

# Résztvételi szabályzat

Jelen szabályzat (a továbbiakban: **Szabályzat**) a Central Média csoport Zrt. (a továbbiakban: **Szervező**) Nők Lapja kiadvány által szervezett Kezdd el velünk *Nők Lapja Életmódváltó programra 2026* (a továbbiakban: **Pályázat**) vonatkozik.

A Pályázat kiírója és lebonyolítója: Central Média csoport Zrt. (székhely: 1037 Budapest, Montevideo u. 9.).

A Pályázatban résztvevő jelentkező a részvétellel minden további jogcselekmény nélkül, automatikusan elfogadja a jelen Szabályzat rendelkezéseit, és magára nézve kötelezőnek ismeri el az abban foglaltakat.

## 1. A Pályázaton résztvevő személyek

A Pályázaton részt vehet minden 18. életévét betöltött cselekvőképes természetes személy, aki Magyarországon tartózkodási vagy lakóhellyel, magyarországi adószámmal rendelkezik, és aki a jelen Szabályzatban foglalt valamennyi feltételnek maradéktalanul megfelel, és akivel szemben nem áll fenn a Pályázatból történő kizárás bármely feltétele (továbbiakban: **Pályázó**).

A Pályázaton **NEM vehetnek részt** az alábbi személyek:

- korlátozott cselekvőképességű és cselekvőképtelen személyek
- a Szervezők tulajdonosai, vezető tisztségviselői, munkavállalói, megbízottjai, valamint azok közeli hozzátartozói (Ptk. 8:1.§ (1) 1.)
- a Central Média csoport Zrt. tulajdonosai, vezető tisztségviselői, munkavállalói, megbízottjai, valamint azok közeli hozzátartozói;
- egyéb, a lebonyolításban közvetlenül közreműködő cégek (pl. nyeremény felajánlója) tulajdonosai, vezető tisztségviselői, munkavállalói, megbízottjai, valamint azok közeli hozzátartozói.

Kizárásra kerül, aki bármilyen módon veszélyezteti a Pályázat tisztességes lebonyolítását, illetve a jelen Szabályzatban részletezett adatkezelési hozzájárulásokat a Pályázat időtartama alatt, vagy a kiválasztást megelőzően visszavonja. A kizárás tényéről a Central Média nem értesíti a Pályázót.

A Pályázó kijelenti, hogy a Pályázatra történő jelentkezés során megadott adatai megfelelnek a valóságnak és e-mail címe biztonságos. A szervező nem fogadja el az adatbiztonságát veszélyeztető címeket, mint például a közösségi médiák által automatikusan generált címeket, vagy az olyan kiterjesztésű címeket, ahol az információ biztonságának feltételei nem megfelelőek.

## 2. A Pályázat leírása

Pályázatot hirdetünk meg a **Nők Lapja** magazin olvasói között. A pályázó az alábbi módon vehet részt a Pályázaton, a Nők Lapja 2026/8., 9., 10. számában meghirdetett *Nők Lapja Életmódváltó Kezdd el velünk! programban*.

**A pályázók a felhívásra pályázati anyagot készítenek, melyben az itt megjelölt két feltételnek együttesen kell teljesülnie:**

1. a program előtt saját magáról készített (legfeljebb egy hónapnál nem régebbi) egész alakos fotó beküldése

2. a felhívásban (Nők Lapja magazin 2026/8., 9., 10. szám) is szereplő alábbi linken [www.noklapja.hu/elemodvalto2026](http://www.noklapja.hu/elemodvalto2026) található jelentkezési lap kitöltése, és az abban szereplő adatok hiánytalan beküldése.

**Más egyéb módon, vagy hiányosan beérkezett pályázatokat nem áll módunkban elfogadni.**

### **3.A Pályázat időtartama**

A Pályázat pontos időtartama: **2026. február 17. – 2026. március 8.** A Pályázaton részt venni, arra jelentkezni a Pályázat meghirdetésének időpontjától a Pályázat utolsó napján, 2026.március 8. 23:59 óráig lehet.

A Pályázat időtartamának kezdete előtt és befejezése után érkezett jelentkezések érvénytelenek.

*A Nők Lapja Életmódváltó Kezdd el velünk! program teljes időtartama:*  
2026. február 17. és 2026. november 30. között

### **4.A kiválasztás menete, részvételi feltételek**

A Pályázók közül a kiválasztáson kizárólag azok vehetnek részt, akik a jelen Szabályzatban meghatározott részvételi feltételeket együttesen és maradéktalanul teljesítik.

A Pályázat részvételi feltételei:

- a Pályázat feltételeinek mindenben megfelelő pályázati anyag beküldése,
- a kért adatok hiánytalan, valóságnak megfelelően történő megadása, oly módon, hogy az adatok a Pályázó személyazonosító okmányával bizonyíthatóak legyenek,
- az itt meghatározottak szerint a Pályázó személyes adatainak kezeléséhez történő hozzájárulás megadása, valamint a jelen Szabályzatban foglaltak szerint és időpontig ezen adatkezelési hozzájárulás folyamatos megléte,
- egy Pályázó csak egy alkalommal jelentkezhet, és vehet részt a Pályázaton. Több jelentkezés esetén a Central Média a Pályázó első jelentkezését veszi figyelembe.

A Central Média csoport Zrt. Nők Lapja szerkesztőségének tagjai 2026. február 17 - március 8. között a hiánytalanul beérkezett pályázatokról, a motivációs levelek alapján összesen **10 főt választ ki**, akiket 2026.március 13-ig emailben értesít és 2026. márciusában, állapotfelmérésre és fotózásra invitál a kiadóba (1037 Budapest, Montevideo utca 9.) ennek időpontjáról előzetesen tájékoztatást küldünk.

**A kiválasztás szubjektív vélemények alapján, a Szerkesztőség döntése alapján történik. A Pályázó elfogadja, hogy kiválasztása esetén az Életmód Programban való részvételének feltétele lesz a későbbi orvosi vizsgálatokon és a fotózáson való részvétel.**

A kiválasztott 10 Pályázóról a Nők Lapja 2026/19. lapszámában cikk jelenik meg. Közülük kerül ki a három nyertes a program végén, akiről cikk jelenik meg - várhatóan - a Nők Lapja 2026/46. vagy 47. lapszámában. A 10 pályázó a program végén is részt vesz egy orvosi vizsgálaton.

A Pályázatra történő jelentkezés a részvételi feltételek teljesülése hiányában nem érvényes, azt a Central Média nem áll módjában elfogadni, és a Pályázó nem vehet részt a kiválasztáson. A Pályázathoz történő csatlakozás a Pályázat teljes időtartama alatt lehetséges, és a jelentkezés időpontja nem befolyásolja a Pályázó nyerési esélyeit.

A Pályázathoz történő csatlakozás a Pályázat teljes időtartama alatt lehetséges, és a jelentkezés időpontja nem befolyásolja a Pályázó nyerési esélyeit.

## **5. Jelentkezés a Pályázatra**

A pályázó a [www.noklapja.hu/eletmodvalto2026](http://www.noklapja.hu/eletmodvalto2026) oldalon elérhető feltételek szerint: a program előtt készített (lehetőleg 1 hónapnál nem régebbi) saját magáról készített egész alakos fotóval, a linken elérhető jelentkezési lap hiánytalan kitöltésével.

A Pályázaton való részvételhez szükséges a linken elérhető kérdőívben lévő adatok hiánytalan megadása: pontos név, telefonszám, email cím és lakcím. Az e-mail címmel szemben támasztott követelmények fentebb szerepelnek.

A Pályázatra történő jelentkezés kizárólag ezen feltételek együttes teljesülése esetén érvényes. A Pályázó felelős azért, hogy adatai a valóságnak megfelelőek legyenek.

A Pályázatból kizárásra kerül az a Pályázó, aki a Pályázat tisztességességét bármilyen módon veszélyezteti, illetve a Szabályzatban szereplő kitételeket megsérti.

## **6. A nyertesek kiválasztása**

**A Program nyertesét és a 2. és 3. helyezettet a program végén, (októberben) választja ki a zsűri.** A kiválasztás nem csak a fogyás alapján, hanem sokkal inkább a beszámolók alapján történik, és a döntés alapvetően a Szerkesztőség szubjektív megítélésén alapul.

Amennyiben a nyertes pályázó az előzetesen megadott időpontban nem jelenik meg, nyereményre való jogosultságát elveszti, és a zsűri pótnyertest választ az adott helyezettnél és a pótnyertes válik jogosulttá. A pótnyertes helyébe is léphet pótnyertes, mindaddig, amíg a nyeremény gazdára nem talál.

A kiválasztáson történő részvételre nem jogosult az a Pályázó, aki a jelen Szabályzatban meghatározott bármely adatkezelési hozzájárulást a kiválasztás előtt visszavonja.

## **7. Értesítés, nyeremények átvétele**

A pályázókat a Pályázat során megadott e-mailben vagy telefonon értesítjük, a díjakat, nyereményeket emailen utalvány formájában vagy postai úton adjuk át. A Pályázó felelős azért, hogy a pályázat során megadott adatok érvényesek legyenek, és azon a kapcsolatot fel lehessen venni vele további egyeztetés végett.

A Pályázók kötelesek együttműködni a Central Médiaval a nyeremények átvétele, illetve igénybevétele érdekében. Amennyiben ennek nem tesznek eleget, és a nyeremény átvétele meghíúsul, a nyeremény a továbbiakban nem vehető át, illetve nem vehető igénybe, Szervezőt semmilyen felelősség nem terheli.

A nyeremények kézbesítéséhez elengedhetetlenül szükséges a Pályázó értesítési adatainak hiánytalan és pontos megadása. A Central Média mindent megtesz a nyeremények mielőbbi kézbesítése érdekében, azonban a postázás általában hosszú átfutási idővel történik. Kérjük kedves nyerteseink türelmét!

A nyereményeket kizárólag Magyarországi lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező Pályázónak áll módunkban postázni. A Central Média a nyereményt egy alkalommal postázza.

A nyeremény át nem ruházható.

A Nyertes nem jogosult a nyeremény átvételére,

- ha a Szervező megkeresésére 3 munkanapon belül nem válaszol;
- ha nem lehet felvenni a nyertessel email üzenet formájában a kapcsolatot;
- ha egyértelműen bizonyítható, hogy a Pályázat menetét/eredményét bármilyen módon befolyásolni próbálja vagy próbálta;
- ha jelen Szabályzat bármely pontját megsérti.

A nyertes a nyereményt teljes bizonyító erejű magánokiratban vagy közokiratban rögzített nyilatkozattal visszautasíthatja. A nyeremény visszautasításáról a nyertes az okirat megküldésével haladéktalanul, de legkésőbb a sorsolást követő 14 napon belül köteles tájékoztatni a Szervezőt.

## **8. Adatkezelés**

A Pályázók személyes adatainak kezelésére a jelen Egyedi Adatkezelési Tájékoztató irányadó. Az itt nem szabályozott kérdéseket a Central Média csoport Zrt. Általános Adatkezelési tájékoztatója fejti ki részletesen (link: <https://centralmediacsoport.hu/company/adatkezelesi-tajekoztato/>).

A Pályázók a Pályázaton való részvétellel automatikusan hozzájárulnak ahhoz, hogy adataikat a Central Média (az alább részletezett célok és jogalap alapján kezelje) legfeljebb a sorsolást követő 6 hónapig.

Az adatszolgáltatás önkéntes, azonban a Pályázó tudomásul veszi, hogy amennyiben nem adja meg a Pályázat lebonyolításához szükséges adatait, az a Pályázatból való kizárásához vezet.

A Central Média a személyes adatokat az Általános Adatvédelmi Rendelet rendelkezései szerint, bizalmasan kezeli a Pályázóktól kapott felhatalmazások keretei között.

Egészségügyi adatokat a Central Média nem gyűjt, ezek közvetlenül a kezelőorvosnak kerülnek megadásra. A Nők Lapja Életmódváltoztató Program egy egyedi életmódváltoztató program a Pályázaton kiválasztottak részére, amely önálló orvos adatkezelők bevonásával is jár. Az eljáró orvos általi adatkezelésére az orvos önálló adatkezelési tájékoztatója, valamint a jogszabályok vonatkoznak.

## **1. Az adatkezelő adatai**

Adatkezelő, üzemeltető: Central Média csoport Zrt.

Cím: 1037 Budapest, Montevideo u. 9.

Postacím: 1872 Budapest

E-mail: [info@centralmediacsoport.hu](mailto:info@centralmediacsoport.hu)

Web: [www.centralmediacsoport.hu](http://www.centralmediacsoport.hu)

Telefon: +36 1 437 1100

Fax: +36 1 437 3737

Adószám: 25087910-2-41

Cégjegyzékszám: 01-10-048280

Bejegyző bíróság: Fővárosi Törvényszék Cégbírósága

Adatvédelmi tisztviselő elérhetősége: [adatvedelem@centralmediacsoport.hu](mailto:adatvedelem@centralmediacsoport.hu)

Cégjegyzésre jogosult törvényes képviselő: Varga Zoltán, vezérigazgató

Adatbiztonság HTTPS protokoll titkosított adatátvitelhez.

A Central Média csoport Zrt. a Drávanet Zrt.-nél telepített, 24 órás őrzéssel védett szerveren tárolja a személyes adatokat.

## **2. Adatkezelési cél, jogalap és időtartam**

A Pályázatban történő részvétel során a Pályázó a jelentkezés során megadott adatainak alábbi adatkezelési célból történő kezeléséhez járul hozzá, illetve az alábbiak szerinti jogalap keletkezik. A Pályázat során kapott adatokat kizárólag a cél megvalósulásáig és a jogszabályban meghatározott ideig kezeli az adatkezelő.

| <b>Kezelt adatok és az adatkezelés megnevezése</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Az adatkezelés célja</b>                                                                                   | <b>Az adatkezelés jogalapja</b>                                                                                                                                                           | <b>Időtartam</b>                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| A Pályázaton résztvevő neve, kapcsolattartási adatai (név, e-mail cím, születési hely és idő)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A Pályázat lebonyolítása, beleértve a kiválasztást                                                            | Az érintett hozzájárulása                                                                                                                                                                 | a Pályázat időtartama és azt követő 6 hónap |
| A Pályázaton résztvevő neve, kapcsolattartási adatai (név, telefonszám, e-mail cím)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Átláthatóság biztosítása, többszörös jelentkezés kiszűrése                                                    | A Central Média és Pályázók jogos érdekén alapuló érdekmérlegelés, jogos érdek: a pályázat tisztességessége, egyenlő esélyek biztosítása                                                  | a Pályázat időtartama és azt követő 6 hónap |
| A Pályázatra jelentkezettek közül a 10 fő kiválasztott, illetve később a 3 Nyertes Pályázó által beküldött fényképeket kizárólag a Pályázattal kapcsolatosan nyilvános közzététele a <a href="http://www.noklapja.hu">www.noklapja.hu</a> -weboldalon, a Nők Lapja című magazinban, és a Nők Lapja social felületein (Facebook, Instagram).                                                                                                                              | A Pályázat lebonyolítása, átláthatóság biztosítása                                                            | Az érintett hozzájárulása, amelyet a beküldő Pályázó szavatol                                                                                                                             | A döntést követő 90 napig.                  |
| A nyertes neve, esetlegesen képmása, hangfelvétele, a nyilvánosságra hozatalt is beleértve<br>A nyeremény(ek) átvételéről kép-, hang- illetve filmfelvételt készítése, a nyertes Pályázó(k) képmásának, hangjának rögzítése, és kizárólag a Pályázattal kapcsolatosan nyilvánosságra hozza a <a href="http://www.noklapja.hu">www.noklapja.hu</a> weboldalon, a Nők Lapja című magazin 2023/45. vagy 46. lapszámban és Nők Lapja social felületein (Facebook, Instagram) | Átláthatóság biztosítása                                                                                      | A Central Média jogos érdekén alapuló érdekmérlegelés, jogos érdek: bizalomépítés, a Pályázat tisztaságának demonstrálása.                                                                | A döntést követő 90 napig a                 |
| A nyertes adatainak kezelése (név, telefonszám, lakcím vagy tartózkodási hely, adószám vagy adóazonosító jel)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A nyerteshez kapcsolódó adminisztráció, a nyeremény átadása, kapcsolódó adófizetési kötelezettség teljesítése | Jogi kötelezettség teljesítése, az adózás rendjéről szóló 2003. évi XCII. törvényen, a számvitelről szóló 2000. évi C. törvény, a személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvény | 8 év                                        |
| A 10 pályázó és a Nyertesek pályázatra beérkezett fotói és a pályázat során készült fotók felhasználása teljes körűen a Nők Lapja nyomtatott sajtótermékében, online felületén, közösségi média és videós közösségi média felületen (Facebook, Instagram)                                                                                                                                                                                                                | A Nők Lapja Életmódváltó program jövőbeli promóciója kapcsán                                                  | A Central Média és Pályázók jogos érdekén alapuló érdekmérlegelés, jogos érdek: a bizalomépítés, a Pályázat tisztaságának demonstrálása, jövőbeli pályázók számára népszerűsítése         | 202(4). december 31-ig                      |

A Central Média csoport Zrt. adatkezelési gyakorlatáról, a Pályázót megillető adatkezelési igényekről (Igényérvényesítési cím: olvasok.noklapja@centralmediacsoport.hu, Central Média csoport Zrt., 1037 Budapest, Montevideo utca 9.) és egyéb a jelen Szabályzatban nem szabályozott adatkezelési feltételekről az Általános Adatkezelési Tájékoztató rendelkezik.

### **3. Adattovábbítások és a továbbítás címzettjei**

a) A Pályázók személyes adatai a Pályázat lebonyolítása során a Szervező által megbízott kezelőorvoshoz, mint önálló adatkezelőhöz kerülnek továbbításra azonosítás céljából.

A kezelőorvos: Dr. Torzsa Péter Bt.

székhely: 1117 Budapest, Fehérvári út 82.

b, A Pályázók személyes adatai a Program során (Sárvári Györgyi pszichológus és a Budai Magánorvosi Centrumtól (BMC) Nagy-Kónya Rebeka dietetikus, Dr. Pácz Alexandra Nóra belgyógyász és magánszemélyek), mint önálló adatkezelőkhöz kerülnek.

c) A nyereménnyel kapcsolatos adminisztráció során a pályázók személyes adatai és nyeremények adatai a NAV részére kerül továbbításra jogi kötelezettség teljesítése során.

d) Jogi vita, hatósági eljárás vagy csalárd magatartás esetén az érintett pályázók adatai az adatkezelővel együttműködő jogi képviselőkhöz, illetve tanácsadókhöz kerül továbbításra.

e) A Szervező a Nyertes nyeremény kézbesítéséhez szükséges adatait a Magyar Posta Zártkörűen Működő Részvénytársaság (Székhelye: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6.) részére átadja.

### **4. Érintetti jogok és jogorvoslati lehetőségek**

A. Az érintett tájékoztatáshoz fűződő joga

1. Az érintett bármikor jogosult tájékoztatást kérni a Central Média csoport által Játékkal összefüggésben kezelt, rá vonatkozó személyes adatokról a fenti elérhetősége(ke)n, amelyre a Central Média csoport írásban köteles válaszolni 30 napon belül. Az érintett a kérelmét naptári évenként egy alkalommal, főszabályként ingyenesen nyújthatja be.

2. A Central Média csoport az érintett kérelmére kötelező tájékoztatást ad az alábbiakról

a) az adatkezelés célja;

b) személyes adatok kategóriái;

c) a személyes adatok forrása, és adott esetben az, hogy az adatok nyilvánosan hozzáférhető forrásokból származnak-e;

d) adatkezelés jogalapja;

e) azon címzettek vagy címzettek kategóriái, akikkel, illetve amelyekkel a személyes adatokat közölték vagy közölni fogják, ideértve különösen a harmadik országbeli címzetteket, illetve a nemzetközi szervezeteket;

f) adott esetben a személyes adatok tárolásának tervezett időtartama, vagy ha ez nem lehetséges, ezen időtartam meghatározásának szempontjai;

g) az érintett azon joga, hogy kérelmezheti az adatkezelőtől a rá vonatkozó személyes adatok helyesbítését, törlését vagy kezelésének korlátozását, és tiltakozhat a személyes adatok kezelése ellen;

h) a valamely felügyeleti hatósághoz címzett panasz benyújtásának joga;

i) ha az adatokat nem az érintettől gyűjtötték, a forrásukra vonatkozó minden elérhető információ;

j) az automatizált döntéshozatal ténye, ideértve a profilalkotást is, valamint legalább ezekben az esetekben az alkalmazott logikára és arra vonatkozó érthető információkat, hogy az ilyen adatkezelés milyen jelentőséggel bír, és az érintettre nézve milyen várható következményekkel jár;

k) ha személyes adatoknak harmadik országba történő továbbításra kerül sor, az érintett jogosult arra, hogy tájékoztatást kapjon a továbbításra vonatkozó garanciákról.

3. A tájékoztatás jogának gyakorlása csak a GDPR 14. cikk (5) bekezdésében foglalt esetekben tagadható meg, a megtagadás okának pontos megnevezésével.

B. Az érintett hozzáférési joga

1. A Central Média csoport az érintett igényére visszajelzést ad arra vonatkozóan, hogy személyes adatainak kezelése folyamatban van-e, és ha ilyen adatkezelés folyamatban van, hozzáférést biztosít a személyes adatokhoz és a következő információkhoz:

a) az adatkezelés céljai;

b) személyes adatok kategóriái;

c) azon címzettek vagy címzettek kategóriái, akikkel, illetve amelyekkel a személyes adatokat közölték vagy közölni fogják, ideértve különösen a harmadik országbeli címzetteket, illetve a nemzetközi szervezeteket;

d) adott esetben a személyes adatok tárolásának tervezett időtartama, vagy ha ez nem lehetséges, ezen időtartam meghatározásának szempontjai;

e) az érintett azon joga, hogy kérelmezheti az adatkezelőtől a rá vonatkozó személyes adatok helyesbítését, törlését vagy kezelésének korlátozását, és tiltakozhat az ilyen személyes adatok kezelése ellen;

f) a valamely felügyeleti hatósághoz címzett panasz benyújtásának joga;  
g) ha az adatokat nem az érintettől gyűjtötték, a forrásukra vonatkozó minden elérhető információ;  
h) az automatizált döntéshozatal ténye, ideértve a profilalkotást is, valamint legalább ezekben az esetekben az alkalmazott logikára és arra vonatkozó érthető információkat, hogy az ilyen adatkezelés milyen jelentőséggel bír, és az érintettre nézve milyen várható következményekkel jár.

2. A Central Média csoport az adatkezelés tárgyát képező személyes adatok másolatát az érintett rendelkezésére bocsátja. Az érintett által kért további másolatokért a Central Média csoport az adminisztratív költségeken alapuló, észszerű mértékű díjat számíthat fel. Ha az érintett elektronikus úton nyújtotta be a kérelmet, az információkat széles körben használt elektronikus formátumban kell rendelkezésre bocsátani, kivéve, ha az érintett másként kéri. A másolat igénylésére vonatkozó jog nem érintheti hátrányosan mások jogait és szabadságait. Ha személyes adatoknak harmadik országba történő továbbítására kerül sor, az érintett jogosult arra, hogy tájékoztatást kapjon a továbbításra vonatkozó garanciákról.

#### C. Az érintett helyesbítéshez és törlés (elfeledtetéshez) való joga

1. Az érintett kérésére a Central Média csoport indokolatlan késedelem nélkül helyesbíti az érintettre vonatkozó pontatlan személyes adatokat, valamint – figyelembe véve az adatkezelés célját – az érintett erre irányuló kérése esetén biztosítja a hiányos személyes adatok – egyebek mellett kiegészítő nyilatkozat útján történő – kiegészítését.

2. A Central Média csoport az érintett kérésére indokolatlan késedelem nélkül törli a rá vonatkozó személyes adatokat, ha

a) a személyes adatokra már nincs szükség abból a célból, amelyből azokat gyűjtötték vagy más módon kezelték;

b) az érintett visszavonja az adatkezelés alapját képező hozzájárulását, és az adatkezelésnek nincs más jogalapja;

c) az érintett tiltakozik az adatkezelés ellen, és nincs elsőbbséget élvező jogszerű ok az adatkezelésre, vagy az adatainak direktmarketing célú felhasználása ellen tiltakozik;

d) az érintett személyes adatainak kezelése jogszerűtlen;

e) a személyes adatokat a Central Média csoportra alkalmazandó uniós vagy tagállami jogban előírt jogi kötelezettség teljesítéséhez törölni kell;

f) a személyes adatok gyűjtésére gyermekek számára nyújtott információs társadalommal összefüggő szolgáltatások kínálásával kapcsolatosan került sor.

3. A jelen fejezetben foglalt jogok korlátozására csak a GDPR-ban írt kivételek fennállása esetén kerülhet sor, a korlátozás okának pontos megjelölésével.

A Central Média csoport adatkezelése az Smtv. 10. §, az Mttv. 3., 4., 5. §-ai, a GDPR 17. cikk (3) bekezdés

a) pontja és a 85. cikk (1)-(2) bekezdéseire tekintettel is történik, illetve történhet, azaz a véleménynyilvánítás szabadságához és a tájékozódáshoz való jog gyakorlása céljából, mely esetekben az adattörlésre, illetve elfeledtetéshez való jog gyakorlására nincs lehetőség.

4. A Central Média csoport minden olyan címzettet tájékoztat valamennyi helyesbítésről vagy törlésről, akivel, illetve amellyel a személyes adatot közölték, kivéve, ha ez lehetetlennek bizonyul, vagy aránytalanul nagy erőfeszítést igényel. Az érintettet kérésére a Central Média csoport tájékoztatja e címzettekről.

#### D. Az érintett adatkezelés korlátozásához való joga

1. Az érintett kérelmére a Central Média csoport korlátozza az adatkezelést, ha

a) az érintett vitatja a személyes adatok pontosságát, ez esetben a korlátozás arra az időtartamra vonatkozik, amely lehetővé teszi, hogy az adatkezelő ellenőrizze a személyes adatok pontosságát

b) az adatkezelés jogellenes, és az érintett ellenzi az adatok törlését, és ehelyett kéri azok felhasználásának korlátozását

c) az adatkezelőnek már nincs szüksége a személyes adatokra adatkezelés céljából, de az érintett igényli azokat jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez;

d) az érintett jogos érdekén alapuló vagy közérdekű célból végzett adatkezelés ellen tiltakozott, mely esetben a korlátozás arra az időtartamra vonatkozik, amíg megállapításra nem kerül, hogy az adatkezelő jogos indokai elsőbbséget élveznek-e az érintett jogos indokaival szemben.

2. A Central Média csoport minden olyan címzettet tájékoztat valamennyi adatkezelést illető korlátozásról, akivel, illetve amellyel a személyes adatot közölték, kivéve, ha ez lehetetlennek bizonyul, vagy aránytalanul nagy erőfeszítést igényel. Az érintettet kérésére a Central Média csoport tájékoztatja e címzettekről.

#### E. Az érintett tiltakozáshoz való joga

1. Az érintett bármikor tiltakozhat a saját helyzetével kapcsolatos okokból a közérdekű célból vagy jogos érdekből végzett adatkezelés ellen, ideértve a profilalkotást is. Ebben az esetben a Central Média csoport a személyes adatokat nem kezelheti tovább, kivéve, ha bizonyítja, hogy az adatkezelést olyan kényszerítő erejű jogos okok indokolják, amelyek elsőbbséget élveznek az érintett érdekeivel, jogaival és szabadságaival szemben, vagy amelyek jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez kapcsolódnak.

2. Ha a személyes adatok kezelése közvetlen üzletszerzés érdekében történik, az érintett jogosult arra, hogy bármikor tiltakozzon a rá vonatkozó személyes adatok e célból történő kezelése ellen, ideértve a profilalkotást is, amennyiben az a közvetlen üzletszerzéshez kapcsolódik. Ha az érintett tiltakozik a személyes adatok közvetlen üzletszerzés érdekében történő kezelése ellen, akkor a személyes adatok a továbbiakban e célból nem kezelhetők.



#### F. Jogorvoslati lehetőségek

1. A Central Média csoport akkor biztosítja a jogszabályok által előírt jogorvoslati igények előterjesztésének lehetőségét, amennyiben az érintett – a Central Média csoport vagy jogszabály által meghatározott módon – megfelelően igazolja személyazonosságát és a személyes adattal fennálló kapcsolatát. Az érintettek az [adatvedelem@centralmediacsoport.hu](mailto:adatvedelem@centralmediacsoport.hu) címen fordulhatnak kéréseikkel a Central Média csoporthoz.
2. Bármely érintett a személyes adatainak kezelésével kapcsolatos vélt jogsérelem esetén az illetékes törvényszékhez (elérhetőségeik itt: <https://birosag.hu/torvenyszekek>), a fővárosban a Fővárosi Törvényszékhez (1055 Budapest, Markó u. 27.) is fordulhat vagy bejelentéssel illetve kérelemmel élhet a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál (elnök: dr. Péterfalvi Attila, 1055 Budapest, Falk Miksa utca 9-11., levelezési cím: 1363 Budapest, Pf. 9., [ugyfelszolgalat@naih.hu](mailto:ugyfelszolgalat@naih.hu), +36-1-3911400, [www.naih.hu](http://www.naih.hu)).

### 10. Felelősség

A Pályázatok hiányosságáért (név-, címelírás, kevesebb válasz stb.), értesítési, vagy szállítási késedelemért a Central Média nem vállal felelősséget. A Pályázók az általuk tévesen szolgáltatott adatokból vagy a postafiókjuk levélfogadásra képtelen állapotából adódó valamennyi következményt maguk viselik. Az adatok helytállóságát a Pályázatra történő jelentkezés során (vagy azt követően) a Centralnak nem áll módjában ellenőrizni. Ezzel kapcsolatban a felelősség és minden ezzel járó jogi és anyagi következmény minden esetben a Pályázókat terheli. A díjak, nyeremények átadására csak abban az esetben van lehetőség, ha a díjazott a Centralnak adott adatkezelési jogosultságot nem vonja vissza.

A Central a díjak, nyeremények hibáiért kizárja a felelősségét, kivéve, ha a felelősség kizárását a magyar jogszabályok kifejezett rendelkezéssel tiltják. A díjazott ilyen igényét a jogszabályi keretek között a nyeremény szolgáltatójával/gyártójával/forgalmazójával szemben érvényesítheti.

A Central kizár minden felelősséget bármilyen kártérítési, kártalanítási igényért a Pályázaton való részvétel során, a Pályázat esetleges hibáiból, hiányosságaiból, hibás működéséből, a Pályázat során bekövetkezett késésekből eredő vagy ahhoz kapcsolódó költségeikért, károkért, veszteségeikért.

A Pályázat során beküldött tartalmakkal kapcsolatosan kizárólag az adott pályázó tartozik felelősséggel. A Central Média kizár minden felelősséget a pályázó által a beküldött, illetve közzétett, vagy a pályázathoz kapcsolódóan így nyilvánosságra hozott tartalommal vagy másként okozott, vagy egyébként a Pályázó magatartásával összefüggésben felmerült mindennemű vagyoni vagy nem vagyoni kár és jogsérelem, illetve egyéb következmény vonatkozásában.

A Central Média a Pályázat pontosságáért, megbízhatóságáért, hibamentes működéséért, teljességéért, adott célra való alkalmasságáért semmilyen felelősséget nem vállal. Central Média nem vállal továbbá felelősséget azért, ha a Pályázat időtartama alatt a Pályázat, illetve a Pályázatot, valamint a jelen Szabályzatot tartalmazó weboldal technikai okokból időszakosan nem érhető el. A Central Média nem felel továbbá a rajta kívül álló okkal (például az Internetes hálózatban keletkezett technikai meghibásodással vagy kimaradással) összefüggésben keletkezett hibákért és ezek következményeikért.

Amennyiben a Pályázó magatartása következtében vagy azzal összefüggésben harmadik személy vagy bármely hatóság, illetve bíróság a Central Médiaval szemben bármilyen igényt támaszt, illetve eljárást indít, a Pályázó köteles minden a Central Média által megkövetelt intézkedést megtenni és a Central Média által megtéríteni minden olyan kárt, vagyoni hátrányt és költséget (beleértve a sérelemdíjat is), ami a Central Média a Pályázó bármely jogellenes magatartása miatt vagy azzal összefüggésben éri.

## 11. Egyéb

A Central Média fenntartja magának a jogot a jelen Szabályzat megváltoztatására.

A Szabályzat a Pályázat időtartama alatt, és a program végét követő 30 napig elérhető a <https://www.noklapja.hu/noklapja/2026/02/17/eletmodvalto-program-2026-palyazati-szabalyzat/> weboldalon.

A Pályázó a Pályázaton történő részvételhez köteles elfogadni a jelen Szabályzatot és feltétel nélküli beleegyezését adja ahhoz, hogy nyertessége esetén nevét és lakcímét (kizárólag a város megjelölésével), valamint fénykép beküldése esetén fényképét és program alatt a fotózáson készült fotóját a Central Média nyomtatott, ill. online kiadványaiban a pályázat végétől számított 1 évig (de legkésőbb 2026. december 31-ig) nyilvánosságra hozza.

A Pályázó a fénykép beküldésével szavatolja, hogy amennyiben a fényképen a Pályázón kívül más is szerepel, vagy a fénykép közzététele egyéb okból harmadik személy hozzájárulásához kötött, rendelkezik e személyek közzétételéhez való hozzájárulásával. A Pályázó kijelenti, hogy a regisztrációs adatai megfelelnek a valóságnak.

Amennyiben a Pályázattal kapcsolatban kérdést kíván feltenni, írjon a Pályázatra történő jelentkezéskor megadott e-mail címről az [nleletmodvalto@centralmediacsoport.hu](mailto:nleletmodvalto@centralmediacsoport.hu) e-mail címre! Kérjük, hogy a levélben tüntesse fel a Pályázat elnevezését: *Nők Lapja Életmódváltó – Kezdd el velünk!*

Kelt: Budapest, 2026. február 01.