

Mi az a digitális lábnyom?

A digitális lábnyom azoknak az információknak az összessége, amiket magad után hagysz az interneten, miközben a kedvenc alkalmazásaidat, weboldalaidat vagy online játékaidat használod. Például akkor, amikor:

- Zenét streamelsz.
- Képeket posztolsz a közösségi médiában.
- Lájkolod mások bejegyzéseit.
- Bejelölöd, hogy hol jársz.
- Megjelölöd magad a barátaid által megosztott képeken.
- Online vásárolsz (például egy cipőt).

Mindezek hozzájárulnak a digitális lábnyomodhoz. Minden online lépésed egy-egy darabka egy nagy kirakósból, amely történetet mesél rólad. Minél többet vagy aktív az interneten, annál nagyobb lesz a digitális lábnyomod.

Mit árulhat el rólad a digitális lábnyomod?

Sok esetben tudod, milyen adatokat adsz meg magadról online. Például amikor:

- képet vagy videót posztolsz magadról, a barátaidról, a családotról, vagy
- megadod az e-mail címedet egy koncertjegy, mozijegy elővásárlásához.

DE! a digitális lábnyomod olyan adatokat is tartalmaz, amikre talán nem is gondolsz:

- A weboldalak rögzíthetik, hányszor látogattál meg egy oldalt, hol tartózkodsz, vagy mi az IP-címed.

- A közösségi oldalak figyelik, miket lájkolsz, osztasz meg vagy kommentelsz, és ezek alapján személyre szabott tartalmakat mutatnak neked.

Ezeket az információkat pedig nyomon lehet követni.

Miért gyűjtenek rólad adatokat cégek?

Egyes cégek azért gyűjtenek adatokat, hogy személyre szabják a szolgáltatásaikat. Például:

- A videóstreaming szolgáltatások megjegyzik, hol tartasz egy sorozatban, és hasonló műsorokat ajánlanak.
- A zenei alkalmazások lejátszási listákat készítenek a hallgatási szokásaid alapján.
- A közösségi oldalak olyan tartalmakat mutatnak, amelyek szerintük érdekelhetnek Téged.

Fontos tudnod, hogy a személyes adataid nagyon értékesek ezeknek a cégeknek.

Ezért érdemes észben tartanod, hogy az „ingyenes” alkalmazások valójában nem teljesen ingyenesek – **az adataiddal fizetsz.**

Baj, ha digitális lábnyomot hagysz magad után?

A digitális lábnyom nem feltétlenül rossz dolog. Például hasznos lehet, amikor félbehagyod az online vásárlást, majd később visszatérsz, és a kosárban még ott vannak a kiválasztott termékek.

A legfontosabb az, hogy tudd, milyen digitális lábnyomot hagysz magad után, mert ez hosszú távon megmaradhat. Hatással lehet a „digitális hírnevedre”, ami ugyanolyan fontos, mint a való életben kialakult megítélésed.

Hogyan csökkentheted a digitális lábnyomodat?

Add meg a valódi életkorodat

A közösségi oldalaknak külön szabályaik vannak a fiatalok személyes adatainak védelmére.

Ezek nem korlátozni akarnak, hanem **biztonságosabbá és jobbá tenni az élményt.**

Használd ki ezeket, regisztrációkor a valódi életkorodat add meg.

Ne hagyd magad „rábeszélni”

Az alkalmazások néha megpróbálnak rávenni arra, hogy több adatot ossz meg, mint amennyire valóban szükségük van. Például:

- Az egyik gomb feltűnő és színes, a másik (adatvédelmi szempontból jobb) halvány és nehezebben észrevehető.
- Lelkes, motiváló szövegekkel biztatnak: „Oszd meg a fotód, hadd lássa a világ, milyen szuper vagy!”

Mindig azt a lehetőséget válaszd, amellyel te komfortosan érzed magad, ne azt, amelyik a legkönnyebben kattintható.

Állítsd privátra a profilodat

Állítsd be, hogy a profilod csak ismerősök számára legyen látható.

Ha nyilvános a fiókod, bárki láthatja a posztjaidat, akár olyanok is, akiknek nincs is fiókjuk az adott oldalon.

Ne feledd, bármi vírusként terjedhet, és ami egyszer kikerül az internetre, azt nehéz visszavonni.

Ellenőrizd a személyre szabási beállításokat

Ha nem szeretnéd, hogy az alkalmazások a tevékenységed alapján válogassák a tartalmakat, kikapcsolhatod az adatvédelmi beállításokban.

Ez által kevesebb adatot gyűjtenek rólad, mégis láthatod az aktuálisan népszerű tartalmakat.

Kapcsold ki a helyadatok megosztását

Gondold át, mielőtt bejelentkezel egy helyre, vagy megjelölöd, hogy éppen hol vagy. A tartózkodási hely megosztása kockázatos lehet, ezért ha nincs rá szükség, kapcsold ki a helymeghatározást.

Korlátozd a cookie-kat

Ha van rá lehetőség, válaszd a „Csak a szükséges cookie-k.” opciót.

Ellenőrizd az egyéni beállításokat, mielőtt kattintasz.

Ne azért fogadd el, mert „így gyorsabb” – **néhány másodperc gondolkodás hosszú távon nagyon sokat számít.**

Emlékezz rá! A cookie-k nem sütik.

Ha gondolkodás nélkül elfogadod őket, adatokat „eszel meg”.

Az adat a legértékesebb fizetőeszköz az interneten.

**A digitális tartalomért,
Scannelj be!**

