

**REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU
PN. „MOJA MENOPAUZA” W MAGAZYNIE „LEKKO”**

I. ZAGADNIENIA OGÓLNE

1. Organizatorem konkursu pn. „Moja menopauza” w magazynie „Lekko”, zwanego dalej „Konkursem”, jest Bez Recepty sp. z o.o. z siedzibą w Łodzi, ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź, wpisana do Rejestru Przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi, Wydział XX Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS: 0000103407, NIP: 5990110597, REGON: 210516675 („Organizator”).
2. Obsługą Konkursu zajmuje się Organizator. Do wszelkich czynności w zakresie prowadzenia Konkursu uprawniona jest 3-osobowa Komisja Konkursowa (przewodniczący i 2 członków) powołana przez Zarząd Organizatora. Komisja Konkursowa odpowiada za zgodny z Regulaminem przebieg Konkursu.
3. Konkurs trwa od dnia 1 listopada 2025 r. do dnia 10 lutego 2026 r.
4. Konkurs prowadzony jest na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
5. Niniejszy Regulamin dostępny jest w siedzibie Organizatora i na stronie www.magazynlekko.pl. Regulamin jest jedynym dokumentem regulującym zasady Konkursu. Wszelkie inne informacje związane z Konkursem mają jedynie charakter pomocniczy lub instruktażowy. Regulamin będzie dostępny w czasie trwania Konkursu i w terminie 15 dni roboczych od jego zakończenia.

II. ZASADY UCZESTNICTWA W KONKURSIE

1. Udział w Konkursie mogą brać tylko osoby pełnoletnie mające stałe miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, z zastrzeżeniem pkt. 2. poniżej oraz mające pełną zdolność do czynności prawnych (dalej: Uczestnik/Uczestnicy).
2. W Konkursie nie mogą brać udziału pracownicy Organizatora ani osoby, które wykonują pracę lub czynności na jego rzecz na podstawie innego tytułu prawnego niż stosunek pracy, w szczególności umowy cywilnoprawnej (umowy zlecenia, umowy o świadczenie usług, umowy o dzieło, umowy B2B lub innej umowy o podobnym charakterze).
3. W celu wzięcia udziału w Konkursie należy:
 - 1) przesłać w terminie od dnia 1 listopada 2025 r. do dnia 30 listopada 2025 r. godz. 23:59 opis swoich doświadczeń z okresu menopauzy poprzez przesłanie zgłoszenia e-mailowo na adres magazyn.lekko@bezrecepty.eu lub poprzez przesłanie zgłoszenia listownie na adres redakcji magazynu „Lekko” (ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź). Zgłoszenie musi zawierać: imię i nazwisko, adres korespondencyjny, adres e-mail (jeśli na potrzeby udziału w Konkursie ma być inny niż adres e-mail, z którego wysyła się zgłoszenie), numer telefonu kontaktowego, opis doświadczeń z okresu menopauzy.
4. Przesłanie przez Uczestnika zgłoszenia udziału w Konkursie, o którym mowa w pkt II.3.1) Regulaminu jest równoznaczne:
 - 1) ze złożeniem oświadczenia woli udziału w Konkursie;
 - 2) z akceptacją Regulaminu Ogólnopolskiego Konkursu pn. „Moja Menopauza” w Magazynie „Lekko” i określonych w nim zasad Konkursu,
 - 3) ze złożeniem oświadczenia, że przyjmuje do wiadomości klauzulę informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych przez Organizatora,

- 4) ze złożeniem oświadczenia, że przedstawiony opis doświadczeń z okresu menopauzy, zgodnie z komunikatem zamieszczonym bezpośrednio pod artykułem pt. „To nie koniec, to nowy początek”, opublikowanym w magazynie „Lekko” nr 2 (listopad)/2025, nie narusza praw osób trzecich, w szczególności praw autorskich.
5. Uczestnik Konkursu może przesłać tylko jedno zgłoszenie udziału w Konkursie, o którym mowa w pkt II.3.1) Regulaminu, w tym tylko jeden opis swoich doświadczeń z okresu menopauzy.
6. Kontroli spełnienia warunków przystąpienia do Konkursu określonych w pkt II.1-5 Regulaminu dokonuje Komisja Konkursowa. Komisja Konkursowa wykluczy Uczestnika z Konkursu w przypadku niespełnienia któregokolwiek z warunków uczestnictwa w Konkursie określonych w pkt II.1-5 Regulaminu. Zawiadomienie o wykluczeniu z Konkursu wraz z uzasadnieniem Komisja Konkursowa przesyła na adres e-mail Uczestnika wskazany w zgłoszeniu udziału w Konkursie, o którym mowa w pkt II.3.1) Regulaminu, w terminie 2 dni roboczych od dnia powzięcia wiadomości o przyczynie wykluczenia.

III. WYŁANIANIE LAUREATÓW

1. Wyłonienia laureatów Konkursu dokonuje Komisja konkursowa.
2. Komisja konkursowa wybiera Laureatów spośród prawidłowych zgłoszeń, o których mowa w pkt II Regulaminu. Laureatami zostaną Uczestnicy, którzy przedstawią najwyżej oceniony przez Komisję konkursową opis swoich doświadczeń z okresu menopauzy. Kryteriami oceny są: poprawność językowa, oryginalność i kreatywność.
3. Posiedzenie Komisji konkursowej i wybór Laureatów odbędzie się w ciągu 14 dni od daty zakończenia przyjmowania zgłoszeń konkursowych, tj. nie później niż dnia 14 grudnia 2025 r.

IV. NAGRODY

1. W Konkursie 5 (pięciu) Laureatom przyznana zostanie nagroda w postaci darmowego e-booka „Perimenopauza i menopauza” o wartości jednostkowej 99,00 zł (słownie: dziewięćdziesiąt dziewięć złotych 00/100).
2. Jednorazowa wartość nagrody nie przekroczy 2.000 zł (dwa tysiące złotych) i w związku z powyższym, nagroda ta będzie korzystać każdorazowo ze zwolnienia od opodatkowania podatkiem dochodowym na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 68 Ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych.
3. Nagroda nie podlega zamianie na ekwiwalent pieniężny ani na inną nagrodę rzeczową.
4. Zwycięzca nie może przenieść prawa do przyznanej nagrody na osoby trzecie.
5. Fundatorem i Podmiotem Wydającym nagrody w Konkursie jest Organizator.
6. Nagrody zostaną wydane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa podatkowego.

V. ZASADY ODBIORU NAGRÓD

1. Laureat zostanie powiadomiony o przyznaniu nagrody na adres e-mail, z którego przesłał zgłoszenie do Konkursu, o którym mowa w pkt II.3 Regulaminu w terminie do dnia 21 grudnia 2025 r. (w przypadku powiadomienia listownego liczy się data stempla pocztowego).
2. Nagrody zostaną wysłane Laureatom przez Podmiot Wydający poprzez wysłanie e-booka na adres e-mail Laureata podany w zgłoszeniu, o którym mowa w pkt II.3 Regulaminu, w ciągu 20 dni od daty wyłonienia Laureatów, tj. nie później niż do dnia 4 stycznia 2026 r.
3. Jeżeli przedstawiony opis doświadczeń z okresu menopauzy, zgodnie z komunikatem zamieszczonym bezpośrednio pod artykułem pt. „To nie koniec, to nowy początek”, opublikowanym w magazynie

„Lekko” nr 2 (listopad)/2025, narusza prawa osób trzecich, w szczególności prawa autorskie, nagrody nie wydaje się. W przypadku wydania nagrody w sytuacji, o której mowa w zdaniu poprzednim, Laureat zobowiązany jest do zwrotu Podmiotowi Wydającemu równowartości nagrody, określonej w pkt IV.1 Regulaminu, w terminie określonym w wezwaniu przez Podmiot Wydający, nie krótszym jednak niż 14 dni do dnia doręczenia wezwania.

VI. POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE

1. Reklamacje dotyczące przebiegu Konkursu mogą być zgłaszane pisemnie z adresu e-mail, o którym mowa w pkt II.3.1) Regulaminu, na adres e-mail Organizatora: magazyn.lekko@bezrecepty.eu z dopiskiem „Konkurs „Moja Menopauza” – reklamacja” w terminie do dnia 20 stycznia 2026 r. (w przypadku zgłoszenia drogą listowną liczy się data stempla pocztowego).
2. Reklamacja zgłoszona po terminie określonym w pkt VI.1 Regulaminu pozostaje bez rozparzenia przez Organizatora.
3. Pisemna reklamacja powinna zawierać: imię i nazwisko Uczestnika, jak również wskazanie przyczyny reklamacji.
4. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie 14 dni od daty otrzymania reklamacji.
5. O decyzji Organizatora w sprawie zgłoszonej reklamacji Uczestnik Konkursu zostanie powiadomiony na adres e-mail, o którym mowa w pkt II.3.1) Regulaminu w terminie 7 dni od dnia rozpatrzenia reklamacji (w przypadku powiadomienia listownego liczy się data stempla pocztowego).
6. Przewidziana w pkt VI.1 – 5 powyżej procedura reklamacji nie wyłącza prawa dochodzenia roszczeń w trybie mediacji lub postępowania sądowego.

VII. DANE OSOBOWE

1. Na podstawie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), dalej RODO, Administratorem danych osobowych Uczestników, przetwarzanych w związku z organizacją i realizacją Konkursu jest Bez Recepty Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź, zwana dalej ADO (Kontakt za pośrednictwem danych teleadresowych lub listownie).
2. ADO przetwarza dane osobowe w związku z dobrowolnym udziałem Uczestnika w Konkursie, na podstawie swojego prawnie uzasadnionego interesu (art. 6 ust. 1 lit. f RODO), którym jest realizacja Konkursu, w tym również ogłoszenie wyników, ewentualne wręczenie Nagrody oraz rozpatrywanie reklamacji. Dane osobowe będą również przetwarzane dla wypełnienia obowiązków płatnika podatku dochodowego od osób fizycznych (art. 6 ust. 1 lit. c RODO). Dla potrzeb wskazanych w zdaniu poprzednim ADO przetwarza następujące dane osobowe: imię i nazwisko, adres poczty elektronicznej (e-mail), a w przypadku przyznania nagrody również adres korespondencyjny i numer telefonu kontaktowego.
3. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne dla celów związanych z realizacją Konkursu w tym wzięcia udziału w Konkursie przez Uczestnika.
4. Odbiorcami danych osobowych mogą być podmioty, którym ADO ma obowiązek ich udostępnienia na podstawie obowiązujących przepisów prawa. Dane osobowe Laureatów Konkursu zostaną udostępnione fundatorowi oraz firmom kurierskim celem wysłania nagrody. Dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich w tym organizacji międzynarodowych.
5. Dane osobowe przechowywane będą przez okres niezbędny dla realizacji Konkursu, a po tym okresie wyłącznie przez czas niezbędny dla celów związanych z zabezpieczeniem praw lub ewentualnych

roszczeń oraz przez okres związany z wypełnieniem obowiązków prawnych nałożonych na ADO (dane Laureatów przetwarzane wówczas będą przez okres 6 lat). Zaprzeszanie przetwarzania danych osobowych, może nastąpić również w związku z żądaniem sprzeciwu Uczestnika wobec przetwarzania danych osobowych.

6. Każdemu Uczestnikowi, w zakresie wynikającym z przepisów prawa, przysługuje prawo do dostępu do swoich danych oraz ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych oraz prawo do przeniesienia danych.
7. W przypadku wątpliwości związanych z przetwarzaniem danych osobowych każda osoba może zwrócić się do ADO bądź powołanego Inspektora Ochrony Danych, z prośbą o udzielenie informacji. Niezależnie od powyższego każdemu przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
8. Dane osobowe przetwarzane w ramach realizacji niniejszego Konkursu nie podlegają zautomatyzowanemu przetwarzaniu w tym profilowaniu.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie spory wynikłe z tytułu wykonania zobowiązań związanych z Konkursem będą rozstrzygane przez właściwy miejscowo i rzeczowo sąd powszechny.
2. Prawa i obowiązki Organizatora i Uczestników Konkursu określone są wyłącznie w Regulaminie Konkursu oraz w odpowiednich przepisach prawa. Wszelkie informacje o Konkursie dostępne są w siedzibie Organizatora.
3. W sprawach nieuregulowanych w Regulaminie stosuje się przepisy Kodeksu cywilnego.
4. Dane osobowe Uczestników Konkursu zostaną wykorzystane przez Organizatora wyłącznie na potrzeby uczestnictwa w Konkursu, na zasadach określonych w Regulaminie Konkursu.