

REGULAMIN KONKURSU "Fitmas"

1. Postanowienia ogólne

- 1.1. Organizatorem Konkursu "Fitmas", zwanego dalej "**Konkuresem**", jest Patryk Kruk, prowadzący działalność gospodarczą pod firmą "CF Patryk Kruk", NIP: 8982240619, adres: ul. Łąkowa 33, 68-100 Żagań, zwany dalej "**Organizatorem**".
- 1.2. Celem Konkursu jest promocja działalności Organizatora.
- 1.3. Konkurs trwa od 01.12.2025 od godziny 09:00 do 24.12.2025 do godziny 23:59.
- 1.4. Konkurs zostanie przeprowadzony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej za pośrednictwem profilu o nazwie „Codziennie Fit” (@codziennie_fit) prowadzonego w serwisie społecznościowym Instagram przez Martę Kruk, działającą w przestrzeni publicznej w ramach projektu pt. „Codziennie Fit”.
- 1.5. Skrócony opis zasad i warunków przeprowadzania Konkursu, opisanych szczegółowo w niniejszym Regulaminie, Organizator może przedstawiać na swoich stronach internetowych i mediach społecznościowych.
- 1.6. Konkurs nie jest w żaden sposób wspierany, sponsorowany, organizowany czy powiązany z portalem Instagram. Portal nie ponosi żadnej odpowiedzialności za Konkurs. Wszelkie pytania, wątpliwości, reklamacje i komentarze powinny być kierowane do i wyjaśniane z Organizatorem.
- 1.7. Organizator jest podmiotem przyrzekającym nagrodę w rozumieniu artykułu 919 oraz artykułu 921 Kodeksu Cywilnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1071).
- 1.8. Uczestnicy mogą się kontaktować z Organizatorem Konkursu mailowo pod adresem: kontakt@codzienniefit.pl.

2. Warunki uczestnictwa

- 2.1. Konkurs jest przeznaczony dla wszystkich osób pełnoletnich, które najpóźniej w dniu przystąpienia do konkursu ukończyły 18 lat.
- 2.2. W konkursie nie mogą uczestniczyć:
 - 2.2.1. pracownicy i współpracownicy Organizatora,
 - 2.2.2. osoby związane z przygotowaniem lub prowadzeniem konkursu na zlecenie Organizatora,
 - 2.2.3. małżonkiem, dziećmi, rodzicami oraz rodzeństwem osób wymienionych w punktach powyżej.
- 2.3. Uczestnictwo w konkursie jest dobrowolne i nieodpłatne.
- 2.4. Uczestnik przystępuje do konkursu oraz akceptuje niniejszy Regulamin poprzez wykonanie zadania konkursowego.
- 2.5. Uczestnik ma prawo zrezygnować z udziału w Konkursie w każdym momencie poprzez przesłanie Organizatorowi na mail kontaktowy wskazany w punkcie powyżej skan podpisanego oświadczenia o rezygnacji z udziału w konkursie. Wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu. Jako że udział w konkursie jest dobrowolny, Uczestnikowi nie należy się odszkodowanie z tytułu rezygnacji. W przypadku zadania konkursowego polegającego na publikacji zdjęć lub innych materiałów na profilach społecznościowych Uczestnika za rezygnację z udziału w Konkursie poczytuje się również

- 2.6. Uczestnik zobowiązuje się podać na żądanie Organizatora swoje dane w postaci imienia, nazwiska, adresu korespondencyjnego i innych danych potrzebnych do wydania nagrody. Dane muszą być aktualne i zgodne ze stanem rzeczywistym. Uczestnik jest zobowiązany również do poinformowania Organizatora o zmianie danych, której znajdą w trakcie czasie trwania Konkursu. Czynności dokonane przez Organizatora na wskazane dane uznaje się za dokonane skutecznie i prawidłowo.

3. Zadanie konkursowe i przebieg Konkursu

- 3.1. W czasie trwania konkursu organizator będzie raz dziennie publikował w aplikacji "Codziennie fit" polecenie do wykonania na dany dzień po godzinie 9:00.
- 3.2. Zadanie konkursowe polega na opublikowaniu przez Uczestnika sprawozdania z realizacji zadań na swoim profilu na portalu Instagram w formie postu / zapisanej relacji stories do wyróżnionych / reels oraz oznaczenie profilu Organizatora.
- 3.3. Publikacje muszą zostać oznaczone: @codziennie_fit oraz @codzienniefit_app i otagowane #Fitmas2025.
- 3.4. Profil Uczestnika musi być publiczny - dzięki temu Organizator będzie mógł zweryfikować zgłoszenie.
- 3.5. Każdy Uczestnik może wykonać zadanie konkursowe nieograniczoną ilość razy.
- 3.6. Uczestnicy mogą zgłaszać do Konkursu materiały wyłącznie własnego autorstwa bądź autorstwa osób, które wyraziły na to zgodę. Zgoda autora na wykorzystanie materiałów obejmuje również zgodę na udostępnienie jego materiałów przez Organizatora Konkursu na profilach społecznościowych Organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji materiałów w każdym czasie z uwzględnieniem kryterium autorstwa w przypadku zgłoszenia jakichkolwiek roszczeń do tych prac przez osoby trzecie.
- 3.7. Uczestnik w publikacji może wykorzystywać tylko własny wizerunek. W przypadku zawarcia wizerunku Uczestnika w publikacji, Uczestnik wyraża dobrowolnie zgodę na nieodpłatne i wielokrotne rozpowszechnienie, udostępnienie i publikację wizerunku zawartego na zdjęciach przez Organizatora na jego profilach społecznościowych, w szczególności na portalu Instagram, w celach promocyjnych i marketingowych działalności Organizatora, obejmujące promocję trwającego Konkursu.
- 3.8. W Konkursie Uczestnik może brać udział wyłącznie osobiście, z wykorzystaniem własnego prywatnego profilu w mediach społecznościowych. Niedopuszczalne jest tworzenie fikcyjnych kont i wykonywanie za ich pośrednictwem Zadania konkursowego. Niedopuszczalne jest również wykonywanie Zadania konkursowego w imieniu osób trzecich.
- 3.9. Uczestnicy Konkursu nie mogą wykorzystywać Konkursu w celu wyrażania poglądów politycznych lub religijnych, publikowania treści obraźliwych, dyskryminujących, zachęcających do pornografii, nieprzyzwoitości, wulgaryzmów, nienawiści, fanatyzmu, rasizmu oraz nieuzasadnionej przemocy, naruszających dobra osobiste osób trzecich lub w celu wprowadzania w błąd innych konsumentów. Materiały nie mogą zawierać treści w jakikolwiek sposób szkodzących Organizatorowi.

- 3.10. Organizator ma prawo wykluczyć Uczestnika z udziału w Konkursie w przypadku uzasadnionego podejrzenia posługiwania się nieprawdziwymi danymi, próby wpływania na wyniki Konkursu lub naruszenia przez niego warunków Regulaminu lub zasad fair play. W szczególności Organizator ma prawo do odrzucenia zgłoszenia, które zawiera materiały obraźliwe, szkodliwe, obsceniczne, wykraczające poza granice dobrego smaku, mściwe, nieprzyzwoite, niemoralne, agresywne, promujące seksualność, rasistowskie, szydercze, oszczercze, dyskryminujące lub w jakikolwiek inny sposób niezgodne z ogólnie akceptowanymi normami dobrych obyczajów, smaku i przyzwoitości lub które Organizator, według własnego uznania, uzna za niedopuszczalne.
- 3.11. Wykluczenie Uczestnika może nastąpić w każdym etapie trwania Konkursu i obejmuje również prawo do pozbawienia Zwycięzcy nagrody. Uczestnik ma prawo złożenia reklamacji zgodnie z Regulaminem.
- 3.12. Po zakończeniu Konkursu, Organizator wyłania 24 zwycięzców poprzez ocenę indywidualną publikacji pod kątem kreatywności .
- 3.13. Wyniki Konkursu i zwycięzcy są ogłaszani raz w tygodniu, w każdą niedzielę grudnia do godziny 19:00 na profilu @codzienniefit_app na Instagramie oraz na stories @codziennie_fit na Instagramie.

4. Nagrody

- 4.1. Sponsorem nagród w Konkursie są partnerzy konkursu.
- 4.2. W Konkursie przyznawane są 24 (dwadzieścia cztery) różne nagrody dzienne, którą jest: nagroda ogłoszona na stronie konkursu w dany dzień wyzwania. ("**Nagroda**").
- 4.3. Organizator nie przewiduje nagród za samo uczestnictwo w Konkursie.
- 4.4. Organizator dostarczy nagrodę rzeczową zwycięzcom Konkursu w terminie 14 dni od dnia ogłoszenia wyników konkursu na wskazany przez Uczestnika adres korespondencyjny. Koszt doręczenia nagród będzie poniesiony przez Organizatora.
- 4.5. W przypadku nagród elektronicznych Organizator dostarczy nagrodę zwycięzcom Konkursu w terminie 7 dni od dnia ogłoszenia wyników konkursu na wskazany przez Uczestnika adres mailowy.
- 4.6. Nagrody nie podlegają wymianie na nagrody innego rodzaju ani na ich równowartość pieniężną.
- 4.7. Jeżeli wydanie Nagrody w terminie określony w punkcie 4.4. powyżej jest niemożliwe z przyczyn niezależnych od Organizatora, Organizator niezwłocznie poinformuje o tym fakcie zwycięzcę. Nagroda zostanie wydana w najbliższym możliwym terminie.
- 4.8. Nagrody zostaną wydane zgodnie z obowiązującym przepisami prawa podatkowego.
- 4.9. Prawo do otrzymania Nagrody przysługuje tylko zwycięzcy Konkursu. Prawa tego nie można przenieść na inne osoby.
- 4.10. W przypadku rezygnacji zwycięzcy z Nagrody, Organizator ma prawo ją przekazać innej osobie, która była uczestnikiem Konkursu i nie została nagrodzona.

5. Reklamacje

- 5.1. Reklamacje co do przebiegu Konkursu należy przesłać do Organizatora na adres mailowy wskazany 1.8. powyżej w toku Konkursu i nie później niż w terminie 14 od dnia zakończenia Konkursu.
- 5.2. Prawo złożenia reklamacji przysługuje jedynie Uczestnikom Konkursu.
- 5.3. Reklamacja powinna zawierać imię i nazwisko Uczestnika Konkursu, adres do korespondencji, adres e-mail i numer telefonu kontaktowego, jak również dokładny opis sytuacji wraz z datą jej wystąpienia i wskazanie przyczyny reklamacji.
- 5.4. Jeśli w celu rozpatrzenia reklamacji niezbędne jest uzyskanie od Uczestnika dodatkowych informacji, Uczestnik zobowiązuje się do ich udzielenia pod rygorem negatywnego rozpatrzenia reklamacji.
- 5.5. Organizator rozpatrywać będzie reklamacje na podstawie Regulaminu.
- 5.6. Uczestnik zostanie o decyzji Organizatora powiadomiony w terminie 14 dni od dnia otrzymania reklamacji. Organizator zastrzega sobie prawo do wydłużenia postępowania reklamacyjnego do 30 dni w przypadku, gdy jest to konieczne do pełnego wyjaśnienia sprawy.
- 5.7. Decyzja organizatora w sprawie reklamacji jest ostateczna, o sposobie rozpatrzenia reklamacji Uczestnik zostanie powiadomiony informacją e-mail przesłaną na adres e-mail, z którego została zgłoszona reklamacja.

6. Ochrona danych osobowych

- 6.1. Udostępnienie swoich danych jest dobrowolne, lecz konieczne do wzięcia udziału w Konkursie i otrzymania Nagrody, jeśli Uczestnik zostanie ogłoszony zwycięzcą konkursu.
- 6.2. Zasady dotyczące podstawy przetwarzania danych przez Organizatora Konkursu oraz prawa Uczestnika związane z przetwarzaniem danych są określone w Polityce Prywatności Organizatora, w szczególności punktu IX Polityki Prywatności.

7. Odpowiedzialność

- 7.1. Konkurs oraz jego wynik nie mogą stanowić podstawy do roszczenia jakichkolwiek praw innych niż określone w Regulaminie.
- 7.2. Uczestnik ponosi wyłączną odpowiedzialność za naruszenie autorskich praw majątkowych lub osobistych praw osób trzecich w związku z materiałami przygotowanymi w ramach zgłoszenia konkursowego.
- 7.3. Z tytułu uczestnictwa w Konkursie nie przysługuje zwrot kosztów ani innych wydatków poniesionych przez Uczestników Konkursu.
- 7.4. Odpowiedzialność Organizatora jest Ograniczona do wartości Nagrody i nie obejmuje ona utraconych korzyści.
- 7.5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za prawdziwość ani za kompletność danych. W szczególności Organizator zastrzega, że nie ponosi odpowiedzialności z powodu niemożności powiadomienia zwycięzcy o wygranej lub nieprzekazania nagrody z przyczyn leżących po stronie Zwycięzcy.

8. Postanowienia końcowe

- 8.1. Uczestnictwo w Konkursie poczytuje się za akceptację przez Uczestnika Konkursu niniejszego Regulaminu.

- 8.2. Organizator Konkursu zastrzega sobie sprawę do zmiany treści niniejszego Regulaminu w dowolnym czasie. Zmiany Regulaminu będą ogłaszane na stronie internetowej Organizatora. Wszelkie materiały na innych platformach organizatora mają wyłącznie charakter informacyjny.
- 8.3. Zmiany Regulaminu, co do zasady nie będą pogarszać sytuacji Uczestników, chyba że wymóg taki będzie wynikał z przepisów powszechnie obowiązującego prawa.
- 8.4. Organizator może zawiesić Konkurs lub w dowolnym czasie zdecydować o zakończeniu Konkursu, informując o tym Uczestników poprzez zamieszczenie informacji na stronie internetowej Organizatora.
- 8.5. Wszelkie wątpliwości interpretacyjne co do postanowień Regulaminu rozstrzyga Organizator.
- 8.6. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem, decyzję podejmuje Organizator.
- 8.7. Załączniki stanowią integralną część Regulaminu.

Załączniki:

- A) Załącznik nr 1 - Oświadczenie o rezygnacji z udziału w konkursie

Załącznik nr 1 - Oświadczenie o rezygnacji z udziału w konkursie

.....
(data, miejscowość)

OŚWIADCZENIE

Ja, niżej podpisana/y niniejszym oświadczam, że rezygnuję z udziału w Konkursie "Fitmas" i możliwości otrzymania Nagrody konkursowej.*

Oświadczam ponadto, że jestem świadoma/y, że w związku z rezygnacją konkursu nie przysługuje mi odszkodowanie.*

.....
(podpis)

* zaznacz właściwe