



# SENIORZE spotkajmy się w sieci

**Sprawy urzędowe i bankowe?**  
Wszystko, co musisz wiedzieć  
o bezpiecznym załatwianiu  
codziennych spraw przez internet.  
**Poradnik dla seniora**

**03.**



Partner kampanii:

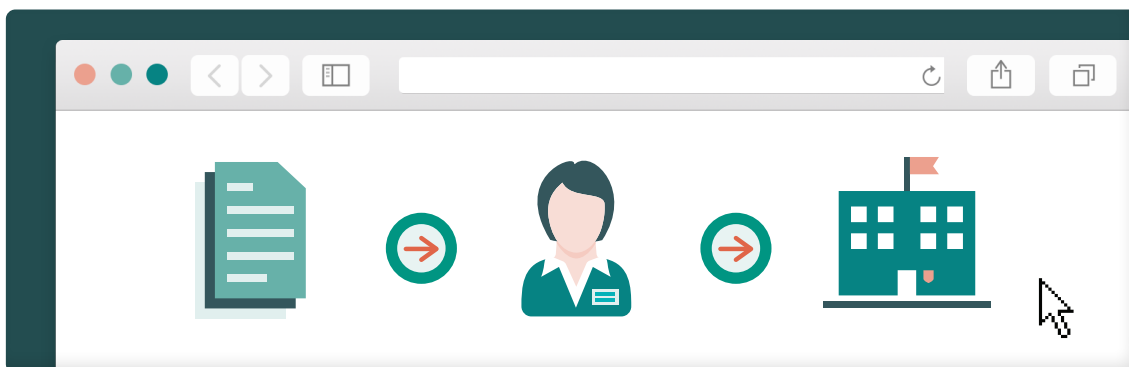


## WITAJ!

W tej broszurze wprowadzimy Cię w świat bezpiecznego **załatwiania różnych, codziennych spraw** przez internet. Żeby wiedzieć więcej o bezpieczeństwie w sieci – zajrzyj na [stronę kampanii](#) i sięgnij po dostępne materiały edukacyjne. Pamiętaj, żeby w razie jakichkolwiek wątpliwości, nie obawiać się poprosić o **wsparcie bliskich**.

Jak widzieliśmy w [filmie pt. „Sprawy urzędowe i bankowe, czyli co musisz wiedzieć o bezpiecznym załatwianiu codziennych spraw przez internet”](#)

Barbara dobrze wie, że załatwianie spraw przez internet jest proste, wygodne, a przede wszystkim – przy zachowaniu odpowiednich środków – bezpieczne. Dlatego obiady ze swojej ulubionej restauracji zamawia do domu i płaci za nie wirtualnie, za pomocą specjalnego kodu PIN do bankowości internetowej. Zna go na pamięć, bo wie, jak ważne jest, aby nikt inny nie miał do niego dostępu (dowiedz się więcej o bezpieczeństwie związanym z kodem PIN – obejrzyj [film pt. „Bezpieczeństwo kodu PIN”](#)). Barbara dobrze wie, że opłaca się korzystać z usług w internecie, czyli e-usług, w tym także tych, które wymagają dodatkowego potwierdzenia naszych danych, co jest możliwe dzięki bezpiecznemu profilowi zaufanemu.



Internet umożliwia załatwianie najróżniejszych spraw w **dowolnym czasie i miejscu**. Z pomocą sieci, bez wychodzenia z domu, dokonasz formalności urzędowych, bankowych oraz wielu innych, wcześniej wymagających dzwonienia lub udania się w dane miejsce o konkretnej godzinie. W ten sposób możesz dostosować realizowanie wszelkich zadań do czasu, którym dysponujesz – brzmi zachęcająco, prawda? Jeżeli jednak obawiasz się o bezpieczeństwo tych działań, ta broszura jest dla Ciebie. Pamiętając o kilku kwestiach, załatwisz codzienne sprawy **szybko i bezpiecznie**.

# e-Polak ma łatwiej

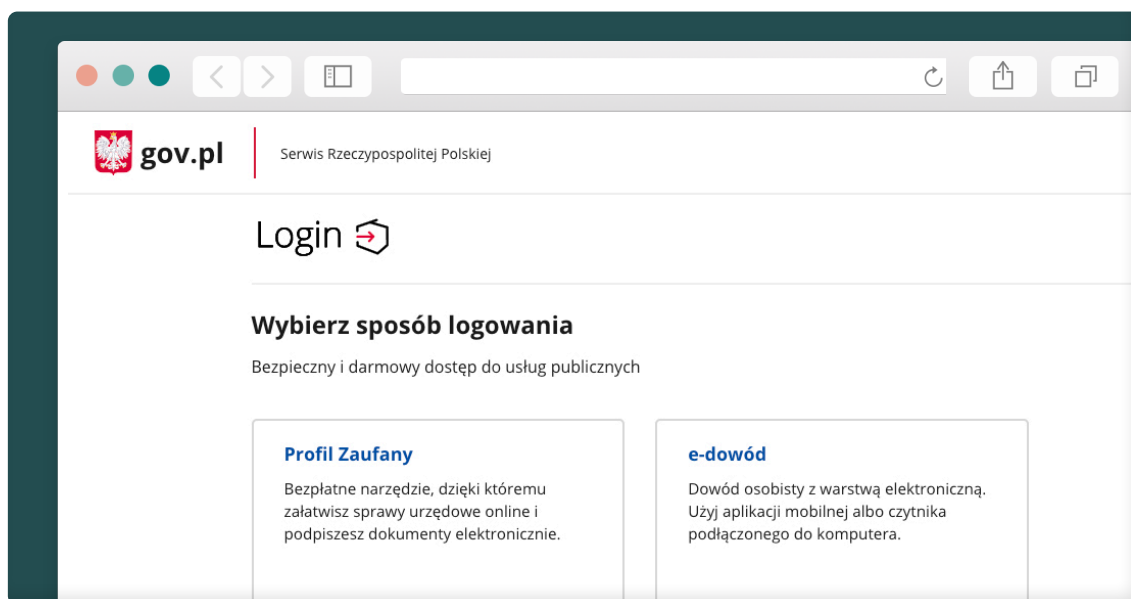
## MOŻNA ZAUFAĆ, KIEDY JEST PROFIL ZAUFANY

**E-POLAK** to osoba, która jest świadoma możliwości, jakie oferuje cyfryzacja, i je wykorzystuje. Ułatwia sobie życie, załatwiając wiele codziennych spraw przez internet – od kupowania biletów do kina, po sprawy urzędowe. Dodatkowo robi to w bezpieczny sposób, ponieważ ma wiedzę na temat **wirtualnych zagrożeń** i wie, **jak się przed nimi chronić**.

Kluczem do korzystania z e-usług, czyli załatwiania spraw urzędowych w internecie, jest profil zaufany. Jak to działa?

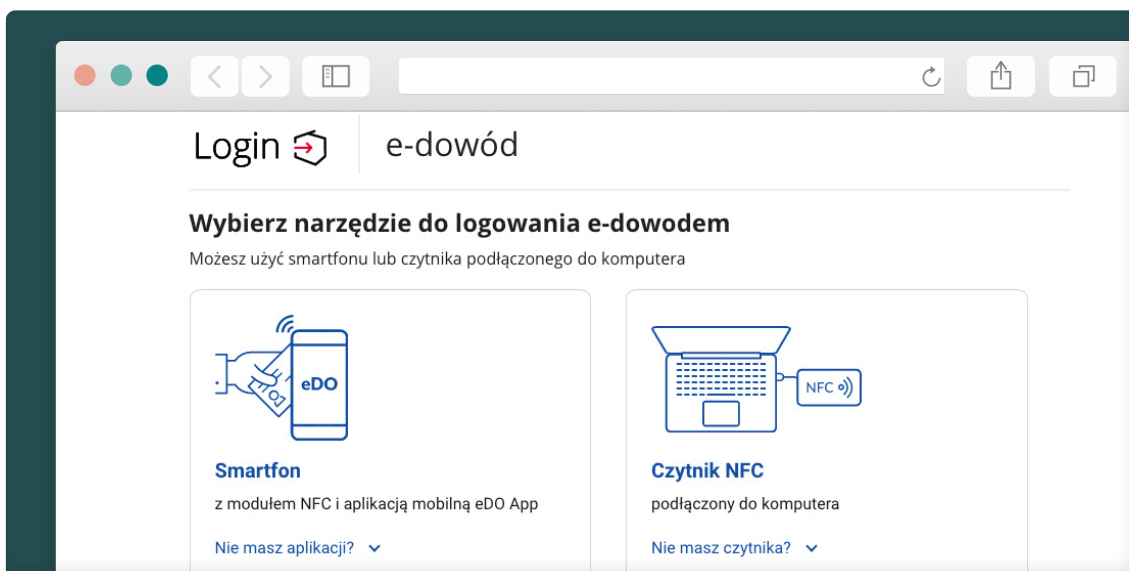
**PROFIL ZAUFANY** (za: [gov.pl](http://gov.pl)) – „potwierdzony zestaw danych, które jednoznacznie identyfikują jego posiadacza w usługach podmiotów publicznych w internecie. Te dane to imię (imiona), nazwisko, data urodzenia oraz numer PESEL. Profil zaufany jest tak zabezpieczony, aby nikt – poza jego właścicielem – nie mógł go użyć” ([dowiedz się więcej o profilu zaufanym na stronie gov.pl](#)).

Innymi słowy, profil zaufany to bezpieczny sposób logowania do e-usług, możliwy do wykorzystania tylko przez właściciela. To zbiór zabezpieczonych informacji na nasz temat, dzięki którym możemy np. podpisać składany wirtualnie urzędowy wniosek ([po zalogowaniu do systemu Mój Gov na stronie gov.pl](#)). Zobacz [szczegółowy instruktaż ułatwiający założenie profilu zaufanego](#).



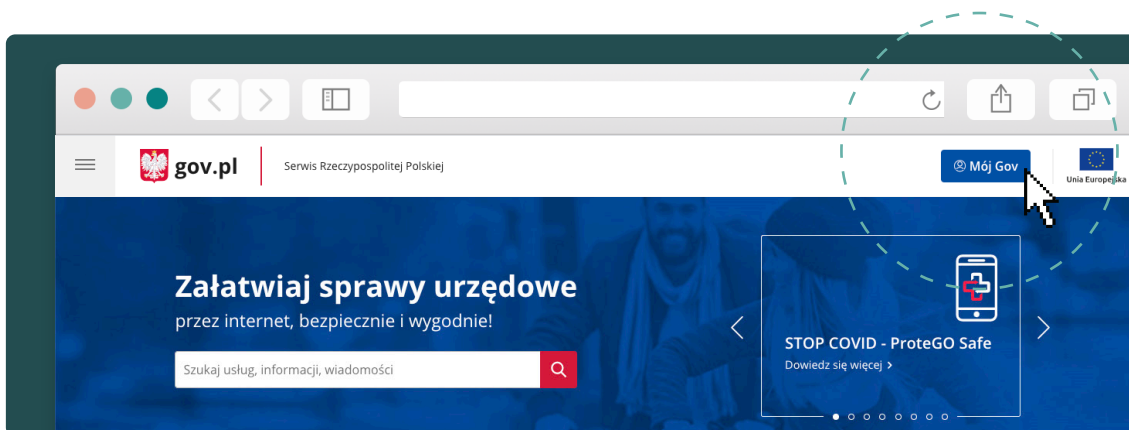
**E-DOWÓD** – dowód osobisty z warstwą elektroniczną, którą posiada każdy nowy dowód ([dowiedz się więcej o e-dowodzie na stronie gov.pl](https://gov.pl)).

Za pomocą profilu zaufanego lub e-dowodu możesz zalogować się do panelu Mój Gov, gdzie wirtualnie załatwisz wybrane **sprawy urzędowe**.



**MÓJ GOV** – konto na [gov.pl](https://gov.pl) ze skrzynką odbiorczą. Umożliwia załatwianie wybranych spraw urzędowych przez internet, czyli otwiera dostęp do e-usług. Za jego pośrednictwem możesz odbierać informacje od urzędu oraz podpisywać i wysyłać wnioski urzędowe.

Dużą zaletą **panelu** Mój Gov jest zebranie w ramach jednego portalu wszystkiego, co jest związane z załatwianiem spraw urzędowych na odległość (w dowolnym miejscu i czasie). Logowanie do Mój Gov przez profil zaufany lub e-dowód to gwarancja **bezpieczeństwa**.

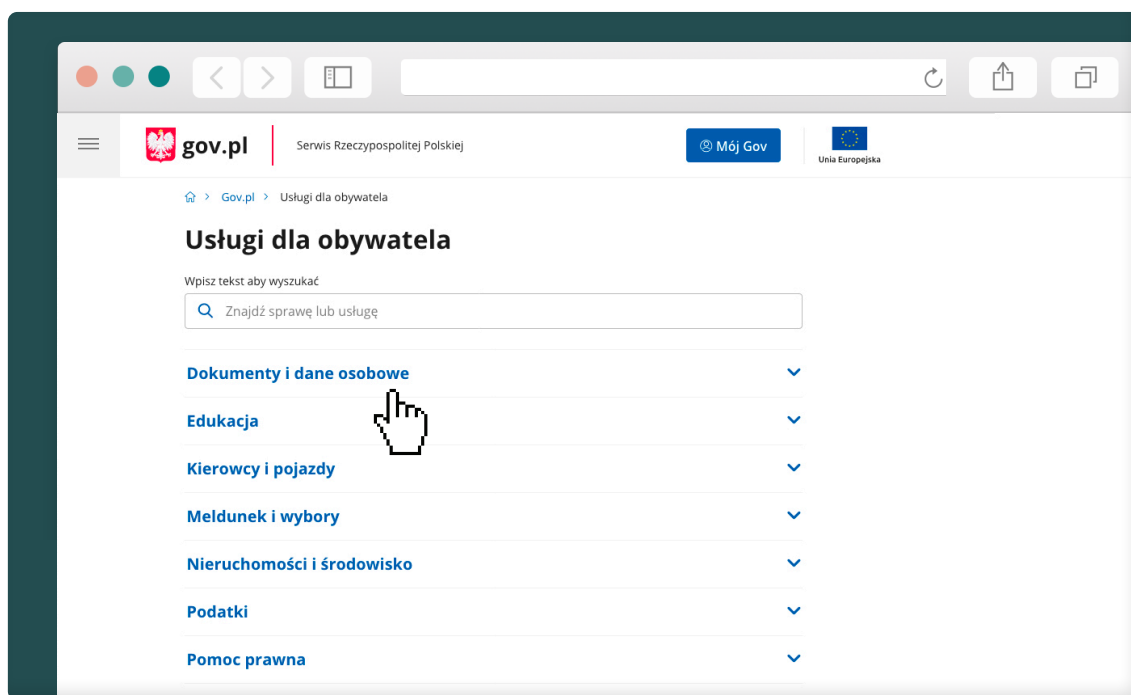


## SPRAWY URZĘDOWE PRZEZ INTERNET, CZYLI E-USŁUGI

**E-USŁUGI** to wybrane sprawy urzędowe, które możesz załatwić wirtualnie. Jedyne, czego potrzebujesz, to **urządzenie podłączone do internetu** oraz **profil zaufany lub e-dowód**, które są niezbędne do zalogowania się na stronie [www.gov.pl](http://www.gov.pl) do serwisu Mój Gov.

Jak to działa? W przypadku gdy masz do załatwienia jakąś sprawę urzędową, **logujesz się** na swoje konto na Mój Gov i **sprawdzasz**, czy jest ona dostępna na liście e-usług. Jeżeli tak, **załatwiasz** ją przez internet, gdzie i kiedy chcesz. Nawet z wygodnego fotela w domu lub w podróży – jeśli tylko masz dostęp do internetu.

W ten sposób nie tylko możesz wszystko załatwić szybciej i sprawniej – to **Ty decydujesz**, kiedy np. złożysz wniosek o nowy dowód osobisty. Masz też gwarancję, że wykonywane przez Ciebie czynności są całkowicie bezpieczne.



Co więc możesz załatwić w ten sposób? Lista e-usług jest długa oraz stale się powiększa. Przyjrzyjmy się kilku z nich.

**E-USŁUGI W RAMACH CEPIK:** do takich usług zalicza się m.in. Historia Pojazdu i Sprawdzenie Punktów Karnych. Dowiedz się więcej z filmu pt.: „[Sprawdź online swoje punkty karne. e-Polak potrafi!](#)”

Chcesz kupić używany samochód, ale się wahasz, bo nie masz gwarancji, w jakim stanie znajduje się pojazd? A może ktoś z Twoich bliskich jest w podobnej sytuacji? Wystarczy wejść na stronę [gov.pl](#) i pod adresem: <https://historiapojazdu.gov.pl/> podać trzy informacje: numer rejestracyjny, numer VIN i datę pierwszej rejestracji pojazdu oraz kliknąć „Sprawdź pojazd” i gotowe. Wiesz wszystko, czego potrzebujesz.

A może chcesz sprawdzić, ile masz punktów karnych? Wystarczy zalogować się do Mój Gov, wyszukać przez ikonę lupy „Sprawdzenie Punktów Karnych” i po weryfikacji Twojej tożsamości wysłać prośbę o udzielenie takiej informacji. Odpowiedź o liczbie punktów karnych pojawi się natychmiast.

**E-DOWÓD:** jest to dowód osobisty, ale wzbogacony o warstwę elektroniczną, za pomocą której możesz się logować do e-usług bez hasła i loginu.

**OTWARTE DANE:** umożliwiają dostęp do danych publicznych z najróżniejszych kategorii. Wystarczy wejść na stronę internetową: <https://dane.gov.pl/> i przeszukać zasoby.

**MOBYWATEL:** aplikacja mobilna, w skład której wchodzi takie usługi, jak: mTożsamość, mLegitymacja szkolna lub studencka, eRecepta, mPojazd i Polak za granicą. mTożsamością potwierdzisz, że jesteś osobą, za którą się podajesz.

Usługa przyda Ci się np. podczas odbierania przesyłki na poczcie, wizyty u lekarza czy okazywania imiennego biletu w pociągu. mLegitymacja szkolna i studencka to idealne rozwiązanie dla uczniów i studentów, którzy potrzebują dokumentu uprawniającego ich do zniżki. mPojazd zawiera dane, które są zawarte w dowodzie rejestracyjnym, polisie OC i karcie pojazdu. Natomiast Polak za granicą to e-usługa, która doskonale przyda się podróżującym.

**EKUZ:** Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego to możliwość korzystania z pomocy lekarza podczas pobytu poza granicami kraju. Zamówisz ją kilkoma kliknięciami, po zalogowaniu się na stronę gov.pl. Usługa realizowana jest w mgnieniu oka.

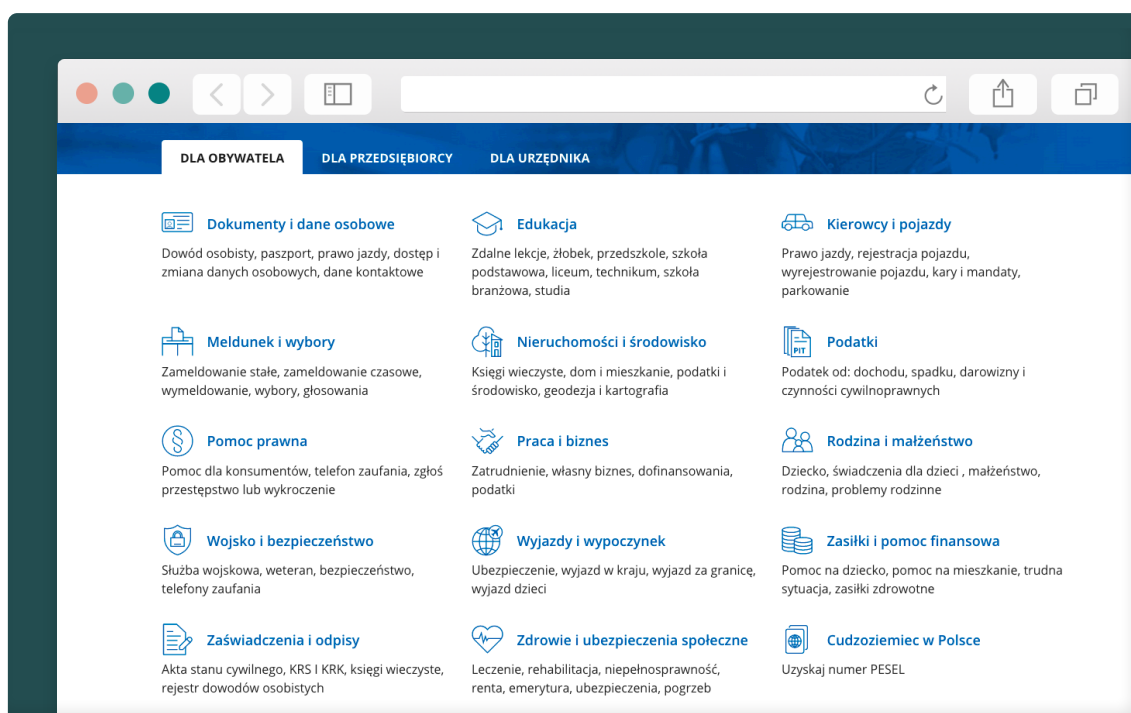
**SPRAWDZENIE MOŻLIWOŚCI ODBIORU PASZPORTU:** nie musisz iść do urzędu, żeby sprawdzić, czy możesz już odebrać swój paszport. Wystarczy, że po zalogowaniu i wybraniu właściwej e-usługi podasz numer swojej sprawy i gotowe.

**E-MELDUNEK** to możliwość zameldowania się za pomocą internetu.

**E-AKTA STANU CYWILNEGO:** odpis aktu stanu cywilnego z pomocą e-usług również załatwisz przez internet. Zobacz film pt. [„Co jest potrzebne, żeby zgłosić narodziny dziecka? e-Polak potrafi!”](#).

**WNIOSEK O DOWÓD OSOBISTY:** złożysz całkowicie przez internet. Chcesz wiedzieć, jak zrobić to krok po kroku? Zobacz film pt. [„Tę dwójkę łączą nowe dowody... e-Polak potrafi!”](#).

Pamiętaj – zawsze, zanim udasz się do urzędu, wejdź na dedykowaną stronę i sprawdź, czy nie ma już przypadkiem dostępnej e-usługi, która Cię interesuje, ponieważ ich lista dynamicznie się powiększa. Zobacz [film pt. „Być albo nie być... w urzędzie? | e-Polak potrafi!”](#).



## PAMIĘTAJ

Po wnikliwym zapoznaniu się z tym podrozdziałem wiesz już, o czym musisz zawsze pamiętać.

1. Załatwiasz **sprawy urzędowe, kiedy i skąd chcesz**. Zawsze sprawdzaj przez Mój Gov albo na [gov.pl](https://gov.pl), czy możesz dopełnić formalności bez wychodzenia z domu.
2. Pamiętaj, aby zawsze wybierać rozwiązania, które oferują **najwyższe standardy bezpieczeństwa**, takie jak logowanie się za pomocą profilu zaufanego albo e-dowodu.
3. Jeżeli chcesz wiedzieć, jak zrobić coś krok po kroku – sprawdź w internecie, czy dana instytucja udostępniła swój **instruktaż**.
4. Oficjalne informacje zawsze w pierwszej kolejności sprawdzaj na **stronie internetowej danej instytucji**.

## Transakcje skąd chcesz

### BANK PRZEZ INTERNET? WIĘCEJ ZALET NIŻ MYŚLISZ

Załatwianie spraw przez internet to nie tylko urząd w sieci. To także **bankowość**, będąca wielkim ułatwieniem, ale też wymagająca wyjątkowej ostrożności.

Internet umożliwia dokonywanie najróżniejszych transakcji i działań bankowych w dowolnym miejscu i czasie – za pomocą **strony internetowej banku** lub **bezpiecznej aplikacji mobilnej**. Opłacanie rachunków, zakupów internetowych, kredytów, stałe zlecenia oraz polecenia zapłaty to nie wszystko. Teraz przez internet, w każdej chwili, możesz sprawdzić stan swojego konta, np. przed dokonaniem jakiegoś zakupu. Możesz także na bieżąco kontrolować to, co dzieje się na Twoim rachunku (wpłaty i wypłaty).

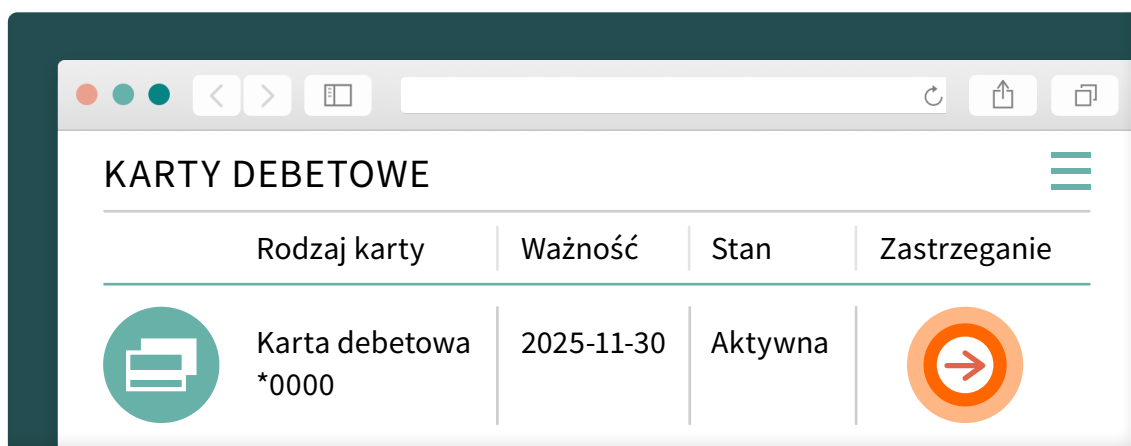
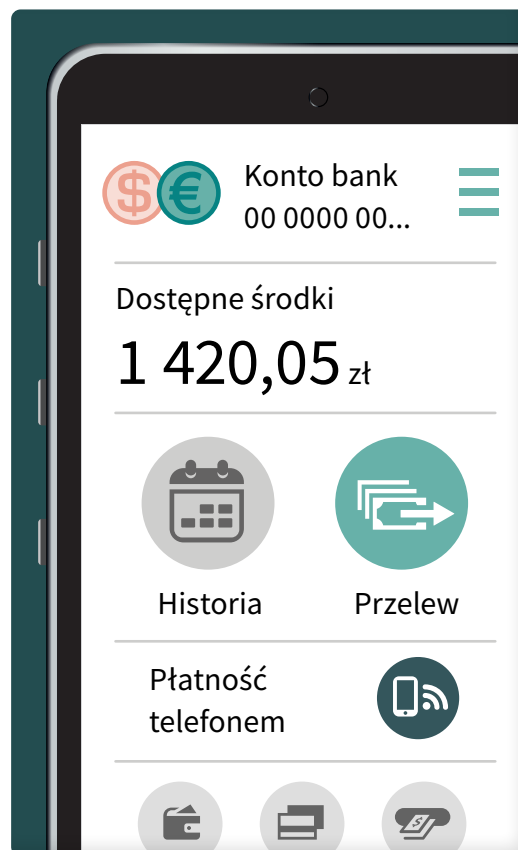


Zdradzimy więcej. Jeżeli chcesz, możesz przez internet porównać oferty kont oszczędnościowych w różnych bankach, a następnie założyć takie konto w banku, które proponuje najkorzystniejsze warunki – bez wychodzenia z domu! Zaletą takiego rozwiązania jest możliwość **kompleksowego zapoznania się ze wszystkimi informacjami i opiniami**, które warto dokładnie sprawdzić przed podjęciem decyzji.

Szczególnie ważne będzie to w przypadku zaciąganych zobowiązań. W sieci nietrudno natknąć się na baner informujący o chwilówce (rodzaju szybkiej pożyczki, naliczającej niekorzystny procent) dostępnej od zaraz. Największym błędem w tego typu sytuacji jest

zasugerowanie się korzystnymi hasłami na banerze i zaciągnięcie zobowiązania bez uprzedniego sprawdzenia warunków. Dlatego pamiętaj – w internecie masz **czas**, szeroki **dostęp do informacji, opinii i rankingów** – wykorzystaj je dobrze i zbadaj oferty przed podjęciem decyzji, zamiast działać pochopnie.

Bezpieczna bankowość internetowa i mobilna to nie tylko możliwość zarządzania swoimi finansami i dokonywania płatności bez wychodzenia z domu. Dzięki natychmiastowemu dostępowi do usług bankowych, przez aplikację czy dedykowaną stronę internetową, masz też możliwość szybkiego **zastrzegania** zgubionych lub skradzionych dokumentów i karty płatniczej.



Dlatego warto wiedzieć, czym jest **System Dokumenty Zastrzeżone**, który obejmuje wszystkie banki w Polsce, ale też liczne instytucje czy firmy. Niezależnie od tego, czy jesteś klientem danej placówki bankowej, czy nie – możesz zgłosić zastrzeżenie utraconych dokumentów w dowolnym oddziale, a stosowne informacje o tym zdarzeniu zostaną przekazane do wszystkich banków. Możesz to zrobić na wiele sposobów: dzwoniąc pod numer **+48 828 828 828**, za pomocą konta na stronie internetowej: [www.bik.pl](http://www.bik.pl) lub wybierając się fizycznie do danej placówki. Pamiętaj, że jeżeli dokumenty zostały utracone w wyniku przestępstwa, to po zastrzeżeniu dokumentów w banku należy powiadomić **policję**, a następnie zgłosić się do właściwego **urzędu** w celu wyrobienia nowych dokumentów. I pamiętaj – **najpierw sprawdź**, czy możesz zrobić to przez internet.

Wracając jednak do kwestii bezpieczeństwa – musisz pamiętać, że zależy ono także od Ciebie. Bezpieczeństwo aplikacji i usług, dzięki którym załatwisz różne sprawy, to nie tylko zabezpieczenia urządzeń. Jeśli chcesz skorzystać z aplikacji mobilnej, upewnij się, że nikt nie stoi obok Ciebie ani nie patrzy Ci przez ramię.

### Wobraź sobie, że

jadąc pociągiem, robisz znajomemu przelew, a obok siedzi kompletnie **obca osoba**. Myślisz sobie, że skoro już otworzyłeś aplikację bankową to może od razu za pomocą kodu – opłacisz też rachunek za telefon. Więc znowu potwierdzasz swoim numerem PIN transakcję, a w aplikacji banku dodatkowo widzisz też z pewnością Twoją **nazwa użytkownika**. Czy też dostrzegasz zagrożenia, jakie się z tym wiążą? Właśnie, nawet najlepsze zabezpieczenia banku nic nie dadzą, jeśli nie zachowasz zdrowego **rozsądku**. *(Dowiedz się więcej – obejrzyj film pt. „Bądź CYBERBEZPIECZNY 2020: Odc. 8. Telefon nie czyni Cię niewidzialnym”).*

## IM WIĘCEJ SPOSOBÓW, TYM BEZPIECZNIEJ

Kiedy wykonujesz transakcję w sieci i widzisz, że możesz ją zrobić na różne sposoby (przelew bankowy, podanie danych karty, transakcja kodem itd.) – możesz czuć się bezpieczniej. Połączenie z internetem pozwala dziś nie tylko na płatności online, ale też na wygodniejsze niż dotychczas sposoby płatności w świecie rzeczywistym.

**PŁATNOŚCI W INTERNECIE** – dokonywanie transakcji wyłącznie w świecie cyfrowym.

## PŁATNOŚCI ZA POMOCĄ INTERNETU

– dokonywanie transakcji w świecie cyfrowym lub rzeczywistym dzięki dostępowi do internetu. Takie płatności oznaczają, że możesz np. przez aplikację z dostępem do sieci zapłacić za zakupy w sklepie!

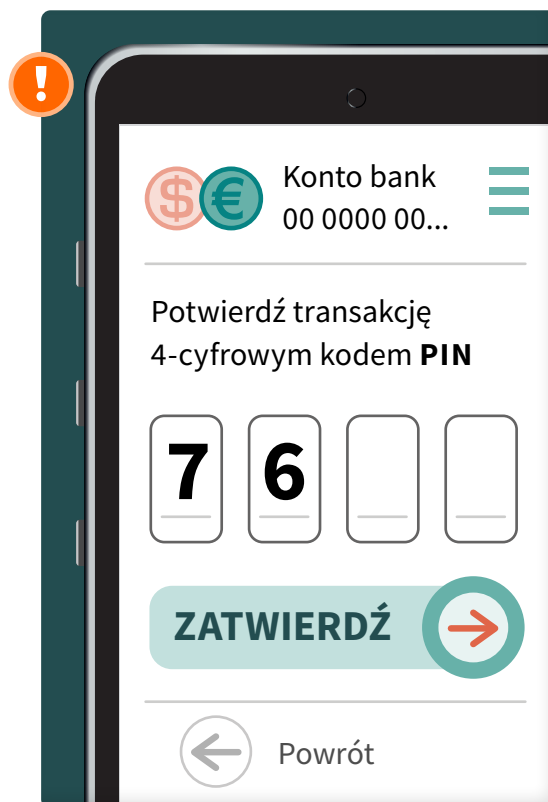
**W internecie** można płacić na wiele różnych sposobów: podając numer i kod CVV karty płatniczej, wykonując przelew za pomocą pośrednika albo wchodząc na stronę lub do aplikacji banku za pomocą kodu. Płatności **za pomocą internetu**

to szersza kategoria niż płatności w internecie. Chodzi w nich o to, że dzięki dostępowi do sieci możemy płacić

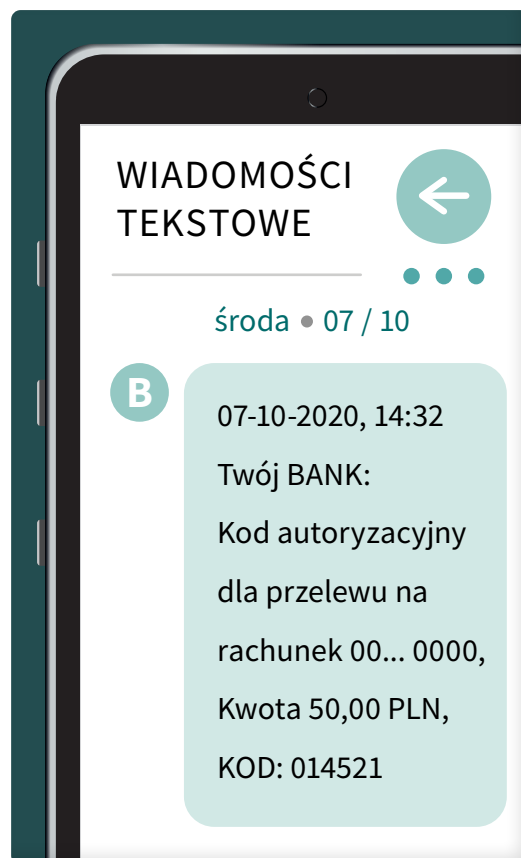
zarówno w świecie wirtualnym, jak i rzeczywistym. W świecie rzeczywistym będzie się to odbywać przez podanie kodu lub zbliżenie telefonu do czytnika (za pomocą aplikacji banku lub aplikacji innego, zaufanego i dobrze znanego dostawcy).

Wiesz już (z broszur [pt. „Spektakl i film? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej rozrywce w sieci. Poradnik dla seniora”](#) oraz [„E-mail i media społecznościowe? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej komunikacji w sieci”](#)), że strony phishingowe naciągają użytkowników za pomocą fałszywej strony logowania do banku. Dlatego, jeżeli strona oferuje też inne sposoby płatności – można czuć się bezpieczniej. Możemy więc bez obaw wybierać takie rozwiązania, jak np. płatność kodem. Metoda oszustwa, w której złodzieje podawalioby wiele form płatności do wyboru, nie została dotychczas wykryta lub upowszechniona.

Jest zawsze również druga strona medalu. Oszuści, wykorzystując powszechność płatności mobilnych, mogą ściągnąć środki z naszego konta. Wystarczy czytnik do transakcji zbliżeniowych w kieszeni przestępca. Aplikacja nie musi być do tego odblokowana i nie wymaga kodu PIN do potwierdzenia. Dlatego zawsze warto zastanowić się nad dodatkowymi narzędziami chroniącymi nasz smartfon przed atakiem oszustów oraz korzystać z aplikacji, które wymagają odblokowania ekranu. Dowiedz się więcej na ten temat – obejrzyj [film pt. „Bankowość mobilna – transakcje za pomocą telefonu”](#).



Jeśli potwierdzasz płatność internetową kodem otrzymanym drogą SMS-ową, należy zawsze dokładnie sprawdzać wiadomość, jaką otrzymasz. Dowiedz się więcej na ten temat – obejrzyj [film pt. „Bądź CYBERBEZPIECZNY!: Odc. 1. Czytaj SMS-y autoryzujące transakcje bankowe”](#).



## PAMIĘTAJ

Po wnikliwym zapoznaniu się z tym podrozdziałem wiesz już, o czym musisz zawsze pamiętać.

1. Jeżeli utracisz dokumenty – pamiętaj o **Systemie Dokumenty Zastrzeżone**.
2. Uważaj na oferty zaciągania zobowiązań przez internet – poświęć dużo czasu na **zapoznanie się ze wszystkimi dostępnymi informacjami**.
3. Jeśli chcesz skorzystać z aplikacji bankowej w telefonie, upewnij się, że nikt nie znajduje się blisko Ciebie i Cię nie **obserwuje**.
4. Zwracaj uwagę na dostępną różnorodność **sposobów** płatności.
5. Płacąc telefonem, korzystaj tylko z **najbezpieczniejszych aplikacji bankowych**.
6. Czytaj **uważnie wiadomości SMS**, w których otrzymujesz kod autoryzujący płatność.

# Ulubiona restauracja w domu

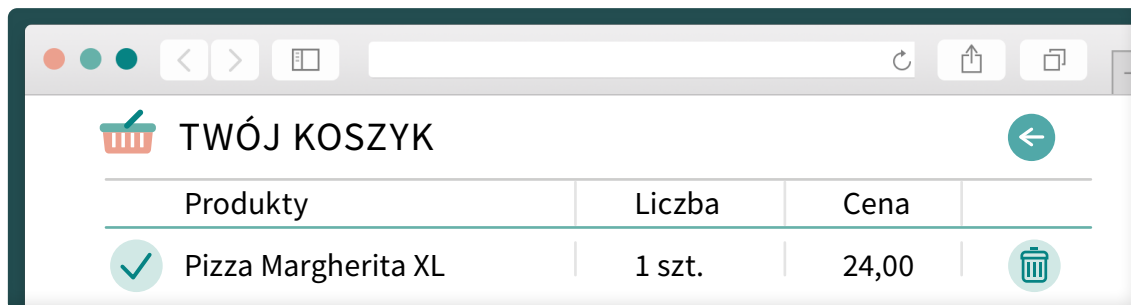
## BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Co jeszcze możesz załatwić przez internet? Zrobić zakupy, złożyć zamówienie albo zrobić rezerwację, umówić się na wizytę do lekarza – a wszystko to **łatwo, szybko oraz z dowolnego miejsca**.

Pamiętasz, jak Barbara zamówiła jedzenie z dostawą do domu? Spraw, których załatwiła w ten sposób, było wiele. Zadbła o obiad, bez dzwonienia i gotowania, dokonała opłaty przez internet. W wolnej chwili przy okazji mogła też załatwić jakąś sprawę urzędową.

Z drobną pomocą internetu i zdobytą już wiedzą na temat bezpieczeństwa w sieci, wszelkie produkty i usługi masz teraz na wyciągnięcie ręki.

Na zamówienie możesz poświęcić tyle czasu, ile chcesz. Po dodaniu czegoś do **wirtualnego koszyka** nie musisz od razu przechodzić do płatności. Wykorzystaj ten czas na dokładne sprawdzenie informacji na temat planowanego zakupu oraz porządnie się bliskich.



O czym warto pamiętać, zanim sfinalizujesz zamówienie?

## CZY ZAUFANA RESTAURACJA MA ZAUFANĄ STRONĘ, CZYLI ZANIM ZAMÓWISZ

Zaufane i zweryfikowane strony internetowe oraz aplikacje to takie, z których można bezpiecznie korzystać. Jeśli Twoja ulubiona restauracja ma **stronę internetową** i umożliwia **zamawianie przez internet** – warto z tego korzystać. Zachowaj jednak ostrożność, aby nie wpaść w sidła oszustów, tworzących fałszywe strony internetowe na wzór już istniejących. Na pierwszy rzut oka trudno jest je odróżnić.

Zaufane miejsca zakupu to takie, w których nie musimy obawiać się o manipulację i tanie sztuczki marketingowe. Czym charakteryzuje się **zaufany sklep internetowy**? Dowiedz się więcej na ten temat – obejrzyj filmy [pt. „W sklepach internetowych kupuj świadomie”](#) i [„Bezpieczeństwo płatności: Odc. 3 – Zakupy świąteczne – kupuj świadomie!”](#).

### Wyobraź sobie, że

masz ochotę na naleśniki z serem. Wpisujesz więc w wyszukiwarkę „naleśniki z serem – dostawa” i pojawiają się różne oferty. Gdy chcesz kupić niebieski płaszcz na zimę i postępujesz w ten sam sposób, również wyświetlą Ci się różne strony – bardziej i mniej znane. Co, jeżeli postanowisz wybrać podejrzanie tanią opcję z nieznanego sklepu? Możliwe, że zamówienie zostanie dostarczone, ale może być też tak, że nigdy do Ciebie nie dotrze, a Twoje środki przepadną. Szczególnie może się tak wydarzyć w przypadku platform, na których użytkownicy zawierają transakcje między sobą, takich jak np. internetowe sklepy z używanymi rzeczami.

Dlatego najpierw sprawdź miejsce, z którego bezpiecznie zamówisz to, czego potrzebujesz, a nie odwrotnie – nadając priorytet taniej ofercie zamiast miejscu, w jakim zamierzasz dokonać zakupów. Możesz polegać na opiniach innych użytkowników – im więcej **pozytywnych komentarzy**, tym większa szansa na to, że sklep jest godny zaufania. Warto też sprawdzić, czy strona oferuje **zróżnicowane formy płatności** oraz zwrócić uwagę na jej **ogólny wygląd** – np. czy zdjęcia są realistyczne, a opisy na stronie wyczerpujące.

Kiedy finalizujesz transakcję, zwróć też uwagę na **zgody i akceptowane warunki**, które pojawiają się na końcu formularza zamówienia. Zawsze należy czytać dokładnie wszystko to, na co się zgadzamy i czego się podejmujemy. Dowiedz się więcej na ten temat – obejrzyj filmy [pt. „Bądź CYBERBEZPIECZNY 2020: Odc. 7. Nie działaj automatycznie!”](#) i [„Bezpieczne zakupy w sieci: odc. 2. Bezpieczny sklep internetowy”](#).

Uważaj, jakie **dane osobowe** podajesz, dokonując transakcji. Jeżeli czujesz, że strona wymaga zbyt szczegółowych danych lub takich, których nie chcesz udzielić – zrezygnuj. To może być znak, że ktoś zbiera więcej informacji, niż powinien, aby wykorzystać je np. do celów reklamowych.

Jeśli masz wiele kont, pamiętaj, aby zabezpieczać je **różnymi hasłami**, które co jakiś czas należy zmieniać. Często zmieniane i zróżnicowane hasła to większe bezpieczeństwo – jeśli używasz jednego hasła do wszystkich aplikacji, narażasz się na atak na wszystkich kontach, gdzie wykorzystujesz to hasło. Dowiedz się więcej o bezpiecznych hasłach – obejrzyj film pt. „**Bądź CYBERBEZPIECZNY 2020: Odc. 2. Twórz RÓŻNE i SILNE HASŁA do serwisów elektronicznych!**” i przeczytaj tekst pt. „**Zaawansowane metody tworzenia, stosowania i przechowywania bezpiecznych haseł**”.

Dobrze też pamiętać o tym, aby logowanie do kont odbywało się **z własnych urządzeń**. Dowiedz się więcej na ten temat – obejrzyj film pt. „**Bezpieczne zakupy w sieci. Odc. 3. Klient**”.

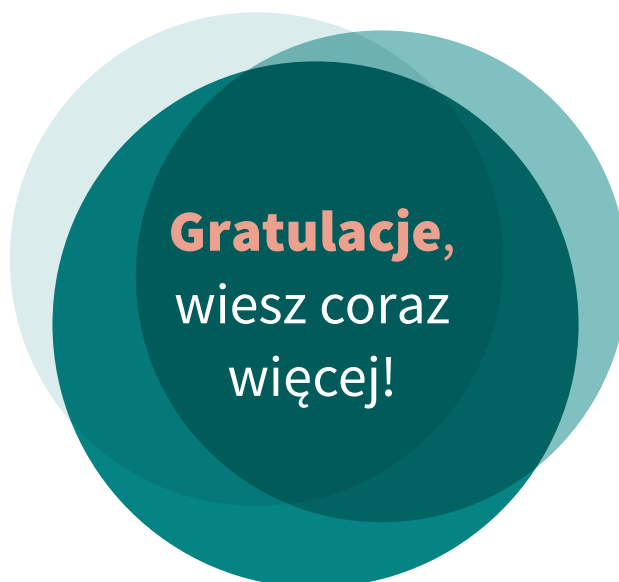
## PAMIĘTAJ

Po wnikliwym zapoznaniu się z tym podrozdziałem wiesz już, o czym musisz zawsze pamiętać.

1. Dokonuj zakupów na pewnych oraz **zaufanych stronach lub w aplikacjach**.
2. Pamiętaj, aby nie podawać, nawet w celu rejestracji konta, **danych wrażliwych** i zawsze czytać **wszystkie zgody**.
3. Twórz silne i zróżnicowane **hasła** do swoich kont.
4. Dokonuj logowania na swoje konta zakupowe tylko **z własnych urządzeń**.
5. Zawsze kupuj **świadomie**.

## Co już wiesz o bezpiecznej komunikacji w sieci?

- Wiesz, jak ułatwić sobie życie, czyli o **załatwianiu spraw przez internet**.
- Wiesz, o czym pamiętać w przypadku **bankowości internetowej**.
- Wiesz, czym się kierować, załatwiając sprawy przez internet i **robiąc zakupy**.



Zobacz pozostałe filmy instruktażowe i broszury na temat bezpiecznego korzystania z internetu:

- **na stronie internetowej kampanii** „Seniorze – spotkajmy się w sieci”:

<https://www.gov.pl/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci>



## Po więcej informacji na temat bezpieczeństwa w sieci możesz się udać:

- **na stronę gov.pl**, na której znajduje się dużo ciekawych materiałów na temat korzystania z sieci oraz cyberbezpieczeństwa:

<https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/cyberbezpieczenstwo>

- **na stronę System DOKUMENTY ZASTRZEŻONE**, z której możesz czerpać informacje o aktualnych zjawiskach związanych z bezpieczeństwem dokumentów – w tym bankowości internetowej:

<https://dokumentyzastrzezone.pl/category/aktualnosci/>

- **na kanał Fundacji Warszawski Instytut Bankowości**, na którym znajdziesz bardzo dużo edukacyjnych filmów, związanych między innymi z bezpieczeństwem seniora w sieci:

<https://www.youtube.com/channel/UC0hP7yAJ58bkWJnsnf-hHhw>

## Seniorze

– spotkajmy się w sieci i korzystajmy z niej **bezpiecznie**.

Teraz widzisz, jakie to proste!

**Publikacja powstała w ramach kampanii „Seniorze – spotkajmy się w sieci”.**  
Kampania została zrealizowana przez Ministerstwo Cyfryzacji (obecnie: KPRM) i Państwowy Instytut Badawczy NASK we współpracy z Warszawskim Instytutem Bankowości – laureatem konkursu pt. „(Nie)Bezpieczni w sieci – konkurs dla NGO na najlepszą kampanię edukacyjną”. Jest ona współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa.

**Konsultacja merytoryczna:**

Fundacja Warszawski Instytut Bankowości  
Departament Cyberbezpieczeństwa Ministerstwa Cyfryzacji (obecnie: KPRM)

**Redakcja i korekta językowa:**

Zespół Programów Edukacyjno-Informacyjnych,  
Państwowy Instytut Badawczy NASK

**Layout, projekt okładki i skład:**

Bringmore Advertising



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna  
(CC BY-NC)

**Państwowy Instytut Badawczy NASK**

**ul. Kolska 12**  
**01-045 Warszawa**

Wydanie I  
Warszawa 2020

Partner kampanii:





**SENIORZE**  
spotkajmy się  
w sieci

**Zobacz i pokaż bliskim**

**[www.gov.pl/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci](http://www.gov.pl/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci)**

Partner kampanii:

