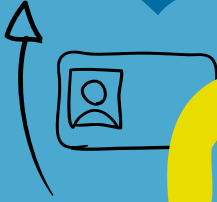




VALSTYBINĖ  
DUOMENŲ  
APSAUGOS  
INSPEKCIJA



# 20 žingsnių

vaikams ir paaugliams, kaip apsaugoti  
savo asmens duomenis internete



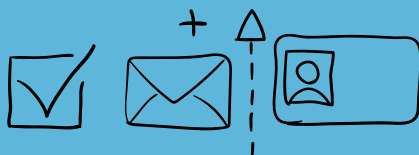
# Asmens duomenys -

bet kokia informacija apie žmogų, kurio tapatybė žinoma arba kurio tapatybę galima sužinoti **tiesiogiai** ir **netiesiogiai**: vardas, pavardė, asmens kodas, piršto atspaudas, mokinio pažymėjimo numeris, pseudonimas, slapyvardis, veido atvaizdas, akies rainelė, automobilio valstybinis numeris, telefono numeris, IP adresas, naršymo istorija internete, gimimo data, gyvenamosios vietos adresas ir kt.



## Prisijungę prie interneto paliekame skaitmeninius pėdsakus.

Šie pėdsakai yra mūsų elgesio internete įrašai, grįžti mūsų veikla internete (pavyzdžiui, interneto puslapiai, kuriuose lankomės, patiktukai socialiniuose tinkluose, įvairios informacijos atsisiejimai) ir asmens duomenimis, kuriais dalijamės.



Bendras duomenų apsaugos reglamentas yra teisės aktas, kuris nustato asmens duomenų apsaugos taisykles visose Europos Sąjungos valstybėse narėse.

Jis užtikrina, kad visos įmonės ir valstybinės institucijos, kurios tvarko asmens duomenis, būtų rūpestingos ir tai darytų tinkamai.

## TAČIAU AR TO PAKANKA?

**Atsakymas – NE. Lankydamiesi internete mes patys galime atlikti kelis paprastus žingsnius, kurie padės apsaugoti mūsų asmens duomenis skaitmeninėje erdvėje.**

**1**

## Patikrink savo socialinių tinklų profilio nustatymus

Jei tau dar nesukako 18 metų, socialinių tinklų paskyrose turėtų būti nustatytas „privatus“ režimas arba nustatyk jį pats. Tai reiškia, kad tik draugai gali matyti, kas tau patinka, ką rašai ir kuo daliniesi socialinėje erdvėje. Jei tavo profilis socialinio tinklo platformoje yra „viešas“, tuomet bet kas gali matyti, kuo daliniesi ir su kuo bendrauji internete. Nors šiuo metu jautiesi saugiai, tačiau bet kada gali nutikti įvairių situacijų, apie kurias net nepagalvojai, ir tavo informacija gali pasinaudoti įvairūs piktavaliai. Visuomet žinok, kad didesnio privatumo priemonės skirtos labiau užtikrinti tavo saugumą.

**2**

## Patikrink socialinių tinklų profilyje paskelbtą informaciją

Didžiąją dalį tavo profilio informacijos gali pamatyti ir panaudoti sukčiai, norėdami surinkti tavo konfidencialią informaciją: gimimo datą, gyvenamosios vietos adresą, informaciją apie lankomą mokyklą ir kt. Piktavaliai šią informaciją gali panaudoti tavo asmens tapatybės vagystei, tad kodėl tokią informaciją atskleidi? Taigi, neviešink savo asmens duomenų neapgalvotai, naudok išgalvotus duomenis arba pseudonimus.

**3**

## Gerai pagalvok prieš skleisdamas informaciją internete – tai, kas kartą paskelbta internete, lieka internete

Nepriklausomai nuo to, ar tavo profilis nustatytas kaip viešas, ar privatus, atminti, kad kartą ką nors paskelbus internete, gali būti labai sunku tai ištrinti. Būk atsargus su nuotraukomis ir vaizdo įrašais, nes kartą pasidalijęs, prarasi jų kontrolę.

Gerai pasvarstyk, ar tau tikrai reikia socialiniuose tinkluose skelbti tiek daug informacijos apie savo gyvenimą ir atskleisti tai, ką tikrai turėtum pasilikti sau. Ypač atsižvelk į savo jaunesnius brolius ir seseris, taip pat į kitus šeimos narius ir draugus: ar jie tikrai nori, kad jų nuotraukos, veikla ar kita informacija apie juos būtų matoma kitų?

Neskelbk internete netinkamų komentarų, kompromituojančių paveikslėlių ar kitų dalykų, dėl kurių vėliau gali gailėtis. Kartais norisi paskelbti informaciją kuo skubiau, čia ir dabar pasidalyti laisvalaikio įspūdžiais, tačiau niekada negali žinoti, kas gali tą informaciją pamatyti – šeimos nariai, būsimas darbdavys ar kiti asmenys.

**4**

## Gerbk kitus: elkis su kitų žmonių duomenimis taip, kaip elgtumeisi su savo

Reaguok į savo draugų ar šeimos narių prašymus pašalinti paskelbtas jų nuotraukas, vaizdo įrašus ar kitą informaciją. Ateis momentas, kai tu norėsi, kad jie pašalintų informaciją apie tave.

5

## Būk atsargus žymėdamas save arba savo buvimo vietą

Dalijimasis savo buvimo vieta (angl. *checking in*) internete gali būti rizikingas, todėl išjunk buvimo vietos nustatymus, jei tau jų nereikia. Skelbdamas informaciją, kur šiuo metu esi, ar paveikslėlius apie tai, kaip smagiai šiuo metu atostogauji, gali pranešti potencialiems įsilaužėliams, kad tu ar tavo šeima yra išvykusi ir namuose šiuo metu nieko nėra. Jei tikrai nekantrauji pasidalinti atostogų įspūdžiais, pasvarstyk, ar nebūtų saugiau tokia informacija internete pasidalinti sugrįžus namo.



6

## Neleisk, kad tave „Stumdytų“

Kartais programėlės ir platformos bando tave „pastūmėti“ perduoti daugiau informacijos, negu tu iš tikrųjų norėtum. Galbūt mygtukas, kurį jie nori, kad spustelėtum yra didelis, ryškus ir ekrano viduryje, o kita parinktis yra mažytė ir lengvai nepastebima. Saugokis šios taktikos ir pasirink tą variantą, kuris tau tinkamas, o ne tą, kurį lengviausia spustelėti.

7

## Perskaityk sąlygas

Įmonės turėtų suteikti tau informaciją apie tai, ką jos daro su tavo asmens duomenimis. Ši informacija turėtų būti parašyta paprasta, lengvai suprantama kalba ir turėtų būti lengvai randama. Paklausk tėvų arba patikimo suaugusiojo, jei dėl ko nors nesi tikras. Susipažink ir įsigilink, kaip veikia įvairios socialinių tinklų siūlomos funkcijos. Būk ypač atidus save ir kitus filmuodamas ir tiesiogiai transliuodamas internete.

8

## Slapukų nustatymuose nespauk „Priimti viską“

Kai pamatysi pranešimą apie slapukus (angl. *cookies*), apsvarstyk, kokius nustatymus nori pasirinkti, užuot tiesiog spustelėjęs „priimti visus“ slapukus. Paieškok mygtuko, kuris leidžia priimti tik tau reikalingus slapukus. Priešingu atveju, gali sutikti bendrinti daugiau informacijos, negu iš tikrųjų nori.



9

## Žinok savo duomenų vertę

Tavo paskyroje tikriausiai neretai pasirodo nuorodu su sensacingomis naujienomis, nemokamais ar nebrangiais pasiūlymais ir (ar) prizais. „Nemokamos“ paslaugos ne visada yra nemokamos. Tavo asmens duomenis, kuriais daliniesi internete, naudoja įmonės, kad uždirbtų, pavyzdžiui, iš reklamos. Visada savęs paklausk „Ar gaunu sąžiningą sandorį?“, „Ar kada nors gausi tuos „nemokamus 50 eurų vertės kuponus?“ Taigi, būk labai atidus, ką spusteli, tokios nuorodos gali nukreipti tave į apgaulingą ar netinkamo turinio svetainę.

**10**

## Kontroliuok, kaip naudojami tavo duomenys

Tu turi teises, kai kalbama apie tavo asmens duomenis. Interneto svetainės, socialinių tinklų platformos ir kitas skaitmenines paslaugas suteikiančios įmonės tau paprašius turi pateikti tavo asmens duomenų kopiją, ištaisyti duomenis arba ištrinti tavo paskyrą.

**11**

## Kreipkis pagalbos į tėvus ar kitą patikimą suaugusįjį

Net jei kontroliuoji savo asmens duomenis, visuomet gera idėja pasitarti su tėvais arba patikimais suaugusiais, o jei prireiktų, ir paprašyti jų pagalbos. Niekada nemeluok dėl savo amžiaus, neapsimesk tėvais ar suaugusiuoju, kai registruojiesi socialiniuose tinkluose.

**12**

## Ištrink, kai nebenaudoji

Ištrink paskyras, kuriomis nebesinaudoji. Jos gali būti „nulaužtos“ ir panaudotos įsilaužti į kitas tavo paskyras, ypač jei yra apsaugotos silpnu slaptažodžiu.

**13**

## Nenaudok to paties slaptažodžio visur

Niekada nenaudok to paties slaptažodžio du kartus ir susigalvok jį kuo neįprastesnį ir originalesnį. Nekurk slaptažodžių pasiremdamas akivaizdžiais dalykais, kuriuos kas nors kitas galėtų atspėti, pavyzdžiui, tavo augintino vardas ar mėgstamas personažas. Jei gali, naudok slaptažodžių tvarkyklę. Susikurk tinkamą slaptažodį ir saugok jį, neatskleisk jo kitiems. Jei turi paskyrą socialiniame tinkle, nesinaudok slaptažodžių išsaugojimo funkcija ir nepamiršk atsijungti nuo savo paskyros, jei tuo pačiu įrenginyje naudojasi ir kiti žmonės. Jei yra galimybė, aktyvuok ir naudok „dviejų žingsnių autentifikaciją“ (angl. *Two-factor authentication*).

**14**

## Nespausk ir neatidarinėk to, kas atrodo įtartina

Gavai įtartina žinutę ar laišką iš nepažįstamojo ar net draugo? Tai gali būti apgaulė ar „žvejonė“ (angl. *fishing*). Neatidarinėk jų, nespausk jokios nuorodos ir verčiau nedelsdamas ištrink. Geriau apsisaugoti, negu vėliau gailėtis.

**15**

## Niekada nenaudok neapsaugoto „Wi-Fi“

Naudotis viešai prieinamu nemokamu belaidžiu interneto ryšiu (*Wi-Fi*) gali būti nesaugu. Nors prie jo prisijungti paprasta – tiesiog spusteli ir prisijungi, bet neapsaugoti tinklai yra labai rizikingi. Įsilaužėlis, naudojantis tą patį tinklą, gali juo pasinaudoti ir pavogti tavo asmens duomenis arba net perimti tavo įrenginio kontrolę!



16

## Atnaujink savo įrenginius

Visuomet vilioja paspausti „*Priminti man vėliau*“, kai esi prašomas įdiegti naujinimus. Tačiau šiuose atnaujinimuose dažnai būna svarbių saugumo priemonių nuo naujausių virusų ir sukčiavimo. Taigi, stenkis kuo greičiau įdiegti atnaujinimus.



17

## Stabdyk piktnaudžiavimą

Deja, kai kurie socialinių tinklų vartotojai piktnaudžiauja socialiniais tinklais, pavyzdžiui, įžeidinėja, kursto nesantaiką, provokuoja pyktį (angl. *to troll*) ar seka. Pasitark su tėvais ar patikimu suaugusiuoju ir imkis veiksmų: užblokuoti kaltininką, pranešti apie tai socialinio tinklo platformai, o prireikus – ir policijai.

18

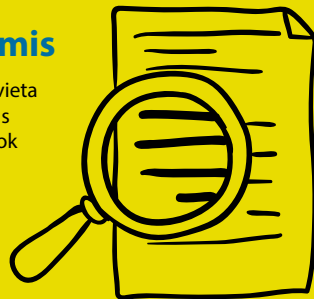
## Būk nepaveikiamas

Gali būti skatinamas pasielgti drąsiai, įveikti iššūkį, tačiau tai gali būti susiję su tam tikrų ideologijų sklaida. Gali būti verčiamas elgtis taip, kad kam nors pakenktum, nuliūdintum kitą ar net nusizengtum įstatymams. Stenkis apsisaugoti, mąstyk kritiškai, nepasiduok, ir jei tai yra neteisinga, nedaryk to kitiems.

19

## Netikėk melagingomis naujienomis

Socialiniai tinklai ar kitos interneto platformos yra populiarūs vieta melagingoms naujienoms (angl. *fake news*) plisti ir netikriems įžymybių profiliams susikurti. Netikėk viskuo, ką skaitai, galvok kritiškai ir atmint, kad pateiktos nuorodos gali nuvesti į apgaulingas svetaines.

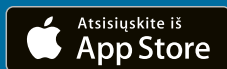


20

## Padėk savo jaunesniems sesėms, broliams ar draugams būti saugesniems internete

Atkreipk savo jaunesniųjų sesių, brolių ar draugų dėmesį, nuo kokio amžiaus kuriuos socialinius tinklus galima naudoti. Pakalbėk su jais apie tai, ką jie priima į draugus, kokių pavojų gali kilti priėmus nepažįstamuosius ar apsimitėlius.

„ADA gidas“ mobilioji programėlė,  
atsisiųsti Android ir iOS vartotojams



Rekomenduojame susipažinti su šiomis interneto svetainėmis, kurios padės būti saugesniam ir draugiškesniam internete:

- <https://www.esaugumas.lt/lt>
- <https://www.draugiskasinternetas.lt/>
- <https://svarusinternetas.lt/>

**Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija – asmens duomenų apsaugos priežiūros institucija Lietuvoje**

L. Sapiegos g. 17, Vilnius | <https://vdai.lrv.lt/>