

Regulamin Newslettera

Sylwia Maksym-Krzesa Paliwo z Roślin

www.sylwiamaksym.pl | www.kobietawsporcie.pl

obowiązujący od 08 maja 2025 r. | aktualizacja 12.12.2025

Co znajdziesz w Regulaminie i czemu on służy?

- a) W Regulaminie, który czytasz, znajdziesz informacje o naszym Newsletterze i o zasadach, na jakich udostępniamy Materiały w Newsletterze (np. e-book, dostęp do webinaru, szkolenia).
- b) Wskazujemy, jak możesz zasubskrybować Newsletter, wypisać się z niego i jakie podmioty mogą mieć dostęp do danych osobowych w związku z obsługą Newslettera. Chcemy dać Ci pewną jasność co do naszych ustaleń i tego, jak działa nasz Newsletter.

Ważne informacje

- a) Podczas zapisu do Newslettera podaj swoje dane i nie wpisuj danych osób trzecich. Pamiętaj też o potwierdzeniu zapisu!
- b) W momencie potwierdzenia przez Ciebie zapisu do Newslettera zawieramy Umowę, a Ty otrzymujesz od tego momentu Newsletter. Umowę możesz zakończyć w każdym momencie.
- c) Jeśli nie chcesz zapisywać się do Newslettera i jednocześnie chcesz skorzystać z Materiałów przesyłanych przez nas w Newsletterze, skontaktuj się z nami. Możesz kupić dostęp do takich Materiałów bez konieczności dołączania do Newslettera.

◆Przykład

Po zapisie do Newslettera udostępniamy e-booka. Nie chcesz zapisywać się do naszego Newslettera, ale chcesz skorzystać z e-booka. Wtedy nie musisz zapisywać się do naszego Newslettera i możesz kupić dostęp do tego Materiału. Wystarczy, że napiszesz na adres newsletter@sylwiamaksym.pl lub kontakt@kobietawsporcie.pl

- d) Materiały, które otrzymujesz od nas w Newsletterze, używaj na własne potrzeby, o ile wprost nie informujemy o innym wykorzystaniu danego materiału. Nie udostępniaj ich innym osobom bez naszej zgody – bezpłatnie ani odpłatnie.

*** Jak zapisać się do Newslettera? ***

- [?] Krok 1. Uzupełnij formularz zapisu do Newslettera** umieszczony na naszej stronie. Nawet gdy składasz zamówienie w naszym sklepie, możesz zaznaczyć checkbox zapisu do Newslettera i w ten sposób dołączyć do grona naszych subskrybentów.
- [?] Krok 2. Potwierdzasz zapoznanie się z Regulaminem Newslettera i Polityką prywatności** (kliknij odpowiedni przycisk pod formularzem).
- [?] Krok 3. Potwierdź zapis przez link aktywacyjny**, który przesyłamy na wskazany przez Ciebie adres e-mail.
- [?] Krok 4. Gotowe, jesteś naszym subskrybentem!** Nasza Umowa o przesyłanie Ci Newslettera jest zawarta. Od tego momentu otrzymujesz od nas informacje dotyczące naszej działalności, naszych produktów, a także materiały, które przesyłamy w Newsletterze.



Pamiętaj, że zapis do Newslettera jest dobrowolny i w każdej chwili możesz się z niego łatwo wypisać. Kliknij po prostu w odpowiednie miejsce na końcu wiadomości, którą przesyłamy Ci w Newsletterze, lub skontaktuj się z nami w tej sprawie.

WAŻNE!

Gdy w Regulaminie piszemy:

Ty, Twój, Ciebie – chodzi nam o Ciebie jako Subskrybenta,

My, nasze, nas – chodzi o nas jako dostawcę Newslettera czyli Sylwia Maksym-Krzesa prowadząca działalność gospodarczą pod firmą **Sylwia Maksym-Krzesa Dietetyk Sportowy**, pod adresem ul. Dmowskiego 13/82 43-100 Tychy, NIP: 641-238-11-21 zgodnie zgodnie z dokumentem wygenerowanym z systemu Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej prowadzonej przez Ministra Rozwoju i Technologii.

Nasza strona internetowa – mamy na myśli www.kobietawsporcie.pl i www.sylwiamaksym.pl

Niektórych pojęć w tym regulaminie używamy w określonym znaczeniu. Wyjaśniamy je dla Ciebie na końcu Regulaminu.



Nasze dane kontaktowe:

- a. skontaktuj się z nami, **jeśli masz pytania, odpowiemy i wyjaśnimy Ci ważne dla Ciebie kwestie,**
- a. adres e-mail: **newsletter@sylwiamaksym.pl** lub **kontakt@kobietawsporcie.pl**

Regulamin podzieliliśmy na 5 części. Każda część składa się z mniejszych rozdziałów. Znajdziesz w nich:

I. Najważniejsze informacje: warunki korzystania z Newslettera, zapis do Newslettera, zakończenie subskrypcji, informacje o naszej Umowie, zgodnie z którą przesyłamy Ci Newsletter

- 1. Jak określiliśmy nasze Warunki korzystania z Newslettera?
- 2. Co otrzymujesz za zapis do Newslettera?
- 3. Jak możesz zapisać się do Newslettera?
- 4. Jakie dane przetwarzamy w ramach Newslettera?
- 5. Jak długo będziesz zapisany do Newslettera?
- 6. Jak zrezygnować z otrzymywania Newslettera?
- 7. Jakie masz obowiązki jako subskrybent Newslettera?
- 8. Na jakich zasadach możesz otrzymać odpłatny dostęp do Materiałów bez zapisu do Newslettera?

II. Dane osobowe: jak przetwarzamy Twoje dane, kto ma dostęp do Twoich danych, Twoje prawa na gruncie RODO

- 9. Jakie podmioty mają dostęp do danych gromadzonych w ramach naszego Newslettera?
- 10. Jakie prawa przysługują Ci w związku z Twoją zgodą na otrzymywanie Newslettera na gruncie RODO?
- 11. Czy możesz wycofać zgodę na otrzymywanie Newslettera?
- 12. Czy w ramach korzystania z Newslettera, Materiałów zbieramy pliki cookies?

III. Prawa Subskrybenta: niezgodność Newslettera z Umową, odstąpienie od Umowy, pozasądowe sposoby rozwiązywania sporów

13. Co możesz zrobić, gdy uważasz, że Newsletter czy przesłany Materiał są niezgodne z Umową?
14. Jakie pozasądowe sposoby rozwiązania sporów między nami Ci przysługują?
15. Czy możesz odstąpić od Umowy?

IV. Pozostałe kwestie: prawa autorskie, zmiana Regulaminu

16. Czy mogę korzystać z Materiałów w dowolny sposób?
17. Czy możemy zmienić Regulamin i czy zmiana będzie Cię obowiązywać?
18. Co jeszcze powinieneś wiedzieć?
19. Link do Regulaminu

V. Definicje: wyjaśniamy, jak rozumiemy pojęcia używane w Regulaminie

I. Najważniejsze informacje o Newsletterze

1. Jak określiliśmy nasze Warunki korzystania z Newslettera?

- a) Pamiętaj, że przed zapisem do Newslettera powinieneś zapoznać się z Regulaminem i Polityką prywatności. Jeśli nie akceptujesz ich postanowień, to nie możesz subskrybować Newslettera. Podczas zapisu do Newslettera akceptujesz ww. dokumenty i to, że Newsletter dostarczamy zgodnie z ich zapisami.
- b) Z Regulaminem zawsze możesz zapoznać się przed subskrypcją Newslettera. Dbamy o to, aby był on łatwo dostępny i zrozumiały. Umożliwiamy Ci jego odtwarzanie i zapisanie.
- c) Spełnij **Wymagania techniczne** niezbędne do korzystania z Newslettera (m.in. potrzebne są: dostęp do Internetu, aktualna przeglądarka, adres e-mail).
- d) Nie dostarczaj podczas zapisu i subskrypcji Newslettera treści bezprawnych, zabronionych przez prawo, niezgodnych z rzeczywistością czy dotyczących osób trzecich bez ich zgody.
- e) Możesz odstąpić od Umowy w terminie 14 dni od jej zawarcia lub wypisać się z Newslettera w każdym czasie.

♦Przykład

Jeśli do Newslettera zapiszesz się 1 października, to do 15 października możesz odstąpić od Umowy, zgodnie z którą jesteś Subskrybentem. Wtedy uważamy, że nigdy nie byłeś naszym Subskrybentem.

Jeśli kiedykolwiek wypiszesz się z Newslettera (co możesz zrobić w każdym czasie), wtedy Subskrybentem jesteś od dnia zapisu do dnia wypisania się z Newslettera.

Zabezpieczamy strony internetowe, na których możesz się zapisać do Newslettera i pobierać Materiały. Chcemy, aby korzystanie z naszych stron było dla Ciebie bezpieczne i wygodne, dlatego wdrażamy odpowiednie środki organizacyjne i techniczne.

2. Co otrzymujesz za zapis do Newslettera?

- a) Przede wszystkim na wskazany przez siebie adres e-mail regularnie otrzymujesz od nas edukacyjne, merytoryczne treści związane z naszą działalnością, naszymi produktami, usługami i nowinkami z naszej branży w ramach marketingu naszych usług i produktów.
- b) Wraz z Newsletterem możesz też otrzymać od nas Materiał dodatkowy (np. e-book, dostęp do szkolenia czy innego cennego dla Ciebie materiału cyfrowego albo Usługi cyfrowej). Pamiętaj, że nie każdy zapis do Newslettera powoduje przesłanie Materiału przez nas.
- c) Materiał udostępniamy Ci na wskazany przy zapisie adres e-mail (jeśli udostępniany jest na odrębnej platformie, to instrukcję z dostępem przesyłamy Ci w wiadomości).

3. Jak możesz zapisać się do Newslettera?

- a) Zapisujesz się do Newslettera poprzez wypełnienie i przesłanie formularza zapisu osadzonego na naszej stronie internetowej. Możesz to zrobić także przez:
 - 1) uzupełnienie pojawiającego się na naszej stronie internetowej okienka (tzw. pop-up),
 - 2) przeznaczoną do tego stronę internetową (tzw. stronę lądowania),
 - 3) formularz zapisu, który udostępniamy w treści naszej strony internetowej.
- b) Po wypełnieniu formularza zapisu potwierdź zapis za pomocą swojego adresu e-mail (mechanizm double opt-in).

♦Jak to działa?

Krok 1: Podajesz nam swój adres e-mail i wyrażasz chęć subskrypcji naszego Newslettera (wypełniasz formularz zapisu).

Krok 2: Wysyłamy na ten adres wiadomość z linkiem aktywacyjnym.

Krok 3: Klikasz przesłany link i potwierdzasz chęć subskrypcji.

♦Dlaczego to robimy?

Dzięki temu mamy pewność, że naprawdę chcesz otrzymywać od nas Newsletter.

Upewniamy się, że podany adres e-mail należy do Ciebie i został świadomie przez Ciebie podany.

♦Korzyści dla Ciebie:

Chronimy Twoją skrzynkę pocztową przed niechcianymi wiadomościami.

Masz pełną kontrolę nad tym, czy chcesz otrzymywać od nas informacje.

Pamiętaj, że jeśli wymagamy potwierdzenia, a Ty nie potwierdzisz adresu e-mail, nie będziesz zapisany do Newslettera i nie będziemy Ci wysyłać informacji. W takim wypadku nie otrzymasz także dostępu do Materiału.

Potwierdzenie przez Ciebie zapisu do Newslettera oznacza, że zawieramy Umowę o dostarczenie Treści cyfrowej lub o świadczenie Usług cyfrowych.

Umowę zawieramy na czas nieokreślony, a my zobowiązujemy się do wysyłania Newslettera w zamian za Twoją zgodę na jego otrzymywanie.

4. Jakie dane przetwarzamy w ramach Newslettera?

Gdy zapisujesz się do newslettera, to udzielasz nam zgody na przetwarzanie Twoich danych, tj. Twojego imienia oraz Twojego adresu e-mail, w celu wysyłki Newslettera (informacji handlowych) na zasadach określonych w tym Regulaminie oraz w Polityce prywatności.

5. Jak długo będziesz zapisany do Newslettera?

- a) Otrzymujesz nasz Newsletter do czasu zakończenia subskrypcji Newslettera przez Ciebie lub zakończenia wysyłania Newslettera przez nas. Umowę zawieramy na czas nieokreślony.
- b) Jeśli nie będziesz aktywnym subskrybentem (tj. nie będziesz odczytywać wiadomości przez **6 miesięcy**), zastrzegamy sobie prawo do zaprzestania

wysyłania Newslettera. W takim przypadku poinformujemy Cię o planowanym usunięciu Cię z listy subskrybentów najpóźniej na **7 dni** przed planowanym usunięciem, a następnie usuniemy Cię z listy subskrybentów. Twój adres e-mail będzie w naszym systemie służącym do wysyłki Newslettera do czasu przedawnienia roszczeń. Twoje dane przechowujemy do czasu, w którym organ nadzorczy może nas skontrolować, czy prawidłowo przetwarzamy powierzone nam dane.

- c) Jeśli zdecydujemy o zakończeniu wysyłania Newslettera, to poinformujemy Cię o tym.

6. Jak zrezygnować z otrzymywania Newslettera?

- a) To proste! Jeśli chcesz przestać otrzymywać od nas Newsletter, wystarczy, że klikniesz w aktywny link "Wypisuję się z newslettera", który znajdziesz w każdej naszej wiadomości.

◆Inny sposób:

Możesz również napisać do nas wiadomość z informacją, że chcesz się wypisać z Newslettera.

- b) **Co się stanie potem?** Po otrzymaniu Twojej prośby, usuniemy Cię z listy subskrybentów w naszym programie do wysyłki Newslettera.
- c) Po skorzystaniu przez Ciebie z prawa rezygnacji i wypisaniu się z Newslettera Twoje dane dotyczące subskrypcji przechowujemy przez okres niezbędny dla obrony przed potencjalnymi roszczeniami. To nasz uzasadniony jako administratora danych interes. W tym wypadku przetwarzamy Twoje dane na podstawie prawnie uzasadnionego interesu administratora (art. 6 ust. 1 lit. f RODO). W dowolnej chwili możesz sprzeciwić się przetwarzaniu Twoich danych w ten sposób: napisz do nas wiadomość na adres podany w tym Regulaminie.

7. Jakie masz obowiązki jako subskrybent Newslettera?

- a) W formularzach, które udostępniamy, podawaj wyłącznie dane prawdziwe, aktualne i niezbędne do zawarcia Umowy. Jeśli Twoje dane się zmieniają, aktualizuj je na bieżąco.
- b) Korzystaj z Materiałów, które udostępniamy w Newsletterze, w sposób niezakłócający funkcjonowania Newslettera, strony internetowej, przez którą dokonujesz zapisu, i zgodnie z przepisami obowiązującego prawa,

postanowieniami Regulaminu oraz zgodnie ze zwyczajami i zasadami współżycia społecznego.

- c) Nie zakłócaj funkcjonowania pozostałych subskrybentów.
- d) Nie dostarczaj i nie przekazuj w ramach naszego Newslettera jakichkolwiek treści zabronionych przez przepisy obowiązującego prawa, w szczególności naruszających majątkowe prawa autorskie osób trzecich lub ich dobra osobiste.
- e) Nie podejmuj działań w celu uzyskania informacji nieprzeznaczonych dla Ciebie (np. hakowanie).
- f) **Nie przekazuj innym osobom Materiałów, które od nas otrzymujesz. Udostępniamy je tylko Tobie i chroni je prawo autorskie.**

8. Na jakich zasadach możesz otrzymać odpłatny dostęp do Materiałów bez zapisu do Newslettera?

- a) Odpłatny dostęp do Materiału możesz nabyć bezpośrednio w naszym sklepie online lub po złożeniu zamówienia na Materiał na nasz adres e-mail.
- b) O ile nie wskażemy przy zapisie do Newslettera inaczej, cena dostępu do Materiału to **79,99 zł brutto**.
- c) Zamówienie skieruj na nasz adres e-mail. W wiadomości zwrotnej otrzymasz od nas regulamin sprzedaży w postaci aktywnego linku lub regulamin sprzedaży przesłany w formie załącznika do wiadomości. Wraz z regulaminem przedstawimy Ci także obowiązek informacyjny wynikający z RODO oraz innych ustaw, jeśli Cię to dotyczy, wraz z fakturą VAT.
- d) Po zaksięgowaniu płatności na naszym rachunku bankowym niezwłocznie prześlemy Ci dostęp do Materiału w formie aktywnego linku lub w inny sposób, o którym wcześniej Cię poinformujemy.
- e) Abyśmy mogli zawrzeć umowę i przesłać Ci Materiał, konieczne zaakceptuj odpowiedni regulamin, który Ci przedstawimy przed zawarciem umowy. Zrobisz to poprzez kliknięcie w checkboxie na stronie sklepu online lub poprzez akceptację regulaminu w wiadomości e-mail.

II. Dane osobowe

Twoje dane przetwarzamy zgodnie z Polityką prywatności.

9. Jakie podmioty mają dostęp do danych gromadzonych w ramach naszego Newslettera?

- a) Twoje dane przechowujemy w systemie dostawcy narzędzia, za pomocą którego przesyłamy Newsletter. Dostawca narzędzia ma zatem dostęp do danych, które zostały podane przy zapisie do Newslettera.
- b) Dostawca narzędzia, które wykorzystujemy do wysyłki Newslettera, to <https://www.mailerlite.com/pl> . Politykę prywatności dostawcy udostępnia pod linkiem <https://www.mailerlite.com/pl/legal/privacy-policy>.
- c) Twoje dane będą przekazywane do państwa trzeciego poza Europejski Obszar Gospodarczy w celu wysłania Newslettera.
- d) Dane osobowe, które podajesz przy zapisie do Newslettera, możemy także przekazywać następującym podmiotom:
 - 1) serwisowi świadczącemu usługi utrzymania systemu informatycznego i hostingu,
 - 2) dostawcy usługi poczty elektronicznej,
 - 3) osobom trzecim wspierającym nas w zakresie wysyłki Newslettera, z którymi zawarliśmy odpowiednie umowy powierzenia,
 - 4) osobom trzecim, które upoważniamy do przetwarzania danych w ramach naszego Newslettera,
- e) Twój adres e-mail, przechowywany w systemie do wysyłki Newslettera, możemy przekazać do platformy [Meta](#) w celu utworzenia grupy odbiorców reklamy w serwisie Meta. Informujemy, że platforma Meta wdrożyła odpowiednie procesy i procedury zapewniające poufność i bezpieczeństwo przesyłanego adresu e-mail.
- f) Strony zapisów, w tym formularze zapisów, także w formie pop-upów, tworzymy z wykorzystaniem systemu do wysyłki Newslettera lub innych dedykowanych narzędzi.
- g) Dostawca narzędzia obsługującego funkcjonowanie Newslettera zapewnia funkcje analityczne i statystyczne oraz zbiera informacje dotyczące m.in. liczby wyświetleń konkretnych stron, liczby odczytanych wiadomości. Więcej informacji na temat pozyskiwanych danych możesz znaleźć na stronie internetowej dostawcy narzędzia.

10. Jakie prawa przysługują Ci w związku z Twoją zgodą na otrzymywanie Newslettera na gruncie RODO?

- a) Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak przetwarzamy Twoje dane, możesz w dowolnej chwili napisać do nas na podany adres e-mail albo skontaktować się z nami w inny sposób np. listownie.
- b) Jako administrator danych mamy obowiązek udzielić Ci szczegółowych informacji niezwłocznie, nie później niż w ciągu miesiąca. Jeśli w tym terminie będzie to niemożliwe, to poinformujemy Cię, czy przetwarzamy Twoje dane. Termin realizacji Twojego żądania możemy przedłużyć o maksymalnie dwa kolejne miesiące. Postaramy się odpowiedzieć Ci jak najszybciej.
- c) RODO przyznaje Ci następujące uprawnienia związane z przetwarzaniem danych osobowych:
 - 1) Prawo dostępu do informacji i obowiązek informacyjny – oznacza, że masz prawo wiedzieć, co się dzieje z Twoimi danymi osobowymi.
 - 2) Prawo dostępu do danych osobowych – oznacza, że jeśli my, jako administrator Twoich danych, otrzymamy od Ciebie żądanie dostępu do Twoich danych, to mamy obowiązek udzielić Ci takiej informacji.
 - 3) Prawo do sprostowania danych osobowych – oznacza, że możesz żądać sprostowania przez nas Twoich danych, które uważasz za nieprawidłowe, lub żądać uzupełnienia danych niekompletnych.
 - 4) Prawo do usunięcia danych osobowych, prawo do bycia zapomnianym – oznacza, że możesz domagać się od nas, jako od administratora Twoich danych osobowych, ich usunięcia, poinformowania osoby, której Twoje dane przekazaliśmy, o ich usunięciu. Masz także prawo domagać się, aby Twoje dane, które zostały przez nas upublicznione, podlegały usunięciu także przez innych administratorów. Jako administrator Twoich danych mamy też obowiązek na Twoje żądanie poinformować Cię, którym odbiorcom przekazaliśmy Twoje dane podlegające usunięciu.
 - 5) Prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych – oznacza, że możesz domagać się ograniczenia przetwarzania

Twoich danych osobowych. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy nie zgadzasz się z prawidłowością przetwarzanych danych albo kiedy uznasz, że nie potrzebujemy już danych do celów przetwarzania.

- 6) Prawo do wniesienia sprzeciwu co do przetwarzania danych osobowych – oznacza, że możesz sprzeciwić się temu, aby Twoje dane były przetwarzane przez nas.
 - 7) Prawo do przenoszenia danych – oznacza, że przy spełnieniu określonych warunków możesz żądać przekazania Twoich danych bezpośrednio wskazanemu, innemu administratorowi.
 - 8) Prawo do wniesienia skargi – oznacza, że gdy tylko uznasz, że przetwarzanie przez nas Twoich danych narusza przepisy prawa, możesz wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
 - 9) Prawo do wycofania zgody – oznacza, że gdy przetwarzamy Twoje dane na podstawie Twojej zgody, zgodę możesz wycofać w każdym momencie.
- d) Pamiętaj, że nie każde z tych uprawnień będzie Ci przysługiwać zawsze i w każdym wypadku. Nie jest to przejaw złej woli, tylko natura przepisów prawa.
- e) Jeśli wycofasz zgodę na przetwarzanie danych, nie będzie to oznaczało, że do tej pory przetwarzaliśmy je niezgodnie z prawem. Robiliśmy to bowiem na podstawie Twojej dotychczasowej zgody.

◆Rezygnacja z subskrypcji:

Kończysz subskrypcję Newslettera: Jeśli decydujesz się wypisać z naszego Newslettera, szanujemy Twoją decyzję i przestaniemy wysyłać Ci kolejne wiadomości.

Co to oznacza dla wcześniejszych wiadomości? Twoja rezygnacja nie wpływa na legalność i poprawność wysyłania Newslettera do momentu, w którym została złożona.

Dlaczego to jest ważne? Wszystkie wiadomości, które wysłaliśmy Ci przed rezygnacją, były wysyłane na podstawie Twojej zgody i w ramach naszej Umowy podczas trwania subskrypcji.

Co dalej? Po wypisaniu się z Newslettera przestaniemy do Ciebie pisać, ale wcześniejsze wiadomości były wysyłane zgodnie z Twoją zgodą i obowiązującymi zasadami.

- f) Przetwarzanie danych w ramach Newslettera nie powoduje po naszej stronie podejmowania decyzji w sposób zautomatyzowany i wpływający bezpośrednio na Twoje prawa i obowiązki. W ramach profilowania możemy kierować do Ciebie treści zgodne z Twoimi zainteresowaniami i zachowaniem, tak by te treści były dla Ciebie jak najbardziej przydatne i interesujące.

11. Czy możesz wycofać zgodę na otrzymywanie Newslettera?

- a) Oczywiście. Możesz zakończyć subskrypcję w każdym momencie.
- b) Po wycofaniu zgody przechowujemy dane w systemie obsługującym Newsletter po to, aby móc wykazać, że wysyłaliśmy Newsletter na podstawie Twojej zgody. Po przedawnieniu czasu ewentualnych roszczeń Twoje dane usuniemy całkowicie.
- c) Po zakończeniu subskrypcji Newslettera nie będziesz otrzymywać od nas kolejnych wiadomości.

12. Czy w ramach korzystania z Newslettera, Materiałów zbieramy pliki cookies?

- a) Strona, poprzez którą dokonujesz zapisu do Newslettera, podobnie jak wiele innych, używa plików cookies.
- b) Pliki cookies to krótkie informacje tekstowe, zapisywane na urządzeniu, z którego korzystasz, przeglądając strony internetowe. Mogą być one odczytywane przez nas („cookies własne”, które wykorzystujemy w celu zapewnienia prawidłowego działania strony, ulepszenia oferty), a także przez systemy należące do innych podmiotów, z których usług korzystamy („cookies zewnętrzne”).
- c) Pamiętaj, że masz prawo do zmiany ustawień cookies z poziomu swojej przeglądarki oraz naszej strony internetowej.
- d) Podczas pierwszej wizyty na naszej stronie prezentujemy informacje na temat stosowania plików cookies.
- e) Nasza strona wykorzystuje następujące technologie śledzące:
 - 1. wtyczki społecznościowe przekierowujące do naszych profili w mediach społecznościowych, takich jak: Instagram, Facebook, TikTok, YouTube Spotify, Apple Podcast i LinkedIn;
 - 2. narzędzia analityczne i marketingowe, tj. ManyChat.
- f) Na naszej stronie internetowej zamieszczamy materiały audiowizualne pochodzące z serwisów YouTube oraz Vimeo. W związku z tym dostawcy tych

platform mogą wykorzystywać własne pliki cookies (czyli firmy Google LLC oraz Vimeo Inc. mogą zbierać własne pliki cookies w ramach Twojego korzystania z Materiałów zamieszczonych na naszej stronie).

- g) Pliki cookies generowane są automatycznie przy odtwarzaniu materiałów audiowizualnych pochodzących z wyżej wskazanych serwisów. Jeśli nie wyrażasz na to zgody, nie odtwarzaj materiału wideo, audio.

III. Prawa Subskrybenta: niezgodność Newslettera z Umową, odstąpienie od Umowy, pozasądowe sposoby rozwiązywania sporów

13. Co możesz zrobić, gdy uważasz, że Newsletter czy przesłany Materiał są niezgodne z Umową?

- a) Możesz złożyć reklamację dotyczącą funkcjonowania Newslettera lub udostępnionego Materiału bezpośrednio do nas. Skontaktuj się mailowo **na wskazany adres kontakt@kobietawsporcie.pl** lub za pomocą poczty tradycyjnej na adres wskazany w tym dokumencie lub na naszej stronie. Jeśli wskażesz, co według Ciebie jest nieprawidłowe i jakich działań od nas oczekujesz, przyspieszy to czas rozpatrzenia reklamacji (choć nie jest to konieczne i nie musisz tego robić).
- b) Jeżeli Newsletter, Materiał są niezgodne z umową, jako konsument możesz żądać doprowadzenia Newslettera, Materiału do zgodności z Umową. Możemy odmówić doprowadzenia do zgodności z Umową, jeżeli doprowadzenie do zgodności w sposób wybrany przez Ciebie jako konsumenta jest niemożliwe lub wymagałoby poniesienia nadmiernych kosztów. Przy ocenie nadmierności kosztów uwzględniamy wszelkie okoliczności sprawy, w szczególności znaczenie braku zgodności oraz wartość Newslettera, Materiału zgodnego z Umową.
- c) Doprowadzamy Newsletter, Materiał do zgodności z Umową w rozsądnym terminie i na swój koszt, jeśli uznamy Twoją reklamację.
- d) Twoją reklamację rozpatrzymy w terminie 14 dni od dnia wpływu reklamacji do nas i odpowiemy na nią również za pośrednictwem poczty elektronicznej lub tradycyjnej (takiej samej formie, w jakiej ją otrzymamy, o ile nie wskażesz

preferowanej formy kontaktu). Jeśli nie odpowiemy w tym terminie, to Twoje roszczenie uznajemy za zasadne.

- e) Pamiętaj, że w każdym momencie możesz wypisać się z Newslettera.
- f) Jeśli jesteś przedsiębiorcą w rozumieniu Kodeksu cywilnego, to naszą odpowiedzialność z tytułu rękojmi wyłączamy na podstawie z art. 558 § 1 Ustawy Kodeks cywilny.

14. Jakie pozasądowe sposoby rozwiązania sporów między nami Ci przysługują?

- a) Możesz skorzystać także z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń, czyli:
 - 1) zwrócić się do stałego polubownego sądu konsumenckiego z wnioskiem o rozstrzygnięcie sporu wynikłego z zawartej Umowy,
 - 2) zwrócić się do wojewódzkiego inspektora Inspekcji Handlowej z wnioskiem o wszczęcie postępowania mediacyjnego w sprawie polubownego zakończenia sporu między nami,
 - 3) skorzystać z pomocy powiatowego (miejskiego) rzecznika praw konsumenta lub organizacji społecznej, której statutowym zadaniem jest ochrona konsumentów,
 - 4) zwrócić się do krajowego punktu kontaktowego, który udziela konsumentom informacji o polubownym rozwiązaniu sporu, możesz skorzystać z jego pomocy jako konsument. (Polski punkt kontaktowy dostępny jest pod adresem Plac Powstańców Warszawy 1, 00-950 Warszawa, numerem telefonu +48 22 55 60 33, adresem e-mail: kontakt.adr@uokik.gov.pl, a więcej szczegółów znajdziesz na stronie <https://polubowne.uokik.gov.pl/kontakt,7,pl.html>).

15. Czy możesz odstąpić od Umowy?

- a) Tak. Jak w wypadku każdej umowy zawieranej na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa, możesz odstąpić także od Umowy. Wystarczy, że złożysz nam oświadczenie o odstąpieniu (możesz je przesłać mailowo na adres email wskazany w tym dokumencie). Wtedy tak szybko jak to możliwe, wypiszemy Cię z listy subskrybentów. Zwykle trwa to do 2-3 dni roboczych.

- b) Pamiętaj, że możesz też wypisać się z Newslettera w każdej chwili samodzielnie, klikając w odpowiedni guzik w stopce każdego wysyłanego do Ciebie maila.

IV. Pozostałe kwestie: prawa autorskie, zmiana Regulaminu

16. Czy mogę korzystać z Materiałów w dowolny sposób?

- a) W zakresie użytku własnego tak. Nie udostępniaj Materiałów innym osobom, także w ramach działań komercyjnych.
- b) Materiały stanowią naszą własność intelektualną i chroni je prawo autorskie. Dlatego prosimy: nie rozpowszechniaj ich. Korzystaj z nich tylko na własny użytek (lub w inny sposób, który jest jasno przez nas określony). Nie chcemy korzystać z przysługujących nam środków ochrony prawnej.

17. Czy możemy zmienić Regulamin i czy zmiana będzie Cię obowiązywać?

- a) Tak. Regulamin możemy zmienić, jednak wyłącznie z powodów wskazanych poniżej:
- 1) konieczność dostosowania Regulaminu do przepisów obowiązującego prawa oraz do zalecenia, interpretacji, orzeczenia, postanowienia lub decyzji organu władzy publicznej albo orzeczenia sądowego, o ile mają wpływ na treść Regulaminu;
 - 2) wprowadzenie nowych usług, zmiany ich zakresu lub charakteru;
 - 3) zmiana Warunków technicznych świadczenia usług;
 - 4) zmiana zakresu naszej działalności i zmiana organizacyjna naszego przedsiębiorstwa;
 - 5) korekta błędów stylistycznych, językowych lub innych niemających merytorycznego charakteru.
- b) Zmiana Regulaminu wchodzi w życie z upływem 14 dnia od dnia, w którym poinformujemy Cię o tej zmianie. W przypadku zmiany Regulaminu przysługują Ci takie same prawa jak w przypadku zapisu do Newslettera, w tym prawo odstąpienia.

18. Co jeszcze powinieneś wiedzieć?

- a) Materiały, które udostępniamy w Newsletterze, i inne treści, do których otrzymujesz dostęp w związku z subskrypcją, mają charakter edukacyjny i nie stanowią indywidualnej porady eksperckiej oraz jej nie zastępują.
- b) Jeśli się zastanawiasz, czy możesz użyć Materiału albo jakiejkolwiek treści otrzymanej od nas w Newsletterze w planowany przez Ciebie sposób, to skontaktuj się z nami. Przeanalizujemy sprawę i odpowiemy Ci jak najszybciej.

V. Definicje: wyjaśniamy, jak rozumiemy pojęcia używane w Regulaminie

Newsletter: przedmiot naszej Umowy. Wysyłamy Ci informacje edukacyjne, marketingowe, branżowe i informujemy o naszych produktach czy usługach. Podczas zapisu do Newslettera lub jego wysyłania możemy udostępnić Ci nasze Materiały.

Umowa: umowa zawierana między nami. My zobowiązujemy się do wysyłania Ci Newslettera, a Ty wyrażasz zgodę na jego otrzymywanie.

Regulamin: ten dokument, czyli Regulamin naszego Newslettera.

Materiały: Treść cyfrowa lub Usługa cyfrowa udostępniane Ci przez nas w Newsletterze.

Treść cyfrowa: Dane wytworzone i dostarczone w postaci cyfrowej (np. e-book, nagranie webinaru, nagranie szkolenia, poradnik).

Usługa cyfrowa: usługa, która pozwala konsumentowi na wytwarzanie, przetwarzanie i przechowywanie danych lub dostęp do nich w postaci cyfrowej. To także usługa pozwalająca 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 (np. oprogramowanie pozwalające na przechowywanie czy tworzenie plików).

Wymagania techniczne: minimalne wymagania techniczne, jakie powinieneś spełnić, żebyś mógł korzystać z Newslettera, w tym z Materiałów. Powinieneś mieć:

- a) komputer stacjonarny, laptop lub inne urządzenie multimedialne z dostępem do Internetu (tablet, telefon komórkowy),
- b) dostęp do poczty elektronicznej,

- c) aktywny adres e-mail,
- d) klawiaturę lub inne urządzenie umożliwiające poprawne wypełnienie formularzy elektronicznych,
- e) dostęp do aktualnej przeglądarki internetowej: Mozilla Firefox, Internet Explorer, Opera, Google Chrome, Safari.

Dziękuję za Twój czas

Sylwia Maksym-Krzesa