



Til elever

RÅD FOR TRYGG NETTBRUK

Mange barn og unge bruker mye tid på sosiale medier og internett. Det er viktig å være forsiktig med hva man deler og hvem man har kontakt med der. Her er noen råd fra Kripos som det kan være lurt å følge for å redusere sjansene for ubehagelige opplevelser.

- **Hold personlig informasjon privat**

- Ikke gi personlige opplysninger til andre enn personer du kjenner. Personlige opplysninger er for eksempel navn, alder, fødselsdato, adresse, telefonnummer, navnet på skolen du går på og passord.
- Bruk personverninnstillinger til å velge hvor synlig du vil være på ulike tjenester (Snapchat, Instragram osv.). Få en voksen til å hjelpe deg hvis du synes det er vanskelig.

- **Tenk over hva du deler og legger ut**

- Bilder og filmer kan bli spredt videre og bli liggende på nett for alltid.

- **Vær varsom med privat chat**

- Personer med uærlige hensikter tar ofte kontakt i åpne chatterom. Ikke bli med personer du ikke kjenner over til private chattetjenester hvor de kan kommunisere med deg uten at andre er til stede.
- Ikke bli med på videochat med noen som sier at de har et «ødelagt kamera».
- Vær på vakt dersom noen ber deg om å holde kontakten mellom dere hemmelig.
- Si nei dersom noen ber deg gjøre noe du ikke vil, eller som du er ukomfortabel med.

- **Det hjelper å snakke med noen - be om hjelp hvis du opplever noe ubehagelig**

- Tips politiet hvis du tror du kan ha vært utsatt for noe straffbart. (Det kan du gjøre på <https://www.politiet.no/tjenester/tips-politiet/> eller <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/politiets-nettpatrolje/>)
- Rapportert det til tjenesten du bruker (Snapchat, Instragram osv.), dersom noen oppfører seg ubehagelig.
- Snakk med en voksen du stoler på (f.eks. en foresatt, nabo, lærer eller trener).
- Du kan også spørre, snakke eller chatte med en trygg voksen på en hjelpelinje (f.eks. www.116111.no, www.ung.no eller www.korspaahalsen.no).

Få mer informasjon på:

<https://www.politiet.no/barn-og-unges-nettbruk/>