

Regulamin konkursu „SYGNAŁ

KAMPANIA SPOŁECZNA SYGNAŁ

§ I. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem konkursu „SYGNAŁ” (dalej: „Konkurs”) jest TwójPsycholog Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Gdańsku przy ul. Głogowskiej 12/4, 80-302 Gdańsk, wpisana do KRS pod numerem 0000905171, REGON: 388505328, NIP: 5842803417, reprezentowana przez: Krzysztofa Sienickiego - Prezesa Zarządu oraz Roberta Witkowskiego - Członka Zarządu (dalej: „Organizator”).
2. Organizator prowadzi na portalu społecznościowym Instagram profil pod nazwą twojpsycholog_ i jest jego administratorem (dalej: „Profil Organizatora”).
3. Partnerem Konkursu jest Fundacja TwójPsycholog z siedzibą w ul. Kameliowa 18C, 05-500 Nowa Wola, wpisana do KRS pod numerem 0001249218, NIP: 1231606393, organizatorka kampanii społecznej SYGNAŁ i administratorka profilu sygnalpl na Instagramie (dalej: „Partner”).
4. Regulamin określa zasady i warunki uczestnictwa w Konkursie, wyłaniania laureatów, wydawania nagród oraz postępowania reklamacyjnego.
5. Konkurs odbywa się na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
6. Celem Konkursu jest promocja kampanii społecznej SYGNAŁ, Organizatora i Partnera oraz zebranie zdań, które mogą pomóc osobom chcącym wesprzeć kogoś bliskiego w trudnym momencie.
7. Udział w Konkursie jest dobrowolny i bezpłatny.
8. Konkurs nie jest grą losową, loterią fantową, zakładem wzajemnym ani loterią promocyjną w rozumieniu ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych. O przyznaniu nagród decyduje komisja na podstawie oceny zgłoszeń.

§ 2. Czas trwania Konkursu

Konkurs trwa od dnia 10 października 2026 r., od momentu publikacji Postu Konkursowego, do dnia 17 października 2026 r. do godz. 23:59. Zgłoszenia dodane po tym terminie nie biorą udziału w Konkursie.

§ 3. Uczestnicy Konkursu

1. Uczestnikiem Konkursu może być osoba fizyczna, która ukończyła 16 lat, posiada konto na Instagramie i mieszka na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (dalej: „Uczestnik”).
2. Osoba, która nie ukończyła 18 lat, może wziąć udział w Konkursie za zgodą przedstawiciela ustawowego (rodzica lub opiekuna prawnego).
3. Organizator może poprosić laureata, który nie ukończył 18 lat, o przesłanie zgody przedstawiciela ustawowego przed wysłaniem nagrody. Brak zgody w terminie, o którym mowa w § 7 ust. 4, oznacza utratę prawa do nagrody.
4. W Konkursie nie mogą brać udziału pracownicy, współpracownicy oraz osoby powiązane z Organizatorem i Partnerem, a także członkowie ich najbliższych rodzin.

§ 4. Zasady Konkursu

1. Konkurs odbywa się na platformie Instagram, pod postem konkursowym opublikowanym na Profilu Organizatora (dalej: „Post Konkursowy”).
2. Zadanie konkursowe polega na odpowiedzi na pytanie: „Co chciałbyś usłyszeć, gdyby było Ci naprawdę ciężko?”
3. Aby wziąć udział w Konkursie, Uczestnik musi w czasie trwania Konkursu:
 - a. zapoznać się z Regulaminem,
 - b. dodać pod Postem Konkursowym komentarz z odpowiedzią na zadanie konkursowe,
 - c. oznaczyć w tym komentarzu co najmniej jedno konto na Instagramie należące do osoby, dzięki której zawsze robi mu się lżej.
4. Zgłoszeniem konkursowym jest komentarz spełniający warunki z ust. 3 lit. b-c (dalej: „Zgłoszenie”).
5. Uczestnik może dodać dowolną liczbę komentarzy, ale może zostać laureatem tylko raz.
6. Treść Zgłoszenia nie może:
 - naruszać prawa ani praw osób trzecich,
 - zawierać treści obraźliwych, wulgarnych ani dyskryminujących,
 - naruszać dobrego imienia Organizatora, Partnera lub osób oznaczonych w komentarzu.
7. Organizator nie wymaga podawania w Zgłoszeniu informacji o własnym zdrowiu ani doświadczeniach. Zadanie dotyczy sytuacji hipotetycznej.
8. Organizator może ukryć lub usunąć komentarz, który zawiera opis samookaleczeń, metod odebrania sobie życia lub inne treści mogące zagrażać bezpieczeństwu osób czytających komentarze.
9. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za treść Zgłoszenia i oświadcza, że jest jego autorem.

§ 5. Wykluczenie z Konkursu

Organizator ma prawo wykluczyć Uczestnika z Konkursu w przypadku:

1. naruszenia Regulaminu lub przepisów prawa,
2. działania niezgodnego z regulaminem Instagrama,
3. korzystania z fikcyjnych kont lub kont utworzonych wyłącznie na potrzeby Konkursu,
4. ingerowania w przebieg Konkursu, w tym korzystania z automatycznych narzędzi do publikowania komentarzy.

§ 6. Wyłanianie laureatów

1. Laureatów wyłoni komisja konkursowa powołana przez Organizatora i Partnera, złożona z trzech osób, w tym co najmniej jednej psycholożki lub jednego psychologa (dalej: „Komisja”).
2. Komisja wybierze 50 laureatów, oceniając w Zgłoszeniach:
 - autentyczność i szczerść odpowiedzi,
 - to, na ile odpowiedź może pomóc osobom, które chcą wesprzeć kogoś bliskiego w trudnym momencie,
 - oryginalność.
3. Wyniki Konkursu zostaną ogłoszone w dniu 19 października 2026 r. na Instagram Stories Profilu Organizatora poprzez oznaczenie kont laureatów.
4. Decyzje Komisji są ostateczne, z zastrzeżeniem prawa do złożenia reklamacji na zasadach z § 10.

§ 7. Nagrody

1. Nagrodami w Konkursie są 50 kubków z ilustracją Tommiego Pieńczaka, przygotowanych w ramach kampanii społecznej SYGNAŁ, o wartości 27,97 zł brutto każdy.
2. Każdy laureat otrzymuje jeden kubek.
3. Nagrody nie podlegają wymianie na ekwiwalent pieniężny ani na inną nagrodę.
4. W ciągu 5 dni od ogłoszenia wyników, tj. do 24 października 2026 r., laureat powinien przesłać wiadomością prywatną na Profil Organizatora swoje imię, nazwisko, adres do wysyłki na terytorium Polski i numer telefonu. Jeśli tego nie zrobi, traci prawo do nagrody, a Komisja może przyznać ją kolejnej osobie spośród Zgłoszeń.
5. Nagrody zostaną wysłane na koszt Organizatora do dnia 15 listopada 2026 r.
6. Wartość nagrody nie przekracza 2000 zł, w związku z czym jest ona zwolniona z podatku dochodowego na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 68 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.

§ 8. Prawa do treści Zgłoszeń

1. Z chwilą dodania Zgłoszenia Uczestnik udziela Organizatorowi i Partnerowi nieodpłatnej, niewyłącznej, nieograniczonej terytorialnie licencji na korzystanie z treści Zgłoszenia przez 5 lat w celu realizacji i promocji kampanii społecznej SYGNAŁ, na następujących polach eksploatacji: utrwalanie i zwielokrotnianie dowolną techniką, rozpowszechnianie w internecie (w tym w mediach społecznościowych i na stronie sygnal.pl) oraz w materiałach drukowanych.
2. Licencja obejmuje prawo do skracania Zgłoszenia oraz do korekty językowej, które nie zmieniają jego sensu.
3. Organizator i Partner publikują treści Zgłoszeń bez nazwy konta Uczestnika, chyba że Uczestnik wyrazi na to odrębną zgodę.

§ 9. Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych Uczestników jest TwójPsycholog Sp. z o.o.
2. Kontakt w sprawach danych osobowych: kontakt@twojpsycholog.pl
3. Przetwarzane są: nazwa konta na Instagramie i treść Zgłoszenia, a w przypadku laureatów także imię, nazwisko, adres do wysyłki i numer telefonu.
4. Dane będą przetwarzane w celu:
 - przeprowadzenia Konkursu i wyłonienia laureatów (art. 6 ust. 1 lit. b RODO),
 - wydania nagród (art. 6 ust. 1 lit. b RODO),
 - rozpatrzenia reklamacji i ustalenia lub obrony roszczeń (art. 6 ust. 1 lit. f RODO),
 - wypełnienia obowiązków prawnych (art. 6 ust. 1 lit. c RODO).
5. Dane laureatów przechowujemy przez okres wymagany przepisami prawa, a dane pozostałych Uczestników do czasu zakończenia postępowania reklamacyjnego.
6. Dane laureatów mogą zostać przekazane firmie kurierskiej lub operatorowi pocztowemu w zakresie niezbędnym do wysyłki nagrody.
7. Uczestnik ma prawo do:
 - dostępu do danych,
 - ich sprostowania i usunięcia,
 - ograniczenia przetwarzania,
 - wniesienia sprzeciwu,
 - złożenia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
8. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do udziału w Konkursie i odbioru nagrody.

§ 10. Reklamacje

1. Reklamacje można składać mailowo na adres kontakt@twojpsycholog.pl do dnia 2 listopada 2026 r.
2. Reklamacja powinna zawierać nazwę konta Uczestnika na Instagramie, adres e-mail do odpowiedzi i opis sprawy.
3. Reklamacje będą rozpatrywane w terminie 14 dni od ich otrzymania. Odpowiedź zostanie wysłana na adres e-mail, z którego przyszła reklamacja.

§ 11. Wsparcie

1. Konkurs nie jest formą pomocy psychologicznej ani nie zastępuje kontaktu ze specjalistą.
2. Jeśli Uczestnik lub ktoś w jego otoczeniu potrzebuje wsparcia, może skorzystać z bezpłatnych numerów:
 - 800 70 2222 - Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym (całą dobę),
 - 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całą dobę),
 - 112 - numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia.

§ 12. Postanowienia końcowe

1. Konkurs nie jest sponsorowany, administrowany, popierany ani w żaden sposób powiązany z serwisem Instagram ani z Meta Platforms, Inc.
2. Uczestnik zwalnia Instagram i Meta Platforms, Inc. z odpowiedzialności związanej z Konkursem.
3. Regulamin jest dostępny w linku w bio Profilu Organizatora oraz na stronie sygnal.pl.
4. Organizator może zmienić Regulamin z ważnych przyczyn, o ile zmiana nie pogorszy warunków uczestnictwa. O każdej zmianie poinformuje na Profilu Organizatora.
5. Udział w Konkursie oznacza akceptację Regulaminu.