



## Regulamin Programu UMKaktywni zdrowie 2025 dla pracowników

### Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

#### 1. PRZEPISY OGÓLNE

1.1. Organizatorem programu UMKaktywni zdrowie dla pracowników Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (zwanego dalej Programem) jest Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu.

1.2. UMKaktywni zdrowie to program służący zachęceniu pracowników Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu do zdrowego trybu życia poprzez wzmożony ruch.

1.3. W 2025 roku pracownicy UMK dobrowolnie prześlą informacje na temat realizowanych aktywności prozdrowotnych w ramach programu UMKaktywni zdrowie. Ogólna i anonimowa informacja na temat zrealizowanych aktywności prozdrowotnych zostanie zakomunikowana społeczności UMK.

1.4. Za uczestnictwo pracowników UMK w programie UMKaktywni Rektor UMK prześle środki dla Uniwersyteckiego Ośrodka Wsparcia i Rozwoju Osobistego, które zostaną przeznaczone na działania wspierające dobrostan pracowników w zakresie wzmacniania bezpieczeństwa psychologicznego.

1.5. W Programie może brać udział każdy, kto jest zatrudniony w Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Udział w programie jest dobrowolny i oznacza akceptację jego warunków, wyrażonych w niniejszym Regulaminie.

#### 2. PRZEPISY DOTYCZĄCE PROGRAMU

2.1. W Programie można brać udział indywidualnie.

2.2. Pod uwagę będą brane aktywności zrealizowane od 22.10.2025 r. do 30.11.2025 r.

2.3. Aby Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu przekazał środki na cel wskazany w punkcie 1.4,

każdy Uczestnik Programu musi:

2.3.1 Wypełnić formularz w terminie do 30 listopada 2025.

[Kliknij tutaj, aby przejść do formularza elektronicznego](#)

2.4. Uczestnik składający Oświadczenie (formularz FORMS 2025) bierze całkowitą odpowiedzialność za prawdziwość podanych informacji.

Sugestie dotyczące formy potwierdzania danych aktywności znajdują się w TABELI NR 1.

### 3. REALIZACJA PROGRAMU

3.1. Ogłoszenie wyników UMKaktywni zdrowie nastąpi najpóźniej do 15.12.2025 r.

3.2. W sytuacji niespełnienia ustaleń lub niezgodnej z niniejszym Regulaminem i wytycznymi realizacji wnioskowanej i dofinansowanej inicjatywy Organizator ma prawo wykluczyć Uczestnika z Programu.

3.3. Program trwa od 22.10.2025 r. do 30.11.2025 r.

### 4. DANE OSOBOWE

Administratorem danych jest Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu z siedzibą przy ul. Gagarina 11, 87-100 Toruń. U administratora danych osobowych wyznaczony jest inspektor ochrony danych, z którym można się skontaktować poprzez adres email [iod@umk.pl](mailto:iod@umk.pl) lub pisemnie na adres: UMK w Toruniu, ul. Gagarina 11, 87-100 Toruń, z dopiskiem „IOD”, dostępny jest również kontakt telefoniczny: 56 611 27 42.

Z inspektorem ochrony danych można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych.

Dane podane w Oświadczeniu Indywidualnym oraz w potwierdzeniu zrealizowanych aktywności będą przetwarzane w celu realizacji Programu UMKaktywni zdrowie, w tym w celu jego prawidłowego rozstrzygnięcia – podstawą prawną przetwarzania jest udzielona zgoda, tj. art. 9 ust. 2 lit. a RODO. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednak niezbędne w celu wzięcia udziału w Programie UMKaktywni zdrowie.

Dane osobowe mogą być przekazywane podmiotom przetwarzającym dane osobowe na zlecenie administratora (m.in. dostawcom usług IT, agencjom marketingowym) – przy czym takie podmioty przetwarzają dane na podstawie umowy z administratorem i wyłącznie z polecenia administratora.

Dane osobowe będą przechowywane przez okres trzech lat, chyba że wcześniej zgoda na przetwarzanie danych osobowych zostanie wycofana.

Uczestnikom Programu przysługuje prawo dostępu do ich danych oraz prawo żądania ich sprostowania, ich usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania. Na wniosek Uczestnika administrator dostarczy kopię jego danych osobowych podlegających przetwarzaniu, przy czym za wszelkie kolejne kopie, o które się zwróci administrator może pobrać opłatę w rozsądnej wysokości wynikającej z kosztów administracyjnych.

Uczestnikom przysługuje prawo wycofania zgody. Wycofanie zgody nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Wycofanie zgody jest równoznaczne z rezygnacją z udziału w Programie UMKaktywni zdrowie.

Uczestnikom przysługuje także prawo do przenoszenia danych osobowych, tj. do otrzymania od administratora danych osobowych, w ustrukturyzowanym, powszechnie używanym formacie nadającym się do odczytu maszynowego. Uczestnicy mogą przesłać te dane innemu administratorowi danych.

Uczestnikom przysługuje również prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych.

W celu skorzystania z powyższych praw należy skontaktować się z administratorem danych lub z inspektorem ochrony danych. Dane kontaktowe wskazane są wyżej.

Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne w celu wzięcia udziału, a także w celu przeprowadzenia i prawidłowego rozstrzygnięcia Programu UMKaktywni zdrowie.

## **5. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

5.1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody spowodowane opublikowaniem nieprawdziwych danych osobowych bądź innych nieprawdziwych informacji opartych na zgłoszeniach sporządzonych przez Uczestników.

5.2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają przepisy kodeksu cywilnego.



TABELA NR 1

AKTYWNOŚĆ	WARTOŚĆ	SPOSÓB DOKUMENTACJI
Obniżenie wagi (dla osób z nadwagą powyżej 25 według wskaźnika BMI)	1 kg	Oświadczenie własne
Tygodniowa dieta zawierająca 5 porcji warzyw i owoców dziennie	tydzień	Oświadczenie własne
Start w zawodach sportowych	liczba startów	Oświadczenie własne
Rower/rolki/deskorołka/hulajnoga	km	Oświadczenie własne
Bieganie	km	Oświadczenie własne
Uczestnictwo w zajęciach sportowych: fitness/siłownia/tańce/basen/squash/jazda konna/ścianka wspinaczkowa/joga/sztuki walki/zumba/pilates/inne podobne	godz. ćwiczeń	Oświadczenie własne
Sporty wodne, np. kajaki/windsurfing i podobne.	godzina	Oświadczenie własne
Czynny udział w meczu: piłki nożnej/koszykowej/ręcznej/wodnej/tenisa ziemnego lub stołowego/hokeja/badmintonu/...	mecz	Oświadczenie własne
Udział w grze terenowej (np. na orientację, wyprawie geocachingowej, grze miejskiej), udział w rozgrywkach paintballowych	gra	Oświadczenie własne
Trekking/nordic walking	km	Oświadczenie własne