

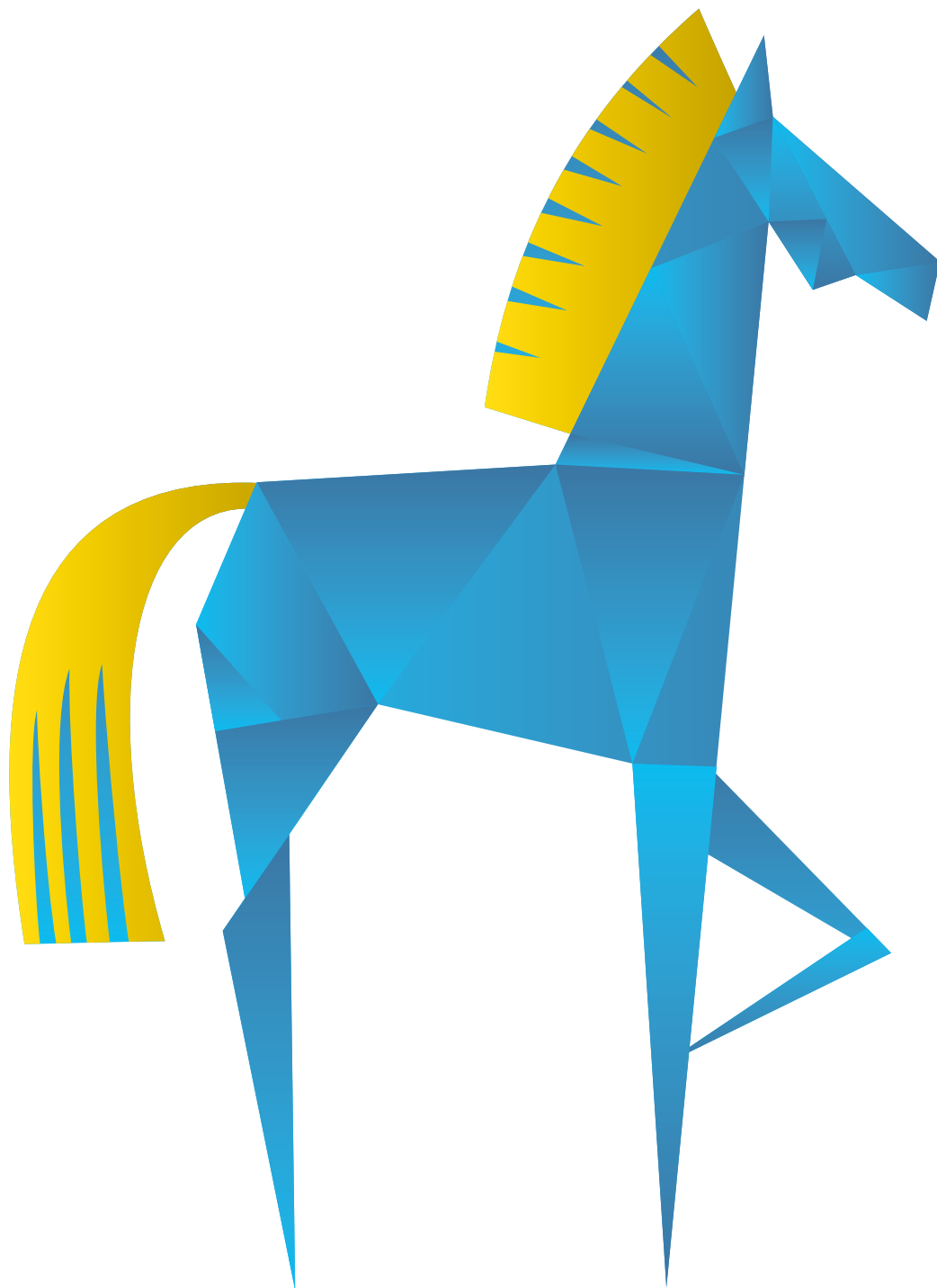
skoro
**CELOROČNÍ
VÝTVARNÁ
SOUTĚŽ**

0 duševním zdraví na rovinu

**Trvání soutěže:
6. října 2018 - 30. června 2019**

Tématem soutěže je
duševní zdraví a duševní onemocnění,
předsudky, stigma a diskriminace - ve škole, v rodině,
ve společnosti.





Obsah

KDO	3
PROČ	3
CO TO JE- pár pojmů	4
Návrhy činností na témata duševního zdraví pro práci s dětmi	5
Úvod do tématu a ledolamky	5
Práce s obrazy	6
Slavní lidé se zkušeností s duševním onemocněním	7
Práce s filmem	8
Kontakt	8
Pravidla soutěže - O duševním zdraví na rovinu	9
Přihláška do výtvarné soutěže „O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ NA ROVINU“	10
Souhlas se shromažďováním a zpracováním osobních údajů	11
INFORMACE O ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ	12

Manuál k výtvarné soutěži

O duševním zdraví na rovinu

Mnohým z nás do cesty během života vstoupí duševní problémy – duševní onemocnění. Ať už se s nimi budeme potýkat my sami, či budou trápit někoho z našich blízkých, budeme s nimi muset, dříve nebo později, nějak naložit.

Potřeba pomoci sobě nebo druhému se však může setkat s rozporuplností, nevědomostí, strachem z nepochopení, odmítnutí, osamění, obavami ze stigmatizace, předsudky, z diskriminace...

Duševní onemocnění je i ve 21. století tabu.

Místo pomoci bezmoc? To ne!

KDO

Ledovec a Animánie vás proto vyzývají k zapojení se do soutěže! Ledovec je neziskovka se sídlem v Ledcích. Jejím bohatstvím je pět registrovaných sociálních služeb a nespočet aktivit je doplňujících (Cirkus Paciento, Pomocná škola, Blázníš? No a!, www.zotaveni.cz, CHRC, a další). Tím vším Ledovec vytváří prostředí, které pomáhá lidem zejména s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Více na www.ledovec.cz

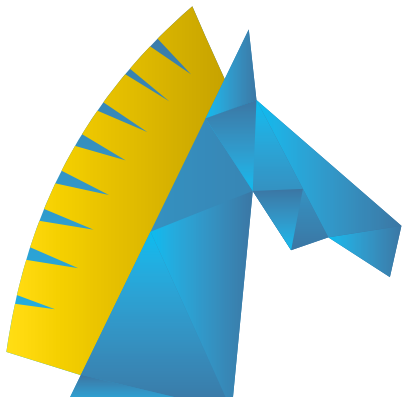
Animánie je spolek spojený s uměním a kreativitou. Sídlí v Plzni, kde nabízí především filmové vzdělávání v podobě kurzů, workshopů, programů pro školy a v neposlední řadě v rámci každoročního festivalu již 17 let. Mezi činnosti Animánie patří i vzdělávání pedagogických pracovníků a těch, kteří chtějí film a animaci zařadit do svých programů. Více na www.animanie.cz

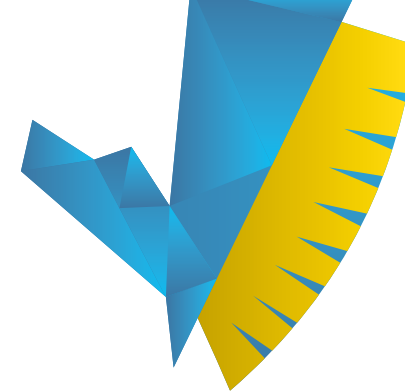
Ledovec + Animánie = kreativní spojení, co zatím není vidět

PROČ

- Protože chceme, aby se témata duševního zdraví a nemoci dostala všude tam, kde se o nich obvykle nemluví na rovinu.
 - ▶ Tím místem jsou stále ještě třeba právě školy. Školy jako instituce, kterými procházíme téměř všichni, a místo, kde trávíme jako děti a dospívající (vedle rodiny, domova) nejvíce času.
 - ▶ Proto, abychom témata duševního zdraví a nemocí dostali k dětem a dospívajícím, aby se nad ním mohli a museli se „svými“ dospělými (nejen pedagogy) zamyslet a snažili se o něm získávat skrze vlastní kritické myšlení další informace (v knihách na internetu nebo prostřednictvím aktivit Ledovce).
 - ▶ Abychom tak prolomili zábranu, která oddaluje říkání si o pomoc nebo zcela brání jejímu vyhledávání
 - ▶ Protože chceme podpořit včasnou intervenci, která je tak moc důležitá k podchycení nastupujících či zhoršujících se příznaků nemoci.
- Protože dospívání je, jak víme, nelehkým obdobím, obdobím nejnáchylnějším k výskytu různých problémů (obdobím hledání vlastní identity – kdo jsem a kým budu, prvních lásek, vztahových problémů, osamocování se, časem experimentů, nejen s návykovými látkami...)
- Protože si myslíme, že témata duševního zdraví a nemocí nesmějí být nadále tabu (stejně jako jím není například angína).
- Protože tak, jako děti dostávají stále dříve dospělácké hračky (tablety, telefony,...) a nosí stále dříve dospělácké oblečení (značková trička, džíny,...), stejně tak dříve onemocnění dospěláckými duševními onemocněními.
- Protože bychom byli rádi, abychom se všichni učili pozorněji vnímat sami sebe, svůj život a nacházeli další cesty pro svoje zdraví. (A abychom ty cesty hledali a nacházeli také učením se od sebe navzájem.)
- Protože chceme podpořit všechny dospělé, a to nejen pedagogy, aby se nebáli o duševním zdraví a nemocích otevřeně mluvit s ostatními. Myslíme si, že víme, jak na to! Víme, že otevřená komunikace (nejen o tématech duševního zdraví a nemoci) prohlubuje důvěru mezi žáky/studenty a jejich pedagogy/rodiči.
- Protože si prostě přejeme, aby mluvení o duševním zdraví na rovinu bylo normální!

**A protože víme,
že je v někdy složitě o některých věcech na rovinu mluvit,
přinášíme prostřednictvím této soutěže možnost vyjádřit se i jinak.
Ideálně oba tyto způsoby (mluvení a tvoření) spojit dohromady.**





CO TO JE pár pojmů

...ZDRAVÍ...

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“

Arthur Schopenhauer

Duševní zdraví

Duševní zdraví je základním stavebním prvkem zdraví jako takového. To není klišé! Je to tak!

Bez duševního zdraví není zdraví podobně, jako bez práce nejsou koláče.

A být duševně zdravý, to dá, panečku, práci!

Již v roce 1946 definovala zdraví Světová zdravotnická organizace takto: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“

Duševní onemocnění

Duševní onemocnění a jejich projevy jsou rozmanité. V tom jsou hodně podobné nemocem fyzickým – tělesným. A v čem se liší? Především v tom, že se o nich často nemluví ani mezi těmi nejbližšími...

Informace o jednotlivých nemocích si snadno vyhledáte na internetu. V tom, jak spolu o duševním onemocnění doma nebo ve škole mluvit, vám mohou pomoci ti, kteří prostřednictvím sociálních služeb poskytují podporu lidem se zkušeností s duševním onemocněním a jejich blízkým (neziskové organizace Ledovec, Nevypusť duší, Fokus apod.) a také realizátoři preventivních a destigmatizačních programů.

Stigma a destigmatizace

Stigma je znak, který jedince odlišuje od ostatních, spojuje jej s nežádoucími vlastnostmi a vede k odmítání daného jedince společností. (Býváme stigmatizováni nejen z důvodu psychické nemoci, ale i dalších fyzických onemocnění či postižení, nadváhy, sexuální orientace, pohlavní identity, barvy pleti, národnosti ...)

Stigma je popisováno jako „odsuzující postoj společnosti pro údajnou duševní, tělesnou, nebo sociální méněcennost vedoucí k odmítání a vyloučení jedince nebo skupiny

ze společnosti.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 553)

V důsledku stigmatizace dochází u lidí s duševním onemocněním ke zhoršení přístupu k péči o fyzické i duševní zdraví, ke zhoršení ekonomické situace a možností vzdělávání a uplatnění na trhu práce i ke ztížení navazování a udržování sociálních vztahů.

Strach ze stigmatizace je také důvodem, proč velká část lidí s duševními problémy nevyhledá odbornou pomoc, nebo se jí nedostane adekvátní zdravotní péče. V důsledku toho pak často dochází k prohloubení duševních problémů člověka a následně k jeho větším finančním a společenským nákladům, u studentů k předčasnému (tedy zbytečnému) ukončení studia.

Více o stigmatu a destigmatizaci najdete třeba tady, na webových stránkách projektu Destigmatizace: www.narovinu.net

Předsudky

A jaké jsou nejčastější předsudky vůči lidem s duševním onemocněním? Jsou považováni za neschopné, agresivní a nevypočitatelné. Je jim přisuzováno, že si za svou nemoc mohou sami, například z důvodu lenosti, nízké sebekontroly, nekázně. Podívejte se třeba výstavu z dílny Kanceláře pro uvádění mýtů o duševním (ne)zdraví na pravou míru¹, která představuje nejčastější stereotypy o duševních onemocněních v kontrastu s fakty. Výstava nese název „Duševní zdraví nás baví! aneb Recykliteratura v souboji s mýty a stereotypy“ a najdete ji tady: www.zotaveni.cz

¹ „Kancelář pro uvádění mýtů o duševním (ne)zdraví na pravou míru“ je název pro pracovní skupinu výzkumu a prevence stigmatizace a diskriminace NUDZ (Národní ústav pro duševní zdraví)

Návrhy činností na témata duševního zdraví pro práci s dětmi

Úvod do tématu a ledolamky

KOMPOT

Účastníci sedí v kruhu každý na svém místě. Moderátor (lektor, učitel) aktivizuje skupinu sloganem: *“Prosím, aby si místo vyměnili ti, kteří... už byli někdy u očního lékaře, ... kterým se dnes nechtělo vstávat, ... kteří mají rádi čokoládu, ... kdo už byl někdy nervózní, ...kdo je nerad zkoušen před tabulí.”*

Z počátku klademe obvyčejné otázky, které pomohou vzájemně se poznat a dozvědět se o sobě více, později i otázky týkající se možných změn nálad, emocí, zkušeností s negativními i pozitivními reakcemi na svou osobu apod.

Iniciativu v kladení otázek můžeme nechat i na skupině.

Jaké to bylo? Bylo někdy těžké vstát a vyměnit si místo („přiznat se“).

Byl rozdíl v jednotlivých dotazech? Jaký? Co jste prožívali?

ASOCIAČNÍ KRUH nebo SPIRÁLA

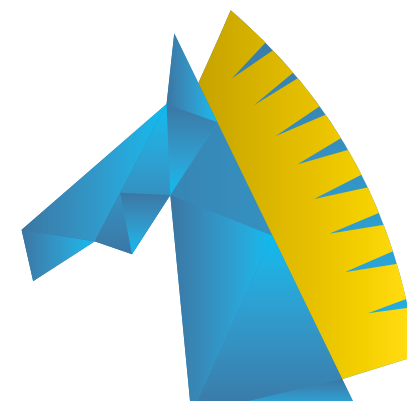
Účastníci sedí v kruhu, reagují na slova, která jsou řečena před nimi po kruhu nebo na jedno slovo, které vyslovíte „pro všechny“. Slovo, které souvisí (i třeba vzdáleně) s tématem a nechá volně rozvíjet asociace, slova lze obměňovat.

Hesla lze současně zapisovat na papír uprostřed kruhu.

Např.: *blázen – nemoc – duševní zdraví – psychiatr – rodina*

S asociacemi lze po skončení techniky dále pracovat. Získali jste totiž díky tomu představu, jak se skupina s tématem potkává, jaké má k němu již informace. Jednotlivá slova – hesla můžete použít k rozpoutání diskuse, je možné je zapsat na velký arch papíru, hledat mezi nimi souvislosti...

Důležité je dát najevo, že vás děti nebo dospívající, jejich zkušenosti, postřehy a pohledy zajímají. Kdo se ptá, projevuje zájem.



Práce s obrazy

Zdraví/nemoc

Zdraví je tím nejcennějším, co máme. Platí to pro tělo i pro duši. Když je nám dobře, jde nám všechno hravě, s lehkostí. Pokud se však cítíme špatně, potřebujeme na všechno více času, nic se nám tak úplně nedaří.

Co vidíme na obrázku?
Měl/a jsi někdy nějaké zranění?
Jak ses cítil?
Co pro tebe bylo nejdůležitější?
Jak se k tobě chovali druzí?



Co tě napadá, když se na obrázek podíváš?
Je to stejné jako u předchozího obrázku, zažil/a jsi někdy tuto situaci?
Dovedeš si představit, jak se cítí? Co myslíš, že je pro člověka na vozíku nejdůležitější?



Co tě napadá, když se na obrázek podíváš teď?
Co myslíš, že je pro nevidomého člověka nejdůležitější?



Co vidíš na dalším obrázku, jsou tyto lidé nemocní?

Slavní lidé se zkušeností s duševním onemocněním

➔ FILM SPUSŤTE ZDE



Vincent van Gogh

Obrazy Vincenta van Gogha jsou dnes ceněny na desítky milionů dolarů. Podívej se na obraz a zkus přijít na to, proč? Zajímá tě, oslovuje tě nějak, líbí se ti?

Jsou na obraze patrné nějaké emoce? Jaké?

Co víme o životě slavného malíře, jednoho z průkopníků moderního umění? Čerpat můžeme z knihy Deník v dopisech, 2012, přeloženo z nizozemského originálu nakladatelství Labyrint.

Životní příběh zkoumá jeden z dokumentů BBC, film Van Gogh: Příběh (Painted with Words) z roku 2010 (Velká Británie).

Unikátní filmový projekt polské filmařky Doroty Kobiellové S láskou



Vincent, 2016, je celovečerní animovaný film tvořený technikou rotoskopie a malované animace. Film získal Evropskou filmovou cenu za nejlepší animovaný film, na jeho výrobě se podílelo 125 výtvarníků vyškolených ve van Goghově stylu. Výroba a natáčení trvalo 8 let. Trailer k filmu [najdete zde](#).

Angelina Jolie

Atraktivní herečku od dětství sužují těžké deprese a skepse. Má sklony propadat pesimistickým náladám a dokonce bojovala i se sebepoškozováním. I dnes přiznává, že její četná tetování a bolest, kterou jejich zhotovení provází, jsou pozůstatkem tohoto období. Zároveň tvrdí, že kro-



mě psychiatrů jí nejvíce pomáhá proti depresím bojovat tím, že se intenzivně věnuje charitativní činnosti a pomáhá potřebným v rozvojových zemích.



Princ Harry

Mladší ze synů britského prince Charlese a princezny Diany se teprve nyní přiznal, že i jeho život aristokrata je sužován těžkými depresemi. Ty v sobě nese už od dětství. Rozchod rodičů a následně smrt matky v něm vytvořila traumatické zážitky, za které se styděl a stejně jako mnozí jiní se

pokoušel problémy utopit v alkoholu a bujarých večírcích. Nyní ale Harry dospěl a uvědomil si, že psychické problémy nejsou žádným stigmatem a naopak když se o nich bude mluvit, může to nespočtu lidí pomoci a dokonce i zachránit život. Depresemi trpěla i jeho matka a pradědeček, je tedy možné, že jsou v královské rodině dědičné.



Ota Pavel

Oblíbený spisovatel Ota Pavel měl diagnostikovanou bipolární poruchu s destruktivními sklony. Kvůli té se pokusil například zapálit statek v Rakousku a musel předčasně odejít do invalidního důchodu. Několikrát se sám nechal zavřít do psychiatrické léčebny, protože nezvládal své stavy, kde se těžká deprese střídala se záchvaty hněvu. Léčení nabralo dobrý

spád, nicméně Pavla zradilo srdce a zemřel na infarkt.

Depresemi trpěl například i Miloš Kopecký nebo Petr Muk, Jan Masaryk měl lehkou formu schizofrenie.

Zdroj: [Příběhy neobyčejného šílenství: 10 slavných osobností, kterým život ztrpčila duševní choroba](#)

Práce s filmem

Seber se a vypadni!

➔ FILM SPUSŤTE ZDE

Toto video doporučujeme pouštět ve škole jako první, vyvolává otázky, které je dobré si pokládat, vyvolává podněty k diskusi.

- Cítíte se někdy také tak? Dovede si představit, jak se Jeník cítí?
- Znáte tuhle situaci ve škole nebo jinde, byli jste někdy svědky něčeho podobného?
- Jak byste se zachovali na místě Jeníka vy? Jak byste Jeníka z filmu charakterizovali?

Zapomeňte na filmy!

➔ FILM SPUSŤTE ZDE

Předsudky, stereotypy - jako z filmu

- Když se řekne duševně nemocný - jaké pocity to ve vás vyvolává?
- Máte strach? Čeho se člověk vlastně bojí?
- Jak se pozná duševní nemoc? Jak se pozná duševně nemocný?

I s duševní nemocí se dá normálně žít

➔ FILM SPUSŤTE ZDE

www.stopstigma.cz

Kontakt

Dočetli jste náš manuál až sem?

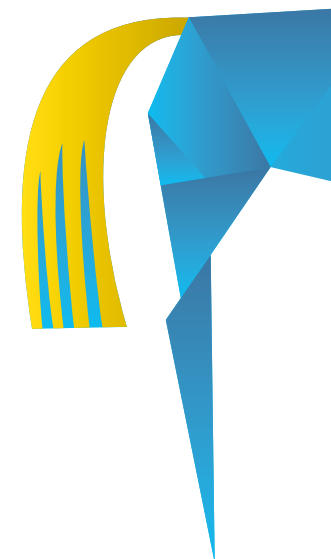
Myslíte si, že by Vám pomohla ještě telefonická nebo osobní konzultace?

Rádi vám poradíme:

Martina Voráčková z Animánie, vorackova@animanie.cz, tel. 733 544 104

Alena Vrbová z Ledovce, recovery@ledovec.cz, tel. 735 75 12 55

Informace k soutěži najdete také na webových stránkách www.ledovec.cz,
www.animanie.cz, www.zotaveni.cz a www.pomocnaskola.cz



Pravidla soutěže O duševním zdraví na rovinu

TRVÁNÍ: 6. října 2018 - 30. června 2019

TÉMATEM SOUTĚŽE JE

duševní zdraví a duševní onemocnění, předsudky, stigma a diskriminace - ve škole, v rodině, ve společnosti.

PRO KOHO:

Soutěž je vysána pro skupiny dětí a mládeže – 3 věkové kategorie:

1. kategorie 6-9 let
2. kategorie 10-14 let
3. kategorie 15-19 let

(Skupinou se rozumí 3-10 účastníků z dané kategorie + dospělá osoba)

Podmínkou vzniku práce je vedení dospělou osobou, která se aktivně podílí na vzniku skupinového výtvarného díla zejména seznámením dětí/mládeže s problematikou (duševního onemocnění, stigmatem a diskriminací lidí se zkušeností s duševním onemocněním, apod.) prostřednictvím pracovních listů a videoukázek.

Inspiraci, jak s tématem pracovat, najdete v tomto „Manuálu k výtvarné soutěži O duševním zdraví na rovinu“, který jsme pro Vás nachystali. Stáhnout si jej můžete na www.pomocnaskola.cz nebo Vám jej na požádání pošleme.

Pište si o něj na recovery@ledovec.cz.

AUTOŘI VYBRANÉ VÝTVARNÉ PRÁCE BUDOU:

- Ocenění destigmatizačním módním kouskem.
- mít volný vstup na akci dle vlastního výběru v rámci DPDZ 2019 (divadelní představení / koncert /workshop ap.)

VYBRANÉ PRÁCE BUDOU:

- zveřejněny na webu www.ceskagalerie.cz
- vystaveny v prostorách Moving Station v Plzni v rámci akce Dny pro duševní zdraví 2019, jejíž součástí bude vernisáž spojená s vyhlášením výsledků a předáním ocenění (ŘÍJEN 2019)
- zveřejněny v Ledovkách (čtvrtletník Ledovce z.s.)

Autoři vybraných prací budou předem vyrozuměni emailem nebo telefonem.

PRAVIDLA:

- Výtvarné techniky a formát je omezen pouze na plošná díla (kresba, malba, grafika, práce s fotografií, koláž apod.).
- Doporučený formát: A2 – A0.
- Každá soutěžící skupina může přihlásit jedno dílo.
- Každé dílo musí být opatřeno názvem díla, jmény autorů s ročníky narození a soutěžní kategorií, měsícem a rokem vyhotovení a musí obsahovat doprovodný text (o tom, jak dílo vznikalo) v rozsahu max. jedna strana A4.
- Nezapomeňte připojit kontakt – nejlépe e-mail /telefon.
- Podmínkou je připojit k zaslané soutěžní práci vyplněný formulář Souhlas se zpracováním a shromažďováním osobních údajů. Ten najdete na www.pomocnaskola.cz nebo si o něj napište na recovery@ledovec.cz

KONTAKT:

Práce zasílejte či přinášejte (po předchozí domluvě na +420 735 751 255 nebo recovery@ledovec.cz) do konce června 2019 na adresu:

Poradenské centrum Ledovec

Karolíny Světlé 13
323 00 Plzeň

Na obálku uveďte „VV soutěž“

Výtvarné práce vyhodnotí během léta 2019 porota složená z pracovníků výše uvedených organizací, umělců, lidí se zkušeností s duševním onemocněním.

PŘIHLÁŠKA DO VÝTVARNÉ SOUTĚŽE O duševním zdraví na rovinu

NÁZEV DÍLA:

Výtvarný ateliér, škola, třída apod. (není podmínkou):

Kontakt na vedoucího soutěžící skupiny (telefon/email):

Věková kategorie: 6 – 9 10 – 14 15 – 16

Povinné přílohy přihlášky:

Jméno, příjmení a věk členů skupiny soutěžících:

1. Souhlas se shromažďováním a zpracováním osobních údajů podepsaný každým ze soutěžících, příp. jeho zákonným zástupcem.
2. Doprovodný text (o tom, jak dílo vznikalo) v rozsahu max. jedna strana A4.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

V dne

podpis vedoucího soutěžící skupiny

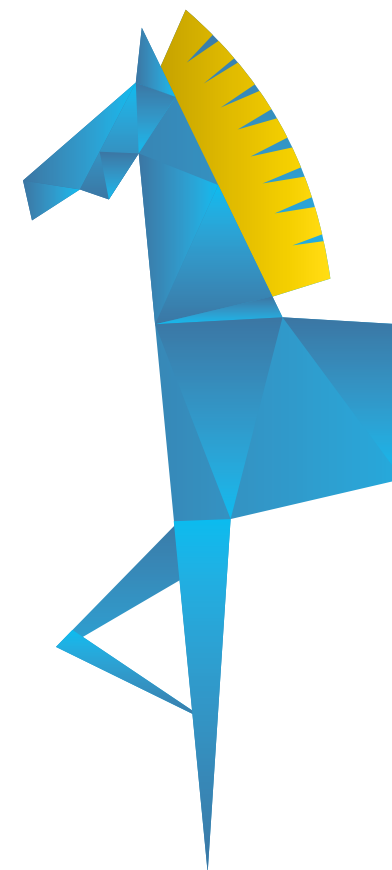
Souhlas se shromažďováním a zpracováním osobních údajů

Soutěžící:

.....
tímto uděluje spolku Ledovec, z.s. souhlas se zpracováním svých osobních údajů uvedených v přihlášce do výtvarné soutěže „O duševním zdraví na rovinu“ pro účely vyhodnocení a vyhlášení výsledků soutěže a následné prezentace soutěžních prací (výstava v rámci Dnů pro duševní zdraví 2019, zveřejnění na webu Ledovce a partnerských webových stránkách www.ceskegalerie.cz, www.zotaveni.cz, www.dpdz.cz a s nimi souvisejícími Facebookovými stránkami, čtvrtletník Ledovky).

Žadatel rovněž potvrzuje, že byl před udělením výše uvedeného souhlasu informován o zpracování osobních údajů a o svých právech souvisejících se zpracováním osobních údajů. Tyto informace jsou uvedeny na následující straně.

V dne
.....
podpis soutěžícího, příp. jeho zákonného zástupce



INFORMACE O ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Správce osobních údajů:

Ledovec, z. s., se sídlem Ledce č. p. 1, okres Plzeň-sever, PSČ 330 14, IČ 26517051, zapsaný ve spolkovém rejstříku u Krajského soudu v Plzni pod sp. zn. L 3145 (dále jen „správce“).

Účel zpracování osobních údajů:

Vaše osobní údaje zpracováváme za účelem vyhodnocení a vyhlášení výsledků soutěže a následné prezentace výtvarných prací (dále jen „soutěž“)

Jaké osobní údaje zpracováváme:

Pro účely evidence soutěžících zpracováváme tyto kategorie osobních údajů:

- identifikační údaje (jméno, příjmení, věk)
- elektronické kontaktní údaje (telefon, e-mailová adresa vedoucího skupiny soutěžících),

Právní základ zpracování Vašich osobních údajů je Váš souhlas se zpracováním osobních údajů.

Kdo má přístup k osobním údajům:

V rámci Ledovce mají k Vaším osobním údajům přístup pouze pracovníci organizačního týmu soutěže a dále zástupci vedení organizace.

Doba uložení osobních údajů:

Vaše osobní údaje budou uloženy po dobu trvání soutěže a po jejím uplynutí budou vymazány.

Jaká práva máte v souvislosti se zpracováním osobních údajů:

Právo odvolat souhlas - Máte právo svůj souhlas se zpracováním osobních údajů kdykoli odvolat. Odvoláním souhlasu však není dotčena zákonost jejich zpracování prováděného před odvoláním souhlasu. Odvolání souhlasu můžete provést jakýmkoli způsobem, kterým lze uplatnit práva související se zpracováním osobních údajů (viz níže).

Právo požadovat od nás přístup k Vaším osobním údajům- Umožníme Vám nahlédnout do Vašich osobních údajů, které jsou uloženy v evidenci soutěžících. Můžeme Vám také poskytnout kopii Vaši údajů, které zpracováváme (za další kopie Vám můžeme účtovat přiměřený poplatek na základě administrativních nákladů). Jestliže podáte žádost v elektronické formě, poskytneme Vám informace v elektronické formě, která se běžně používá, pokud nepožádáte o jiný způsob.

Právo na opravu Vašich údajů

Právo na výmaz („právo být zapomenut“)- Máte právo na to, abychom bez zbytečného odkladu vymazali osobní údaje, které se Vás týkají. Dále máme povinnost Vaše osobní údaje bez zbytečného odkladu vymazat, pokud je dán jeden z těchto důvodů:

- osobní údaje již nejsou potřebné pro účely, pro které byly shromážděny nebo jinak zpracovány;
- odvoláte souhlas, na jehož základě byly údaje zpracovány, a neexistuje žádný další právní důvod pro zpracování;

c) osobní údaje zpracováváme protiprávně;

d) osobní údaje musí být vymazány ke splnění právní povinnosti stanovené v právu EU nebo ČR.

Výše uvedené právo na výmaz se neuplatní, pokud je zpracování nezbytné:

- pro splnění právní povinnosti, jež vyžaduje zpracování podle práva EU nebo ČR, nebo pro splnění úkolu provedeného ve veřejném zájmu nebo při výkonu veřejné moci, kterým je správce pověřen;
- pro určení, výkon nebo obhajobu právních nároků.

Právo na omezení zpracování - Máte právo na to, aby Ledovec omezil zpracování v kterémkoli z těchto případů:

- popíráte přesnost osobních údajů, a to na dobu potřebnou k tomu, abychom mohli přesnost osobních údajů ověřit;
- zpracování je protiprávní a odmítáte výmaz osobních údajů a žádáte místo toho o omezení jejich použití;
- osobní údaje již nepotřebujeme pro účely zpracování, ale požadujete pro určení, výkon nebo obhajobu právních nároků.

Pokud bylo zpracování omezeno, mohou být osobní údaje, s výjimkou jejich uložení, zpracovány pouze s Vaším souhlasem, nebo z důvodu určení, výkonu nebo obhajoby právních nároků, z důvodu u ochrany práv jiné fyzické nebo právnické osoby nebo z důvodů důležitého veřejného zájmu Evropské unie nebo některého členského státu.

Právo na přenositelnost údajů- Máte právo získat osobní údaje, které se Vás týkají a které jste Ledovci poskytl, ve strukturovaném, běžně používaném a strojově čitelném formátu, a právo předat tyto údaje jinému správci, aniž by tomu správce, kterému byly osobní údaje poskytnuty, bránil, a to v případě, že:

- zpracování je založeno na smlouvě [čl. 6 odst. 1 písm. b) obecného nařízení o ochraně osobních údajů]; a
- zpracování se provádí automatizovaně.

Při výkonu svého práva na přenositelnost údajů máte právo na to, aby osobní údaje byly předány přímo jedním správcem správci druhému, je-li to technicky proveditelné.

Způsob uplatnění výše uvedených práv- Výše uvedená práva související se zpracováním osobních údajů můžete kdykoli uplatnit prostřednictvím žádosti doručené na adresu sídla Ledovce (Ledce č. p. 1, PSČ 330 14) nebo na e-mail: recovery@ledovec.cz. Žádost dle předchozí věty můžete rovněž podat telefonicky na č. tel. +420 377 429 616. Pokud budeme mít důvodné pochybnosti o totožnosti fyzické osoby, která podává žádost, může ji požádat o poskytnutí dodatečných informací nezbytných k potvrzení její totožnosti.

Právo podat stížnost- Pokud Ledovec nepřijme opatření, o něž jste požádal, je Ledovec povinen Vás informovat bezodkladně a nejpozději do jednoho měsíce od přijetí žádosti o důvodech nepřijetí opatření. Máte možnost podat stížnost u dozorového úřadu (tj. u Úřadu pro ochranu osobních údajů) a žádat o soudní ochranu.