



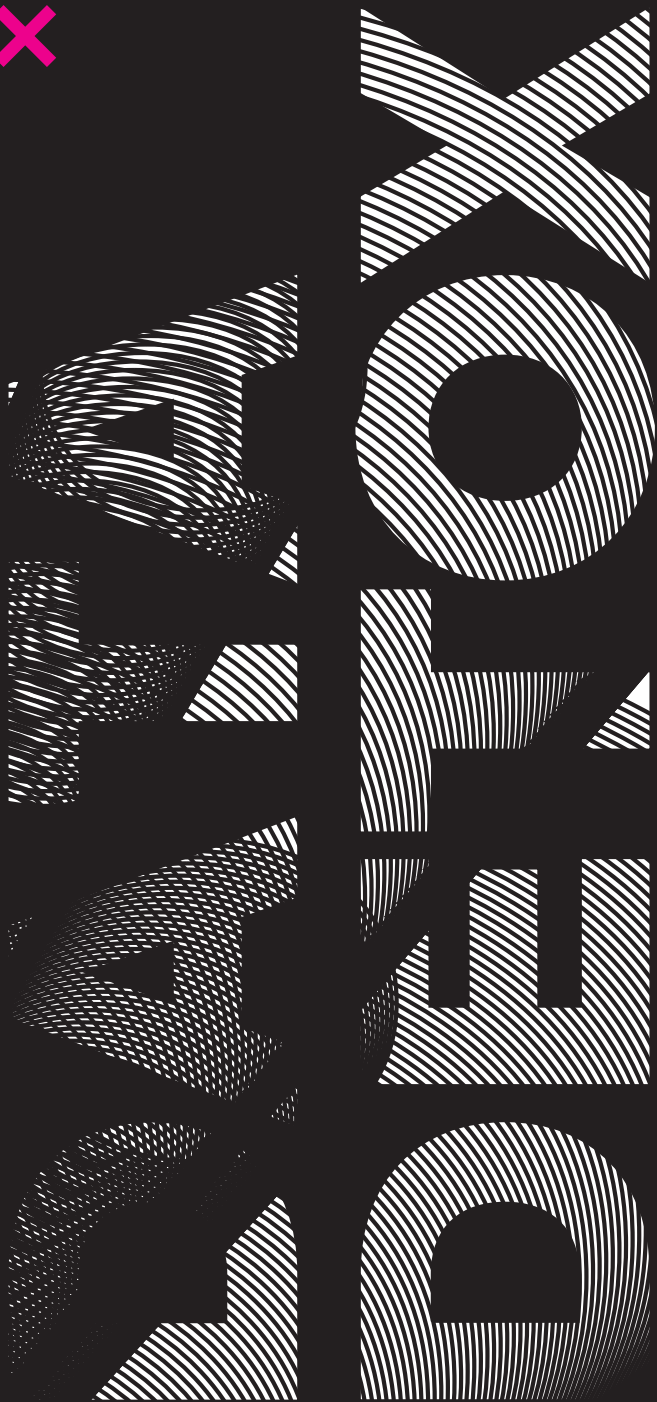
AUTOŘI

TACTICAL

TECHNOLOGY

COLLECTIVE

+ MOZILLA



ZA OSMI DNI

PRŮVODCE DATOVOU DETOXIKACÍ V OSMI DNECH

PRŮVODCE

DATOVOU DETOXIKACÍ

V OSMI DNECH

Máte pocit, že se vaše digitální já vymyká vaší kontrole? Nainstalovali jste si příliš mnoho aplikací, kliknutím až příliš často potvrdili: „Souhlasím“, ztratili přehled o tom, kolik účtů jste si vytvořili? Možná máte pocit, že svůj digitální život nemáte pod kontrolou tak, jak byste si přáli?

Nezoufejte! Tento průvodce datovou detoxikací je určen právě vám. Na konci osmidenního programu budete na cestě ke zdravějšímu digitálnímu já, které budete mít více pod kontrolou.

KUMULACE TOXICKÝCH DAT

Když se zamyslíme nad tím, co o nás unik několika informací prozradí druhým, může se zdát, že o nic zásadního nejde: komu seje na tom, že je někdo náruživým fanouškem Beyoncé, že někoho zajímá všechno, co souvisí s vlaky nebo že se někdo zakoukal do Chrise z účtárny?

Problém spočívá v tom, co se se všemi těmito daty děje: ve všech našich zařízeních, službách a účtech se nelítostně analyzují, sdílejí a prodávají. Postupem času se z úhrnu těchto aktivit vyprofilují intimní digitální vzorce: podrobná svědectví o našich zvycích, pohybu, vztazích, preferencích, názorech a tajemstvích se dostávají do rukou těm, kteří data shromažďují a využívají je ke svému prospěchu.

Jestliže absolvujete tuto osmidenní datovou detoxikační kúru, získáte představu o tom, jak a proč se to všechno děje, a podniknete praktické kroky k redukci svých přebujelých dat, jejichž toxické nahromadění může vést z dlouhodobého hlediska k nepříjemným důsledkům.

ZAČNĚTE TEDY S DETOXIKACÍ UŽ DNES

Toxická kumulace dat by měla zajímat každého z nás. Některé z možných důvodů najdete v následujícím přehledu. Jak to máte vy?

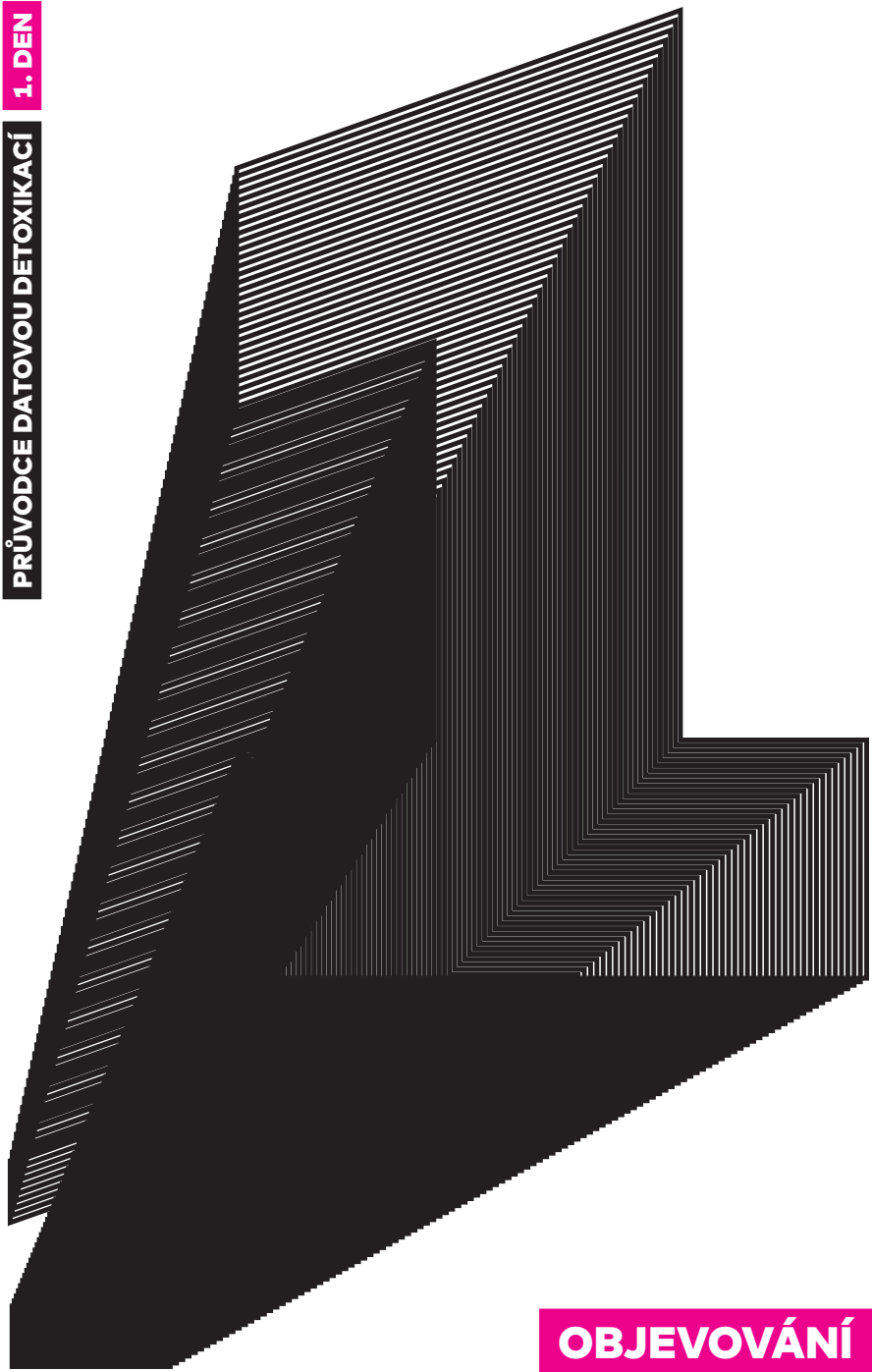
- Z reklamy mám osypky.
- Znepokojuje mě představa, že moje data budou mít vliv na mé úvěrové hodnocení nebo kvůli nim budu platit vyšší pojistné.
- Mám obavu, že zprávy, které se mi zobrazí na internetu, jsou upravovány podle mých online aktivit.
- Nelíbí se mi představa, že se veškerá má vyhledávání na internetu zaznamenávají (zvláště ta osobní!).
- Nechápu, jak je možné, že toho o mně mé aplikace tolik vědí.
- Přál/a bych si, abych měl/a svůj život online pod větší kontrolou.
- Nelíbí se mi, že nevím, jaké informace o mně se zaznamenávají.
- Je mi trapně, když vidím ty staré fotky na internetu.
- Mám strach, že mi někdo ukradne identitu a zřídí si účet na mé jméno.
- Znepokojují mě zprávy o profilování.
- Myslím si, že by žádná společnost neměla mít zisk z mých osobních údajů.
- Samozřejmě, že mám co skrývat – nikdo není ve skutečnosti tak nezajímavý (nebo snad dokonalý!).

DETOXIKACE

Osmidenní detoxikační kúra si každý den vyžádá jen chvíli. Stačí vám k tomu jen přístroje, které používáte (notebook, chytrý telefon, tablet) a přístup na internet.

Každý den se zaměřte na něco jiného a zakončíte jej řešením datové detoxikační výzvy, která vás posune o něco dál – pokud máte chuť!

Tak do toho. Začněte s datovou detoxikací už dnes!



OBJEVOVÁNÍ

ZAČNĚTE TEDY S DETOXIKACÍ UŽ DNES

Blahopřejeme vám k zahájení datové detoxikace! Získáte díky ní větší kontrolu nad svým digitálním já. Dnes poznáte, jak všechno ve skutečnosti funguje. To znamená, že zjistíte, jaké z toho pro vás vyplývají možná nebezpečí. Dnešek začneme otázkou: kým jste na internetu pro druhé? Dejme se do toho!

KÝM JSTE NA INTERNETU PRO DRUHÉ?

Možná do Googlu čas od času zadáte své jméno, abyste si ověřili, jaké informace o vás jsou k nalezení. Napadlo vás ale, že se vám zobrazí jiné výsledky než ostatním lidem, kteří zadají do vyhledávače vaše jméno? Tato vlastnost vyhledávače zůstává běžným zrakům skryta. Takže:

1. KROK ZAČNĚTE OD NULY

Jestliže chcete vědět, jak se jeví vaše maličkost na internetu jiným, musíte nejdřív prohlížeč vyčistit.

- 1 Otevřete prohlížeč.
- 2 Odhlaste se ze všech e-mailových účtů i účtů na sociálních sítích.
- 3 Vymažte historii prohlížeče a soubory cookies:
Firefox: Možnosti > Soukromí > Historie > Vymazat nedávnou historii > Časové období mazání: Vše
Chrome: Historie > Vymazat údaje o prohlížení
Safari: ikona knížky v horním panelu nabídek > Zpět > Smazat > Smazat veškerou historii

Až teď uvidíte výsledky vyhledávání tak, jak je vidí jiní – dejme se do vyhledávání.

2. KROK ZAČNĚTE VYHLEDÁVAT

- 1 Otevřete vyhledávač. (Začněte Googlem a pak zkuste jiné vyhledávače.)
- 2 Věnujte několik minut vyhledání svého jména. (Pokud máte jméno, které je hodně rozšířené, doplňte další identifikační údaje, např. o vaší práci, městě nebo místě, kde jste chodili do školy.)

Překvapilo vás něco?

POLOŽTE SI OTÁZKU: JE GOOGLE VÁŠ NEJLEPŠÍ KAMARÁD?

Zná vás Google lépe než kdokoli jiný?

- 1 Zaměřte se na produkty Googlu, které používáte.
Jaké informace o vás dávají Googlu?
- 2 Zaškrtněte políčko napravo, pokud tyto informace sdílíte také se svým skutečným nejlepším kamarádem/nejlepší kamarádkou.

PRODUKTY GOOGLU, KTERÉ POUŽÍVÁTE

NEJLEPŠÍ KAMARÁD/KA?

- | | |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chrome: kde jste, co vás zajímá, typ počítače/telefonu | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vyhledávání: co byste se chtěli dozvědět, co nevíte | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Cloud: všechny fotografie ve svém telefonu, upomínky, poznámky, letenky | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Google Dokumenty: na čem se svými kolegy pracujete | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Google Formuláře: na jaké akce se chystáte a kdy | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Youtube: vaše zájmy, libůstky, které byste si raději nechali pro sebe, co se učíte dělat | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Gmail: komunikace s přáteli, rodinou, bankami, lékaři, školou, právníky | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Překladač: e-maily, dopisy, slova, která neznáte | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Aplikace Hangouts: konverzace s přáteli, s milenkou/milencem, s kolegy | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mapy: kde jste byli, kdy, jak často, odkud jste mířili a kam | <input type="checkbox"/> |

Pokud jste zaškrtnuli většinu (nebo všechna) políčka, pak se zdá, že Google je váš nejlepší kamarád, o jehož existenci jste neměli tušení.

Chcete vidět to, co vidí Google?

- Přihlaste se na svůj účet u Googlu.
- Chcete-li vidět celou svou historii vyhledávání, přejděte na <https://www.google.com/history>.
- Chcete-li vidět všechna svá data (záložky, e-maily, kontakty, soubory na Disku Google, informace o profilu, vaše videa na Youtube, fotografie a další) přejděte na: <https://www.google.com/takeout>.
- Nezapomeňte se zase odhlásit!

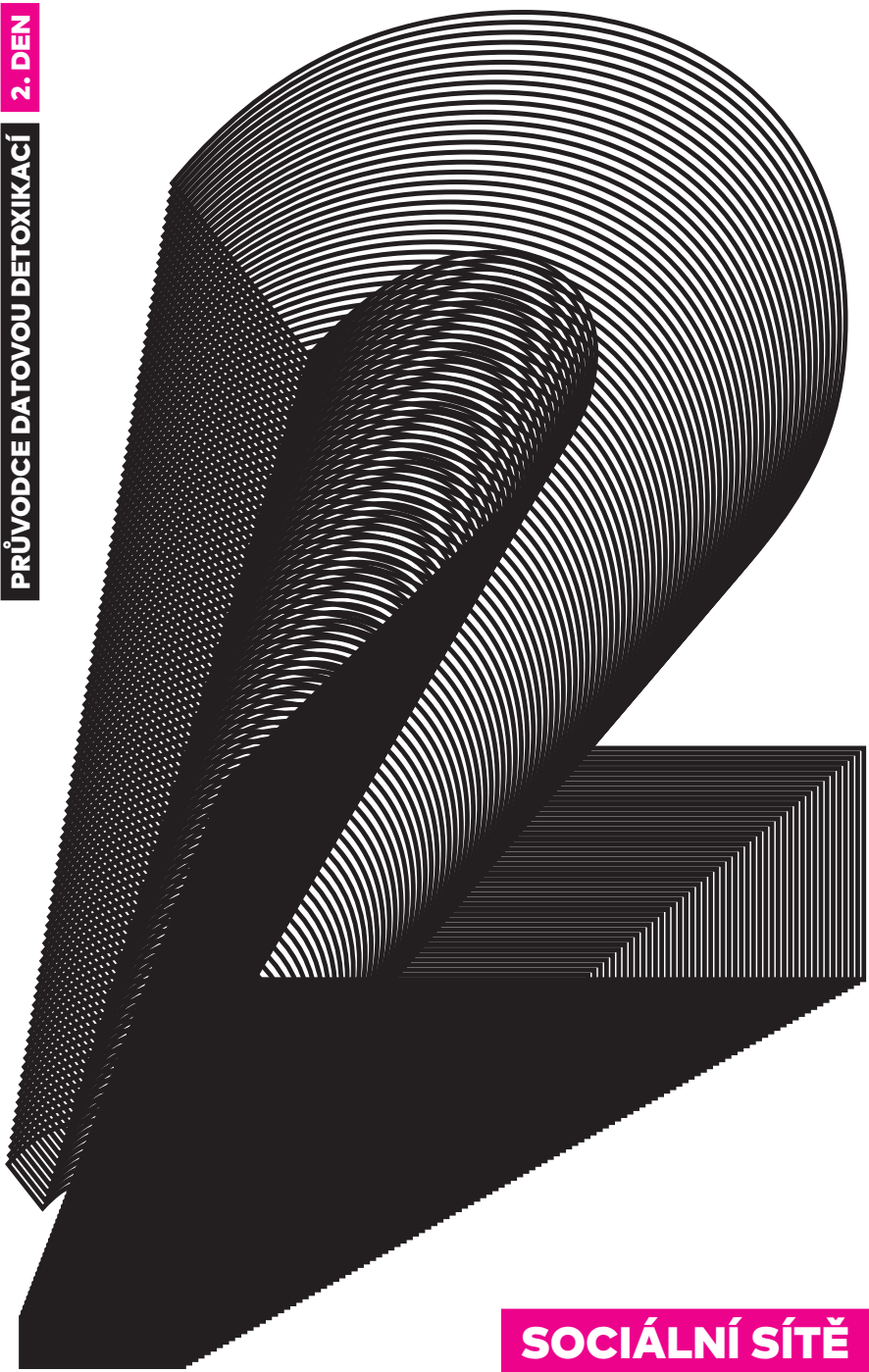


Jak často v běžném životě slyšíte sloveso „vygooglit“?

Dělejte si v průběhu týdne čárky.

Výborně!

Absolvovali jste první den datové detoxikace a udělali jste důležitý první krok směrem k vašemu novému digitálnímu já! Druhý den se zaměříme na váš život v prostředí sociálních sítí.

**SOCIÁLNÍ SÍŤ**

Většina z nás má v prostředí sociálních sítí a chatových aplikací s přáteli stejně intenzivní kontakty jako v reálném světě a produkujeme při tom velký objem digitálních informací. Sociální sítě významně přispívají ke kumulaci dat, a proto je dobré zahájit detoxikaci právě tady. Začneme krátkým pohledem na Facebook, později přejdeme k detoxikaci.

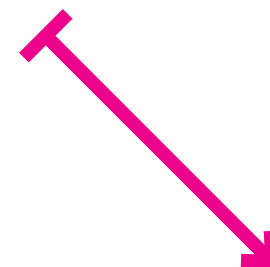
JE FACEBOOK VAŠÍM NEJLEPŠÍM KAMARÁDEM?

Včera jste si kladli otázku, zda máte s vyhledávačem Google bližší vztah než se svým nejlepším kamarádem či kamarádkou. Dnes si položíte stejnou otázku, budeme se ale ptát na Facebook. Chcete-li získat představu, jak moc toho o vás Facebook ví, postupujte takto:

- 1 Jestliže nemáte prohlížeč Chrome, nainstalujte si ho (<https://www.google.com/chrome/>).
- 2 Zadejte do vyhledávače „What Facebook Thinks You Like Chrome Web Store“ (Internetový obchod Chrome Co si Facebook myslí, že se vám líbí). Měli byste se dostat na odkaz na nástroj „What Facebook Thinks You Like“ v internetovém obchodě Chrome.
- 3 Vyberte Přidat do Chromu, potom v prohlížeči klikněte na ikonu a postupujte podle pokynů.

PROVEĎTE DETOXIKACI!

Jste připraveni na menší očistu?



ZBAVTE SE VEŘEJNĚ DOSTUPNÝCH DAT

Jak intenzivní datovou detoxikaci chcete uskutečnit? Zkuste provést níže uvedené změny. Pomůžou vám k hloubkové očistě vašich veřejně dostupných dat na Facebooku a na Twitteru. Každý krok si potom odškrtněte!

1 Základní nastavení soukromí: Facebook

Přihlaste se na Facebook a přejděte do *Nastavení > Soukromí*.

- Vypněte *Umístění*.
- U položky *Kdo uvidí vaše budoucí příspěvky?* vyberte *Přátelé*.
- U položky *Kdo vás může vyhledat podle e-mailové adresy/ telefonního čísla, kterou/é jste zadali?* vyberte *Přátelé*.
- U položky *Chcete, aby se vyhledávače mimo Facebook propojily s vaším profilem?* vyberte *Ne*.
- Teď přejděte na *Nastavení > Timeline a označování*
- U položky *Kdo vidí příspěvky, ve kterých jste na své Timeline označeni?* a u položky *Kdo uvidí příspěvky, které na vaši Timeline přidají druzí?* vyberte *Jenom já* nebo *Přátelé*.

2 Základní nastavení soukromí: Twitter

Přihlaste se na Twitter a vpravo nahoře klikněte na svůj profilový obrázek > *Nastavení a soukromí*.

- Označování na fotkách* > zaškrtněte *Nepovolit nikomu, aby mě označil na fotkách*
- Tweety a soukromí* > zaškrtněte *Chránit moje tweety*
- Poloha tweetů* > zrušte zaškrtnutí u položky *Přidávat k mým tweetům polohu*
- Objevitelnost* > zrušte zaškrtnutí u položky *Povolit, aby mě ostatní mohli najít podle e-mailové adresy*

Skvělá práce! Právě jste snížili svou zátěž toxickými daty!

VÝZVA

2. DNE DATOVÉ

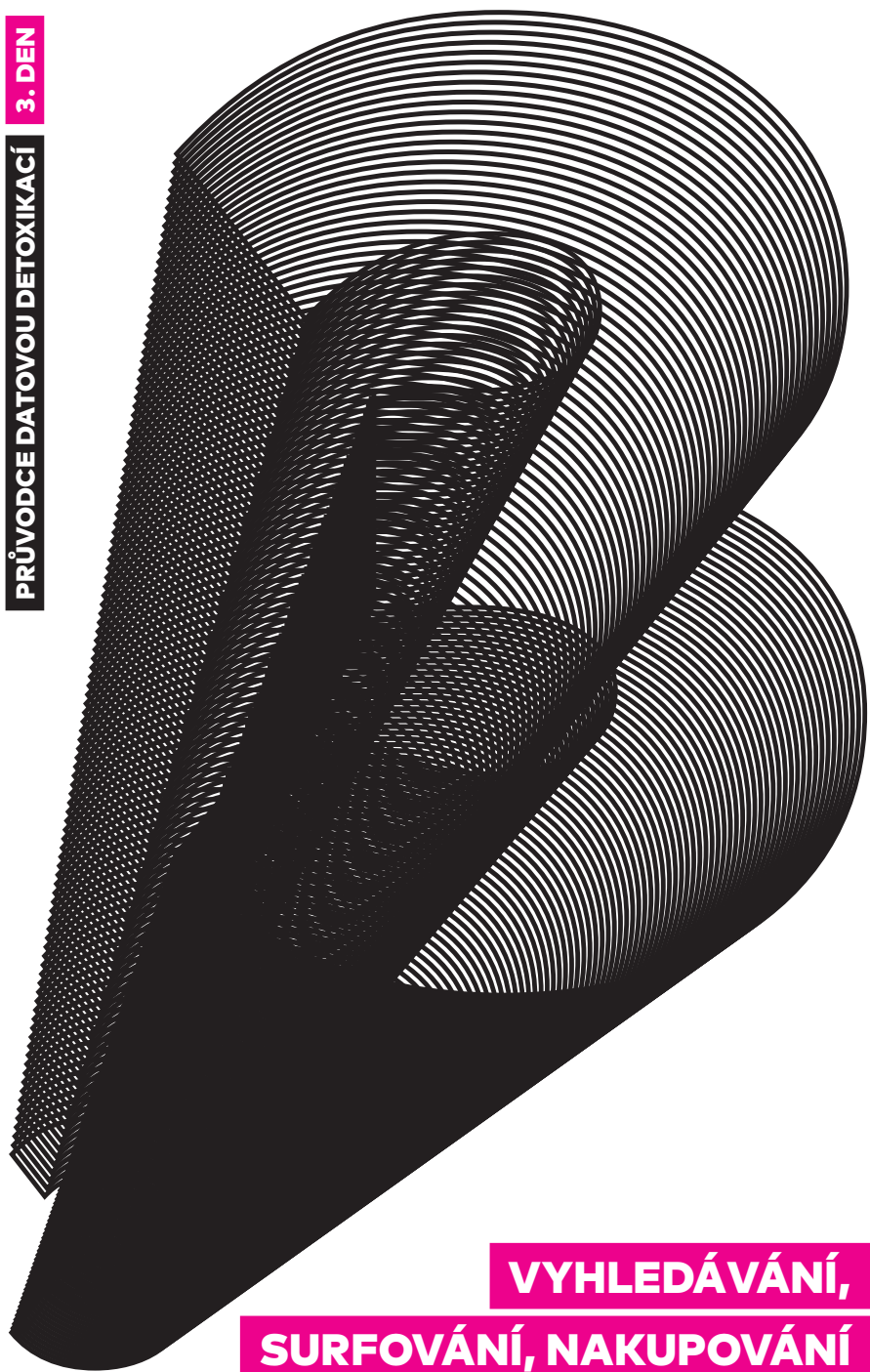
DETOXIKACE

Výzvou dnešního dne je umění úklidu:

pronikněte do hlubších vrstev detoxikace tím, že omezíte na minimum data uložená na platformách, které používáte. Začněte zvolna, jen jedním účtem. Možná zjistíte, že jakmile se do úklidu pustíte, už nebudete chtít přestat. Začněte tím, že zrušíte označení příspěvků a/nebo vymazáním několika fotografií nebo příspěvků. Zvolte ty, které by vám tak jako tak nechyběly, a nastavte si vlastní kritéria: 10 fotografií, 20 příspěvků – rozhodněte vy sami, s jakým počtem začnete, a jakmile získáte větší jistotu, můžete si stanovit náročnější cíle. Bez kolika fotografií, příspěvků nebo komentářů se obejdete? Skvělé, přidejte další čtyři a dejte se do toho :-)

Blahopřejeme!

Úspěšně jste absolvovali 2. den detoxikačního programu – a přemíru dat jste právě zredukovali! Zítra se podíváme důkladněji na to, jak se pohybujete po internetu.



**VYHLEDÁVÁNÍ,
SURFOVÁNÍ, NAKUPOVÁNÍ**

Váš prohlížeč je vaší branou, portálem k internetu, a pokud jste pojali podezření, že hodně přispívá ke kumulaci dat, nemýlíte se. Pojdme zjistit proč a pak přistupme k detoxikaci.

JAK VĚDÍ, ŽE JDE O MĚ?

Je několik různých způsobů, jimiž se na internetu jedinečně projevujete a díky tomu vás webové stránky a sledovací nástroje (trackers) dokážou rozpoznat online. Děje se to překvapivě často – některé sledovací nástroje, jako například analytický nástroj Googlu (Google Analytics) nebo tlačítko *To se mi líbí* na Facebooku, jsou na internetu doslova všudypřítomné.

Jedním z těchto jedinečných identifikátorů je otisk vašeho prohlížeče. Jakmile navštívíte některou webovou stránku, sledovací nástroje této stránky dokážou zjistit o vašem prohlížeči ledacos. Tyto informace ve svém úhrnu vytvářejí jedinečnou nebo téměř jedinečnou strukturu: otisk prohlížeče.

Chcete-li zjistit, co sledovací nástroj vidí, přejděte na: <https://panopticklick.eff.org> a klikněte na „Test Me.“ (Otestujte mě). Výsledky si uložte – budete je později potřebovat.

PROVEĎTE DETOXIKACI!

Teď nastala chvíle pro detoxikaci vašeho telefonu. Detoxikujete si prohlížeč. Vyberte si Chrome, Firefox nebo Safari. Až dnes detoxikaci dokončíte, zablokujete sledovacím nástrojům přístup ke spoustě informací a oslabíte tím jedinečnost svého prohlížeče (bude totiž k dispozici méně informací, z nichž se vytváří „otisk“).

PROBLÉM JE VE VÝCHOZÍM NASTAVENÍ OCHRANY SOUKROMÍ

Žádné výchozí nastavení ochrany soukromí v prohlížeči není standardně nastaveno tak, aby soukromí skutečně chránilo, ale naštěstí se to dá změnit.

ZBRUSU NOVÉ NASTAVENÍ PROHLÍŽENÍ

Chrome, Firefox i Safari nabízejí režim „anonymního prohlížení“. Ten mění nastavení vašich relací, takže v okamžiku, kdy prohlížeč

zavřete, jsou z něj vymazány: historie webových stránek, vyhledávání, webových formulářů a stahování a také cookies a dočasné soubory. Jinak se tyto informace ukládají a sdílejí. Vyzkoušejte sami:

- 1 Chrome:** „Nové anonymní okno“. Pouze pro jednotlivou relaci: klikněte pravým tlačítkem myši na ikonu prohlížeče a vyberte *Nové anonymní okno*.
- 2 Firefox:** Ve Firefoxu se tento režim nazývá „Anonymní prohlížení.“
 - Pokud chcete nastavit „Anonymní prohlížení“ trvale, přejděte na: *Možnosti > Soukromí > vyberte Použít pro historii vlastní nastavení > zaškrtněte Vždy použít režim anonymního prohlížení*.
 - Pro jednotlivou relaci: klikněte pravým tlačítkem myši na ikonu prohlížeče a vyberte *Otevřete nové anonymní okno*.
- 3 Safari:** „Anonymní prohlížení“.
 - Chcete-li nastavit „Anonymní prohlížení“ trvale, přejděte na *Předvolby > Obecné > Safari při spuštění otevře*: vyberte *Nové anonymní okno*.
 - Pro jednotlivou relaci: v horní nabídce prohlížeče přejděte na *Soubor > vyberte Nové anonymní okno*.

PODPORA PROHLÍZEČŮ

Ted' jste připraveni si nainstalovat některé zvláštní doplňky, známé také jako „doplňky a rozšíření.“ Instalace je tak rychlá, že bude hotová, než byste řekli: „jaké doplňky a rozšíření?“ (Pro pořádek: doplňky a rozšíření jsou miniaturní programy pro váš prohlížeč, které mají speciální funkce).

Nainstalujte si tyto tři doplňky a rozšíření buď ve Firefoxu nebo v Chromu (pro Safari momentálně žádné k dispozici nejsou):

- K blokování sledovacích nástrojů: nástroj *Privacy Badger*
- K vymazání historie prohlížeče a souborů cookie jedním kliknutím: nástroj *Click 'n Clean* (Kliknout a vyčistit)
- K zajištění pokud možno bezpečných relací na webových stránkách: *HTTPS Everywhere*

PŘESVĚDČTE SE, JESTLI VÁŠ DETOXIKAČNÍ ZÁSAH ZABRAL

Určité výsledky detoxikace by teď už měly být znát. Navštivte znovu <https://panopticlick.eff.org/> v prohlížeči, který jste právě detoxikovali. Klikněte na „Test Me“ a porovnejte nové výsledky s těmi předchozími. Jsou jiné?



Pozor! Existuje spousta alternativních vyhledávačů, které nabízejí způsob vyhledávání, jenž bere větší zřetel na vaše soukromí: například DuckDuckGo, Searx, Ixquick nebo StartPage.

Vedete si skvěle!

Dokončili jste 3. den detoxikace vašich dat... Váš prohlížeč je jako znovuzrozený a je připravený k použití. Čtvrtý den se pustíme do detoxikace vašeho chytrého telefonu.

**NAVAZOVÁNÍ SPOJENÍ**

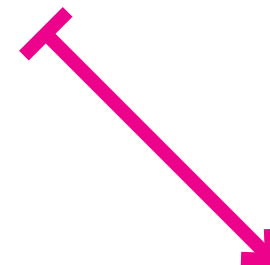
Většina údajů uniká z mobilního telefonu a 4. den se budeme věnovat výhradně postupům, které vám ho pomůžou udržet pod kontrolou. Nejdřív se podíváme, kde a jak se data vytvářejí a sbírají, a pak začneme s detoxikací.

S KÝM VÁŠ TELEFON KOMUNIKUJE?

Váš telefon je přímo lačný po neustálém navazování spojení – a to s vaší účastí i bez ní. Také vůbec není vybíravý, pokud jde o to, s kým se spojí, ať už jde o mobilní síť, síť Wi-Fi nebo jiná zařízení (Bluetooth). Prahne po tom se propojit se vším, vždy a všude a připojí se hned přes několik různých pásem rádiového spektra. Smyslem bytí vašeho telefonu je snaha neustále na jakémkoli dostupném kanálu vysílat zprávu: „Já jsem tady, tady! Jáááá!“ – a zkusit se připojit ke každému signálu, který mu vyhovuje.

Existuje skvělá aplikace s názvem Architecture of Radio, která vám umožní spatřit některá zařízení a signály kolem vás... je to trochu jako nasadit si brýle k nočnímu vidění. Nainstalujte si ji a rozhlédněte se kolem sebe, nebo se podívejte na demoverzi na této adrese: <http://www.architectureofradio.com/>

Komunikuje váš telefon víc, než jste čekali?

TAK NESAĎTE OČISTNOU KÚRU!

1. KROK MUSÍ KAŽDÝ ZNÁT VAŠE JMÉNO?

Má váš telefon sklon vykřikovat vaše jméno do Wi-Fi sítě v každé kavárně, kanceláři a bytě, který navštívíte (nebo kolem nichž jen projdete)? V určité chvíli jste zřejmě vašemu telefonu přiřadili jméno (většina zařízení uživatelů iPhoneů a iPadů je standardně pojmenována podle uživatele). Jakmile se ocitnete v zóně Wi-Fi bez uzamčeného nastavení, každý v síti vidí „telefon Marie Novákové“. Prvním krokem v dnešní detoxikaci je změna jména vašeho telefonu, aby méně prozrazovalo vaši osobní identitu, ale přesto pro vás bylo nějakým způsobem jedinečné. Proveďte tuto změnu hned teď.

2. KROK PODPORUJTE NEZÁVISLOST VAŠEHO TELEFONU

Rozsah vysílání vašeho telefonu můžete snadno omezit: pokud Wi-Fi nebo Bluetooth nepoužíváte, vypněte je (vydrží vám také déle baterie, což je výhoda navíc!).

3. KROK PROVEĎTE OČISTU VAŠEHO MOBILNÍHO PROHLÍŽEČE

Upravte prohlížeč tak, aby byl méně zanesen balastem dat:

- 1 Nejdřív vyberte mobilní prohlížeč, který buď umožňuje změnu nastavení, nebo nabízí režim „anonymního prohlížení“. U Androidu je dobrou volbou *Firefox*, pro uživatele iPhoneů je optimální *Firefox* i *Safari*. (Bližší informace k výběru prohlížečů najdete na <https://myshadow.org>.)
- 2 Důkladnější očisty dosáhnete těmito kroky – postupně si je odškrtněte:
 - Přejděte na vyhledávač, který nabízí vyšší ochranu soukromí, například DuckDuckGo nebo Startpage (omezují profilování tím, že data neshromažďují, ani je nesdílejí se třetími stranami).
 - Vymažte historii vašeho prohlížeče (abyste omezili přístup k vaší historii sledovacím nástrojům třetích stran).
 - Nastavte povolení pro soubory cookie.
 - Vyberte Ochrana proti sledování (Firefox) / Nesledovat (Safari).

VÝZVA

4. DNE DATOVÉ

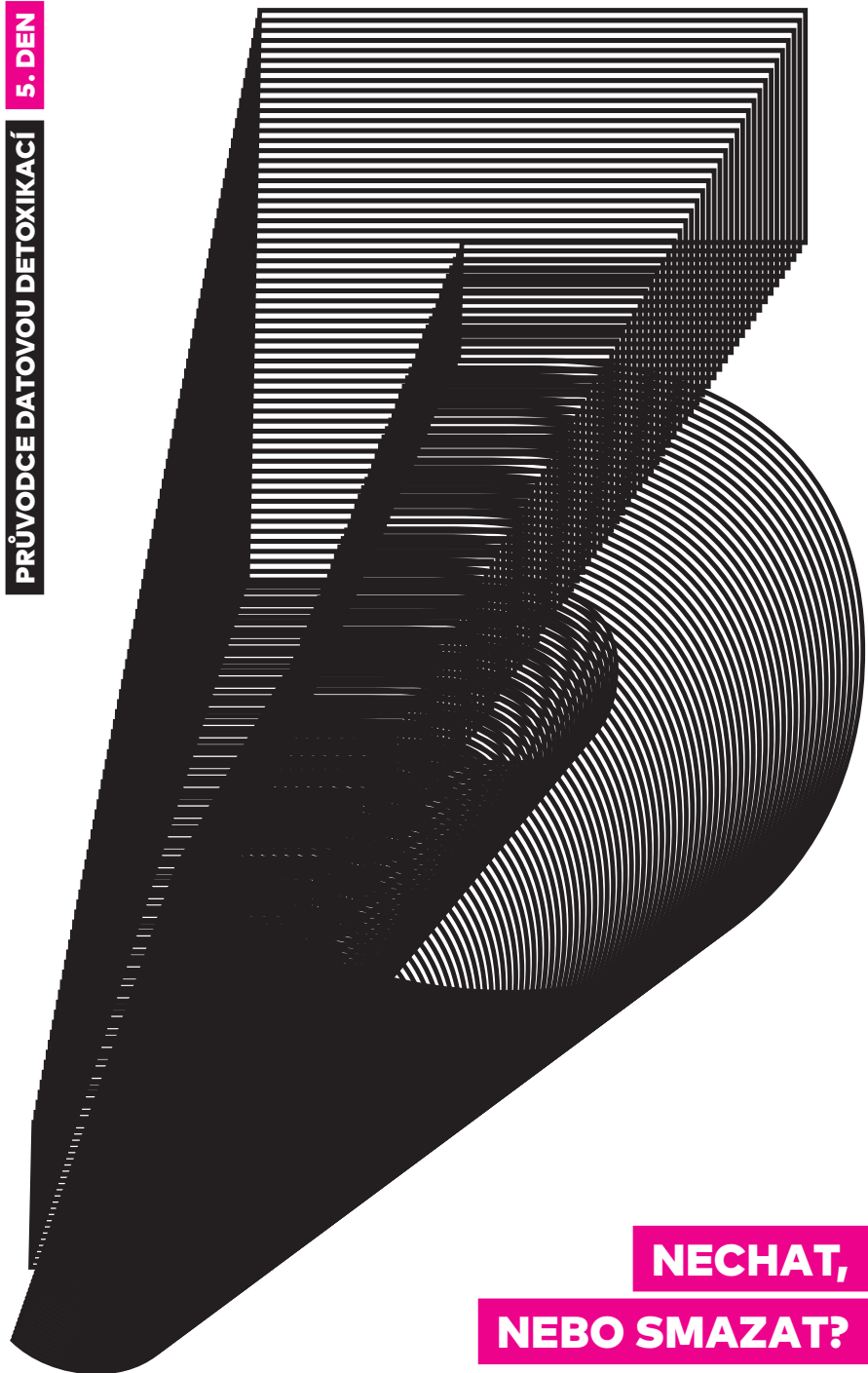
DETOXIKACE

Mnoho mobilních zařízení funguje tak, že každá síť Wi-Fi, k níž se připojíte, vidí seznam všech ostatních sítí, k nimž jste se připojili v minulosti. Součástí mnoha názvů sítí jsou přímé nebo nepřímé informace o umístění, která nemusíme nutně chtít sdílet s ostatními. Jsou to například letiště, kavárny, hotely, kanceláře apod. Opravdu chcete, aby každý věděl, kde jste byli?

Může vám to připadat neškodné, ale jestliže jste například byli tajně na pracovním pohovoru, stojíte opravdu o to, aby váš současný zaměstnavatel věděl, že jste nedávno navštívili kanceláře konkurence? Projděte si síť Wi-Fi uloženou ve vašem telefonu, zamyslete se nad tím, co považujete za osobní nebo soukromé, a vymažte jména, u nichž byste byli raději, kdyby je váš chytrý telefon „nevyžvanil“ každé síti Wi-Fi, k níž se připojí.

Zvládli jste to!

Čtvrtý den datové detoxikace máte zdárně za sebou a váš telefon je připraven na osvěžující očistu aplikací, což je hlavní náplň 5. dne!



**NECHAT,
NEBO SMAZAT?**

Vaše aplikace produkují stejné množství nadbytečných dat jako váš telefon, ne-li víc, a dnes nám půjde především o očistu aplikací. Až ji provedete, budete mít tak báječný pocit lehkosti, že si budete klást otázku, proč jste to neudělali dřív.

KONTROLA APLIKACÍ

Všichni jsme si prošli obdobím bezuzdného holdování aplikacím: „Už jen jednu. Je zadarmo... nijak neuškodí!“ A taky jsme si užili spoustu zábavy – ale teď nastal čas bilancovat.

Víte kolik aplikací v telefonu máte? Zkuste hádat a pak vezměte telefon a spočítejte je. (Ano, včetně těch, které už byly nainstalovány při pořízení telefonu.) Je jich víc, než jste čekali? Jakému riziku skrytého sběru dat jste vystaveni?

0–19	Nízké riziko
20–39	Střední riziko
40–59	Vysoké riziko
60 a více	Velmi vysoké riziko

Čím víc aplikací máte, tím větší je i kumulace dat a tím větší počet firem k nim má přístup. Během dnešní detoxikace budete mít příležitost se (konečně!) zbavit některých z těchto nadbytečných aplikací, jimiž jste si zanesli telefon. Pokud jste někdy aplikace procházeli a říkali si: „Odkud se kruci vzala tahle apka?!“, pak je tento krok určen právě vám. Dejte se do toho!

PROVEĎTE DETOXIKACI: APLIKACE REDUKUJTE!

Je důležité jednou za čas aplikace zredukovat – hlavně v případě těch, které nikdy nepoužíváte, nebo těch, jež sbírají mnohem víc dat, než by měly.

1. KROK NECHAT SI JE, NEBO SE JICH ZBAVIT?

Při rozhodování, které aplikace si nechat a kterých se zbavit, je třeba kriticky posoudit všechny aplikace, které máte. Pro začátek vyberte tři z nich a položte si tyto otázky:

- 1 Opravdu je potřebujete?
- 2 Jaká data dokážou sbírat?
- 3 Jaká firma nebo skupina je za nimi? Důvěřujete jim, pokud jde o vaše data? Jaký je jejich podnikatelský záměr? Jaké jsou jejich zásady a historie ochrany soukromí?
- 4 Jaké přínosy získáváte výměnou za vaše data? Je to výhodný směnný obchod?
- 5 Nemáte lepší alternativu?

Jakmile si na tyto otázky odpovíte, budete mít lepší předpoklady k rozhodnutí, zda si aplikace nechat... nebo se jich zbavit.

2. KROK APLIKACE, KTERÉ JSOU PRO VÁS NEPOSTRADATELNÉ

Jestliže jste se rozhodli, že má smysl si určitou aplikaci nechat, můžete i přesto dbát na to, aby neshromažďovala více dat, než ke svému fungování potřebuje. Na iPhoneu můžete výběrově omezit povolení v rámci Ochrany soukromí. Na novějších verzích Androidu přejděte na Nastavení/Aplikace a nastavte povolení pro každou aplikaci zvlášť.

3. KROK APLIKACE, KTERÉ NESTOJÍ ZA TO SI NECHAT

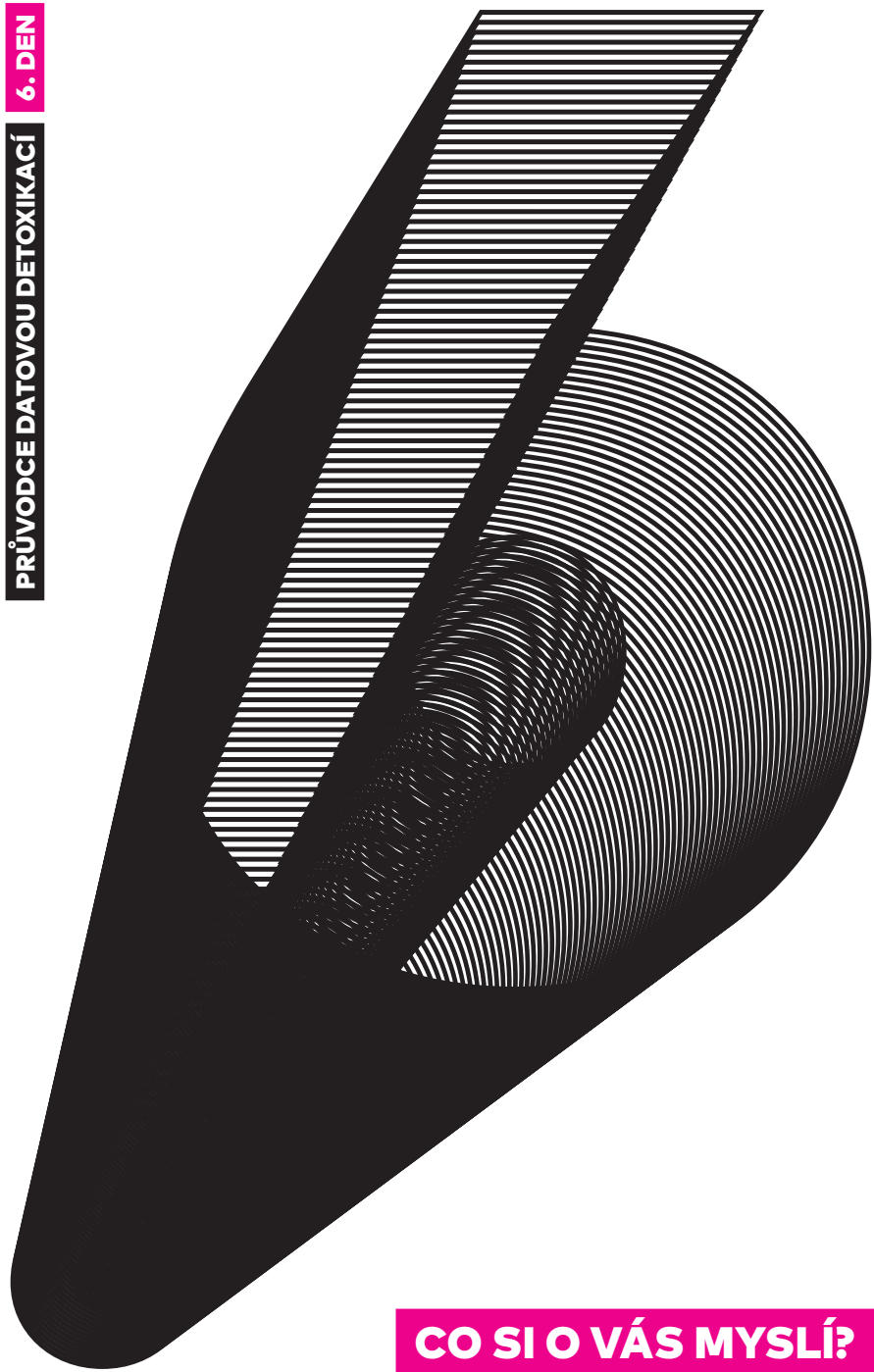
Odstranění aplikací může být účinný způsob, jak provést detoxikaci vašeho digitálního já. Jde především o to, že pokud nemáte v telefonu aplikace, které by sbíraly data, nemohou tuto činnost provádět a prodávat je jiným firmám! Smažte aplikace, které nepoužíváte nebo které jsou příliš nenasycené, pokud jde o „konzumaci“ vašich dat – jenom přispívají k bujení objemu dat.



Zkuste něco nového: najděte alternativu ke Skypu nebo Facebook Messengeru a přesvědčte kamarády či kolegy, aby ji s vámi vyzkoušeli. Zajímavou možností jsou Jitsi Meet a Signal.

Hotovo!

Pátý den datové detoxikace máte za sebou a můžete směle vstoupit do 6. dne, v jehož průběhu se důkladněji zaměříme na sledování a profilování.



CO SI O VÁS MYSLÍ?

V uplynulých pěti dnech datové detoxikace jsme se zabývali tím, jaká data a jak jsou sbírána prostřednictvím našich telefonů, prohlížečů, sociálních sítí, aplikací a produktů společnosti Google, které používáme, ale nezkoumali jsme zevrubně proč. V 6. dni se zaměříme právě na tuto otázku.

FACEBOOK, GOOGLE A VY: VÍC NEŽ JEN PŘÁTELÉ?

Používáme platformu Facebooku, produkty firmy Google; a ukázali jsme si, jaký objem dat tyto společnosti získávají jen prostřednictvím těchto zdrojů. Facebook a Google ale mohou vstupovat do vašeho života na internetu v ještě důvěrnějších sférách, než si myslíte. Nástroj nazvaný Lightbeam vám ukáže jak:

- 1 Otevřete Firefox.
- 2 Přejděte na *Nástroje* > *Doplňky* > *Rozšíření* > zadejte do vyhledávání *Lightbeam* > klikněte na *Instalovat*.
- 3 Postupujte podle pokynů.

Surfujte několik minut na internetu a vraťte se na Lightbeam. Které sledovací nástroje mají největší zastoupení? Do jaké míry mají ústřední postavení firmy Google, Facebook a Twitter? Teď si dokážeme udělat obrázek o tom, jak ústřední roli tyto společnosti hrají v našich digitálních světech.

„GOOGLE SE DOMNÍVÁ, ŽE JSEM MUŽ VE STŘEDNÍM VĚKU. CO SI MYSLÍ O VÁS?“

Vaše chování při prohlížení, historie vyhledávání, obsah vašich e-mailů... to vše jsou střípky, z nichž se skládá mozaika podrobného profilu, a to vše je soustředěno na jednom místě: u společnosti Google. První den jste měli možnost zjistit, jaký rozsah dat o vás společnost Google sbírá. Nyní se podívejme na to, jakou představu o vás má, a to tak, že přejdete na: <https://www.google.com/settings/ads/anonymous>. A to je jenom zlomek veškerých informací, kterými společnost Google

disponuje. Nakolik je přesný váš profil, který si společnost Google vytvořila? A proč na tom záleží?

PROFILY TU NEJSOU JEN JAKO VODÍTKO K ZOBRAZOVANÝM INZERÁTŮM

Profilování je osobní a důvody, proč vám záleží na tom, že se vaše data používají, jsou také osobní. Někdy mohou mít „nevinná“ nebo „banální“ data závažné důsledky. Přihodila se vám nebo někomu, koho znáte, některá z následujících věcí?

Začínáte řídit? Zajímá vás pojištění auta? Platíte víc než vaši přátelé?

Admiral, společnost působící v oboru pojištění automobilů, pracovala na vývoji aplikace, která by využívala vaše příspěvky na Facebooku k hledání souvislostí mezi vašimi osobnostními rysy a stylem řízení. Klade důraz pomocí tří vykřičníků („!!!“) a používáte výrazy „vždycky“, „nikdy“ a „možná“? Podle společnosti Admiral jste přespříliš sebevědomí a v rámci tohoto systému byste neměli nárok na slevu za bezpečný styl jízdy. Facebook nakonec donutil společnost Admiral, aby od tohoto plánu upustila pouhých několik hodin před tím, než měl být spuštěn, protože by představoval porušení zásad ochrany soukromí společnosti Facebook.

(zdroj: The Guardian)

Zajímá vás, proč některé inzeráty dostáváte a některé ne?

Zaznamenali jste nedávno v tisku titulek „Facebook dovoluje inzerentům vylučovat uživatele podle rasového klíče?“ Na základě vašeho místa narození a jazyka vám Facebook přidělí označení „etnické příslušnosti“ – což jak zjistila organizace ProPublica, může vést k vyloučení celých společenských skupin z reklamních kampaní.

(zdroj: ProPublica)

Obtěžují vás reklamy na dětské plenky?

Vyhnout se cílení reklam na Facebooku není vůbec snadné! Pokud jsou ženy v jiném stavu, je to pro obchodníky cenná informace: jejich vzorce výdajů a zájmy se brzy změní. Přečtěte si tento článek o profesorce sociologie Janet Vertesi z Princetonské univerzity, která se rozhodla, že se pokusí před Facebookem své těhotenství utajit.

(zdroj: Huffington Post)



Dnešní výzva spočívá v tom, že si vyžádáte datový profil od zprostředkovatele dat. Ve Spojených státech patří k největším takovým subjektům společnost Acxiom. Svůj profil od ní získáte tak, že:

- 1** Přejdete na <https://aboutthedata.com>
- 2** Přejdete do dolní části na odkaz „See and Edit Marketing Data about You“ (Zobrazení a úprava marketingových údajů o vás) > „Click here“ (Klikněte zde) > a vyžádáte si svá Data.
- 3** Jakmile svůj profil získáte, posuďte nakolik je přesný. Uvažujte o každé jednotlivé datové položce: jak se mohla do rukou společnosti Acxiom dostat? Kromě toho, že jsou data sbírána z aktivit na internetu, lze je také koupit nebo získat zdarma z mnoha různých zdrojů, například zasíláním poštou, prostřednictvím databáze voličů a jiných institucí a firem.

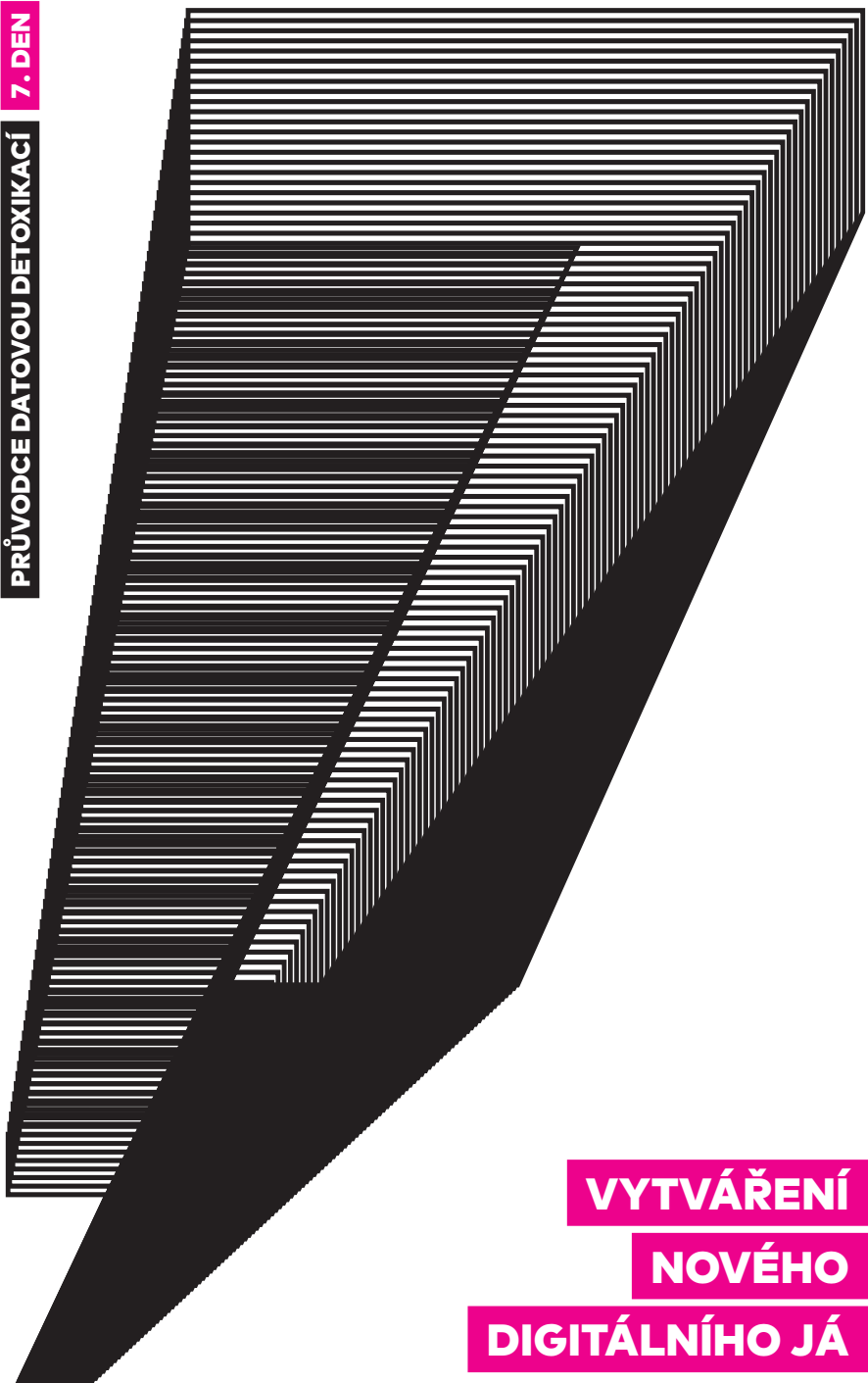
Poznámka: společnost Acxiom může použít jakékoli další informace, které jí poskytnete při registraci, stejně tak jako jejich úpravy.

Skvělá práce v 6. dni programu!

Zítřka začnete hledět do budoucnosti...

7. DEN

PRŮVODCE DATOVOU DETOXIKACÍ



**VYTVÁŘENÍ
NOVÉHO
DIGITÁLNÍHO JÁ**

Po šesti dnech datové detoxikace jste se možná už rozhodli, jak chcete v budoucnosti nakládat se svými daty. Možná chcete radikálně zredukovat datové toxiny nebo jen omezit případné škody. Ať už se rozhodnete jakkoli, je na vás, abyste si zvolili své vlastní strategie na základě toho, co z vašeho hlediska funguje. Posuďte čtyři následující strategie. Při dnešní detoxikaci vyzkoušejte některé postupy, které jste doposud nevyužili!

REDUKUJTE

Méně znamená více! Data, která nevyprodukujeme, nelze sbírat, analyzovat, ukládat ani prodávat. Tato strategie je založena na předpokladu, že čím méně dat vyprodukujeme, tím lépe.

- Vymažte tři aplikace, které už nepoužíváte.
- Vymažte historii prohlížeče.
- V telefonu vypněte nastavení polohy.
- Na Facebooku vymažte město, ve kterém žijete.
- Na Twitteru vymažte z historie vašich tweetů informace o poloze a zrušte možnost vyhledat vás podle e-mailové adresy/tel.číslo

BUĎTE RAFINOVANĚ HRAVÍ

Skrýjte se v davu! Snažte se zmást společností komunikačními šумы. Součástí této strategie je vytváření spousty zavádějících informací, takže ti, kteří je sbírají, nerozeznají, které jsou pravé a které jsou nepravé.

- Změňte na Twitteru časové pásmo.
- Instalujte si rozšíření AdNauseam.
- Instalujte si rozšíření TrackMeNot.
- Zbavte se rutiny: když odcházíte, nechte telefon doma nebo v kanceláři.
- Na Facebooku označte jako „To se mi líbí“ náhodné věci.
- Vyměňte si zákaznickou kartu s kamarádem, třeba jen na den.

USPOŘÁDEJTE VĚCI NOVĚ

Vytvořte v digitálním prostoru větší počet „person“ tým, že rozčleníte různé sociální sítě, zájmy, chování, informace a identity do různých „přihrádek.“

- Používejte různé prohlížeče pro různé online aktivity (např. Chrome pro cokoli související s Googlem, Firefox k vyhledávání a navštěvování webových stránek, prohlížeč Tor pro cokoli vysoce soukromého nebo osobního apod.).
- Omezte přístup aplikací k obsahu vašeho telefonu tím, že upravíte povolení aplikací.
- Využívejte různé vyhledávače (např. DuckDuckGo, Searx, Disconnect).
- Využívejte pro různé sociální skupiny různé chatovací aplikace.
- Využívejte alternativní mapové aplikace jako např. Open Street Maps.

ZABEZPEČUJTE!

Vaše zařízení – vaše pravidla! Vytvářejte překážky a omezujte přístup a viditelnost. Účelem této strategie je chránit vaše data před zvědavýma očima.

- Všechno si zabezpečte superbezpečným heslem (a nezapomeňte si zaheslovat i telefon!)
- Instalujte si kvalitního správce hesel jako např. KeePassX.
- Obrázky a soubory si zálohujte na externím pevném disku.

CO VY NA TO?

Oslovila vás některá z těchto strategií víc než jiná? Nebo vám vyhovuje kombinace několika z nich? Mějte tyto strategie na paměti, jestliže budete chtít využívat své detoxikační dovednosti i v budoucnosti.

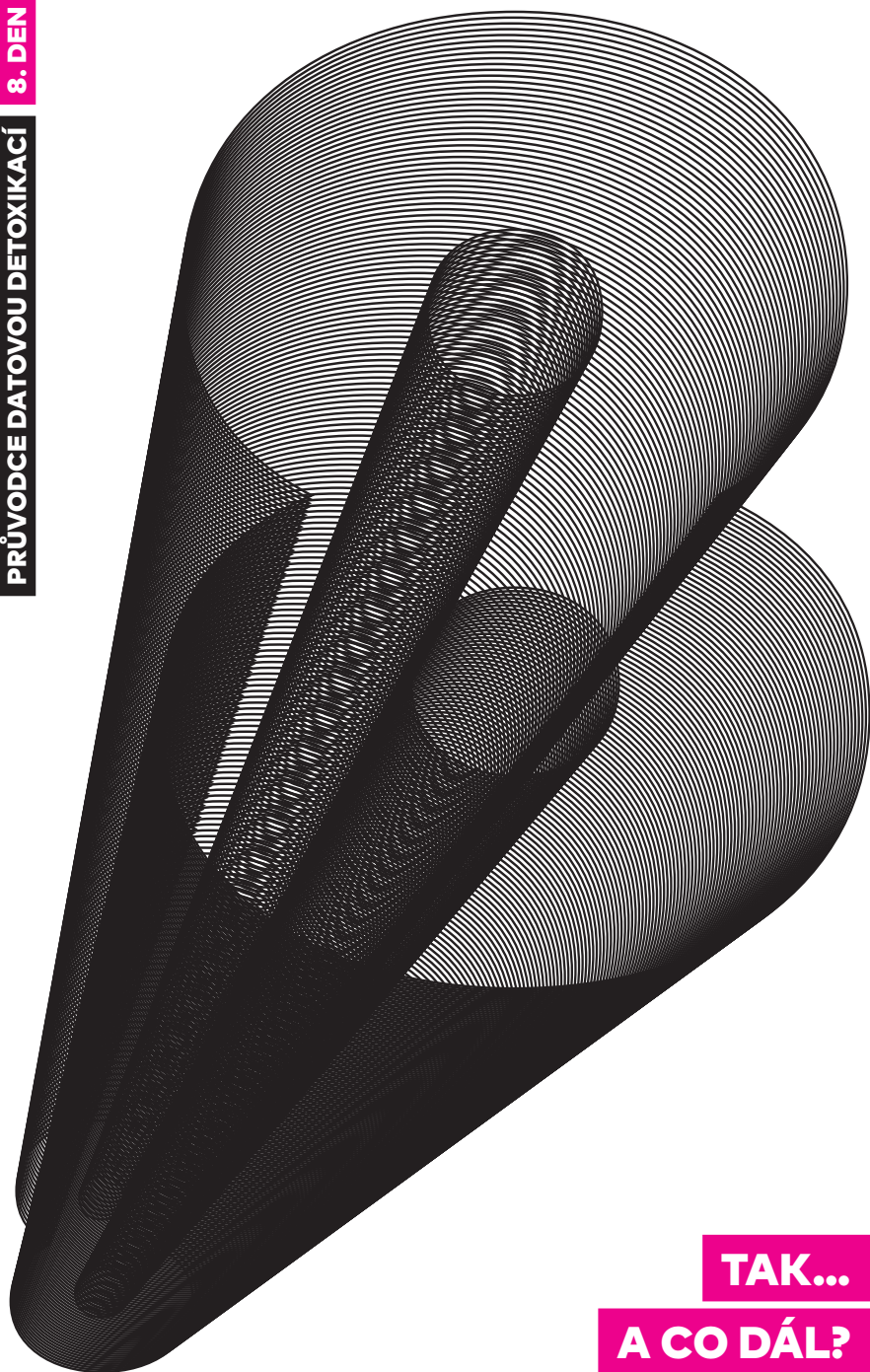


Protože se blížíte k úspěšnému dokončení datové detoxikace, 7. den nabízí výzvu nad výzvy: vytvořte novou podobu své přítomnosti na internetu, do níž promítnete všechny popsané strategie. Užijte si to!

- 1** Než začnete, nezapomeňte provést očistu svého prohlížeče (stejně jako 1. den programu).
- 2** Vytvořte novou identitu svého digitálního já: vymyslete si novou identitu, zvolte platformu a zřídte si nový účet. Tady je několik tipů, jak začít:
 - Redukujte: při registraci nevyplňujte všechna pole.
 - Buďte hraví: použijte falešné jméno a falešnou fotografii.
 - Uspořádejte věci nově: použijte jinou/novou e-mailovou adresu a zamyslete se nad tím, jak ji budete používat a s kým přes ni budete navazovat kontakt.
 - Zabezpečte: ke skrytí vaší polohy použijte síť VPN a také kvalitní heslo.

A jsme skoro v cíli!

Osmý den se seznámíte s tím, jak můžete změnit detoxikaci v udržitelný životní styl.



TAK...

A CO DÁL?

Blahopřejeme vám – úspěšně jste absolvovali celý týden datové detoxikace! Doufáme, že se cítíte v digitálním prostředí odlehčeně a jste více přesvědčeni o tom, že máte věci pod kontrolou. Možná ale také váháte, jak se svým novým digitálním já dále naložit.

Dnes se dostáváme k nejdůležitější části detoxikace: k tomu, jak si udržet nové návyky. Dosaženou úroveň detoxikace si člověk může zachovat jen zdravým, vyváženým digitálním životním stylem, je proto nesmírně důležité si vytvořit plán, který vám bude fungovat. Jinak se bude situace s nadměrným množstvím dat jen dál zhoršovat.

STANOVIT SI CÍLE

Zamyslete se nad posledními sedmi dny. Co z vašeho hlediska fungovalo? U kterých strategií si dovedete představit, že je dokážete začlenit do každodenního života? Vaší průběžnou výzvou bude vyhradit si každý týden nebo měsíc několik minut na to, abyste se zbavili nepotřebných dat, která se nahromadila.

Následující seznam vám pomůže udělat z datové detoxikace návyk. Jaké jsou vaše cíle na příštích několik měsíců?

UDRŽOVAT POŘÁDEK

	1x TÝDNĚ	1 x MĚSÍČNĚ
Vymazat historii prohlížeče	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vymazat soubory cookie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vymazat aplikace, které už nepoužíváte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zrušit označení vaší osoby u příspěvků a obrázků	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smazat historii Wi-Fi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neplatit kreditní kartou, ale v hotovosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STANOVIT HRANICE

Omezit označování na sociálních sítích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vytvořit si u účtů kvalitní, jedinečná hesla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ZVOLIT RAFINOVANĚ HRAVÝ PŘÍSTUP**1x TÝDNĚ****1x MĚSÍČNĚ**

Zbavit se rutiny: nechat občas svůj telefon doma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyměnit si zákaznickou věrnostní kartu s kamarádem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na Facebooku se označit v náhodných fotografiích nebo označit jako „To se mi líbí“ náhodné věci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Změnit časová pásma u účtů na sociálních sítích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

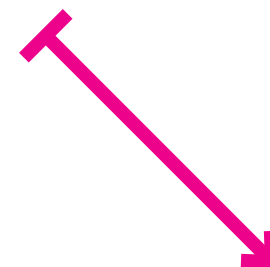
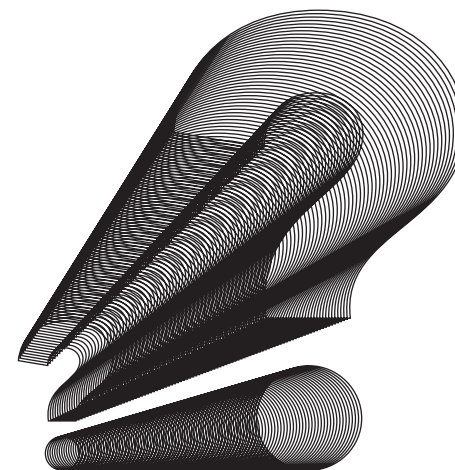
USPOŘÁDAT VĚCI NOVĚ

Stanovit hranice používání sociálních sítí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omezit u nainstalovaných aplikací povolení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Používat na různé věci různé vyhledávače	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Používat na různé věci různé prohlížeče	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mějte na paměti, že pokrok u tohoto kroku – stejně jako u všech návyků – nemusí nastat okamžitě. Dělejte, co je ve vašich silách, a pak, jakmile budete připraveni, ještě přidejte. Nastavte si upomínky, abyste jednotlivé úkony prováděli pravidelně. Důležité je, abyste si udělali čas a v úsilí nepolevovali.

SDÍLET ZNAMENÁ DBÁT NA CHOVÁNÍ DRUHÝCH

Připomínka poslední, ale důležitá: snažte se zapojit i své blízké. Je to klíčový předpoklad toho, aby váš nový digitální životní styl fungoval, protože i jejich aktivity na internetu jsou důležité. Pokaždé, kdy vás označí, zmíní se o vás nebo nahrají data o vás, přispěje to ke kumulaci vašich dat, bez ohledu na to, jak svědomitě jste se vy sami chovali! V příštích několika měsících vás tedy čekají dvě opravdové výzvy: provádět pravidelné detoxikační kúry menšího rozsahu (tj. udělat z vašich nových návyků součást životního stylu) a sdílet vaše dovednosti v oblasti datové detoxikace s jinými. (Tip pro profiky: nejsnazší je věnovat jim výtisk průvodce datovou detoxikací.)



Blahopřejeme

**vám k vašemu
novému, odlehčenému
digitálnímu já!**

**Po absolvování
osmidenní datové
detoxikace si vedete
výborně!**

**Blíže informace najdete na
<https://myshadow.org>**

KDE NAJÍT NASTAVENÍ, KTERÁ POTŘEBUJETE PRO DATOVOU DETOXIKACI

ANDROID

Na trhu je k dispozici mnoho různých verzí Androidu a možná budete muset trochu zapátrat, budete-li chtít najít konkrétní nastavení.

- **Nastavení:** *Bezdrátové sítě a sítě, Uživatelé a Google.*
- Chcete-li provést detoxikaci prohlížeče: otevřete Firefox, klikněte na nabídku a přejděte do *Nastavení*.
- Chcete-li odstranit historii Wi-Fi: Přejděte do *Nastavení* > *Wi-Fi* > *ozubená ikona* > *Uložené sítě* > dlouze stiskněte síť Wi-Fi a vyberte *Zapomenout tuto síť*.
- Chcete-li vymazat aplikace: aplikace, které jsou součástí systému Android nebo standardně instalované výrobcem telefonu (HTC, Samsung, Nokia), vymazat nelze.

IPHONE

- **Nastavení:** *Obecné a Soukromí*
- Chcete-li provést detoxikaci vašeho prohlížeče: přejděte do *Nastavení*, vyhledejte *Safari* a proveďte změnu nastavení.
- Chcete-li vymazat historii Wi-Fi: jedinou současnou možností na zařízeních se systémem iOS je *zapomenout všechny sítě*, včetně vaší domácí a pracovní sítě. Přejděte do: *Nastavení* > *Obecné* > *Obnovit* > *Obnovit nastavení sítě*.
- Chcete-li vymazat aplikace: aplikace, které jsou v iPhone standardně instalované výrobcem, vymazat nelze.

NĚCO NAVÍC

ADNAUSEAM / Doplněk, který reaguje kliknutím na každou reklamu ve vašem prohlížeči Chrome nebo Firefox, čímž inzerentům komplikuje možnost vytvořit si ucelený obrázek: <https://adnauseam.io/>.

ALTERNATIVY / Jestliže používáte určitý nástroj, vaše data se dostávají do rukou společnosti, která jej vlastní. Jediným způsobem, jak vaše data

před firmami chránit, je používat nástroje s otevřeným zdrojovým kódem (open source software), které jsou zdarma. Zajímají vás alternativní, nekomerční aplikace a nástroje? Podívejte se na myshadow.org/appcentre.

ALTERNATIVNÍ VYHLEDÁVAČE / Pokud používáte vyhledávače Googlu, firma Google si vaši historii vyhledávání ukládá. Google ale není jedinou možností. K dispozici je řada nekomerčních vyhledávačů jako např. DuckDuckGo, Searx, Ixquick a StartPage, které neshromažďují ani nesdílejí osobní údaje svých uživatelů. Tyto vyhledávače také neposkytují personalizované výsledky vyhledávání: ukazují každému stejné výsledky vyhledávání pro zadaný pojem, aniž by ukládaly data o vaší vyhledávací aktivitě nebo je prodávaly třetím stranám.

MÝTUS APLIKACE ZDARMA / Aplikace téměř nikdy nejsou poskytovány stoprocentně zdarma. Výměnou za každou nainstalovanou aplikaci její mateřská firma získá přístup k vašim datům, která lze následně prodat někomu jinému nebo využít ke sledování vašich vzorců chování a určit obecné trendy, které se dají následně prodat výzkumným institucím nebo státním orgánům. Pokud jste někdy přemýšleli nad tím, jak si na sebe většina aplikací vydělá, odpovědí jsou vaše data.

HESLA / Je opravdu důležité mít pro každý účet na internetu kvalitní, jedinečné heslo. Jestliže používáte všude stejné heslo, heslo / uživatelské jméno k e-mailovému účtu, které uniklo z jedné platformy, se dá použít k přihlášení k dalším vašim účtům!

SLEDOVACÍ NÁSTROJE / Sledovací nástroje, které vlastní společnosti z řad třetích stran, jsou v zákulisí většiny webových stránek, které známe. Shromažďují širokou škálu dat: jaké webové stránky navštívíme, kam klikneme, naše vyhledávání, naši IP adresu. To vše vede ke kumulaci našich dat v cizích rukou bez našeho vědomí.

ROZŠÍŘENÍ TRACKMENOT / Rozšíření prohlížeče pro Chrome a Firefox, které pro vás na pozadí vytváří náhodná vyhledávání. Základní princip spočívá v tom, že vaše vyhledávací dotazy se ztratí v kouřové cloně falešných informací: <https://cs.nyu.edu/trackmenot/>.

VPN / Jestliže surfujete na internetu za použití bezpečné sítě VPN, jsou vaše data chráněna. Bližší informace o VPN zjistíte na této adrese: <https://securityinabox.org>.

Tato verze brožury

THE 8-DAY DATA DETOX KIT

vznikla v roce 2016 pro projekt
The Glass Room a byla produkována
kolektivem Tactical Tech
a společností Mozilla.



Český překlad brožury

THE 8-DAY DATA DETOX KIT

/ DATA DETOX ZA OSM DNÍ

vznikl v květnu 2017 v rámci
projektu Týden datové bezpečnosti
a výstavy *Big Bang Data* v Centru
současného umění DOX.

Originální verzi si můžete

stáhnout na webových stránkách

tacticaltech.org

myshadow.org

Více informací www.dox.cz.

Česká verze brožury vznikla pod licencí
Creative Commons CC BY-SA 3.0 CZ.

Iniciativa "Big Bang Data: Týden

datové bezpečnosti a on-line

rezidence" byla podpořena grantem

z Islandu, Lichtenštejska a Norska.



SPOLUORGANIZÁTOŘI VÝSTAVY BIG BANG DATA



Výstavu organizuje Centrum DOX, Centrum pro současnou kulturu v Barceloně – CCCB a Nadace Telefónica.

VE SPOLUPRÁCI S

HLAVNÍ PARTNER VÝSTAVY



PARTNEŘI VÝSTAVY



MEDIÁLNÍ PARTNER VÝSTAVY



DOX PARTNEŘI



DOX MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

