

Mezinárodní den seniorů – 1. října 2025
Prevence a bezpečnost na internetu

Každý rok si 1. října připomínáme Mezinárodní den seniorů. Tento den je příležitostí k vyjádření úcty a poděkování starším lidem za jejich celoživotní přínos rodinám, komunitám i celé společnosti. Zároveň nám připomíná, že je důležité pečovat o zdraví, bezpečí a kvalitu života seniorů.

Kdo je vlastně senior?

Pojem „senior“ se běžně používá pro člověka ve vyšším věku, nejčastěji od 60–65 let výše. Nejde však jen o číslo – spíše o životní etapu, kdy se mnozí lidé již věnují odpočinku, rodině, koníčkům a často i pomoci druhým. Moderní senioři jsou aktivní, cestují, vzdělávají se a využívají digitální technologie. Právě s rostoucím používáním internetu je ale důležité myslet i na bezpečnost.

Jak se chránit před internetovými podvody

Internet přináší mnoho výhod – možnost komunikace s blízkými, vyřizování bankovních záležitostí či nakupování z pohodlí domova. Bohužel se na něj zaměřují i podvodníci. Zde je několik doporučení:

1. Pozor na podezřelé e-maily a zprávy

- Nikdy neklikejte na odkazy v e-mailech nebo SMS, které vás vyzývají k okamžité akci („Vaše konto bude zablokováno“, „Vyhráli jste cenu“).
- Neotevírejte přílohy od neznámých odesílatelů.

2. Nikdy nesdělujte osobní údaje

- Banka, pojišťovna ani policie vás nikdy nebude žádat o zaslání hesla, PIN kódu nebo čísla platební karty.
- Pokud si nejste jistí, ověřte si telefonicky, že skutečně mluvíte s danou institucí – ale použijte oficiální číslo z webu, ne číslo ze zprávy.

3. Nakupujte jen v prověřených e-shopech

- Zkontrolujte, zda má obchod jasné kontaktní údaje a zabezpečený web (<https://>).
- Pokud nabídka zní příliš výhodně, může jít o podvod.

Když máte podezření na podvod

- Okamžitě kontaktujte svou banku, pokud jste omylem zadali údaje k účtu.
- Podezřelé zprávy můžete nahlásit na Policii ČR (linka 158).
- Nebojte se požádat o pomoc blízké – rychlá reakce může zabránit škodám.

Závěrem:

Mezinárodní den seniorů není jen o oslavě stáří, ale také o připomenutí, že bezpečnost a informovanost jsou klíčem ke spokojenému a aktivnímu životu. Sdílejme tyto rady s rodiči, prarodiči a přáteli – a pomáhejme jim, aby si internet užívali bez obav.

kpt. Bc. Zuzana Churaňová
Krajská koordinátorka prevence kriminality