

Adatkezelési tájékoztató

A személyes adatainak védelme nagyon fontos számunkra. Ez az adatvédelmi nyilatkozat az adatok gyűjtésének és feldolgozásának jellegét, hatókörét és célját szolgálja.

Adatkezelő (aki az adatvédelem szempontjából felelős az adatfeldolgozásért)

Név: Nagy Nóra Zsófia egyéni vállalkozó

E-mail: diet.nanorazs@gmail.com

Weboldal: <http://www.nanorazs.com/>



Személyes adatok amelyeket gyűjtünk, és okok ami miatt tesszük ezt

A „*dobj egy üzenetet!*” űrlapon begyűjtött információkat csak és kizárólag az érdeklődők kapcsolatfelvételhez szükséges személyes adatai miatt kérjük, amelyek a következők:

- név
- e-mail cím
- üzenetben közölt egyéb adatok, amit fontosnak tart és megosztani kíván a dietetikai tanácsadással kapcsolatosan (laborleletek, orvosi diagnózis, kórelőzmény, táplálkozással kapcsolatos szokások és problémák, stb.)

A *BMI kalkulátor* nem tárol adatokat, így az ott megadott testmagassággal és testtöeggel kapcsolatos információk nem kerülnek megőrzésre.

Más honlapokról származó beágyazott tartalmak

A honlapon elérhető bejegyzések külső forrásból származó beágyazott tartalmakat (pl. videók, képek, cikkek stb.) használhatnak. A külső forrásból származó beágyazott tartalmak pontosan úgy viselkednek, mintha meglátogattunk volna egy másik honlapot. Ezek a weboldalak lehetséges, hogy adatot gyűjtenek a látogatókról, sütiket vagy harmadik féltől származó követőkódot használnak, figyelik a beágyazott tartalommal kapcsolatos felhasználói viselkedést, ha rendelkezünk felhasználói fiókkal és be vagyunk jelentkezve az oldalra.

A felhasználó saját adataival kapcsolatos jogai

Kérhető, hogy bármilyen korábban megadott személyes adatot töröljünk - amelyet az üzenetküldés alkalmával megadott -, és ami az oldal levélküldő felületéről a honlaphoz csatolt e-mail címre érkezett. Ez nem vonatkozik azokra az adatokra, amelyeket adminisztrációs, jogi vagy biztonsági okokból kötelező megőriznünk.

Analitika

Használt statisztikai szoftver: Google Analitika

„SÜTIK” avagy „COOKIES”

A látogatottság követése miatt az oldal használ úgynevezett “cookie”-kat, vagyis sütiket. Ezek olyan fájlok, melyek információt tárolnak webes böngészőjében. Ezzel kapcsolatosan a honlapra látogatás alkalmával figyelmeztetés is megjelenik az oldal alján, hiszen ehhez az Ön hozzájárulására is szükség van. Ennek elfogadására az úgynevezett “elfogadom” gombra kell kattintani. A „sütiket” az elektronikus hírközlésről szóló 2003. évi C. törvény, az elektronikus kereskedelmi szolgáltatások, az információs társadalommal összefüggő szolgáltatások egyes kérdéseiről szóló 2001. évi CVIII. törvény, valamint az Európai Unió előírásainak megfelelően használjuk. Azon weblapoknak, melyek az Európai Unió országain belül működnek, a „sütik” használatához, és ezeknek a felhasználó számítógépén vagy egyéb eszközén történő tárolásához a felhasználók hozzájárulását kell kérniük.

„Sütik” használatának szabályzata

Ez a szabályzat a domain név weboldal „sütijeire” vonatkozik.

Mik azok a „sütik”?

A „sütik” olyan kisméretű fájlok, melyek betűket és számokat tartalmaznak. A „süti” a webszerver és a felhasználó böngészője közötti információcsere eszköze. Ezek az adatfájlok nem futtathatók, nem tartalmaznak kémprogramokat és vírusokat, továbbá nem férhetnek hozzá a felhasználók merevlemez-tartalmához.

Mire használhatók a „sütik”?

A „sütik” által küldött információk segítségével az internetböngészők könnyebben felismerhetők, így a felhasználók releváns és „személyre szabott” tartalmat kapnak. A „süti”-k kényelmesebbé teszik a böngészést, értve ez alatt az online adatbiztonsággal kapcsolatos igényeket és a releváns reklámokat. A „sütik” segítségével a weboldalak üzemeltetői névtelen (anonim) statisztikákat is készíthetnek az oldallátogatók szokásairól. Ezek felhasználásával az oldal szerkesztői még jobban személyre tudják szabni az oldal kinézetét és tartalmát.

Milyen „sütikkel” találkozhat?

A weboldalak kétféle sütit használhatnak:

- ✓ Ideiglenes „sütik”, melyek addig maradnak eszközén, amíg el nem hagyja weboldalt.
- ✓ Állandó „sütik”, melyek webes keresőjének beállításától függően hosszabb ideig, vagy egészen addig az eszközén maradnak, amíg azokat Ön nem törli.
- ✓ Harmadik féltől származó „sütik”, melyeket harmadik fél helyez el az Ön böngészőjében (pl. Google Analitika). Ezek abban az esetben kerülnek a böngészőjében elhelyezésre, ha a meglátogatott weboldal használja a harmadik fél által nyújtott szolgáltatásokat.

- **Elengedhetetlen munkamenet (session-id) „sütik”**

Ezek használata elengedhetetlen a weboldalon történő navigáláshoz, a weboldal funkcióinak működéséhez. Ezek elfogadása nélkül a honlap, illetve annak egyes részei nem, vagy hibásan jelenhetnek meg.

- **Analitikai vagy teljesítményfigyelő „sütik”**

Ezek segítenek abban, hogy megkülönböztessük a weboldal látogatóit, és adatokat gyűjtünk arról, hogy a látogatók hogyan viselkednek a weboldalon. Ezekkel a „sütikkel” biztosítjuk például, hogy a weboldal az Ön által kért esetekben megjegyezze a bejelentkezést. Ezek nem gyűjtenek Önt azonosítani képes információkat, az adatokat összesítve és névtelenül tárolják. (pl: Google Analitika)

- **Funkcionális „sütik”**

E sütik feladata a felhasználói élmény javítása. Észlelik, és tárolják például, hogy milyen eszközzel nyitotta meg a honlapot, vagy az Ön által korábban megadott, és tárolni kért adatait: például automatikus bejelentkezés, a választott nyelv, a szövegméretben, betűtípusban vagy a honlap egyéb testre szabható elemében Ön által végrehajtott felhasználói változtatások. Ezek a „sütik” nem követik nyomon az Ön más weboldalakon folytatott tevékenységét. Az általuk gyűjtött információkban lehetnek azonban személyes azonosító adatok, amelyeket Ön megosztott.

- **Céltzott vagy reklám „sütik”**

Ezen a weboldalon nem található ilyen „sütik”.

Tartalmazznak a „sütik” személyes adatokat?

Ezen a weboldalon a „sütik” nem tartalmazznak személyes információkat, segítségükkel nem azonosíthatók a felhasználók.

Miért fontosak a „süтик” az interneten?

A „süтик” szerepe, hogy kényelmesebbé tegyék a felhasználók számára a böngészést, hiszen a böngészési előzmények révén állítja be a felhasználóknak a reklámokat, tartalmakat. A „süтик” letiltása vagy korlátozása néhány weboldalt használhatatlanná tesz. A letiltott vagy korlátozott „süтик” azonban nem jelentik azt, hogy a felhasználóknak nem jelennek meg hirdetések, csupán a megjelenő hirdetések és tartalmak nem „személyre szabottak”, azaz nem igazodnak a felhasználó igényeihez és érdeklődési köréhez. Néhány minta a „süтик” felhasználására:

- A felhasználó igényeihez igazított tartalmak, szolgáltatások, termékek megjelenítése.
- A felhasználó érdeklődési köre szerint kialakított ajánlatok.
- Az ön által kért esetben a bejelentkezés megjegyzése (maradjon bejelentkezve).
- Internetes tartalmakra vonatkozó gyermekvédelmi szűrők megjegyzése (family mode opciók, safe search funkciók).
- Reklámok gyakoriságának korlátozása; azaz, egy reklám megjelenítésének számszerű korlátozása a felhasználó részére adott weboldalon.
- A felhasználó számára releváns reklámok megjelenítése.
- Geotargeting

Biztonsággal és adatbiztonsággal kapcsolatos tényezők.

A „süтик” nem vírusok és kémprogramok. Mivel egyszerű szöveg típusú fájlok, ezért nem futtathatók, tehát nem tekinthetők programoknak. Előfordulhat azonban, hogy más szándékkal (rosszindulattal) rejtenek el információkat a „sütikben”, így azok spyware-ként működhethetnek. Emiatt a víruskereső és –irtó programok a „süतिकet” folyamatosan törlésre ítélik.

Mivel az internet böngészésre használt eszköz és a webszerverek folyamatosan kommunikálnak, tehát oda-vissza küldik az adatokat, ezért ha egy támadó (hekker) beavatkozik a folyamatba, kinyerheti a „süтик” által tárolt információkat. Ennek egyik oka lehet például a nem megfelelő módon titkosított internet (WiFi) beállítás. Ezt a rést kihasználva adatokat nyerhetnek ki a „sütikből”.

A „süтик” kezelése, törlése

A „süतिकet” a használt böngészőprogramokban lehet törölni vagy letiltani. A böngészők alapértelmezett módon engedélyezik a „süтик” elhelyezését. Ezt a böngésző beállításainál lehet letiltani, valamint a meglévőket törölni. Mindemellett beállítható az is, hogy a böngésző értesítést

küldjön a felhasználónak, amikor „sütit” küld az eszközre. Fontos hangsúlyozni azonban, hogy ezen fájlok letiltása vagy korlátozása rontja a böngészési élményt, valamint hiba jelentkezhet a weboldal funkciójában is.

- A beállítási lehetőségek általában a böngésző „Opciók” vagy „Beállítások” menüpontjában találhatóak. Mindegyik webes kereső különböző, így a megfelelő beállításokhoz kérjük. használja keresője “Segítség” menüjét, illetve az alábbi linkeket a sütik beállításainak módosításához:

[Cookie settings in Internet Explorer](#), [Cookie settings in Firefox](#), [Cookie settings in Chrome](#), [Cookie settings in Safari](#)

- Az anonim Google Analitika „sütit” kikapcsolásához egy úgynevezett „Google Analytics plug-in”-t (kiegészítőt) telepíthet a böngészőjébe, mely megakadályozza, hogy a honlap az Önre vonatkozó információkat küldjön a Google Analitikának. Ezzel kapcsolatban további információkat az alábbi linkeken talál:

[Google Analytics & Privacy](#) vagy [Google Elvek és Irányelvek](#)

További hasznos linkek

Ha szeretne többet megtudni a „sütik”-ről, azok felhasználásáról: [Microsoft Cookies guide](#), [All About Cookies](#), [Facebook cookies](#)

Frissítve: Budapest, 2020.01.08.