

# Regulamin świadczenia usług serwisu internetowego poprostuzdrowo.pl

Wersja z 02.02.2012 roku.

## Spis treści

§ 1 – DEFINICJE .....	2
§ 2 – POSTANOWIENIA OGÓLNE .....	2
§ 3 – PRAWA AUTORSKIE .....	3
§ 4 – ZABRONIONE TREŚCI .....	4
§ 5 – ODPOWIEDZIALNOŚĆ OPERATORA .....	5
§ 6 – KORZYSTANIE Z SERWISU .....	6
§ 7 – TECHNICZNE WARUNKI ŚWIADCZENIA USŁUG .....	7
§ 8 – LOGOWANIE W SERWISIE .....	7
§ 9 – INNE MODUŁY SERWISU .....	8
§ 10 – POSTANOWIENIA KOŃCOWE .....	8
§ 11 – DOSTĘPNOŚĆ REGULAMINU .....	10

## **§ 1 – DEFINICJE**

1. Serwis - portal internetowy poprostuzdrowo.pl wraz z forum oraz ikd.poprostuzdrowo.pl wraz z całą jego zawartością.
2. Internetowy Kalkulator Dietetyczny (IKD) – aplikacja internetowa dostępna pod adresem ikd.poprostuzdrowo.pl
3. Użytkownik – osoba fizyczna, która korzysta z Serwisu.
4. Operator – właściciel portalu poprostuzdrowo.pl oraz serwisu ikd.poprostuzdrowo.pl – ARSOFT spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Łazach.
5. Usługi – wszystkie usługi świadczone drogą elektroniczną przez właściciela Serwisu na rzecz Użytkowników w oparciu o niniejszy Regulamin.
6. Regulamin – niniejszy regulamin świadczonych usług przez poprostuzdrowo.pl

## **§ 2 – POSTANOWIENIA OGÓLNE**

1. Celem Serwisu jest umożliwienie Użytkownikom dostępu do opublikowanych w serwisie informacji i porad, korzystania z mechanizmów wyszukiwawczych, celem znalezienia poszukiwanych informacji, nawiązania i podtrzymywania kontaktów z innymi Użytkownikami oraz umożliwienie komunikacji między Użytkownikami, a właścicielem Serwisu, wyrażania swoich opinii, umieszczania w serwisie samodzielnie utworów (np. treści), a także nabywanie przez Użytkowników usług świadczonych przez Operatora.
2. Użytkownicy korzystający z Serwisu zobowiązani są do przestrzegania obowiązującego w Polsce prawa oraz postanowień niniejszego regulaminu.
3. Treści publikowane przez Użytkowników w Serwisie stanowią prywatne opinie Użytkowników. Operator nie odpowiada za ich treść, w szczególności za naruszenia tymi publikacjami przez Użytkowników praw osób trzecich.
4. Właścicielem, opiekunem i administratorem Serwisu jest Operator.
5. Rejestracja w Serwisie jest dobrowolna i bezpłatna.
6. Każde zalogowanie się na strony Serwisu przez Użytkownika jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
7. W przypadku osoby niepełnoletniej za korzystanie z Serwisu niezgodne z zasadami Regulaminu odpowiedzialność ponoszą rodzice/prawni opiekunowie Użytkownika.

### **§ 3 – PRAWA AUTORSKIE**

1. Zawartość Serwisu (z wyjątkiem treści wskazanych jako przeznaczone do kopiowania) chroniona jest przepisami polskiego i międzynarodowego prawa autorskiego. Autorskie prawa majątkowe do wszystkich materiałów zamieszczonych na stronach Serwisu przez Operatora zastrzeżone są na jego rzecz lub podmiotów z nim współpracujących.
2. Z zastrzeżeniem treści pkt. 1, żadna część Serwisu (m.in. dokumenty, teksty, pliki, układy graficzne, grafiki, itp.) nie może być powielana lub rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny lub mechaniczny) włącznie z kopiowaniem, drukowaniem, fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy, dyskietki, płyty CD/DVD lub przy użyciu innych systemów i środków, bez zgody Operatora.
3. Nazwy handlowe i nazwy towarów oraz firm wymienionych w Serwisie mogą być lub są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm lub ich właścicieli.
4. Naruszenie licencji i praw autorskich przez Użytkownika skutkuje odpowiedzialnością prawną określoną w szczególności w przepisach ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, przepisach kodeksu cywilnego lub przepisach prawa prasowego.
5. Za skutki działań użytkownika polegających na umieszczaniu określonych wpisów, postów, plików, komentarzy, opinii lub innych treści na stronach Serwisu odpowiedzialność ponosi wyłącznie ten użytkownik. W przypadku gdyby jakikolwiek podmiot wystąpił z roszczeniami wobec Operatora z tytułu umieszczenia przez danego użytkownika określonych postów, plików, komentarzy lub innych treści na stronach Serwisu użytkownik będzie zobowiązany na pierwsze żądanie Operatora lub takiego podmiotu zadośćuczynić jego uzasadnionym roszczeniom.
6. Użytkownik korzystając z Serwisu poprzez umieszczanie konkretnych wpisów, postów, plików, komentarzy lub innych treści zapewnia, iż służy mu w tym względzie wszelkie prawa, w tym w szczególności autorskie prawa majątkowe, oraz że nie narusza swym działaniem praw osób trzecich, oraz że jest w świetle prawa władny do takich działań (zapewnienie legalności działań użytkownika), jak również jest władny do udzielenia Operatorowi określonych w Regulaminie zgód, a wykonywanie praw przez Operatora zgodnie z ich zakresem (zakresem zgód) nie naruszy praw osób trzecich.

7. Użytkownik umieszczając jakiegokolwiek treści (w szczególności wpisy, posty, komentarze, opinie, pliki, przepisy, potrawy, zestawy, produkty, diety) na stronach Serwisu, wyraża jednocześnie zgodę na nieodpłatne wykorzystanie (publikowanie) tych treści w innych serwisach i innych mediach wydawanych przez Operatora lub inne podmioty, w tym także w celach reklamowych.

#### **§ 4 – ZABRONIONE TREŚCI**

1. W Serwisie nie ma miejsca na treści, które są sprzeczne z prawem polskim i międzynarodowym, nawołujące do segregacji rasowej, wyznaniowej czy etnicznej, treści pornograficzne, treści nieetyczne czy uznawane za niemoralne.
2. Zabrania się Użytkownikom publikowania w Serwisie zawartości (utworów) takich jak: zdjęcia, grafiki, teksty, video oraz innych materiałów zawierających treści sprzeczne z prawem lub łamiące normy społeczne i obyczajowe, w tym w szczególności:
  - a. zawierających treści powszechnie uznawane za wulgarne i obraźliwe,
  - b. zawierających nagość, pornografię, erotykę oraz treści obsceniczne,
  - c. obrażające uczucia innych osób, w tym uczucia religijne,
  - d. przedstawiające przemoc albo materiały o tematyce rasistowskiej,
  - e. naruszające prawo do prywatności,
  - f. zawierających materiały chronione prawem autorskim bez zgody autora,
  - g. treści promujące, zachęcające lub oferujące instrukcje dotyczące działalności nielegalnej lub produkty takiej działalności,
  - h. treści powszechnie uznane jako SPAM (w tym wielokrotne wstawianie treści z pojedynczymi słowami lub dużej ilości pustych wierszy, rozpoczynanie kilku identycznych tematów na forum),
  - i. zawierających reklamy towarów, usług, komercyjnych serwisów internetowych oraz innych treści uznawanych jako konkurencyjne lub działające na niekorzyść Operatora,
  - j. zawierające instrukcje lub porady związane z możliwością podszywania się pod innego Użytkownika
3. Operator ma prawo niezwłocznego usunięcia treści, utworów samodzielnie zamieszczonych w Serwisie przez Użytkowników w przypadku uznania, iż są one

niezgodne z prawem, są treściami zabronionymi w rozumieniu niniejszego Regulaminu, naruszają prawa osób trzecich lub są w inny sposób niezgodne z niniejszym Regulaminem bez wcześniejszego powiadomienia ani też wyjaśnienia Użytkownikowi. Jeśli Użytkownik zamieszczając ww. treści naruszył obowiązujące przepisy prawa lub prawa osób trzecich Operator może przekazać posiadane informacje na temat Użytkownika właściwym organom ścigania w celu wszczęcia lub prowadzenie przez nie postępowań wyjaśniających.

4. Nie jest dozwolone zamieszczanie w Serwisie zawartości (utworów) takich jak:  
zdjęcia, grafiki, teksty, video oraz inne materiały, które:
  - a. zawierają dane osobowe i teleadresowe
  - b. nie są tematycznie związane z Serwisem
  - c. będące reklamą lub promocją działalności gospodarczej własnej lub obcej
5. Pseudonim, sygnatury i stopki nie mogą mieć charakteru komercyjnego, reklamowego, związanego z działalnością gospodarczą lub zawierającego treści opisane w punkcie 2 niniejszego paragrafu.

## **§ 5 – ODPOWIEDZIALNOŚĆ OPERATORA**

1. Operator nie ponosi odpowiedzialności za treści zamieszczane przez Uczestników w Serwisie ani nie ponosi odpowiedzialności za nieautoryzowane wykorzystanie przez osoby trzecie umieszczonych w serwisie utworów. Wszelką odpowiedzialność z tego tytułu ponosi Użytkownik.
2. Ponadto Operator nie ponosi odpowiedzialności:
  - a. za jakiegokolwiek ewentualne szkody wynikające z treści opublikowanych przez Uczestników lub też używania serwisu przez Użytkowników,
  - b. jakiegokolwiek szkody, które mogłyby wynikać z nieprawidłowego funkcjonowania Serwisu, , bądź też jego czasowej niedostępności,
  - c. jakiegokolwiek szkody, które mogłyby nastąpić wskutek wejścia w posiadanie hasła Użytkownika przez osoby trzecie,
  - d. jakiegokolwiek dalsze skutki pobrania informacji ze strony Serwisu,
  - e. naruszenia w jakikolwiek sposób przez Użytkowników majątkowych praw autorskich lub dóbr osobistych osób trzecich
  - f. za wszelkie skutki powstałe w wyniku użytkowania Serwisu
3. Informacje publikowane w serwisie mają charakter informacyjny i nie mogą być traktowane jako porada medyczna.

Autorzy artykułów oraz operator serwisu nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne błędy i nieścisłości zawarte w prezentowanych materiałach.

## **§ 6 – KORZYSTANIE Z SERWISU**

1. Użytkownik może korzystać z Serwisu za pośrednictwem urządzeń komunikujących się z Internetem (np. komputer, telefon, tablet).
2. Serwis umożliwia Użytkownikowi bezpłatny dostęp do następujących modułów:
  - a. forum
  - b. baza artykułów/porad
  - c. internetowy kalkulator dietetyczny (ikd.poprostuzdrowo.pl)
3. Użytkownicy mogą także na zasadach określonych niniejszym regulaminem korzystać z modułów odpłatnych Serwisu:
  - a. brak
4. W obecnej wersji Serwisu moduł internetowy kalkulator dietetyczny dostępny jest na zasadzie abonamentowej z promocyjną opłatą 0 zł do odwołania.

W ramach promocji abonentowi przyznawany jest 100% rabat na kwotę abonamentu na cały okres zastrzeżony (dalej: „rabat”). Kwota abonamentu po rabacie wynosi 0 zł. Po wyłączeniu rabatu wszyscy użytkownicy abonentowi, posiadający założone konta, będą mogli korzystać bezpłatnie z usługi kalkulatora dietetycznego jeszcze przez okres trzech miesięcy. Po tym okresie korzystanie przez Użytkownika z usługi w kolejnych miesiącach będzie wymagało uiszczenia opłaty abonamentowej podanej przez Serwis. Natomiast nowi użytkownicy Serwisu po założeniu konta będą mogli korzystać bezpłatnie z usług kalkulatora dietetycznego przez okres jednego miesiąca. Po tym okresie dalsze korzystanie z usługi kalkulatora dietetycznego będzie wymagało uiszczenia na rzecz Operatora opłaty abonamentowej. W przypadku braku opłaty abonamentowej dostęp do usługi będzie zablokowany do czasu odnotowania wpłaty Użytkownika przez Operatora. Cennik opłat zostanie umieszczony w regulaminie wraz z wyłączeniem przez Operatora rabatu za korzystanie z usługi kalkulatora dietetycznego.

Operator nie będzie automatycznie naliczał opłaty dla Użytkowników. To Użytkownik, decydując się na płatny dostęp do usługi kalkulatora dietetycznego w formie abonamentu, będzie dokonywał płatności odpowiedniej do wykupionego

okresu dostępu (okresy, które będą dostępne: miesięczny, kwartalny, półroczny i roczny).

## **§ 7 – TECHNICZNE WARUNKI ŚWIADCZENIA USŁUG**

1. Aby Użytkownik mógł w pełni korzystać z usług Serwisu konieczne jest łączne spełnianie poniższych wymogów technicznych:
  - a. posiadanie dostępu do aktywnego konta poczty elektronicznej,
  - b. dostęp do urządzenia i oprogramowania umożliwiającego przeglądanie stron internetowych,
  - c. aktywne połączenie urządzenia, o którym mowa w punkcie powyżej, z siecią Internet,
  - d. prawidłowo zainstalowany w urządzeniu, o którym mowa w punkcie powyżej, system operacyjny,
  - e. prawidłowo zainstalowana w urządzeniu, o którym mowa w punkcie powyżej, przeglądarka internetowa Internet Explorer w wersji 8.0 lub nowszej, Firefox w wersji 6 lub nowszej, Chrome w wersji 14 lub nowszej, oprogramowanie komputerowe Adobe Flash Player w wersji 9.0 lub nowszej,
  - f. włączona w używanej przez Użytkownika przeglądarce internetowej, o której mowa w punkcie powyżej, akceptacja plików Cookies,
  - g. włączona w używanej przez Użytkownika przeglądarce internetowej, o której mowa w punkcie powyżej, obsługa skryptów Java Script,
  - h.
2. Korzystanie z usług Serwisu możliwe jest także z wykorzystaniem innych przeglądarek internetowych niż wskazane w punkcie poprzednim. Jednakże Operator informuje, że korzystanie z usług Serwisu może być utrudnione za co Operator nie ponosi odpowiedzialności.

## **§ 8 – LOGOWANIE W SERWISIE**

1. Logowanie Użytkownika w serwisie odbywa się na podstawie adresu e-mail i hasła, po uprzedniej rejestracji, która wymaga podania następujących informacji: e-mail, hasło, pseudonim.
2. Pseudonim oraz adres email powinny być wartościami unikalnymi w ramach Serwisu i nie mogą powielać się z danymi innych użytkowników.

3. Po zalogowaniu Użytkownik może edytować swoje dane, korzystać z serwisu Internetowego Kalkulatora Dietetycznego.
4. Z konta może korzystać tylko jego właściciel, a więc jedna osoba.
5. Operator zastrzega sobie prawo usunięcia konta Użytkownika, który korzysta z niego niezgodnie z niniejszym Regulaminem.
6. Operator zastrzega, iż w okresie prowadzenia prac administracyjnych systemów teleinformatycznych, dostęp do usług świadczonych drogą elektroniczną w ramach Serwisu może być utrudniony lub niemożliwy, za co Operator nie ponosi odpowiedzialności. Operator dołoży wszelkich starań, aby tego rodzaju utrudnienia występowały w sposób możliwie najmniej uciążliwy dla Użytkownika.

## **§ 9 – INNE MODUŁY SERWISU**

1. Użytkownik wpisując komentarze lub inne treści w Serwisie zobowiązany jest do przestrzegania etykiety.
2. Obowiązuje zakaz:
  - a. spamowania, który obejmuje także wstawianie wielu postów z pojedynczymi słowami lub duże ilości pustych wierszy, rozpoczynanie kilku identycznych tematów.
  - b. rozpowszechniania prywatnej korespondencji bez zezwolenia jej autora,
  - c. używania obraźliwych sformułowań i wulgaryzmów,
  - d. zamieszczania komentarzy molestujących lub pełnych nienawiści oraz ataków słownych skierowanych wobec innych użytkowników,
  - e. rejestrowania się pod wieloma Nickami.
3. Treści nie odpowiadające powyższym regułom będą usuwane z Serwisu przez Operatora.

## **§ 10 – POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Operator dokłada wszelkich starań w celu zapewnienia prawidłowego i nieprzerwanego funkcjonowania Serwisu, a także stara się w jak największym stopniu ograniczyć negatywne skutki zaistniałych problemów technicznych jednakże nie udziela żadnych gwarancji i nie zapewnia, że działalność Serwisu przebiegać będzie bez awarii lub przerw, leżących w szczególności po stronie sprzętu bądź



oprogramowania. W związku z powyższym Użytkownicy korzystają z niego na własną odpowiedzialność.

2. W razie jakichkolwiek zastrzeżeń do działalności Serwisu oraz wszelkie zauważone nieprawidłowości Użytkownik może zgłaszać poprzez wysłanie e-maila na adres [kontakt@poprostuzdrowo.pl](mailto:kontakt@poprostuzdrowo.pl).
3. Operator nie odpowiada za szkody pośrednie bądź bezpośrednie wyrządzone Użytkownikom na skutek działania, przerw lub innych nieprawidłowości w działaniu Serwisu.
4. Odpowiedzialność Operatora z wszelkich innych tytułów, w tym z tytułu niewykonania lub nienależytego wykonania zobowiązań z tytułu usług świadczonych za pośrednictwem Serwisu wobec Użytkowników Serwisu jest ograniczona do wartości usług zakupionych przez Użytkowników. Wyłącza się odpowiedzialność Operatora za straty pośrednie i utracone korzyści.
5. Operator zastrzega sobie prawo do zmiany funkcjonalności Serwisu w każdym czasie, czasowego zawieszania działania Serwisu, trwałego wyłączenia Serwisu bez archiwizowania treści zamieszczonych przez Użytkowników.
6. Operator zastrzega sobie także prawo niezwłocznego nieodwołanego usunięcia dowolnej treści bez wcześniejszego powiadomienia ani też wyjaśnienia dla Użytkownika w przypadku złamania zasad Regulaminu. W takim przypadku, jeśli Użytkownik naruszył prawa osób trzecich Operator może przekazać posiadane informacje na temat Użytkownika właściwym organom ścigania lub wymiaru sprawiedliwości w celu prowadzenia przez nich ewentualnych postępowań wyjaśniających.
7. Operator zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego Regulaminu w każdym czasie. Aktualny Regulamin będzie komunikowany Użytkownikom poprzez jego umieszczenie na stronach internetowych Serwisu.
8. Zmiany Regulaminu Zaczynają obowiązywać w momencie ich publikacji na stronie Serwisu.
9. Operator oświadcza, iż stosowane przy ochronie Serwisu środki nie gwarantują bezpieczeństwa przekazu informacji. Jednocześnie Operator oświadcza, iż dokłada starań, aby zapewnić użytkownikom wysoki poziom bezpieczeństwa w zakresie korzystania z Serwisu. Wszelkie zdarzenia mające wpływ na bezpieczeństwo przekazu informacji, w tym również dotyczące podejrzenia udostępniania plików zawierających wirusy i innych plików o podobnym charakterze lub innych aniżeli pliki treści o

podobnym charakterze, należy zgłaszać na adres [kontakt@poprostuzdrowo.pl](mailto:kontakt@poprostuzdrowo.pl). Operator zaleca używanie aktualnego oprogramowania antywirusowego lub innego chroniącego użytkownika oprogramowania. W celu uzyskania szerszych informacji na temat bezpieczeństwa w Internecie, Operator zaleca Użytkownikowi, by zwrócił się o takie informacje do świadczących tego typu usługi informatyczne.

10. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego i zastrzega się wyłącznie jurysdykcje sądów polskich.
11. Wszelkie spory powstałe w związku z korzystaniem przez Użytkownika z usług Serwisu rozstrzygane będą polubownie, a w przypadku braku możliwości polubownego rozwiązania sporu, przez sąd właściwy dla siedziby Operatora.

#### **§ 11 – DOSTĘPNOŚĆ REGULAMINU**

Treść Regulaminu wraz z wszelkimi załącznikami do niego, w jednym dokumencie jest dostępna w aktualnej wersji do pobrania na stronie [www.poprostuzdrowo.pl/regulamin/regulamin.pdf](http://www.poprostuzdrowo.pl/regulamin/regulamin.pdf)