

# Tietosuojakäytäntö

Me CM Training Oy ("me", "meitä", "meidän") kunnioitamme yksityisyyttäsi koskevia huolenaiheitasi.

Tässä Tietosuojakäytännössä kerrotaan, miten käytämme sinusta keräämiämme henkilötietoja ja mitä oikeuksia sinulla on tietoihin liittyen. "Henkilötiedot" tarkoittavat kaikkea sellaista tietoa, jonka perusteella yksilö voidaan tunnistaa.

Sovellettavien tietosuojalakien, mukaan lukien yleisen tietosuoja-asetuksen ("GDPR"), mukaisesti rekisterinpitäjä on CM Training Oy, maassa Finland rekisteröity yhtiö. Our company registration number is 3225461-1. Sähköpostiosoitteemme on info@cmtraining.fi.

## Tämän Tietosuojakäytännön sisältämät tiedot

Tämä Tietosuojakäytäntö kattaa kaikki keräämämme ja käyttämämme henkilötiedot.

Näitä ovat nimesi, ikäsi, postiosoitteesi, sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi, luottokorttinumerosi, meille ilmoittamasi kiinnostuksen kohteet ja mieltymykset, kommenttisi ja kysymyksesi sekä verkkosivuiltamme käyttämiesi laitteiden tekniset tiedot. Se sisältää myös tietoja kehostasi ja hyvinvoinnistasi, mukaan lukien pituus, paino (mukaan lukien ylipainoon viittaavat tiedot), kehon mittauksilastot, treenit, mieliala, ateriat, ravitsemus ja yleinen terveydentila ja hyvinvointi, jotka päätät luovuttaa meille tällä verkkosivustolla tai käyttämällä sovellustamme tai jotka sovellus on luonut, sekä kaikki kuvat, jotka päätät jakaa kanssamme.

## Yhteenveto

Alla olevassa yhteenvedossa on esitetty henkilötietojen käsittelyn tarkoitus, lailliset perusteet ja sovellettavat säilytysajat, jotka liittyvät käsittelyyn liittyviin toimiin, kuten edellä olevissa kohdissa on kuvattu.

Käsittelyn tarkoitus	Oikeudellinen peruste	Säilytysaika
Tilisi hallinta	GDPR:n artikla 6(1)(b)	36 kuukautta viimeisestä toiminnastasi
Valmennuspalveluiden tarjoaminen	GDPR:n artikla 6(1)(b) ja terveystietojen osalta oikeudellinen peruste on myös GDPR:n artikla 9(2)(a)	36 kuukautta viimeisestä toiminnastasi – sen sijaan terveystietojen ja ladattujen kuvien osalta aika on 6 kuukautta

Markkinointitarkoitukset	GDPR:n artikla 6(1)(a)	36 kuukautta viimeisestä toiminnastasi
Maksutarkoitus	GDPR:n artikla 6(1)(b)	Viimeisimmän toimintasi jälkeen: Varainhoitovuoden loppuun asti ja sen jälkeen 72 kuukautta.
Pakollinen tietojen säilyttäminen	GDPR:n artikla 6(1)(c), koska meidän on säilytettävä mm. kirjanpitoaineisto (joka voi sisältää henkilötietoja)	Viimeisimmän toimintasi jälkeen: Varainhoitovuoden loppuun asti ja sen jälkeen 72 kuukautta.

## Saamamme henkilötiedot

Me (ja palveluntarjoajamme) keräämme nämä henkilötiedot sinusta, kun:

- ostat meiltä tuotteita tai palveluita, mukaan lukien valmennustilauksen
- toimitat tietoja tämän sivuston kautta
- luot meille tilin tai rekisteröidyt palveluihimme muulla tavoin
- tilaat meiltä uutiskirjeen tai saat meiltä tai edustajiltamme markkinointiviestintää muulla tavoin
- päätät osallistua asiakaspalautekyselyihimme
- kommunikoit kanssamme kolmannen osapuolen sosiaalisen median verkkosivustojen kautta
- otat meihin yhteyttä, käyt kanssamme viestinvaihtoa tai toimitat meille tietoja muulla tavoin.

Kun vieraillet verkkosivustollamme ja/tai sovelluksessamme, me (ja palveluntarjoajamme) voimme käyttää evästeitä (katso evästekäytäntömme verkkosivuiltamme) ja muita tekniikoita kerätäksemme automaattisesti seuraavat tiedot sinusta:

- tekniset tiedot, kuten IP-osoite, kirjautumistiedot, selaimen tyyppi ja versio, laitteen tunniste, sijainti ja aikavyöhykeasetukset, selaimen lisäosien tyypit ja versiot, käyttöjärjestelmä ja alusta, sivun vasteajat ja latausvirheet.
- tietoja vierailustasi, mukaan lukien sivustot, joilla vieraillet ennen sivustoamme ja sen jälkeen, sekä katselemasi ja etsimäsi tuotteet.
- vierailujen kesto tietyillä sivuilla, sivun vuorovaikutustiedot (esim. vieritys, napsautukset ja hiiren osoittimet) ja menetelmät, joilla siirrytään pois sivulta.

Sovelluksessamme voit:

- tallentaa treenisuorituksen, esimerkiksi juoksun. Sinun on ensin annettava sovellukselle lupa

käyttää sijaintiasi. Sen jälkeen sovellus käyttää sijaintitietojasi siitä hetkestä, kun aloitat treenin tallentamisen siihen asti, kun lopetat tallentamisen. Varmistaaksemme, että treenisi tallentuu kokonaisuudessaan, meidän on jatkettava sijaintitietojen käyttöä, jos sovellus on taustalla toiminnon aikana. Voit poistaa luvan milloin tahansa muuttamalla laiteasetuksiasi.

- tuoda kuntoiluhistoriasi Applen Terveys-apista tai Google Fitistä. Sinun on ensin annettava sovellukselle lupa käyttää tietojasi näistä lähteistä. Voit poistaa käyttöoikeuden milloin tahansa muuttamalla sovelluksesi asetuksia.

Vaikka voit yleisesti ottaen päättää, mitä henkilötietoja jaat kanssamme,huomaa, että tällaisten henkilötietojen jakamatta jättäminen voi rajoittaa kykyämme tarjota palveluitamme ja kanssamme tekemäsi sopimuksen noudattamista.

## Miten käytämme saamiamme henkilötietoja

Käytämme sinulta ja sinusta keräämiämme henkilötietoja alla lueteltuja tarkoituksia varten:

- rekisteröidäksemme ja ylläpitääksemme on-line-tiliäsi
- tarjotaksemme sinulle palveluitamme, joihin voivat kuulua
  - räätälöityjen ateria- ja treeniaikataulujen suunnittelu
  - kehosi muutosten seuranta valmennussyklisi parantamiseksi sekä saamiemme ja keräämiemme tietojen yhdistäminen (esim. ilmoittamistasi kehosi muutoksiin liittyvistä päivityksistä) yksilöllisemmän kokemuksen tarjoamiseksi ja tietoon perustuvien päätösten tekemiseksi tulevasta valmennuksesta, jotta voisit parhaiten parantaa suoritustasi Sen avulla saamme myös käyttöömmme tärkeitä tilastoja, jotka auttavat meitä paremmin ymmärtämään eri ruokavalioiden ja treenien tehoa
  - kuntoiluhistoriasi, mukaan lukien (jos mahdollista) kesto, matka, nopeus, aktiveettityyppi ja syke, sekä yleiskuva kuntoilusi edistymisestä
- tarjoaksemme sinulle tietoa tuotteistamme ja palveluistamme (edellyttäen, että olet antanut siihen suostumuksesi tai saamme muulla tavoin ottaa sinuun yhteyttä markkinointitarkoituksessa)
- käsitelläksemme maksujasi
- ilmoittaaksemme sinulle palveluidemme muutoksista, jotka voivat vaikuttaa sinuun
- täyttääksemme lakisääteiset velvoitteemme koskien sisäisten (taloudellisten) tietojen kirjaamista.

Oikeudelliset perusteet, joita varten keräämme, käytämme, siirrämme tai luovutamme henkilötietojasi ovat:

- sopimusvelvoitteidemme täyttäminen - (ks. GDPR:n artikla 6(1)(b))
- oikeutettujen etujen toteuttaminen (ks. GDPR:n artikla 6(1)(f)). Tällaisia etuja voivat olla:

tarjontamme parantaminen yrityksenä, palveluidemme räätälöinti ja vuorovaikutus kanssasi, tarpeidesi parempi täyttäminen asiakkaana sekä petosten havaitseminen ja estäminen

- lakisääteisten velvoitteidemme noudattaminen (ks. GDPR:n artikla 6(1)(c)).
- siltä osin kuin lähetämme sinulle tietoja tuotteistamme ja palveluistamme markkinointitarkoituksiin, pyydämme joko suostumustasi (GDPR:n artiklan 6 (1)(a) mukaisesti) ennen tietojesi käsittelyä tällä tavalla tai käsittelemme henkilötietojasi oikeutettujen etujemme perusteella (GDPR:n artiklan 6 (1)(f) mukaisesti - oikeutetut edut on mainittu yllä).

Käytämme CM Training Oyn kanssa jakamiasi kuvia ainoastaan edistymisesi seurantaan. Niitä ei koskaan jaeta verkkosivustollamme tai sosiaalisessa mediassa, ellet anna siihen nimenomaista suostumustasi.

## Suostumuksen käyttö terveystietojesi käsittelyyn

Voidaksemme toimittaa sinulle räätälöityjä ateriasuunnitelmia ja treeniohjelmia, saatamme käsitellä tiettyjä ilmoittamiasi terveystietoja. Näitä voivat olla ilmoittamasi allergiatiedot, ylipainoon viittaavat tiedot, erityiset vammat tai muut olennaiset tiedot, jotka liittyvät fyysiseen tai psyykkiseen terveydentilaasi. Edellä kuvattujen oikeudellisten perusteiden lisäksi terveystietojesi käsittelyn oikeudellinen perusta on GDPR:n artikla 9 (2) (a), mikä tarkoittaa, että pyydämme sinulta nimenomaisen suostumuksesi siihen, että voimme käsitellä terveystietojasi ennen kuin ryhdyt asiakkaaksemme.

Voit milloin tahansa perua suostumuksesi terveystietojesi käsittelyyn. Sinun tulee kuitenkin olla tietoinen siitä, että jos meitä estetään käsittelemästä olennaisia henkilötietoja, mukaan lukien allergiasta, ylipainosta tai erityisvammoista kertovia tai muita fyysiseen tai henkiseen terveyteesi liittyviä tietoja, emme voi tarjota sinulle palveluitamme (yksilöllisiin tarpeisiisi perustuvia räätälöityjä ateriasuunnitelmia ja treeniohjelmia).

## Kolmannet osapuolet, mukaan lukien Lenus eHealth ApS:n henkilötietojen käsittely

Henkilötietojesi suojaaminen on meille erittäin tärkeää. Emme milloinkaan myy henkilötietojasi kolmansille osapuolille.

Henkilötietoihisi pääsevät käsiksi vain huolellisesti valitut kolmannet osapuolet, mukaan lukien:

- palveluntarjoajamme, esimerkiksi infrastruktuuri- ja IT-palveluntarjoajamme, jotka auttavat meitä tarjoamaan palveluitamme sinulle. Näitä ovat Lenus eHealth ApS ja Stripe, jotka tukevat liiketoimintaamme tarjoamalla teknisen infrastruktuurin palveluita, analysoimalla tuotteiden suorituskykyä, tarjoamalla teknistä tukea ja mahdollistamalla maksuliikenteen. Siksi

ilmoitamme, että Lenus eHealth ApS voi toimia henkilötietojesi käsittelijänä puolestamme. Lenus eHealth ApS voi kuitenkin toimia myös itsenäisenä rekisterinpitäjänä rajoitetuissa tapauksissa. Voit lukea lisää Lenus eHealthin roolista henkilötietojesi käsittelystä rekisterinpitäjänä (mukaan lukien evästeet) täältä: <https://lenusehealth.com/privacy-policy/> Voit lukea lisää Stripen henkilötietojesi käsittelystä tietojenkäsittelijänä täältä: <https://stripe.com/en-dk/privacy>

- sääntelyviranomaiset, lainvalvontaviranomaiset tai muut julkiset viranomaiset ja organisaatiot, jos meidän on luovutettava henkilötietojasi lain nojalla
- mahdolliset ostajat ja heidän neuvonantajansa liiketoiminnan siirron yhteydessä, esimerkiksi organisaatiouudistuksen, uudelleenjärjestelyn, fuusion, yritysston tai varojen siirron yhteydessä, edellyttäen, että vastaanottava osapuoli suostuu käsittelemään henkilötietojasi tämän Tietosuojakäytännön mukaisesti.

Verkkosivustomme voi ajoittain sisältää linkkejä kumppaneidemme tai tytäryhtiöidemme verkkosivustoihin. Jos siirryt linkin kautta näihin sivustoihin, huomaa, että niillä on omat tietosuojakäytäntönsä, emmekä voi vaikuttaa siihen, miten ne käyttävät henkilötietojasi. Tarkista kolmansien osapuolten verkkosivustojen tietosuojakäytännöt ennen kuin luovutat niille henkilötietoja.

## Miten kauan säilytämme henkilötietojasi

Henkilötietojasi säilytetään vain niin kauan kuin on tarpeen niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin, ja vain sovellettavan lainsäädännön sallimassa laajuudessa. Kun meidän ei enää tarvitse käyttää tietojasi, poistamme ne järjestelmistämme ja tietueistamme ja/tai ryhdymme toimenpiteisiin niiden anonymisoimiseksi, jotta sinua ei voi enää tunnistaa niistä (ellei meidän tarvitse säilyttää henkilötietojasi lakisääteisten velvoitteiden tai sääntelyvelvoitteiden noudattamiseksi).

Noudatamme seuraavassa taulukossa lueteltuja säilytysaikoja. Yleensä poistamme tai anonymisoimme henkilötietosi alla olevien aikarajojen mukaisesti, ellei niiden säilyttäminen ole välttämätöntä.

Käsittelyn tarkoitus	Säilytysaika
Tilisi hallinta	36 kuukautta viimeisestä toiminnastasi
Valmennuspalveluiden tarjoaminen	36 kuukautta viimeisestä toiminnastasi (lukuun ottamatta terveystietoja ja ladattuja kuvia, joiden säilytysaika on vain kuusi kuukautta)
Markkinointitarkoitukset	36 kuukautta viimeisestä toiminnastasi
Pakollinen kirjanpito,	Viimeisimmän toimintasi jälkeen: Varainhoitovuoden loppuun asti ja sen

mukaan lukien maksut	jälkeen 72 kuukautta
----------------------	----------------------

Terveystiedot ja ladatut kuvat poistetaan kuitenkin aina kuuden kuukauden kuluttua viimeisestä toiminnastasi.

## Henkilötietojen siirto kolmanteen maahan

Sinulta keräämiämme henkilötietoja saatetaan siirtää ja säilyttää Euroopan talousalueen (ETA) ulkopuolella sijaitsevassa kohteessa, jossa henkilötietojen suoja ei ole samalla tasolla kuin ETA-alueella. Henkilötietoja voivat käsitellä myös ETA-alueen ulkopuolella toimivat työntekijät, jotka työskentelevät meille tai jollekin palveluntarjoajallemme.

ETA:n ulkopuolisia maita, joihin sinua koskevia henkilötietoja voidaan siirtää ja säilyttää, ovat muun muassa Yhdysvallat.

Ryhdyimme kaikkiin kohtuullisiin toimenpiteisiin varmistaaksemme, että henkilötietojasi käsitellään turvallisesti ja tämän Tietosuojakäytännön ja sovellettavien tietosuojalakien mukaisesti. Tarvittaessa voimme solmia EU:n vakiosopimuslausekkeen (tai tehdä vastaavia toimia) sen ETA-alueen ulkopuolisen tahon kanssa, joka vastaanottaa henkilötietoja GDPR:n 46(2)(c):n mukaisesti. Kopion EU:n vakiosopimuslausekkeesta saat napsauttamalla [tästä](#).

## Henkilötietojesi suojaaminen

Olemme ottaneet käyttöön asianmukaiset tekniset ja organisatoriset turvatoimet hallussamme ja hallinnassamme olevien henkilötietojen turvaamiseksi. Tällaisia toimenpiteitä ovat muun muassa henkilötietojen käytön rajoittaminen vain sellaisille työntekijöille ja palveluntarjoajille, jotka tarvitsevat näitä tietoja Tietosuojakäytännössä kuvattuihin tarkoituksiin, sekä muut tekniset, hallinnolliset ja fyysiset suojaustoimet.

Turvallisuuden lisäämiseksi tiettyihin online-tilillesi tallennettuihin henkilötietoihin pääsee käsiksi vain käyttäjätunnuksellasi ja salasanallasi. Olet vastuussa tilisi kirjautumistietojen salassapidosta. Suosittelemme, ettet luovuta online-tilisi käyttäjätunnusta tai salasanaa kenellekään. Emme koskaan kysy salasanatietojasi missään ei-toivotussa viestinnässä. Ilmoita meille välittömästi (katso jäljempänä kohta "Ota yhteyttä") online-tilisi kirjautumistietojen luvattomasta käytöstä tai muista epäilyistä tietoturvaloukkauksista.

## Henkilötietoja koskevat oikeutesi

Sinulla on erilaisia oikeuksia koskien henkilötietojesi käsittelyä:

- **Saada pääsy tietoihin.** Sinulla on oikeus pyytää kopio käsittelemistämme sinua koskevista henkilötiedoista, jotka toimitamme sinulle sähköisessä muodossa.
- **Oikaista tietoja.** Sinulla on oikeus saada oikaistuksi kaikki käsittelemämme puutteelliset tai virheelliset henkilötiedot.
- **Poistaa tiedot.** Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista, paitsi silloin, jos meillä on velvollisuus säilyttää kyseisiä tietoja oikeudellisen velvoitteen noudattamiseksi tai oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi.
- **Rajoittaa tietojen käsittelyä.** Sinulla on oikeus rajoittaa henkilötietojesi käsittelyä, jos uskot, että nämä tiedot ovat virheellisiä, käsittelymme on lainvastaista tai emme enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin. Jos emme voi poistaa tietoja lain tai muun velvoitteen vuoksi tai koska et halua meidän poistavan niitä, merkitsemme tallennetut henkilötiedot rajoittaaksemme niiden käsittelyä erityisiin tarkoituksiin pyynnön mukaisesti tai muutoin rajoitamme niiden käsittelyä.
- **Vastustaa tietojen käsittelyä.** Jos henkilötietojesi käsittelyn oikeudellinen peruste on oikeutettu etumme, sinulla on oikeus vastustaa tällaista käsittelyä henkilökohtaiseen erityiseen tilanteeseesi liittyvällä perusteella. Noudatamme pyyntöäsi, ellei meillä ole pakottavia oikeutettuja perusteita käsittelylle, jotka syrjäyttävät etusi ja oikeutesi, tai mikäli tietojen käsittely on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi.
- **Peruuttaa suostumus.** Jos käsittelemme tiettyjä henkilötietoja suostumuksesi perusteella, sinulla on oikeus peruuttaa suostumuksesi, mukaan lukien suoramarkkinointia koskeva. Mikäli haluat peruuttaa suostumuksesi terveystietojesi käsittelyyn, katso edellä kohta "Suostumuksen käyttö terveystietojesi käsittelyyn".

Jos haluat käyttää yhtä tai useampaa yllä mainituista oikeuksistasi, ota meihin yhteyttä lähettämällä pyyntö osoitteeseen [info@cmtraining.fi](mailto:info@cmtraining.fi) ja liitä mukaan nimesi, sähköpostiosoitteesi, postiosoitteesi sekä pyyntösi ja muut tiedot, joita saatamme tarvita pyyntösi vastaamiseen tai sen käsittelyyn.

Joissakin tilanteissa voimme asettaa rajoituksia oikeuksillesi lain sallimissa rajoissa. Ennen kuin voimme tarjota sinulle tietoja tai oikaista virheellisyyksiä, jos meillä on perusteltu syy epäillä henkilöllisyyttäsi, voimme pyytää sinua vahvistamaan henkilöllisyytesi ja/tai antamaan muita tietoja, jotka auttavat meitä vastaamaan pyyntösi. Henkilöllisyyden todentaminen kuitenkin tehdään ristiintarkistamalla hallussamme jo olevia sinua koskevia tietoja. Käyttääksesi oikeuksiasi ota meihin yhteyttä alla "Ota yhteyttä meihin" -osiossa annettuja yhteystietoja käyttäen.

Jos olet sitä mieltä, että emme ole noudattaneet sovellettavia tietosuojalakeja, voit ottaa yhteyttä paikalliseen tietosuojaviranomaiseen. Jos asut EU- tai ETA-alueella, löydät paikallisen tietosuojaviranomaisen yhteystiedot napsauttamalla [tätä linkkiä](#).

## Ota yhteyttä meihin

Jos sinulla on kysyttävää tästä Tietosuojakäytännöstä ja/tai palveluntarjoajiemme tietosuojakäytännöistä, ota meihin yhteyttä osoitteeseen [info@cmtraining.fi](mailto:info@cmtraining.fi).

Päivitetty viimeksi: 26.8.2022