



RESURSĂ GRATUITĂ · SIGURANȚĂ ONLINE

Q4 Reset

12 săptămâni pentru siguranța ta online,
până la sfârșitul lui 2026

De la 12 octombrie 2026 până la 3 ianuarie 2027

Plan pe 12 săptămâni

Ghid Black Friday

Checklist de verificare oferte

Plan de urgență

Protejăm frontiera digitală.
Securitatea ta, prioritatea noastră.

safewiz.eu



ÎNCEPE AICI

Cum folosești planul

Nu trebuie să schimbi totul într-o zi. Faci o singură acțiune pe săptămână, o bifezi și mergi mai departe. Planul reduce riscurile online, dar nu le elimină: nu există protecție de 100%.

1

Notează de unde pornești

Bifează mai jos ce ai deja. Ce rămâne nebifat te ajută să alegi priorități.

2

Fă acțiunea săptămânii (pagina 3)

Fiecare săptămână are o singură acțiune, cu pașii pe scurt. Dacă o săptămână îți scapă, treci la următoarea și revii când poți.

3

Folosește ghidul Black Friday în săptămâna 4

Paginile 4 și 5 te ajută să recunoști ofertele false înainte să introduci datele cardului.

4

Închide anul cu o recapitulare (pagina 7)

Vezi ce ai făcut și alege 3 priorități pentru 2027.

Punctul meu de pornire

Bifează ce este adevărat azi.

☐ Folosesc un manager de parole☐ Emailul meu are o parolă unică, folosită doar acolo☐ Am verificare în doi pași pe email☐ Am verificare în doi pași pe contul bancar☐ Telefonul și computerul se actualizează automat☐ Am un backup făcut în ultimele 3 luni☐ Știu să verific o ofertă înainte să cumpăr☐ Știu ce fac dacă am fost păcălit

Cele 3 priorități ale mele pentru Q4

Alege din ce nu ai bifat mai sus.

1

2

3

Regulă de aur: nicio bancă, firmă sau instituție reală nu îți va cere vreodată parola sau un cod de verificare prin mesaj, apel sau email, și nici o plată urgentă în mesaje private. Dacă cineva o face, este o escrocherie.



PLANUL DE O PAGINĂ

12 săptămâni, 12 acțiuni

SĂPT.	PERIOADA	ACȚIUNEA	GATA
1	12-18 oct	Manager de parole și parola emailului Instalează un manager de parole. Setează pentru emailul principal o parolă lungă și unică (o frază de 4+ cuvinte).	☐
2	19-25 oct	Verificare în doi pași (2FA) Activează-o pe email, bancă și rețele sociale. Preferă o aplicație de autentificare în locul SMS-ului.	☐
3	26 oct-1 nov	Actualizări Telefon, computer, browser și router. Pornește actualizările automate acolo unde se poate.	☐
4	2-8 nov Black Friday 6 nov	Black Friday fără capcane Învăță cele 7 semnale de ofertă falsă (pagina 4) și testează orice ofertă cu checklistul din pagina 5.	☐
5	9-15 nov	Plăți online mai sigure Folosește un card cu limită sau un card virtual, dacă banca ți-l oferă. Verifică extrasul după fiecare cumpăratură.	☐
6	16-22 nov	Verifică dacă ai fost într-o breșă de date Caută-ți emailul pe haveibeenpwned.com . Schimbă parolele conturilor afectate.	☐
7	23-29 nov	Backup 3-2-1 3 copii, pe 2 tipuri de suport, 1 în afara casei. Deschide un fișier din backup ca să știi că funcționează.	☐
8	30 nov-6 dec	Curățenie de conturi și aplicații Șterge ce nu mai folosești. Verifică ce permisiuni au aplicațiile rămase.	☐
9	7-13 dec	Confidențialitate pe rețelele sociale Verifică cine îți vede postările și lista de prieteni. Oprește partajarea locației.	☐
10	14-20 dec	Wi-Fi-ul de acasă Schimbă parola implicită a routerului și parola Wi-Fi. Pornește o rețea separată pentru oaspeți.	☐
11	21-27 dec	Planul meu de urgență Completează pagina 6: pe cine suni și ce faci în primele 10 minute dacă ai fost păcălit.	☐
12	28 dec-3 ian	Recapitulare și priorități 2027 Vezi ce ai bifat, notează ce a rămas și alege 3 priorități pentru anul viitor (pagina 7).	☐



BLACK FRIDAY 6 NOIEMBRIE

Oferte reale sau capcane?

Nu toate ofertele de Black Friday sunt false, dar unele sunt construite ca să te grăbească. Învăță cele 7 semnale și verifică înainte să plătești.

SEMNALUL	CUM ARATĂ	CUM VERIFICI
1. Promisiuni nerealiste	„Garantat”, „miracol”, „câștigi 50.000 RON/lună sigur”	Caută dovezi concrete și mențiuni de tipul „rezultatele pot varia”.
2. Preț vechi artificial	„De la 8.999 RON, acum 2.499 RON!”	Compară istoricul prețului pe price.ro sau Google Shopping.
3. Urgență falsă	Cronometru care se resetează, „ultimele 2 bucăți” care nu se schimbă	Reîncarcă pagina, deschide în incognito, revino mâine.
4. Recenzii false	Poze din bănci de imagini, nume generice, toate de 5 stele	Caută recenzii pe platforme terțe și fă o căutare inversă a pozelor.
5. Pseudo-experti	„Dr.” fără CV, logo-uri de organizații puse fără dovadă	Caută numele pe Google și LinkedIn, verifică în baze oficiale.
6. Statistici fără sursă	„89% eficacitate”, fără studiu	Cere sursa. Fără link sau metodologie, nu o lua în calcul.
7. Termeni ascunși	Font mic, costuri apărute la final, bife puse dinainte	Citește termenii, calculează costul total, verifică politica de returnare.

Testul de urgență în 3 pași

- ☐ **Reîncarcă pagina.** Cronometrul se resetează? Urgență falsă.
- ☐ **Deschide în incognito sau pe alt dispozitiv.** Vezi aceeași „ultimă șansă”?
- ☐ **Revino mâine.** Oferta e încă acolo? Nu era urgentă.

Reducerea trebuie să fie reală. Conform Directivei Omnibus, la o reducere se afișează și cel mai mic preț practicat în ultimele 30 de zile. Dacă lipsește, verifică istoricul pe [price.ro](#).

HTTPS (lacătul) nu înseamnă „site sigur”. Înseamnă doar că datele sunt criptate pe drum. Verifică și firma din spatele site-ului.

Produs digital cu „stoc limitat”? Un fișier digital nu se epuizează. Tratează mesajul ca pe un semnal de alarmă.



ÎNAINTE SĂ DAI DATELE CARDULUI

Verifică oferta în 5 pași

Copiază pagina sau folosește-o de mai multe ori. Pentru fiecare ofertă, bifează ce este adevărat și marchează rezultatul pasului.

PAS 1**Transparență**

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ Firma are nume, CUI, adresă și contact real | ☐ În regulă |
| ☐ Costul total (produs, livrare, taxe) este clar | ☐ Nu sunt sigur |
| ☐ Informațiile despre produs sunt complete | ☐ Nesigur |
| ☐ Site-ul are HTTPS (necesar, dar nu suficient) | |

PAS 2**Dovezi și surse**

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Studiile și statisticile au sursă verificabilă | ☐ În regulă |
| ☐ Experții au CV public (LinkedIn, site propriu) | ☐ Nu sunt sigur |
| ☐ Recenziile există și pe platforme terțe | ☐ Nesigur |
| ☐ Certificările au număr verificabil pe site-ul oficial | |

PAS 3**Promisiuni**

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ Fără „garantat”, „miracol”, „secret” | ☐ În regulă |
| ☐ Fără venit promis (de ex. „X RON pe lună”) | ☐ Nu sunt sigur |
| ☐ Există mențiunea „rezultatele pot varia” | ☐ Nesigur |

PAS 4**Urgență**

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ Cronometrul nu se resetează la reîncărcare | ☐ În regulă |
| ☐ Termenul are o dată clară (de ex. „până pe 8.11.2026”) | ☐ Nu sunt sigur |
| ☐ „Stoc limitat” are sens (produs fizic, nu digital) | ☐ Nesigur |
| ☐ Nu simt presiune excesivă sau ferestre agresive | |

PAS 5**Termeni și plată**

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Există politică de returnare (în UE, 14 zile la achiziții online) | ☐ În regulă |
| ☐ Termenii sunt accesibili și i-am citit | ☐ Nu sunt sigur |
| ☐ Plata este prin card, PayPal sau transfer (nu crypto sau Western Union) | ☐ Nesigur |
| ☐ Nicio bifă pusă dinainte, abonamentele sunt explicate | |

● Risc scăzut

5 din 5 pași în regulă. Poți continua.

● Risc mediu

3-4 pași în regulă. Verifică mai mult pași la care nu ești sigur.

● Risc ridicat

Cel mult 2 pași în regulă. Nu cumpăra.

Excepție: dacă Pasul 3 (Promisiuni) este Nesigur, riscul este ridicat indiferent de restul. Promisiunile nerealiste sunt cel mai puternic semnal de fraudă.



DACĂ AI FOST PĂCĂLIT

Primele 10 minute

Se poate întâmpla oricui. Contează cât de repede acționezi. Citește pagina acum, când ești calm, și completează contactele de mai jos.

1

Oprește contactul

Închide apelul sau conversația. Nu mai trimite date, bani sau coduri.

2

Sună banca

Folosește numărul de pe card sau din aplicația oficială, nu unul primit prin mesaj. Cere blocarea cardului și verificarea tranzacțiilor.

3

Schimbă parolele

Începe cu emailul, apoi conturile care au aceeași parolă. Activează verificarea în doi pași.

4

Dacă ai dat acces pe telefon sau computer

Deconectează dispozitivul de la internet, șterge aplicația instalată la cererea cuiva și cere ajutor înainte să-l folosești din nou.

5

Păstrează dovezile

Fă capturi de ecran cu mesajele, linkurile, numerele și extrasul de cont.

6

Raportează

Folosește contactele din tabelul alăturat.

Unde raportezi

ANPC

Oferte înșelătoare, probleme cu un vânzător. anpc.ro · 021.9551

Poliția Română

Fraude și înșelăciuni. Secția locală sau politiaromana.ro

DNSC

Incidente de securitate cibernetică. dnsc.ro

ECC România

Cumpărături din alte țări UE. ecc.ro

Contactele mele de urgență

Completează acum, ca să le ai la îndemână.

Banca (număr oficial)

O persoană de încredere

Cine mă poate ajuta cu telefonul / PC-ul

Nu te rușina și nu amâna. Escrocii sunt profesioniști și folosesc presiunea și încrederea. Un raport făcut repede crește șansele ca banca să poată opri sau analiza tranzacția.



DE LA 28 DECEMBRIE LA 3 IANUARIE

Recapitulare și 2027

Ce am făcut din cele 12 acțiuni?

Încercuiește numerele săptămânilor pe care le-ai bifat în pagina 3.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Ce a mers bine

Ce a fost mai greu

Cele 3 priorități ale mele pentru 2027

1 _____
2 _____
3 _____

Fii mai inteligent decât pescarii virtuali

SafeWiz te ajută să rămâi în siguranță online și să construiești propria afacere cu produse digitale.

Resurse gratuite

Descarcă mai multe
resurse gratuite.
[safewiz.eu/ro/resurse-
gratuite](https://safewiz.eu/ro/resurse-gratuite)

Ai nevoie de mai mult sprijin?

Programează o discuție gratuită
cu Brîndușa.
[calendly.com/brindusa-
safewiz/discutie](https://calendly.com/brindusa-safewiz/discutie)

Scrive-ne

Întrebări despre plan
sau despre o ofertă
suspectă.
brindusa@safewiz.eu

Resursă educațională cu caracter orientativ. Nu înlocuiește consultanța de specialitate și nu garantează protecția împotriva tuturor riscurilor online. Verifică datele de contact și numerele de telefon pe site-urile oficiale. Datele calendaristice sunt pentru 2026. © SafeWiz.