Adatkezelési tájékoztató

The SafeSelf Club | Hírlevelek és ingyenes anyagok

Verzió: 2026. november 22.

1. Az adatkezelő és elérhetősége

Fehér Viktória magánszemély, a The SafeSelf Club működtetője.
Kapcsolattartás és adatvédelmi kérelmek: thesafeselfclub@gmail.com.

2. Mire vonatkozik ez a tájékoztató?

A Havi Reset Tervező, a Self-care Adventi Kalendárium és más ingyenes SafeSelf-anyagok e-mailes igénylésére, a SafeSelf-hírlevelek küldésére, valamint a kapcsolódó megkeresések kezelésére. A tájékoztatás az űrlap beküldése előtt megismerhető.

3. Milyen adatokat használok?

A megadott e-mail-címet az igényelt anyag elküldéséhez, és külön hírlevél-hozzájárulás esetén a hírlevelekhez használom. Ha az adott űrlapon nevet is megadsz, azt a megszólításhoz használom. Az adventi űrlap e-mail-címet kér; a Havi Reset korábbi űrlapja név megadására is lehetőséget adott.

A MailerLite a feliratkozás idejét és forrását, a feliratkozási státuszt, a hozzájárulás nyilvántartásához szükséges adatokat, továbbá technikai és kézbesítési adatokat is kezel. Ezek közé tartozhat az IP-cím, a böngésző és eszköz adata, a kézbesítés vagy visszapattanás ténye, a leiratkozás és a spamjelzés.

4. Célok és jogalapok

Az ingyenes anyag kért e-mailes elküldése és az önkéntesen kért hírlevelek küldése a hozzájárulásodon alapul: GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pont. A hírlevelek selfcare-, wellness- és életmódtartalmakat, valamint saját anyagokat, újdonságokat és ajánlatokat tartalmazhatnak.

A feliratkozás önkéntes. E-mail-cím nélkül nem tudom elküldeni az anyagot vagy a hírlevelet. A hírlevél-hozzájárulás bármikor visszavonható. Az ingyenes anyag kérése önmagában nem helyettesíti a rendszeres hírlevelekhez szükséges hozzájárulást.

Levelek és adatmegőrzés

5. Visszavonás és leiratkozás

Minden hírlevél alján leiratkozási link található. A leiratkozást vagy a törlést a thesafeselfclub@gmail.com címen is kérheted. A leiratkozás után nem küldök további marketingcélú hírlevelet. A visszavonás a korábbi, hozzájáruláson alapuló adatkezelés jogszerűségét nem érinti.

6. E-mailes statisztikák

A hírlevelek kiküldéséhez használt MailerLite szolgáltatás kézbesítési és aktivitási statisztikákat készít, például a linkkattintásokról. Bekapcsolt megnyitásmérés esetén a levél egy apró követőképet tartalmaz: annak letöltése megnyitási eseményt jelez. A megnyitásmérés kikapcsolása a kattintásmérést nem kapcsolja ki. Az ilyen adatok eszközadatokat és hozzávetőleges helyadatot is tartalmazhatnak.

A statisztikák célja a kézbesítés ellenőrzése és a tartalmak használatának megismerése. A kézbesítéshez és a visszaélések megelőzéséhez szükséges adatkezelés jogalapja a GDPR 6. cikk (1) bekezdés f) pontja szerinti jogos érdek. A nem szükséges megnyitás- vagy aktivitáskövetéshez szükséges hozzájárulást a hírlevélkéréstől elkülönítve kell biztosítani; a hírlevél-feliratkozás önmagában ezt nem helyettesíti. Hozzájárulás hiányában ilyen követés nem alkalmazható.

7. Mennyi ideig kezelem az adatokat?

Hírlevél-feliratkozás esetén az adatkezelés a hozzájárulás visszavonásáig vagy a hírlevélszolgáltatás megszűnéséig tart. A marketingcélú küldés leiratkozáskor leáll; a szükségtelenné vált profiladatokat legfeljebb 30 napon belül törlöm.

Ha csak egyszeri anyagküldést kérsz, és hírlevélhez nem járulsz hozzá, az anyag elküldését követő 30 napon belül törlöm az e célból kezelt adatokat. Az egyszerű kapcsolattartási levelezést az ügy lezárását követő legfeljebb egy évig őrzöm, jogos érdek alapján, a megkeresés és a válasz visszakereshetősége céljából.

A hozzájárulás és visszavonás igazolásához szükséges minimális bizonyítékot a megszűnéstől számított legfeljebb öt évig, jogi igények előterjesztése vagy védelme céljából, jogos érdek alapján őrzöm. Ez nem jogosít további hírlevélküldésre. Folyamatban lévő jogvita esetén a szükséges adatokat annak jogerős lezárásáig lehet megőrizni.

Igénybe vett szolgáltatók

8. MailerLite – feliratkozások és e-mailek

MailerLite Limited, 88 Harcourt Street, Dublin 2, D02 DK18, Írország. A feliratkozólista tárolásában, az űrlapok működtetésében, a levelek küldésében és a kapcsolódó technikai adatok kezelésében adatfeldolgozóként működik közre. Az adatfeldolgozási feltételek és alvállalkozók listája: mailerlite.com/legal/data-processing-agreement.

9. Hostinger – az oldalak működtetése

Hostinger International Limited, 61 Lordou Vironos str., 6023 Larnaca, Ciprus. A Hostingerben működő oldalak tárhelyét és technikai működését biztosítja; a kiszolgálás során technikai hozzáférési adatok, például IP-cím és naplóadatok keletkezhetnek. Adatvédelmi kapcsolat: gdpr@hostinger.com. Tájékoztatás: hostinger.com/legal/privacy-policy; adatfeldolgozási feltételek: hostinger.com/legal/dpa.

10. Google – kapcsolattartás és robotvédelem

Az EGT-ben a Google fogyasztói szolgáltatásainak adatkezelője főszabály szerint a Google Ireland Limited, Gordon House, Barrow Street, Dublin 4, Írország. A Gmail a thesafeselfclub@gmail.com címre érkező levelezést kezeli. Az űrlapon megjelenő Google reCAPTCHA a robotok és visszaélések kiszűrését szolgálja; IP-címet, böngésző- és eszközadatokat, illetve a felhasználói interakciók adatait dolgozhatja fel.

A visszaélések megelőzéséhez szükséges adatkezelés célja és jogos érdeke az űrlap biztonságos működése. A nem szükséges sütik és eszközhozzáférések csak az alkalmazandó hozzájárulási szabályok szerint használhatók. A Google saját adatkezelésének részletei: policies.google.com/privacy?hl=hu.

11. EGT-n kívüli adattovábbítás

A szolgáltatók és alvállalkozóik egyes műveletekhez az EGT-n kívülről is hozzáférhetnek az adatokhoz. Az ilyen továbbításokhoz megfelelő garancia szükséges, például uniós megfelelőségi határozat vagy az Európai Bizottság általános szerződési feltételei, szükség szerint kiegészítő intézkedésekkel. A szolgáltatók konkrét garanciái a fenti adatvédelmi és adatfeldolgozási dokumentumokban ismerhetők meg; másolatuk vagy további tájékoztatás a kapcsolattartási címen kérhető.

Jogaid és jogorvoslat

12. Milyen jogok illetnek meg?

A GDPR feltételei szerint kérheted az adataidhoz való hozzáférést és azok másolatát, a pontatlan adatok helyesbítését, az adatok törlését, valamint az adatkezelés korlátozását. Automatizált, hozzájáruláson vagy szerződésen alapuló adatkezelésnél megillethet az adathordozhatóság joga is.

A hozzájárulásodat bármikor visszavonhatod. Jogos érdeken alapuló adatkezelés ellen a saját helyzeteddel kapcsolatos okból tiltakozhatsz; közvetlen üzletszerzés ellen bármikor tiltakozhatsz. Jogod van tájékoztatást kérni a statisztikai adatkezelésről is, és kérni annak megszüntetését, ha ennek jogszabályi feltételei fennállnak.

13. Hogyan kérhetsz segítséget?

Írj a thesafeselfclub@gmail.com címre. A kérelmekre indokolatlan késedelem nélkül, főszabály szerint egy hónapon belül válaszolok. Összetett vagy nagyszámú kérelem esetén ez további két hónappal meghosszabbítható; erről és az okokról az első hónapon belül tájékoztatlak. A joggyakorlás főszabály szerint díjmentes. Indokolt esetben azonosítást kérhetek az adataid védelmében.

14. Panasz és bírósági jogorvoslat

Panaszt nyújthatsz be a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatósághoz (NAIH). Honlap és aktuális ügyintézési elérhetőségek: naih.hu/ugyfelszolgalat-kapcsolat. A beadvány benyújtásának elfogadott módjait a hatóság honlapja ismerteti. Bírósághoz is fordulhatsz, többek között a szokásos tartózkodási helyed szerinti tagállamban, a GDPR feltételei szerint.

15. Biztonság és a tájékoztató módosítása

Az adatokhoz a feladataikhoz szükséges körben az adatkezelő és a közreműködő szolgáltatók jogosult személyei férhetnek hozzá. Az adatokat nem értékesítem. A biztonság érdekében a hozzáféréseket korlátozni és védeni kell, a szolgáltatói adatfeldolgozási feltételek figyelembevételével.

A tájékoztató módosulhat, ha a működés vagy az alkalmazott szolgáltatások változnak. Az új célhoz vagy művelethez szükséges tájékoztatást előzetesen adom meg; a szükséges új hozzájárulást külön kérem. E tájékoztató közzététele a korábban hiányzó hozzájárulást nem pótolja.