

# Ochrana osobních údajů a GDPR

## Ochrana osobních údajů

Pokud jste mým zákazníkem, odběratelem novinek, odběratel informací zdarma nebo návštěvníkem webu, svěřujete mi své osobní údaje. Já zodpovídám za jejich ochranu a zabezpečení. Seznamte se, prosím, s ochranou osobních údajů, zásadami a právy, které máte v souvislosti s GDPR (Nařízení o ochraně osobních údajů).

## Kdo je správce?

Jsem Mgr. Monika Rychlovská Tělupilová, DiS., se sídlem Mikšíčkova 1059/7, 615 00 Brno, IČO: 749 78 934, DIČ: CZ8854026225, zapsané v živnostenském rejstříku a provozuji webovou stránku [www.telupilka.cz](http://www.telupilka.cz). Vaše osobní údaje zpracovávám jako správce, tj. určuji, jak budou osobní údaje zpracovávány a za jakým účelem, po jak dlouhou dobu a vybírám případné další zpracovatele, kteří mi se zpracováním budou pomáhat.

## Kontaktní údaje

Pokud se na mě budete chtít v průběhu zpracování obrátit, můžete mě kontaktovat na tel. čísle 732 433 746 nebo na e-mail: [monika.telupilova@gmail.com](mailto:monika.telupilova@gmail.com).

## Prohlašuji

Prohlašuji, že jako správce vašich osobních údajů splňuji veškeré zákonné povinnosti vyžadované platnou legislativou, zejména zákonem o ochraně osobních údajů a GDPR, a tedy že: budu zpracovávat vaše osobní údaje jen na základě platného právního důvodu, a to především oprávněného zájmu, plnění smlouvy, zákonné povinnosti či uděleného souhlasu, plním dle článku 13 GDPR informační povinnost ještě před zahájením zpracování osobních údajů,

umožním a budu vás podporovat v uplatňování a plnění vašich práv podle zákona o ochraně osobních údajů a GDPR

Rozsah osobních údajů a účely zpracování

Zpracovávám osobní údaje, které mi svěříte sami, a to z následujících důvodů (pro naplnění těchto účelů):

- poskytování služeb, plnění smlouvy vaše osobní údaje v rozsahu: e-mail, jméno, příjmení, případně telefonní číslo, adresu, IČ, DIČ nezbytně potřebuji k plnění smlouvy (např. zaslání přístupů do členské sekce, zasílání online kurzu, e-booku, pdf knihy, dodání jiného produktu, zboží či služby). V případě vytvoření individuálního rámcového stravovacího plánu budou zpracovávány osobní údaje rozšířeny o vaši výšku, hmotnost, věk, případně analýzu složení těla a údaje o zdravotním stavu v rozsahu vyplněném ve Vstupním dotazníku pro vytvoření individuálního rámcového stravovacího plánu. Bez těchto informací není možné individuální rámcový stravovací plán vytvořit.

- vyplnění dotazníku/průzkumu v rozsahu: e-mail, křestní jméno a informace, které uvádíte v odpovědích dotazníku.

- vedení účetnictví

Jste-li zákazníky, vaše osobní údaje (fakturační údaje) nezbytně potřebuji, abych vyhověla zákonné povinnosti pro vystavování a evidenci daňových dokladů.

- marketing - zasílání newsletterů

Vaše osobní údaje (e-mail, jméno, pohlaví, na co klikáte v e-mailu a kdy je nejčastěji otevíráte) využíváme za účelem přímého marketingu - zasílání obchodních sdělení. Jste-li mým zákazníkem, dělám tak z oprávněného zájmu, neboť důvodně předpokládám, že vás moje novinky zajímají, a to po dobu 5 let od poslední objednávky. Pokud nejste mým zákazníkem, zasílám vám newslettery jen na základě vašeho souhlasu, po dobu 5 let od udělení. V obou případech můžete zasílání newsletterů zrušit použitím odhlašovacího odkazu v každém zaslaném e-mailu.

- přímý marketing skrz Facebook reklamu

Pokud navštívíte můj web, vnímám oprávněný zájem prostřednictvím souborů cookies sledovat, jaké stránky na našem webu navštívíte a následně využít takto získané informace pro

opětovné oslovení a lepší cílení reklamy na Facebooku, a to po dobu maximálně 1 roku od návštěvy webu. Pokud si nepřejete moje reklamy na Facebooku vidět, můžete změnit svoje preference pro zobrazování reklam na stránce [Vaše předvolby pro reklamy](#). Informace shromážděné pomocí cookies mně neumožňují identifikovat vaše jméno, kontaktní údaje nebo jiné osobní identifikační údaje, pokud se mi je nerozhodnete sami poskytnout.

- přímý marketing skrz FB messenger

V budoucnu pokud kontaktujete moji FB stránku skrze Messenger, požádám vás o souhlas se zasíláním zpráviček s tematikou výživy a osobního rozvoje. Pouze na základě uděleného souhlasu vám budu zasílat tyto zprávičky po dobu maximálně 5 let od udělení souhlasu. Od zasílání zpráviček se můžete kdykoliv odhlásit, stačí pokud na jakoukoliv zprávičku odepíšete slovo "stop" a další zprávičky vám na Messenger ode mě chodit nebudou.

Vaše osobní údaje zpracovávám po dobu běhu promlčecích lhůt, pokud zákon nestanoví delší dobu k jejich uchování nebo jsem v konkrétních případech neuvedla jinak.

## Cookies

Co jsou soubory cookies

Soubory cookies jsou krátké textové soubory, které internetová stránka odešle do Vašeho prohlížeče. Umožňují internetové stránce zaznamenat informace o Vaší návštěvě, například zvolený jazyk a podobně. Následující návštěva stránek tak pro Vás může být snazší a příjemnější. Soubory cookies jsou důležité, neboť bez nich by procházení sítě Internet bylo mnohem složitější. Soubory cookies umožňují lepší využití mojí internetové stránky a přizpůsobení jejího obsahu Vaším potřebám. Soubory cookies používá téměř každá internetová stránka na světě. Soubory cookies jsou užitečné, protože zvyšují uživatelskou přívětivost opakovaně navštívené internetové stránky.

Druhy souborů cookies

Soubory cookie používané na mých webových stránkách jsou seskupeny do následujících kategorií.

## Nezbytné

Nezbytné soubory cookie jsou naprosto nezbytné pro správnou funkci webových stránek. Tyto soubory cookie zajišťují základní funkce a bezpečnostní funkce webu anonymně.

Sušenka	Délka	Popis
cookie-law-info-check-box-advertisement	1 rok	Soubory cookie jsou nastaveny souhlasem se soubory cookie GDPR k zaznamenávání souhlasu uživatele s cookies v kategorii „Reklama“.
cookie-law-info-check-box-analytics	1 rok	Tyto soubory cookie nastavuje plugin WordPress pro souhlas se soubory cookie. Cookie slouží k zapamatování souhlasu uživatele s cookies v kategorii „Analytické“.
cookie-law-info-check-box-necessary	1 rok	Tento soubor cookie je nastaven pluginem GDPR Cookie Consent. Cookies slouží k ukládání souhlasu uživatele s cookies v kategorii „Nezbytné“.
cookie-law-info-check-box-others	1 rok	Tento soubor cookie je nastaven pluginem GDPR Cookie Consent. Cookie slouží k uložení souhlasu uživatele s cookies v kategorii „Ostatní“.
cookie-law-info-check-box-performance	1 rok	Tento soubor cookie je nastaven pluginem GDPR Cookie Consent. Cookie slouží k uložení souhlasu uživatele s cookies v kategorii „Výkonnostní“.

PHPSESSID	14 dní	Tento soubor cookie pochází z aplikací PHP. Soubor cookie se používá k ukládání a identifikaci jedinečného ID relace uživatele za účelem správy relace uživatele na webu. Cookie je relační cookies a je odstraněn, když jsou zavřena všechna okna prohlížeče.
viewed_cookie_policy	1 rok	Cookie je nastaveno pluginem GDPR Cookie Consent a slouží k ukládání toho, zda uživatel souhlasil s použitím cookies. Neukládá žádné osobní údaje.

Ostatní

Další nekategorizované soubory cookie jsou analyzovány a dosud nebyly zařazeny do kategorie.

Sušenka	Délka	Popis
_nss	session	Bez popisu.
cookielawinfo-check-box-functional	1 rok	Soubory cookie jsou nastaveny souhlasem se soubory cookie GDPR k zaznamenávání souhlasu uživatele se soubory cookie v kategorii „Funkční“.
mioweb_post_visited_13	2 dny	Bez popisu.

mioweb_post_visited_14	2 dny	Bez popisu.
mioweb_post_visited_15	2 dny	Bez popisu.
mw_page_access_1564	1 rok	Bez popisu.
mw_page_access_1804	1 rok	Bez popisu.

## Reklamní

Reklamní cookies se používají k poskytování relevantních reklam a marketingových kampaní návštěvníkům. Tyto soubory cookie sledují návštěvníky na různých webových stránkách a shromažďují informace za účelem poskytování přizpůsobených reklam.

Sušenka	Délka	Popis
_fbp	3 měsíce	Tento soubor cookie je nastaven společností Facebook tak, aby po návštěvě této webové stránky zobrazovala reklamu, pokud jsou na Facebooku nebo na digitální platformě využívající reklamy na Facebooku.

fr	3 měsíce	Soubor cookie nastavuje Facebook, aby uživatelům zobrazoval relevantní reklamy a měřil a vylepšoval reklamy. Cookie také sleduje chování uživatele na celém webu na webech, které mají Facebook pixel nebo sociální modul Facebook.
test_cookie	15 minut	Tento soubor cookie nastavuje doubleclick.net. Účelem souboru cookie je zjistit, zda prohlížeč uživatele podporuje soubory cookie.
uuid	1 rok	Optimalizace relevance reklam shromažďováním údajů o návštěvnicích z více webů, například z toho, jaké stránky byly načteny.

## Analytické

Analytické soubory cookie slouží k porozumění tomu, jak návštěvníci s webem interagují. Tyto soubory cookie pomáhají poskytovat informace o metrikách, počtu návštěvníků, míře okamžitého opuštění, zdroji provozu atd.

Sušenka	Délka	Popis
_ga	2 roky	Tento soubor cookie je nainstalován službou Google Analytics. Soubor cookie se používá k výpočtu údajů o návštěvnicích, relacích a kampaních a ke sledování využití webu pro analytický přehled webu. Soubory cookie ukládají informace anonymně a přiřazují náhodně generované číslo k identifikaci unikátních návštěvníků.

_gat_gtag_UA_19513 4174_1	1 minuta	Tento soubor cookie je nastaven společností Google a slouží k rozlišení uživatelů.
_gcl_au	3 měsíce	Tento soubor cookie používá Google Analytics k porozumění interakci uživatelů s webem.
_gid	1 den	Tento soubor cookie je nainstalován službou Google Analytics. Soubor cookie se používá k ukládání informací o tom, jak návštěvníci používají webovou stránku, a pomáhá při vytváření analytické zprávy o tom, jak si webové stránky vedou. Shromážděné údaje včetně počtu návštěvníků, zdroje, odkud přišli, a stránek byly zobrazeny v anonymní podobě.

## Výkonnostní

Výkonnostní cookies se používají k porozumění a analýze klíčových výkonnostních indexů webových stránek, což pomáhá poskytovat návštěvníkům lepší uživatelský zážitek.

Sušenka	Délka	Popis
sid	1 měsíc	Tento soubor cookie je velmi běžný a používá se ke správě stavu relace.

## Využívání souborů cookies

Tímto si Vás dovoluji informovat, že moje internetové stránky využívají pro svoji činnost soubory cookies, tedy Vaše soubory cookies.

Internetové prohlížeče obvykle obsahují správu souborů cookies. V rámci nastavení Vašeho prohlížeče tak pravděpodobně můžete jednotlivé soubory cookies ručně mazat, blokovat či zcela zakázat jejich používání. Pro více informací použijte nápovědu Vašeho internetového prohlížeče. Jsou-li cookies povoleny, lze toto nastavení internetového prohlížeče považovat za souhlas se zpracováním osobních údajů. Prohlížeč je nástrojem zprostředkování souhlasu.

Upravit nastavení používaných cookies na mém webu můžete provést i zde:

## Přehled ochrany osobních údajů

Tento web používá cookies, aby zlepšil váš zážitek při procházení webu. Z nich jsou cookies, které jsou kategorizovány podle potřeby, uloženy ve vašem prohlížeči, protože jsou nezbytné pro fungování základních funkcí webových stránek. Používám také s...

### Nezbytné

Vždy povoleno

### Ostatní

### Reklamní

### Analytické

### Výkonnostní

Uložit a přijmout

## Účel použití souborů cookies

K personalizaci obsahu a reklam, poskytování funkcí sociálních médií a analýze návštěvnosti webu využívám soubory cookies. Informace o tom, jak můj web používáte, sdílím se svými partnery působícími v oblasti sociálních médií, inzerci a analýzách. Používáním internetových stránek vyjadřujete souhlas propojením následujících služeb:

Google v souladu se [Zásadami ochrany soukromí](#).

Facebook v souladu se [Zásadami ochrany soukromí](#).

Sklik v souladu se [Zásadami ochrany soukromí](#).

Soubory cookies využívám, kromě účelu uvedeného v předchozím odstavci, pouze pro účely stanovené v obchodních podmínkách. Cookies, které jsou sbírány za účelem měření návštěvnosti webu a vytváření statistik týkající se návštěvnosti a chování návštěvníků na webu využívám pouze v pseudonymizované podobě.

Mnou využívaná služba Google Analytics umožňuje shromažďovat informace o Vašich návštěvách mého webu nebo aplikacích a přidružuje je k informacím z účtů Google přihlášených uživatelů, kteří s tímto přidružováním pro účely personalizace reklam souhlasili. Tyto informace mohou zahrnovat polohu koncového uživatele, jeho historii vyhledávání, historii YouTube a data z webů partnerů společnosti Google a slouží k vytváření agregovaných a anonymizovaných statistik o chování uživatelů používajících různá zařízení. Přístup k těmto informacím a jejich správu můžete provést [zde](#).

Ve službě Google Analytics využívám inzertní funkce, jako jsou remarketing ve službě Google Analytics, přehledy zobrazení v Obsahové síti Google, přehledy demografických údajů a zájmů v Google Analytics a další [integrované služby](#). Tyto služby využívám k personalizaci obsahu a reklam, poskytování funkcí sociálních médií a analýze návštěvnosti webu. Pokud se chcete odhlásit ze služeb Google Analytics, můžete využít tento doplněk pro webové prohlížeče [zde](#).

## Zabezpečení a ochrana osobních údajů

Chráním osobní údaje v maximální možné míře pomocí moderních technologií, které odpovídají stupni technického rozvoje. Chráním je, jako kdyby byly moje vlastní. Přijala jsem a udržuji veškerá mně aktuálně známá technická a organizační opatření, která zamezují zneužití, poškození nebo zničení vašich osobních údajů, zejména.

**Předání osobních údajů třetím osobám**

K vašim osobním údajům mají přístup moji spolupracovníci.

Pro zajištění konkrétních zpracovatelských operací, které nedokáži zajistit vlastními silami, využívám služeb a aplikací zpracovatelů, kteří se na dané zpracování specializují.

Jsou to poskytovatelé následujících platforem: SmartSelling a.s.

(SmartEmailing, MioWeb, FAPI) Facebook, Google, moje účetní.

Je možné, že se v budoucnu rozhodnu využít další aplikace či zpracovatele, pro usnadnění a zkvalitnění zpracování. Slibuji vám však, že v takovém případě při výběru, budu na zpracovatele klást minimálně stejné nároky na zabezpečení a kvalitu zpracování jako na sebe.

**Předávání dat mimo Evropskou unii**

Veškeré zpracování osobních údajů bude prováděno na území EU.

**Vaše práva v souvislosti s ochranou osobních údajů**

V souvislosti s ochranou osobních údajů máte řadu práv. Pokud budete chtít některého z těchto práv využít, prosím, kontaktujte mě prostřednictvím e-mailu: [monika.telupilova@gmail.com](mailto:monika.telupilova@gmail.com).

Máte právo na informace, které je plněno již touto informační stránkou se zásadami zpracování osobních údajů.

Díky právu na přístup mě můžete kdykoli vyzvat a já vám doložím ve lhůtě 30 dní, jaké vaše osobní údaje zpracovávám a proč.

Pokud se u vás něco změní nebo shledáte své osobní údaje neaktuální nebo neúplné, máte právo na doplnění a změnu osobních údajů.

Právo na omezení zpracování můžete využít, pokud se domníváte, že zpracovávám vaše nepřesné údaje, domníváte se, že provádím zpracování nezákonně, ale nechcete všechny údaje smazat nebo pokud jste vznesl námitku proti zpracování.

Omezit můžete rozsah osobních údajů nebo účelů zpracování. (Např. odhlášením z newsletteru omezujete účel zpracování pro zasílání obchodních sdělení.)

**Právo na přenositelnost**

Pokud byste chtěli své osobní údaje vzít a přenést k někomu jinému, budeme postupovat stejně jako při využití práva na přístup - jen s tím rozdílem, že vám informace pošlu ve strojově čitelné podobě. Tady potřebujeme/potřebuji alespoň 30 dní.

**Právo na výmaz (být zapomenut)**

Vaším dalším právem je právo na výmaz (být zapomenut). Nechci na vás zapomenout, ale pokud si to budete přát, máte na to právo. V takovém případě vymaži veškeré vaše osobní údaje od sebe/ ze svého systému i ze systému všech dílčích zpracovatelů a záloh. Na zajištění práva na výmaz potřebuji/potřebujeme 30 dní. V některých případech jsem vázána zákonnou povinností, a např. musím evidovat vystavené daňové doklady po lhůtu stanovenou zákonem. V tomto případě tedy smaži všechny takové osobní údaje, které nejsou vázány jiným právním titulem. O dokončení výmazu vás budu informovat na e-mail.

**Mlčenlivost**

Dovolujeme si Vás ujistit, že moji spolupracovníci, kteří budou zpracovávat vaše osobní údaje, jsou povinni zachovávat mlčenlivost o osobních údajích a o bezpečnostních opatřeních, jejichž zveřejnění by ohrozilo zabezpečení Vašich osobních údajů. Tato mlčenlivost přitom trvá i po skončení závazkových vztahů s námi. Bez vašeho souhlasu nebudou vaše osobní údaje vydány žádné jiné třetí straně.

Tyto zásady zpracování osobních údajů platí od 3. 7. 2019.

V případě jakékoliv změny našich zásad zpracování osobních údajů, bude nové znění těchto zásad uvedeno na adrese

<https://www.telupilka.cz/ochrana-osobnich-udaju-gdpr/>.

Podívejte se na tuto stránku v libovolný čas, kdy chcete vidět aktuální znění našich zásad zpracování osobních údajů.

Dozorovým orgánem veřejné správy České republiky pro oblast ochrany osobních údajů je Úřad pro ochranu osobních údajů se

sídlem Pplk. Sochora 27, PSČ 170 00, Praha 7, [www.uoou.cz](http://www.uoou.cz), u kterého je možno podat stížnost.