

Adatkezelési tájékoztató

Amelyben tájékoztatjuk Önt, mint honlapunk látogatóját, valamint szolgáltatásaink igénybe vevőjét társaságunk adatkezelési és adatvédelmi szabályairól.

1. Milyen alapelveket követünk adatkezelésünk során?

- Társaságunk az adatkezelése során alábbi alapelveket követi:
a személyes adatokat jogszerűen és tisztességesen, valamint az Ön számára átláthatóan kezeljük.
- a személyes adatokat csak meghatározott, egyértelmű és jogszerű célból gyűjtjük és azokat nem kezeljük a célokkal össze nem egyeztethető módon.
- az általunk gyűjtött és kezelt személyes adatok az adatkezelés céljai szempontjából megfelelőek és relevánsak, valamint csak a szükségesre korlátozódnak.
- Társaságunk minden ésszerű intézkedést megtesz annak érdekében, hogy az általunk kezelt adatok pontosak és szükség esetén naprakészek legyenek, a pontatlan személyes adatokat haladéktalanul töröljük vagy helyesbítjük.
- a személyes adatokat olyan formában tároljuk, hogy Ön csak a személyes adatok kezelése céljainak eléréséhez szükséges ideig legyen azonosítható.
- megfelelő technikai és szervezési intézkedések alkalmazásával biztosítjuk a személyes adatok megfelelő biztonságát az adatok jogosulatlan vagy jogellenes kezelésével, véletlen elvesztésével, megsemmisítésével vagy károsodásával szemben.
- Társaságunk az Ön személyes adatait
- az Ön előzetes tájékoztatáson alapuló és önkéntes hozzájárulása alapján és csakis a szükséges mértékben és minden esetben célhoz kötötten kezeljük, azaz gyűjtjük, rögzítjük, rendszerezünk, tároljuk és felhasználjuk.
- egyes esetekben az Ön adatainak kezelése jogszabályi előírásokon alapul és kötelező jellegű, ilyen esetekben erre a tényre külön felhívjuk az Ön figyelmét.
- illetve bizonyos esetekben az Ön személyes adatainak kezeléséhez Társaságunknak, vagy pedig harmadik személynek fűződik jogos érdeke, például honlapunk működtetése, fejlesztése és biztonsága.

2. Kik vagyunk?

Vállalkozás neve: Long Healthy Life , Horváth Judit

Telefonszám: +36 20 971 5885

E-mail cím horvath.judit@longhealthylife.hu

Társaságunk a GDPR 37. cikke alapján nem köteles adatvédelmi tisztviselő kinevezésére

Társaságunk tárhely szolgáltatója:

Tárhelyszolgáltató neve: Rackhost Informatikai Zártkörűen Működő Részvénytársaság

Tárhelyszolgáltató székhelye: **6722 Szeged, Tisza Lajos körút 41.**

Tárhelyszolgáltató honlapja: www.rackhost.hu

Tárhelyszolgáltató email címe: info@rackhost.hu

Társaságunk az adatok kezelése során – ügyfeleink színvonalas kiszolgálása érdekében – az alábbi adatfeldolgozókat veszi igénybe:

Amennyiben az adatfeldolgozóink körét módosítjuk, a változásokat átvezetjük jelen tájékoztatónkban.

Az általunk kezelt adatok:

Tevékenység megnevezése és az adatkezelés célja	Jogalap	Kezelt adatok	Időtartam
Honlap látogatása Cél a honlap rendeltetésszerű és színvonalas működésének biztosítása, a szolgáltatásaink minőségének ellenőrzése és javítása, a rosszindulatú, weboldalunkat támadó látogatók beazonosítása, a látogatottság mérésére, statisztikai célok megvizsgálása.	Társaságunk jogos érdeke	IP cím a látogatás időpontja a meglátogatott oldalak adatai, az Ön által használt operációs rendszer és böngésző típusa	1 hónap
Regisztráció a honlapon Cél a látogatóinknak teljesebb felhasználói élmény nyújtása értesítés üzemszünetről, társaságunk elérhetőségének módosulásáról, stb.	hozzájárulás	vezetéknév, keresztnév <i>születési időpont</i> e-mail cím	a regisztráció törléséig, illetve a hozzájárulás visszavonásáig

Hírlevél szolgáltatás Cél: kapcsolattartás, Önt új akciókról, új termékeinkről értesítjük	hozzájárulás	teljes név, <i>születési időpont</i> e-mail cím <i>egyéb, nem kötelezően megadandó adatok, pl. érdeklődési kör, lakhely, stb.</i>	hírlevélről történő leiratkozásig
Ügyintézés, panasz észrevételre, panaszra válaszadás	jogi kötelezettség	teljes név e-mail cím telefonszám levelezési cím egyéb személyes üzenet	5 évig

A weboldalunk látogatóitól csak akkor kérjük személyes adataikat, ha regisztrálni, bejelentkezni szeretnének, illetve nyereményjátékban szeretnének részt venni. A regisztráció illetve marketing szolgáltatásaink igénybevétele kapcsán megadott személyes adatokat nem kapcsolhatjuk össze és a látogatóink beazonosítása alapvetően nem célunk.

Az adatkezeléssel kapcsolatos kérdéseivel Ön a(z) horvath.judit@longhealthylife.hu e-mail, illetve postacímen kérhet további tájékoztatást, válaszunkat 15 napon belül (legfeljebb azonban 1 hónapon belül) megküldjük Önnek az Ön által megadott elérhetőségre.

3. Mik azok a sütik és hogyan kezeljük őket?

A sütik (cookie-k) olyan kisméretű adatfájlok (továbbiakban: sütik), amelyek a weboldalon keresztül a weboldal használatával kerülnek az Ön számítógépére úgy, hogy azokat az Ön internetes böngészője menti le és tárolja el. A leggyakrabban használt internetes böngészők (Chrome, Firefox, stb.) többsége alapbeállításként elfogadja és engedélyezi a sütik letöltését és használatát, az viszont már Öntől függ, hogy a böngésző beállításainak módosításával ezeket visszautasítja vagy letiltja, illetve Ön a már a számítógépen lévő eltárolt sütiket is tudja törölni. A sütik használatáról az egyes böngészők „súgó” menüpontja nyújt bővebb tájékoztatást.

Vannak olyan sütik, amelyek nem igénylik az Ön előzetes hozzájárulását. Ezekről weblapunk az Ön első látogatásának megkezdésekor ad rövid tájékoztatást, ilyenek például a hitelesítési, multimédia-lejátszó, terhelés kiegyenlítő, a felhasználói felület testreszabását segítő munkamenet-sütik, valamint a felhasználó-központú biztonsági sütik.

A hozzájárulást igénylő sütikről – amennyiben az adatkezelés már az oldal felkeresésével megkezdődik – a Társaságunk az első látogatás megkezdésekor tájékoztatja Önt és kérjük az Ön hozzájárulását.

Társaságunk nem alkalmaz és nem is engedélyez olyan sütiket, amelyek segítségével harmadik személyek az Ön hozzájárulása nélkül adatot gyűjthetnek.

A sütik elfogadása nem kötelező, a Társaságunk azonban nem vállal azért felelősséget, ha sütik engedélyezése hiányában a weblapunk esetleg nem az elvárt módon működik.

Milyen sütiket alkalmazunk?

Név	Szolgáltató	Cél	Lejárat	Típus
_ga	longhealthylife.hu	Regisztrálja az egyedi azonosítót, amely statisztikai adatokat generál arra nézve, hogy a látogató hogyan használja a webhelyet.	2 év	HTTP
_gat	longhealthylife.hu	A Google Analytics által használt throttle request szerinti arányt tárolja.	Session	HTTP
_gid	longhealthylife.hu	Regisztrálja az egyedi azonosítót, amely statisztikai adatokat generál arra nézve, hogy a látogató hogyan használja a webhelyet.	Session	HTTP
_fbp	longhealthylife.hu	A Facebook használja, hogy hirdetési termékeket nyújtson egy harmadik fél számára (pl. valós idejű hirdetések)	3 hónap	HTTP

fr	facebook.com	A Facebook ezen süti segítségével egy sor hirdetési terméket kínál (például valós idejű ajánlattétel harmadik féltől származó hirdetőktől)	3 hónap	HTTP
----	--------------	--	---------	------

A harmadik féltől származó sütiről (third party cookie) részletesen itt ezen az oldalon olvashat.

4. Mit kell tudni még a honlapunkkal kapcsolatos adatkezelésünkről

A személyes adatokat Ön önkéntesen bocsátja rendelkezésünkre a regisztráció illetve a Társaságunkkal kapcsolattartása során, éppen ezért kérjük, hogy adatai közlésekor fokozatosan ügyeljen azok valódiságára, helyességére és pontosságára, mert ezekért Ön felelős. A helytelen, pontatlan vagy hiányos adat akadályba lehet a szolgáltatásaink igénybevételének.

Amennyiben Ön nem a saját, hanem más személy személyes adatait adja meg, úgy vélelmezzük, hogy Ön az ehhez szükséges felhatalmazással rendelkezik.

Ön az adatkezeléshez adott hozzájárulását bármikor ingyenesen visszavonhatja

- a regisztráció törlésével,
- az adatkezeléshez hozzájárulás visszavonásával, illetve
- a regisztráció során feltétlen kitöltendő bármely adat kezeléséhez vagy felhasználásához való hozzájárulás visszavonásával vagy zárolásának kérésével.

A hozzájárulás visszavonásának regisztrálását – technikai okokból 30 napos határidővel vállaljuk, azonban felhívjuk a figyelmét arra, hogy jogi kötelezettségünk teljesítése vagy jogos érdekeink érvényesítése céljából bizonyos adatokat a hozzájárulás visszavonása után is kezelhetünk.

Megtévesztő személyes adat használata esetén, illetve ha valamelyik látogatóink bűncselekményt követ el vagy Társaságunk rendszerét támadja, az adott látogató regisztrációjának megszüntetésével egyidejűleg adatait haladéktalanul töröljük, illetve – szükség esetén – megőrizzük azokat a polgári jogi felelősség megállapításának vagy büntetőeljárás lefolytatásának időtartama alatt.

5. Mit kell tudni direkt marketing és hírlevél célú adatkezelésünkről?

Ön a regisztráció során tett nyilatkozatával vagy később, hírlevél és/vagy direkt marketing regisztráció felületén tárolt személyes adatainak módosításával (azaz hozzájárulási szándéka egyértelmű kinyilvánításával) hozzájárulását adhatja ahhoz, hogy az Ön személyes adatait marketing célokra is felhasználhassuk. Ebben az esetben – a hozzájárulás visszavonásig – az Ön adatait direkt marketing és/vagy hírlevél küldés céljából is kezeljük és az Ön részére reklám- és egyéb küldeményeket, valamint tájékoztatókat és ajánlatokat küldünk és/vagy hírlevelet továbbítunk (Grtv. 6. §).

Ön a hozzájárulását a direkt marketing és a hírlevél tekintetében együttesen vagy külön-külön is megadhatja illetve azt/azokat ingyenesen és bármikor visszavonhatja.

A regisztráció törlését minden esetben a hozzájárulás visszavonásának tekintjük. A direkt marketing és/vagy hírlevél célú adatkezeléshez hozzájárulás visszavonását nem értelmezzük egyúttal a honlapunkkal kapcsolatos adatkezelési hozzájárulás visszavonásának. Ez hogy van? Mit és milyen alapon őrzünk meg, ha a hírlevél hozzájárulást visszavonta? A hozzájárulások esetében minden hozzájárulás egy adott célra szól, így a honlapon regisztrálás és a hírlevélre jelentkezés két külön cél, két külön adatbázis, a kettő nem függhet össze.

Az egyes hozzájárulások visszavonásának illetve lemondásnak a regisztrálását – technikai okokból 15 napos határidővel vállaljuk.

6. Mit kell tudni a nyereményjátékokról?

Társaságunk kampányjelleggel szervezhet nyereményjátékokat, melyek eseti feltételeit külön szabályzat tartalmazza. Az aktuális akció szabályzata minden esetben megtalálható a honlapunk nyitó oldalán, központi helyen elhelyezett linken.

7. Egyéb adatkezelési kérdések

Az Ön adatait csak jogszabályban meghatározott keretek között továbbíthatjuk, adatfeldolgozóink esetében pedig szerződéses feltételek kikötésével biztosítjuk, hogy ne használhassák az Ön hozzájárulásával ellentétes célokra az Ön személyes adatait. További információ a 2. pontban található.

Társaságunk külföldre nem továbbít adatokat.

A bíróság, az ügyészség és más hatóságok (pl. rendőrség, adóhivatal, Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság) tájékoztatás adása, adatok közlése vagy iratok rendelkezésre bocsátása miatt megkereshetik Társaságunkat. Ezekben az esetekben adatszolgáltatási kötelezettségünket teljesítenünk kell, de csak a megkeresés céljának megvalósításához elengedhetetlenül szükséges mértékben.

Társaságunk adatkezelésében és/vagy adatfeldolgozásában részt vevő közreműködői és munkavállalói előre meghatározott mértékben – titoktartási kötelezettség terhe mellett – jogosultak az Ön személyes adatait megismerni.

Az Ön személyes adatait megfelelő technikai és egyéb intézkedésekkel védjük, valamint biztosítjuk az adatok biztonságát, rendelkezésre állását, továbbá óvjuk azokat a jogosulatlan hozzáféréstől, megváltoztatástól, sérülésektől illetve nyilvánosságra hozattaltól és bármilyen egyéb jogosulatlan felhasználástól.

Szervezeti intézkedések keretében épületeinkben ellenőrizzük a fizikai hozzáférést, munkavállalóinkat folyamatosan oktatjuk és a papír alapú dokumentumokat megfelelő védelemmel elzárva tartjuk. A technikai intézkedések keretében titkosítást, jelszóvédelmet és vírusirtó szoftvereket használunk. Felhívjuk azonban a figyelmét arra, hogy az interneten keresztüli adattovábbítás nem tekinthető teljes körűen biztonságos adattovábbításnak.

Társaságunk mindent megtesz annak érdekében, hogy a folyamatokat minél biztonságosabbá tegyük, a weblapunkon keresztül történő adattovábbításért azonban nem tudunk teljes felelősséget vállalni, ám a Társaságunkhoz beérkezett adatok tekintetében szigorú előírásokat tartunk be az Ön adatainak biztonsága és a jogellenes hozzáférés megakadályozása érdekében.

A biztonsági kérdésekkel kapcsolatban kérjük az Ön segítségét abban, hogy gondosan őrizze meg honlapunkhoz meglévő hozzáférési jelszavát és ezt a jelszót senkivel se ossza meg.

8. Melyek az Ön jogai és jogorvoslati lehetőségei?

Ön az adatkezelésről

- tájékoztatást kérhet,
- kérheti az általunk kezelt személyes adataik helyesbítését, módosítását, kiegészítését,
- tiltakozhat az adatkezelés ellen és kérheti adatai törlését valamint zárolását (a kötelező adatkezelés kivételével),
- bíróság előtt jogorvoslattal élhet,
- a felügyelő hatóságnál panaszt tehet, illetve eljárást kezdeményezhet (<https://naih.hu/panaszuegyintezes-rendje.html>).

Felügyelő Hatóság: Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság

- Székhely: 1125 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 22/c.
- Levelezési cím: 1530 Budapest, Pf.: 5.
- Telefon: +36 (1) 391-1400
- Fax: +36 (1) 391-1410
- E-mail: ugyfelszolgalat@naih.hu
- Honlap: <https://naih.hu/>

Az Ön kérelmére tájékoztatást adunk az Ön általunk kezelt, illetve az általunk – vagy a megbízott adatfeldolgozónk által – feldolgozott

- adatairól,
- azok forrásáról,
- az adatkezelés céljáról és jogalapjáról,
- időtartamáról, ha pedig ez nem lehetséges, ezen időtartam meghatározásának szempontjairól,
- az adatfeldolgozóink nevéről, címéről és az adatkezeléssel összefüggő tevékenységükről,
- adatvédelmi incidensek körülményeiről, hatásairól és az elhárításukra valamint meg-előzésükre tett intézkedéseinkről, továbbá
- az Ön személyes adatainak továbbítása esetén az adattovábbítás jogalapjáról és címzettjéről.

A kérelem benyújtásától számított 15 napon belül (legfeljebb azonban 1 hónapon belül) adjuk meg tájékoztatásunkat. A tájékoztatás ingyenes kivéve akkor, ha Ön a folyó évben azonos adatkörre vonatkozóan tájékoztatási kérelmet már nyújtott be hozzánk. Az Ön által már megfizetett költségtérítést visszatérítjük abban az esetben, ha az adatokat jogellenesen kezeltük vagy a tájékoztatás kérése helyesbítéshez vezetett. A tájékoztatást csak törvényben foglalt esetekben tagadhatjuk meg jogszabályi hely megjelölésével, valamint a bírósági jogorvoslat illetve a Hatósághoz fordulás lehetőségéről tájékoztatással.

Társaságunk a személyes adatok helyesbítéséről, zárolásról, megjelöléséről és törléséről Önt, továbbá mindazokat értesíti, akiknek korábban az adatot adatkezelés céljára továbbította, kivéve akkor, ha az értesítés elmaradása az Ön jogos érdekét nem sérti.

Amennyiben az Ön helyesbítés, zárolás vagy törlés iránti kérelmét nem teljesítjük, a kérelem kézhezvételét követő 15 napon belül (legfeljebb azonban 1 hónapon belül) írásban vagy – az Ön hozzájárulásával – elektronikus úton közöljük elutasításunk indokait és tájékoztatjuk Önt a bírósági jogorvoslat, továbbá a Hatósághoz fordulás lehetőségéről.

Amennyiben Ön tiltakozik a személyes adatai kezelése ellen, a tiltakozást a kérelem benyújtásától számított 15 napon belül (legfeljebb azonban 1 hónapon belül) megvizsgáljuk és a döntésünkről Önt írásban tájékoztatjuk. Amennyiben úgy döntöttünk, hogy az Ön tiltakozása megalapozott, abban az esetben az adatkezelést – beleértve a további

adatfelvételt és adattovábbítást is – megszüntetjük, és az adatokat zároljuk, valamint a tiltakozásról, továbbá az annak alapján tett intézkedésekről értesítjük mindazokat, akik részére a tiltakozással érintett személyes adatot korábban továbbítottuk, és akik kötelesek intézkedni a tiltakozási jog érvényesítése érdekében.

Abban az esetben megtagadjuk a kérés teljesítését, ha bizonyítjuk, hogy az adatkezelést olyan kényszerítő erejű jogos okok indokolják, amelyek elsőbbséget élveznek az Ön érdekeivel, jogaival és szabadságaival szemben, vagy amelyek jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez kapcsolódnak. Amennyiben Ön a döntésünkkel nem ért egyet, illetve ha elmulasztjuk a határidőt, a döntés közlésétől, illetve a határidő utolsó napjától számított 30 napon belül Ön bírósághoz fordulhat.

Az adatvédelmi perek elbírálása a törvényszék hatáskörébe tartozik, a per – az érintett választása szerint – az érintett lakóhelye vagy tartózkodási helye szerinti törvényszék előtt is megindítható. Külföldi állampolgár a lakóhelye szerint illetékes felügyeleti hatósághoz is fordulhat panasszal.

Kérjük Önt, hogy mielőtt a felügyeleti hatósághoz vagy bírósághoz fordulna panaszával – egyeztetés és a felmerült probléma minél gyorsabb megoldása érdekében – keresse meg Társaságunkat.

9. Melyek a főbb irányadó jogszabályok tevékenységünkre?

- a természetes személyeknek a személyes adatok kezeléséről szóló az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 rendelete (GDPR)
- az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény – (Info tv.)
- a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény (Ptk.)
- az elektronikus kereskedelmi szolgáltatások, valamint az információs társadalommal összefüggő szolgáltatások egyes kérdéseiről szóló 2001. évi CVIII. törvény – (Eker tv.)
- az elektronikus hírközlésről szóló 2003. évi C. törvény – (Ehtv)
- a fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény (Fogyv tv.)
- a panaszokról és a közérdekű bejelentésekről szóló 2013. évi CLXV. törvény. (Pktv.)
- a gazdasági reklámtevékenység alapvető feltételeiről és egyes korlátairól szóló 2008. évi XLVIII. törvény (Grtv.)

10. Adatkezelési tájékoztató módosítása

Társaságunk fenntartja magának a jogot jelen Adatkezelési tájékoztató módosítására, amelyről az érintetteket megfelelő módon tájékoztatja. Az adatkezeléssel kapcsolatos információk közzététele a(z) <https://longhealthylife.hu/> weboldalon történik.

Budapest, 2025.01.24.