

TERMENI ȘI CONDIȚII

Prezentul document stabilește regulile, drepturile, obligațiile, asumările de răspundere și condițiile juridico-etice în care se desfășoară participarea voluntară la proiectul de cercetare Via Transilvanica, astfel cum este menționat în cuprinsul prezentului document. Prin participarea la proiectul indicat mai sus, exprimarea consimțământului informat, bifarea și/sau semnarea prezentului document, participantul declară că a fost de acord cu participarea, a citit, a înțeles și este de acord în mod necondiționat cu termenii și condițiile indicate mai jos.

1. Informații Generale Privind Proiectul și Coordonatorii

Cercetarea de față reprezintă un demers științific complex, ce cuprinde două componente metodologice complementare desfășurate în perioada 01.05.2026 – 30.12.2026, după cum urmează:

- Componenta Sociologică Cantitativă: Cercetare primară de tip sondaj online, bazată pe un interviu structurat auto-administrat (CAWI), având o durată estimată de 15 minute, aplicată pe un eșantion de aproximativ 800 de respondenți din populația urbană adultă (18-65 ani).
- Componenta Observațională Longitudinală: Studiu pilot observațional cu măsurători repetate (pre și post experiență), aplicat participanților la traseul Via Transilvanica (eșantion estimat: Core target de 30-50 participanți pentru minimum 10 zile). Proiectul este coordonat în mod direct de către MedLife, în strânsă colaborare cu Asociația Tășuleasa Social, Unlock Research și partenerii oficiali de comunicare și implementare. Echipa extinsă de cercetare include experți din domenii precum sociologie, psihologie, biostatistică, analiză de date și medicină (medicina stilului de viață, sportivă, de laborator etc.)
- Prezentul proiect se desfășoară și este implementat prin intermediul companiilor/ agențiilor:
 - Subscrisa **Med Life S.A.** cu sediul în Mun. București, str. Calea Grivitei, nr. 365, Sector 1, România, înregistrată la Registrul Comerțului sub nr. J1996003709402, având Cod Unic de Înregistrare 8422035, (denumită în continuare „MedLife”), prin intermediul agențiilor:
 - **Unlock Market Research SRL**, cu sediul în SECTOR 1, STR. GH. IONESCU SISESTI, NR.140A, MUNICIPIUL BUCUREȘTI, înregistrată la Registrul Comerțului sub nr. J40/3731/29.02.2008, având Cod Unic de Înregistrare RO23404598;

- **Golin Harris Public Relations S.A**, cu sediul în Str. Grigore Alexandrescu 89-97, Corp B, etaj 4, modul A, sector 1, Bucuresti, înregistrată la Registrul Comerțului sub nr. J40/8463/1998, având Cod Unic de Înregistrare RO 10596424;
- **BLK WORKS S.R.L**, cu sediul în Sector 4, Str. Emil Racoviță, Nr.12, Bl.r3, Sc.1, Et.1, Ap.5, Sector 4, Jud.: Bucuresti, înregistrată la Registrul Comerțului sub nr. J40/12969/2020, având Cod Unic de Înregistrare RO43150702;
- **CODEZILLA SRL**, cu sediul în Str. Axinte Uricaru, Nr.1, Bl.3, Sc.B, Et.2, Ap.81, Sector 1, Jud.: Bucuresti, înregistrată la Registrul Comerțului sub nr. J40/6757/2014, având Cod Unic de Înregistrare RO33250089;
- **ASOCIATIA TASULEASA SOCIAL**, cu sediul în Str. Obcioara nr. 97, Comuna Tiha Bargaului, Sat Piatra Fantanele, jud. Bistrita-Nasaud, având Cod Unic de Înregistrare RO13681966;

Toți termenii, regulile și condițiile detaliate în acest document se aplică în mod egal activităților, serviciilor și interacțiunilor desfășurate prin oricare dintre aceste agențiile menționate. Acești Termeni și Condiții guvernează relația dintre organizator, agențiile partenere și utilizatori/participanți pe întreaga durată de derulare a proiectului.

2. Scopul, Obiectivele și Caracterul Academic al Cercetării

Scopul general al studiului constă în evaluarea relației dintre mersul pe distanțe lungi, în natură, și sănătatea fizică, starea de bine, calitatea somnului și comportamentele repetitive/de consum cu potențial problematic (cum ar fi consumul de tutun, alcool, dulciuri, utilizarea excesivă a rețelelor sociale, binge watching, muncă excesivă etc.), explorând, totodată, efectele parcurgerii traseului Via Transilvanica asupra autoreglării emoționale. Cercetarea abordează aceste comportamente dintr-o perspectivă strict non-patologică, cu rol explicativ și exploratoriu.

Obiectivele specifice includ aplicarea unor scale și instrumente psihometrice standardizate și validate la nivel internațional (cum ar fi: WHO-5 Well-Being Index, Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI, Positive and Negative Affect Schedule - PANAS, Profile of Mood States - POMS, Perceived Stress Scale - PSS, Warwick Edinburgh Mental

Wellbeing Scale - WEMWBS), alături de integrarea unor parametri antropometrici și analize biologice detaliate.

3. Criterii de Includere și Condiții de Înrolare

Pentru a fi eligibil în cadrul acestui demers, participantul trebuie să îndeplinească în mod cumulativ următoarele criterii de includere:

- Vârsta minimă de 18 ani împliniți la momentul înrolării (pentru componenta sociologică, intervalul este de 18-65 ani);
- Participare complet voluntară și capacitate deplină de exercițiu prin exprimarea unui consimțământ informat;
- Acordul pentru participarea la interviurile în profunzime și recoltarea voluntară a analizelor prestabilite înainte și după parcurgerea traseului;
- Acordul expres pentru colectarea, prelucrarea și analiza statistică a datelor furnizate și a parametrilor mășurați, strict în scopul acestei cercetări;
- Înțelegerea deplină și acordul prealabil expres cu privire la faptul că datele și rezultatele finale vor fi colectate, stocate, prelucrate și raportate exclusiv în mod agregat, statistic și anonimizat, rămânând în posesia exclusivă a MedLife. Aceste rezultate pot fi utilizate în rapoarte/ articole științifice, prezentări academice, materiale educaționale și materiale de comunicare publică, media, PR sau marketing privind proiectul, după cum MedLife va considera oportun.

Pentru participarea la studiul observațional longitudinal sunt absolut necesari următorii pași:

Pasul 1: Pre-înrolarea și completarea Formularului PRE:

Pe landing page-ul MedLife.

Participantul accesează link-ul dedicat de pe landing page-ul găzduit de website-ul MedLife și completează Formularul de înregistrare. În cadrul acestui formular, participantul:

- Își exprimă acordul cu prezentul document de „Termeni și Condiții” (Acordul de participare), Formularul de consimțământ și Nota de informare GDPR.
- Își exprimă acordul pentru participarea la interviuri în profunzime înainte și după parcurgerea traseului. (*Nivel 1*).
- Își exprimă acordul pentru realizarea unui set prestabilit de analize înainte și după parcurgerea traseului. (*Nivel 2*)
- **OPȚIONAL:** Își exprimă acordul pentru participarea la realizarea unor materiale foto/video și testimoniale pentru comunicarea publică și canalele Social Media ale MedLife & Via Transilvanica. (*Nivel 3*)

** Acordurile pentru Nivel 1 și Nivel 2 sunt obligatorii în procesul de înrolare.*

*** Acordul pentru Nivel 3 este un pas opțional și determină beneficii suplimentare pentru participanți.*

- Completează toate câmpurile obligatorii din Formularul de înregistrare.

Pasul 2: Stabilirea primului interviu (Interviu în profunzime 1 - PRE Traseu):

Contactare de către agenția Unlock Market Research SRL

- După validarea pre-înrolării de către MedLife, datele de contact ale participanților eligibili sunt transmise către parteneri.
- Agenția *Unlock Market Research SRL* va contacta telefonic participantul pentru a stabili coordonatele primului interviu calitativ individual (IDI 1 - de start).
- *Opțional (pentru Nivelul 3):* Agenția *BLK WORKS S.R.L* va contacta participanții din această categorie pentru stabilirea detaliilor privind crearea de conținut video/testimoniale.

Pasul 3: Recoltarea analizelor de sânge (Analize 1 - PRE Traseu)

Cu maximum 5 zile înainte de plecarea pe traseu.

- După finalizarea interviului în profunzime 1, agenția *Unlock* transmite lista participanților validați către *MedLife*.
- *MedLife* va trimite participantului un SMS/e-mail conținând perioada de valabilitate a pachetului și condițiile pre-analitice (instrucțiuni de recoltare).
- Participantul se prezintă în orice punct de recoltare *MedLife*, obligatoriu cu maximum 5 zile înainte de a pleca pe traseul ales de pe *Via Transilvanica*, pentru efectuarea analizelor de sânge (Pachetul PRE).

Pasul 4: Parcurgerea traseului și validarea distanței:

Minimum 150 kilometri parcurși în 10 zile consecutive.

- Participantul își alege punctul de start și segmentul de traseu pe care dorește să îl parcurgă pe *Via Transilvanica*.
- Criteriul obligatoriu pentru înrolare în proiect constă în parcurgerea a minimum 150 de kilometri pe *Via Transilvanica*, timp de 10 zile consecutive.

- Sunt acceptate în proiect și persoanele care vor să parcurgă mai mult de 10 zile consecutive pe Via Transilvanica, cu mențiunea ca data limită de încheiere a traseului este 30 septembrie 2026.
- Validarea distanței parcurse se face la finalul traseului prin ștampilele obținute de la ospitalieri după fiecare etapă parcursă. Participantul trebuie să aibă pe carnet cel puțin 10 ștampile diferite, echivalentul a minimum 10 zile de traseu. Ștampilele sunt colectate în Carnetul Drumețului personalizat MedLife x Via Transilvanica, inclus în kitul de participant trimis de MedLife către persoanele eligibile.

Pasul 5: Participarea la al doilea interviu (Interviu în profunzime 2 - POST Traseu):

La finalizarea experienței.

- După ce echipele implicate validează parcurgerea traseului (număr de zile și kilometri), agenția Unlock Market Research SRL va contacta participantul (folosind mecanismul agreeat de comunicare la final de traseu) pentru a stabili data și coordonatele celui de-al doilea interviu individual (Interviu în profunzime 2 - de finish).

Pasul 6: Efectuarea celei de-a doua recoltări pentru analize de sânge (Analize 2 - POST Traseu)

În maximum 3 zile după terminarea traseului.

- După finalizarea interviului în profunzime 2, agenția Unlock Market Research SRL transmite din nou lista participanților validați către MedLife.
- MedLife va trimite participantului un SMS/e-mail conținând perioada de valabilitate a pachetului și condițiile pre-analitice (instrucțiuni de recoltare).
- Participantul (doar cei care au finalizat ambele interviuri în profunzime 1 și 2), se prezintă la orice clinică/punct de recoltare MedLife din țară, în cel mult 3 zile după finalizarea traseului, pentru recoltarea probelor POST-traseu.
- **Participanții care parcurg toate etapele (înscriere, interviuri pre și post-traseu, recoltare analize pre și post-traseu, parcurgerea traseului timp de minimum 10 zile consecutive)** pot beneficia și de testare genetică Longevity 100+ gratuită. Acesta este un beneficiu opțional, care poate fi accesat odată cu cea de-a doua recoltare de analize din cadrul proiectului (POST-traseu).
- Criterii de excludere: Imposibilitatea intelectuală, psihică sau fizică de a exprima consimțământul informat în mod valid sau refuzul oricărei proceduri obligatorii din protocolul de bază.

4. Responsabilitatea Participării, Riscuri și Limitări Medicale (Exonerare de Răspundere)

IMPORTANT

Participarea la traseul Via Transilvanica și la toate activitățile fizice asociate acestuia se realizează în mod exclusiv voluntar în baza consimțământului prealabil expres, pe riscul și pe propria răspundere a participantului.

MED LIFE SA, echipa de cercetare, coordonatorii de proiect, Asociația Tășuleasa Social, Unlock Market Research SRL și oricare dintre partenerii de implementare nu sunt responsabili din punct de vedere juridic, pentru eventuale accidente, traumatisme, vătămări corporale, agravări ale unor afecțiuni preexistente, deces și/sau orice alte incidente de orice natură (chiar dacă acestea nu sunt indicate în mod expres în cuprinsul prezentului document) survenite pe parcursul deplasării pe traseu și/sau în cadrul activităților adiacente.

Participantul este direct și unic responsabil pentru evaluarea propriei capacități fizice, psihice și medicale de a susține efortul și, dacă este cazul, pentru solicitarea unui consult medical de specialitate anterior implicării în proiect. Demersul are un scop strict științific, observațional și exploratoriu; el nu substituie un consult medical, o evaluare clinică oficială de aptitudine sportivă și nici monitorizarea medicală individuală.

5. Proceduri Medicale și Analize Biologice

În cadrul componentei pilot, participanții acceptă prelevarea de probe biologice (sânge) în două momente cheie: PRE (cu maximum 5 zile înainte de începerea traseului) și POST (în cel mult 3 zile după finalizarea traseului).

Recoltarea probelor biologice se va realiza în mod exclusiv de către personal medical autorizat, în orice unitate MedLife (lista centrelor de recoltare este disponibilă pe site-ul <https://www.medlife.ro/laboratoarele-medlife#lista-unitati>). În situația excepțională în care se identifică valori biologice sau funcționale critic deviate ori semnificativ în afara limitelor uzuale, coordonatorii pot informa participantul în vederea îndrumării către un consult medical de specialitate. Acest fapt nu transformă studiul într-un demers de diagnostic clinic și nu atrage răspunderea echipei de cercetare cu privire la acuratețea terapeutică.

6. Protecția Datelor cu Caracter Personal (GDPR)

Toate operațiunile de colectare, stocare, prelucrare și analiză a datelor se desfășoară în conformitate strictă cu prevederile Regulamentului (UE) 2016/679 (GDPR) și ale legislației naționale aplicabile privind protecția datelor și cercetarea biomedicală. Datele colectate includ informații socio-demografice, stil de viață, date psihosociale auto-raportate, date digitale obținute opțional prin dispozitive wearable și rezultatele analizelor probelor biologice recoltate conform celor indicate mai sus.

Măsurile de siguranță implementate cuprind: limitarea strictă a accesului la baza de date brută, pseudonimizarea sau anonimizarea completă a datelor imediat după faza de colectare primară, stocarea pe servere securizate și utilizarea rezultatelor exclusiv sub formă agregată de MedLife. Dacă MedLife va considera oportun să facă publice rezultatele studiului, niciun raport public, articol științific sau material media nu va conține date care să permită identificarea directă sau indirectă a vreunui participant.

În contextul prelucrării datelor dumneavoastră cu caracter personal, aveți, potrivit GDPR, următoarele drepturi:

- (i) dreptul de acces la datele cu caracter personal prelucrate;
- (ii) dreptul de a solicita rectificarea sau ștergerea datelor cu caracter personal;
- (iii) dreptul de a solicita restricționarea prelucrării;
- (iv) dreptul de a vă opune cu privire la prelucrarea datelor;
- (v) dreptul la portabilitatea datelor;
- (vi) dreptul de a depune plângere la Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal (ANSPDCP – www.dataprotection.ro);
- (vii) dreptul de a vă adresa instanțelor de judecată competente.

Pentru exercitarea drepturilor dumneavoastră sau pentru a obține mai multe informații despre prelucrarea datelor cu caracter personal **vă puteți adresa Responsabilului cu protecția datelor**, prin solicitare scrisă adresată prin email la adresa: **sesizari@medlife.ro**

7. Dreptul de Retragere din Studiu

Participarea fiind strict voluntară, participantul își menține dreptul inalienabil de a se retrage din cercetare în orice moment, din orice motiv și fără a fi nevoit să ofere justificări,

fără a suferi nicio consecință negativă sau prejudiciu. În caz de retragere, prelucrarea datelor sale va înceta, cu excepția cazului în care datele au fost deja complet anonimizate și integrate ireversibil în modelele statistice agregate.

Sunteți liber(ă) să vă retrageți din programul de cercetare în orice moment, fără a vă motiva decizia și fără a suferi nicio repercusiune. Pentru a face acest lucru, este suficient să ne transmiteți o solicitare prin e-mail la adresa **sesizari@medlife.ro**.

8. Drepturi de Proprietate Intelectuală și Diseminarea Rezultatelor

Acorduri Distincte și Opționale (Marketing & Media): Separat de consimțământul general de cercetare, participanții pot opta să ofere un acord distinct pentru utilizarea unor fragmente din interviurile în profunzime, testimoniale, relatări personale, crearea de articole editoriale (editorial stories) ori utilizarea de materiale foto/video în scop publicitar și de comunicare. Refuzul de a semna acest acord distinct nu afectează sub nicio formă eligibilitatea sau participarea în studiul științific de bază.

9. Dispoziții Finale

Prezenții Termeni și Condiții sunt guvernați de legislația română în vigoare și de normele naționale și internaționale de etică în cercetarea pe subiecți umani. Orice neînțelegere sau litigiu decurgând din interpretarea sau executarea prezentului document va fi soluționată pe cale amiabilă între părți, iar dacă părțile nu vor ajunge la un acord, litigiul va fi soluționat de instanța competentă din Mun. București.

Prin continuarea procedurii de înrolare, completarea chestionarului și/sau semnarea prezentului formular, confirm că am citit în întregime acest document, am înțeles implicațiile sale medicale, juridice și etice și îmi asum în totalitate participarea în condițiile stipulate.