl.

3. W celu złożenia Zamówienia Użytkownik zobowiązany jest podać dane osobowe niezbędne do realizacji Zamówienia, tj.: 1) imię, 2) nazwisko, 3) ulica, 4) kod

pocztowy, 5) miasto, 6) adres e-mail, a w przypadku Przedsiębiorcy lub Przedsiębiorcy, do którego stosuje się przepisy ustawy o prawach konsumenta dodatkowo: 7) firmę przedsiębiorstwa oraz numer NIP. Zamówienie zostanie wprowadzone do systemu teleinformatycznego.

4. W odpowiedzi na złożone Zamówienie Administrator prześle Użytkownikowi Regulamin sprzedaży, wystawi fakturę lub rachunek do opłacenia, lub udostępni dedykowany interfejs w celu finalizacji Zamówienia (link do płatności wygenerowany za pośrednictwem dostawcy szybkich płatności).
5. Po opłaceniu zamówienia Administrator niezwłocznie wyśle Użytkownikowi zakupione materiały.

6. Reklamacje dotyczące subskrypcji Newslettera

1. W każdej sytuacji **kiedy Użytkownik uzna, że Administrator nie realizuje subskrypcji Newslettera w sposób należyty, zgodnie z przyjętymi zobowiązaniami**, może złożyć **reklamację**. Użytkownik ma prawo poinformować Administratora o stwierdzonych przez niego uchybieniach, a Administrator – po zapoznaniu się ze zgłoszeniem Użytkownika – ustosunkuje się do niego.
2. **Zgłoszenie reklamacyjne**, o którym mowa powyżej Użytkownik może przesłać:
 - **drogą pocztową na adres: Paulina Lesicka – Zdrowo Rośniemy**, ul. Fiołkowa 88, 05-123 Chotomów,
 - lub **drogą poczty elektronicznej** za pośrednictwem wiadomości e-mail przesłanej na adres: kontakt@zdroworosniemy.pl.
3. W **treści** takiego zgłoszenia warto, by Użytkownik podał **następujące informacje**:
 - Twoje dane (imię i adres email),
 - opis zgłaszanych przez Ciebie zastrzeżeń (np. problemy z odczytaniem Newslettera),
 - proponowany sposób załatwienia sprawy, a więc swoje żądania.
4. **Jeżeli Użytkownik pominie którąkolwiek ze wskazanych wyżej informacji** przed jej rozpatrzeniem Administrator **poprosi o uzupełnienie braków we wskazanym zakresie**, pod rygorem pozostawienia reklamacji bez rozpoznania.
5. **Do każdej złożonej reklamacji Administrator zobowiązuje się ustosunkować w terminie 14 dni**. Odpowiedzi będą wysyłane tylko i wyłącznie na wskazany adres poczty elektronicznej e-mail chyba, że Użytkownik zgłosi chęć otrzymania odpowiedzi w sposób tradycyjny, drogą pocztową.
6. W przypadku nieustosunkowania się do reklamacji w przeciągu 14 dni, reklamacja Klienta zostaje uznana za zasadną.

7. W celu zasięgnięcia **dodatkowych informacji na temat konsumenckich praw**, Użytkownik może je znaleźć na stronie **Urzędu Ochrony Prawa Konkurencji i Konsumenta** pod adresem: <https://prawakonsumenta.uokik.gov.pl>.
8. Szczegółowe informacje dot. uprawnień Użytkownika znajdują się w ustawie o prawach konsumenta.

7. Dane osobowe oraz Pliki cookies

1. **Dane osobowe przetwarzane są na zasadach określonych w Polityce Prywatności Serwisu internetowego**. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji można zapoznać się z tym dokumentem.
2. Zasady wykorzystania plików cookies oraz innych technologii również znajdują w Polityce Prywatności.

8. Postanowienia końcowe

1. Administrator zastrzega sobie **prawo do wprowadzenia ograniczeń w korzystaniu z subskrypcji Newslettera** dostępnej pod adresem www.zdroworosniemy.pl spowodowanych **serwisem technicznym, pracami konserwacyjnymi lub pracami nad polepszeniem jej funkcjonalności**. Jednocześnie Administrator zobowiązuje się do dołożenia wszelkich starań, by wspomniane przerwy odbywały się w godzinach nocnych i trwały jak najkrócej.
2. Aby móc dostosowywać subskrypcję Newslettera do potrzeb Użytkownika, **Administrator zastrzega sobie również prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie Newslettera z ważnych powodów, w szczególności:**
 - a) przy konieczności spowodowanej **zmianami powszechnie obowiązujących przepisów prawa**,
 - b) w momencie wprowadzenia **zmian sposobów płatności lub oferowanych sposobów dostawy** – zakresie, w jakim te zmiany wpływają na realizację postanowień niniejszego Regulaminu Newslettera,
 - b) w momencie zmian **technologii**, która zostaje wykorzystywana do świadczenia usługi subskrypcji Newslettera.
3. O każdych zmianach Administrator będzie **informować** Użytkownika z **odpowiednim wyprzedzeniem** poprzez umieszczenie przeze mnie na stronie głównej Serwisu **informacji o zmianie Regulaminu Newslettera** wraz z **zestawieniem zmian poszczególnych postanowień** lub – jeżeli Użytkownik został Subskrybentem Newslettera – wysłanie do niego stosownej **wiadomości e-mail** informującej o wprowadzanych zmianach i ich zakresie. W takim przypadku, jeżeli Użytkownik nie akceptuje nowej treści Regulaminu Newslettera ma obowiązek poinformowania o tym Administratora w ciągu **7 dni** od daty otrzymania wspomnianej wiadomości e-mail lub może zakończyć subskrypcję poprzez przycisk znajdujący się stopce wiadomości e-mail.

4. Jednocześnie Administrator **zastrzega sobie możliwość wprowadzania w regulaminie Newslettera zmian estetycznych i porządkowych, eliminujących oczywiste omyłki pisarskie**, polegających na **ujednoceniu** lub **doprecyzowaniu** zapisów niniejszego Regulaminu Newslettera, które **nie stanowią zmiany warunków** zawieranej Umowy sprzedaży, Umowy o dostarczenie Treści cyfrowych lub Umowy o świadczenie usług drogą elektroniczną.
5. Wszelkie **zmiany** wprowadzane w **Regulaminie** nie mają na celu naruszać praw nabytych przez Użytkownika – jako Subskrybenta – przed wprowadzeniem tychże zmian.
6. Jeżeli dojdzie do okoliczności spornych, to **wszelkie spory zaistniałe pomiędzy Administratorem a Użytkownikiem będą rozstrzygane w sposób polubowny lub w obecności niezależnego i bezstronnego mediatora**. Użytkownik może się także zwrócić o rozstrzygnięcie sporu do **Stałego Polubownego Sądu Konsumentckiego**, bądź **złożyć wniosek do właściwego Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej**.

- Więcej informacji w tym zakresie **pozasądowego rozstrzygania sporów** (*ADR – Alternative Dispute Resolution*) wraz z danymi kontaktowymi oraz wykazem polubownych sądów konsumenckich można znaleźć na stronie **Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów**: https://www.uokik.gov.pl/pozasadowe_rozwiazywanie_sporow_konsumentckich.php,
- Szczegółowe informacje w zakresie zasad dostępu do procedur **pozasądowego rozstrzygania sporów** są dostępne przede wszystkim w siedzibach oraz na stronach internetowych powiatowych (miejskich) rzeczników konsumentów, organizacji społecznych, do których zadań statutowych należy ochrona konsumentów, wojewódzkich inspektoratów inspekcji handlowej, a także pod następującymi adresami:

a) http://www.uokik.gov.pl/spory_konsumentckie.php,

b) http://www.uokik.gov.pl/sprawy_indywidualne.php,

c) http://www.uokik.gov.pl/wazne_adresy.php.

- Użytkownik może także złożyć swoją skargę np. za pośrednictwem **unijnej platformy internetowej** prowadzącej postępowania pozasądowego rozwiązywania sporów konsumenckich zgłoszonych jej przez państwa członkowskie Unii Europejskiej na platformie ODR (*ODR – Online Dispute Resolution*), która jest dostępna

pod adresem:

https://ec.europa.eu/consumers/odr/main/index.cfm?event=main.home_show&lng=PL.

7. Jeżeli jesteś **Konsumentem** lub **Przedsiębiorcą na prawach konsumenta**, to w przypadku **braku możliwości polubownego rozwiązania sporu**, w tym za pośrednictwem mediacji, **właściwość Sądu** określana będzie według **przepisów powszechnie obowiązujących w Rzeczypospolitej Polskiej**.
8. Jeżeli jesteś **Przedsiębiorcą**, to w przypadku **braku możliwości polubownego rozwiązania sporu**, w tym za pośrednictwem mediacji, sądem **właściwym** dla rozpatrywania zaistniałych pomiędzy Nami sporów, będzie **sąd właściwy dla siedziby Administratora**.
9. **Integralną część niniejszego Regulaminu Newslettera** stanowią takie **dokumenty** jak:
 - [Regulamin strony internetowej](#),
 - [Polityka Prywatności](#).
10. W **sprawach nieuregulowanych** niniejszym Regulaminem zastosowanie będą miały właściwe **przepisy prawa polskiego**, w szczególności przepisy ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 roku – Kodeks cywilny (Dz. U. z 2020 r. poz. 1740), ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. z 2020 r. poz. 344), ustawy z dnia 30 maja 2014 roku o prawach konsumenta (Dz. U. z 2020 r. poz. 287), ustawa z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781), ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1231, z 2020 r. poz. 288) oraz inne właściwe.
11. **Regulamin obowiązuje od dnia 1.01.2023 roku.**