

PORADNIK PRAWNY

PORADNIK WYDAWANY JEST PRZEZ CARITAS ARCHIDIECEZJI BIAŁOSTOCKIEJ W RAMACH RELIZACJI ZADAŃ Z ZAKRESU EDUKACJI PRAWNEJ W POWIECIE MONIECKIM.



Numer 3

lipiec – wrzesień
2023

W tym numerze:

Zadłużenie	1
Planowanie budżetu domowego	1
Negocjacje z wierzycielami	2
Przedawnienie	3
Egzekucja komornicza	4
Jak uzyskać pomoc?	6
Lokalizacja punktów NPP i NPO	7
Bądź bezpieczny w sieci	8
Wzory pism	9

Wzory pism:

- § Wniosek o obniżenie opłaty egzekucyjnej
- § Wniosek o skierowanie na wcześniejsze badanie wzroku
- § Wniosek o dofinansowanie kosztów zakupu okularów korygujących

ZADŁUŻENIE – JAK SOBIE Z NIM PORADZIĆ?

Bieżący numer poradnika postanowiliśmy poświęcić tematyce zadłużenia.

Problem zadłużenia jest dosyć powszechny w Punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej oraz Punktach Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego. Często zgłaszają się osoby, które oczekują od nas pomocy w kwestii możliwych negocjacji z wierzycielem i rozłożenia długu na raty, osoby w stosunku do których zostało wszczęte postępowanie sądowe chcące uzyskać informacje jak przebiega to postępowanie jak również

osoby w stosunku co do których wszczęto już egzekucję komorniczą.

Powody zadłużenia często związane są z wystąpieniem nagłej sytuacji życiowej np. utrata pracy, niespodziewana choroba czy zdarzenie losowe.

Dłużnik wówczas nie jest w stanie spłacić swojego zadłużenia i popada w tarapaty finansowe, które często wiążą się również z kłopotami w innych sferach życia. Wówczas należy jak najszybciej zgłosić się o pomoc.

PLANOWANIE BUDŻETU DOMOWEGO SPÓŚB NA UNIKNIĘCIE ZADŁUŻENIA

Stworzenie budżetu domowego i działanie zgodnie z planem z pewnością pomoże ustrzec się wielu niepotrzebnych wydatków. A zatem od czego zacząć? W pierwszej kolejności powinniśmy uświadomić sobie wysokość swoich przychodów i wydatków. Warto zrobić to pisemnie – w notesie, bądź w arkuszu kalkulacyjnym. Można również skorzystać w tym zakresie z aplikacji, bądź programów dostępnych w Internecie.

Wydatki warto podzielić na 2 kategorie. Do pierwszej kategorii należy zaliczyć wydatki stałe, czyli ponoszone regularnie np. czynsz, opłaty za media, raty kredytów. W drugiej kategorii należy uwzględnić wydatki nieregularne, czyli np. opłaty za ubezpieczenie OC samochodu.

W kolejnym kroku porównujemy wydatki z przychodami. Jeśli widzimy, że wydatki są zbyt wysokie w porówna-

niu do osiąganych dochodów, może warto przeprowadzić selekcję wydatków. Być może z niektórych wydatków można zrezygnować, bądź obniżyć wysokość. Warto również zastanowić się nad dodatkowymi wpływami i być może podjąć dodatkową pracę, bądź pomyśleć o dodatkowym źródle dochodów.

Planowanie domowego budżetu nigdy nie powinno doprowadzić do tego, że wydatki są równe wpływom. Jeśli to możliwe w każdym miesiącu należy dodać pozycję „nieprzewidziane wydatki”, bo te w życiu zawsze się zdarzają.

Docelowo poprawne zarządzanie finansami domowymi powinno być skonstruowane w ten sposób, by zostawała tak zwana poduszka finansowa, czyli łatwo dostępne środki, po które w razie nieprzewidzianej sytuacji możesz spokojnie sięgnąć.

Zarządzając swoim budżetem, warto mieć na uwadze następujące zasady:

- Po otrzymaniu wypłaty czy emerytury zrób zestawienie wszystkich wydatków i porównaj dochody z wydatkami.
- W pierwszej kolejności reguluj stałe wydatki (np. opłaty za czynsz, media).
- Staraj się płacić terminowo raty, aby nie naliczono odsetek i kar.
- Wydatki na artykuły, bez których możesz się obyć, zostaw na koniec miesiąca. Jeśli pozostaną Ci środki będziesz mógł je przeznaczyć na dodatkowe artykuły.
- Zapisuj wszystkie wydatki, nawet najdrobniejsze, zbieraj paragony, analizuj wyciągi z banku.
- Idąc na zakupy zabieraj ze sobą

listę zakupów. Nie zabieraj ze sobą do sklepu większej ilości gotówki, niż jest Ci potrzebna.

- Nie kupuj dużej ilości produktów, aby później ich nie wyrzucać.
- Robiąc zakupy, szczególnie w przypadku rzeczy bardziej wartościowych, porównaj oferty kilku sklepów. Może się okazać, że różnica w cenie jest znaczna.
- Analizuj promocje i „okazje”, które często skłaniają do zakupu artykułów, których nie potrzebujesz.
- Pożyczaj tylko wtedy, gdy to konieczne - zakup nowego telewizora czy auta w większości przypadków może poczekać. Lepiej dłużej odkładać niż później doprowadzić do spirali zadłużenia.
- Nie zaciągaj kredytu na spłatę wcześniejszego zobowiązania - taki krok, to ostateczność.

NEGOCJACJE Z WIERZYCIELAMI

Dlaczego warto podejmować negocjacje z wierzycielem, bądź windykatorem?

Głównie dlatego aby sprawa nie została skierowana na drogę postępowania sądowego, co spowoduje konieczność poniesienia dodatkowych kosztów przez dłużnika, np. kosztów postępowania sądowego, a jeśli dłużnik w dalszym ciągu nie będzie realizował wyroku, a wierzyciel wystąpi na drogę postępowania egzekucyjnego, dłużnik zmuszony będzie również ponieść koszty tego postępowania.

Wierzycielom często również zależy na wypracowaniu konsensusu z dłużnikiem, gdyż zdarzają się sytuacje, w których nawet w przypadku posiadania przez wierzyciela wyroku zasądzonego daną kwotę od dłużnika, wierzyciel nie będzie w stanie go wyegzekwować z uwagi na to, że dłużnik nie posiada majątku, bądź uzyskuje świadczenia, które nie podlegają zajęciu w postępowaniu egzekucyjnym (np. zasiłek czy świadczenie 500+). Wówczas wierzycielowi bardziej „opłaca” się dogadać z dłużnikiem niż kierować sprawę do Sądu.

Wierzyciel może rozłożyć dług na mniejsze raty, zmniejszyć bądź wstrzymać naliczanie odsetek karnych za niespłacanie długu, a w nie-

których przypadkach można nawet liczyć na umorzenie części zadłużenia.

W celu podjęcia negocjacji ugodowych dłużnik powinien wystosować do wierzyciela pismo z wnioskiem o rozłożenie zadłużenia na raty, bądź wydłużenie okresu spłaty wskazując wysokość prognozowanej raty. Wniosek powinien zawierać uzasadnienie, czyli wskazanie okoliczności, które niejako „usprawiedliwiają” brak możliwości regulowania zobowiązania we wskazany przez wierzyciela sposób.

Do okoliczności takich można zaliczyć np. nagłą utratę pracy, bądź chorobę, która pochłania znaczną część dochodów.

Trzeba pamiętać, że przedstawiając naszą propozycję wierzycielowi w trakcie negocjacji, należy zaproponować takie rozwiązanie, które będziemy w stanie realizować. Zanim przedstawimy propozycję, warto w pierwszej kolejności ocenić nasze szanse i możliwości spłaty, biorąc pod uwagę wysokość uzyskiwanych dochodów oraz inne zobowiązania, które musimy regulować.

Bagatelizowanie problemu i unikanie kontaktu z wierzycielem jest najgorszym rozwiązaniem.



Pamiętaj!

Z wierzycielem lub windykatorem można negocjować

Pamiętaj!

Propozycja dobrowolnej spłaty zadłużenia musi być możliwa do zrealizowania

Takie zachowanie dłużnika może spowodować w konsekwencji obowiązek zapłaty znacznie wyższej kwoty niż w sytuacji, gdy zareagujemy szybko i podejmiemy próbę porozumienia i regulowania zobowiązań w ustalonych ratach.

Dlaczego warto podjąć negocjacje z wierzycielami?

- Skuteczne negocjacje z wierzycielami nie są niemożliwe, wierzycielowi również zależy by odzyskać swoje zadłużenie bez kierowania sprawy na

drogę postępowania sądowego;

- Regularne spłaty rat mogą uchronić Cię przed skierowaniem sprawy na drogę postępowania sądowego, a następnie na drogę postępowania egzekucyjnego i koniecznością ponoszenia dodatkowych z tym związanych kosztów;
- Spłata każdej kolejnej raty będzie przybliżała Cię do wyjścia z zadłużenia;
- Odsetki od zadłużenia nie będą rosły w nieskończoność.

PRZEDAWNIE

W pierwszej kolejności należy wskazać, że przedawnienie jest instytucją prawa cywilnego, która polega na tym, że po upływie określonego w ustawie terminu dłużnik może uchylić się od zaspokojenia roszczenia. Należy jednak pamiętać o tym, że roszczenie przedawnione nie przestaje istnieć, jednak po upływie określonego terminu dłużnik może bez negatywnych konsekwencji uniknąć obowiązku zapłaty.

Jak wynika z art. 117 § 1 Kodeksu cywilnego, przedmiotem przedawnienia mogą być wyłącznie cywilnoprawne roszczenia majątkowe.

Aby uchylić się od zaspokojenia roszczenia dłużnik powinien podnieść zarzut przedawnienia, czyli poinformować wierzyciela o upływie terminu przedawnienia i odmowie spełnienia świadczenia. Podniesienia zarzutu przedawnienia można dokonać zarówno na etapie postępowania przedsądowego jak również na etapie postępowania sądowego. Dłużnik może również zrzec się skorzystania z tego zarzutu.

Należy pamiętać, że w przypadku, gdy upłynie termin przedawnienia, roszczenie nie wygasa. Roszczenie takie istnieje nadal i może zostać dobrowolnie zaspokojone przez dłużnika. Jeśli jednak dłużnik skutecznie podniesie zarzut przedawnienia na etapie postępowania sądowego, powództwo powinno zostać oddalone.

Co ważne, dłużnik nie może żądać zwrotu świadczenia, jeśli dobrowolnie spełnił przedawnione roszczenie (np.

jeśli nie wiedział, że upłynął termin przedawnienia).

Zatem jeśli wierzyciel dochodzi od nas realizacji roszczenia, które było przedmiotem odległego w czasie zobowiązania, warto rozważyć czy przypadkiem roszczenie to nie jest przedawnione.

Ogólne terminy przedawnienia roszczeń określone są w art. 118 Kodeksu cywilnego. Podstawowy termin przedawnienia to 6 lat, jednak dla roszczeń o świadczenia okresowe wynosi 3 lata, podobnie jak dla roszczeń związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Jednakże należy wskazać, że koniec terminu przedawnienia przypada na ostatni dzień roku kalendarzowego, chyba że termin przedawnienia jest krótszy niż dwa lata.

Roszczenia o świadczenia okresowe to takie, które dłużnik zobowiązany jest spełniać w określonych z góry odstępach czasu, czyli na przykład czynsz najmu lub też odsetki. Natomiast roszczenia związane z prowadzeniem działalności gospodarczej przysługują podmiotowi, który profesjonalnie zajmuje się działalnością gospodarczą i są z nią związane.

Zgodnie z art. 120 Kodeksu cywilnego, bieg ogólnych terminów przedawnienia roszczeń rozpoczyna się od dnia, w którym roszczenie stało się wymagalne, czyli gdy wierzyciel może skutecznie domagać się od dłużnika zadośćuczynienia.



Pamiętaj!

Po upływie określonego terminu dłużnik może bez negatywnych konsekwencji uniknąć obowiązku zapłaty.

Termin spełnienia świadczenia powinien być określony w umowie. Jeżeli tak nie jest lub obowiązek spełnienia świadczenia wynika z innego zdarze-

nia prawnego (np. bezpodstawnego wzbogacenia) – świadczenie powinno zostać spełnione niezwłocznie po wezwaniu do jego spełnienia.

EGZEKUCJA KOMORNICZA

Na wstępie należy wyjaśnić czym jest tzw. postępowanie egzekucyjne. Postępowanie egzekucyjne jest postępowaniem wykonawczym i ma na celu wyegzekwowanie należności od dłużnika na rzecz wierzyciela.

Organem uprawnionym do prowadzenia postępowania egzekucyjnego jest komornik sądowy. Tutaj od razu należy wspomnieć, że komornik nie podejmuje żadnych czynności samodzielnie. Komornik działa jedynie na podstawie wniosku wierzyciela oraz na podstawie przedłożonego przez wierzyciela tytułu wykonawczego. Należy pamiętać, że wyłącznie tytuł wykonawczy uprawnia komornika do realizacji czynności egzekucyjnych względem dłużnika.

Czym jest tytuł wykonawczy? Tytuł wykonawczy to tytuł egzekucyjny zaopatrzone w klauzulę wykonalności. A teraz po polsku. Jeśli sąd wyda wyrok, w którym zasądza od dłużnika określoną kwotę na rzecz wierzyciela, to sam wyrok nie jest wystarczający do wszczęcia egzekucji przez komornika przeciwko dłużnikowi. Aby komornik wszczął egzekucję, wierzyciel musi przedłożyć wyrok zaopatrzone w tzw. klauzulę wykonalności, czyli pieczęć sądu informująca o możliwości egzekucji wyroku.

Komornik sądowy wszczyna postępowanie egzekucyjne na złożony przez wierzyciela wniosek i dokonuje zajęć majątku na podstawie informacji oraz sposobów wskazanych przez wierzyciela we wniosku.

Komornik może prowadzić egzekucję m.in. z: rachunku bankowego, wynagrodzenia za pracę, emerytury/renty, ruchomości, nieruchomości, wierzitelności.

Z chwilą wszczęcia egzekucji, komornik zawiadamia dłużnika o tym fakcie. Wszczęcie postępowania egzekucyjnego rozpoczyna się od zawiadomienia dłużnika o wszczęciu egzekucji, które jest pierwszym pismem w sprawie i doręczane jest dłużnikowi.

Warto zapoznać się z takim dokumentem, gdyż wynika z niego kto i na jakiej podstawie dochodzi należności, przeciwko komu została wszczęta egzekucja, jaka jest wysokość dochodzonego roszczenia, o jakie sposoby egzekucji wniósł wierzyciel, na jakim etapie jest obecnie postępowanie egzekucyjne oraz zawiera odpowiedni pouczenia.

Komornik sądowy wszczynając postępowanie egzekucyjne dokonuje również szeregu zapytań do poszczególnych organów, tj. np. ZUS-u, Urzędu Skarbowego, banków. Ma to na celu ujawnienie majątku, z którego będzie prowadzona w dalszym etapie egzekucja. Zapytania te pozwalają na ujawnienie składników majątkowych dłużnika.

Czy komornik może zająć całe wynagrodzenie?

W pierwszej kolejności należy zaznaczyć, że kwota wolna od zajęcia komorniczego odpowiada stawce minimalnego wynagrodzenia (od lipca 2023 r. jest to kwota 3 600 zł brutto, 2 700 zł netto). Czyli jeśli dłużnik otrzymuje minimalne wynagrodzenie nie może ono zostać zajęte przez komornika, z wyjątkiem egzekucji długów alimentacyjnych. Ponadto w przypadku wynagrodzenia za pracę obowiązuje limit zajęcia komorniczego na poziomie 50 % otrzymywanego wynagrodzenia. Jeżeli dłużnik dodatkowo wykonuje pracę na podstawie umowy zlecenia to kwota wynagrodzenia z tego tytułu podlega zajęciu w całości.

W jakiej wysokości komornik może zająć emeryturę/rentę?

Jeśli chodzi o egzekwowanie przez komornika należności z emerytury/renty to może on zająć 25% wysokości świadczenia. Należy jednak pamiętać o kwocie wolnej od potrąceń, która w 2023 r. wynosi 1.191,33 zł. Należy pamiętać, że wyżej opisane zasady nie odnoszą się do długów alimentacyjnych.



Pamiętaj!

Kwota wolna od zajęcia komorniczego odpowiada stawce minimalnego wynagrodzenia.

W przypadku egzekucji alimentów komornik może prowadzić egzekucję do wysokości 3/5 wynagrodzenia za pracę oraz emerytury i renty (brak kwoty wolnej od zajęcia).

Warto poświęcić jeszcze kilka słów egzekucji z rachunku bankowego. W przypadku rachunku bankowego kwota wolna od potrąceń wynosi 75% minimalnego wynagrodzenia (w 2023 r. - 2 700 zł).

W przypadku egzekucji komorniczej z rachunku bankowego nie ma znaczenia, skąd pochodzą pieniądze, które trafiły na zajęty rachunek. Jednak należy mieć świadomość, że istnieją świadczenia, które w całości są wolne od zajęcia, z których komornik nie może prowadzić egzekucji. Zalicza się do nich m. in.: świadczenia alimentacyjne, świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, świadczenia rodzinne, dodatki rodzinne, pielęgnacyjne, porodowe, dla sierot zupełnych, zasiłki dla opiekunów, świadczenia z pomocy społecznej, świadczenia z tytułu programu 500+,

świadczenia dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Warto jednak pamiętać, że to dłużnik powinien poinformować komornika, że na jego rachunek bankowy wpływa takie świadczenie. Komornik nie ma wiedzy z jakiego tytułu znajdują się środki na rachunku bankowym dłużnika i dokonuje jego zajęcia automatycznie. To w interesie dłużnika jest poinformowanie komornika i złożenie wniosku do komornika o ograniczenie zajęcia rachunku bankowego o ww. świadczenia.

Na koniec zwrócić należy uwagę, że w przypadku jakichkolwiek wątpliwości, niejasności warto zwrócić się do komornika celem ich wyjaśnienia. Komornik ma obowiązek poinformować dłużnika o przebiegu postępowania egzekucyjnego, jego etapie a także wysokości aktualnego zadłużenia.

Brak kontaktu z komornikiem i lekceważenie problemu jest w tym wypadku najgorszym rozwiązaniem i może jedynie negatywnie wpłynąć na sytuację dłużnika.



JAK UZYSKAĆ NIEODPŁATNĄ POMOC W PUNKTACH?

Jak uzyskać nieodpłatną pomoc w punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego?

Z nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego skorzystać może każda osoba fizyczna, która potwierdzi stosownym, pisemnym oświadczeniem, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Do darmowych świadczeń uprawnione są także osoby fizyczne prowadzące jednoosobo-

wą działalność gospodarczą, niezatrudniające innych osób w ciągu ostatniego roku.

Każda osoba, która chce skorzystać z porady, powinna wcześniej umówić się na wybrany dzień i godzinę wizyty w wybranej lokalizacji punktu.

Rejestracji można dokonać telefonicznie za pośrednictwem Starostwa Powiatowego w Mońkach bądź przez stronę www.



Rejestracja telefoniczna:

(85) 727 88 00

w godzinach 7.30 – 15.30

od poniedziałku do piątku

bądź poprzez stronę www:

<https://zapisy-np.ms.gov.pl/>



ARCHIDIECEZJI
BIAŁOSTOCKIEJ



Caritas Archidiecezji Białostockiej
ul. Warszawska 32
15-077 Białystok
tel./faks: 85 651 90 08
www.bialystok.caritas.pl

Starostwo Powiatowe w Mońkach
ul. Słowackiego 5a
19-100 Mońki
tel. 85 727 88 00, fax 85 727 88 29
www.monki.pl

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE NA TERENIE POWIATU MONIECKIEGO

Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej prowadzony przez Powiat Moniecki:

Starostwo Powiatowe w Mońkach, 19-100 Mońki Al. Niepodległości 3

Poniedziałek	9.00-13.00
Wtorek	11.30-15.30
Środa	11.00-15.00
Piątek	9.00-13.00

Urząd Miejski w Knyszynie, 19-120 Knyszyn ul. Rynek 39

Czwartek	8.00-12.00
----------	------------

Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego prowadzony przez Caritas Archidiecezji Białostockiej:

Urząd Gminy Jasionówka, 19-122 Jasionówka ul. Rynek 19

Poniedziałek	8.00-12.00
--------------	------------

Urząd Gminy Trzcianne, 19-104 Trzcianne ul. Wojska Polskiego 10

Wtorek	8.00-12.00
--------	------------

Urząd Gminy Krypno, 19-111 Krypno Kościelne 23B

Środa	8.00-12.00
-------	------------

Gminny Ośrodek Kultury w Goniądzu, 19-110 Goniądz ul. Stary Rynek 23

Czwartek	12.00-16.00
----------	-------------

Urząd Gminy Jaświły, 19-124 Jaświły 7

Piątek	8.00-12.00
--------	------------



ARCHIDIECEZJI
BIAŁOSTOCKIEJ



ARCHIDIECEZJI
BIAŁOSTOCKIEJ



Caritas Archidiecezji Białostockiej

ul. Warszawska 32
15-077 Białystok
tel./faks: 85 651 90 08
www.bialystok.caritas.pl

Starostwo Powiatowe w Mońkach

ul. Słowackiego 5a
19-100 Mońki
tel. 85 727 88 00, fax 85 727 88 29
www.monki.pl

BĄDŹ BEZPIECZNY W SIECI

– KAMPANIA SPOŁECZNA –

Kradzież danych osobowych to aktualnie zjawisko bardzo powszechne i z pewnością każdy słyszał o kimś kto stał się ofiarą takiego zachowania, bądź sam był ofiarą. Przestępcy wykorzystują nowe i modyfikują wcześniej stosowane sposoby w celu uzyskania wrażliwych danych.

Atak hakera, zgubiona korespondencja, niezabezpieczone dane na serwerze, pochopne przekazanie danych - to sytuacje, w przypadku których osoby do tego nieuprawnione wchodzi w posiadanie Twoich danych osobowych.

Zjawisko to określane jest jako phishing, czyli najkrócej mówiąc pozyskanie poufnej informacji osobistej. Jest to metoda oszustwa, w której przestępca podszywa się pod inną osobę lub instytucję w celu wyludzenia poufnych informacji (np. danych osobowych, logowania, karty kredytowej), zainfekowania komputera szkodliwym oprogramowaniem czy też nakłonienia ofiary do określonych działań.

Popularnym celem oszustów - phisherów są banki, bądź aukcje internetowe. Przestępca przeważnie rozpoczyna atak od rozesłania pocztą elektroniczną odpowiednio przygotowanych wiadomości, które udają oficjalną korespondencję z banku, serwisu aukcyjnego lub innych portali. Zazwyczaj zawierają one informację o rzekomym zdezaktywowaniu konta i konieczności jego ponownego reaktywowania. W mailu znajduje się odnośnik do strony, na której można dokonać ponownej aktywacji konta. Mimo że witryna z wyglądu przypomina stronę prawdziwą, w rzeczywistości jest to przygotowana przez przestępcę pułapka.

Nieostrożni i nieświadomi użytkownicy ujawniają swoje dane uwierzytelniające - kody pin, identyfikatory i

hasła. Bywa również, że przestępcy posługują się prostszymi metodami, które polegają na wysłaniu maila z prośbą, czasami wręcz żądaniem, podania danych służących do logowania na konto i jego autoryzacji. Innym sposobem działania cyberprzestępców, który ma doprowadzić do poznania poufnych danych, jest wykorzystywanie złośliwego oprogramowania, zwanego w zależności od swojej formy: robakami, koniami trojańskimi (trojanami) lub wirusami. Takiego „robaka” można ściągnąć korzystając z zainfekowanych witryn internetowych.

Bardziej zaawansowaną, a co za tym idzie niebezpieczniejszą dla użytkownika oraz trudniejszą do wykrycia, formą phishingu jest tzw. pharming. Zamiast wysyłania fałszywych wiadomości e-mail, przestępcy przekierowują użytkowników wpisujących prawidłowe adresy np. swojego banku na fałszywe strony internetowe.

Należy zwracać uwagę, na podejrzane ogłoszenia, witryny i aukcje, gdzie pod pretekstem wypełnienia ankiety, celem nabycia przedmiotu, zgłoszenia swojej aplikacji w procesie rekrutacyjnym na atrakcyjne stanowisko pracy czy wzięcia udziału w losowaniu bądź odbiorze nagrody, przestępcy mogą wejść w posiadanie naszych wrażliwych danych.

Pamiętaj! Unikaj klikania w jakiegokolwiek linki, kierujące do strony z płatnością lub zachęcające do pobrania nowego oprogramowania, które umieszczone są w wiadomościach e-mail lub SMS-ach. Zwłaszcza, jeśli otrzymałeś je od niezwyfikowanego nadawcy. Jeśli padłeś ofiarą przestępstwa kradzieży danych osobowych niezwłocznie zgłoś sprawę na Policję i dokonaj zastrzeżenia swojego dowodu osobistego.

Źródło: www.policja.gov.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA

WZORY PISM

WZÓR NR 1



ARCHIDIECEZJI
BIAŁOSTOCKIEJ



.....
Miejscowość i data

Sąd Rejonowy w

.....Wydział

.....

.....

(adres)

Dłużnik:

.....

.....

.....

(imię, nazwisko, dokładny adres, nr PESEL)

Komornik:

.....

.....

.....

Sygnatura sprawy komorniczej

WNIOSEK O OBNIŻENIE OPŁATY EGZEKUCYJNEJ

W imieniu własnym wnoszę o obniżenie opłaty egzekucyjnej ustalonej postanowie-
niem z dnia przez Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym

.....

do kwoty

UZASADNIENIE

Postanowieniem z dnia Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym

.....

ustalił opłatę egzekucyjną w postępowaniu egzekucyjnym o sygn. Km

..... w wysokości

. Uważam tą kwotę za
rażąco wysoką, biorąc szczególnie pod uwagę moją sytuację osobistą, która przed-
stawia się następująco:

.....

.....

.....

Ponadto zarzucam organowi egzekucyjnemu niski nakład pracy gdyż:

.....

.....

Biorąc pod uwagę powyższe, mój wniosek jest konieczny i uzasadniony.

.....
podpis skarżącego

Załączniki:

1. odpis wniosku wraz z załącznikami (2 szt.)

WZORY PISM

WZÓR NR 2



ARCHIDIECEZJI
BIAŁOSTOCKIEJ



.....
Miejscowość i data

Pracownik:

.....
.....
.....

imię, nazwisko, adres

Pracodawca:

.....
.....
.....

(nazwa, adres)

WNIOSEK O SKIEROWANIE NA WCZEŚNIEJSZE BADANIE WZROKU

W związku z odczuwanym przeze pogłębieniem wady wzroku zwracam się z prośbą o skierowanie mnie na badanie wzroku przed upływem terminu kolejnego badania okresowego, w celu wydania przez lekarza medycyny pracy lub lekarza okulistę z zakładu medycyny pracy, zaświadczenia potwierdzającego potrzebę stosowania przeze mnie okularów korekcyjnych podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

.....
(podpis pracownika)

WZORY PISM

WZÓR NR 3



ARCHIDIECEZJI
BIAŁOSTOCKIEJ



.....
Miejscowość i data

Pracownik:

.....
.....
.....

imię, nazwisko, adres

Pracodawca:

.....
.....
.....

(nazwa, adres)

WNIOSEK O DOFINANSOWANIE KOSZTÓW ZAKUPU OKULARÓW KORYGUJĄCYCH

W związku ze otrzymaniem zaświadczenia potwierdzającego potrzebę stosowania przeze mnie okularów korekcyjnych podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego zwracam się do Pracodawcy z wnioskiem o refundację części kosztów zakupu okularów korygujących do pracy przy obsłudze monitora.

Załączniki:

1. Faktura vat
2. Zaświadczenie wydane przez lekarza

.....
(podpis pracownika)