REGULAMIN KONKURSU „OLIWKOWA INSPIRACJA”

§ 1

Przepisy ogólne

1. Organizatorem Konkursu *„Oliwkowa Inspiracja”* jest **Media In Sp. z o. o. z siedzibą w Warszawie (02- 672),** ul. Domaniewska 47, wpisaną do Rejestru Przedsiębiorców, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000499301, NIP:5252580407, REGON: 147114480 o kapitale zakładowym w wysokości 50 000 złotych, dalej jako **„Organizator”**.
2. Konkurs jest organizowany na zasadach określonych niniejszym regulaminem i zgodnie z powszechnie obowiązującymi zasadami prawa.
3. Konkurs organizowany jest na zlecenie **Greek Trade Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Krakowie (30-797)**, przy ul. Tadeusza Sliwiaka 14, wpisana do Rejestru Przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Kraków w Krakowie pod numerem KRS 0000149645, NIP 6790005092, REGON 350551849, o kapitale zakładowym w wysokości 211 000,00 zł reprezentowaną przez Zarząd, dalej jako „Zleceniodawca”.
4. Celem konkursu jest wyłonienie najciekawszej odpowiedzi na zadanie konkursowe, zgodnie z § 3.
5. Konkurs organizowany jest na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
6. Czas trwania Konkursu: 12.11-30.11.2026 r. do godziny 23:59:00.
7. Organizator oświadcza, że Konkurs nie jest grami losowymi, loteriami fantowymi, zakładami wzajemnymi, loteriami promocyjnymi, grami, których wynik zależy od przypadku, ani żadną inną formą przewidzianą w ustawie z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych (Dz.U.2009.201.1540 z późn. zm.).

§ 2

Warunki uczestnictwa

1. Uczestnikiem może być wyłącznie pełnoletnia osoba fizyczna, posiadająca miejsce zamieszkania na terenie Rzeczpospolitej Polskiej oraz posiadająca pełną zdolność do czynności prawnych, zwana dalej Uczestnikiem.
2. Warunkiem uczestnictwa w Konkursie jest:
   a. Udzielenie odpowiedzi na zadanie konkursowe, spełniającej wymogi określone w § 3 w terminie od 12.11-30.11.2026 r. do godziny 23:59:00.
   b. Posiadanie aktywnego i wiarygodnego konta na portalu społecznościowym Facebook.
   c. Każdy z Uczestników jest zobowiązany do akceptacji postanowień Regulaminu, wyrażenia zgody na udział w Konkursie, wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora. Można to zrobić wyłącznie dodając komentarz pod postem konkursowym na portalu społecznościowym Facebook.
3. Wyrażenie zgód, o których mowa w punkcie poprzedzającym jest bezwzględnym warunkiem uczestnictwa w Konkursie. Organizator może odmówić wzięcia udziału przez osobę, która nie zaakceptowała Regulaminu oraz nie wyraziła wszystkich wymaganych zgód.
4. Każdy z Uczestników ma prawo do rezygnacji z udziału w Konkursie w dowolnym momencie bez podania przyczyny. W tym celu należy drogą elektroniczną wysłać wiadomość za pomocą portalu społecznościowego Facebook do konta o nazwie „Cukrzyca nie tylko od kuchni” zawierającą oświadczenie o rezygnacji z udziału w Konkursie.

§ 3

Zasady i przebieg konkursu

1. W celu wzięcia udziału w Konkursie Uczestnik powinien:
   - w okresie od 12.11.2026 do 30.11.2026 r. do godziny 23:59:00 wykonać zadanie konkursowe. Odpowiedź konkursowa jest pracą twórczą Uczestnika, musi zostać umieszczona w komentarzu pod postem konkursowym i polega na udzieleniu odpowiedzi na zadanie konkursowe: Napisz w komentarzu: „Jakie danie lub przekąskę o niskim IG najczęściej przygotowujesz z wykorzystaniem oliwek i po który ich rodzaj (np. czarne, zielone, drylowane, faszerowane) sięgasz najchętniej?”

2. Odpowiedź konkursowa musi być wynikiem samodzielnej pracy twórczej Uczestnika i nie może naruszać jakichkolwiek praw osobistych lub majątkowych osób trzecich, a zwłaszcza praw autorskich i/lub nazw handlowych. Odpowiedź ponadto nie może zawierać elementów mogących być uznanymi za wulgarne, niemoralne, sprzeczne z dobrymi obyczajami lub promujące alkohol, narkotyki, przemoc lub inne zachowanie sprzeczne z prawem, elementów mogących naruszać ogólnie przyjęte normy, w szczególności obrażać uczucia religijne, stanowić wyraz dyskryminacji, itp.
3. Uczestnik będzie wyłącznie odpowiedzialny za zgodność z prawem nadesłanej odpowiedzi i poniesie wszelkie konsekwencje jej wykorzystania przez Organizatora w ramach Konkursu.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do usunięcia odpowiedzi, które nie spełniają warunków Regulaminu Konkursu.
5. Jeden uczestnik może zgłosić kilka prac konkursowych.
6. Do dokonania zgłoszenia konkursowego konieczne jest posiadanie konta na portalu społecznościowym Facebook o ustawieniach konta jako „konto publiczne".
7. Konto, o którym mowa w punkcie poprzedzającym musi być wiarygodne, czyli należeć do osoby o prawdziwych danych. Zgłoszenia z tzw. „fałszywych kont" (fake kont) nie będą brane pod uwagę. Weryfikacja kont nastąpi w trakcie wybierania zwycięzców konkursu.
8. Przyjmowanie zgłoszeń do Konkursu prowadzone będzie na terytorium Rzeczpospolitej Polskiej w okresie: **12.11.2026 do 30.11.2026 r. do godz. 23:59:00**. Zgłoszenie udziału w Konkursie przed lub po ww. terminie nie uprawnia do wzięcia udziału w Konkursie.
9. W sytuacji powzięcia przez Organizatora wątpliwości co do tego czy dany Uczestnik spełnia warunki określone w Regulaminie lub czy bierze udział w Konkursie zgodnie z Regulaminem, w tym zwłaszcza co do tożsamości Uczestnika lub autentyczności, Organizator w terminie 7 dni od dnia otrzymania zgłoszenia, może zwrócić się na piśmie do Uczestnika o przesłanie, w terminie nie później niż 7 dni od dnia otrzymania wiadomości e-mail, oryginałów:
    - pisemnego oświadczenia zawierającego dane identyfikacyjne Uczestnika (imię, nazwisko, adres zamieszkania, a w przypadku Laureatów – dodatkowo numer PESEL, o ile jest to niezbędne do wypełnienia obowiązków podatkowych),
    - dodatkowego podpisanego własnoręcznie przez Uczestnika oświadczenia, że Uczestnik spełnia wszystkie wymagania udziału w Konkursie i nie naruszył żadnego ze wskazanych w piśmie Organizatora postanowień Regulaminu.
10. Jeśli na wezwanie Organizatora Uczestnik nie przedstawi odpowiednich dokumentów zgodnie z powyższymi zasadami, Organizator zastrzega sobie prawo wykluczenia danego Uczestnika z Konkursu oraz do niewydania mu nagrody.
11. W każdym przypadku naruszenia postanowień Regulaminu przez Uczestnika, Organizator uprawniony jest do wykluczenia go z udziału w Konkursie. Organizator ma prawo do wykluczenia z udziału w Konkursie Uczestników, którzy w szczególności:
    - nie spełniają wymogów określonych niniejszym Regulaminem,
    - biorą udział w Konkursie z użyciem fikcyjnych danych osobowych;
    - prowadzą działania sprzeczne z prawem, a w szczególności, gdy godzą swym zachowaniem w interesy osób trzecich;
    - prowadzą jakiekolwiek działania, które mają na celu obejście Regulaminu lub zabezpieczeń lub zasad funkcjonowania Konkursu, po przeprowadzeniu postępowania wyjaśniającego potwierdzającego ww. przypuszczenie.

§ 4

Nagrody

1. Do wydania w Konkursie przewidziano łącznie 9 zestawów nagród rzeczowych. Dodatkowo każdemu Uczestnikowi spełniającemu warunki udziału w konkursie określone w Regulaminie przysługuje jednorazowo nagroda gwarantowana w postaci e-booka „Jedz przeciwzapalnie to droga do zdrowia" autorstwa mgr Magdaleny Makarowskiej, niezależnie od liczby zgłoszonych przez niego prac konkursowych.
2. Do wygrania będzie:
    a. 3 x zestaw nagród rzeczowych I stopnia. W skład każdego zestawu wchodzą:

        - Zestaw do przystawek na obrotowej tacy DUKA WAREWOOD porcelanowy;
        - Torba termoizolacyjna Helcom;
        - 2 x oliwki zielone nadziewane pastą Helcom;
        - Książka autorstwa mgr Magdaleny Makarowskiej: "Dieta flexi w insulinooporności".

    b. 6 x zestaw nagród rzeczowych II stopnia. W skład każdego zestawu wchodzą:
        - Miska biała do sałat z przyborami Florina Adria;

- Lunchbox Helcom;

- Książka autorstwa mgr Magdaleny Makarowskiej: “Jedz pysznie z niskim indeksem glikemicznym”.

c. nagroda gwarantowana w postaci e-booka „Jedz przeciwzapalnie to droga do zdrowia” autorstwa mgr Magdaleny Makarowskiej dla każdego Uczestnika spełniającego warunki określone w Regulaminie.

3. Nagrodę gwarantowaną – e-book „Jedz przeciwzapalnie to droga do zdrowia” autorstwa mgr Magdaleny Makarowskiej-otrzyma jednorazowo każdy Uczestnik, który spełni wszystkie warunki udziału w Konkursie określone w Regulaminie, niezależnie od liczby zgłoszonych prac konkursowych. Link do pobrania e-booka zostanie udostępniony wszystkim uprawnionym Uczestnikom w wiadomości prywatnej na Facebooku.
4. Nagroda gwarantowana w postaci e-booka stanowi dla Uczestnika przysporzenie majątkowe. Organizator dokona weryfikacji, czy w odniesieniu do tej nagrody znajduje zastosowanie zwolnienie podatkowe, o którym mowa w art. 21 ust. 1 pkt 68 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych (zwolnienie do kwoty 2 000 zł dla konkursów ogłoszonych przez środki masowego przekazu); w przypadku braku podstaw do zastosowania tego zwolnienia, wartość nagrody gwarantowanej zostanie uwzględniona w podstawie opodatkowania na zasadach analogicznych jak w przypadku pozostałych nagród. Oprócz nagród rzeczowych oraz nagrody gwarantowanej przyznaje się dodatkowo nagrodę pieniężną w wysokości 11,11% wartości nagrody rzeczowej (oraz, jeśli dotyczy, nagrody gwarantowanej). Ta dodatkowa nagroda pokryje 10-procentowy zryczałtowany podatek od nagrody rzeczowej (oraz, jeśli dotyczy, nagrody gwarantowanej) oraz zryczałtowany podatek od niej samej. Dodatkowa nagroda pieniężna zostanie potrącona przez Organizatora i przeznaczona na pokrycie należnego podatku dochodowego od osób fizycznych od wygranej w Konkursie w wysokości 10% wartości nagrody zgodnie z art. 41 ust. 4 i ust. 7 w zw. z art. 30 ust. 1 pkt 2 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.
5. Łączna wartość nagród rzeczowych w Konkursie, z wyłączeniem nagrody gwarantowanej przysługującej jednorazowo każdemu Uczestnikowi spełniającemu warunki udziału w Konkursie określone w Regulaminie, wynosi 1 924,14zł**.** Kwota ta zostanie powiększona o kwotę zryczałtowanego podatku, zgodnie z § 4 ust. 4.
6. Poszczególna wartość nagród rzeczowych wynosi:
   3 x Zestaw do przystawek na obrotowej tacy DUKA WAREWOOD porcelanowy o wartości 249,00zł (747,00zł), 3 x Torba termoizolacyjna Helcom o wartości 23,60zł (70,80zł), 6 x oliwki zielone nadziewane pastą Helcom o wartości 4,94zł (29,64zł), 3 x książka „Dieta flexi w insulinooporności” autorstwa Magdaleny Makarowskiej o wartości 27,00zł (81,00zł), 6 x Miska biała do sałat z przyborami Florina Adria o wartości 107,95zł (647,70zł), 6 x lunchbox Helcom o wartości 26zł (156,00zł), 6 x książka „Jedz pysznie z niskim indeksem glikemicznym” autorstwa Magdaleny Makarowskiej o wartości 32,00zł (192,00zł), nagroda gwarantowana (e-book) o wartości rynkowej [30,00 zł] za sztukę, oraz nagroda pieniężna w wysokości 11,11% wartości nagrody rzeczowej (oraz, jeśli dotyczy, nagrody gwarantowanej), która zostanie przeznaczona przez Organizatora na pokrycie należnego podatku.
7. Organizator sporządzi PIT-8 AR, tj. deklarację roczną o zryczałtowanym podatku dochodowym od osób fizycznych i prześle ją do właściwego urzędu skarbowego.
8. Komisja Konkursowa ocenia i dokonuje wyboru Laureatów Konkursu. Komisja konkursowa składa się z 3 osób wskazanych przez Organizatora Konkursu. Do zadań Komisji należy: rozstrzygnięcie Konkursu zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu oraz zasadami pełnej rzetelności przeprowadzanych czynności, zapewnienie zgodnego z Regulaminem uczestnictwa w Konkursie i przedłożenia pod ocenę Komisji wszystkich prawidłowych zgłoszeń, prowadzenie postępowań reklamacyjnych.
9. Komisja Konkursowa, podczas wybierania zwycięskich prac, będzie zwracała szczególną uwagę na następujące kryteria:
   - autentyczność zgłoszenia, w szczególności trafne ujęcie tematu konkursu- przedstawienie dania lub przekąski o niskim IG z wykorzystaniem oliwek i informacja po który rodzaj oliwek uczestnik sięga najchętniej;
   - oryginalność i unikatowość zgłoszenia;
   - pomysłowość i kreatywność.
10. Wyboru zwycięskich zgłoszeń konkursowych Komisja Konkursowa dokona w ciągu 9 dni roboczych od zakończenia konkursu, tj. do 11.12.2026r. do godz. 12:00:00.
11. Nagrody zostaną wysłane przez Organizatora w terminie do 7 dni roboczych od wyboru Laureatów. Za dzień roboczy uważa się dni od poniedziałku do piątku, za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy.
12. Sposób weryfikacji Laureatów będzie następujący:
    a. w terminie do 3 dni roboczych od daty posiedzenia Komisji, laureat otrzyma od Organizatora informację o przyznaniu prawa do nagrody za pomocą wiadomości wysłanej za pośrednictwem portalu społecznościowego Facebook na konto Uczestnika, biorącego udział w konkursie. W wiadomości tej poproszony on zostanie o potwierdzenie odczytania wiadomości w terminie 3 dni roboczych od jej otrzymania oraz o przekazanie swoich danych osobowych koniecznych do wydania nagrody.
    b. w przypadku, gdy laureat do nagrody nie spełni warunków określonych w pkt. a, wówczas nastąpi weryfikacja prawa do nagrody uczestnika, będącego kolejnym na liście rezerwowej, przy czym prawo do danej nagrody może przejść tylko jeden raz na uczestnika z listy rezerwowej. Uczestnik ten zostanie powiadomiony o ewentualnej wygranej za pomocą wiadomości prywatnej na portalu

społecznościowym Facebook wysłanej na konto uczestnika konkursu w ciągu 3 dni roboczych, liczonych od ostatecznego dnia, w którym powinna zostać przesłana wiadomość z uzupełnionymi danymi laureatów przez poprzednio weryfikowanego laureata.

13. W przypadku, gdy liczba prawidłowych zgłoszeń konkursowych będzie mniejsza niż przewidziana liczba nagród Komisja Konkursowa przyzna nagrody wyłącznie Uczestnikom, których zgłoszenia spełniają warunki Regulaminu, a pozostałe nagrody, nieprzyznane z powodu braku odpowiedniej liczby prawidłowych zgłoszeń, pozostaną do dyspozycji Organizatora.
14. Procedura weryfikacyjna, zmierzająca do wydania nagród zakończy się najpóźniej w dniu 26.10.2026r.
15. Każdy Uczestnik może najwyżej 1 raz zostać nagrodzony nagrodą I lub II stopnia w ramach Konkursu.
16. Laureat traci prawo do nagrody, gdy:
    - o nie dopełni w terminie któregoś z warunków Regulaminu i/lub,
    - o odmówi podania swoich danych koniecznych do przesłania nagrody,
    - o po przeprowadzeniu postępowania wyjaśniającego zostanie stwierdzone, że naruszył postanowienia Regulaminu lub obowiązujących przepisów.
17. Komisja do dnia 11.12.2026 r. sporządzi protokół z podaniem wyników Konkursu. Uczestnik Konkursu może zapoznać się z protokołem na swoje żądanie w siedzibie Organizatora. Wyniki Konkursu dostępne będą również w kolejnym poście opublikowanym w dniu 11.12.2026 r. na portalu społecznościowym Facebook na koncie „Cukrzyca nie tylko od kuchni".
18. Brak możliwości dostarczenia nagrody, zawiniony przez Uczestnika, powoduje przejście prawa do nagrody na kolejnego Uczestnika na liście.
19. Nagroda nie podlega wymianie na nagrodę innego rodzaju. Uczestnikom nie przysługuje prawo do zastrzeżenia odmiennego niż opisano to w Regulaminie sposobu wydania nagród.
20. Laureat może zrzec się prawa do nagrody, nie może jednak przenieść prawa do nagrody na osobę trzecią.
21. Organizator Konkursu zastrzega, iż żaden z uczestników Konkursu nie ma prawa do zamiany otrzymanej nagrody na nagrodę innego rodzaju.
22. Z chwilą wręczenia nagrody Laureat, bez dodatkowego wynagrodzenia, w zamian za przyznaną Nagrodę, udziela Organizatorowi oraz Zleceniodawcy Konkursu niewyłącznej, bezpłatnej licencji na korzystanie z majątkowych praw autorskich i praw zależnych do przesłanej odpowiedzi („Utwór"), na wszelkich znanych nam polach eksploatacji, w szczególności wymienionych poniżej, bez ograniczeń czasowych i terytorialnych:
    - o zwielokrotniania technikami druku, audio-video, technikami cyfrowymi, reprodukcji, kopiowania, publicznego odtwarzania i wystawiania, użytkowania w różnych formach reklamy i promocji;
    - o eksploatacji i rozpowszechniania na wszystkich możliwych i znanych dla Utworu polach eksploatacji, w szczególności zwielokrotnienia technikami przemysłowymi, publicznego odtwarzania i wystawiania, użytkowania w różnych formach reklamy i promocji bądź stosowanie dzieła w dowolnym zakresie;
    - o wykorzystania Utworu we wszelkich formach, wszelkich środkach i wszelkich warunkach działania lub używania, poprzez wszelkie procesy dla wszelkich mediów oraz przy pomocy dowolnego medium jakie Organizator zechce wybrać, znanego w chwili udzielenia licencji;
    - o utrwalania na wszelkich znanych nośnikach;
    - o zwielokrotniania za pomocą technik mechanicznych, magnetycznych, optycznych i cyfrowych, w tym w szczególności z wykorzystaniem urządzeń: drukarskich, audio oraz audio-wideo, fotograficznych, informatycznych i innych;
    - o wprowadzania do pamięci komputera, w tym także wprowadzanie do i rozpowszechnianie za pomocą sieci komputerowych, w tym w szczególności za pośrednictwem sieci Internet; rozpowszechnianie w ten sposób, aby pojedyncze osoby miały dostęp do Utworów w wybranym przez siebie miejscu i czasie;
    - o wykorzystania we wszelkich działaniach reklamowych i Konkursowych;
    - o wystawiania, wyświetlania, publicznego odtworzenia oraz publicznej prezentacji.

Laureat upoważnia ponadto Organizatora oraz Zleceniodawcę do wykonywania praw zależnych do Utworu, w tym do dokonywania skrótów, zmian i modyfikacji Utworu oraz łączenia go z innymi utworami (np. grafikami, zdjęciami, materiałami wideo), a także zobowiązuje się do niewykonywania względem Organizatora oraz Zleceniodawcy przysługujących mu autorskich praw osobistych, w szczególności prawa do integralności Utworu oraz nienaruszalności jego treści i formy, w zakresie niezbędnym do korzystania z Utworu zgodnie z udzieloną licencją.

§ 5

Postępowanie reklamacyjne

1. Wszelkie reklamacje, dotyczące Konkursu powinny być zgłaszane Organizatorowi do dnia 31.12.2026r. w wiadomości prywatnej za pomocą portalu społecznościowego Facebook.
2. Reklamacje rozpatruje Komisja Konkursowa. Reklamacja musi zawierać: imię, nazwisko, dokładny adres Uczestnika Konkursu, przyczynę reklamacji wraz z jej uzasadnieniem.
3. Reklamacja rozpatrzona będzie w terminie 7 dni, liczonych od dnia jej doręczenia.
4. Postępowanie reklamacyjne jest dobrowolne, nie wyłącza prawa Uczestnika do niezależnego od postępowania reklamacyjnego dochodzenia roszczeń na drodze postępowania sądowego.

§ 6

Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych Uczestników Konkursu jest **Media In Sp. z o. o. z siedzibą w Warszawie** (02-672), ul. Domaniewska 47, wpisaną do Rejestru Przedsiębiorców, prowadzonego rzez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000499301, NIP:5252580407, REGON: 147114480 o kapitale zakładowym w wysokości 50 000 złotych.
2. Odbiorcami danych są następujące kategorie podmiotów: Zleceniodawca, podmioty, przy pomocy których Organizator przeprowadza Konkurs (podwykonawcy), np. dostawcy usług informatycznych, podmioty świadczące usługi księgowe oraz prawne itp. Dane osobowe zostaną ujawnione innym podmiotom tylko wówczas, gdy jest to niezbędne do przeprowadzenia Konkursu. W każdym przypadku, gdy zostaną ujawnione dane osobowe innym podmiotom, zostanie to dokonane w ramach obowiązujących przepisów. Jeśli nasi usługodawcy przetwarzają dane w naszym imieniu, muszą zapewnić gwarancje wdrożenia rozwiązań technicznych i organizacyjnych, które będą chroniły dane osobowe i spełniały wymogi ogólnego Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych (RODO).
3. Dane osobowe Uczestników i Laureatów będą przetwarzane w celu organizacji i przeprowadzenia konkursu, w celach podatkowych (dotyczy Laureatów) – *jeżeli występują obowiązki podatkowe*, a za odrębną zgodą, w celach marketingowych. Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. b RODO (przetwarzanie niezbędne do wykonania umowy, jaką stanowi przystąpienie Uczestnika do Konkursu na warunkach określonych Regulaminem), art. 6 ust. 1 lit. c RODO (wypełnienie obowiązków prawnych, w tym podatkowych), art. 6 ust. 1 lit. f RODO (prawnie uzasadniony interes Administratora, polegający na rozpatrywaniu reklamacji oraz na ustaleniu, dochodzeniu lub obronie przed roszczeniami) oraz, w zakresie przetwarzania danych w celach marketingowych, art. 6 ust. 1 lit. a RODO (zgoda).
4. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny, ale jest niezbędne do udziału w konkursie. Okres przetwarzania danych osobowych Uczestników jest zależny od celu przetwarzania oraz od rodzaju obowiązków prawnych. W celach związanych z przeprowadzaniem Konkursu dane będą przechowywane przez okres przedawnienia roszczeń wynikających z udziału w Konkursie (okres ten może wynieść 6 lat od chwili powstania roszczeń plus okres do końca roku, w którym mija ww. 6 lat), a w przypadku zgłoszenia roszczenia przez daną osobę okres przechowywania i przetwarzania jej danych osobowych może ulec przedłużeniu, jeśli będzie to niezbędne dla rozpatrzenia roszczenia i ewentualnej obrony przed takim roszczeniem.
5. Uczestnikom konkursu, którzy podają dane osobowe przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do sprostowania danych, usunięcia danych, ograniczenia przetwarzania danych, przenoszenia danych, wniesienia sprzeciwu, cofnięcia zgody w dowolnym momencie (wiąże się to z dyskwalifikacją udziału w konkursie). Uprawnienia, o których mowa powyżej można wykonywać poprzez kontakt z Administratorem w wiadomości prywatną z kontem o nazwie „Cukrzyca nie tylko od kuchni" przez portal społecznościowy Facebook.
6. W przypadku naruszenia reguł przetwarzania danych osobowych, to każdy Uczestnik ma prawo do złożenia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Ponadto każdy z Uczestników ma prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych. Sprzeciw można zgłosić poprzez kontakt z Administratorem w wiadomości prywatnej z kontem o nazwie „Cukrzyca nie tylko od kuchni" przez portal społecznościowy Facebook.

§7

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym Regulaminem przed przystąpieniem do Konkursu.
2. Regulamin Konkursu dostępny będzie w treści posta konkursowego opublikowanego w dniu 12.11.2026 r. na profilu o nazwie „Cukrzyca nie tylko od kuchni" na portalu społecznościowym Facebook oraz na stronie www: www.cukrzycanietylkoodkuchni.pl.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu z ważnych przyczyn (np. zmiana przepisów prawa), pod warunkiem że zmiany nie wpłyną negatywnie na prawa nabyte Uczestników. W przypadku zmiany lub unieważnienia któregokolwiek punktu Regulaminu, pozostałe jego postanowienia zostają w mocy.
4. Konkurs nie jest w żaden sposób sponsorowany, popierany, administrowany ani powiązany z serwisem Facebook. Serwis Facebook jest w pełni zwolniony z odpowiedzialności przez każdego Uczestnika.