

4.

GJØR NETTLESEREN DIN SIKRERE

Nettleseren er din portal til internett, og hvis du har en mistanke om at den bidrar mye til at det hoper seg opp med data, har du rett.

Nettlesere vet ganske mye om deg – hvor du er, hva du søker etter, hvilke nettsteder du benytter – og kan gi bort denne informasjonen.

Vi anbefaler at du installerer noen ekstra komponenter som er kjent som «tillegg og utvidelser» (dette er miniprogrammer som er enkle å installere, og som kan gjøre nettlesingen mer privat).



Du kan blokkere annonser ved å installere uBlock Origin. Dette er et tillegg til nettleseren som ikke bare er en enkel annonseblokkerer, men en universalblokkerer.

Du kan sikre at forbindelsen din med nettsteder er kryptert der det er mulig, ved å installere HTTPS Everywhere. Dette er en utvidelse til nettleseren som sikrer at kommunikasjonen du har med større nettsteder, blir kryptert og beskyttet under overføringen.



D A T A
D E T O X
K I T

DET VIKTIGSTE

Få harmoniske data på smarttelefonen din

5.

DEL MED ANDRE

Har du bidratt til dataoppbygging for vennene dine ved å tagge dem i bilder og innlegg?

Gjør datamengden deres (og samtidig din egen sosiale samvittighet) lettere ved å fjerne tagging av dem i så mange bilder og innlegg som du kan.

Det er viktig at vi oppfordrer venner, familie og kolleger til å bli med og kontrollere data på ville veier. Hvis vi alle samarbeider om å kontrollere datasporene våre, vil vi bedre kunne beskytte de mest sårbare blant oss.

Synes du det er ubehagelig når annonser følger etter deg på internett? Liker du ikke tanken på at alt du gjør på nett, blir registrert? Vil du passe på de personlige dataene dine, men vet ikke hvor du skal begynne? Vi er klare til å hjelpe deg! Du trenger ikke kaste smarttelefonen og bo i en hule. Hvis du gjør disse enkle justeringene på mobiltelefonen din, vil du føle deg tryggere på nett.

Du kan se på dette som startpakken din til en datadetox. Hvis du bare har tid til å gjøre noen få ting, kan du følge disse enkle instruksjonene her og nå og se de positive virkningene av detoxen med en gang.

Og siden dette bare er det grunnleggende, finner du også noen lenker du kan følge hvis du føler deg inspirert. De gir deg flere tips til hvordan du kan fortsette reisen mot et liv på nett i fullstendig balanse.

La oss komme i gang!

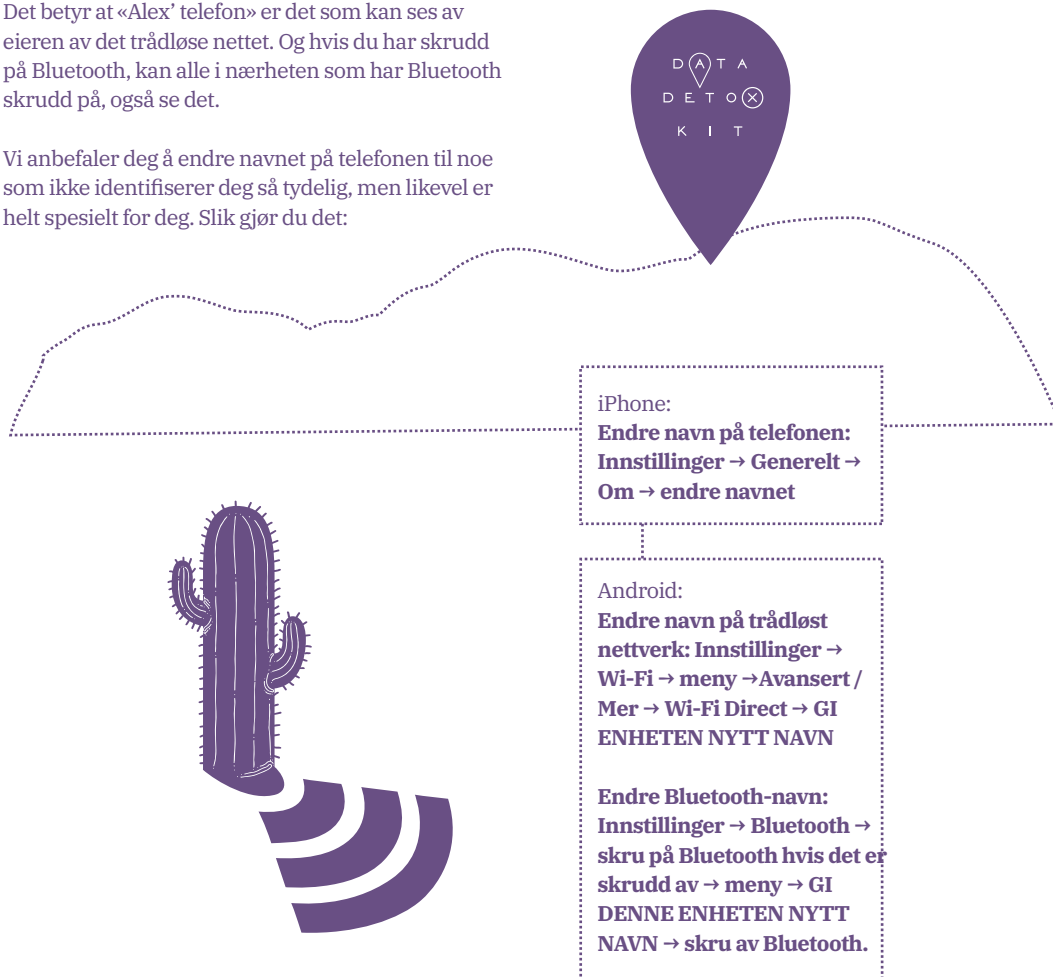
1.

IKKE GI MEG NAVNET DITT

På et eller annet tidspunkt har du kanskje gitt telefonen din et «navn» for å bruke trådløst nett, Bluetooth eller begge deler – eller kanskje navnet ble generert automatisk da du satte den opp.

Det betyr at «Alex' telefon» er det som kan ses av eieren av det trådløse nettet. Og hvis du har skrudd på Bluetooth, kan alle i nærheten som har Bluetooth skrudd på, også se det.

Vi anbefaler deg å endre navnet på telefonen til noe som ikke identifiserer deg så tydelig, men likevel er helt spesielt for deg. Slik gjør du det:



2.

FJERN DE GEOGRAFISKE FOTSPORENE DINE

Stedsdataene dine kan avsløre mye om hvem du er, og hva du er interessert i. Derfor er de også svært etterspurt av store teknologiselskaper og datameglere: Alle vil ha en bit.

Dette kan virke som tilfeldige biter av informasjon, men samlet kan det være nok til at noen klarer å sette sammen en historie om hvem du er som person.

Skrud av stedsinformasjon når du ikke bruker det aktivt. Da vil batteriet ditt også vare lenger – en bonus! Du kan enkelt skru det på igjen når du for eksempel trenger å bruke kart- eller værappen.

3.

RYDD I APPENE

Ynnimellom bør du minne deg selv på hvilke apper du har installert på telefonen, slik at du kan rydde opp i dem. Spesielt er det lurt å fjerne appene du aldri bruker, og dem som samler mye mer data enn de burde.

Det er naturlig å tenke at sosiale medier-apper, spill eller vær-apper ikke kan være interessert i dataene dine ... men de kan samle ganske mye data.

Å fjerne apper kan være en effektiv måte å gi ditt digitale jeg en detox på. Og når du rydder, kan du også redusere data- og batteribruken og øke den totale ytelsen – avhengig av appen.

Android:

Innstillinger → Sikkerhet og posisjon / Posisjon → skru av posisjon.

iPhone:

Innstillinger → Personvern → Stedstjenester → skru dem av.

Android:

Innstillinger → Apper → Velg appen du vil avinstallere → Avinstaller.

iPhone:

Trykk og hold på en app inntil alle appene begynner å vibrere og det dukker opp små kryss øverst til venstre på hver app. For å slette en app trykker du på det lille krysset på appen. For å gå tilbake til normal trykker du på hjem-tasten.