



Pomáhat a chránit



Ostrava 11. února 2026

## BEZPEČNOST V ONLINE PROSTORU – PREVENCE A OCHRANA

V dnešní digitální době se internet stal neodmyslitelnou součástí našich každodenních životů. Je to prostor, kde pracujeme, učíme se, komunikujeme a je zdrojem zábavy. S rostoucími možnostmi však přicházejí i rizika. Kyberkriminalita, kyberšikana, nebezpečný obsah a zneužívání osobních údajů jsou pouze některé z faktorů, které mohou ohrozit nás i naše děti. Přestože Den bezpečnějšího internetu letos vyšel na 10. února, je potřeba se tomuto tématu věnovat celoročně a připomenout si prevenci těchto nebezpečí a zlepšení ochrany online prostoru.

### DŮLEŽITÉ BODY DIGITÁLNÍ BEZPEČNOSTI

#### 1. Ochrana osobních údajů:

Všichni jsme si vědomi, že naše osobní údaje jsou na internetu cenným zbožím. Hackeři, podvodníci a různé zneužívající subjekty mohou získat přístup k citlivým informacím, jako jsou naše jména, adresy, bankovní údaje nebo zdravotní historie. Opatrnost při sdílení informací na sociálních sítích, silná hesla a používání dvoufázového ověření jsou základními kroky ochrany.

#### 2. Kyberšikana a její rizika:

Kyberšikana je v současnosti jedním z nejzávažnějších problémů, zejména mezi mladými lidmi. Pomluvy, výhrůžky, urážky a šíření ponižujících obrázků mohou mít devastující dopad na psychiku obětí. V prevenci kyberšikany je klíčové podporovat otevřenou komunikaci mezi dětmi a rodiči, učiteli a kolegy, a také se učit, jak se správně bránit.

#### 3. Nelegální obsah a internetové hrozby:

Na internetu se často vyskytují nelegální a nevhodné materiály, včetně pornografie, násilí nebo extremismu. Významným krokem v ochraně mladších uživatelů je nastavení ochranných prvků a pravidelný dohled nad aktivitami dětí na internetu.

#### 4. Digitální zodpovědnost

Každý uživatel by měl být odpovědný za své chování online. Zároveň by měla být věnována pozornost etickému jednání, jako je ochrana duševního vlastnictví a odpovědnost za sdílený obsah.

Špálova 3  
702 00 Ostrava

[www.policie.cz](http://www.policie.cz)

Tel.: +420 974 722 233  
Email: [krpt.prevence@pcr.cz](mailto:krpt.prevence@pcr.cz)

## JAK CHRÁNIT SEBE A SVÉ BLÍZKÉ?

### Nastavte bezpečnostní opatření:

- Používejte silná, unikátní hesla pro každý účet a pravidelně je měňte.
- Aktivujte dvoufázové ověření pro důležité účty.
- Nastavte filtry pro rodičovskou kontrolu a sledujte, co děti na internetu dělají.

### Bud'te opatrní při sdílení informací:

- Nezveřejňujte příliš mnoho osobních údajů na sociálních sítích.
- Bud'te obezřetní při klikání na odkazy, zejména pokud pocházejí z neznámých zdrojů (phishing).

### Komunikujte s dětmi:

- Učte děti o rizicích internetu jako je kyberšikana nebo online komunikaci s cizími lidmi.
- Povzbuzujte je k tomu, aby o svých zkušenostech mluvily a věděly, kde hledat pomoc, pokud se dostanou do problémů.

### Naučte se rozpoznat varovné signály:

- Mějte na paměti, že každý kyberútok může mít různé podoby (podvodné e-maily, nelegální software a nebezpečné aplikace).
- Pokud se nabídka tváří příliš dobře, zpozorněte! Může se jednat o podvod.

Den bezpečnějšího internetu je nejen příležitostí k zamyšlení nad tím, jak se chováme online, ale také k tomu, abychom společně vytvořili bezpečnější a zodpovědnější internet pro všechny. Nezapomínejme, že každé kliknutí a každý sdílený obsah má své důsledky. Zodpovědné používání internetu je klíčem k ochraně nejen našich osobních údajů, ale i bezpečnosti nás všech.

Pamatuj: **INTERNET JE DOBRÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN!**

Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje  
nrap. Mgr. Bc. Lenka Stočes Hubertová  
oddělení prevence

Špálova 3  
702 00 Ostrava

Tel.: +420 974 722 233  
Email: krpt.prevence@pcr.cz

www.policie.cz