

CIKLUSHARMÓNIA

ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ

1. Vállalkozás adatai

Név: Fekete Anna egyéni vállalkozó

Székhely: 3534 Miskolc, Szinyei Merse Pál utca 10. 8/1.

E-mail: info@ciklusharmonia.com

Weboldal: www.ciklusharmonia.com

2. A tájékoztató célja

Jelen Adatkezelési Tájékoztató célja, hogy az adatkezelő (a továbbiakban: „Adatkezelő”) tájékoztassa ügyfeleit, partnereit és weboldala látogatóit a személyes adataik kezeléséről.

Az Adatkezelő a személyes adatokat mindig a hatályos jogszabályoknak, különösen az **(EU) 2016/679. számú általános adatvédelmi rendeletnek (GDPR)** megfelelően kezeli.

Az adatkezelés alapelvei:

- jogszerűség, tisztességesség, átláthatóság,
- célhoz kötöttség, adattakarékosság, pontosság,
- korlátozott tárolhatóság, bizalmasság és biztonság.

Az Adatkezelő minden szükséges **technikai és szervezési intézkedést** megtesz annak érdekében, hogy az adatok védettek legyenek, és megakadályozza a jogosulatlan hozzáférést, megváltoztatást vagy törlést.

3. A tájékoztató hatálya

Ez a tájékoztató az Adatkezelő által üzemeltetett **weboldalon, blogon és online szolgáltatásokon** (pl. időpontfoglalás, kapcsolatfelvétel, hírlevél) végzett adatkezelésekre terjed ki.

Hatálya kiterjed minden természetes személyre, akinek az adatait az Adatkezelő kezeli.

A tájékoztató határozatlan ideig érvényes, és az Adatkezelő fenntartja a jogot annak módosítására. A változásokról a weboldalon történik tájékoztatás.

4. Főbb fogalmak (röviden)

- **Személyes adat:** minden információ, amellyel egy személy azonosítható (pl. név, e-mail, IP-cím).
- **Adatkezelő:** aki a személyes adatok kezelésének célját és módját meghatározza.
- **Adatfeldolgozó:** aki az Adatkezelő megbízásából adatokat kezel (pl. MailerLite, Make, Sanity, Vercel).
- **Érintett:** az a természetes személy, akinek adatait kezelik.
- **Hozzájárulás:** az Érintett önkéntes és egyértelmű nyilatkozata, amellyel hozzájárul adatainak meghatározott célból történő kezeléséhez.

5. Az adatkezelés jogalapjai

Az Adatkezelő az adatkezelést csak jogszerű alapon végzi, különösen az alábbi esetekben:

- az Érintett **hozzájárulása** (pl. hírlevél-feliratkozás, kapcsolatfelvétel),
- **szerződés teljesítése** (pl. szolgáltatás igénybevétele, időpontfoglalás),
- **jogi kötelezettség teljesítése**,
- az Adatkezelő **jogos érdeke** (pl. ügyfélkapcsolat fenntartása, rendszerbiztonság).

Az adatkezelés mindig csak a szükséges adatokra és ideig terjed ki. Ha a jogalap megszűnik, az adatok törlésre kerülnek.

Személyes adatok kezelése az adatkezelőnél

Az adatkezelő fő tevékenysége a **cikluskövetés és női életmód-tanácsadás, online oktatás és képzések szervezése** (pl. FEMM Health Cikluskövetés Oktatás, Ciklusszinkron Életmód Program, Billings Ovulációs Módszer).

A szolgáltatások során az adatkezelő természetes személyek személyes adatait is kezeli az alábbi célokból.

1. Időpontfoglalás és konzultáció

Az adatkezelőnél konzultációra vagy online oktatásra jelentkezni a **Booked4Us időpontfoglaló rendszeren** keresztül lehetséges.

A jelentkezés során megadott személyes adatok:

- név,
- e-mail cím,
- telefonszám.

Az adatkezelés célja az időpont lefoglalása, módosítása és a kapcsolattartás.

Jogalap: szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b) pont).

Az időpontfoglalás során az érintett **önkéntes alapon** feliratkozhat az adatkezelő **hírlevelére** is, külön jelölőnégyzet bejelölésével.

Ebben az esetben az adatkezelés célja a hírlevél küldése, **jogalapja az érintett hozzájárulása** (GDPR 6. cikk (1) a) pont).

A hozzájárulás bármikor visszavonható a hírlevélben található leiratkozó linkkel.

Ha az érintett a foglalt időpontot nem veszi igénybe, az adatokat az adatkezelő legkésőbb **3 munkanapon belül törli**.

Az időpontfoglalás során az adatkezelő a **Make alkalmazás** segítségével rögzítheti az ügyfél nevét és e-mail címét belső nyilvántartásban (Excel-táblában), kizárólag adminisztrációs célból. Ezekhez az adatokhoz csak az adatkezelő fér hozzá.

2. Számlázás

A szolgáltatás igénybevételét követően az adatkezelő a jogszabályi előírásoknak megfelelően számlát állít ki, amely tartalmazza az ügyfél:

- nevét,
- címét,
- esetleg adószámát.

Jogalap: jogi kötelezettség teljesítése (GDPR 6. cikk (1) c) pont).

A számlázási adatokat a hatályos számviteli jogszabályoknak megfelelően **5 évig** őrzi.

3. Hírlevél és e-mail kommunikáció

A hírlevélre történő feliratkozás **önkéntes**, a feliratkozás során az adatkezelő a **MailerLite** szolgáltatón keresztül kezeli az érintett

- nevét és
- e-mail címét.

A hírlevelek célja: szakmai tartalmak, események, oktatások és új programok ismertetése.

Jogalap: az érintett hozzájárulása (GDPR 6. cikk (1) a) pont).

A hozzájárulás bármikor visszavonható a hírlevélben található leiratkozó linkkel.

4. Kapcsolatfelvétel az oldalon

Az adatkezelő weboldalán található **üzenetküldő űrlapon** keresztül (NodeMailer-rel működik) az érdeklődő megadhatja nevét, e-mail címét és üzenetét.

Az adatkezelés célja az érdeklődés megválaszolása, kapcsolattartás.

Jogalap: hozzájárulás (GDPR 6. cikk (1) a) pont).

Az e-maileket az adatkezelő legfeljebb **6 hónapig** őrzi, majd törli.

5. Oktatások, események, online programok

Az online vagy személyes oktatások, képzések és programok során az adatkezelő kezeli a résztvevők

- nevét,
- e-mail címét,
- szükség esetén telefonszámát.

Jogalap: szerződés teljesítése (GDPR 6. cikk (1) b) pont).

Az adatkezelő a különböző szolgáltatásaihoz – például a **FEMM Health cikluskövetés oktatáshoz**, a **Ciklusszinkron Életmód Programhoz**, **Billings Ovulációs Módszer** oktatáshoz illetve az **egyéni tanácsadásokhoz** – külön adatkezelési tájékoztatókat készít, amelyek az adott szolgáltatás sajátosságaihoz és adatkezelési körülményeihez igazodnak.

Ezekben a részletes tájékoztatókban kerül ismertetésre, ha az adott szolgáltatás során az adatkezelő az oktatási folyamat vagy tanácsadás során **különleges (érzékeny) személyes adatokat** – például a menstruációs ciklusra, egészségi állapotra, életmódbeli tényezőkre vonatkozó információkat – is kezel.

Az ilyen adatkezelés mindig kizárólag **az érintett kifejezett, írásos hozzájárulása alapján**, és csak az adott szolgáltatás megvalósításához szükséges mértékben történik.

6. Adatfeldolgozók és adattovábbítás

Az adatkezelő az alábbi partnereket veszi igénybe az adatkezelési tevékenységei során:

Számlázás:

Nemzeti Adó- és Vámhivatal Online Számla Rendszer

1054 Budapest, Széchenyi utca 2.

<https://onlineszamla.nav.gov.hu>

Jogalap: jogi kötelezettség teljesítése (GDPR 6. cikk (1) c) pont).

Levelezés és felhőalapú tárhely:

Dima.hu - levelezés

Google Ireland Limited

Gordon House, Barrow Street, Dublin 4, Írország

A Google Workspace szolgáltatásai (Gmail, Google Drive stb.) adatfeldolgozói minőségben működnek, az adatokat biztonságos, jelszóval védett rendszerben tárolja az adatkezelő.

Időpontfoglalás és hírlevél-feliratkozás:

Az időpontfoglalások lebonyolítása a [Booked4.us](https://booked4.us) online időpontfoglaló rendszer felületén történik. A rendszer üzemeltetője, a **Booked4.us Kft.** (székhely: 2600 Vác, Zichy H. u. 12., e-mail: info@booked4.us), az adatkezelő (Fekete Anna e.v.) megbízásából, **adatfeldolgozóként** kezeli a foglalás során megadott személyes adatokat (név, e-mail cím, telefonszám, foglalás időpontja, IP cím).

A Booked4.us a foglalások során rögzített adatokat kizárólag a rendszer technikai működtetéséhez és biztonságához szükséges mértékben kezeli.

A Booked4.us adatkezelési tájékoztatója itt érhető el:

 <https://booked4.us/adatkezelesi-tajekoztato>

Amennyiben az ügyfél az időpontfoglalás során hozzájárul a hírlevél-feliratkozáshoz, adatai (név, e-mail cím) a **Make** automatizációs szolgáltatáson keresztül a **MailerLite** rendszerbe kerülnek.

Az időpontfoglaló felületen a Booked4.us rendszer **alpműködéshez szükséges sütiket** (session cookie) alkalmaz a foglalás lebonyolítása és a felhasználói munkamenet fenntartása céljából. Ezek a sütik személyes adatot nem tartalmaznak, és a böngésző bezárásával automatikusan törlődnek. A sütik kezelésére vonatkozó további információ a Booked4.us Adatkezelési Tájékoztatójában található.

Hírlevélküldés:

MailerLite Limited

J. Basanavičiaus g. 15, LT-03108 Vilnius, Litvánia

A MailerLite adatfeldolgozóként jár el a hírlevelek küldése és a feliratkozók adatainak kezelése során.

Automatizáció és adatátvitel:

Make.com (Celonis, s.r.o.)

Karolinská 706/3, 186 00 Praha 8, Csehország

A Make segítségével az adatkezelő egyes műveleteket (pl. foglalás rögzítése, hírlevél-feliratkozás, Excel-bejegyzés) automatizál. A Make adatfeldolgozóként, biztonságos kapcsolat mellett működik.

7. Adatbiztonság

Az adatkezelő minden ésszerű technikai és szervezési intézkedést megtesz a személyes adatok biztonsága érdekében.

Az adatokhoz kizárólag az adatkezelő és az általa megbízott adatfeldolgozók férhetnek hozzá, titoktartási kötelezettség mellett.

A dokumentumokat és elektronikus adatokat jelszóval védett rendszerekben, biztonságos felhőalapú tárhelyeken tárolja.

Az adatkezelő gondoskodik arról, hogy az adatokhoz illetéktelen harmadik személy ne férhessen hozzá, az adatokat ne lehessen jogosulatlanul módosítani vagy törölni.

8. Panaszkezelés

Panasz esetén az adatkezelés célja a panasz kivizsgálása és rendezése.

Jogalap: jogi kötelezettség teljesítése (GDPR 6. cikk (1) c) pont).

A panaszkezelésre vonatkozó adatokat a fogyasztóvédelmi szabályok szerint kezeli.

9. Adatvédelmi incidens kezelése

9.1. Az adatvédelmi incidens fogalma

Adatvédelmi incidensnek minősül minden olyan biztonsági sérülés, amely a továbbított, tárolt vagy más módon kezelt személyes adatok **véletlen vagy jogellenes megsemmisítését, elvesztését, megváltoztatását, jogosulatlan közlését vagy hozzáférését** eredményezi.

Az incidens lehet szándékos vagy gondatlan cselekmény következménye, és előfordulhat emberi hiba, technikai meghibásodás vagy informatikai támadás miatt is.

Példák adatvédelmi incidensre:

- személyes adatok jogosulatlan továbbítása vagy nyilvánosságra hozatala,
- illetéktelen hozzáférés adatbázishoz vagy e-mail-fiókhoz,
- adathordozó (pl. laptop, pendrive) elvesztése, amely személyes adatokat tartalmaz,
- személyes adatokat tartalmazó fájl sérülése, megsemmisülése vagy vírusfertőzése.

9.2. Az adatkezelő teendői incidens esetén

Ha adatvédelmi incidens következik be, az adatkezelő haladéktalanul kivizsgálja az esetet, és **meghatározza az incidens súlyosságát**.

Amennyiben az incidens **valószínűsíthetően kockázattal jár a természetes személyek jogaira és szabadságaira nézve**, az adatkezelő köteles azt **indokolatlan késedelem nélkül, de legkésőbb 72 órán belül** bejelenteni a **Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnak (NAIH)**.

Ha a bejelentés 72 órán belül nem lehetséges, a késedelem okát is meg kell jelölni, és az információkat részletekben is közölni lehet.

9.3. Az incidens nyilvántartása

Az adatkezelő **nyilvántartást vezet minden adatvédelmi incidensről**, amely tartalmazza:

- az incidens ténybeli körülményeit,
- annak hatásait és következményeit,
- a megtett intézkedéseket és azok eredményét,
- az incidens bejelentésének szükségességét és annak indokát.

Ez a nyilvántartás biztosítja a GDPR 33. cikk (5) bekezdésének való megfelelést.

9.4. Az érintettek tájékoztatása

Ha az adatvédelmi incidens **valószínűsíthetően magas kockázattal jár az érintettek jogaira és szabadságaira nézve**, az adatkezelő **haladéktalanul tájékoztatja az érintetteket** világos és közérthető formában.

A tájékoztatásnak tartalmaznia kell:

- az incidens jellegének leírását,
- a kapcsolattartási pontot, ahol további információ kérhető,
- a valószínű következményeket,
- és az adatkezelő által megtett vagy tervezett intézkedéseket.

Nem szükséges az érintettek egyedi tájékoztatása, ha:

- az adatkezelő olyan technikai védelmet alkalmazott (pl. titkosítás), amely miatt az adatok illetéktelenek számára értelmezhetetlenek;
- az adatkezelő olyan utólagos intézkedéseket tett, amelyek biztosítják, hogy a magas kockázat már nem áll fenn;
- a tájékoztatás aránytalan erőfeszítést igényelne (ilyenkor nyilvános közleményt kell közzétenni).

9.5. Az adatvédelmi hatósághoz és bírósághoz fordulás joga

Az érintett a jogainak megsértése esetén panasszal élhet a **Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál (NAIH)**:

Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság

Cím: 1055 Budapest, Falk Miksa utca 9–11.

Postacím: 1363 Budapest, Pf. 9.

Telefon: +36 (1) 391-1400

E-mail: ugyfelszolgalat@naih.hu

Web: <https://www.naih.hu>

Az érintett továbbá **bírósághoz is fordulhat** az adatkezelő ellen, amennyiben jogainak megsértését észleli. A bíróság az ügyben soron kívül jár el.

9.6. Egyéb rendelkezések

Az adatkezelő a jelen tájékoztatóban fel nem sorolt adatkezelésekről az adatgyűjtéskor külön tájékoztatást ad.

Az adatkezelő kizárólag **a jogszabály által felhatalmazott hatóságok** (pl. bíróság, ügyészség, rendőrség, NAIH, MNB) részére ad át személyes adatot, kizárólag a megkeresés céljának megvalósításához **elengedhetetlen mértékben**.

1. számú melléklet – A kezelt személyes adatok nyilvántartása

Ssz.	Adatkezelés megnevezése	Adatkezelés célja	Jogalap	Törlési határidő
1.	Időpontfoglalás során megadott adatok (név, e-mail, telefonszám, megjegyzés).	A foglalás kezelése, kapcsolattartás, a szolgáltatás teljesítése.	Szerződés teljesítése – GDPR 6. cikk (1) b) pont.	A szolgáltatás lezárását követő 30 napon belül.
2.	Időpontfoglalás során opcionálisan megadott hozzájárulás a hírlevélre.	Hírlevél-feliratkozás és kapcsolattartás.	Hozzájárulás – GDPR 6. cikk (1) a) pont.	A hozzájárulás visszavonásáig, vagy legfeljebb 2 év inaktivitás után törlésre kerül.
3.	Hírlevél-feliratkozás a weboldalon (név, e-mail cím).	Hírlevelek, szakmai tartalmak és ajánlatok küldése.	Hozzájárulás – GDPR 6. cikk (1) a) pont.	A hozzájárulás visszavonásáig, vagy 2 év inaktivitás után.
4.	Online konzultációk, oktatások során kezelt adatok (név, elérhetőség, jegyzetek).	A szolgáltatás nyújtása és kapcsolattartás.	Szerződés teljesítése – GDPR 6. cikk (1) b) pont.	A szolgáltatás lezárását követő 30 napon belül.
5.	Egészségi állapotra vonatkozó különleges adatok (pl. ciklusadatok, tünetek) az oktatás személyre szabásához.	A szolgáltatás személyre szabása az érintett kifejezett hozzájárulásával.	Kifejezett hozzájárulás – GDPR 9. cikk (2) a) pont.	A szolgáltatás lezárását követő 30 napon belül törlésre kerülnek.
6.	Kapcsolatfelvételi űrlap (NodeMailer) üzenetek (név, e-mail, üzenet tartalma).	Kapcsolattartás, megkeresés megválaszolása.	Jogos érdek vagy hozzájárulás – GDPR 6. cikk (1) f) / a) pont.	A megkeresés lezárását követő 30 napon belül.
7.	Számlázási adatok (név, cím, adószám, e-mail).	Jogsabályi kötelezettség teljesítése (számlakiállítás, nyilvántartás).	Jogi kötelezettség – GDPR 6. cikk (1) c) pont.	Számviteli törvény szerint 8 év.
8.	Blogrendszer (Sanity) – admin hozzáférés.	Saját tartalom közzététele, nem gyűjt személyes adatot.	N/A	Nincs személyes adatkezelés.
9.	Weboldal működéséhez szükséges cookie-k.	A weboldal működésének biztosítása (pl. munkamenet-azonosítás, biztonság, nyelvi beállítás).	Jogos érdek – GDPR 6. cikk (1) f) pont.	Munkamenet-sütik: a böngésző bezárásáig. Állandó sütik: legfeljebb 6 hónap.

Adatfeldolgozók

Adatfeldolgozó neve	Szolgáltatás típusa	Szerepe az adatkezelésben
Vercel Inc.	Weboldal hosztolás	Tárhelyszolgáltató, a weboldal technikai üzemeltetője.
Dima.hu	E-mail szolgáltatás	E-mail küldés és fogadás a kapcsolattartáshoz.
Booked4Us	Időpontfoglaló rendszer	Időpontfoglalások kezelése, saját adatkezelési tájékoztatóval.
Make (Integromat)	Automatizálás	Adatátvitel Booked4Us, MailerLite és táblázatok között.
MailerLite	Hírlevélküldő rendszer	Hírlevél-feliratkozók adatainak kezelése.
Sanity.io	Blog admin rendszer	Csak az adatkezelő által használt szerkesztőfelület, nem gyűjt látogatói adatokat.

Fekete Anna

Fekete Anna

2025.11.04.