



TryggEst.no
Bufdir

Vett på nett

Tips og råd ved bruk av internett





Bra på internett

- Du kan bruke internett til å lese nyheter, finne informasjon eller lære nye ting.
- For eksempel på Google, YouTube, nettaviser og andre nyttige nettsider.
- Du kan bruke internett til å snakke med familie, venner og andre.
For eksempel på Skype, Facebook, Snapchat og andre sosiale medier.
- Du kan bruke internett til å ha det gøy.
For eksempel på YouTube, eller med spill, film og tv.
- Du kan bruke internett til å kjøpe ting.
For eksempel i nettbutikker eller på Finn.no.



Pass på

- Det er like viktig å oppføre seg fint på internett som ellers i livet.
- Du skal ikke gi andre passord, koder, opplysninger om bankkonto og andre private opplysninger, fordi disse kan misbrukes.
- Du skal ikke late som du er en annen, fordi andre kan bli skuffet.
- Du skal ikke late som du er under 18 år for å lure noen. Noen ganger kan det også være forbudt.
- Ikke del bilder på nettet som du ikke vil at andre skal se. Bilder spres fort på nettet.



Forbudt på nett

- Det finnes lover som sier noe om hva du kan gjøre og si på internett.
- Hvis du bryter loven, kan du bli straffet.
- Det er forbudt å true noen på nettet.
- Det er forbudt å true noen til å gi deg penger eller andre ting av verdi.
- Det er forbudt å dele bilder eller filmer av andre uten at de har gitt sitt samtykke til det. Det betyr at de skal ha sagt at det er greit.
- Det er forbudt å få noen under 18 år til å sende nakenbilder eller seksualiserte bilder av seg selv.
- Det er forbudt å true noen til å ha sex.



- Det er forbudt å true noen til å kle av seg.
- Det er forbudt å true noen til å gjøre seksuelle ting med sin egen kropp.
- Det er forbudt å gi noen penger eller annen belønning for sex.
- Hvis du sender eller videresender nakenbilder av andre, kan du bli straffet.



Lure tips

- Lover og regler gjelder også på nett.
- Ikke alt som står på nettet er sant.
- Hvis du lager en profil bør du tenke over hvilke innstillinger du vil ha.
- Spesielt om du vil ha en lukket profil for venner, eller en åpen profil som alle kan se.
- Ikke handle på nett for andre.
- Ikke bruk penger du ikke har.
- Har noen lagt ut et bilde av deg som du ikke liker, kan du kreve at de sletter bildet.
- Hvis du blir plaget på nett, kan du ta bilde eller screenshot av meldingen og vise den til en du stoler på.
- Hvis du blir plaget på nett, kan du blokkere den som plager deg. Det kan være lurt å ta bilder av meldingene før du blokkerer.

Hvis du trenger hjelp

- Be om hjelp fra en du stoler på.
- Du kan lagre navn og telefonnummer til personen du stoler på.

Hvis du har opplevd noe du tror er ulovlig kan du kontakte politiet på telefon:

Politiet
02800

Har du behov for øyeblikkelig hjelp kan du ringe nødtelefon:

Nødtelefon
112

Andre som kan hjelpe deg:

www.slettmeg.no

Her kan du få råd og veiledning dersom du føler deg krenket på nett.

www.ung.no

Her kan du finne mye nyttig informasjon.

www.nettvett.no

Her kan du finne informasjon, råd og hjelp om sikker bruk av internett.

www.noeharskjedd.no

Her kan du finne informasjon om seksuelle overgrep og dine rettigheter.