Návod pre seniorov:
prvé nastavenie smartfónu

Vytlačte si ho a majte ho pri telefóne. Pomôže vám aj rodine.

Tento návod je pre telefóny s Androidom (napríklad Samsung, Xiaomi) aj pre iPhone. Názvy v nastaveniach sa môžu podľa telefónu trochu líšiť. Nebojte sa – nič nepokazíte, každé nastavenie sa dá vrátiť späť.

1. Kontrolný zoznam – odškrtnite, čo je hotové

- ☐ Telefón je pripojený na domácu Wi-Fi.
- ☐ Mám účet Google (Android) alebo Apple (iPhone) a heslo mám zapísané nižšie.
- ☐ Telefón má zámku obrazovky (PIN), ktorú poznám len ja a rodina.
- ☐ Písmo a ikony sú dosť veľké, dobre ich prečítam.
- ☐ Kontakty sú uložené s menom a fotkou (napr. „Dcéra Janka“).
- ☐ Mám nastavené núdzové kontakty a vyskúšané SOS.
- ☐ Mám WhatsApp a vyskúšal/a som videohovor.
- ☐ Na ploche mám len aplikácie, ktoré naozaj používam.
- ☐ Aktualizácie sa inštalujú automaticky.
- ☐ Poznám 5 pravidiel proti podvodom (strana s pravidlami).

2. Moje dôležité údaje

Túto stranu uschovajte doma na bezpečnom mieste. Nikomu ju neposielajte a nefoťte.

Telefónne číslo	
PIN telefónu	
Účet Google / Apple (e-mail)	
Heslo k účtu	
Kto mi pomáha s telefónom	

3. Ako zväčšiť písmo

Samsung:

1. Otvorte Nastavenia (ikona ozubeného kolieska).
2. Klepnite na Zobrazenie.
3. Klepnite na Veľkosť a štýl písma.
4. Posuvník posuňte doprava, kým sa vám text dobre nečíta.

iPhone:

1. Otvorte Nastavenia.
2. Klepnite na Zobrazenie a jas.
3. Klepnite na Veľkosť textu a posuňte posuvník doprava.
4. Zapnite aj Tučný text.

4. Jednoduchý režim

Jednoduchý režim zobrazí menej ikon, ktoré sú väčšie. Dá sa kedykoľvek vypnúť.

- Samsung: Nastavenia → Zobrazenie → Jednoduchý režim → zapnúť.
- iPhone: Nastavenia → Prístupnosť → Asistenčný prístup → Nastaviť asistenčný prístup. Ukončenie: trikrát stlačiť bočné tlačidlo a zadať kód.
- Iné telefóny: v Nastaveniach vyhľadajte slovo „jednoduchý“.

5. Videohovor cez WhatsApp

1. **Otvorte WhatsApp** (zelená ikona so slúchadlom).
2. **Klepnite na meno** človeka, ktorému chcete zavolať.
3. **Klepnite na ikonu kamery** hore vpravo. To je videohovor.
4. **Držte telefón pred tvárou** alebo ho oprite o hrnček.
5. **Hovor ukončíte** červeným tlačidlom.

Keď vám niekto volá: potiahnite zelené tlačidlo nahor alebo naň klepnite.

Pozor: Kód z SMS od WhatsAppu nikdy nikomu neposielajte – ani „známemu“.

6. Núdzové kontakty a SOS

- Samsung: Nastavenia → Bezpečnosť a núdzové situácie → Núdzové kontakty → Pridať. Tam zapnite aj Núdzové SOS: päťkrát rýchlo stlačiť bočné tlačidlo.
- iPhone: aplikácia Zdravie → vaša fotka → Zdravotný preukaz → Núdzové kontakty. SOS: podržte bočné tlačidlo a tlačidlo hlasitosti.
- SOS vyskúšajte spolu s rodinou, aby ste vedeli, ako to funguje.

Moje núdzové kontakty:

Meno	**Telefón**

7. Päť pravidiel proti podvodom

1. **Banka ani polícia** nikdy nechcú PIN, heslo ani kód z SMS.
2. **Nikdy** nepresúvajte peniaze na „bezpečný účet“ a nikomu ich neodovzdávajte.
3. **Podozrivý hovor ukončite** a zavolajte sami na číslo, ktoré poznáte.
4. **„Ahoj mami, mám nové číslo“** je podvod. Zavolajte na staré číslo.
5. **Neklikajte na odkazy v SMS** o balíku, pokute či preplatku.

Keď si nie ste istí: zavolajte niekomu z rodiny alebo polícii na číslo 158.

8. Dôležité čísla

Tiesňová linka	112
Polícia	158
Záchranná služba	155
Hasiči	150
Moja banka (zo zadnej strany karty)	

Návod pripravila nezisková organizácia Digitálne zručnosti, n.o. – digitalnezrucnosti.sk. Workshopy pre seniorov, obce a kluby dôchodcov.