



**KOST & TRÄNING**

**DATASKYDDSPOLICY  
240924**

Din personliga integritet är viktig för mig och jag vill att du ska känna dig trygg med hur dina uppgifter hanteras. I denna dataskyddspolicy förklarar jag hur jag samlar in, använder, lagrar och skyddar dina personuppgifter i enlighet med gällande lagstiftning, inklusive EU allmänna dataskyddsförordning (GDPR).

### **1. Ansvarig för dina personuppgifter**

Jag, Pernilla Munthe Granlund, personlig tränare och kostrådgivare, är personuppgiftsansvarig för behandlingen av dina uppgifter i samband med de tjänster som erbjuds via denna hemsida, teampilla.se.

### **2. Vilka uppgifter samlar jag in?**

Jag samlar in personuppgifter som du själv lämnar till oss, exempelvis när du:

Kontaktar mig via kontaktformuläret eller e-post

Bokar ett möte eller en tränings-session

Prenumererar på mitt nyhetsbrev

Uppgifter som kan samlas in inkluderar:

Namn

E-postadress

Telefonnummer

Hälsorelaterade uppgifter (endast om relevant för träningsprogram och kostrådgivning)

### **3. Varför samlar vi in personuppgifter?**

Dina personuppgifter används för att:

- Ge dig en personlig och anpassad tjänst
- Administrera bokningar och kundrelationer
- Kommunicera med dig och besvara dina förfrågningar
- Skicka ut relevant information, som påminnelser och nyhetsbrev
- Anpassa träning och kostrådgivning efter dina behov och mål

### **4. Hur skyddar jag dina uppgifter?**

Jag tar säkerheten för dina personuppgifter på största allvar och använder mig av lämpliga tekniska och organisatoriska åtgärder för att skydda dina uppgifter från otillåten åtkomst, förlust, eller obehörig spridning.

### **5. Delning av uppgifter**

Jag delar aldrig dina uppgifter med tredje part utan ditt uttryckliga samtycke, med undantag för om jag är skyldiga enligt lag eller om det krävs för att fullgöra en avtalsförpliktelse, till exempel genom ett bokningssystem.

### **6. Hur länge lagrar jag dina uppgifter?**

Jag lagrar dina personuppgifter så länge det är nödvändigt för att tillhandahålla mina tjänster och fullgöra mina skyldigheter enligt lag. Du kan när som helst begära att dina uppgifter tas bort om det inte finns rättsliga skäl att behålla dem.

## **7. Dina rättigheter**

Du har rätt att:

- Begära tillgång till dina personuppgifter
- Få felaktiga uppgifter rättade
- Begära att dina uppgifter raderas
- Begränsa behandlingen av dina uppgifter
- Få ut en kopia av dina uppgifter i ett strukturerat format (dataportabilitet)

Om du vill utöva dina rättigheter eller har frågor om hur vi hanterar dina uppgifter, vänligen kontakta oss via [kontaktinformation].

## **8. Hantering av betalningsinformation**

Vid betalning via Swish eller bankgiro samlar jag in nödvändig betalningsinformation som kan inkludera ditt namn, telefonnummer (för Swish) och betalningsreferens. Denna information behandlas enbart för att kunna genomföra transaktionen, bokföra betalningar och fullfölja mitt avtal med dig.

Jag sparar inga känsliga betalningsuppgifter, som kontonummer eller kortinformation, och delar aldrig betalningsuppgifter med tredje part utan ditt samtycke, om det inte krävs enligt lag (t.ex. för bokföring).

Jag använder mig av säkra och tillförlitliga tjänsteleverantörer för hantering av betalningar (Swish och din bank), vilka uppfyller krav på dataskydd och säkerhet i enlighet med gällande lagstiftning.

## **9. Ändringar i policyn**

Jag förbehåller mig rätten att göra ändringar i denna dataskyddspolicy. Uppdateringar kommer att publiceras på hemsidan och jag rekommenderar att du regelbundet granskar den för att hålla dig informerad.

## **10. Kontakt**

Om du har några frågor om denna dataskyddspolicy eller hur jag hanterar dina uppgifter, vänligen kontakta mig på:

E-post: [pilla@teampilla.se](mailto:pilla@teampilla.se)

Telefon: 070-568 05 16