



Finansowo silni



Narodowy Bank Polski

Banki Żywności



Projekt „Finansowo silni” jest realizowany przez Federację Polskich Banków Żywności z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej



Finansowo silni

Publikacja, którą trzymasz w ręku, to zbiór praktycznych porad i prostych wskazówek opracowanych przez uczestników warsztatów i trenerów edukacji finansowej w Bankach Żywności. Wprowadzane krok po kroku pomogą Ci przejąć kontrolę nad swoimi finansami.

Kiedyś Albert Einstein powiedział, że „szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”, dlatego już dziś zacznij zmieniać swoje podejście, opierając się na **10-ciu zasadach Finansowo silnych**.

Powodzenia!

Zarządzanie domowymi finansami

Zarządzanie budżetem domowym jest jedną z podstawowych umiejętności życiowych. W zarządzaniu pieniędzmi bardzo często bazujemy na przyzwyczajeniach i nawykach wyniesionych z domu. W rezultacie, często pozostawiamy sprawy własnemu losowi, w myśl zasady „jakoś to będzie”, co może prowadzić do tego, że żyjemy „od pierwszego do pierwszego”.

Prowadzenie budżetu domowego pozwoli Ci:

- kontrolować i planować wydatki,
- poznać i pracować nad nawykami finansowymi,
- krok po kroku poprawić swoją sytuację finansową.

Jak prowadzenie budżetu zmieniło moje finanse?

Kontrolować budżet domowy zaczęłam 7 miesięcy temu i już dzisiaj widzę efekty. Na początku musiałam przyzwyczać się, żeby zbierać paragony i zapisywać wydane kwoty w zeszycie. Nie ukrywam, iż wymagało to dużo systematyczności i samodyscypliny. Teraz znalazłam swój sposób – dochody wpisuję raz w miesiącu, gdyż są stałe, a wydatki spisuję raz w tygodniu. Zauważyłam, że na niestabilność mojego budżetu wpływa duża ilość niezaplanowanych wydatków i impulsywnych zakupów, które nie są mi potrzebne, a tylko chwilowo poprawiają humor.

Grażyna 44 lata, Małopolska



Stosuj zasadę małych kroków – zaplanuj działanie, którego efekty zobaczysz od razu (np. odkładaj 1 zł dziennie do skarbonki). To wzmocni Twoją motywację!



10 praktycznych wskazówek, jak wydać mniej na zakupach:

1. Przygotowanie do zakupów rozpocznij już w domu od przeglądu szafek w kuchni oraz lodówki – może masz produkty, których potrzebujesz?
2. Na zakupy spożywcze chodź zawsze z listą, nie kupuj produktów spoza listy, mimo że akurat wpadły Ci w oko.
3. W sklepie bierz koszyk lub mały wózek zamiast dużego.
4. Porównuj ceny produktów na podstawie ceny za litr lub kilogram danego towaru (są widoczne pod ceną na etykiecie).
5. Przed sklepową kasą przejrzyj koszyk, aby upewnić się, czy nie znalazły się w nim niepotrzebne zakupy.
6. Upewnij się, że cena przy kasie jest taka sama, jak cena na półce. W razie różnicy, domagaj się zwrotu.
7. Zachowaj paragon i przeanalizuj go w domu (sprawdź, czy ceny są takie same oraz czy faktycznie wszystkie kupione rzeczy były naprawdę niezbędne). Zbieraj paragony i licz, ile wydajesz. Czy następnym razem możesz wydać mniej?
8. Zakupy sezonowe ubrań rozpocznij od przeglądu szaf. Być może wciąż masz rzeczy, które jeszcze nadają się do użytku lub wymiany z innymi.
9. Wymieniaj się ubraniami z rodziną, znajomymi.
10. Sprzedaj rzeczy, których już nie potrzebujesz (np. w internecie).

👉 Patrz: zasady nr 4, 5, 7, 8, 10.

Konto osobiste

Konto osobiste to wygodny i bezpieczny sposób dysponowania pieniędzmi. Jest ono powiązane z rachunkiem osobistym (tzw. ROR), na który przelewane jest wynagrodzenie, zasiłki, renta czy emerytura. Dzięki niemu możliwe jest korzystanie z karty płatniczej oraz bankowości elektronicznej.

Przy podpisywaniu umowy z bankiem:

- zapytaj, ile dokładnie zapłacisz za wyrobienie i korzystanie z karty,
- zapytaj, ile dokładnie zapłacisz za prowadzenie konta,
- zapytaj, w jakich bankomatach nie zapłacisz prowizji za wypłatę pieniędzy,
- zapytaj o dodatkowe opłaty, np. za ubezpieczenie karty lub wykonywanie przelewów.



Zastanów się, czy nie masz konta w banku, z którego już nie korzystasz. Pamiętaj, że może to generować koszty. W takim przypadku warto je zamknąć, by uniknąć dodatkowych kosztów.

Zasady bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej:

1. Loguj się tylko w bezpiecznych warunkach (własny komputer) i do sieci Wi-Fi, której ufasz (np. w domu, a nie w kafejce internetowej).
2. Upewnij się, że podczas logowania adres strony zaczyna się od https://, a na pasku adresu wyświetlony jest znaczek kłódki, potwierdzający bezpieczeństwo.
3. Nie odpowiadaj na podejrzane e-maile od banku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, skontaktuj się z infolinią swojego banku. Nigdy nie podawaj w e-mailu hasła lub nr. PIN.
4. Hasło do systemu bankowego powinno być złożone: zawierać wielką literę, numery i znaki (np. AdaM58krzes!o). Nigdy też nie udostępniaj hasła żadnej obcej osobie.
5. Przelew bankowy powinien być potwierdzony kodem bądź hasłem przesłanym przez bank na Twój telefon, np. w formie SMS.

👉 **Patrz: zasady nr 1, 3.**

Karty płatnicze

Jeśli masz konto w banku, prawdopodobnie posiadasz też kartę płatniczą, która umożliwia Ci korzystanie z bankomatów i płatności bezgotówkowych. Każda karta jest zabezpieczona czterocyfrowym kodem, tzw. PIN-em.

Zasady bezpiecznego korzystania z kart płatniczych:

1. Nie udostępniaj karty i / lub nr. PIN osobom trzecim.
2. Nie zapisuj nigdzie swojego nr. PIN. Zapamiętaj go!
3. Pamiętaj o podpisaniu swojej karty imieniem i nazwiskiem.
4. Wypłacaj pieniądze z bankomatów umieszczonych przy placówkach bankowych. Wypłacaj częściej, ale małe kwoty. Noszenie ze sobą dużej sumy może być niebezpieczne (np. kradzieże).
5. Ustaw w banku wysokość dziennego limitu wypłat i płatności kartą.
6. W przypadku kradzieży, zgubienia lub podejrzenia, że dane karty trafiły do osoby trzeciej, zgłoś to, dzwoniąc na infolinię swojego banku lub korzystając ze Zintegrowanego Systemu Zastrzegania Kart Płatniczych, pod numerem **828 828 828** (dostępny 24h/7).



Wypłacając środki z bankomatu, korzystaj tylko z autoryzowanych punktów swojego banku i bankomatów, w których nie płacisz prowizji (sprawdź w umowie). Prowizja może wynosić nawet do 10% kwoty wypłaty.

👉 **Patrz: zasady nr 1, 3, 9.**

Prawa konsumenckie

Każdy z nas jest konsumentem. Stajemy się nim, kupując produkty i usługi. Świetnie, kiedy zakupiony przez nas towar czy usługa działają i spełniają nasze oczekiwania. Gorzej, kiedy towar jest wadliwy lub usługa nie działa. Czujemy wtedy złość i często nie wiemy, co zrobić. Tu z pomocą przychodzą specjaliści od praw konsumenta (patrz: **Ważne kontakty**).

Pamiętaj też o kilku prostych radach:

1. Nie kupuj bez namysłu

Nie kupuj pod wpływem uroku sprzedającego. Zastanów się, czy rzeczywiście potrzebujesz tego produktu. Przed zakupem skonsultuj się z bliskimi.

2. Nie wierz w darmowe prezenty

Nie ma nic za darmo. „Gratis” czy „Oferta za 1 grosz” to zazwyczaj tylko sposoby ukrycia kosztów.

3. Nie daj sobie wmówić, że nie masz żadnych praw

Korzystaj z przysługujących Ci praw i z instytucji, które mogą Cię wesprzeć. Możesz skontaktować się z rzecznikiem konsumentów lub oddziałem Federacji Konsumentów w swojej miejscowości.

4. Bądź uważny – nie daj się manipulacji

Nie bierz słów sprzedającego lub konsultanta za pewnik. Zawsze staraj się je zweryfikować – doczytaj niejasne kwestie w umowie lub poproś kogoś zaufanego, aby Ci je wyjaśnił.

5. Nie ulegaj namowom

Jeżeli rzeczywiście chcesz kupić dany produkt, daj sobie czas na przemyślenie decyzji i zrób to następnego dnia. Nie wierz, że proponowana Ci oferta jest dostępna tylko dziś.

6. Porównuj ceny

Przed podjęciem decyzji o zakupie, porównaj cenę produktu lub usługi w kilku miejscach (w sklepach, u dostawców lub w internecie).

7. Przeczytaj uważnie zanim podpiszesz!

Podpisywanie umów to trudna sprawa. Większość z nich zawiera skomplikowane słownictwo, które trudno zrozumieć, zwłaszcza gdy ktoś wywiera presję czasu i każe podjąć decyzję „tu i teraz”.

Dlatego nigdy:

✗ nie podpisuj dokumentów pochopnie,

✗ nie ulegaj presji sprzedającego,

✗ nie podpisuj umowy, której nie rozumiesz.

Zawsze:

✓ czytaj umowę i treść załączników,

✓ dopytuj sprzedającego lub konsultanta, gdy coś jest niejasne,

✓ daj sobie czas do namysłu.



W przypadku zakupów na tzw. prezentacjach, czyli dokonywanych poza siedzibą przedsiębiorcy i zakupach dokonywanych przez Internet, Ustawa o prawach konsumenta daje możliwość odstąpienia od umowy bez podania przyczyny w ciągu 14 dni od podpisania umowy.

👉 Patrz: zasady nr 1, 2, 3, 4, 5.

Pożyczanie

Na rynku istnieje wiele różnych instytucji finansowych. Różnią je sposoby działania oraz oferowane produkty. Ważne, żeby przez podjęciem decyzji o pożyczeniu pieniędzy znać i rozumieć mechanizmy ich działania.

Najważniejsze różnice między bankiem i parabankiem:

Bank	Parabank
Niższe koszty!	Bardzo wysokie koszty!
dużo większa stabilność instytucji	brak stabilności instytucji (często małe, prywatne firmy)
bank zalicza się do instytucji zaufania publicznego	działalność nie podlega kontroli Komisji Nadzoru Finansowego
działalność nadzorowana przez Komisję Nadzoru Finansowego	formalności ograniczone do minimum (często brak weryfikacji w BIK i BIG)
konieczne zaświadczenie o zarobkach (weryfikacja w BIK i BIG)	
weryfikacja, czy klient jest w stanie spłacać zobowiązania	

 Jeśli planujesz pożyczyć pieniądze, bo nie masz gotówki, zastanów się, co zmieniłeś, aby od przyszłego miesiąca mieć środki na terminową spłatę. Przemyśl to przed podjęciem decyzji o pożyczce lub kredycie.

Sprawdź, co powinna zawierać umowa kredytu lub pożyczki:

- ☐ pełne dane osoby biorącej kredyt (kredytobiorcy) i osoby / instytucji udzielającej kredytu (kredytodawcy)
- ☐ informacje o zasadach i terminach spłaty (wraz z informacją o możliwości wcześniejszej spłaty)
- ☐ informację o całkowitej kwocie do zapłaty oraz wysokości rat
- ☐ informację o kosztach (opłaty, prowizje, ubezpieczenia)
- ☐ koszty odsetek (maksymalna wysokość odsetek wynikających z czynności prawnej nie może w stosunku rocznym przekraczać dwukrotności wysokości odsetek ustawowych – odsetki maksymalne. Wysokość odsetek ustawowych jest równa sumie stopy referencyjnej Narodowego Banku Polskiego i 3,5%)
- ☐ możliwe formy zabezpieczenia kredytu

Najważniejsze różnice między kredytem i pożyczką:



 Patrz: zasady nr 1, 3, 4, 5, 7, 8.

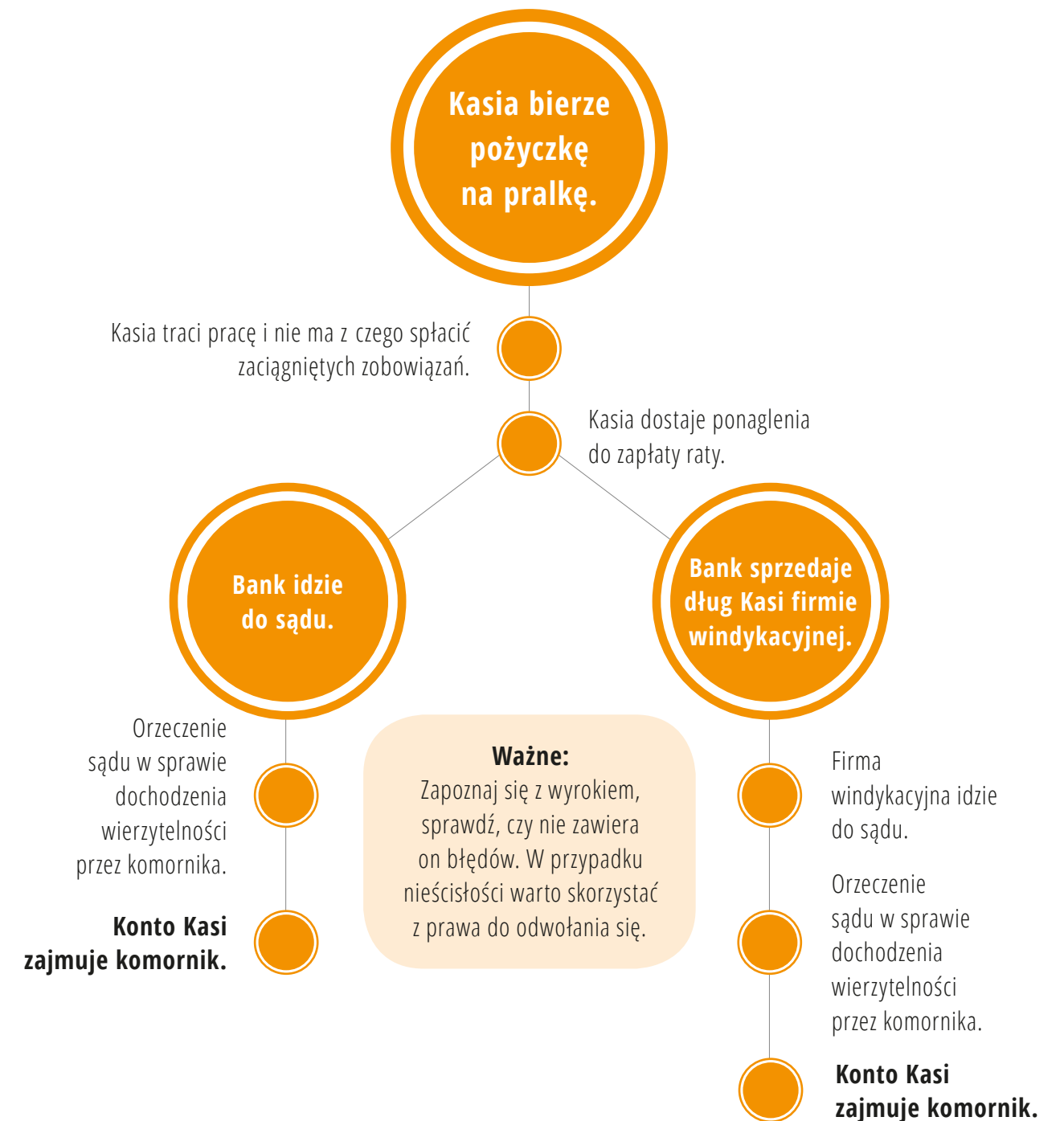
Postępowanie windykacyjne i komornicze – różnice

Postępowanie windykacyjne	Postępowanie komornicze
Postępowanie windykacyjne może prowadzić wierzyciel lub firma windykacyjna w imieniu wierzyciela (np. operatora telekomunikacyjnego).	Postępowanie komornicze prowadzi komornik, rozpoczyna egzekucję po uzyskaniu przez wierzyciela tytułu wykonawczego (np. sądowy nakaz zapłaty, orzeczenie sądu).
Firma windykacyjna nie ma prawa:	Komornik ma prawo:
przekazywać informacji o zadłużeniu w miejscu pracy dłużnika,	przekazywać informacje o zadłużeniu do miejsca pracy dłużnika,
wejść do domu dłużnika bez jego zgody,	wejść do mieszkania dłużnika i dokonać przeszukania,
zajmować majątku dłużnika (np. zając konto w banku),	prowadzić egzekucję z dochodu dłużnika (np. wynagrodzenia, renty, emerytury).
zastraszać, nękać, grozić i używać siły wobec dłużnika.	



Osoby niewypłacalne mogą ubiegać się o ogłoszenie upadłości konsumenckiej (nie dotyczy to alimentów i grzywien). Jest to jednak proces długotrwały i nie każdy może ubiegać się o upadłość konsumencką. Ogłoszenie upadłości konsumenckiej ma swoje konsekwencje i można o nią ubiegać się raz na 10 lat. Dowiedz się więcej, korzystając z nieodpłatnej pomocy prawnej w swojej gminie.

Przykładowy schemat rozwoju zadłużenia



Komornik ma szersze uprawnienia i kompetencje niż windykator. Pamiętaj jednak, że w razie nieprawidłowości, Ty również masz prawo wnieść do sądu skargę na czynności komornika (art. 767 i nast. Kodeksu postępowania cywilnego). Należy pamiętać jednak, że w momencie skierowania sprawy do sądu przez bank lub firmę windykacyjną, wzrasta wysokość zadłużenia z uwagi na koszty sądowe i komornicze.

Spirala zadłużenia

U Jana (67 l., Krosno) początki były niewinne. Pierwszą pożyczkę wziął, żeby kupić nowy telefon. Kuszony ofertą niskiej raty, szybko zaciągnął kolejny kredyt na wyjazd do sanatorium. Po kilku miesiącach okazało się, że ze skromnej emerytury nie starcza mu na terminową spłatę. Najpierw był kontakt z banku, później telefony i pisma z firmy windykacyjnej. Sytuacja wymknęła się spod kontroli. Odsetki cały czas rosły. Jan zaczął spłacać długi, zaciągając kolejne zobowiązania, w ten sposób spirala długów nakręciła się...

Kiedy trafisz do rejestru dłużników BIG (Biuro Informacji Gospodarczej)?

- spóźniłeś się z zapłatą **30 dni**;
- kwota zaległości to min. **200 zł** w przypadku konsumentów lub **500 zł** w przypadku przedsiębiorców;
- minęło **30 dni od dnia, w którym dostałeś list polecony z wezwaniem do zapłaty**.

 **Pamiętaj też, że informacje o niespłaconych kredytach, pożyczkach są rejestrowane w BIK. Rejestr BIK jest jednym z podstawowych narzędzi, z których korzysta bank przy ocenie zdolności kredytowej.**

Jakie przykładowe zobowiązane są wpisywane do rejestrów dłużników?

- niespłacone kredyty i pożyczki;
- mandaty za jazdę bez ważnego biletu;
- niezapłacone rachunki (np. telekomunikacyjne, za energię);
- alimenty.

Wprowadzaj
zmiany krok
po kroku

Szukaj wsparcia
u specjalistów
(np. prawnika), ale także
u swoich bliskich
(np. przyjaciółki), którzy
pomogą Ci przejść
przez problemy

Nie uciekaj!
Wiele osób jest w takiej
samej sytuacji jak Ty.
Pamiętaj, że odkładanie
spraw na później ich
nie rozwiązuje

W przypadku
otrzymania zajęcia
komorniczego
warto spotkać się
z komornikiem i ustalić
z nim harmonogram
spłaty zadłużenia

Ważne kontakty:

**Biuro Informacji Gospodarczej
InfoMonitor S.A.**

Kontakt: <https://www.big.pl/>

Biuro Informacji Kredytowej

Kontakt: <https://www.bik.pl/>

Powiatowi i Miejscy Rzecznicy Konsumentów

Kontakt: www.uokik.gov.pl
lub w urzędach powiatowych/gminnych.

Konsumenckie Centrum E-Porad

E-mail: porady@dlakonsumentow.pl

Infolinia Konsumencka

Telefon: 801 440 220 lub (22) 290 89 16

Rzecznik Finansowy

Telefon: (22) 333 73 25 lub (22) 333 73 28
E-mail: porady@rf.gov.pl

**Centrum Informacji Konsumenckiej
przy Urzędzie Komunikacji Elektronicznej**

Telefon: (22) 330 40 00
E-mail: cik@uke.gov.pl

Urząd Regulacji Energetyki

Telefon: (22) 244 26 36
E-mail: drd@ure.gov.pl

**Rzecznik Praw Pasażera Kolei
przy Prezesie Urzędu Transportu Kolejowego**

Telefon: 801 044 080 lub (22) 460 40 80
E-mail: rzecznik@pasazer.gov.pl

Krajowa Rada Komornicza

Telefon: (22) 827 71 13
E-mail: krk@komornik.pl

Darmowa Pomoc Prawna

Kontakt:
<https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/>

Narodowy Bank Polski

Kontakt: <https://www.nbp.pl/>
oraz <https://www.zanim-podpiszesz.pl>