Podręcznik bezpieczeństwa osobistego

Strategie i rozwiązania

Spis treści

Omówienie **3**

Omówienie bezpieczeństwa osobistego 3

Nowości dotyczące bezpieczeństwa osobistego 5

Strategie i rozwiązania **6**

Podręcznik Zwiększ bezpieczeństwo 6

Podręcznik Zadbaj o bezpieczeństwo 12

Kontrola bezpieczeństwa 14

Listy kontrolne dla urządzeń z systemem iOS 15 lub starszym 30

Ograniczanie dostępu do konta lub urządzenia **35**

Dostęp do konta Apple 35

Dostęp do urządzenia 43

Hasła, klucze, kody 57

Zarządzanie informacjami o położeniu **65**

Używanie funkcji Daj znać w Wiadomościach 65

Zarządzanie AirTagami i innymi przedmiotami 68

Znajdź i udostępnianie lokalizacji 76

Zarządzanie ustawieniami usług lokalizacji 80

Zarządzanie automatycznym udostępnianiem szacowanego czasu przybycia w Mapach 83

Zarządzanie metadanymi miejsca w Zdjęciach 84

Zarządzanie zawartością **87**

Ogólne 87

Konkretne aplikacje i funkcje 105

Dodatkowe informacje **147**

Kwestie dotyczące bezpieczeństwa 147

Inne zasoby edukacyjne 148

Prawa autorskie i znaki towarowe **149**

Omówienie

Omówienie bezpieczeństwa osobistego

Jeśli chcesz sprawdzić, ograniczyć, zablokować lub uniemożliwić innym osobom dostęp do Twoich urządzeń Apple, konta lub danych osobowych, skorzystaj z tego podręcznika.

Uwaga: Te zasoby dotyczą głównie urządzeń Apple z najnowszymi systemami operacyjnymi (iOS 18, iPadOS 18 oraz macOS 15), ale mają także zastosowanie do Apple Watch oraz HomePoda.

Nie wiesz, czego potrzebujesz?

- Poradnik Zwiększ bezpieczeństwo może pomóc w znalezieniu natychmiastowych rozwiązań.
- Poradnik Zadbaj o bezpieczeństwo może pomóc w przygotowaniu planów na przyszłość.

Szukasz konkretnego rozwiązania?

- Przejrzyj, co udostępniasz (i komu), oraz zmień odpowiednie ustawienia za pomocą kontroli bezpieczeństwa lub list kontrolnych (patrz niżej).
- Uzyskaj dostęp do całej zawartości tego przewodnika za pomocą pola wyszukiwania lub spisu treści (w lewym górnym rogu każdej strony przewodnika) albo skorzystaj z naszych indeksów tematycznych, aby uzyskać więcej wskazówek.

Kontrola bezpieczeństwa

Kontrola bezpieczeństwa to łatwy sposób szybkiego przejrzenia informacjami udostępnianych aplikacjom i osobom oraz ich zmiany, bezpośrednio z iPhone'a z systemem iOS 16 lub nowszym. Aby sprawdzić wersję swojego systemu iOS, przejdź do Ustawień > Ogólne > To urządzenie. Aby uaktualnić, zobacz: Uaktualnianie oprogramowania Apple w dalszej części tego przewodnika.

Aby uzyskać dostęp do funkcji Kontrola bezpieczeństwa, przejdź na iPhonie do Ustawień > Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa.

Aby dowiedzieć się więcej na temat funkcji Kontrola bezpieczeństwa (wymagania, wskazówki, często zadawane pytania), zapoznaj się z sekcją Kontrola bezpieczeństwa w dalszej części tego podręcznika.

Listy kontrolne

Chociaż zdaniem wielu osób Kontrola bezpieczeństwa to łatwe rozwiązanie, Apple oferuje w dalszej części tego podręcznika również listy kontrolne, które pomogą ręcznie przejrzeć udostępniane treści i wprowadzić ewentualne zmiany:

- Lista kontrolna 1: Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont
- Lista kontrolna 2: Zarządzanie informacjami o położeniu
- Lista kontrolna 3: Zarządzanie zawartością

Pomoc poza siecią

Jeśli chcesz mieć dostęp do tych informacji później, poza siecią:

- Pobierz ten podręcznik w formacie PDF za pomocą łącza *Pobierz ten podręcznik* (lewy dolny róg na wszystkich stronach podręcznika).
- Wydrukuj poszczególne strony za pomocą klawiszy ⌘-P lub kliknięcia z klawiszem Control i wybrania Drukuj stronę. Aby w pobranej kopii łącza były możliwe do kliknięcia, wybierz Zachowaj jako PDF w menu PDF w lewym dolnym rogu okna drukowania.

Inne obawy

- Wsparcie Apple (https://support.apple.com/): Uzyskaj dostęp do rozwiązań dotyczących wszystkich produktów i usług Apple — w tym podręczników użytkownika, pomocy, jeśli nie pamiętasz hasła, i nie tylko.
- Inne zasoby z zakresu wsparcia (w dalszej części tego podręcznika) — jeśli uważasz, że Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone, te dodatkowe zasoby mogą być pomocne.

Regularnie uaktualniamy ten podręcznik, aby zapewniać najważniejsze informacje pozwalające czuć się komfortowo i bezpiecznie podczas korzystania z produktów Apple. Zobacz Co nowego w dalszej części tego podręcznika.

Nowości dotyczące bezpieczeństwa osobistego

Zmiana nazwy konta Apple ID

Apple ID nosi teraz nazwę konto Apple. Jest to globalne uaktualnienie we wszystkich usługach Apple.

Uaktualnienia Podręcznika bezpieczeństwa osobistego

Firma Apple wprowadziła znaczące zmiany w tym przewodniku, w tym:

Nowa zawartość

- Wyłączanie udostępniania AirTaga oraz Wyłączanie udostępniania położenia zgubionego AirTaga umożliwia kontrolowanie dostępu do położenia AirTaga.
- Nagrywanie i transkrybowanie połączenia na iPhonie wyjaśnia, w jaki sposób można używać funkcji nagrywania połączeń — lub zatrzymywać ją — podczas połączenia telefonicznego.
- Zarządzanie funkcją Klonowanie iPhone'a pomaga sprawdzić, które komputery Mac są skonfigurowane pod kątem funkcji Klonowanie iPhone'a, unieważnić dostęp i dostosować ustawienia.
- Blokowanie lub ukrywanie aplikacji zapewnia spokój ducha, jeśli nie chcesz, aby inne osoby miały dostęp do niektórych aplikacji.
- Zarządzanie udostępnianiem ekranu i sterowaniem ekranem pomaga zrozumieć, co inna osoba może zrobić podczas wyświetlania Twojego ekranu lub sterowania nim.

Ulepszenia

- Dbanie o bezpieczeństwo konta Apple zawiera nowe zadanie dotyczące wylogowywania się z witryny iCloud.com we wszystkich przeglądarkach i wyłączania dostępu przez Internet.
- Kontaktowanie się ze służbami ratowniczymi przy użyciu iPhone'a lub Apple Watch obejmuje nowe zadanie dotyczące udostępniania filmów i zdjęć służbom ratowniczym.
- Kontrola bezpieczeństwa zawiera nowy punkt dotyczący funkcji Klonowanie iPhone'a.
- Lista kontrolna 1: Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont obejmuje nowe kroki dotyczące funkcji Klonowanie iPhone'a oraz zmiany kodu i hasła.

Strategie i rozwiązania

Podręcznik Zwiększ bezpieczeństwo

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, obawia się, że jest ofiarą prześladowania lub nękania realizowanego za pomocą technologi obejmującej produkty Apple, lub chce zerwać cyfrowe więzi z inną osobą, warto poznać poniższe strategie. Aby skontaktować się z organizacją zapewniającą wsparcie w związku z nękaniem, przemocą domową, prześladowaniem lub innymi problemami, zobacz witrynę Tu znajdziesz pomoc (https://learn.appleservices.apple/here-to-help-pl-pl).

Jeśli szukasz proaktywnych sposobów ochrony przed przyszłymi problemami związanymi z technologią, zapoznaj się z podręcznikiem Zadbaj o bezpieczeństwo w dalszej części tego dokumentu.

Strategie zapewniające bezpieczeństwo

Wykonaj poniższe czynności, aby wprowadzić zmiany w udostępnianych treściach oraz zabezpieczyć urządzenia i konta.

Krok 1. Bezpieczeństwo przede wszystkim

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa.

Pobierz lub wydrukuj na przyszłość kopię tego podręcznika Zwiększ bezpieczeństwo. W tym celu kliknij prawym przyciskiem myszy z klawiszem Control i wybierz opcję Zapisz stronę jako lub Drukuj stronę.

Krok 2. Uaktualnianie oprogramowania Apple

Aby zabezpieczyć swoje urządzenie, upewnij się, że na urządzeniu zainstalowana jest najnowsza wersja systemu operacyjnego oraz wszystkie uaktualnienia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Uaktualnianie oprogramowania Apple.

Uwaga: Uaktualnienie urządzenia może wymagać czasu i zasilania. Jeśli jesteś w pilnej lub nagłej sytuacji, możesz przejść do następnego kroku.

Krok 3. Użycie rozwiązań z przewodnikiem

Większość kwestii bezpieczeństwa osobistego związanych z technologią dotyczy udostępniania i dostępu. Aby skorzystać z rozwiązania z przewodnikiem, użyj jednego z następujących mechanizmów:

- *Kontrola bezpieczeństwa:* Najszybszy i najłatwiejszy sposób przeglądania i zarządzania udostępnianiem bezpośrednio na iPhonie. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Kontrola bezpieczeństwa w dalszej części tego podręcznika.

  Aby uruchomić, użyj iPhone'a z systemem iOS 16 lub nowszym: Przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa. Konieczne może okazać się przewinięcie w dół.

- *Listy kontrolne:* W systemie iOS 15 lub starszym albo w przypadku innych urządzeń Apple, zobacz poniższe tematy w dalszej części tego podręcznika:
  - Ograniczanie dostępu
  - Wyłączanie udostępniania
  - Zarządzanie położeniem

Krok 4. Dalsze czynności

Niektórych rzeczy nie można sprawdzić ani zmienić za pomocą rozwiązań z przewodnika. Przejrzyj poniższe ważne dodatkowe kroki.

Przewodnik zawiera dziesiątki artykułów na temat bezpieczeństwa osobistego w kontekście urządzeń, funkcji i ustawień. Jeśli potrzebujesz raczej pomocy w związku z konkretną funkcją lub problemem, skorzystaj z następujących narzędzi:

- Pole wyszukiwania (w lewym górnym rogu)
- Spis treści tego podręcznika (w lewym górnym rogu)
- Pomoc w konkretnych sytuacjach (poniżej)

Pilne środki zaradcze

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Szybka pomoc

- Szybkie zatrzymanie udostępniania za pomocą funkcji Zerowanie awaryjne (pierwsza opcja)
- Kontaktowanie się ze służbami ratowniczymi przy użyciu iPhone'a lub Apple Watch
- Blokowanie połączeń i wiadomości od określonych osób
- Odrzucanie nieznanych prób zalogowania się
- Otrzymywanie ostrzeżeń o zdjęciach i wideo wymagających dyskrecji
- Bezpieczne sterowanie akcesoriami w domu
- Zarządzanie odciskami palców Touch ID

Zbieranie dowodów

- Rejestrowanie podejrzanej aktywności
- Uzyskiwanie dowodów związanych z innym kontem Apple

Odtwarzanie ustawień fabrycznych urządzenia

Jeśli chcesz wymazać wszystkie informacje i ustawienia, w tym wszystkie aplikacje zainstalowanych bez Twojej wiedzy, oraz wyzerować ustawienia prywatności, w tym wyłączyć także udostępnianie Twojego położenia wszystkim osobom i aplikacjom, zobacz: Odtwarzanie ustawień fabrycznych urządzenia.

Tryb blokady

Jeśli obawiasz się, że możesz być celem bardzo zaawansowanego cyberataku, na przykład ze strony prywatnej firmy tworzącej finansowane przez rządy oprogramowanie wywiadowcze, zobacz: Zabezpieczanie urządzeń przy użyciu trybu blokady.

Pomoc w konkretnych sytuacjach

Zalecamy w pierwszej kolejności wykonanie kroków od 1 do 4 powyżej, ale możesz również skorzystać z poniższych sekcji i szybko znaleźć artykuły, które mogą okazać się pomocne w Twojej sytuacji.

Ktoś zawsze wie, gdzie jestem

Może to mieć związek z udostępnieniem konta Apple, grupy Chmury rodzinnej, lokalizacji lub treści (np. udostępnionych kalendarzy albo zdjęć opublikowanych w mediach społecznościowych lub udostępnionych kalendarzach).

W pierwszej kolejności wykonaj przedstawione wyżej kroki 1 do 4. Jeśli w kroku 3 używasz list kontrolnych, zacznij od opcji Ograniczanie dostępu i Zarządzanie położeniem.

Nie mogę zalogować się na moje konto Apple

Aby odzyskać dostęp do konta Apple, zapoznaj się z następującymi artykułami Wsparcia Apple:

- Jeśli podejrzewasz, że ktoś włamał się na Twoje konto Apple
- Jeśli konto Apple jest zablokowane, nieaktywne lub wyłączone
- Nie pamiętasz hasła do konta Apple
- Jak używać funkcji odzyskiwania konta, gdy nie można wyzerować hasła konta Apple

Po odzyskaniu dostępu rozważ następujące kwestie:

- Zmiana podstawowego adresu e-mail konta Apple — artykuł Wsparcia Apple
- Zabezpiecz swoje urządzenia oraz hasła do aplikacji i witryn
- Pomoc w zapobieganiu blokadom konta Apple i urządzeń
- Proaktywne sposoby ochrony przed przyszłymi problemami: Podręcznik Zadbaj o bezpieczeństwo

Ktoś zablokował mi dostęp do urządzenia lub nie mogę odblokować urządzenia

Aby odzyskać dostęp, przeczytaj ten artykuł Wsparcia Apple: Jeśli nie pamiętasz kodu iPhone'a lub iPhone jest wyłączony.

Po odzyskaniu dostępu rozważ następujące kwestie, które pozwolą zabezpieczyć się na przyszłość:

- Lista kontrolna 1: Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont.
- Ustawianie unikalnego kodu lub hasła urządzenia
- Używanie Touch ID do zabezpieczenia urządzenia lub usunięcia nieznanych odcisków palców
- Zabezpieczanie urządzeń przy użyciu Face ID (iPhone lub iPad)
- Rozważ dodanie kontaktu odzyskiwania konta.
- Rozważ podjęcie środków ostrożności przedstawionych w podręczniku Zadbaj o bezpieczeństwo.

Chcę wyjść ze związku, w którym nie czuję się bezpiecznie, lub rozważam to.

Aby skontaktować się z organizacją zapewniającą wsparcie ofiarom w związku z nękaniem, przemocą domową, prześladowaniem lub innymi problemami, zobacz witrynę Tu znajdziesz pomoc (https://learn.appleservices.apple/here-to-help-pl-pl).

1. Skorzystaj z rozwiązań z przewodnikiem (powyżej), aby przejrzeć ustawienia dostępu i udostępniania oraz wprowadzić zmiany — jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne.
2. Zapoznaj się z tymi pilnymi środkami zaradczymi, aby dowiedzieć się więcej na temat blokowania, gromadzenia dowodów i innych zagadnień.
3. Zapoznaj się z dodatkowymi krokami bezpieczeństwa, które obejmują alerty o niepożądanym śledzeniu, konta inne niż Apple, plany komórkowe i inne.

Muszę ochronić coś jeszcze

Dostęp do Twoich urządzeń

Zapoznaj się z listą kontrolną 1: Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont.

Weź również pod uwagę:

- Ustawianie unikalnego kodu lub hasła
- Zapobieganie utracie dostępu do urządzenia
- Korzystanie z trybu blokady

Aby wyświetlić więcej artykułów na temat ochrony urządzeń i kont, zapoznaj się ze spisem treści (w lewym górnym rogu) w sekcji Ograniczanie dostępu do konta lub urządzenia — artykuły.

Twoja lokalizacja

Zapoznaj się z listą kontrolną 2: Zarządzanie informacjami o położeniu.

Weź również pod uwagę:

- Zachowanie prywatności historii przeglądania w Safari na Macu

Twoja zawartość

Zapoznaj się z listą kontrolną 3: Zarządzanie zawartością.

Weź również pod uwagę:

- Bezpieczne zarządzanie przekazywaniem zawartości — wiadomości, połączenia tekstowe i rozmowy
- Ostrzeżenia dotyczące wrażliwych obrazów i materiałów wideo
- Zarządzanie ustawieniami udostępniania w aplikacji Zdjęcia
- Zarządzanie metadanymi miejsca w Zdjęciach

Twoje aplikacje i przeglądarka

- Bezpieczeństwo haseł
- Udostępniane hasła i klucze dostępu
- Funkcje prywatności aplikacji
- Sprawdzanie i usuwanie aplikacji
- Ustawienia aplikacji innych firm
- Prywatność historii przeglądania w Safari
- Wiadomości
  - Ustawienia bezpieczeństwa
  - Blokowanie połączeń i wiadomości od określonych osób
  - Używanie funkcji Daj znać
- Zdjęcia
  - Zarządzanie ustawieniami udostępniania w aplikacji Zdjęcia
  - Zarządzanie metadanymi lokalizacji

Twoja rodzina i dom

- Chmura rodzinna
- Akcesoria domowe

Jakie masz urządzenia?

iPhone, iPad i Mac

Prawie cała zawartość podręcznika bezpieczeństwa osobistego dotyczy urządzeń iPhone, iPad i Mac.

- Jeśli chcesz sprawdzić, ograniczyć, zablokować lub uniemożliwić innym osobom dostęp do Twoich urządzeń, konta lub danych osobowych, zobacz: Strategie zapewniające bezpieczeństwo wcześniej w tym podręczniku.
- Jeśli planujesz z wyprzedzeniem uniemożliwienie uzyskania dostępu innym osobom, zapoznaj się z podręcznikiem Zadbaj o bezpieczeństwo.
- Aby poznać dodatkowe sposoby skorzystania z szerokiej gamy treści zawartych w tym podręczniku, zapoznaj się z omówieniem.

Inne tematy dotyczące tych urządzeń można znaleźć w podręczniku użytkownika iPhone'a, iPada lub Maca.

Apple Watch

Informacje dotyczące bezpieczeństwa osobistego dotyczące zegarka Apple Watch można znaleźć tutaj:

- Zarządzanie udostępnianiem aktywności na Apple Watch
- Używanie usługi Znajdź do zarządzania udostępnianiem lokalizacji
- Wysyłanie wiadomości tekstowych w nagłym wypadku
- Zabezpieczanie funkcji NameDrop (proaktywne)
- Używanie funkcji Daj znać w Wiadomościach (proaktywne)

Inne tematy omówiono w podręczniku użytkownika Apple Watch.

Akcesoria domowe

Aby uzyskać informacje na temat bezpieczeństwa osobistego w kontekście domu, zobacz: Bezpieczne sterowanie akcesoriami w domu.

Inne tematy omówiono w podręczniku użytkownika aplikacji Dom.

AirTag

Aby uzyskać informacje na temat bezpieczeństwa osobistego w kontekście AirTagów, zobacz: Wykrywanie niepożądanych urządzeń śledzących.

Inne tematy można znaleźć we Wsparciu Apple pod hasłem „AirTag".

Podręcznik Zadbaj o bezpieczeństwo

Ta strona jest przeznaczona dla wszystkich osób, kto chcą prewencyjnie zabezpieczyć się przed potencjalnymi nadużyciami, prześladowaniem lub nękaniem z wykorzystaniem rozwiązań technologicznych. Jeśli masz trwający w tej chwili problem, zapoznaj się z podręcznikiem Zwiększ bezpieczeństwo we wcześniejszej części tego dokumentu. Aby uzyskać inne rodzaje pomocy dotyczące produktów lub usług Apple, zobacz: Inne zasoby edukacyjne w dalszej części tego dokumentu.

Strategie zapewniające bezpieczeństwo

Apple oferuje wiele funkcji wspierających bezpieczeństwo i prywatność użytkowników. Oto kilka sposobów, aby z nich skorzystać:

Poziom 1: Ochrona podstawowa

W pierwszej kolejności wszyscy użytkownicy powinni podjąć te kroki, aby zabezpieczyć swoje urządzenia i konto Apple.

- Uaktualnij oprogramowanie Apple na wszystkich urządzeniach, aby mieć wszystkie uaktualnienia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności. Zobacz: Uaktualnianie oprogramowania Apple. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Uaktualnianie oprogramowania Apple.
- Zabezpiecz dostęp do swoich urządzeń:
  - Ustawianie unikalnego kodu lub hasła
  - Zabezpieczanie iPhone'a lub iPada przy użyciu Face ID
  - Zarządzanie odciskami palców Touch ID
  - Zarządzanie udostępnianymi hasłami i kluczami

Zabezpieczanie konta Apple:

- Dbanie o bezpieczeństwo konta Apple
- Używanie uwierzytelniania dwupoziomowego
- Dodawanie kontaktu odzyskiwania konta

Poziom 2: Dodatkowa ochrona

Oprócz rozwiązań z poziomu 1 rozważ aplikacje, ochronę powiązanych haseł i zarządzanie danymi udostępnianymi aplikacjom.

- Zabezpieczanie swojego urządzenia oraz hasła do aplikacji i witryn
- Przejrzyj określone ustawienia udostępniania:
  - Użyj opcji Zarządzanie udostępnianiem i dostępem (druga opcja) w funkcji Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym.
  - Lista kontrolna 3: Zarządzanie zawartością (na innych urządzeniach z systemem iOS 15 lub starszym).
  - Zabezpieczanie funkcji AirDrop.
  - Zabezpieczanie funkcji NameDrop.
  - Zarządzanie udostępnianymi grupami kart w Safari.
  - Zarządzanie ustawieniami funkcji Udostępnione Tobie..

- Zarządzanie prywatnością aplikacji:
  - Funkcje prywatności aplikacji.
  - Sprawdzanie i usuwanie aplikacji.
  - Zmiana ustawień aplikacji innych firm.
  - Safari i mapy: Zachowanie prywatności historii przeglądania.

Poziom 3: Najwyższy poziom ochrony

Po wprowadzeniu rozwiązań z poziomów 1 i 2 zapoznaj się z narzędziami Apple do zapewniania bezpieczeństwa osobistego i wyrób w sobie nawyk dbania o bezpieczeństwo.

- Przygotuj się
  - Włączenie powiadomień o śledzeniu.
  - Unikanie fałszywych próśb o udostępnienie danych
  - Odrzucanie nieznanych prób zalogowania się
  - Blokowanie określonych osób.
  - Messages, AirDrop, FaceTime: Konfigurowanie ostrzeżeń dotyczących treści poufnych
  - Rozważenie użycia funkcji Daj znać, aby automatycznie powiadamiać znajomą osobę o powrocie
  - Kontaktowanie się ze służbami ratowniczymi przy użyciu połączenia awaryjnego lub awaryjnej wiadomości tekstowej (iPhone lub Apple Watch; dostępność funkcji zależy od kraju lub regionu).
- Bezpieczeństwo jako nawyk
  - Podejmij dodatkowe kroki, aby chronić swoje konta inne niż Apple, aplikacje innych firm, hasła i konta w mediach społecznościowych, a także aplikacje Dom i Portfel Apple oraz Chmurę rodzinną.
  - Regularnie korzystaj z funkcji Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym, aby zarządzać tym, co udostępniasz.

Dodatkowe opcje poniżej

- Zarządzanie odciskami palców Touch ID
- Zabezpieczanie urządzeń przy użyciu trybu blokady
- Zarządzanie ustawieniami bezpieczeństwa w aplikacji Wiadomości
- Uzyskiwanie dowodów związanych z innym kontem Apple

Kontrola bezpieczeństwa

Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym

Kontrola bezpieczeństwa — funkcja dostępna w aplikacji Ustawienia na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym — pozwala na szybkie przejrzenie i uaktualnienie ustawień udostępniania informacji poszczególnym osobom i aplikacjom oraz zatrzymanie udostępniania. Kontrola bezpieczeństwa ma dwie opcje:

- Zarządzanie opcjami udostępniania i dostępu oraz wprowadzanie poszczególnych zmian.
- Używanie funkcji Zerowanie awaryjne, aby natychmiast zatrzymać udostępnianie wszystkich informacji.

Aby uzyskać dostęp do funkcji Kontrola bezpieczeństwa, przejdź na iPhonie do Ustawień > Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa.

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Wymagania

- iPhone z systemem iOS 16 lub nowszym.
  - Aby sprawdzić wersję swojego systemu iOS, przejdź do Ustawień > Ogólne > To urządzenie.
  - Aby uaktualnić system iOS 15.8.3 lub starszy: Ustawienia > Ogólne > Uaktualnienia. Aby poznać dodatkowe opcje, zobacz: Uaktualnianie oprogramowania Apple.
- Konto Apple z uwierzytelnianiem dwupoziomowym.
- Zalogowanie się w Ustawieniach > [*imię i nazwisko*] na iPhonie.

Uwaga: Jeśli na iPhonie włączono funkcję Ochrona skradzionego urządzenia, możesz zauważyć różnice w Kontroli bezpieczeństwa. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz artykuł Wsparcia Apple Informacje o funkcji Ochrona skradzionego urządzenia dla iPhone'a.

Alternatywa: Listy kontrolne

Jeśli używasz innego urządzenia (iPada, Maca) lub masz problemy ze skorzystaniem z Kontroli bezpieczeństwa, możesz ręcznie zmienić zasady udostępniania i dostępu, korzystając z następujących list kontrolnych:

- Lista kontrolna 1: Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont
- Lista kontrolna 2: Zarządzanie informacjami o położeniu
- Lista kontrolna 3: Zarządzanie zawartością

Omówienie

Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie pozwala szybko zatrzymywać udostępnianie informacji lub przeglądać i uaktualniać zasady udostępniania poszczególnym osobom i aplikacjom. Możesz:

- sprawdzać, komu udostępniasz informacje;
- przeglądać i usuwać urządzenia zalogowane na Twoim koncie Apple;
- zerować systemowe uprawnienia prywatności dla aplikacji;
- zmieniać kod do iPhone'a;
- zmieniać hasło konta Apple;
- wprowadzać dodatkowe zmiany.

Kwestie dotyczące bezpieczeństwa do rozpatrzenia, zanim rozpoczniesz pracę

WAŻNE: Zaplanuj swoje bezpieczeństwo.

- Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.
- Przycisk Rezygnuj pozwoli szybko ochronić Twoją prywatność. Stuknij w Rezygnuj, aby natychmiast zamknąć aplikację Ustawienia i wrócić do ekranu głównego (w prawym górnym rogu wszystkich ekranów funkcji Kontrola bezpieczeństwa). Wszystkie zmiany dokonane przed użyciem przycisku Rezygnuj zostają zachowane.
- Jeśli po użyciu funkcji Kontrola bezpieczeństwa chcesz wznowić udostępnianie, po prostu otwórz aplikację lub usługę, z której chcesz udostępniać informacje, i zacznij ponownie udostępniać tę zawartość. Niektóre aplikacje i usługi powiadomią Cię o wznowieniu udostępniania informacji.

Funkcja Kontrola bezpieczeństwa pozwala sprawdzić, komu udostępniasz informacje, ograniczyć Wiadomości i FaceTime do Twojego iPhone'a, wyzerować systemowe uprawnienia prywatności dla aplikacji, zmienić kod, zmienić hasło konta Apple i nie tylko.

Jeśli po użyciu funkcji Kontrola bezpieczeństwa chcesz wznowić udostępnianie, po prostu otwórz aplikację lub usługę, z której chcesz udostępniać informacje, i zacznij ponownie udostępniać tę zawartość.

Jeśli włączona jest ochrona skradzionego urządzenia, Kontrola bezpieczeństwa może działać nieco inaczej. Aby dowiedzieć się więcej na temat ochrony skradzionego urządzenia, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Informacje o funkcji Ochrona skradzionego urządzenia dla iPhone'a (https://support.apple.com/120340).

Uwaga: Jeśli na iPhonie masz włączone ograniczenia Czasu przed ekranem, lub jest zainstalowany profil zarządzenia urządzeniami mobilnymi (MDM), nadal możesz używać funkcji Kontrola bezpieczeństwa, lecz niektóre opcje mogą być niedostępne.

Co jest potrzebne do korzystania z funkcji Kontrola bezpieczeństwa?

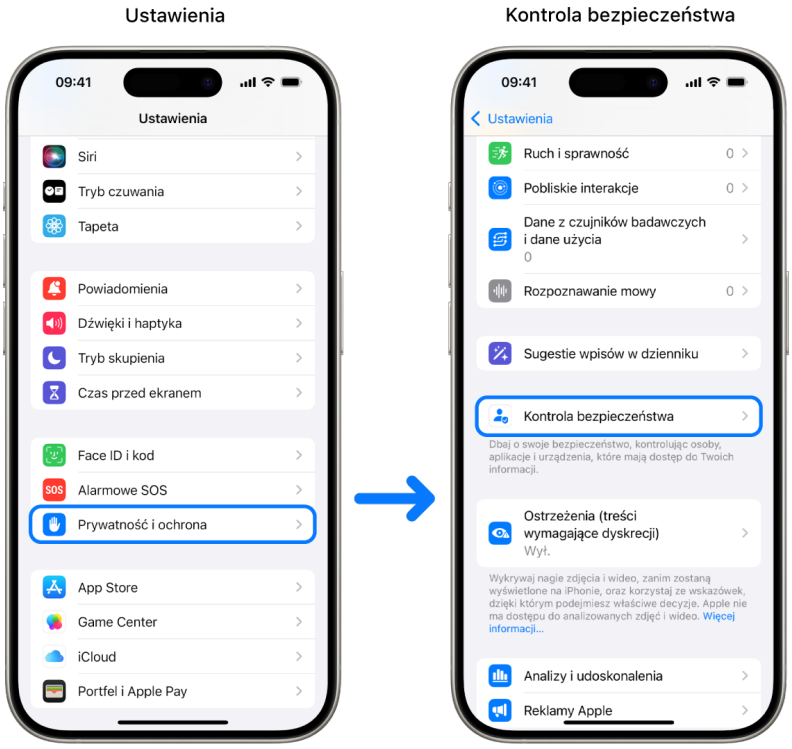
Funkcja Kontrola bezpieczeństwa jest dostępna tylko na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym. Do korzystania z funkcji Kontrola bezpieczeństwa wymagane jest konto Apple używające uwierzytelniania dwupoziomowego. Musisz także zalogować się w Ustawieniach > [*imię i nazwisko*] na swoim iPhonie. (Aby znaleźć wersję oprogramowania zainstalowaną na urządzeniu, przejdź do Ustawień > Ogólne, a następnie stuknij w To urządzenie).

Aby uzyskać dostęp do funkcji Kontrola bezpieczeństwa, przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa. Konieczne może okazać się przewinięcie w dół.

Uwaga: Jeśli nie masz dostępu do funkcji Kontrola bezpieczeństwa lub masz problemy z korzystaniem z tej funkcji, możesz ręcznie dostosować ustawienia udostępniania oraz dostępu do urządzenia i kont. Zobacz: Lista kontrolna 3: Zarządzanie zawartością w dalszej części tego podręcznika.

Krok 1: Otwórz Kontrolę bezpieczeństwa

Przejdź na iPhonie do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa. Konieczne może okazać się przewinięcie w dół.

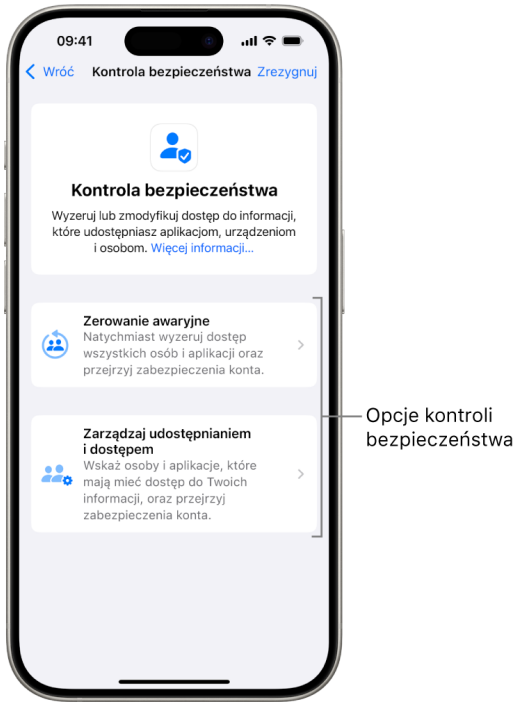


Krok 2: Wybierz opcję

Kontrola bezpieczeństwa oferuje dwa sposoby zarządzania udostępnianiem, dostępem i bezpieczeństwem konta:

- *Zerowanie awaryjne:* Natychmiastowe i uniwersalne zresetowanie udostępniania dla wszystkich osób i aplikacji.
- *Zarządzanie udostępnianiem i dostępem:* Przejrzyj i dostosuj zasady udostępniania i dostępu dla poszczególnych osób i aplikacji.

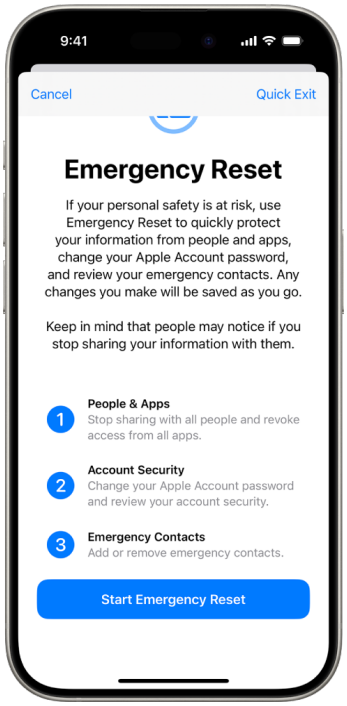
Szczegółowe informacje na temat tego, co można zmienić w funkcji Kontrola bezpieczeństwa, znajdziesz w często zadawanych pytaniach dotyczących tej funkcji w dalszej części tego podręcznika.



Zerowanie awaryjne (pierwsza opcja)

Funkcja Zerowanie awaryjne pozwala na:

- Szybkie zatrzymywanie udostępniania wszystkim osobom i aplikacjom (aby uzyskać szczegółowe informacje, zobacz Często zadawane pytania dotyczące Kontroli bezpieczeństwa).
- Sprawdzanie kontaktów alarmowych.
- Przeglądanie urządzeń połączonych z kontem Apple.
- Przeglądanie numerów telefonów używanych do weryfikacji Twojej tożsamości.
- Zmienianie hasła konta Apple oraz przeglądanie bezpieczeństwa urządzenia i konta.



- Stuknij w Zerowanie awaryjne, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie. Kolejne etapy są zachowywane na bieżąco.

  Uwaga: Jeśli włączona jest ochrona skradzionego urządzenia, Kontrola bezpieczeństwa może działać nieco inaczej. Aby dowiedzieć się więcej na temat ochrony skradzionego urządzenia, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Informacje o funkcji Ochrona skradzionego urządzenia dla iPhone'a (https://support.apple.com/120340).

Zarządzanie udostępnianiem i dostępem (druga opcja)

Funkcja Zarządzaj udostępnianiem i dostępem pozwala przejrzeć informacje udostępniane innym osobom oraz informacje, do których dostęp mają aplikacje, zmienić odpowiednie ustawienia, a także uaktualnić zabezpieczenia urządzenia i konta Apple. Wykonaj pięć poniższych kroków:

1. Stuknij w Zarządzaj udostępnianiem i dostępem. Zmiany są zachowywane na bieżąco.
2. Aby przejrzeć informacje i zatrzymać ich udostępnianie innym osobom, wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Stuknij w Osoby:* Zaznacz osoby na liście, przejrzyj informacje udostępniane tym osobom, a następnie zdecyduj, które informacje chcesz przestać udostępniać zaznaczonym osobom.
   - *Stuknij w Informacje:* Zaznacz aplikacje na liście, przejrzyj informacje udostępniane osobom, a następnie zdecyduj, które informacje chcesz przestać udostępniać zaznaczonym osobom. Jeśli pewne aplikacje Apple, takie jak Fitness lub Notatki, zostały usunięte, może być konieczne ich ponowne pobranie, aby zobaczyć, jakie informacje zostały udostępnione.
3. Aby przejrzeć informacje i zatrzymać ich udostępnianie innym aplikacjom, wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Stuknij w Aplikacje:* Zaznacz aplikacje na liście, przejrzyj informacje, które im udostępniasz, a następnie zdecyduj, które informacje chcesz przestać udostępniać zaznaczonym aplikacjom.
   - *Stuknij w Informacje:* Zaznacz na liście udostępniane informacje, przejrzyj informacje, które udostępniasz aplikacjom, a następnie zdecyduj, które informacje chcesz przestać udostępniać zaznaczonym aplikacjom.

4. Stuknij w Dalej, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - Przejrzyj i usuń urządzenia zalogowane na Twoim koncie Apple.
   - Przejrzyj i uaktualnij numery telefonów używane do weryfikacji Twojej tożsamości.
   - Uaktualnij hasło do konta Apple.
   - Dodaj lub uaktualnij kontakty alarmowe.
   - Uaktualnij kod urządzenia oraz dane Face ID lub Touch ID.
   - Jeśli masz zsynchronizowane komputery, możesz je przeglądać i usuwać (tylko system iOS 17 lub nowszy).
   - Jeśli masz komputery ze skonfigurowaną funkcją Klonowanie iPhone'a, możesz je przeglądać i usuwać (tylko system iOS 18 lub nowszy).
   - Jeśli masz iCloud+ i nie masz włączonej funkcji Przekazywanie prywatne, możesz ją włączyć (tylko system iOS 17 i nowszy).
5. Stuknij w Gotowe.

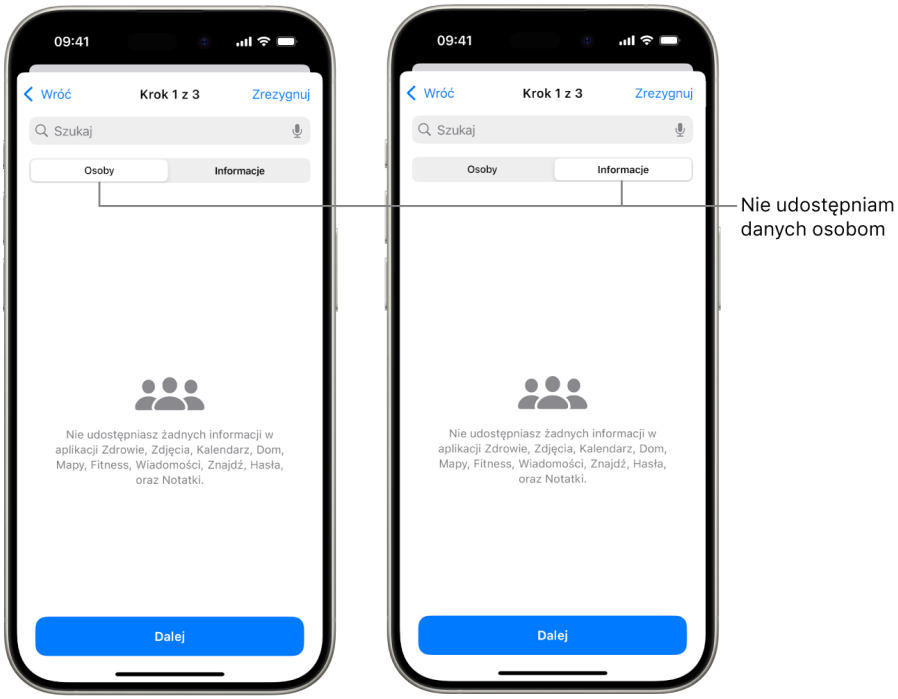
6. Po zakończeniu przejdź do następnego zadania, aby sprawdzić, czy udostępnianie zostało przerwane.

   WAŻNE: Przejrzyj dodatkowe kroki w dalszej części tego podręcznika, aby poznać wskazówki dotyczące ochrony prywatnych informacji poza funkcją Kontrola bezpieczeństwa.

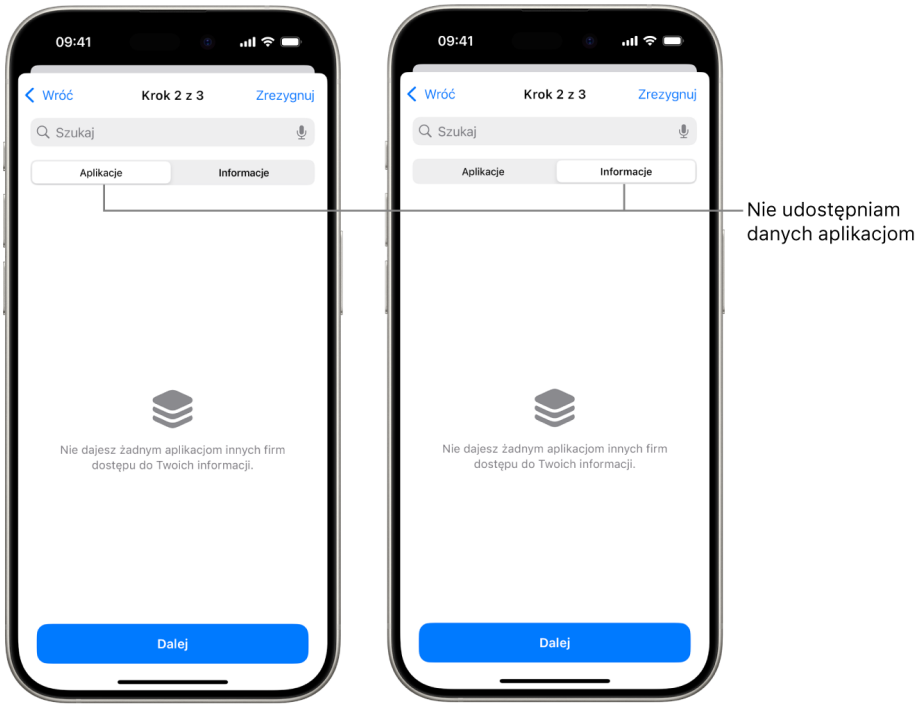
Krok 3: Sprawdzenie zmian

Po użyciu funkcji Kontrola bezpieczeństwa możesz potwierdzić wszystkie zmiany wprowadzone w opcjach udostępniania. Wykonaj w tym celu 4 następujące kroki.

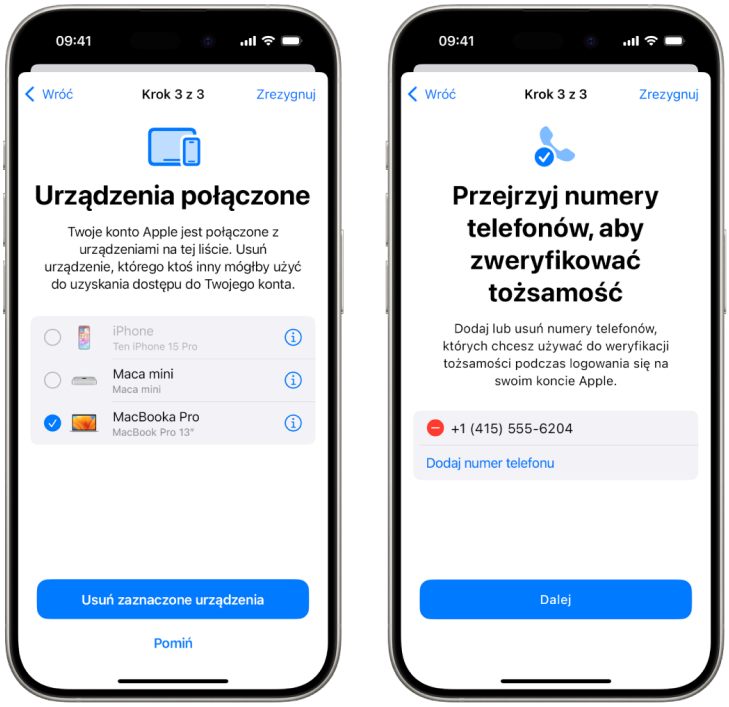
1. Stuknij w przycisk Wróć (możesz też zamknąć i ponownie otworzyć Kontrolę bezpieczeństwa).
2. Sprawdź, czy wprowadzono zamierzone zmiany w informacjach, którymi dzielisz się z innymi osobami.



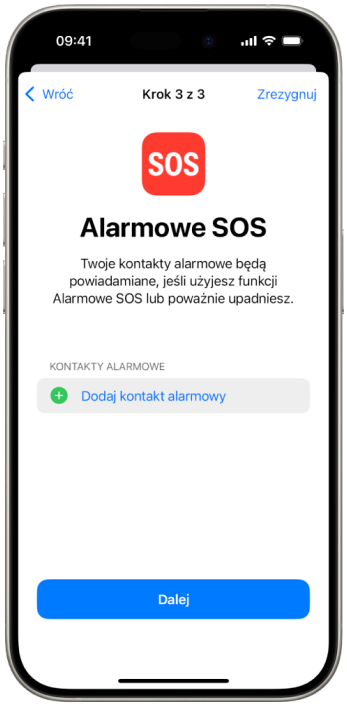
3. Sprawdź, czy wprowadzono zamierzone zmiany w informacjach, którymi dzielisz się z aplikacjami.



4. Sprawdź wprowadzone zmiany na koncie:
   - Urządzenia połączone z Twoim kontem Apple.
   - Numery telefonów używane do weryfikacji Twojej tożsamości.



- Dodane lub zmienione kontakty alarmowe.



- Usunięte synchronizowane komputery.

Informacje wykraczające poza Kontrolę bezpieczeństwa

Kontrola bezpieczeństwa nie może przejrzeć ani zmienić niektórych typów udostępnionych informacji, w tym:

- Kont poza serwisem Apple i hasła do nich.
- Udostępniania w mediach społecznościowych.
- Urządzeń, na których zalogowano się na inne konto Apple.
- iPada lub Maca z włączonymi ustawieniami udostępniania informacji dla innych aplikacji.

Często zadawane pytania dotyczące funkcji Kontrola bezpieczeństwa

Które aplikacje i funkcje Apple mogę przeglądać w Kontroli bezpieczeństwa i zarządzać nimi?

Kontrola bezpieczeństwa pozwala przejrzeć informacje lub przerwać ich udostępnianie innym osobom z następujących aplikacji Apple:

Aplikacje	Informacje, którymi chcesz zarządzać
	Aktywność
	Daj znać
	Dom
	Miejsce udostępniane przy użyciu aplikacji Znajdź
	Udostępniane hasła
	Udostępniane kalendarze
	Udostępniane notatki
	Udostępniane przedmioty w aplikacji Znajdź
	Udostępniane zdjęcia (w tym biblioteka udostępniana oraz albumy udostępniane)
	Udostępnianie szacowanego czasu przybycia w Mapach
	Zdrowie

Które aplikacje innych firm mogę przeglądać w Kontroli bezpieczeństwa i zarządzać nimi?

Za pomocą funkcji Kontrola bezpieczeństwa możesz zablokować dostęp aplikacji innych firm do następujących typów informacji.

	Bluetooth®
	Kalendarze
	Aparat
	Kontakty
	Pliki i foldery
	Zdrowie
	Sieć lokalna
	Usługi lokalizacji
	Multimedia i Apple Music
	Mikrofon
	Ruch i sprawność
	Zdjęcia
	Przypomnienia
	Badania
	Rozpoznawanie mowy

Jakie zmiany mogę wprowadzić na koncie Apple za pomocą funkcji Kontrola bezpieczeństwa?

Funkcja Kontrola bezpieczeństwa może być używana do modyfikowania informacji związanych z Twoim kontem Apple. Na przykład:

- Sprawdzanie i usuwanie urządzeń zalogowanych na Twoim koncie.
- Sprawdzanie i uaktualnianie zaufanych numerów telefonów.
- Zmienianie hasła konta Apple.
- Uaktualnianie kontaktów alarmowych.
- Uaktualnianie kodu urządzenia oraz informacji Face ID lub Touch ID.

Jeśli włączona jest ochrona skradzionego urządzenia, Kontrola bezpieczeństwa może działać nieco inaczej. Aby dowiedzieć się więcej na temat ochrony skradzionego urządzenia, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Informacje o funkcji Ochrona skradzionego urządzenia dla iPhone'a (https://support.apple.com/120340).

Do czego służy przycisk Rezygnuj?

Osoby znajdujące się w sytuacji przemocy mogą być zmuszone do szybkiego ukrycia korzystania z funkcji Kontrola bezpieczeństwa. Przycisk Rezygnuj pozwala to zrobić.

Dodatkowe środki bezpieczeństwa

Większość kwestii bezpieczeństwa osobistego dotyczy udostępniania i dostępu. Aby uzyskać pomoc w zarządzaniu nimi, użyj jednego z z poniższych rozwiązań:

- *Kontrola bezpieczeństwa:* Przejdź na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym do Ustawień > Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa lub zobacz Kontrola bezpieczeństwa.
- *Listy kontrolne:* W przypadku starszego systemu iOS lub innych urządzeń zapoznaj się z poniższymi listami kontrolnymi: Ograniczanie dostępu, Wyłączanie udostępniania lub Zarządzanie położeniem.

Niektórych rzeczy nie można sprawdzić ani zmienić za pomocą funkcji Kontrola bezpieczeństwa ani list kontrolnych. Aby dodatkowo ograniczyć udostępnianie, rozważ podjęcie dalszych czynności opisanych niżej.

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Kroki niezwiązane z Apple

Aplikacje innych firm niż Apple

Aplikacje zainstalowane na urządzeniu mogą zbierać informacje o Twoim ogólnym położeniu. Ze względu na potencjalny wpływ takiego zachowania na bezpieczeństwo i prywatność warto przejrzeć zainstalowane aplikacje i usunąć te, których nie używasz lub nie rozpoznajesz. Zobacz: Sprawdzanie i usuwanie aplikacji i Ustawienia aplikacji innych firm.

Konta poza serwisem Apple i hasła do nich

Zabezpiecz poufne dane osobowe, które chcesz chronić, takie jak konta bankowe, zakupy, poczta email, media społecznościowe, edukacja:

- Zmień hasła do kont.
- Sprawdź ustawienia bezpieczeństwa i prywatności.
- Przejrzyj konta, których używasz do komunikacji (np. poczta email, telefon i wiadomości), i upewnij się, że nic nie jest przekazywane bez Twojej zgody.

Media społecznościowe, zakupy i inne konta

Publikowanie zdjęć i innych danych osobowych w mediach społecznościowych, stronach o zakupach i w innych witrynach może ujawnić szczegóły dotyczące Twojej lokalizacji i życia osobistego. Pamiętaj o tym:

- Sprawdź ustawienia prywatności i bezpieczeństwa na swoich kontach w mediach społecznościowych, stronach o zakupach i w innych kontach internetowych.
- Przejrzyj listy znajomych i osób, które Cię obserwują.
- Dokładnie zastanów się nad tym, co publikujesz, aby zapewnić wymagany poziom prywatności.
- Zarządzanie metadanymi miejsca w Zdjęciach

  Zobacz: Zarządzanie metadanymi miejsca w Zdjęciach w dalszej części tego podręcznika.

Inne urządzenia, które posiadasz lub używasz

Sprawdzaj ustawienia udostępniania oraz dostępu na wszystkich urządzeniach, aby upewnić się, że Twoje dane są bezpieczne. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz listę kontrolną Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont. Jeśli ktoś jest z Tobą, na przykład dziecko lub przyjaciel, pamiętaj, że jego urządzenia również mogą udostępniać dane.

Plan komórkowy

Jeśli należysz do wspólnego planu komórkowego, inni członkowie planu mogą mieć dostęp do Twojego położenia, aktywności połączeń i wiadomości lub szczegółów rozliczeniowych. Skontaktuj się z operatorem, aby uzyskać więcej informacji o swoim planie i dowiedzieć się, jakie dodatkowe środki zabezpieczające można zastosować na koncie, takie jak kod dostępu PIN lub kod bezpieczeństwa przed wprowadzeniem zmian.

Jeśli nie masz wspólnego planu komórkowego, ale ktoś inny ma dostęp przez Internet do Twojego konta związanego z planem komórkowym, może również mieć dostęp do Twojej lokalizacji, aktywności połączeń i wiadomości lub szczegółów rozliczeniowych. Ze względu na potencjalny wpływ takiego zachowania na bezpieczeństwo i prywatność warto rozważyć uaktualnienie haseł, kodów PIN i innych elementów bezpieczeństwa powiązanych z Twoim planem komórkowym.

Kroki związane z Apple

Niepożądane śledzenie

Rozważ włączenie powiadomień, aby wykrywać niepożądane śledzące (np. przez AirTag lub inne akcesoria z sieci usługi Znajdź). Aby otrzymywać powiadomienia, jeśli taka rzecz porusza się z Tobą, włącz te opcje:

- Bluetooth
- Usługi lokalizacji
- Powiadomienia o śledzeniu (otwórz aplikację Znajdź, stuknij w Ja, przewiń do Dostosuj powiadomienia o śledzeniu, a następnie włącz opcję Włącz powiadomienia).

  Zobacz: Wykrywanie niechcianych trackerów w dalszej części tego podręcznika.

Dom oraz HomeKit

Jeśli należysz do domu i postanowisz usunąć siebie, pamiętaj, że osoba zarządza domem nadal może korzystać z akcesoriów HomeKit, takich jak kamery, co może mieć wpływ na Twoje osobiste bezpieczeństwo.

Zobacz: Bezpieczne sterowanie akcesoriami w domu w dalszej części tego podręcznika.

Portfel Apple

Jeśli udostępniasz karty lub klucze komuś w aplikacji Portfel Apple, osoba, której to udostępniasz, może mieć dostęp do Twojej historii transakcji lub historii zamykania drzwi.

Szczegóły transakcji finansowych mogą być również przeglądane za pośrednictwem wspólnych kont bankowych i wspólnych kart płatniczych lub jeśli ktoś inny ma dostęp przez Internet do Twoich kont finansowych. Aby przejrzeć swoje ostatnie transakcje i dzienniki, otwórz aplikację Portfel Apple. Ze względu na potencjalny wpływ takiego zachowania na bezpieczeństwo i prywatność warto rozważyć uaktualnienie haseł powiązanych z bankiem i kartami kredytowymi.

Chmura rodzinna

Jeśli jesteś członkiem grupy Chmury rodzinnej Apple, organizator Chmury rodzinnej może widzieć Twoje zakupy i wprowadzać zmiany w ustawieniach urządzenia dziecka. Aby opuścić grupę rodzinną, przejdź do Ustawień, stuknij w imię i nazwisko i otwórz ustawienia Chmury rodzinnej. Chociaż konta podrzędnego nie można usunąć z Chmury rodzinnej, można przenieść konto podrzędne do innej Chmury rodzinnej lub po prostu usunąć związane z nim konto Apple.

Zobacz: Opuszczanie grupy Chmury rodzinnej i usuwanie z niej członków w dalszej części tego podręcznika.

Uwaga: Aby sprawdzić, czy należysz do Chmury rodzinnej, przejdź do Ustawień > *[imię i nazwisko]* > karta Chmura rodzinna. Jeśli widzisz imiona członków rodziny, należysz do grupy chmury rodzinnej.

Listy kontrolne dla urządzeń z systemem iOS 15 lub starszym

Lista kontrolna 1: Ograniczanie dostępu do urządzeń i kont

Zabezpieczenie dostępu do urządzeń i konta Apple ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa osobistego związanego z rozwiązaniami technologicznymi. Ta lista kontrolna oferuje ścieżki, które należy przejrzeć i wykonać wskazane uaktualnienia, aby ograniczyć udostępnianie urządzenia wyłącznie do osób, którym chcesz przyznać taki dostęp.

WAŻNE: Jeśli masz iPhone'a z systemem iOS 16 lub nowszym, możesz użyć funkcji Kontrola bezpieczeństwa.

WAŻNE: Jeśli masz iPhone'a z systemem iOS 16 lub nowszym, możesz użyć funkcji Kontrola bezpieczeństwa, jak pokazano wcześniej w tym podręczniku.

Ograniczanie dostępu do urządzeń

1. Zmień kod na iPhonie i iPadzie oraz zmień hasło logowania na Macu. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Ustawianie unikalnego kodu lub hasła urządzenia w dalszej części tego podręcznika.
2. Przejrzyj urządzenia zalogowane na Twoim koncie Apple. W tym celu przejdź do Ustawień > [*imię i nazwisko*] > Urządzenia. Aby usunąć urządzenie, którego nie rozpoznajesz, stuknij w jego nazwę i wybierz Usuń z konta. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz: Dbanie o bezpieczeństwo konta Apple w dalszej części tego podręcznika.
3. Sprawdź, czy na Twoim urządzeniu nie ma nieznanego ustawienia Face ID lub odcisku palca Touch ID. Zobacz informacje o Face ID i Touch ID w dalszej części tego przewodnika.

4. Zapoznaj się z danymi osobowymi i informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa konta Apple — zaloguj się w tym celu do witryny konta Apple. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz: Dbanie o bezpieczeństwo konta Apple w dalszej części tego podręcznika.
5. Jeśli używasz uwierzytelniania dwupoziomowego, sprawdź, czy rozpoznajesz wszystkie zaufane urządzenia. Zobacz uwierzytelnianie dwupoziomowe w dalszej części tego podręcznika.
6. Przejrzyj aplikacje zainstalowane na urządzeniu i znajdź aplikacje, których nie rozpoznajesz lub których instalacji nie pamiętasz. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Sprawdzanie i usuwanie aplikacji w dalszej części tego podręcznika.
7. Sprawdź, czy została skonfigurowana funkcja Klonowanie iPhone'a, i w razie potrzeby odwołaj dostęp. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Zarządzanie funkcją Klonowanie iPhone'a na iPhonie lub Macu w dalszej części tego podręcznika.
8. Poszukaj potencjalnie nieznanego profilu konfiguracji zarządzania urządzeniami mobilnymi (MDM). Profile MDM są zazwyczaj instalowane przez pracodawców, szkoły lub inne oficjalne organizacje. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, zobacz: Przeglądanie i usuwanie profili konfiguracji w dalszej części tego podręcznika.
9. Przejrzyj, co udostępniasz, i zmień odpowiednie ustawienia za pomocą listy kontrolnej 3: Zarządzanie zawartością w dalszej części tego podręcznika.

Lista kontrolna 2: Zarządzanie informacjami o położeniu

Jeśli używasz iPhone'a z systemem iOS 15 lub starszym, za pomocą tej listy kontrolnej możesz ograniczyć, kto może zobaczyć Twoją lokalizację, lub wyłączyć całkowicie jej udostępnianie. Jeśli używasz systemu iOS 16 lub nowszego, zobacz: Kontrola bezpieczeństwa.

1. Jeśli nie masz najnowszej wersji systemu iOS, iPadOS lub macOS, a obawiasz się, że ktoś mógł mieć fizyczny dostęp do Twojego urządzenia, możesz odtworzyć ustawienia fabryczne urządzenia. Odtworzenie ustawień fabrycznych urządzenia wymazuje całą jego zawartość oraz wszystkie ustawienia. Obejmuje to usunięcie wszystkich aplikacji zainstalowanych bez Twojej wiedzy oraz wyzerowanie ustawień prywatności, wyłączając także udostępnianie Twojego położenia wszystkim osobom i aplikacjom. Odtworzenie instaluje również najnowszą wersję systemu operacyjnego. Aby odtworzyć ustawienia fabryczne, zobacz: Odtwarzanie ustawień fabrycznych urządzenia.

2. Aby wyłączyć udostępnianie swojego położenia wszystkim aplikacjom i usługom (nawet na krótki czas), przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność > Usługi lokalizacji, a następnie wyłącz udostępnianie położenia. Uniemożliwi to dostęp do Twojego położenia wszystkim aplikacjom na urządzeniu, w tym nawet aplikacji Mapy. Gdy wyłączysz usługi lokalizacji, nikt nie otrzyma o tym powiadomienia, ale bez dostępu do Twojego położenia część funkcji może działać nieprawidłowo.

   Uwaga: Jeśli obawiasz się, że ktoś może mieć dostęp do Twojego konta iCloud, na tej samej karcie możesz także tymczasowo wyłączyć funkcję Znajdź mój iPhone. Stuknij w Znajdź na liście aplikacji używających usług lokalizacji, a następnie wybierz Nigdy.

3. Aby wyłączyć udostępnianie swojego położenia określonym aplikacjom i usługom, przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji, a następnie wybierz aplikacje i usługi, którym chcesz przestać udostępniać swoje położenie. Stuknij w nazwę aplikacji, a następnie pod etykietą Pozwalaj na dostęp do położenia wybierz Nigdy.

4. Aby wyłączyć udostępnianie swojego położenia określonej osobie, otwórz aplikację Znajdź, stuknij w Osoby, zaznacz daną osobę, a następnie stuknij w Nie udostępniaj położenia (na dole ekranu).

   Jeśli rozpoczniesz, a następnie wyłączysz udostępnianie swojego położenia w aplikacji Znajdź, dana osoba nie otrzyma o tym powiadomienia i nie będzie widzieć Ciebie na swojej liście znajomych. Jeśli ponownie włączysz udostępnianie swojego położenia, odbiorca otrzyma powiadomienie o rozpoczęciu udostępniania mu położenia.

5. Aby wyłączyć udostępnianie szacowanego czasu przybycia w aplikacji Mapy, otwórz aplikację Mapy, a następnie wybierz Ulubione w celu otworzenia okna zawierającego wszystkie miejsca oznaczone jako Ulubione. Stuknij w ⓘ obok każdego miejsca, dla którego chcesz sprawdzić ustawienia automatycznego udostępniania szacowanego czasu przybycia, a następnie przewiń w dół do sekcji Udost. U celu i usuń osobę, której nie chcesz udostępniać tej informacji.

6. Aby sprawdzić, które urządzenia i akcesoria są dostępne w aplikacji Znajdź dla wszystkich osób mających dostęp do Twojego konta Apple, przejdź do aplikacji Znajdź, stuknij w Urządzenia i przejrzyj wyświetloną listę. Jeśli znajdziesz tam urządzenie, którego nie rozpoznajesz, stuknij w nie, a następnie stuknij w Usuń to urządzenie.

   Uwaga: Jeśli należysz do chmury rodzinnej, wyświetleni zostaną członkowie tej grupy, którzy pozwolili Ci na wyświetlanie położenia ich urządzeń. Urządzenia są pogrupowane według imion poszczególnych osób.

7. Gdy udostępniasz zdjęcia i wideo zawierające metadane miejsca, osoby, którym je udostępniasz, mogą uzyskać dostęp do metadanych miejsca i dowiedzieć się, gdzie dane zdjęcie lub wideo zostało wykonane. Jeśli obawiasz się, że ktoś mógłby uzyskać dostęp do metadanych miejsca powiązanych z Twoimi zdjęciami lub wideo, możesz usunąć bieżące metadane oraz wyłączyć ich gromadzenie w przyszłości.

Lista kontrolna 3: Zarządzanie zawartością

Jeśli używasz iPhone'a z systemem iOS 15 lub nowszym, przy użyciu tej listy kontrolnej możesz dowiedzieć się, jak wyłączyć udostępnianie osobie, której zostało ono wcześniej włączone. Jeśli używasz iPhone'a z systemem iOS 16 lub nowszym, zobacz Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym wcześniej w tym podręczniku.

1. Sprawdź, czy należysz do chmury rodzinnej, przechodząc do Ustawień, stukając w [*Twoje imię i nazwisko*] i sprawdzając kartę Chmura rodzinna. Jeśli należysz do chmury rodzinnej, widoczne są imiona członków rodziny.
2. Jeśli jesteś częścią grupy rodzinnej, ale nie chcesz już udostępniać danych, możesz usunąć siebie z grupy rodzinnej (pod warunkiem, że masz co najmniej 13 lat). Jeśli rodzina została skonfigurowana przez Ciebie (pod Twoim imieniem widoczna jest etykieta *Organizator*), możesz usunąć dowolną osobę mającą co najmniej 13 lat.
3. Stuknij w kartę Osoby w aplikacji Znajdź, aby sprawdzić, komu udostępniasz swoje położenie. Jeśli chcesz przestać udostępniać swoje położenie danej osobie, zaznacz tę osobę, a następnie stuknij w Nie udostępniaj położenia. Aby przestać udostępniać położenie wszystkim, stuknij w Ja, a następnie wyłącz Udostępniaj moje położenie.
4. Otwórz aplikację Zdjęcia, stuknij w Albumy, a następnie przejdź do sekcji Albumy udostępniane. Zaznacz album udostępniany i stuknij w Osoby, aby sprawdzić, kto jest właścicielem albumu udostępnianego i komu dany album jest udostępniany.
   - Jeśli album należy do Ciebie i chcesz przestać go udostępniać, stuknij w subskrybenta, któremu chcesz przestać udostępniać dany album, a następnie wybierz żądaną opcję.
   - Jeśli subskrybujesz album, możesz stuknąć w Anuluj subskrypcję na dole ekranu. Możesz także usunąć wszystkie zdjęcia udostępnione przez siebie.

5. Otwórz aplikację Kalendarz i stuknij w Kalendarze. Zaznacz kalendarz udostępniany i stuknij w ⓘ, aby sprawdzić, komu dany kalendarz jest udostępniany.
   - Jeśli dany kalendarz należy do Ciebie i chcesz wyłączyć jego udostępnianie, stuknij w subskrybenta, któremu chcesz przestać udostępniać dany kalendarz, a następnie wybierz żądaną opcję.
   - Jeśli subskrybujesz kalendarz, możesz stuknąć w Usuń kalendarz na dole ekranu.
6. Jeśli masz Apple Watch i udostępniasz komuś swoje pierścienie aktywności, możesz zakończyć ich udostępnianie. Na iPhonie otwórz aplikację Aktywność, a następnie stuknij w Udostępnianie. Stuknij w osobę, której udostępniasz dane aktywności, a następnie stuknij w Usuń znajomego lub Ukryj moją aktywność.
7. Do udostępniania informacji innym osobom mogą być także używane aplikacje innych producentów. Przejrzyj aplikacje zainstalowane na urządzeniu, aby sprawdzić, czy któraś z nich udostępnia informacje. Zobacz: Zarządzanie ustawieniami udostępniania w aplikacji Zdjęcia.

Ograniczanie dostępu do konta lub urządzenia

Dostęp do konta Apple

Dbanie o bezpieczeństwo konta Apple

Twoje konto Apple to osobiste konto używane do logowania się na urządzeniach oraz w usługach Apple, takich jak App Store, iCloud, Wiadomości, FaceTime oraz Znajdź. Zawiera ono także Twoje osobiste dane, przechowywane przez Apple i udostępniane między urządzeniami, takie jak kontakty, dane dotyczące płatności, zdjęcia, backupy urządzeń oraz wiele innych. Ktoś, kto uzyska dostęp do Twojego konta Apple, może przeglądać informacje synchronizowane między Twoimi urządzeniami, na przykład Twoje wiadomości oraz bieżące położenie. Tutaj możesz dowiedzieć się, jak zabezpieczyć konto Apple na iPhonie, iPadzie oraz Macu.

Poniżej przedstawiamy kilka ważnych sposobów zabezpieczania swojego konta Apple i ochrony swojej prywatności.

Bezpieczeństwo konta Apple

1. Nie udostępniaj swojego konta Apple nikomu, nawet członkom rodziny, partnerowi i bliskim znajomym. Udostępnienie konta Apple oznacza umożliwienie innej osobie dostępu do wszystkich swoich osobistych danych. Jeśli ktoś inny utworzył konto Apple dla Ciebie i ustawił hasło (lub miał dostęp do Twojego hasła), zalecamy zmianę hasła.
2. Używaj uwierzytelniania dwupoziomowego do konta Apple. Uwierzytelnianie dwupoziomowe ma na celu zapewnienie, że jesteś jedyną osobą, która może mieć dostęp do Twojego konta — nawet jeśli ktoś pozna Twoje hasło. Gdy używasz uwierzytelniania dwupoziomowego, podczas pierwszego logowania się na nowym urządzeniu musisz podać zarówno swoje hasło, jak i sześciocyfrowy kod weryfikacyjny, który automatycznie pojawia się wówczas na Twoich zaufanych urządzeniach.

   Włączenie uwierzytelniania dwupoziomowego wymaga zweryfikowania co najmniej jednego zaufanego numeru telefonu, na który wysyłane będą kody weryfikacyjne (w postaci wiadomości tekstowej lub automatycznego połączenia telefonicznego).
3. Zwracaj uwagę na powiadomienia dotyczące konta Apple. Apple powiadomi Cię wiadomością email, wiadomością tekstową lub powiadomieniem push, gdy na Twoim koncie wprowadzane są zmiany, takie jak logowanie po raz pierwszy na nowym urządzeniu lub zmiana hasła. Z tego powodu warto zadbać, aby dane kontaktowe były aktualne.

   Zobacz: Odrzucanie nieznanych prób zalogowania się wcześniej w tym podręczniku.
4. Jeśli otrzymasz powiadomienie o nieautoryzowanej próbie zalogowania lub nieautoryzowanych zmianach na koncie, może to oznaczać, że ktoś ma lub próbuje uzyskać dostęp do Twojego konta.

Sprawdzanie i uaktualnianie informacji zabezpieczających konto Apple

Aby upewnić się, że dane osobowe powiązane z Twoim kontem Apple są Twoje:

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*].
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego.
   - *W przeglądarce internetowej na Macu lub urządzeniu z systemem Windows:* Przejdź do witryny konta Apple (https://account.apple.com).

2. W sekcji Logowanie i zabezpieczenia uaktualnij ewentualne nieprawidłowe lub nieznane Ci dane (imię, nazwisko, numer telefonu, adres email), w tym adresy email i numery telefonu znajdujące się w sekcji Informacje kontaktowe.

3. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Jeśli masz włączone uwierzytelnianie dwupoziomowe, przejrzyj listę zaufanych urządzeń. Jeśli są tam urządzenia, które chcesz usunąć ze swojego konta, postępuj zgodnie ze wskazówkami w następnej sekcji.
   - Jeśli nie masz włączonego uwierzytelniania dwupoziomowego, zobacz Używanie uwierzytelniania dwupoziomowego w dalszej części tego podręcznika.

Zabezpieczanie swojego konta i usuwanie nieznanych urządzeń

Jeśli z Twoim kontem Apple połączone są urządzenia, których nie rozpoznajesz lub nie zostały przez Ciebie autoryzowane do używania Twojego konta, możesz zabezpieczyć swoje konto i usunąć te urządzenia, wykonując kroki przedstawione poniżej. Usunięcie nieznanego urządzenia pomaga upewnić się, że nie może ono wyświetlać kodów weryfikacyjnych, a dostęp na tym urządzeniu do iCloud (oraz innych usług Apple) jest blokowany do momentu ponownego zalogowania się przy użyciu uwierzytelniania dwupoziomowego.

Przed zabezpieczeniem swojego konta możesz także wykonać zrzut ekranu przedstawiający te urządzenia, aby udokumentować zaistniałą sytuację.

Postępuj zgodnie z poniższymi krokami, aby przejrzeć informacje dotyczące swojego konta i zabezpieczyć je.

1. Jeśli chcesz zmienić swoje hasło:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Logowanie i zabezpieczenia > Zmień hasło. Wybierz silne hasło (złożone z ośmiu lub większej liczby znaków, w tym wielkich i małych liter oraz co najmniej jednej liczby).
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego. Kliknij w Logowanie i zabezpieczenia, a następnie kliknij w Zmień hasło.
2. Jeśli chcesz zmienić adres email powiązany z Twoim kontem Apple, aby zwiększyć bezpieczeństwo, otwórz Safari i zaloguj się na swoim koncie w witrynie Konto Apple (https://appleid.apple.com/pl). Wybierz Konto, wybierz konto Apple, a następnie pod etykietą Zmień konto Apple wprowadź nowy adres email, którego chcesz używać.
3. Jeśli chcesz usunąć urządzenia, które nie mają być połączone z Twoim kontem:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*], przewiń na dół do listy urządzeń, stuknij w urządzenie, które chcesz usunąć, a następnie stuknij w Usuń z konta.
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego. Przewiń ekran w dół do listy urządzeń, kliknij w urządzenie, które chcesz usunąć, a następnie kliknij w Usuń z konta.

Bezpieczny dostęp internetowy do Twoich danych iCloud

iCloud pomaga przechowywać najważniejsze informacje — takie jak zdjęcia, pliki i backupy — w sposób bezpieczny, aktualny i dostępny na wszystkich urządzeniach. Witryna iCloud.com zapewnia dostęp do danych iCloud za pośrednictwem dowolnej przeglądarki internetowej.

Jeśli chcesz mieć pewność, że nikt inny nie jest zalogowany na Twoje konto Apple w witrynie iCloud.com, możesz natychmiast wylogować się we wszystkich przeglądarkach. Wykonaj następujące czynności:

- Odwiedź stronę icloud.com/settings, kliknij w Wyloguj się we wszystkich przeglądarkach, a następnie kliknij w Wyloguj się.

W celu zwiększenia bezpieczeństwa i zapewnienia większej kontroli nad danymi osobowymi możesz także wyłączyć dostęp do danych iCloud przez Internet, tak aby dane te były dostępne tylko na zaufanych urządzeniach. Wykonaj jedną z następujących czynności:

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Otwórz aplikację Ustawienia, stuknij w swoje imię i nazwisko, stuknij w iCloud, a następnie wyłącz Dostęp do danych iCloud w Internecie.
- *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w imię i nazwisko, kliknij w iCloud, a następnie wyłącz Dostęp do danych iCloud w Internecie.

Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Zarządzanie dostępem w sieci www do danych w usłudze iCloud.

Używanie uwierzytelniania dwupoziomowego

Uwierzytelnianie dwupoziomowe to dodatkowa warstwa zabezpieczeń Twojego konta Apple, której celem jest zapewnienie, że jesteś jedyną osobą, która może mieć dostęp do Twojego konta — nawet jeśli ktoś pozna Twoje hasło. Możesz skonfigurować uwierzytelnianie dwupoziomowe na iPhonie, iPadzie i Macu.

Konfigurowanie uwierzytelniania dwupoziomowego na iPhonie lub iPadzie

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Logowanie i zabezpieczenia.
2. Stuknij we Włącz uwierzytelnianie dwupoziomowe, a następnie stuknij w Dalej.
3. Podaj zaufany numer telefonu, pod którym chcesz otrzymywać kody weryfikacyjne uwierzytelniania dwupoziomowego (może to być numer Twojego iPhone'a).

   Kody możesz otrzymywać w postaci wiadomości tekstowych lub zautomatyzowanych połączeń.
4. Stuknij w Dalej.
5. Podaj kod weryfikacyjny wysłany na zaufany numer telefonu.

   Aby wysłać (lub wysłać ponownie) kod, stuknij w „Kod weryfikacyjny nie dotarł?".

   Dopóki nie wykonasz jednej z poniższych czynności, na iPhonie nie pojawi się ponownie monit o wprowadzenie kodu weryfikacyjnego:

   - Całkowite wylogowanie
   - Wymazanie iPhone'a
   - Logowanie na koncie Apple z witryny konta Apple
   - Konieczność zmiany hasła konta Apple ze względów bezpieczeństwa

Po włączeniu uwierzytelniania dwupoziomowego możesz je wyłączyć w ciągu dwóch tygodni. Gdy ten czas minie, uwierzytelniania dwupoziomowego nie można wyłączyć. Aby je wyłączyć, otwórz wiadomość email z potwierdzeniem rejestracji i kliknij w łącze przywrócenia poprzednich ustawień zabezpieczeń. Pamiętaj, że wyłączenie uwierzytelniania dwupoziomowego osłabia ochronę Twojego konta i uniemożliwia korzystanie z funkcji wymagających wyższego poziomu zabezpieczeń.

Konfigurowanie uwierzytelniania dwupoziomowego na Macu

1. Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego, a następnie kliknij w Logowanie i zabezpieczenia.
2. Kliknij w Włącz uwierzytelnianie dwupoziomowe, a następnie kliknij w Kontynuuj.
3. Odpowiedz na pytania weryfikacyjne, a następnie kliknij w Zweryfikuj.
4. Wprowadź swój numer telefonu do weryfikacji, wybierz metodę weryfikacji, a następnie kliknij w Kontynuuj.
5. Gdy wyświetlone zostanie żądanie, potwierdź swoją tożsamość, wprowadzając sześciocyfrowy kod weryfikacyjny wysłany na Twój zaufany telefon. Ponowne pytanie o kod weryfikacyjny na Macu nie pojawi się do momentu całkowitego wylogowania z konta Apple, wymazania Maca lub konieczności zmiany hasła z przyczyn bezpieczeństwa.

Klucze bezpieczeństwa dla konta Apple

Klucz bezpieczeństwa to małe urządzenie zewnętrzne, które wygląda jak pendrive lub przypinka i które może być używane do weryfikacji podczas logowania się za pomocą konta Apple przy użyciu uwierzytelniania dwupoziomowego. Klucze bezpieczeństwa dla konta Apple to opcjonalna zaawansowana funkcja zabezpieczeń przeznaczona dla osób, które szukają dodatkowej ochrony przed ukierunkowanymi atakami, takimi jak phishing lub oszustwa z wykorzystaniem manipulacji społecznej. Ponieważ zamiast sześciocyfrowego kodu używasz fizycznego klucza, klucze bezpieczeństwa wzmacniają proces uwierzytelniania dwupoziomowego i pomagają zapobiec przechwyceniu drugiego składnika uwierzytelniającego lub zażądaniu go przez osobę atakującą.

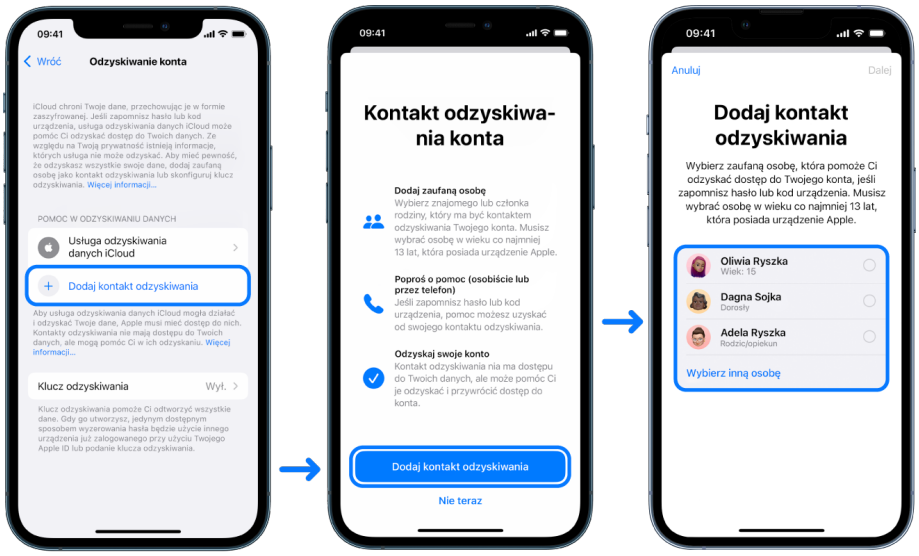
Więcej informacji na temat kluczy bezpieczeństwa można znaleźć w artykule Wsparcia Apple Informacja o ochronie konta Apple za pomocą kluczy bezpieczeństwa (https://support.apple.com/102637)

Pomoc w zapobieganiu blokadom konta Apple i urządzeń

Kontakty odzyskiwania konta to zaufane osoby, które mogą pomóc Ci odzyskać dostęp do Twojego konta, jeśli zapomnisz swoje hasło lub kod urządzenia, albo jeśli Twoje hasło lub kod zostanie zmienione bez Twojej zgody. Kontakty odzyskiwania konta nie mają dostępu do Twojego konta; mogą jedynie w razie potrzeby wysłać Ci kod odzyskiwania konta. Dodanie kontaktu odzyskiwania konta na iPhonie, iPadzie lub Macu pozwoli odzyskać dostęp do swoich danych w przypadku utraty dostępu do konta.

Uwaga: Oprócz kontaktu odzyskiwania, funkcja *Opiekun konta* to najprostszy i najbezpieczniejszy sposób na zapewnienie zaufanej osobie dostępu do danych przechowywanych na koncie Apple po Twojej śmierci. Zobacz artykuł Wsparcia Apple: Jak dodać opiekuna konta dla konta Apple (https://support.apple.com/102631).

Kontaktem odzyskiwania konta może zostać osoba w wieku powyżej 13 lat, posiadająca urządzenie z systemem iOS 15, iPadOS 15 albo macOS 12 lub nowszym, włączone uwierzytelnianie dwupoziomowe na swoim koncie Apple oraz ustawiony kod na urządzeniu.



Dodawanie kontaktu odzyskiwania konta

Jeśli obawiasz się, że ktoś może wykorzystać dostęp do Twojego konta, aby zmienić Twoje hasło i uniemożliwić Ci dostęp do tego konta, możesz dodać zaufany kontakt odzyskiwania konta, który pomoże Ci odzyskać dostęp.

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Logowanie i zabezpieczenia.
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego, a następnie kliknij w Logowanie i zabezpieczenia.
2. Wybierz Odzyskiwanie konta, dodaj kontakt odzyskiwania, a następnie uwierzytelnij się przy użyciu Face ID, Touch ID, kodu lub hasła.
3. Jeśli należysz do chmury rodzinnej, polecani są członkowie tej grupy. Możesz także wybrać dowolny ze swoich kontaktów.
4. Jeśli wybierzesz członka rodziny, osoba ta zostanie dodana automatycznie. Jeśli wybierzesz kontakt, osoba ta musi zaakceptować prośbę.
5. Gdy dana osoba zaakceptuje prośbę, wyświetlony zostanie komunikat, że została dodana jako Twój kontakt odzyskiwania konta.

Wyświetlanie i usuwanie kontaktu odzyskiwania

Jeśli chcesz wyświetlić lub usunąć kontakt odzyskiwania.

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Logowanie i zabezpieczenia.
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego, a następnie kliknij w Logowanie i zabezpieczenia.
2. W sekcji Pomoc w odzyskiwaniu danych zostanie wyświetlona lista Twoich kontaktów odzyskiwania.
3. Wybierz kontakt odzyskiwania, który chcesz usunąć, a następnie usuń ten kontakt.

Dostęp do urządzenia

Zarządzanie odciskami palców Touch ID

Touch ID pozwala bezpiecznie i wygodnie odblokowywać iPhone'a, iPada lub Maca, potwierdzać zakupy i płatności oraz logować się w wielu aplikacjach innych firm, naciskając przycisk główny kciukiem lub innym palcem.

Aby móc używać Touch ID, musisz najpierw skonfigurować kod na iPhonie, iPadzie lub Macu.

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Zabezpieczanie urządzeń przy użyciu Touch ID

Aby móc używać Touch ID, musisz najpierw skonfigurować na iPhonie lub iPadzie kod.

Konfigurowanie Touch ID na iPhonie lub iPadzie

1. Jeśli rozpoznawanie odcisków palców nie zostało włączone podczas początkowej konfiguracji iPhone'a lub iPada, przejdź do Ustawień, a następnie stuknij w Touch ID i kod.
2. Włącz dowolne z opcji i postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie.

Uwaga: Jeśli nie możesz dodać odcisku palca lub odblokować iPhone'a lub iPada przy użyciu Touch ID, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Czytnik Touch ID nie działa na iPhonie lub iPadzie (https://support.apple.com/101612).

Konfigurowanie Touch ID na Macu lub klawiaturze Magic Keyboard

Aby móc używać Touch ID, musisz najpierw skonfigurować na Macu hasło.

1. Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Touch ID i hasło na pasku bocznym.
2. Kliknij w Dodaj odcisk palca, podaj hasło, a następnie wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

   Jeśli Twój Mac lub klawiatura Magic Keyboard posiada Touch ID, czytnik ten znajduje się w prawym górnym rogu klawiatury. Do swojego konta użytkownika możesz dodać maksymalnie trzy odciski palca. Łącznie na Macu zachowanych może być pięć odcisków palca.
3. Kliknij w pola wyboru, aby wybrać sposoby korzystania z Touch ID:
   - *Odblokowywanie Maca:* Gdy Mac jest uśpiony, możesz go obudzić za pomocą Touch ID.
   - *Apple Pay:* Pozwala używać Touch ID do finalizowania zakupów dokonywanych na tym Macu za pomocą Apple Pay.
   - *iTunes Store, App Store i Apple Books:* Pozwala używać Touch ID do finalizowania zakupów dokonywanych na tym Macu w sklepach internetowych Apple.
   - *Automatyczne wypełnianie haseł:* Pozwala używać Touch ID do automatycznego wypełniania w Safari oraz innych aplikacjach nazw użytkownika, haseł oraz danych kart płatniczych.
   - Używaj Touch ID do szybkiego przełączania użytkowników: Pozwala używać Touch ID do przełączania kont użytkownika na Macu.

Usuwanie nieznanych odcisków palca z Touch ID z iPhone'a lub iPada

Jeśli na iPhonie lub iPadzie jest wiele odcisków palców w Touch ID, można je usunąć, aby zabezpieczyć dostęp do urządzenia.

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Touch ID i kod.
2. Jeśli dostępny jest więcej niż jeden odcisk palca i nie są one nazwane, umieść palec na przycisku głównym, aby zidentyfikować swój odcisk. Zastanów się nad nadaniem swojemu odciskowi palca imienia, co ułatwi Ci jego późniejszą identyfikację.
3. W razie potrzeby stuknij w odcisk palca, a następnie stuknij w Usuń odcisk palca.

   Uwaga: Jeśli nie możesz dodać odcisku palca lub odblokować iPhone'a lub iPada przy użyciu Touch ID, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Czytnik Touch ID nie działa na telefonie iPhone lub iPadzie.

Usuwanie nieznanych odcisków palca z Touch ID z Maca lub klawiatury Magic Keyboard

Jeśli na Macu lub klawiaturze Magic Keyboard jest wiele odcisków palców w Touch ID, można je usunąć, aby zabezpieczyć dostęp do urządzenia.

1. Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Touch ID i hasło na pasku bocznym.
2. Wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Usuwanie odcisku palca:* Kliknij w odcisk palca, podaj swoje hasło, kliknij w OK, a następnie kliknij w Usuń.
   - *Dodawanie odcisku palca:* Kliknij w Dodaj odcisk palca, aby dodać nowy odcisk palca, a następnie wybierz zastosowania Touch ID.

Zabezpieczanie iPhone’a lub iPada przy użyciu Face ID

Face ID to funkcja przeznaczona dla każdego, kto chce uzyskać dodatkową warstwę zabezpieczeń swojego iPhone’a lub iPada. Dzięki niej nikt inny nie może uzyskać dostępu do informacji przechowywanych na urządzeniu. Aby móc używać Face ID, musisz najpierw skonfigurować na iPhonie lub iPadzie kod.

Aby zobaczyć listę obsługiwanych urządzeń, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple „Modele telefonu iPhone i iPada obsługujące funkcję Face ID” (https://support.apple.com/102854).

Zabezpieczanie iPhone’a lub iPada przy użyciu Face ID

- Jeśli konfiguracja Face ID została pominięta podczas początkowej konfiguracji iPhone’a lub iPada, przejdź do Ustawień, stuknij w Face ID i kod > Skonfiguruj Face ID, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Jeśli nie jesteś w stanie wykonać wymaganych ruchów głową, możesz w trakcie konfigurowania Face ID stuknąć w Opcje dostępności. Dzięki temu podczas konfigurowania rozpoznawania twarzy nie musisz wykonywać pełnych ruchów głową. Nie obniża to poziomu ochrony zapewnianego przez funkcję Face ID, ale wymaga, aby w trakcie korzystania z niej użytkownik patrzył na iPhone’a lub iPada zawsze w podobny sposób.

Face ID oferuje także funkcję dostępności przeznaczoną dla osób niewidomych i niedowidzących. Jeśli nie chcesz, aby funkcja Face ID wymagała spojrzenia z otwartymi oczami na iPhone'a lub iPada, przejdź do Ustawień > Dostępność, a następnie wyłącz opcję Face ID wymaga uwagi. Funkcja ta jest domyślnie wyłączona, jeśli podczas pierwszego konfigurowania iPhone'a lub iPada włączona została funkcja VoiceOver.

Zobacz: „Zmiana ustawień Face ID i wykrywania uwagi na iPhonie" (https://support.apple.com/guide/iphone/iph646624222) w Podręczniku użytkownika iPhone'a lub „Zmiana ustawień Face ID i wykrywania uwagi na iPadzie" (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad058b4a31) w Podręczniku użytkownika iPada.

Zerowanie Face ID, aby usunąć alternatywne wyglądy

Jeśli istnieje inne Face ID, którego nie chcesz używać, lub uważasz, że ktoś mógł dodać inny wygląd na Twoim urządzeniu bez Twojej zgody, możesz wyzerować Face ID, a następnie skonfigurować ponownie.

1. Przejdź do Ustawień, stuknij w Face ID i kod, a następnie stuknij w Wyzeruj Face ID.
2. Skonfiguruj ponownie Face ID (zobacz zadanie powyżej).

Odrzucanie nieznanych prób zalogowania się

Gdy uwierzytelnianie dwupoziomowe jest włączone i chcesz zalogować się na nowym urządzeniu, otrzymujesz powiadomienie na swoich innych zaufanych urządzeniach. Powiadomienie zawiera mapę pokazującą położenie nowego urządzenia. To powiadomienie może pojawić się na dowolnym zaufanym iPhonie, iPadzie lub Macu.

Miejsce logowania to przybliżona lokalizacja ustalana na podstawie adresu IP lub sieci używanej przez urządzenie, a nie dokładne położenie urządzenia.

Jeśli otrzymasz powiadomienie, że Twoje konto Apple jest używane do zalogowania się na nowym urządzeniu, którego nie rozpoznajesz, stuknij w Nie pozwalaj, aby zablokować tę próbę zalogowania się.

WAŻNE: Przed zamknięciem powiadomienia możesz zrobić zrzut ekranu. Zobacz: Rejestrowanie podejrzanej aktywności w dalszej części tego podręcznika.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś włamał się na Twoje konto Apple, zobacz Ochrona swojego konta Apple (w dalszej części tego podręcznika) i usuń wszystkie nieznane urządzenia.

Uaktualnianie oprogramowania Apple

Aby zabezpieczyć swoje urządzenie oraz zarządzać dostępem do swoich osobistych informacji jest zawsze upewnienie się, że na urządzeniu zainstalowana jest najnowsza wersja systemu operacyjnego oraz wszystkie uaktualnienia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności. Jeśli Twoje urządzenia są aktualne, dowiedz się, jak zarządzać swoim kontem Apple. Wszystkie urządzenia Apple korzystają z uaktualnień oprogramowania.

Uaktualnianie systemu operacyjnego to jedna z najważniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić, aby chronić swoje urządzenie oraz informacje. Apple umożliwia łatwe pobieranie i instalowanie uaktualnień.

Aby zobaczyć listę uaktualnień zabezpieczeń dla urządzeń Apple, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Uaktualnienia zabezpieczeń firmy Apple (https://support.apple.com/100100).

Automatyczne uaktualnianie iPhone’a i iPada

Jeśli automatyczne instalowanie uaktualnień nie zostało włączone podczas pierwszego konfigurowania urządzenia, możesz to zrobić teraz.

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Ogólne > Uaktualnienia > Uaktualnienia automatyczne.
2. Włącz wszystkie trzy opcje: Instaluj automatycznie uaktualnienia, pilne uaktualnienia i pliki systemowe [*iOS lub iPadOS*] oraz Pobieraj automatycznie uaktualnienia [*iOS lub iPadOS*].

Gdy uaktualnienie będzie dostępne, urządzenie pobierze je i zainstaluje w nocy, jeśli urządzenie będzie podłączone do zasilania i połączone z siecią Wi-Fi. Przed zainstalowaniem uaktualnienia wyświetlone zostanie powiadomienie.

Aby wyłączyć uaktualnienia automatyczne, przejdź do Ustawień > Ogólne > Uaktualnienia > Uaktualnienia automatyczne, a następnie wyłącz Instaluj automatycznie uaktualnienia, pilne uaktualnienia i pliki systemowe [*iOS lub iPadOS*].

Ręczne uaktualnianie iPhone’a lub iPada

W dowolnym momencie możesz sprawdzać dostępność uaktualnień i instalować je ręcznie.

- Przejdź do Ustawień i stuknij w Ogólne > Uaktualnienia.

Na ekranie wyświetlony zostanie numer obecnie zainstalowanej wersji systemu iOS oraz (ewentualnie) informacja o dostępności uaktualnienia.

Uaktualnianie iPhone'a lub iPada przy użyciu komputera

1. Upewnij się, że masz jedno z następujących urządzeń:
   - Komputer Mac z gniazdem USB oraz systemem OS X 10.9 lub nowszym
   - Urządzenie z systemem Windows i gniazdem USB oraz systemem Windows 7 lub nowszym
2. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Podłącz urządzenie do komputera, używając dołączonego przewodu ze złącza Lightning na USB. Jeśli Twój komputer wyposażony jest w gniazdo USB-C, użyj przejściówki USB-C do USB lub przewodu z USB-C do Lightning (sprzedawanych osobno).
   - Jeśli masz urządzenie z dołączonym przewodem z USB-C do Lightning, a Twój komputer wyposażony jest w gniazdo USB, użyj przewodu ze złącza Lightning na USB (sprzedawanego osobno).
   - Jeśli masz iPada z dołączonym przewodem USB-C do ładowania, a Twój komputer wyposażony jest w gniazdo USB, użyj przejściówki USB-C do USB oraz przewodu USB-A (sprzedawanych osobno).
   - Jeśli masz iPada z dołączonym przewodem Thunderbolt 4/USB-4 do ładowania, a Twój komputer wyposażony jest w gniazdo USB, użyj przejściówki USB-C do USB oraz przewodu USB-A (sprzedawanych osobno). Przewodów Thunderbolt lub USB możesz używać z urządzeniami obsługującymi Thunderbolt, takimi jak iPad Pro 12,9-calowy (5. generacji) oraz iPad Pro 11-calowy (3. generacji).
3. Po podłączeniu urządzenia do komputera wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Na pasku bocznym w Finderze na Macu:* Zaznacz urządzenie, a następnie kliknij w Ogólne u góry okna.

     Aby uaktualnić urządzenie do systemu iOS 15 lub iPadOS 15 przy użyciu Findera, musisz używać systemu macOS 10.15 lub nowszego. Jeśli używasz starszej wersji macOS, możesz uaktualnić urządzenie przy użyciu iTunes. Zobacz „Uaktualnianie oprogramowania urządzeń iOS w iTunes" (https://support.apple.com/guide/itunes/itns3235/12.9/mac/10.14).
   - *W aplikacji iTunes na urządzeniu z systemem Windows:* Kliknij w przycisk iPhone'a w lewym górnym rogu okna iTunes, a następnie kliknij w Podsumowanie.
4. Kliknij w Sprawdź uaktualnienia.
5. Aby zainstalować dostępne uaktualnienie, kliknij w Uaktualnij.

Automatyczne uaktualnianie Maca

1. Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Ogólne na pasku bocznym, a następnie kliknij w Uaktualnienie oprogramowania.
2. Aby automatycznie instalować uaktualnienia systemu macOS, zaznacz Uaktualniaj Maca automatycznie.
3. Aby ustawić zaawansowane opcje uaktualnień, kliknij w Zaawansowane, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Aby Mac automatycznie sprawdzał dostępność uaktualnień:* Zaznacz opcję Sprawdzaj dostępność uaktualnień.
   - *Aby Mac pobierał uaktualnienia bez pytania:* Zaznacz opcję Pobieraj nowe uaktualnienia automatycznie, gdy stają się dostępne.
   - *Aby Mac automatycznie instalował uaktualnienia systemu macOS:* Zaznacz opcję Instaluj uaktualnienia systemu macOS.
   - *Aby Mac automatycznie instalował uaktualnienia aplikacji z App Store:* Zaznacz opcję Instaluj uaktualnienia aplikacji z App Store.
   - *Aby Mac automatycznie instalował uaktualnienia plików systemowych oraz uaktualnienia zabezpieczeń:* Zaznacz opcję Instaluj pilne uaktualnienia zabezpieczeń i pliki systemowe.
4. Kliknij w OK.

Aby automatycznie otrzymywać najnowsze uaktualnienia, zalecamy zaznaczenie następujących pól wyboru: „Sprawdzaj dostępność uaktualnień", „Pobieraj nowe uaktualnienia, gdy stają się dostępne" oraz „Instaluj pliki danych systemowych i uaktualnienia zabezpieczeń".

Uwaga: Automatyczne pobieranie uaktualnień na MacBooku, MacBooku Pro i MacBooku Air wymaga podłączenia do zasilania.

Ręczne uaktualnianie Maca

Możesz ręcznie uaktualniać system operacyjny Maca oraz oprogramowanie pobrane z App Store.

- Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Ogólne, a następnie kliknij w Uaktualnienie oprogramowania.
- Aby uaktualnić oprogramowanie pobrane z App Store, kliknij w menu Apple. Liczba dostępnych uaktualnień wyświetlana jest obok polecenia App Store. Wybierz App Store, aby kontynuować w aplikacji App Store.

Przeglądanie i usuwanie profili konfiguracji

Profile konfiguracji urządzenia, narzędzia do zarządzania urządzeniami mobilnymi (MDM) oraz aplikacje niestandardowe mogą być używane przez organizacje (szkoły lub firmy) do zarządzania urządzeniami lub nadzorowania ich. Narzędzia te mogą pozwalać na dostęp do danych na urządzeniu oraz do informacji o jego położeniu.

Profil konfiguracji może zarządzać różnymi ustawieniami kont użytkowników i innymi funkcjami urządzenia. Profile konfiguracji mogą działać na iPhonie, iPadzie, Macu oraz Apple TV i Apple Watch.

Jeśli na Twoim urządzeniu zainstalowany jest profil konfiguracji, którego nie powinno tam być, możliwość jego usunięcia zależy od tego, przez kogo został zainstalowany. Usunięcie profilu konfiguracji spowoduje usunięcie wszystkich ustawień, aplikacji oraz danych powiązanych z danym profilem.

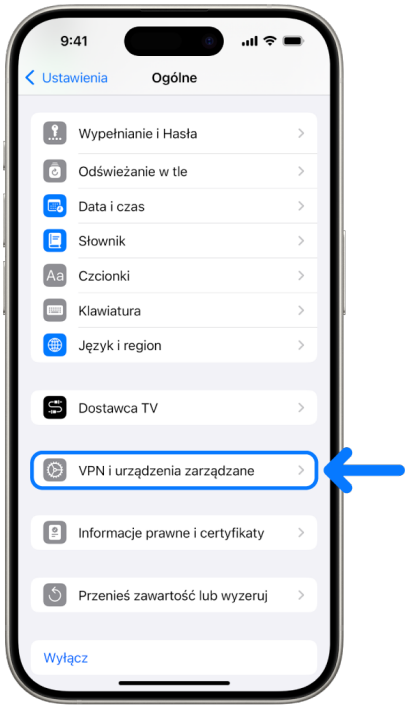
WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Sprawdzanie profili konfiguracji

Ważne: Jeśli Twoje urządzenie należy do szkoły lub firmy, przed usunięciem aplikacji lub profilu skontaktuj się z administratorem.

Usuwanie nieznanych profili konfiguracji z iPhone'a lub iPada

Usunięcie profilu konfiguracyjnego powoduje usunięcie wszystkich jego ustawień i danych. Na przykład, jeśli profil zawiera uprawnienia dostępu do sieci szkolnej przez VPN, połączenie z tą siecią nie będzie już możliwe.



1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Ogólne > VPN i urządzenia zarządzane.

   Jeśli nie widzisz żadnych profili, oznacza to, że na Twoim urządzeniu nie ma zainstalowanego żadnego profilu zarządzania urządzeniem.

2. Zaznacz profil, stuknij w Usuń profil, a następnie postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie.

3. Uruchom urządzenie ponownie.

Usuwanie nieznanych profili konfiguracji z Maca

Usunięcie profilu konfiguracyjnego powoduje usunięcie wszystkich jego ustawień i danych. Na przykład, jeśli profil konfiguruje Twoje konto pocztowe, usunięcie go spowoduje usunięcie z Maca danych tego konta.

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:

   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Ogólne na pasku bocznym, a następnie kliknij w Zarządzanie urządzeniami.
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, a następnie kliknij w Profile.

   Jeśli nie widzisz panelu preferencji Profile, oznacza to, że na Twoim urządzeniu nie ma zainstalowanego żadnego profilu zarządzania urządzeniem.

2. Zaznacz profil na liście profili, a następnie kliknij w —.

3. Uruchom ponownie komputer Mac.

Zarządzanie funkcją Klonowanie iPhone’a na iPhonie lub Macu

Klonowanie iPhone’a umożliwia dostęp do iPhone’a i sterowanie nim bezpośrednio z Maca, a także wysyłanie powiadomień z iPhone’a bezpośrednio na Maca.

Klonowanie iPhone’a działa tylko wtedy, gdy iPhone jest w pobliżu i jest zablokowany. Po rozpoczęciu bezpośredniego korzystania z iPhone’a Klonowanie iPhone’a zostanie automatycznie wyłączone.

Dostęp do funkcji Klonowanie iPhone’a można unieważnić z dowolnego urządzenia, w tym po otrzymaniu powiadomienia o uruchomieniu funkcji Klonowanie iPhone’a. Unieważnienie dostępu resetuje funkcję Klonowanie iPhone’a, więc jeśli chcesz z niej korzystać, musisz ponownie przejść przez proces konfiguracji.

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa.

Wyświetlanie i unieważnianie dostępu do funkcji Klonowanie iPhone’a po otrzymaniu powiadomienia

Jeśli funkcja Klonowanie iPhone’a działa lub działała niedawno, na iPhonie zostanie wyświetlone powiadomienie. Możesz stuknąć w powiadomienie, aby przejrzeć historię sesji i unieważnić dostęp dla określonego Maca.

1. Stuknij w powiadomienie na iPhonie.

   Zostanie wyświetlona lista komputerów Mac ze skonfigurowaną funkcją Klonowanie iPhone’a. Widoczne są również informacje o ostatnich sesjach, w tym o tym, kiedy sesja się rozpoczęła i jak długo trwała.

2. Stuknij w Edytuj w prawym górnym rogu, a następnie wybierz Maca, którego chcesz usunąć.

Wyświetlanie i unieważnianie dostępu do funkcji Klonowanie iPhone’a na iPhonie

Porada: Możesz także użyć funkcji Kontrola bezpieczeństwa, aby wyświetlić informacje i usunąć komputery Mac. Zobacz: Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym.

1. Przejdź na iPhonie do Ustawień i stuknij w Ogólne
2. Stuknij w AirPlay i Continuity, a następnie stuknij w Klonowanie iPhone’a.

   Zostanie wyświetlona lista komputerów Mac ze skonfigurowaną funkcją Klonowanie iPhone’a. Widoczne są również informacje o ostatnich sesjach, w tym o tym, kiedy sesja się rozpoczęła i jak długo trwała.
3. Stuknij w Edytuj w prawym górnym rogu, a następnie wybierz Maca, którego chcesz usunąć.

Unieważnianie dostępu do funkcji Klonowanie iPhone’a na Macu

1. Przejdź do aplikacji Klonowanie iPhone’a na Macu.
2. Wybierz polecenie Klonowanie iPhone’a > Ustawienia na pasku menu u góry ekranu.
3. Wybierz Unieważnij dostęp do [*nazwa iPhone’a*].

Wymaganie Touch ID lub kodu dla funkcji Klonowanie iPhone’a

Niektóre ustawienia funkcji Klonowanie iPhone’a umożliwiają automatyczne łączenie urządzeń. Zamiast tego możesz wymagać uwierzytelnienia, takiego jak Touch ID lub kod urządzenia.

1. Przejdź do aplikacji Klonowanie iPhone’a na Macu.
2. Wybierz polecenie Klonowanie iPhone’a > Ustawienia na pasku menu u góry ekranu.
3. Wybierz zawsze.

Zatrzymanie wysyłania powiadomień przez aplikację

Gdy funkcja Klonowanie iPhone’a działa, powiadomienia z iPhone'a są wysyłane bezpośrednio na Maca. Tę opcję możesz wyłączyć dla określonych aplikacji.

1. Przejdź na iPhonie do Ustawień i stuknij w Powiadomienia.
2. Wybierz dowolną aplikację, a następnie wyłącz Pokaż na Macu.

Zabezpieczanie urządzeń przy użyciu trybu blokady

Tryb blokady to ekstremalny, opcjonalny mechanizm ochronny iPhone'a, iPada oraz Maca z systemem iOS 16, iPadOS 16.1 oraz macOS 13 lub nowszym, którego należy używać tylko w przypadku podejrzenia zaawansowanego cyberataku, na przykład ze strony prywatnej firmy tworzącej finansowane przez rządy oprogramowanie szpiegowskie.

Uwaga: Większość osób nigdy nie jest celem takich ataków.

Gdy urządzenie jest w trybie blokady, nie działa w zwykły sposób. Aplikacje, witryny i funkcje podlegają surowym ograniczeniom mającym zapewnić bezpieczeństwo, a część z nich nie jest w ogóle dostępna. Tryb blokady zawiera następujące zabezpieczenia:

- *Wiadomości:* Większość typów załączników do wiadomości innych niż obrazki jest blokowana. Niektóre funkcje, takie jak podgląd łączy, są wyłączone.
- *Przeglądanie Internetu:* Niektóre zaawansowane technologie internetowe, takie jak kompilacja JavaScript just-in-time (JIT), są wyłączone, chyba że użytkownik wykluczy zaufaną witrynę z trybu blokady.
- *Usługi Apple:* Przychodzące zaproszenia i zgłoszenia serwisowe, w tym połączenia FaceTime, są blokowane, jeśli użytkownik nie wysłał wcześniej osobie inicjującej połączenia lub prośby.
- *Połączenia użyczane:* Połączenia z komputerem lub akcesorium są blokowane, gdy urządzenie jest zablokowane.
- *Profile konfiguracji:* Nie można zainstalować profili konfiguracji, a urządzenie nie może zostać zarejestrowane w usłudze zarządzania urządzeniami mobilnymi (MDM), gdy włączony jest tryb blokady. Jednak wszystkie profile MDM, które zostały włączone przed włączeniem trybu blokady, pozostają na urządzeniu.

Włączanie i wyłączanie trybu blokady

Tryb blokady musi być włączony oddzielnie dla iPhone'a, iPada i Maca. Włączenie trybu blokady na iPhonie powoduje automatyczne włączenie trybu blokady na dowolnym połączonym w parę Apple Watch z systemem watchOS 10 lub nowszym. Trybu blokady nie można włączyć ani wyłączyć bezpośrednio na Apple Watch.

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Tryb blokady, stuknij we Włącz i uruchom ponownie, a następnie wprowadź kod urządzenia.
  - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Prywatność i ochrona na pasku bocznym, a następnie kliknij w Tryb blokady. Kliknij we Włącz, wpisz hasło, jeśli pojawi się prośba o jego podanie, a następnie stuknij we Włącz i uruchom ponownie.

Bezpieczne sterowanie akcesoriami w domu

Jeśli należysz do domu w aplikacji Dom, możesz łatwo i bezpiecznie sterować akcesoriami w domu, używając aplikacji Dom na iPhonie, iPadzie lub Macu, a także przy użyciu HomePoda.

Uwaga: Akcesoriami w aplikacji Dom mogą być produkty Apple oraz produkty innych firm. Aby wyświetlić listę dostępnych akcesoriów obsługiwanych przez aplikację Dom oraz Twoje urządzenia Apple, zobacz: Home accessories (Akcesoria obsługiwane przez aplikację Dom) (https://www.apple.com/home-app/accessories/).

Wyłączanie udostępniania swojego domu innej osobie

1. Wybierz aplikację Dom, a następnie wybierz Ustawienia domu. Jeśli widocznych jest wiele domów, wybierz dom, który chcesz opuścić, a następnie wybierz Ustawienia domu.
2. W obszarze Osoby wybierz użytkownika, którego chcesz usunąć ze swojego domu, a następnie Wybieranie w Usuń osobę.

Usuwanie siebie z domu udostępnianego przez inną osobę

Jeśli usuniesz siebie z domu, utracisz możliwość wyświetlania akcesoriów w tym domu.

1. W aplikacji Dom wybierz ikonę Dom, a następnie wybierz Ustawienia domu. Jeśli widocznych jest wiele domów, wybierz dom, który chcesz opuścić, a następnie wybierz Ustawienia domu.
2. Przewiń w dół i wybierz Opuść dom. Wybierz Opuść.

Zerowanie domu

W systemach iOS 16, iPadOS 16.1 oraz macOS 13 lub nowszych, gdy usuniesz dom z aplikacji Dom, wszystkie urządzenia HomeKit muszą zostać ponownie dodane do nowego domu. Przed usunięciem domu upewnij się, czy oprogramowanie wszystkich akcesoriów domowych zostało uaktualnione do najnowszych wersji.

Jeśli Twoje systemy operacyjne nie zostały uaktualnione, wykonaj krok 4 poniżej.

1. W aplikacji Dom wybierz ikonę Dom, a następnie wybierz Ustawienia domu.
2. Na dole okna dialogowego wybierz Usuń dom, a następnie wybierz Usuń.
3. Zamknij aplikację Dom.
4. Znajdź wszystkie akcesoria w domu, a następnie wyzeruj każde z nich do ustawień fabrycznych.
5. Otwórz ponownie aplikację Dom i utwórz nowy dom.
6. Dodaj wszystkie akcesoria do nowego domu.

Hasła, klucze, kody

Zabezpiecz swoje urządzenia oraz hasła do aplikacji i witryn

Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17, iPadOS 17 lub starszym możesz zarządzać hasłami w Ustawieniach, w wyszukiwaniu Spotlight lub przy użyciu Siri. Możesz także skorzystać z zaleceń dotyczących bezpieczeństwa hasła do zidentyfikowania słabych lub wrażliwych haseł. Zachowane hasła pojawiają się w kolejności alfabetycznej uporządkowanej według witryny lub platformy, na której są zachowane.

Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18, iPadOS 18 lub nowszym możesz zarządzać hasłami w aplikacji Hasła, w której znajdziesz w jednym miejscu wszystkie swoje hasła, kody dostępu i kody weryfikacyjne. Po zalogowaniu się w iCloud przy użyciu tego samego konta Apple i włączeniu opcji Hasła i pęk kluczy w ustawieniach usługi iCloud z zapisanych informacji możesz korzystać na wszystkich swoich urządzeniach. Gdy zalogujesz się do aplikacji albo witryny z wykorzystaniem funkcji Wypełnianie, użyte hasło automatycznie pojawi się w aplikacji Hasła.

Zarządzanie hasłami w systemie iOS 18, iPadOS 18 lub nowszych

1. Przejdź do aplikacji Hasła na iPhonie.
2. Stuknij we Wszystkie, a następnie stuknij w konto zawierające hasło, którym chcesz zarządzać.
3. Stuknij w Edycja.
4. Zmień lub usuń hasło, a następnie stuknij, aby potwierdzić decyzję.

Zarządzanie hasłami w systemie iOS 17, iPadOS 17 lub starszych

Możesz zarządzać hasłami w Ustawieniach, w wyszukiwaniu Spotlight lub przy użyciu Siri.

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Hasła, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - Aby ręcznie dodać nowe hasło, stuknij w Dodaj w prawym górnym rogu.
   - Aby edytować lub usunąć hasło, stuknij w Edytuj w prawym górnym rogu, stuknij w Zaznacz zachowane hasła, a następnie stuknij w Edycja lub Usuń.

     Ważne: Po usunięciu hasła nie możesz go już odzyskać.
2. Jeśli dodajesz nowe hasło, przetestuj je, aby upewnić się, że wpisane zostało poprawnie.

Używanie funkcji Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa hasła w systemie iOS 17 i iPadOS 17 lub starszym

Jeśli tworzysz i przechowujesz własne hasła do witryn i aplikacji, możesz użyć funkcji Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa haseł, aby zidentyfikować słabe lub wrażliwe hasła (na przykład, jeśli można je łatwo odgadnąć lub jest używane wielokrotnie). Możesz również użyć funkcji, która może bezpiecznie monitorować Twoje hasła i ostrzegać Cię, jeśli któreś hasło zostało naruszone w wyniku znanego incydentu wycieku danych.

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Hasła > Sugestie zabezpieczeń.
2. Włącz opcję Wykrywaj zagrożone hasła, aby iPhone mógł bezpiecznie monitorować hasła i ostrzegać, jeśli w znanych incydentach wycieku danych pojawiły się Twoje hasła.
3. Zapoznaj się z tymi zaleceniami dotyczącymi utworzonych haseł:
   - Hasła oznaczone jako *ponownie użyte* były używane w różnych domenach. Używanie tego samego hasła do więcej niż jednej usługi może sprawić, że konto będzie podatne na atak osoby, która odkryła Twoje dane logowania.
   - Hasła oznaczone jako *słabe* mogą być łatwo odgadnięte przez osobę atakującą.
   - Hasła są oznaczane jako *ujawnione*, jeśli funkcja Monitorowanie haseł wykryła je w znanym incydencie wycieku danych.
4. Aby poprawić używane, słabe lub ujawnione hasło, stuknij w tę rzecz i postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie.

Automatyczne usuwanie jednorazowych kodów weryfikacyjnych

W systemie iOS 17, iPadOS 17 oraz macOS 14 lub nowszych jednorazowe kody weryfikacyjne są wypełniane automatycznie, dzięki czemu nie musisz opuszczać aplikacji lub witryny, w której się logujesz. Możesz włączyć automatyczne usuwanie kodów weryfikacyjnych po wprowadzeniu ich przy użyciu funkcji Wypełnianie lub wybrać ich pozostawianie.

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18 i iPadOS 18 lub nowszym: Przejdź do Ustawień > Ogólne > Wypełnianie i hasła. W sekcji Kody weryfikacyjne stuknij w Usuwaj po użyciu, a następnie włącz tę opcję.
  - Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17 i iPadOS 17 lub starszym: Przejdź do Ustawień, stuknij w Hasła > Opcje haseł, a następnie włącz Usuwaj automatycznie.
  - Na Macu z systemem macOS 15: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Ogólne na pasku bocznym, a następnie kliknij w Wypełnianie i Hasła. W sekcji Kody weryfikacyjne włącz Usuwaj po użyciu.
  - Na Macu z systemem macOS 14 lub macOS 13: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Hasła na pasku bocznym, kliknij w Opcje haseł, a następnie włącz Usuwaj automatycznie.

Ustawianie unikalnego kodu lub hasła urządzenia

W celu uniemożliwienia innym osobom korzystania z Twoich urządzeń Apple oraz dostępu do Twoich informacji, używaj unikalnego i znanego tylko sobie kodu lub hasła. Jeśli używasz urządzenia wspólnie z innymi osobami albo inne osoby znają Twój kod lub hasło, mogą one przeglądać oraz zmieniać informacje na Twoim urządzeniu lub koncie Apple. Jeśli uważasz, że ktoś zna hasło lub kod Twojego urządzenia i chcesz ustawić hasło lub kod znane tylko Tobie, możesz wyzerować je w Ustawieniach lub Preferencjach systemowych, zależnie od urządzenia (patrz instrukcja niżej).

Konfigurowanie kodu na iPhonie lub iPadzie

Aby podnieść poziom ochrony, możesz ustawić kod, który będzie wymagany po każdym włączeniu lub obudzeniu iPhone'a lub iPada. Ustawienie kodu włącza także ochronę danych, czyli szyfrowanie zawartości iPhone'a lub iPada, dzięki czemu dostępna jest ona tylko dla osoby znającej kod.

Uwaga: Kod Twojego urządzenia nie jest tym samym, co *hasło* konta Apple, zapewniające dostęp do iTunes Store, App Store, Apple Books, iCloud oraz innych usług Apple.

- Przejdź do Ustawień i wykonaj jedną z następujących czynności:
  - Na iPhonie lub iPadzie z Face ID: Stuknij w Face ID i kod, a następnie stuknij we Włącz kod lub Zmień kod.
  - *Na iPhonie lub iPadzie z przyciskiem głównym:* Stuknij w Touch ID i kod, a następnie stuknij we Włącz kod lub Zmień kod.

  Aby wyświetlić opcje tworzenia hasła, stuknij w Opcje kodu. Domyślnie kod ma być złożony z sześciu cyfr, ale dostępna jest także możliwość utworzenia najmniej bezpiecznego kodu złożonego z czterech cyfr, jak i najbardziej bezpiecznego kodu złożonego ze znaków alfanumerycznych.

Zmienianie kodu iPhone'a lub iPada oraz wygaszanie poprzedniego kodu

Jeśli obawiasz się, że ktoś może mieć dostęp do Twojego kodu, i chcesz zabezpieczyć swojego iPhone'a, możesz chronić swoją prywatność, zmieniając kod oraz wygaszając poprzedni. Aby zmienić swój kod, wykonaj kroki przedstawione poniżej.

1. Przejdź do Ustawień i wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Na iPhonie lub iPadzie z Face ID: Stuknij w Face ID i kod, a następnie wprowadź swój kod.
   - *Na iPhonie lub iPadzie z przyciskiem głównym:* Stuknij w Touch ID i kod, a następnie wprowadź swój kod.
2. Stuknij w Zmień kod i wprowadź swój bieżący kod.
3. Jeśli chcesz zwiększyć bezpieczeństwo, stuknij w Opcje kodu, aby wybrać format nowego kodu.

   Dostępne formaty to czterocyfrowy kod numeryczny, sześciocyfrowy kod numeryczny, własny kod numeryczny oraz własny kod alfanumeryczny.
4. Wprowadź nowy kod dwukrotnie.
5. Stuknij w Przejrzyj dostęp (jeśli ta opcja jest dostępna), aby przejrzeć ustawienia, które mogą umożliwiać stały dostęp do danych nawet po zmianie kodu dostępu. Zobacz: Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie z systemem iOS 16 lub nowszym we wcześniejszej części tego podręcznika.

   WAŻNE: Gdy zmienisz kod w systemie iOS 17 lub iPadOS 17, przez 72 godziny możesz go nadal wyzerować przy użyciu swojego poprzedniego kodu. Stanowi to zabezpieczenie przed przypadkowym zapomnieniem nowego kodu. Jeśli chcesz całkowicie dezaktywować swój stary kod po jego zmianie, wybierz kolejno Ustawienia > Face ID i kod (lub Touch ID i kod), a następnie stuknij w Wygaś poprzedni kod.

Zmienianie hasła logowania na Macu

Jeśli obawiasz się, że ktoś może mieć dostęp do Twojego hasła, i chcesz zabezpieczyć swojego Maca, możesz chronić swoją prywatność, zmieniając hasło logowania użytkownika.

Uwaga: Hasło logowania to hasło wprowadzane w celu odblokowania Maca po włączeniu go lub obudzeniu z uśpienia. Hasło to jest tworzone przez Ciebie, więc może być ono takie samo, jak hasło do konta Apple, zapewniające dostęp do iTunes Store, App Store, Apple Books, iCloud oraz innych usług Apple.

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Użytkownicy i grupy na pasku bocznym, a następnie kliknij w .
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, a następnie kliknij w Użytkownicy i grupy na pasku bocznym.
2. Kliknij w Zmień hasło.
3. Wprowadź swoje bieżące hasło w polu Stare hasło.
4. Wprowadź nowe hasło w polu Nowe hasło, a następnie wprowadź je ponownie w polu potwierdzenia.

   Jeśli chcesz uzyskać pomoc przy wyborze bezpiecznego hasła, kliknij w obok pola Nowe hasło.
5. Wprowadź podpowiedź, która pomoże zapamiętać nowe hasło.

   Podpowiedź wyświetlana jest po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego hasła pod rząd lub po kliknięciu w znak zapytania w polu hasła w oknie logowania.
6. Kliknij w Zmień hasło.

Automatyczne blokowanie urządzeń

W celu dodatkowego zwiększenia prywatności możesz włączyć automatyczne blokowanie urządzenia w pewnych warunkach.

- *iPhone, iPad:* Przejdź do Ustawień > Ekran i jasność > Autoblokada, a następnie ustaw czas.
- *Mac:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Ekran blokady na pasku bocznym, a następnie ustaw czas.

  Aby uzyskać więcej informacji, zobacz Zmiana ustawień ekranu blokady na Macu w Podręczniku użytkownika Maca. (https://support.apple.com/guide/mac-help/mh11784)
- Apple Watch: Otwórz aplikację Ustawienia, stuknij w Kod, a następnie włącz lub wyłącz Wykrywanie nadgarstka.

  Więcej informacji można znaleźć w sekcji Automatyczne blokowanie w podręczniku użytkownika Apple Watch. (https://support.apple.com/guide/watch/apd0e1e73b6f#apd6771615db)

Zarządzanie udostępnianymi hasłami i kluczami

W systemie iOS 17, iPadOS 17 oraz macOS 14 lub nowszym można tworzyć grupy zaufanych kontaktów lub dołączać do takich grup, aby udostępniać hasła i klucze między urządzeniami. Istnieją dwie różne role użytkownika w udostępnianych grupach haseł: właściciel grupy oraz członek grupy. Od danej roli zależy rodzaj możliwych do wykonywania zadań.

- *Właściciel grupy:* Właściciel grupy to członek grupy, który ją utworzył. Tylko właściciel grupy może dodawać i usuwać innych członków.
- *Członek grupy:* Członkiem grupy jest każda osoba, która otrzymała i przyjęła zaproszenie od właściciela. Wszyscy członkowie grupy mogą w dowolnym momencie dodawać, wyświetlać, edytować oraz usuwać hasła. Każdy członek grupy może w dowolnej chwili ją opuścić.

Uwaga: Jeśli usuniesz hasło lub klucz udostępniany w grupie, masz 30 dni na jego odzyskanie. Jeśli usuniesz hasło lub klucz udostępniony w grupie przez inną osobę, otrzyma ona powiadomienie o możliwości jego odzyskania przez 30 dni. Zobacz Odzyskiwanie ostatnio usuniętego hasła lub klucza na Macu (https://support.apple.com/guide/passwords/mchlee73013a/mac) w Podręczniku użytkownika aplikacji Hasła dla Maca.

Sprawdzanie swojej roli w udostępnianej grupie haseł

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18 i iPadOS 18 lub nowszym:* Otwórz aplikację Hasła, stuknij w nazwę grupy, a następnie sprawdź, czy jesteś jej właścicielem lub członkiem.
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17 i iPadOS 17 lub starszym:* Przejdź do Ustawień, stuknij w Hasła, znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, a następnie sprawdź, czy jesteś jej właścicielem, czy członkiem.
  - Na Macu z systemem macOS 15 lub nowszym: Otwórz aplikację Hasła, kliknij w udostępnianą grupę na pasku bocznym, kliknij w Zarządzaj, a następnie sprawdź, czy jesteś jej *właścicielem* lub *członkiem*.
  - Na Macu z systemem macOS 14 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Hasła na pasku bocznym. Znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, kliknij w Zarządzaj, a następnie sprawdź, czy jesteś jej *właścicielem*, czy *członkiem*.

Usuwanie innej osoby z własnej udostępnianej grupy haseł

Jeśli usuniesz inną osobę z udostępnianej grupy haseł, osoba ta nadal może mieć dostęp do kont i haseł udostępnionych w czasie, w którym należała do grupy. Po usunięciu innej osoby należy także zmienić hasła swoich kont, do których dana osoba nie ma mieć dostępu.

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18 i iPadOS 18 lub nowszym:* Otwórz aplikację Hasła, stuknij w nazwę grupy, a następnie usuń członka.
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17 i iPadOS 17 lub starszym:* Przejdź do Ustawień, stuknij w Hasła, znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, a następnie usuń danego członka grupy.
  - Na Macu z systemem macOS 15 lub nowszym: Otwórz aplikację Hasła, kliknij w udostępnianą grupę na pasku bocznym, kliknij w Zarządzaj, a następnie usuń członka.
  - Na Macu z systemem macOS 14 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Hasła na pasku bocznym. Znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, kliknij w Zarządzaj, a następnie usuń członka.

Opuszczanie udostępnianej grupy haseł jako jej członek

Jeśli usuniesz siebie z udostępnianej grupy haseł, członkowie tej grupy nadal mogą mieć dostęp do kont, haseł i kluczy udostępnionych przez Ciebie w czasie uczestnictwa w tej grupie. Po opuszczeniu grupy należy także zmienić hasła i klucze swoich kont, do których członkowie grupy nie mają mieć dostępu.

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18 i iPadOS 18 lub nowszym:* Otwórz aplikację Hasła, stuknij w nazwę grupy, a następnie usuń siebie.
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17 i iPadOS 17 lub starszym:* Przejdź do Ustawień, stuknij w Hasła, znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, a następnie usuń z niej siebie.
  - Na Macu z systemem macOS 15 lub nowszym: Otwórz aplikację Hasła, kliknij w udostępnianą grupę na pasku bocznym, kliknij w Zarządzaj, a następnie usuń siebie.
  - Na Macu z systemem macOS 14 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Hasła na pasku bocznym. Znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, kliknij w Zarządzaj, a następnie usuń siebie.

Usuwanie hasła lub klucza z udostępnianej grupy haseł

Jeśli usuniesz hasła lub klucze z udostępnianej grupy haseł, członkowie tej grupy nadal mogą mieć dostęp do kont oraz haseł i kluczy udostępnionych przez Ciebie w grupie. Po usunięciu haseł lub kluczy należy także zmienić hasła i klucze kont, do których członkowie grupy nie mają mieć dostępu.

Uwaga: Jeśli usuniesz hasło lub klucz udostępniany w grupie, masz 30 dni na jego odzyskanie. Jeśli usuniesz hasło lub klucz udostępniony w grupie przez inną osobę, otrzyma ona powiadomienie o możliwości jego odzyskania przez 30 dni. Zobacz: Odzyskiwanie ostatnio usuniętego hasła lub klucza na Macu w Podręczniku użytkownika aplikacji Hasła dla Maca (https://support.apple.com/guide/passwords/mchlee73013a/mac).

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18 i iPadOS 18 lub nowszym:* Otwórz aplikację Hasła, stuknij w nazwę grupy, a następnie stuknij w konto z hasłem lub kluczem, które chcesz usunąć. Stuknij w Edytuj, stuknij w Usuń, a następnie stuknij ponownie w Usuń hasło lub Usuń kod, aby potwierdzić.
  - *Na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17 i iPadOS 17 lub starszym:* Przejdź do Ustawień, stuknij w Hasła, znajdź udostępnianą grupę haseł, zaznacz tę grupę, a następnie stuknij w Usuń hasło lub Usuń kod.
  - Na Macu z systemem macOS 15 lub nowszym: Otwórz aplikację Hasła, kliknij w udostępnianą grupę na pasku bocznym, a następnie kliknij w konto z hasłem lub kluczem, które chcesz usunąć. Kliknij w Edytuj, kliknij w Usuń hasło lub Usuń kod, a następnie kliknij ponownie w Usuń hasło lub Usuń kod.
  - Na Macu z systemem macOS 14 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple >Ustawienia systemowe, kliknij w Hasła na pasku bocznym, a następnie kliknij w obok konta, którego hasło lub klucz chcesz usunąć. Kliknij w Usuń hasło lub Usuń kod, a następnie kliknij ponownie w Usuń hasło lub Usuń kod.

Zarządzanie informacjami o położeniu

Używanie funkcji Daj znać w Wiadomościach

Funkcja Daj znać pozwala automatycznie powiadomić drugą osobę o dotarciu Twojego iPhone'a na miejsce. Możesz wybrać, jakie szczegóły zostaną udostępnione tej osobie, gdy nie zakończysz sesji Daj znać.

Analogicznie, jeśli druga osoba wyśle Ci sesję Daj znać, ale jej iPhone nie dotrze na miejsce zgodnie z oczekiwaniami, zostaną Ci udostępnione między innymi takie informacje, jak jej położenie, poziom naładowania baterii i siła sygnału komórkowego.

Uwaga: Funkcja Daj znać wymaga systemu iOS 17 lub nowszego na urządzeniu nadawcy oraz na urządzeniu odbiorcy. Udostępnianie położenia nie jest obsługiwane w Korei Południowej i może być niedostępne w innych regionach ze względu na lokalne przepisy prawne.

Kiedy uruchomisz sesję Daj znać *opartą na podróży*, kontakt otrzyma następujące informacje:

- miejsce docelowe i przybliżony czas przybycia;
- czego może się spodziewać, jeśli nie zareagujesz na powiadomienia, jeśli wykonasz połączenie Alarmowe SOS podczas korzystania z funkcji Daj znać lub jeśli telefon nie dotrze do miejsca docelowego zgodnie z oczekiwaniami.

Kiedy uruchomisz sesję Daj znać *opartą na minutniku*, kontakt otrzyma następujące informacje:

- czas uruchomienia minutnika;
- czas zakończenia minutnika;
- czego może się spodziewać, jeśli nie zareagujesz na powiadomienia dotyczące minutnika lub jeśli wykonasz połączenie Alarmowe SOS podczas korzystania z funkcji Daj znać.

Jakie informacje są udostępniane i kiedy?

Podczas konfigurowania usługi Daj znać możesz wybrać ilość informacji, które chcesz udostępnić swojemu kontaktowi, gdy działanie tej funkcji nie zakończy się zgodnie z oczekiwaniami. Po skonfigurowaniu funkcji Daj znać możesz zmienić typ wysyłanych danych na ekranie Ustawienia > Wiadomości > Daj znać > Dane.

Do wyboru są następujące poziomy informacji:

- *Ograniczone dane:* obejmują bieżące położenie oraz szczegółowe informacje o baterii i sile sygnału dla iPhone'a i Apple Watch.
- *Pełne dane:* obejmują wszystkie dane z poziomu Ograniczone dane oraz przebytą trasę i położenie ostatniego odblokowania iPhone'a i Apple Watch.

Twój kontakt automatycznie otrzymuje łącze umożliwiające wyświetlenie informacji, które wybrano do udostępnienia, w następujących okolicznościach:

- Twój telefon nie dotarł do miejsca docelowego.
- Masz znaczne opóźnienie podczas podróży i nie reagujesz na powiadomienie o dodanie czasu.
- Nawiązujesz połączenie Alarmowe SOS i nie odpowiadasz na powiadomienie funkcji Daj znać.
- Nie odpowiadasz na powiadomienie po zakończeniu sesji Daj znać opartej na minutniku.

Ważne: Jeśli Twój telefon zostanie utracony podczas działania sesji Daj znać, kontakt otrzyma powiadomienia tak, jakbyś nie odpowiadał(a).

Podczas działania sesji Daj znać

Podczas działania sesji Daj znać opartej na podróży, na ekranie blokady wyświetlany jest następujący komunikat: „Daj znać: Odblokuj, aby wyświetlić szczegóły". Po stuknięciu w ten komunikat i odblokowaniu urządzenia wyświetlone zostanie ustawione miejsce docelowe, aktualny czas przybycia, który jest uaktualniany automatycznie na podstawie natężenia ruchu i warunków jazdy, a także rodzaj danych udostępnianych kontaktowi, jeśli sesja Daj znać nie zostanie pomyślnie zakończona (ograniczone lub pełne). Możesz także anulować sesję Daj znać.

Rozpoczynanie sesji Daj znać opartej na minutniku

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie w bieżącym położeniu i chcesz, aby zaufany kontakt wspierał Cię za pomocą usługi Daj znać, możesz uruchomić usługę Daj znać opartą na minutniku. Oparta na minutniku sesja Daj znać powiadamia zaufany kontakt, jeśli nie odpowiedz na powiadomienie po zakończeniu odliczania.

Podczas działania sesji Daj znać opartej na minutniku na ekranie blokady wyświetlany jest następujący komunikat: „Daj znać: Odblokuj, aby wyświetlić szczegóły". Jeśli stukniesz w tę wiadomość i odblokujesz urządzenie, zobaczysz następujące informacje:

- pozostały czas sesji Daj znać;
- kontakt wybrany w celu otrzymania danych sesji Daj znać;
- rodzaj danych udostępnianych kontaktowi:
    - Ograniczone lub pełne

Aby rozpocząć sesję Daj znać opartą na minutniku:

1. Otwórz Wiadomości, a następnie wybierz osobę, którą chcesz powiadomić.
2. Stuknij w Nowa wiadomość na górze ekranu i dodaj odbiorcę lub wybierz istniejącą rozmowę.
3. Stuknij w +, stuknij w Daj znać, a następnie stuknij w Edycja.

   Wcześniej może okazać się konieczne stuknięcie w Więcej, aby wyświetlić opcję Daj znać.
4. Wybierz Po odliczeniu.
5. Wybierz czas, który chcesz ustawić na minutniku.

Po zakończeniu sesji Daj znać opartej na minutniku pojawi się powiadomienie, aby zakończyć sesję Daj znać lub dodać więcej czasu. Po zakończeniu sesji Daj znać kontakt otrzyma powiadomienie o jej zakończeniu. Możesz także wybrać opcję Dodaj czas, która umożliwia dodanie 15, 30 lub 60 dodatkowych minut do sesji Daj znać. Twój kontakt otrzyma uaktualniony czas zakończenia.

Rozpoczynanie sesji Daj znać opartej na podróży

Jeśli podróżujesz samochodem, komunikacją miejską lub pieszo, możesz uruchomić sesję Daj znać, aby automatycznie powiadomić znajomego po dotarciu do zamierzonego miejsca docelowego.

Podczas działania sesji Daj znać opartej na podróży, na ekranie blokady wyświetlany jest następujący komunikat: „Daj znać: Odblokuj, aby wyświetlić szczegóły”. Po stuknięciu w ten komunikat i odblokowaniu urządzenia wyświetlone zostanie ustawione miejsce docelowe, aktualny czas przybycia, który jest uaktualniany automatycznie na podstawie natężenia ruchu i warunków jazdy, a także rodzaj danych udostępnianych kontaktowi, jeśli sesja Daj znać nie zostanie pomyślnie zakończona. Możesz także anulować sesję Daj znać.

1. Otwórz Wiadomości, a następnie wybierz osobę, którą chcesz powiadomić.
2. Stuknij w Nowa wiadomość na górze ekranu i dodaj odbiorcę lub wybierz istniejącą rozmowę.
3. Stuknij w +, stuknij w Daj znać, a następnie stuknij w Edycja.

   Wcześniej może okazać się konieczne stuknięcie w Więcej, aby wyświetlić opcję Daj znać.
4. Wybierz Gdy docieram do celu.
5. Stuknij w Zmień, a następnie wprowadź planowaną lokalizację na pasku wyszukiwania.
6. Aby ustawić promień przybycia do celu, stuknij w Małe, Średnie lub Duże u dołu ekranu. Po przekroczeniu tego promienia znajomy otrzyma powiadomienie o przybyciu.
7. Stuknij w Gotowe.
8. Stuknij w Samochód, Transport lub Marsz, a następnie stuknij w Dodaj czas, jeśli to konieczne.

   Jeśli Twoje urządzenie nie przybliża się do zamierzonego miejsca docelowego, otrzymasz powiadomienie i będziesz mieć 15 minut na odpowiedź. W przypadku braku odpowiedzi najbliższa osoba zostanie automatycznie powiadomiona.

Gdy iPhone dotrze do miejsca docelowego ustawionego dla sesji Daj Znać opartej na podróży, sesja zostanie zakończona, a kontakt otrzyma powiadomienie o przybyciu.

Zarządzanie AirTagami i innymi przedmiotami

Wykrywanie niepożądanych urządzeń śledzących

AirTagi oraz sieć usługi Znajdź zostały zaprojektowane przez Apple z myślą o pomaganiu użytkownikom w lokalizowaniu należących do nich przedmiotów, a jednocześnie utrudnianiu niepożądanego śledzenia. W celu dodatkowego zabezpieczenia przed niepożądanym śledzeniem użytkowników, firmy Apple i Google opracowały specjalny standard przemysłowy. Umożliwia on wyświetlanie użytkownikom iPhone'ów i iPadów oraz urządzeń z systemem Android powiadomień informujących o wykryciu śledzenia.

Jeśli uważasz, że Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone, zgłoś to lokalnym organom ścigania. Jeśli przedmiot jest produktem Apple, organy ścigania mogą uzyskać dotyczące go informacje, działając we współpracy z Apple. Zapoznaj się z poniższymi wytycznymi dotyczącymi procesu prawnego w Stanach Zjednoczonych (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf) i poza Stanami Zjednoczonymi (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf). Konieczne może okazać się przekazanie AirTaga, słuchawek AirPods, akcesorium w sieci usługi Znajdź oraz numeru seryjnego urządzenia.

Powiadomienia o niepożądanym śledzeniu

Powiadomienia o niepożądanym śledzeniu — obsługiwane oprogramowanie:

- Powiadomienia o niepożądanym śledzeniu dotyczące AirTagów i innych akcesoriów sieci Znajdź są dostępne na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 14.5 i iPadOS 14.5 lub nowszym.
- Powiadomienia o niepożądanym śledzeniu dotyczące urządzeń śledzących Bluetooth zgodnych ze standardem opisanym w dokumencie Detecting Unwanted Location Trackers (Wykrywanie niechcianych lokalizatorów) są dostępne na iPhonie z systemem iOS 17.5 lub nowszym.
- Firma Google umożliwia wykrywanie niepożądanego śledzenia na urządzeniach z systemem Android 6.0 lub nowszym. Użytkownicy starszych systemów operacyjnych mogą wykonać uaktualnienie lub skorzystać z aplikacji Tracker Detect.

Włączanie powiadomień o niepożądanym śledzeniu

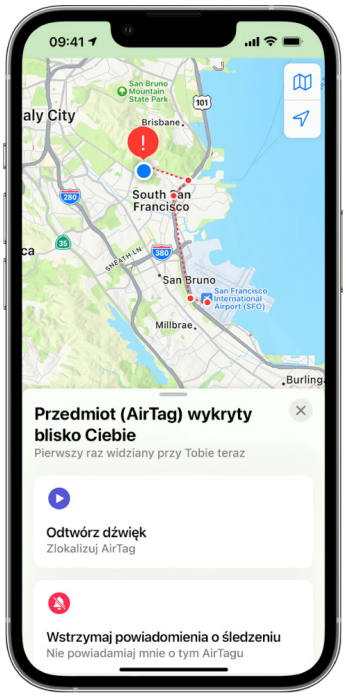
Aby otrzymywać powiadomienia o niepożądanym śledzeniu na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 14.5 i iPadOS 14.5 lub nowszym:

- Przejdź do Ustawień > Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji i włącz opcję Usługi lokalizacji.
- Przejdź do Ustawień > Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji > Usługi systemowe i włącz opcję Znajdź mój iPhone.
- Przejdź do Ustawień > Bluetooth i włącz funkcję Bluetooth.
- Przejdź do Ustawień > Powiadomienia, przewiń ekran w dół do opcji Powiadomienia o śledzeniu i wybierz Włącz powiadomienia.
- Wyłącz tryb Samolot. Gdy urządzenie jest w trybie Samolot, nie otrzymujesz powiadomień o śledzeniu.

Jeśli otrzymasz powiadomienie o niepożądanym śledzeniu

Wykonaj następujące czynności, aby znaleźć wykryty przedmiot:

1. Stuknij w powiadomienie.
2. Stuknij w Dalej, a następnie stuknij w Odtwórz dźwięk. Możesz także stuknąć w Znajdź w pobliżu, jeśli opcja ta jest dostępna, aby znaleźć przedmiot przy użyciu funkcji Znajdowanie dokładne.



Jeśli opcja odtworzenia dźwięku nie jest dostępna lub nie możesz znaleźć przedmiotu przy użyciu funkcji Znajdowanie dokładne, być może przedmiot ten nie znajduje się już w pobliżu Ciebie. Jeśli uważasz, że nadal jest blisko Ciebie, przejrzyj swoje rzeczy, aby spróbować go znaleźć. Sprawdź na sobie oraz wśród posiadanych rzeczy, w których mogłoby znajdować się to urządzenie. Może być to miejsce, do którego zaglądasz sporadycznie, na przykład kieszeń marynarki, zewnętrzna przegródka torby lub schowek w samochodzie. Jeśli nie możesz znaleźć tego urządzenia i obawiasz się o swoje bezpieczeństwo, udaj się w bezpieczne miejsce publiczne i skontaktuj się z organami ścigania.

Jeśli powiadomienie o niepożądanym śledzeniu zostało już przesłane, ale chcesz ponownie przejrzeć wyświetlone informacje, wykonaj jedną z następujących czynności:

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Otwórz aplikację Znajdź, stuknij w Przedmioty, a następnie stuknij w Wykryte przy Tobie.
- *Na Macu:* Otwórz aplikację Znajdź, kliknij w Przedmioty, a następnie kliknij w Wykryte przy Tobie.

Jeśli znajdziesz nieznanego AirTaga, akcesorium sieci Znajdź lub obsługiwane urządzenie Bluetooth do śledzenia lokalizacji

Wykonaj następujące czynności, aby uzyskać więcej informacji na jego temat:

1. Umieść górną krawędź iPhone'a blisko przedmiotu, aby pojawiło się powiadomienie.
2. Stuknij w powiadomienie. Spowoduje to otworzenie witryny z informacjami o przedmiocie, takimi jak:
   - Numer seryjny lub identyfikator urządzenia.
   - Ostatnie cztery cyfry numeru telefonu lub zaciemniony adres email osoby, która zarejestrowała urządzenie. Może to pomóc zidentyfikować właściciela, jeśli go znasz.
3. Jeśli właściciel przedmiotu oznaczy go jako utracony, wyświetlony może zostać komunikat z informacją, jak skontaktować się z właścicielem.

Jeśli obawiasz się, że ktoś może śledzić Cię przy użyciu tego przedmiotu

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności. Jeśli uważasz, że Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone, zgłoś to lokalnym organom ścigania. Jeśli przedmiot jest produktem Apple, organy ścigania mogą uzyskać dotyczące go informacje, działając we współpracy z Apple (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf). Konieczne może okazać się przekazanie AirTaga, słuchawek AirPods, akcesorium w sieci usługi Znajdź oraz numeru seryjnego urządzenia.

1. Zrób zrzut ekranu z informacjami o przedmiocie oraz właścicielu i zachowaj go.
2. Wyłącz przedmiot i zablokuj mu możliwość udostępniania położenia. W tym celu stuknij w Instrukcje wyłączania przedmiotu i postępuj zgodnie z wyświetlanymi wskazówkami.
3. Jeśli uważasz, że Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone, zgłoś to lokalnym organom ścigania. Jeśli przedmiot jest produktem Apple, organy ścigania mogą uzyskać dotyczące go informacje, działając we współpracy z Apple. Konieczne może okazać się przekazanie AirTaga, słuchawek AirPods, akcesorium w sieci usługi Znajdź oraz numeru seryjnego urządzenia.

   Zapoznaj się z poniższymi wytycznymi dotyczącymi procesu prawnego w Stanach Zjednoczonych (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf) i poza Stanami Zjednoczonymi (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf).

Gdy wyłączysz akcesorium, właściciel nie będzie otrzymywać uaktualnień dotyczących jego bieżącego położenia. Przestaniesz też otrzymywać powiadomienia o niepożądanym śledzeniu dla tego przedmiotu.

Wyszukiwanie AirTagów lub akcesoriów usługi Znajdź przy użyciu urządzenia z systemem Android

Zobacz: Znajdowanie nieznanych urządzeń śledzących, aby uzyskać więcej informacji na temat wykrywania niechcianych urządzeń śledzących na urządzeniach z systemem Android. (https://support.google.com/android/answer/13658562?visit_id=638525910154486952-839086324&)

Jeśli słyszysz dźwięk wydawany przez AirTaga

Poruszający się AirTag, oddzielony przez pewien czas od jego właściciela, wydaje sygnał dźwiękowy powiadamiający innych w pobliżu. Jeśli znajdziesz AirTaga po usłyszeniu jego dźwięku, możesz użyć dowolnego urządzenia obsługującego technologię NFC, takiego jak iPhone lub telefon z systemem Android, aby sprawdzić, czy właściciel oznaczył go jako utracony, a następnie pomóc go zwrócić.

WAŻNE: Jeśli obawiasz się o swoje bezpieczeństwo, możesz skontaktować się z lokalnymi organami ścigania, które mogą współpracować z Apple (https://www.apple.com/legal/transparency/government-information.html). Konieczne może być przedstawienie AirTaga lub podanie jego numeru seryjnego.

Urządzenia połączone z innym kontem Apple

Jeśli podczas próby skonfigurowania słuchawek AirPods lub AirTaga w sieci usługi Znajdź pojawia się komunikat z informacją, że dana rzecz jest połączona w parę z innym kontem Apple, należy najpierw usunąć urządzenie lub przedmiot z tego konta Apple. Aby dowiedzieć się więcej o usuwaniu lub rozłączaniu pary rzeczy lub urządzenia albo konfigurowaniu go z innym kontem Apple, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple: Jeśli rzecz lub urządzenie jest połączone z innym kontem Apple (https://support.apple.com/102620).

Wyłączanie udostępniania AirTaga

Właściciel AirTaga — lub przedmiotu innej firmy, który jest zgodny z funkcją Znajdź — może udostępnić go maksymalnie pięciu innym osobom jednocześnie. Kiedy właściciel udostępnia AirTaga, tworzy grupę znaną jako *grupa udostępniania*. Członkowie grupy udostępniania mogą:

- wyświetlać położenie AirTaga w aplikacji Znajdź na swoim urządzeniu,
- lokalizować AirTaga przy użyciu funkcji Znajdowanie dokładne,
- odtworzyć dźwięk, aby znaleźć zgubionego AirTaga,
- otrzymywać powiadomienie, gdy nowa osoba dołącza do grupy udostępniania,
- wyświetlać konto Apple każdego członka grupy udostępniania (albo dane kontaktowe, jeśli ma tę osobę w swoich Kontaktach).

Uwaga: Tylko właściciel może zobaczyć, który członek grupy udostępniania ma AirTaga.

Ponieważ wszyscy członkowie grupy udostępniania widzą położenie AirTaga, powiadomienia dotyczące niepożądanego śledzenia dla tego AirTaga są blokowane dla wszystkich członków grupy udostępniania. Gdy ktoś opuszcza grupę udostępniania lub gdy właściciel usunie osobę z grupy, nie może już ona wyświetlać położenia AirTaga, a powiadomienia dotyczące niepożądanego śledzenia zostają wznowione.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz: Udostępnianie AirTaga lub innego przedmiotu w aplikacji Znajdź w Podręczniku użytkownika iPhone'a. (https://support.apple.com/guide/iphone/iph419cc5f28/ios)

Wyłączanie udostępniania AirTaga w aplikacji Znajdź na iPhonie lub iPadzie

1. Otwórz aplikację Zdjęcia na iPhonie lub iPadzie.
2. Stuknij w Przedmioty, a następnie stuknij w nazwę przedmiotu.
3. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Usuwanie siebie:* Stuknij w Usuń, a następnie stuknij ponownie w Usuń, aby potwierdzić.

     Po usunięciu siebie jako udostępniającej osoby nie można zobaczyć położenia AirTaga, a powiadomienia dotyczące niepożądanego śledzenia zostaną wznowione. Przed usunięciem się z grupy udostępniania można sprawdzić, czy AirTag znajduje się w pobliżu Ciebie.
   - *Usuwanie innej osoby (jeśli jesteś właścicielem):* Stuknij w osobę, stuknij w Usuń, a następnie stuknij w Przestań udostępniać.

Wyłączanie udostępniania AirTaga w aplikacji Znajdź na Macu

1. Otwórz aplikację Znajdź na Macu.
2. Kliknij w Przedmioty, zaznacz przedmiot, który chcesz przestać udostępniać, a następnie kliknij w ⓘ na mapie.
3. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Usuwanie siebie:* Kliknij w Usuń, a następnie kliknij ponownie w Usuń, aby potwierdzić.

     Po usunięciu siebie jako udostępniającej osoby nie można zobaczyć położenia AirTaga, a powiadomienia dotyczące niepożądanego śledzenia zostaną wznowione. Przed usunięciem się z grupy udostępniania można sprawdzić, czy AirTag znajduje się w pobliżu Ciebie.
   - *Usuwanie innej osoby (jeśli jesteś właścicielem):* Kliknij w osobę, kliknij w Usuń, a następnie kliknij w Przestań udostępniać.

Wyłączanie udostępniania AirTaga za pomocą funkcji Kontrola bezpieczeństwa na iPhonie

Możesz usunąć siebie z grupy udostępniania przy użyciu funkcji Kontrola bezpieczeństwa. Jako właściciel możesz także usuwać innych członków.

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Kontrola bezpieczeństwa.
2. Stuknij w Zarządzaj udostępnianiem i dostępem, a następnie stuknij w Dalej.
3. Stuknij w Informacje, stuknij w Rzeczy, a następnie stuknij w Przestań udostępniać.

Uwaga: Znajdowanie przedmiotów i udostępnianie ich położenia nie jest dostępne we wszystkich krajach i regionach.

Wyłączanie udostępniania położenia zgubionego AirTaga

W aplikacji Znajdź właściciel AirTaga — lub przedmiotu innej firmy, który jest zgodny z funkcją Znajdź — może udostępnić jego położenie poprzez tymczasową stronę internetową. Może na przykład udostępnić stronę internetową liniom lotniczym, aby pomóc jej śledzić zgubiony bagaż.

Gdy ktoś otworzy link, musi uwierzytelnić się za pomocą swojego konta Apple lub adresu e-mail partnera (w przypadku firm współpracujących z Apple w celu świadczenia tej usługi klientom, takich jak linie lotnicze). Strona internetowa zawiera następujące informacje:

- położenie AirTaga na mapie, jeśli jest dostępne,
- zarejestrowany numer telefonu właściciela,
- numer seryjny AirTaga.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz: Udostępnianie położenia zgubionego przedmiotu w aplikacji Znajdź w Podręczniku użytkownika iPhone'a. (https://support.apple.com/guide/iphone/iph3bedf2cc5/ios)

Wyłączanie udostępniania uaktualnień położenia na iPhonie lub iPadzie

Udostępnianie kończy się po ponownym połączeniu z AirTagiem, po 7 dniach lub po ręcznym zakończeniu w aplikacji Znajdź, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej.

Aby ręcznie zakończyć udostępnianie w aplikacji Znajdź:

1. Otwórz aplikację Znajdź na iPhonie lub iPadzie.
2. Stuknij w Przedmioty, stuknij w przedmiot z udostępnioną stroną internetową, a następnie stuknij w Udostępnij położenie przedmiotu.
3. Stuknij w Nie udostępniaj położenia przedmiotu.

Wyłączanie udostępniania uaktualnień położenia na Macu

Udostępnianie kończy się po ponownym połączeniu z AirTagiem, po 7 dniach lub po ręcznym zakończeniu w aplikacji Znajdź, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej.

Aby ręcznie zakończyć udostępnianie w aplikacji Znajdź:

1. Otwórz aplikację Znajdź na Macu.
2. Kliknij w Przedmioty, zaznacz przedmiot z udostępnioną stroną internetową, a następnie kliknij w ⓘ na mapie.
3. Poniżej etykiety Utracony [*przedmiot*] kliknij w Udostępnij położenie przedmiotu.
4. Kliknij w Nie udostępniaj położenia przedmiotu.

Uwaga: Znajdowanie przedmiotów i udostępnianie ich położenia nie jest dostępne we wszystkich krajach i regionach.

Znajdź i udostępnianie lokalizacji

Aplikacja Znajdź na iPhone'a, iPada, Maca i Apple Watch pomaga śledzić urządzenia i umożliwia udostępnianie położenia innym osobom.

Jeśli masz skonfigurowaną funkcję Chmura rodzinna i używasz udostępniania położenia, członkowie Twojej rodziny są automatycznie widoczni na karcie Osoby, nawet jeśli nie włączyli udostępniania Ci swojego położenia. Zobacz: Opuszczanie grupy Chmury rodzinnej i usuwanie z niej członków w dalszej części tego podręcznika.

Szczegóły udostępniania położenia i miejsca ich wyświetlania

Gdy udostępnisz swoje położenie innym osobom za pośrednictwem aplikacji Znajdź, będą one mogły wyświetlić je w aplikacjach wymienionych w poniższej tabeli.

Jeśli zarówno Ty, jak i osoba, której udostępniasz swoje położenie, macie iPhone'a z systemem iOS 15 lub nowszym, możesz również udostępniać swoje położenie na żywo we wszystkich aplikacjach wymienionych poniżej. Jeśli jesteś w ruchu, mogą zobaczyć kierunek, w którym się poruszasz, i Twoją prędkość.

Aplikacje	Opis
Aplikacja Znajdź	W aplikacji Znajdź inne osoby mogą przejść do karty Osoby i stuknąć w imię i nazwisko, aby zobaczyć Twoje położenie.
Aplikacja Znajdź	Jeśli Ty i inna osoba udostępniacie sobie nawzajem położenie, oboje macie iPhone'a 15 i znajdujecie się w pobliżu siebie, możecie użyć funkcji Znajdowanie dokładne, aby znaleźć dokładne położenie drugiej osoby. Gdy znajdujesz się w pobliżu tej osoby, funkcja Znajdowanie dokładne pomaga jej Cię znaleźć, dopóki nie znajdzie się w odległości kilku metrów od Twojego położenia. Jeśli ktoś próbuje Cię znaleźć za pomocą funkcji Znajdowanie dokładne, otrzymasz powiadomienie, że próbuje Cię zlokalizować. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz Używanie funkcji Znajdowanie dokładne na iPhonie, aby spotkać się ze znajomym w Podręczniku użytkownika iPhone'a. (https://support.apple.com/guide/iphone/iph3effd0ed6)
Aplikacja Znajdź	Jeśli masz skonfigurowaną funkcję Chmura rodzinna i używasz udostępniania położenia, członkowie Twojej rodziny są automatycznie widoczni na karcie Osoby, ale udostępnianie położenia nie rozpocznie się, dopóki nie udostępnicie sobie nawzajem swojego położenia. Zobacz Opuszczanie grupy Chmury rodzinnej i usuwanie z niej członków w dalszej części tego podręcznika.
Aplikacja Wiadomości	W Wiadomościach, gdy inne osoby, którym udostępniasz położenie, stukną w Twoją ikonę kontaktu, zostaną przeniesione do widoku szczegółów, który pokazuje aktualne położenie udostępnione za pośrednictwem funkcji Znajdź.
Aplikacja Wiadomości	W Wiadomościach w systemach iOS 17 i iPadOS 17 lub nowszym inne osoby, którym udostępniasz swoją lokalizację, mogą również zobaczyć Twoją przybliżoną lokalizację w górnej części wątku Wiadomości.
Aplikacja Mapy	W Mapach, gdy inne osoby, którym udostępniasz swoją lokalizację, wyszukują Twoje imię i nazwisko, widzą na swojej mapie Twoje aktualne położenie udostępniane za pośrednictwem funkcji Znajdź.

Powiadomienia o zmianie lokalizacji

Przy użyciu aplikacji Znajdź możesz włączyć powiadamianie znajomych o zmianie swojego położenia (https://support.apple.com/guide/iphone/iph9bfec93b1). Osoby, którym udostępniasz położenie, mogą również skonfigurować powiadomienia, aby widzieć, kiedy zmienia się Twoje położenie.

Możesz wyłączyć wszystkie powiadomienia o zmianie Twojej lokalizacji. Obejmuje to powiadomienia utworzone przez Ciebie oraz powiadomienia utworzone przez Twoich znajomych.

1. Aby wyświetlić wszystkie powiadomienia dotyczące siebie możesz wykonać jedną z następujących czynności:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Otwórz aplikację Znajdź, a następnie stuknij w Ja.
   - *Na Macu:* Otwórz aplikację Znajdź, kliknij w Ja, a następnie kliknij w ⓘ.

2. Znajdź sekcję Powiadomienia dotyczące Ciebie.
    - Jeśli sekcja Powiadomienia dotyczące Ciebie *jest* widoczna, zaznacz osobę, aby zobaczyć więcej szczegółów.
    - Jeśli *nie* widzisz sekcji Powiadomienia dotyczące Ciebie, oznacza to, że znajomi nie są powiadamiani o zmianie Twojego położenia.
3. Jeśli widzisz powiadomienie, które chcesz usunąć, wybierz imię i nazwisko, a następnie wybierz powiadomienie.
4. Usuń powiadomienie, a następnie potwierdź, że chcesz je usunąć.

Wyłączanie udostępniania położenia w aplikacji Znajdź na iPhonie lub iPadzie

Po przerwaniu udostępniania za pomocą jednej z poniższych metod Twoje położenie znika z aplikacji Znajdź, Mapy, Kontakty i Wiadomości na urządzeniach innych osób.

WAŻNE: Gdy przestaniesz udostępniać swoją lokalizację, osoby, którym wcześniej ją udostępniano, mogą to zauważyć. W starszych systemach operacyjnych mogą otrzymać powiadomienie w Wiadomościach o zaprzestaniu udostępniania.

1. Otwórz aplikację Znajdź.
2. Wykonaj jedną z następujących czynności:
    - *Aby przerwać udostępnianie jednej osobie:* Wybierz kartę Osoby, znajdź osobę, której chcesz przestać udostępniać, stuknij w jej imię i nazwisko, a następnie przewiń w dół i stuknij w Przestań udostępniać położenie.
    - *Aby przerwać udostępnianie wszystkim:* Wybierz kartę Ja, a następnie wyłącz Udostępniaj moje położenie.

    Uwaga: Jeśli aplikacja Znajdź została usunięta z Twojego urządzenia, możesz wyłączyć usługi lokalizacji (przejdź do Ustawień > Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji), aby upewnić się, że Twoje położenie nie jest udostępniane. Następnie pobierz ponownie aplikację Znajdź z App Store.

Wyłączanie udostępniania położenia w Wiadomościach na iPhonie lub iPadzie

Po przerwaniu udostępniania za pomocą jednej z poniższych metod Twoje położenie znika z aplikacji Wiadomości na urządzeniach innych osób.

1. Otwórz aplikację Wiadomości.
2. Wykonaj jedną z następujących czynności:
    - *Aby przerwać udostępnianie położenia w rozmowie:* Wybierz rozmowę z osobą, której chcesz przerwać udostępnianie swojego położenie, stuknij w imię i nazwisko osoby u góry rozmowy, a następnie stuknij w Przestań udostępniać.
    - *Aby przerwać udostępnianie poprzez usunięcie rozmowy:* Przesuń palcem w lewo po rozmowie na liście w Wiadomościach, stuknij w , a następnie stuknij w przycisk Tak, aby potwierdzić chęć przerwania udostępniania swojego położenia uczestnikom tej rozmowy.

Wyłączanie udostępniania położenia w Kontaktach na iPhonie lub iPadzie

Po przerwaniu udostępniania za pomocą jednej z poniższych metod Twoje położenie znika z aplikacji Kontakty na urządzeniach innych osób.

1. Otwórz aplikację Kontakty.
2. Stuknij w imię i nazwisko osoby.
3. Stuknij w Przestań udostępniać położenie.

Kiedy wyłączyć funkcję Znajdź mój iPhone na zgubionym lub skradzionym urządzeniu

Znajdź mój iPhone (w Ustawieniach > Znajdź) pozwala znaleźć telefon w przypadku jego zgubienia lub kradzieży.

Kiedy funkcja Znajdź mój iPhone jest włączona, Twoje urządzenie może zostać zlokalizowane przy użyciu sieci usługi Znajdź przez 24 godziny po wyłączeniu lub odłączeniu od Internetu. Położenie urządzenia widoczne jest w aplikacji Znajdź na karcie Urządzenia na innych Twoich urządzeniach. Widzą je również wszystkie osoby należące do Twojej chmury rodzinnej, którym udostępniasz swoje położenie.

Jeśli szukasz bezpiecznego miejsca i musisz wyłączyć urządzenie, ale obawiasz się, że ktoś inny może zlokalizować Cię przy użyciu tej funkcji, możesz tymczasowo wyłączyć sieć usługi Znajdź, wyłączając urządzenie oraz stukając w etykietę Znajdowanie wyłączonego iPhone'a możliwe (poniżej suwaka Wyłącz) i postępując zgodnie z wyświetlonymi wskazówkami. Jeśli chcesz wyłączyć tę funkcję, zobacz zadanie poniżej.

OSTRZEŻENIE: Gdy wyłączysz funkcję Znajdź mój [*urządzenie*] oraz sieć usługi Znajdź, utracisz możliwość znalezienia, zablokowania i wymazania urządzenia w przypadku jego zgubienia lub kradzieży.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień, stuknij w [*imię i nazwisko*] > Znajdź > Znajdź mój iPhone > Sieć usługi Znajdź.

  Wyłączenie tej funkcji oznacza, że nie będzie można z niej skorzystać, jeśli urządzenie zostanie zgubione lub skradzione i wyłączone.

- *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego, a następnie kliknij w iCloud. Kliknij w Pokaż więcej aplikacji, a następnie kliknij w Znajdź.

Zarządzanie ustawieniami usług lokalizacji

Usługi lokalizacji umożliwiają wybranie aplikacji (takich jak Mapy, Aparat, Pogoda i inne) oraz witryn, którym chcesz udostępnić swoją lokalizację. Za Twoją zgodą usługi lokalizacji będą używać danych z różnych typów sieci do określania Twojego przybliżonego lub dokładnego położenia. Usługi lokalizacji są dostępne na iPhonie, iPadzie, Macu i Apple Watch.

Gdy aplikacja używa usług lokalizacji, na pasku statusu na górze ekranu iPhone'a i iPada oraz na pasku menu Maca widoczna jest ikona usług lokalizacji.

Nawet jeśli wyłączysz usługi lokalizacji, witryny i aplikacje innych producentów mogą stosować inne metody określania Twojego położenia. Ze względów bezpieczeństwa informacje o lokalizacji Twojego urządzenia mogą być używane w czasie połączeń alarmowych do kierowania pomocy we właściwe miejsce, niezależnie od tego, czy usługi lokalizacji są włączone.

Włączanie lub wyłączanie usług lokalizacji

Podczas konfigurowania urządzenia wyświetlane jest pytanie, czy chcesz włączyć usługi lokalizacji. Po ukończeniu konfiguracji urządzenia możesz włączać i wyłączać usługi lokalizacji w dowolnym momencie.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Aby włączyć lub wyłączyć udostępnianie lokalizacji, przejdź do Ustawień > Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji.
- Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Prywatność i ochrona na pasku bocznym, a następnie kliknij w Usługi lokalizacji. Włącz lub wyłącz Usługi lokalizacji, wpisz hasło (jeśli pojawi się stosowny monit), a następnie kliknij w Odblokuj.
- Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Prywatność i ochrona na pasku bocznym, kliknij w Prywatność, a następnie kliknij w Usługi lokalizacji. Jeśli kłódka w lewym dolnym rogu jest zablokowana, kliknij w nią, aby odblokować panel ustawień. Włącz lub wyłącz Usługi lokalizacji.
- *Na zegarku Apple Watch:* Przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji.

Określanie, które aplikacje mogą korzystać z usług lokalizacji na iPhonie lub iPadzie

Niektóre aplikacje mogą nie działać, dopóki nie włączysz usług lokalizacji. Gdy dana aplikacja po raz pierwszy wymaga dostępu do danych z usług lokalizacji, otrzymasz powiadomienie z prośbą o udzielenie dostępu. Wybierz jedną z następujących opcji:

- Pozwól raz
- Pozwalaj, gdy używam aplikacji
- Nie pozwalaj

Możesz także przeglądać i zmieniać dostęp poszczególnych aplikacji do swojego położenia oraz wybierać, jak często mogą go używać. Poniżej znajdują się instrukcje dotyczące iPhone'a lub iPada.

1. Przejdź do Ustawień > Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji i przejrzyj lub zmień ustawienia dostępu dla aplikacji.

   Aby zobaczyć wyjaśnienie żądania dostępu do usług lokalizacji, stuknij w aplikację.

2. Określ, jak bardzo chcesz, aby aplikacje znały Twoje położenie.

   - Aby pozwalać aplikacji na używanie Twojego dokładnego położenia, zostaw włączoną opcję Dokładne położenie.
   - Aby udostępniać aplikacji tylko swoje przybliżone położenie (co może być wystarczające w przypadku aplikacji, które nie potrzebują danych o Twoim dokładnym położeniu), możesz wyłączyć opcję Dokładne położenie.

   Uwaga: Jeśli ustawisz dostęp aplikacji na Zapytaj następnym razem, ponowna próba użycia przez tę aplikację danych dotyczących lokalizacji spowoduje wyświetlenie prośby o włączenie dostępu do usług lokalizacji.

Określanie, które aplikacje mogą korzystać z usług lokalizacji na Macu

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Prywatność i ochrona na pasku bocznym, a następnie kliknij w Usługi lokalizacji. Włącz lub wyłącz Usługi lokalizacji, wpisz hasło, a następnie kliknij w Odblokuj.
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Prywatność i ochrona na pasku bocznym, kliknij w Usługi lokalizacji, a następnie usuń zaznaczenie pola wyboru Włącz usługi lokalizacji. Wprowadzenie zmian może wymagać wcześniejszego odblokowania Preferencji systemowych. W tym celu kliknij w w lewym dolnym rogu, a następnie wprowadź swoje hasło.
2. Zaznacz pole wyboru obok danej aplikacji, aby pozwolić jej na używanie usług lokalizacji. Usuń zaznaczenie tego pola wyboru, aby wyłączyć dostęp tej aplikacji do usług lokalizacji.

   Gdy wyłączysz usługi lokalizacji dla danej aplikacji, próba skorzystania z nich przez tę aplikację spowoduje wyświetlenie prośby o potwierdzenie.
3. Przewiń na dół listy aplikacji, aby odsłonić pozycję Usługi systemowe, a następnie kliknij w Szczegóły, aby zobaczyć usługi systemowe używające Twojego położenia.

   Aby umożliwić korzystanie z danych dotyczących położenia Twojego Maca przez sugestie Siri oraz sugestie Safari, zaznacz Sugestie oparte na położeniu.

   Aby pozwolić Macowi na identyfikowanie istotnych dla Ciebie miejsc w celu zapewniania przydatnych informacji dotyczących lokalizacji w takich aplikacjach, jak Mapy, Kalendarz i Przypomnienia, zaznacz Ważne miejsca. Ważne miejsca są szyfrowane i nie mogą zostać odczytane przez Apple. Kliknij w Szczegóły, aby zobaczyć listę zidentyfikowanych miejsc. Aby usunąć lokalizację z listy, zaznacz ją, a następnie kliknij w —. Aby usunąć wszystkie lokalizacje, kliknij w , a następnie kliknij w Wymaż historię.

Zarządzanie automatycznym udostępnianiem szacowanego czasu przybycia w Mapach

W aplikacji Mapy na iPhonie i iPadzie (modele Wi-Fi + Cellular) możesz automatycznie udostępniać szacowany czas przybycia (U celu) do ulubionego miejsca dowolnej osobie z aplikacji Kontakty. Po skonfigurowaniu, gdy zmierzasz do ulubionego miejsca, Twój czas U celu będzie udostępniany tym kontaktom. Gdy będziesz na trasie, dolna część ekranu wskazuje, że udostępniasz szacowany czas przybycia innym osobom.

Zarządzaj udostępnianiem U celu na iPhonie lub iPadzie

1. W aplikacji Mapy na iPhonie lub iPadzie (modele Wi-Fi + Cellular) stuknij w ikonę swojego profilu po prawej stronie pola wyszukiwania.
2. Zaznacz Ulubione, aby otworzyć okno zawierające wszystkie miejsca oznaczone jako Ulubione.
3. Stuknij w ⓘ obok ulubionego punktu zainteresowania.
4. Przewiń na dół do sekcji Wyślij U celu, aby sprawdzić imiona osób, którym automatycznie udostępniasz szacowany czas przybycia.
5. Aby usunąć kogoś, stuknij w Nie udostępniaj U celu obok imienia osoby, którą chcesz usunąć.
6. Aby kogoś dodać, stuknij w Dodaj osobę, a następnie zaznacz osobę w aplikacji Kontakty, której chcesz automatycznie udostępniać szacowany czas przybycia do punktu zainteresowania.
7. Powtórz kroki od 3 do 6 dla kolejnych punktów zainteresowania w Ulubionych.

Wyłączanie automatycznego udostępniania szacowanego czasu przybycia po rozpoczęciu nawigacji

Możesz wyłączyć automatyczne udostępnianie szacowanego czasu przybycia nawet po rozpoczęciu nawigacji do ulubionego miejsca. Jeśli wyłączysz tą metodą udostępnianie szacowanego czasu przybycia, ta osoba otrzymała już powiadomienie na swoim urządzeniu, informujące ją, że zmierzasz do zaznaczonego ulubionego miejsca, jednak nie będzie miała już dostępu do informacji o szacowanym czasie przybycia ani o trasie.

WAŻNE: Ta metoda nie wyłącza na stałe automatycznego udostępniania tej osobie. Gdy następnym razem, będziesz zmierzać do tego samego ulubionego miejsca, automatyczne udostępnianie szacowanego czasu przybycia rozpocznie się ponownie. Aby temu zapobiec, musisz usunąć ten kontakt z sekcji Wyślij U celu w tym ulubionym miejscu.

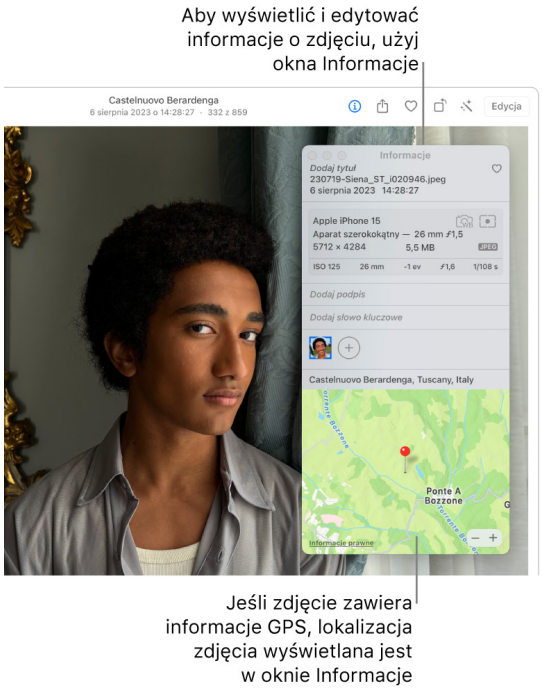
1. W aplikacji Mapy na iPhonie lub iPadzie (Wi-Fi + Cellular) stuknij w „Udostępniane [*nazwa kontaktu*]" na dole ekranu.
2. Znajdź na liście osobę, której nie chcesz już udostępniać swojego szacowanego czasu przybycia.
3. Zaznacz Zatrzymaj, pod nazwiskiem tej osoby.

Zarządzanie metadanymi miejsca w Zdjęciach

Gdy usługi lokalizacji dla aplikacji Aparat zostały włączone, do określania miejsca wykonania zdjęć i nagrania wideo aplikacja będzie używać informacji znanych jako metadane i zgromadzonych z sieci komórkowych, Wi-Fi, GPS oraz Bluetooth. Te współrzędne są osadzane w każdym zdjęciu i wideo, co umożliwia późniejsze ich wyszukiwanie w aplikacji Zdjęcia na podstawie miejsca ich wykonania, a także wyświetlanie zbiorów w albumie Miejsca.

Gdy udostępniasz zdjęcia i wideo zawierające metadane miejsca, osoby, którym je udostępniasz, mogą uzyskać dostęp do metadanych miejsca i dowiedzieć się, gdzie dane zdjęcie lub wideo zostało wykonane. Jeśli obawiasz się, że ktoś mógłby uzyskać dostęp do metadanych miejsca powiązanych z Twoimi zdjęciami lub wideo, możesz usunąć bieżące metadane oraz wyłączyć ich gromadzenie w przyszłości.

Przeglądanie zdjęć zawierających metadane miejsca na iPhonie lub iPadzie



Album Miejsca w aplikacji Zdjęcia pozwala łatwo przeglądać zdjęcia w Twojej bibliotece, które zawierają osadzone metadane miejsca.

1. Otwórz aplikację Zdjęcia i stuknij w Albumy.
2. Stuknij w album Miejsca, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - Jeśli chcesz przejrzeć zdjęcia z określonego czasu, stuknij w Siatka, aby wyświetlić je w kolejności chronologicznej.
   - Jeśli chcesz przejrzeć zdjęcia według miejsca ich wykonania, stuknij w Mapa, aby wyświetlić je według miejsc.

Przeglądanie zdjęć zawierających metadane miejsca na Macu

Album Miejsca w aplikacji Zdjęcia pozwala łatwo przeglądać zdjęcia w Twojej bibliotece, które zawierają osadzone metadane miejsca.

1. W aplikacji Zdjęcia na Macu zaznacz zdjęcia, które chcesz przejrzeć.
2. Kliknij w ⓘ, a następnie przejrzyj informacje dotyczące położenia.

Usuwanie metadanych miejsca w Zdjęciach na iPhonie lub iPadzie

Usuwanie metadanych miejsca powiązanych z określonym zdjęciem:

1. Otwórz aplikację Zdjęcia i stuknij w Albumy.
2. Stuknij w album Miejsca, a następnie wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Jeśli chcesz przejrzeć zdjęcia z określonego czasu, stuknij w Siatka, aby wyświetlić je w kolejności chronologicznej.
   - Jeśli chcesz przejrzeć zdjęcia według miejsca ich wykonania, stuknij w Mapa, aby wyświetlić je według miejsc.
3. Otwórz zdjęcie, którego metadane miejsca chcesz usunąć, a następnie stuknij w lub przesuń palcem w górę.

   Wyświetlony zostanie widok z aplikacji Mapy przedstawiający miejsce wykonania zdjęcia.
4. Aby usunąć metadane miejsca, stuknij w Skoryguj, a następnie stuknij w Brak położenia.

Usuwanie metadanych miejsca w Zdjęciach na Macu

Usuwanie metadanych miejsca powiązanych ze zdjęciami:

1. W aplikacji Zdjęcia na Macu zaznacz zdjęcia, które chcesz zmodyfikować.
2. Wybierz polecenie menu Zdjęcie > Miejsce, a następnie kliknij w Ukryj miejsce lub Przywróć oryginalne miejsce.

Wyłączanie zbierania metadanych miejsca w aplikacji Aparat na iPhonie lub iPadzie

Metadane miejsca w zdjęciach i wideo mogą być zbierane tylko wtedy, gdy aplikacja Aparat ma dostęp do usług lokalizacji.

- Przejdź do Ustawień, stuknij w Prywatność i ochrona > Usługi lokalizacji > Aparat, a następnie stuknij w Nigdy.

  Jeśli nie chcesz całkowicie wyłączać zbierania metadanych miejsca, możesz wyłączyć Dokładne położenie, zamiast zaznaczać Nigdy. Pozwoli to aplikacji Aparat zbierać dane dotyczące Twojego przybliżonego położenia, zamiast danych zawierających Twoje dokładne położenie.

Wyłączanie udostępnianie metadanych miejsca podczas udostępniania zdjęć w aplikacji Zdjęcia na iPhonie lub iPadzie

Możesz udostępniać zdjęcia innym osobom bez udostępniania miejsca ich wykonania.

1. Wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - Otwórz aplikację Aparat, wybierz rolkę z aparatu, a następnie zaznacz jedno lub więcej zdjęć, które chcesz udostępnić.
   - Otwórz aplikację Zdjęcia, a następnie zaznacz jedno lub więcej zdjęć, które chcesz udostępnić.
2. Stuknij w, a następnie stuknij w Opcje.
3. Wyłącz opcję Miejsce, a następnie stuknij w Gotowe.
4. Udostępnij zdjęcia przy użyciu dowolnej metody widocznej na arkuszu udostępniania.

Zarządzanie zawartością

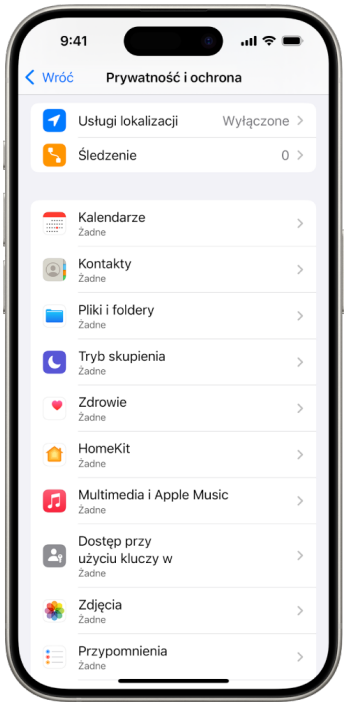
Ogólne

Funkcje produktów Apple dotyczące prywatności aplikacji

Apple zapewnia ustawienia, funkcje oraz narzędzia pomagające przeglądać dane udostępniane aplikacjom i zarządzać nimi.

Przeglądanie i uaktualnianie ustawień prywatności aplikacji na urządzeniach Apple

Ustawienia prywatności na urządzeniu zostały starannie zaprojektowane z myślą o zapewnieniu Ci pełnej kontroli nad swoimi danymi. Na przykład, możesz pozwolić aplikacji społecznościowej na dostęp do aparatu, aby móc robić zdjęcia i wysyłać je do obsługiwanego serwisu. Warto sprawdzić te ustawienia, jeśli Twoje urządzenie zostało skonfigurowane dla Ciebie przez kogoś innego lub inna osoba miała do niego dostęp i zna Twój kod. Pozwoli to wówczas upewnić się, że nikt nie zmienił tych ustawień.



1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona.
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Prywatność i ochrona na pasku bocznym.
2. Przejrzyj listę typów danych, takich jak Kalendarze, Kontakty, Zdjęcia, Przypomnienia i inne.
3. Zaznacz typ danych na liście, aby sprawdzić, jakie aplikacje na Twoim urządzeniu mają do niego dostęp.

   Aplikacje pojawiają się na liście, gdy poproszą o dostęp. Możesz pozwolić na dostęp lub zablokować go w przypadku każdej aplikacji, która o niego prosiła. W przypadku zdjęć możesz także zmienić rodzaj dostępu aplikacji. Dana aplikacja może używać danych wybranego typu tylko, gdy uzyskała Twoje pozwolenie.

   Uwaga: Zmiana ustawień prywatności na Twoim urządzeniu Apple ma wpływ tylko na dostęp poszczególnych aplikacji do Twoich danych. Jeśli chcesz zmienić ustawienia prywatności i ochrony dotyczące określonej aplikacji innego producenta (utworzonej przez inną firmę, niż Apple), musisz zalogować się na koncie tego producenta (przy użyciu aplikacji lub przeglądarki Internetu) i tam dokonać zmiany ustawień.

Korzystanie z transparentności śledzenia aplikacji

Transparentność śledzenia aplikacji pozwala decydować, czy dana aplikacja ma mieć możliwość śledzenia Twojej aktywności w aplikacjach i witrynach innych firm. Pozwolenie na śledzenie swojej aktywności możesz wycofać w dowolnym momencie. Jeśli wyłączysz ustawienie Pozwalaj aplikacjom żądać możliwości śledzenia, nie będziesz otrzymywać pytań od aplikacji o zgodę na śledzenie. Gdy to ustawienie jest wyłączone, wszystkie prośby o zgodę na śledzenie przez aplikacje są automatycznie odrzucane.

- Wykonaj jedną z następujących czynności:
  - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w Prywatność i ochrona > Śledzenie, a następnie wyłącz Pozwalaj aplikacjom żądać możliwości śledzenia.
  - Na Apple TV: Przejdź do Ustawień > Ogólne > Prywatność i ochrona > Śledzenie, a następnie wyłącz Pozwalaj aplikacjom żądać możliwości śledzenia.

Sprawdzanie dostępu aplikacji do Twoich danych przy użyciu raportu prywatności aplikacji

Jeśli obawiasz się, że bliska osoba mogła zainstalować aplikacje na Twoim iPhonie lub iPadzie bez Twojej zgody, albo zmienić ustawienia aplikacji zainstalowanych przez Ciebie, możesz włączyć raport prywatności aplikacji.

Dowiesz się z niego, jak często poszczególne aplikacje uzyskują dostęp do Twoich danych, takich jak położenie czy dane z aparatu i mikrofonu.

1. Przejdź do Ustawień > Prywatność i ochrona.
2. Przewiń w dół i stuknij w Raport prywatności aplikacji.
3. Włącz Raport prywatności aplikacji.

   W dowolnym momencie możesz wyłączyć raport prywatności aplikacji, przechodząc do Ustawień i stukając w Prywatność i ochrona > Raport prywatności aplikacji. Wyłączenie tej funkcji wymazuje także z urządzenia dane raportu.

   Uwaga: Raport prywatności aplikacji rozpoczyna gromadzenie danych po włączeniu, więc wyświetlenie wyników może nastąpić dopiero po pewnym czasie. Kolejne informacje pojawiają się w miarę korzystania z aplikacji na urządzeniu. Dane raportu prywatności aplikacji są zaszyfrowane i przechowywane wyłącznie na Twoim urządzeniu. Raport pokazuje, ile razy i kiedy dana aplikacja uzyskiwała w ciągu ostatnich 7 dni dostęp do danych wrażliwych z punktu widzenia prywatności oraz czujników urządzenia. Możesz stuknąć w każdą aplikację i typ danych, aby uzyskać więcej informacji.

Sprawdzanie i usuwanie aplikacji

Jeśli obawiasz się, że ktoś mógł zainstalować aplikację na Twoim urządzeniu bez zgody, przejrzyj listę aplikacji, aby upewnić się, że nie ma na niej niczego, czego nie poznajesz (instrukcje podano w następnej sekcji poniżej).

Jeśli nie masz pewności, jakie jest przeznaczenie aplikacji, możesz to sprawdzić w App Store.

Możesz sprawdzić i zmienić typ danych, do których każda aplikacja ma uprawnienia dostępu (np. lokalizacja, zdjęcia itp.). W systemie iOS 16 lub nowszym możesz to zrobić za pomocą funkcji Kontrola bezpieczeństwa.

Możesz również zapoznać się z ustawieniami aplikacji innych firm, które są dostępne wyłącznie w aplikacjach i nie można nimi zarządzać za pośrednictwem Apple.

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Usuwanie aplikacji z biblioteki aplikacji na iPhonie lub iPadzie

1. Przejdź do ekranu głównego, a następnie przesuń palcem w lewo, przechodząc przez wszystkie strony ekranu początkowego do biblioteki aplikacji.
2. Stuknij w polu wyszukiwania. Pojawi się lista alfabetyczna wszystkich aplikacji zainstalowanych na urządzeniu.
3. Jeśli zobaczysz aplikację, którą chcesz usunąć, dotknij i przytrzymaj ikonę aplikacji, aż pojawi się menu.
4. Stuknij w Usuń aplikację, aby usunąć aplikację.

   Aby dowiedzieć się więcej, zobacz Usuwanie aplikacji z iPhone'a w Podręczniku użytkownika iPhone'a.

   (https://support.apple.com/guide/iphone/iph248b543ca)

Usuwanie aplikacji z ekranu głównego

1. Dotknij aplikację na ekranie głównym i przytrzymaj ją.
2. Stuknij w Usuń aplikację, a następnie stuknij w Usuń aplikację.

   Aby dowiedzieć się więcej, zobacz Usuwanie aplikacji z iPhone'a w Podręczniku użytkownika iPhone'a.

   (https://support.apple.com/guide/iphone/iph248b543ca)

Usuwanie aplikacji z Maca

Możesz usunąć aplikacje pobrane i zainstalowane z Internetu lub z urządzenia zewnętrznego, takiego jak pamięć USB.

1. Kliknij w ikonę Findera w Docku, a następnie kliknij w Aplikacje na pasku bocznym Findera.
2. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Jeśli aplikacja znajduje się w folderze:* Otwórz folder aplikacji, aby sprawdzić, czy jest w nim dezinstalator. Jeśli jest tam ikona Odinstaluj [*nazwa aplikacji*], Uninstall [*nazwa aplikacji*] lub podobna, kliknij w nią dwukrotnie i postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie.
   - *Jeśli aplikacja nie znajduje się w folderze lub nie ma dezinstalatora:* Jeśli aplikacja nie znajduje się w folderze lub nie ma dezinstalatora: Przeciągnij aplikację z folderu Aplikacje do Kosza (na końcu Docka).

     OSTRZEŻENIE: Aplikacja zostanie trwale usunięta z Maca przy następnym opróżnieniu Kosza (wykonanym ręcznie lub automatycznie przez Findera). Może to uniemożliwić otwieranie plików utworzonych przy użyciu usuniętej aplikacji. Jeśli zmienisz zdanie i zrezygnujesz z usuwania aplikacji, możesz ją odzyskać przed opróżnieniem Kosza. Zaznacz aplikację w Koszu, a następnie wybierz polecenie menu Plik > Przywróć z Kosza.

Aby odinstalować aplikacje pobrane z App Store, użyj Launchpada.

Blokowanie lub ukrywanie aplikacji na iPhonie

Jeśli chcesz pokazać komuś coś na swoim iPhonie, ale chcesz mieć pewność, że ta osoba nie będzie mogła uzyskać dostępu do niektórych aplikacji, możesz zablokować lub ukryć aplikacje.

- *Blokowanie aplikacji:* Aplikacja wymaga Face ID, Touch ID lub kodu dostępu w celu otwarcia. Informacje w zablokowanej aplikacji nie będą wyświetlane w niektórych miejscach na iPhonie — na przykład w podglądzie powiadomień, wyszukiwaniu, sugestiach Siri lub historii połączeń.
- *Ukrywanie aplikacji:* Aplikacja zostaje zablokowana zgodnie z powyższym opisem; znika również z ekranu głównego i zostaje przeniesiona do folderu Ukryte na dole biblioteki aplikacji. Aplikacja jest nadal widoczna w innych miejscach na iPhonie.

WAŻNE: Po zablokowaniu lub ukryciu aplikacji na urządzeniu jest ona zablokowana lub ukryta tylko na tym urządzeniu. Stan zablokowania lub ukrycia aplikacji nie jest synchronizowany z iCloud.

Uwaga: Dzieci poniżej 13 roku życia w grupie Chmury rodzinnej nie mogą blokować ani ukrywać aplikacji. Każda osoba w wieku od 13 do 17 lat w grupie Chmury rodzinnej może zablokować lub ukryć aplikację, ale rodzic lub opiekun w grupie rodzinnej może zobaczyć, że aplikacja została pobrana i ile czasu jest używana, a także ograniczyć dostęp do niej za pomocą funkcji Czas przed ekranem. (Odpowiedni wiek różni się w zależności od kraju i regionu).

Blokowanie aplikacji

Uwaga: Niektórych aplikacji dołączonych do iPhone'a nie można zablokować, co obejmuje aplikacje Kalkulator, Aparat, Zegar, Kontakty, Znajdź, Mapy, Skróty i Ustawienia.

1. Przejdź do ekranu głównego iPhone'a, a następnie znajdź aplikację, którą chcesz zablokować.
2. Dotknij ikony aplikacji i przytrzymaj, aż otworzy się menu szybkich działań.
3. Stuknij w Wymagaj Face ID (bądź w Wymagaj Touch ID lub Wymagaj kodu dostępu).
4. Stuknij ponownie w Wymagaj Face ID (bądź w Wymagaj Touch ID lub Wymagaj kodu dostępu), a następnie uwierzytelnij się za pomocą Face ID (bądź Touch ID lub kodu dostępu).

Ukrywanie aplikacji

Uwaga: Aplikacje instalowane wraz z systemem iOS 18 lub nowszym nie mogą być ukrywane. Można ukrywać tylko aplikacje pobrane oddzielnie.

1. Przejdź do ekranu głównego iPhone'a, a następnie znajdź aplikację, którą chcesz ukryć.
2. Dotknij ikony aplikacji i przytrzymaj, aż otworzy się menu szybkich działań.
3. Stuknij w Wymagaj Face ID (bądź w Wymagaj Touch ID lub Wymagaj kodu dostępu).
4. Stuknij w Ukryj i wymagaj Face ID (bądź w Ukryj i wymagaj Touch ID lub Ukryj i wymagaj kodu dostępu), a następnie uwierzytelnij się za pomocą Face ID (bądź Touch ID lub kodu dostępu).

Gdzie są widoczne ukryte aplikacje?

Aby użyć ukrytych aplikacji, przejdź do ekranu głównego, a następnie przesuń palcem w lewo, przechodząc przez wszystkie strony ekranu początkowego do biblioteki aplikacji, stuknij w folder Ukryte, a następnie uwierzytelnij się za pomocą Face ID, Touch ID lub kodu dostępu.

Istnieje kilka innych miejsc, w których można zobaczyć nazwy ukrytych aplikacji:

- Ustawienia > Aplikacje > Ukryte aplikacje (wymaga uwierzytelnienia za pomocą Face ID, Touch ID lub kodu dostępu)
- Ustawienia > Czas przed ekranem
- Ustawienia > Bateria > Kondycja baterii i ładowanie
- Historia zakupów w App Store. Zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Ukrywanie zakupów ze sklepu App Store (https://support.apple.com/108091).

Odkrywanie aplikacji

Można odkryć aplikację, aby ponownie wyświetlić ją na ekranie głównym.

1. Przejdź do ekranu głównego na iPhonie.
2. Przesuń palcem w lewo, przechodząc przez wszystkie strony ekranu początkowego do biblioteki aplikacji.
3. Stuknij w folder Ukryte na dole biblioteki aplikacji, a następnie uwierzytelnij się za pomocą Face ID (bądź Touch ID lub kodu dostępu).
4. Aby przenieść aplikację poza folder Ukryte, dotknij aplikacji i przytrzymaj, stuknij w Nie wymagaj Face ID (bądź w Nie wymagaj Touch ID lub Nie wymagaj kodu dostępu), a następnie uwierzytelnij się za pomocą Face ID (bądź Touch ID lub kodu dostępu).

   Aplikacja pojawi się na ekranie głównym i w górnej części biblioteki aplikacji.

Ustawienia aplikacji innych firm

Wprowadzenie do aplikacji innych firm

W ekosystemie Apple dostępne są dwa rodzaje aplikacji:

- *Aplikacje własne:* Opracowane przez Apple, takie jak Wiadomości, Kalendarz, Safari lub FaceTime.
- *Aplikacje innych firm:* Opracowane przez firmy i organizacje inne niż Apple, takie jak Instagram, YouTube, Threads lub Google.

Aplikacje innych firm są dostępne w App Store lub alternatywnych sklepach z aplikacjami. Ich ustawienia konta i mechanizmy sterujące mogą różnić się od analogicznych narzędzi w aplikacjach Apple, a niektóre z tych elementów mogą być dostępne tylko w samej aplikacji lub na witrynie dewelopera tej aplikacji. To rozróżnienie jest istotne — zmiana ustawień udostępniania i prywatności w aplikacjach innych firm zazwyczaj wymaga wykonania dodatkowych czynności.

Ustawienia Apple dla aplikacji innych firm

Niektórymi ustawieniami aplikacji innych firm można zarządzać w aplikacji Ustawienia. Ustawienia te określają funkcje urządzenia Apple, do których aplikacja ma dostęp i z których może korzystać. Są to między innymi: dostęp do lokalizacji, kontaktów, zdjęć lub możliwość wysyłania powiadomień.

Aby zmienić te ustawienia, otwórz Ustawienia, przewiń w dół, a następnie stuknij w aplikację, którą chcesz zarządzać.

Ustawienia innych firm dostępne tylko w aplikacji

Niektórymi ustawieniami aplikacji innych firm nie można zarządzać za pośrednictwem Apple, a jedynie bezpośrednio w tej aplikacji. Aby zmienić sposób udostępniania informacji przez aplikację innej firmy, otwórz tę aplikację i przejdź do ustawień konta. Ustawienia te mogą być wymienione pod inną nazwą, taką jak „Preferencje", a niektóre ustawienia mogą być umieszczone w różnych sekcjach ustawień konta. Warto sprawdzić wszystkie ustawienia bezpieczeństwa, ochrony, prywatności, udostępniania danych i wykrywalności. W przypadku niektórych aplikacji znalezienie wszystkich ustawień może wymagać przeczytania odpowiednich artykułów pomocy technicznej lub często zadawanych pytań.

Uwaga: Czasami niektóre funkcje, takie jak usunięcie konta lub przesłanie żądania kopii danych, mogą być dostępne tylko na witrynie dewelopera aplikacji innej firmy. Jeśli chcesz zmienić ustawienia konta, musisz zalogować się na tej witrynie i tam dokonać zmiany ustawień.

Blokowanie, wyciszanie i usuwanie ze znajomych

Zarządzanie relacjami w środowisku Apple nie obejmuje osób i komunikacji w aplikacjach innych firm. Na przykład zablokowanie kogoś w Wiadomościach, Telefonie lub FaceTime nie powoduje zablokowania tej osoby na Instagramie. Takie relacje muszą być obsługiwane z poziomu aplikacji innej firmy. Więcej informacji na temat tymczasowego lub trwałego blokowania, wyciszania lub usuwania osoby z listy znajomych można znaleźć w witrynie wsparcia dla aplikacji innej firmy.

Przegląd ustawień przekierowywania

Możesz sprawdzać, czy i komu przekazywana jest zawartość, a także zarządzać jej przekazywaniem.

WAŻNE: Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji rozważ potencjalne zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa i prywatności.

Zarządzanie przekazywaniem w Poczcie w iCloud

Możesz sprawdzić, czy Twoje wiadomości w Poczcie w iCloud są automatycznie przekazywane na inny adres email oraz łatwo wyłączyć ich przekazywanie.

1. Zaloguj się w iCloud w witrynie https://www.icloud.com, używając swojego konta Apple i hasła. Jeśli to konieczne, podaj kod uwierzytelniania dwupoziomowego.
2. Kliknij w Poczta, kliknij w u góry listy skrzynek pocztowych, a następnie wybierz Preferencje.
3. Sprawdź na karcie Ogólne, czy opcja „Przekazuj moją pocztę email do" jest włączona. Jeśli tak, sprawdź, na jakie adresy poczta jest przekazywana. Jeśli to konieczne, usuń adresy email, na które poczta jest przekazywana, oraz wyłącz przekazywanie wiadomości email.
4. Na karcie Reguły sprawdź wszystkie reguły, w których opcja „wtedy" ustawiona jest na „prześlij dalej do" lub „prześlij na adres email i oznacz jako przeczytane", i zmień te reguły w razie potrzeby.
5. Wyloguj się z iCloud.

Zarządzanie przekazywaniem wiadomości tekstowych na iPhonie

Gdy wysyłasz wiadomość do osoby używającej innego telefonu, niż iPhone, jest ona wysyłana jako wiadomość tekstowa. Możesz skonfigurować swojego iPhone'a, aby wysyłanie lub odbieranie wiadomości tekstowej powodowało ich wyświetlanie na innych urządzeniach zalogowanych na konto Apple. Urządzenia te mogą również wysyłać nowe wiadomości tekstowe. Jeśli obawiasz się, że Twoje wiadomości są przekazywane do innych urządzeń, możesz przejrzeć listę urządzeń i wyłączyć przekazywanie wiadomości tekstowych.

1. Przejdź na iPhonie do Ustawień i stuknij w Aplikacje > Wiadomości.
2. Stuknij w Przekazywanie wiadomości tekstowych, aby sprawdzić, które urządzenia mogą wysyłać i otrzymywać wiadomości tekstowe z Twojego urządzenia.
3. Wyłącz wszystkie urządzenia, z których nie chcesz odbierać ani wysyłać wiadomości tekstowych.

Zarządzanie przekazywaniem połączeń i połączeniami na innych urządzeniach na iPhonie

Zależnie od operatora, iPhone może przekazywać na inny numer telefonu połączenia przychodzące. Możesz sprawdzić, czy połączenia przychodzące są przekazywane na inny numer i wyłączyć tę funkcję.

1. Przejdź na iPhonie do Ustawień > Aplikacje > Telefon > Przekazywanie połączeń.

   Jeśli przełącznik ma kolor zielony, oznacza to, że przekazywanie połączeń jest włączone. Widoczne są wówczas numery telefonu, na które Twoje połączenia są przekazywane.

   Uwaga: Jeśli nie widzisz tej opcji, oznacza to, że na iPhonie przekazywanie połączeń nie jest dostępne. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z operatorem.

2. Jeśli to konieczne, wyłącz przekazywanie połączeń.

   Wyłączenie przekazywania połączeń nie wysyła żadnej informacji na numer telefonu, na który połączenia były przekazywane.

Ukrywanie zdjęć i filmów na urządzeniach Apple

W Zdjęciach na iPhone, iPadzie lub Macu możesz ukryć zdjęcia, których nie chcesz wyświetlać. Ukryte zdjęcia pozostają w bibliotece i można je później ujawnić.

Tymczasowe ukrywanie zdjęć na iPhonie lub iPadzie

1. Przejdź do aplikacji Zdjęcia na iPhonie lub iPadzie.
2. Dotknij i przytrzymaj zdjęcie, które chcesz ukryć.
3. Stuknij w Ukryj, a następnie potwierdź, że chcesz ukryć zdjęcie.

   Wybrane zdjęcie zniknie z widoku, ale nie zostanie usunięte.

Tymczasowe ukrywanie zdjęć na Macu

1. Przejdź do aplikacji Zdjęcia na Macu.
2. Kliknij w Bibliotekę na pasku bocznym, a następnie wybierz zdjęcia, które chcesz ukryć.
3. Wybierz Obraz > Ukryj [*liczba*] zdjęć, a następnie kliknij Ukryj.

   Wybrane zdjęcia znikną z widoku, ale nie zostaną usunięte.

Pokazywanie ukrytych zdjęć na iPhonie lub iPadzie

1. Przejdź do aplikacji Zdjęcia na iPhonie lub iPadzie.
2. Przewiń w dół i stuknij w Ukryte (poniżej pozycji Narzędzia).

   Porada: Na iPadzie może być konieczne stuknięcie w ikonę paska bocznego w lewym górnym rogu, aby zobaczyć albumy.
3. Stuknij w Pokaż album, a następnie użyj Face ID lub Touch ID, aby odblokować album Ukryte.
4. Dotknij i przytrzymaj zdjęcie lub film, które chcesz odkryć, a następnie stuknij w Odkryj.

Pokazywanie ukrytych zdjęć na Macu

1. Przejdź do aplikacji Zdjęcia na Macu.
2. Na pasku menu kliknij Biblioteka, a następnie wybierz Widok > Pokazuj album Ukryte.

   Ukryty album pojawi się na pasku bocznym w sekcji Narzędzia. Jeśli ukryty album jest zablokowany, odblokuj go poprzez użycie Touch ID lub wprowadzenie hasła. Aby ukryć ukryty album, wybierz polecenie Widok > Ukryj album Ukryte.
3. Zaznacz zdjęcia, które chcesz wyświetlić, a następnie wybierz opcję Obraz > Odkryj [*liczba*] zdjęć.

Pokazywanie lub ukrywanie zbioru Ukryte na iPhonie lub iPadzie

Domyślnie album Ukryte jest widoczny w zbiorze Narzędzia. W dowolnej chwili możesz go ukryć z widoku.

1. Na iPhonie lub iPadzie wybierz kolejno Ustawienia > Aplikacje > Zdjęcia.
2. Przewiń w dół, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Pokazywanie albumu Ukryte w Narzędziach:* Włącz Pokaż album Ukryte.
   - *Ukrywanie albumu Ukryte:* Wyłącz Pokaż album Ukryte.

Album Ukryte wymaga Face ID, Touch ID lub kodu dostępu w celu odblokowania. Aby zmienić to ustawienie, przejdź do ustawień Zdjęć.

Pokazywanie lub ukrywanie zbioru Ukryte na Macu

Domyślnie album Ukryte jest zablokowany i niewidoczny. Możesz w dowolnym momencie zezwolić na jego wyświetlanie w zbiorze Narzędzia, a także ukryć go.

1. Przejdź do aplikacji Zdjęcia na Macu.
2. Kliknij w Biblioteka na pasku bocznym, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Pokazywanie albumu Ukryte w Narzędziach:* Wybierz Widok > Pokaż album Ukryte.
   - *Ukrywanie albumu Ukryte:* Wybierz Widok > Ukryj album Ukryte.

Odblokowanie ukrytego albumu wymaga wprowadzenia hasła lub użycia Touch ID. Aby zmienić to ustawienie, przejdź do ustawień Zdjęć.

Ostrzeżenia dotyczące wrażliwych obrazów i materiałów wideo

Ostrzeżenia o treściach wymagających dyskrecji pozwalają dorosłym użytkownikom unikać wyświetlania niechcianych zdjęć i wideo przedstawiających nagość, odbieranych w Wiadomościach, za pośrednictwem funkcji AirDrop, w wiadomościach wideo FaceTime oraz w aplikacji Telefon jako plakaty kontaktów — przy użyciu tej samej chroniącej prywatność technologii, która wykorzystywana jest przez funkcję Bezpieczeństwo komunikacji. Funkcja ta jest opcjonalna i może zostać włączona przez użytkownika w ustawieniach prywatności i ochrony.

Konfigurowanie ostrzeżeń dotyczących treści poufnych na iPhonie, iPadzie lub Macu

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień >Prywatność i ochrona, a następnie stuknij w Ostrzeżenia (treści poufne).
   - *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Prywatność i ochrona, a następnie kliknij w Ostrzeżenia (treści poufne).

2. Włącz Ostrzeżenia (treści poufne).

   Jeśli funkcja Ostrzeżenia (treści poufne) wykryje, że otrzymano zdjęcie lub film, które wydają się zawierać nagość, rozmywa obraz, wyświetla ostrzeżenie, że treść wydaje się być poufna, oraz oferuje sposoby uzyskania pomocy.

Uzyskiwanie dowodów związanych z innym kontem Apple

Firma Apple dokłada wszelkich starań, aby chronić bezpieczeństwo i prywatność naszych użytkowników. Jeśli doświadczasz nadużyć, prześladowania lub nękania przy użyciu technologii i chcesz poprosić o dowody związane z kontem innej osoby, skontaktuj się z lokalnymi organami ścigania lub sądami w celu przesłania wniosku. Rozpoznając bieżące potrzeby organów ścigania w zakresie dowodów cyfrowych, mamy zespół oddanych specjalistów w naszym dziale prawnym, którzy zarządzają wszystkimi wnioskami prawnymi otrzymanymi od organów ścigania na całym świecie i odpowiadają na nie.

Wszystkie inne prośby o informacje dotyczące klientów firmy Apple, w tym pytania klientów dotyczące ujawniania informacji, należy kierować na adres https://www.apple.com/privacy/contact/.

Wytyczne firmy Apple dotyczące wniosków organów ścigania

Zapoznaj się z poniższymi wytycznymi dotyczącymi wniosków organów ścigania w Stanach Zjednoczonych i poza tym państwem:

- *W Stanach Zjednoczonych:* Wytyczne dotyczące procesu prawnego

  (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf)

- *Poza Stanami Zjednoczonymi:* Wytyczne dotyczące procesu prawnego

  (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf)

Rejestrowanie podejrzanej aktywności

Jeśli doświadczasz nękania lub masz obawy związane z podejrzaną aktywnością na swoim koncie lub urządzeniu, możesz zrobić zrzut albo nagranie ekranu z powiązaną zawartością. Zrzut ekranu to obraz tego, co jest widoczne na ekranie urządzenia. Nagranie ekranu to film przedstawiający to, co pojawia się na ekranie urządzenia. Zawiera on wszelkie dźwięki odtwarzane przez urządzenie w czasie nagrywania. Możesz zachować uzyskane w ten sposób zdjęcia lub wideo na iPhonie, iPadzie lub Macu.

Jeśli chcesz wysłać do Apple wniosek o informacje na temat konta innej osoby w związku ze sprawą dotyczącą prześladowania lub nękania, zobacz: Uzyskiwanie dowodów związanych z innym kontem Apple w dalszej części tego przewodnika.

Robienie zrzutów ekranu lub nagrywanie ekranu iPhone'a lub iPada

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Na iPhonie lub iPadzie z Face ID: Jednocześnie naciśnij i zwolnij przycisk boczny oraz przycisk zwiększania głośności.
   - *Na iPhonie lub iPadzie z przyciskiem głównym:* Jednocześnie naciśnij i zwolnij przycisk główny oraz przycisk boczny lub przycisk Uśpij/Obudź (w zależności od modelu).
2. Stuknij w zrzut ekranu wyświetlany w lewym dolnym rogu, a następnie stuknij w Gotowe.
3. Wybierz Zachowaj w Zdjęciach, Zachowaj w Plikach lub Usuń zrzut ekranu.

   Jeśli wybierzesz Zachowaj w Zdjęciach, możesz wyświetlić zrzut ekranu w aplikacji Zdjęcia. Znajduje się on w albumie Zrzuty ekranu (lub w albumie Wszystkie zdjęcia, jeśli na ekranie Ustawienia > Zdjęcia włączone zostały Zdjęcia iCloud).

Robienie zrzutów ekranu lub nagrywanie ekranu na Macu

1. Naciśnij klawisze Shift-Command-5 (lub użyj Launchpada), aby otworzyć aplikację Zrzut ekranu i wyświetlić narzędzia.

2. Kliknij w żądane narzędzie, aby wybrać rodzaj zrzutu lub nagrania.

   W przypadku fragmentu ekranu — przeciągnij ramkę, aby ustawić jej położenie; przeciągnij jej krawędzie, aby dostosować wielkość obszaru, który chcesz przechwycić lub nagrać.

Czynność	Narzędzie
Wykonywanie zrzutu całego ekranu	
Wykonywanie zrzutu okna	
Wykonywanie zrzutu fragmentu ekranu	
Nagrywanie całego ekranu	
Nagrywanie fragmentu ekranu	

3. Wybierz opcje, których chcesz użyć.

   Dostępne opcje zależą od tego, czy robisz zrzut ekranu, czy nagrywasz ekran. Na przykład, możesz wybrać opóźnienie, włączyć wyświetlanie wskaźnika lub kliknięć, a także wskazać miejsce zachowania pliku.

   Opcja Pokazuj miniaturki swobodne ułatwia pracę z gotowym zrzutem lub nagraniem. Element ten pojawia się na chwilę w prawym dolnym rogu ekranu, skąd możesz go przeciągnąć do dokumentu, dodać oznaczenia lub udostępnić, zanim zostanie zachowany w wybranym miejscu.

4. Rozpocznij zrzut ekranu lub nagrywanie ekranu:

   - *Cały ekran lub jego fragment:* Kliknij w Przechwyć.
   - *Okno:* Przesuń wskaźnik do okna, a następnie kliknij w okno.
   - *Nagranie:* Kliknij w Nagraj. Aby przerwać nagrywanie, kliknij w ⏹ na pasku menu.

   Gdy włączona jest opcja Pokazuj miniaturki swobodne, możesz wykonać dowolną z poniższych czynności, gdy przez chwilę w prawym dolnym rogu ekranu wyświetlana jest miniaturka zrzutu lub nagrania:

   - Przesuń w prawo, aby od razu zachować plik i usunąć miniaturkę.
   - Przeciągnij miniaturkę do dokumentu, wiadomości email, notatki lub okna Findera.
   - Kliknij w miniaturkę, aby otworzyć okno, w którym możesz oznaczyć zrzut ekranu lub przyciąć nagranie, a następnie udostępnić plik wynikowy.

   Zależnie od wybranego miejsca zachowania zrzutu lub nagrania ekranu, może zostać otworzona aplikacja.

Odtwarzanie ustawień fabrycznych urządzenia

Jeśli obawiasz się, że ktoś mógł mieć fizyczny dostęp do Twojego urządzenia, manipulować jego wbudowanymi zabezpieczeniami i zainstalować złośliwe oprogramowanie, np. do prześladowania, możesz odtworzyć urządzenie do ustawień fabrycznych. Pomaga to upewnić się, że tylko Ty możesz mieć dostęp do Twojego urządzenia.

WAŻNE:

- Przywrócenie ustawień fabrycznych powoduje usunięcie całej zawartości i wszystkich ustawień. Przed przywróceniem urządzenia do ustawień fabrycznych uruchom funkcję Zarządzanie udostępnianiem i dostępem (druga opcja). Problemy, które Cię niepokoją, mogą być związane z nieznanymi Ci ustawieniami udostępniania lub dostępu aplikacji.
- Jeśli chcesz usunąć całą zawartość i wszystkie ustawienia, ponieważ obawiasz się, że urządzenie było manipulowane i zainstalowano na nim złośliwe oprogramowanie, nie odtwarzaj go z backupu. Przywrócenie danych z backupu może spowodować ponowną instalację złośliwego oprogramowania, które próbujesz usunąć.

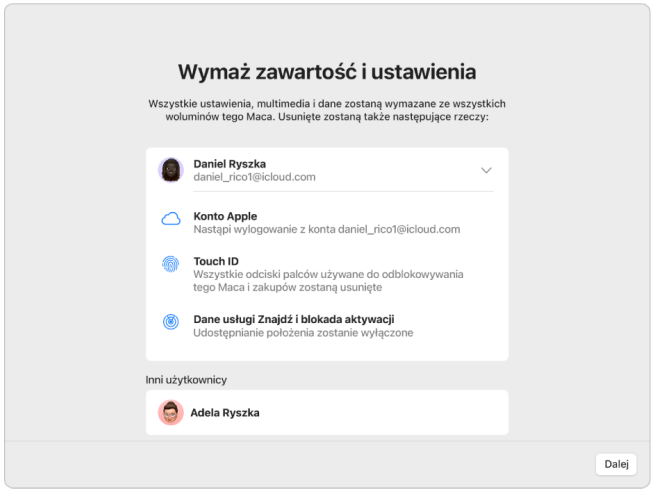
Odtworzenie ustawień fabrycznych:

- Wymazuje wszystkie dane przechowywane na urządzeniu, w tym dane funkcji Face ID i Touch ID, kody i hasła, wiadomości, e-maile, zdjęcia, pliki, multimedia i inne materiały.
- Usuwa wszystkie aplikacje, w tym zainstalowane bez Twojej wiedzy.
- Zeruje ustawienia prywatności, wyłączając także udostępnianie Twojego położenia wszystkim osobom i aplikacjom.
- Instalowana jest również najnowsza wersja systemu operacyjnego (niezależnie od uprzednio zainstalowanej wersji).

Wymagania:

- Dostęp do Internetu
- Kod lub hasło urządzenia
- Hasło do konta Apple
- Czas

Jeśli chcesz użyć funkcji Wymaż zawartość i ustawienia na Macu, musisz mieć system macOS 12.0.1 lub nowszy. W przeciwnej sytuacji możesz wymazać Maca. Zapoznaj się z artykułami Wsparcia Apple Wymazywanie danych na komputerze Mac z układem scalonym Apple za pomocą Narzędzia dyskowego (https://support.apple.com/102506) oraz Wymazywanie danych na komputerze Mac z procesorem Intel za pomocą Narzędzia dyskowego (https://support.apple.com/102639).



Na iPhonie i iPadzie

- Odtwarzanie ustawień fabrycznych na iPhonie lub iPadzie za pomocą komputera (https://support.apple.com/108931) — artykuł Wsparcia Apple

Wymazywanie zawartości i ustawień na Macu

- Wymaż Maca (macOS 12.0.1 lub nowszy) — odtwarza ustawienia fabryczne urządzenia poprzez wymazanie zawartości, ustawień i wszystkich zainstalowanych aplikacji bez ponownej instalacji systemu macOS.
  - Wymaż Maca, aby usunąć zawartość (aplikacje, dane) i ustawienia (na przykład przed sprzedażą, wymianą lub oddaniem komputera) (https://support.apple.com/guide/mac-help/mchl7676b710).
  - Wymaż i zainstaluj ponownie system macOS na Macu z układem scalonym Apple lub Macu z procesorem Intel. (https://support.apple.com/guide/mac-help/mh27903)
- Wymazywanie danych na Macu z układem scalonym Apple za pomocą Narzędzia dyskowego — artykuł Wsparcia Apple (https://support.apple.com/102506)
- Wymazywanie danych na Macu z procesorem Intel za pomocą Narzędzia dyskowego — artykuł Wsparcia Apple (https://support.apple.com/102639)

Konkretne aplikacje i funkcje

Kontaktowanie się ze służbami ratowniczymi przy użyciu iPhone'a lub Apple Watch

W nagłych wypadkach iPhone lub Apple Watch pozwala szybko wezwać pomoc.

Jeśli udostępniasz dane ze swojej karty medycznej, iPhone może wysyłać Twoje dane medyczne służbom ratowniczym, gdy nawiązujesz połączenie głosowe z numerem 911, wysyłasz na ten numer wiadomość tekstową lub używasz funkcji Alarmowe SOS (tylko w Stanach Zjednoczonych). Aby uzyskać więcej informacji na temat karty medycznej, zobacz Konfigurowanie i wyświetlanie karty medycznej w Podręczniku użytkownika iPhone'a (https://support.apple.com/guide/iphone/iph08022b192/).

Uwaga: W niektórych regionach uzyskanie pomocy medycznej jest także możliwe po wysłaniu wiadomości tekstowej na numer 911. Jeśli w danym miejscu funkcja ta nie jest dostępna, możesz otrzymać automatyczną wiadomość zwrotną z informacją, że Twoja wiadomość nie dotarła. Zobacz artykuł Wsparcia Apple: Wysyłanie SMS-ów pod numer 911 na iPhonie lub Apple Watch (https://support.apple.com/101996).

Używając funkcji Alarmowe SOS, możesz szybko i łatwo wezwać pomoc i powiadomić o zaistniałej sytuacji swoje kontakty alarmowe. Z tego powodu należy zadbać, aby jako kontakty alarmowe wybrane były osoby, którym ufasz.

Zmienianie ustawień funkcji Alarmowe SOS na iPhonie

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w Alarmowe SOS.
2. Wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Włącz lub wyłącz opcję „Przytrzymanie":* Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku bocznego oraz dowolnego przycisku głośności rozpoczyna odliczanie, po którym następuje połączenie ze służbami ratowniczymi.
   - *Włącz lub wyłącz opcję „5 naciśnięć przycisku":* Szybkie pięciokrotne naciśnięcie przycisku bocznego rozpoczyna odliczanie, po którym następuje połączenie ze służbami ratowniczymi.
   - *Zarządzanie kontaktami alarmowymi:* Stuknij w Skonfiguruj kontakty alarmowe lub Edytuj w aplikacji Zdrowie. Zobacz: „Konfigurowanie i wyświetlanie karty medycznej" w Podręczniku użytkownika iPhone'a (https://support.apple.com/guide/iphone/iph08022b192).

Dodawanie lub modyfikowanie kontaktów alarmowych na iPhonie

Możesz dodać kontakty alarmowe, którym iPhone automatycznie wyśle powiadomienie, jeśli połączysz się z numerem alarmowym. Otrzymają wtedy także informacje o Twoim położeniu oraz jego ewentualnej zmianie. Gdy dodasz jakąś osobę jako kontakt alarmowy, możesz ją później usunąć.

Dodawanie lub usuwanie kontaktów alarmowych:

1. Otwórz aplikację Zdrowie, a następnie stuknij w swój obrazek profilowy.
2. Stuknij w Karta medyczna.
3. Stuknij w Kontakty alarmowe, a następnie stuknij w Edytuj.
4. Dodaj lub usuń kontakt.
   - *Dodawanie kontaktu:* Stuknij w, aby dodać kontakt alarmowy (jako kontaktu alarmowego nie można ustawić numeru służb ratunkowych).
   - *Usuwanie kontaktu:* Stuknij w obok kontaktu, który chcesz usunąć, a następnie stuknij w Usuń.
5. Stuknij w Gotowe, aby zachować zmiany.

Wykonywanie połączenia alarmowego, gdy iPhone jest zablokowany

1. Na ekranie podawania kodu stuknij w Alarmowe.
2. Wybierz numer alarmowy (np. 112 w Europie), a następnie stuknij w.

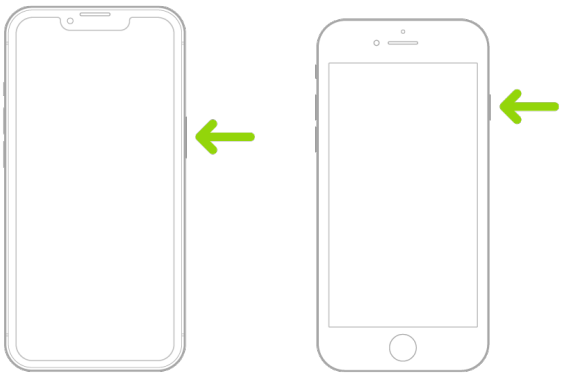
Używanie funkcji Alarmowe SOS na iPhonie (wszystkie kraje i regiony poza Indiami)

W nagłym wypadku możesz szybko i łatwo wezwać pomoc przy użyciu iPhone'a i powiadomić o zaistniałej sytuacji swoje kontakty alarmowe (pod warunkiem, że dostępny jest zasięg sieci komórkowej). Po zakończeniu połączenia ze służbami ratowniczymi iPhone wysyła Twoim kontaktom alarmowym wiadomość tekstową (o ile nie anulujesz jej wysłania). Wiadomość wysyłana przez iPhone'a zawiera Twoje bieżące położenie (jeśli jest dostępne), a przez pewien czas po użyciu funkcji Alarmowe SOS Twoje kontakty alarmowe otrzymują uaktualnienia, gdy Twoje położenie ulega zmianie.

Uwaga: Jeśli masz iPhone'a 14 lub nowszego (dowolny model), możesz kontaktować się ze służbami ratowniczymi przez łącze satelitarne, gdy jesteś poza zasięgiem sieci komórkowej. Zobacz „Używanie funkcji Alarmowe SOS (łącze satelitarne) na iPhonie" w dalszej części tego przewodnika.

- Jednocześnie naciśnij przycisk boczny oraz dowolny z przycisków zmiany głośności i przytrzymaj je, aż na ekranie pojawią się suwaki, a odliczanie funkcji Alarmowe SOS zostanie zakończone.

  Możesz również włączyć opcję, która pozwala nawiązywać połączenia alarmowe szybkim pięciokrotnym naciśnięciem przycisku bocznego iPhone'a. Przejdź do Ustawień i stuknij w Alarmowe SOS, a następnie włącz 5 naciśnięć.



Używanie funkcji Alarmowe SOS na iPhonie (Indie)

- Szybko naciśnij trzykrotnie przycisk boczny, aż na ekranie pojawią się suwaki, a odliczanie funkcji Alarmowe SOS zostanie zakończone.
- Jeśli funkcja Skróty dostępności jest włączona, jednocześnie naciśnij przycisk boczny oraz dowolny z przycisków zmiany głośności i przytrzymaj je, aż na ekranie pojawią się suwaki, a odliczanie funkcji Alarmowe SOS zostanie zakończone.

Domyślnie iPhone odtwarza dźwięk ostrzegawczy, rozpoczyna odliczanie, a po jego ukończeniu nawiązuje połączenie z numerem alarmowym.

Po zakończeniu połączenia ze służbami ratowniczymi iPhone wysyła Twoim kontaktom alarmowym wiadomość tekstową (o ile nie anulujesz jej wysłania). Wiadomość wysyłana przez iPhone'a zawiera Twoje bieżące położenie (jeśli jest dostępne), a przez pewien czas po użyciu funkcji Alarmowe SOS Twoje kontakty alarmowe otrzymują uaktualnienia, gdy Twoje położenie ulega zmianie.

Kontaktowanie się ze służbami ratowniczymi przy użyciu Apple Watch

Wykonaj jedną z następujących czynności:

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny, aż zobaczysz suwaki, a następnie przeciągnij w prawo suwak Połączenie alarmowe.

  Apple Watch dzwoni na numer alarmowy używany w Twoim regionie, na przykład 112. W niektórych regionach wykonanie połączenia może wymagać dodatkowo naciśnięcia przycisku na klawiaturze numerycznej.

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny, aż Apple Watch wyda dźwięk ostrzegawczy i rozpocznie odliczanie. Gdy odliczanie dobiegnie końca, Apple Watch wykona połączenie do służb ratowniczych. Apple Watch wydaje dźwięk ostrzegawczy nawet wtedy, gdy jest w trybie cichym. Jeśli znajdujesz się w sytuacji, w której dźwięk byłby niepożądany, użyj suwaka Połączenie alarmowe, aby wykonać połączenie bez odliczania.

  Jeśli nie chcesz, aby po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku bocznego Apple Watch automatycznie rozpoczynał odliczanie do połączenia alarmowego, wyłącz Automatyczne wybieranie numeru. Otwórz aplikację Ustawienia na Apple Watch, stuknij w SOS, stuknij w Przytrzymaj przycisk boczny, a następnie wyłącz Przytrzymaj przycisk boczny. Możesz także otworzyć aplikację Apple Watch na iPhonie, stuknąć w Mój zegarek, stuknąć w Alarmowe SOS, a następnie wyłączyć „Przytrzymaj przycisk boczny, aby wybrać numer". Cały czas możesz wykonać połączenie alarmowe, używając suwaka Połączenie alarmowe.

- Powiedz „Hey Siri, call 911".

Wysyłanie wiadomości do służb ratowniczych na iPhonie (dostępność zależy od kraju i regionu)

1. Otwórz aplikację Wiadomości i wpisz 112 lub lokalny numer służb ratowniczych w polu Do.
2. W polu wiadomości tekstowej opisz sytuację alarmową.
3. Stuknij w .

   Ważne: Po wysłaniu wiadomości tekstowej na numer 112 iPhone przechodzi na 30 minut w tryb alarmowy. Aby opuścić tryb alarmowy, uruchom iPhone'a ponownie.

Wysyłanie wiadomości do służb ratowniczych na Apple Watch (dostępność zależy od kraju i regionu)

1. Otwórz aplikację Wiadomości i stuknij w Nowa wiadomość.
2. Stuknij w Dodaj kontakt.
3. Stuknij w , wpisz 112, a następnie stuknij w OK.
4. Stuknij w Utwórz wiadomość, a następnie stuknij w SMS.
5. Napisz wiadomość, używając palca, stuknij w , aby podyktować wiadomość, albo napisz ją, używając klawiatury.
6. Stuknij w Gotowe, a następnie stuknij w Wyślij.

   Ważne: Po wysłaniu wiadomości tekstowej na numer 112 Apple Watch przechodzi na 30 minut w tryb alarmowy. Aby opuścić tryb alarmowy, uruchom Apple Watch ponownie.

Używanie funkcji Alarmowe SOS (łącze satelitarne) na iPhonie

Na iPhonie 14 lub nowszym (dowolny model) z systemem iOS 16.1 lub nowszym możesz używać funkcji Alarmowe SOS (łącze satelitarne), aby wysyłać wiadomości tekstowe do służb ratowniczych w przypadku braku zasięgu sieci komórkowej i Wi-Fi. Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple Korzystanie z funkcji Alarmowe SOS (łącze satelitarne) na iPhonie (https://support.apple.com/101573).

Przy użyciu aplikacji Znajdź możesz też udostępniać swoją lokalizację ludziom za pośrednictwem satelity. Zobacz „Wysyłanie położenia przez łącze satelitarne w aplikacji Znajdź na iPhonie" w Podręczniku użytkownika iPhone'a (https://support.apple.com/guide/iphone/iph2aac8ae20).

Więcej informacji zawiera artykuł Ważne informacje na temat połączeń alarmowych na iPhonie w Podręczniku użytkownika iPhone'a.

Udostępnianie wideo na żywo lub istniejących zdjęć służbom ratowniczych (dostępność zależy od kraju i regionu)

Na żądanie służb ratowniczych funkcja Wideo na żywo (Alarmowe SOS) umożliwia strumieniowe przesyłanie wideo na żywo lub przesyłanie istniejących zdjęć i filmów.

Uwaga: Służby ratownicze mogą zachować kopię strumieniowanego wideo na żywo oraz wszelkie udostępnione filmy lub zdjęcia.

Jeśli otrzymasz prośbę o udostępnienie wideo lub zdjęć podczas połączenia ze służbami ratowniczymi, wykonaj dowolną z następujących czynności:

- *Udostępnianie wideo na żywo:* Stuknij w Udostępnij po wyświetleniu monitu, aby rozpocząć strumieniowe przesyłanie wideo na żywo do służb ratowniczych. Możesz wstrzymać lub wznowić udostępnianie w dowolnym momencie, stukając w przycisk Aparat. Możesz zatrzymać udostępnianie w dowolnym momencie, stukając w ⛔, a następnie stukając w Przestań udostępniać aparat lub Zakończ połączenie.

  Uwaga: Wideo na żywo nie jest zapisywane na urządzeniu, ale może zostać zapisane przez służby ratownicze.
- *Udostępnianie istniejących zdjęć lub filmów:* Po wyświetleniu monitu stuknij w Wybierz, a następnie wybierz zdjęcia lub filmy, które chcesz wysłać służbom ratowniczym.
- *Odrzucanie:* Stuknij w Nie teraz, jeśli nie chcesz udostępniać filmów lub zdjęć służbom ratowniczym.

Uwaga: Funkcja Wideo na żywo (Alarmowe SOS) jest dostępna na iPhonie 14 lub nowszym, podlega ograniczeniom urządzenia i może nie być dostępna we wszystkich sytuacjach.

Zarządzanie udostępnianiem ekranu i sterowaniem ekranem w aplikacji FaceTime

Podczas indywidualnego połączenia FaceTime wideo lub audio możesz udostępnić swój ekran innej osobie lub może ona poprosić o zobaczenie Twojego ekranu. Po udostępnieniu ekranu rozmówca może poprosić o możliwość zdalnego sterowania Twoim ekranem.

Jak sprawdzić, czy włączone jest udostępnianie ekranu lub sterowanie ekranem?

- *Udostępnianie ekranu:* Na iPhonie lub iPadzie pojawia się u góry ekranu. Możesz także stuknąć ekran, aby wyświetlić narzędzia FaceTime, a następnie sprawdzić opcję Wyświetlam mój ekran pod imieniem i nazwiskiem lub danymi kontaktowymi osoby.

  Na Macu pojawia się na pasku menu.

- *Sterowanie ekranem:* Na iPhonie lub iPadzie komunikat Zdalne sterowanie aktywne pojawia się u dołu ekranu.

  Na Macu pojawia się na pasku menu.

Co może zrobić druga osoba podczas udostępniania ekranu?

Osoba, której udostępniasz ekran, może:

- Zobaczyć większość zawartości na Twoim ekranie.
- Stukać, rysować lub pisać na Twoim ekranie (kółko, rysunek lub napis znikają po kilku sekundach).
- Poprosić o zdalne sterowanie Twoim urządzeniem (możesz zaakceptować lub odmówić).

Osoba, której udostępniasz ekran, *nie może*:

- Zobaczyć żadnych powiadomień, które otrzymujesz.
- Zobaczyć klawiatury, kiedy wprowadzasz kod. (Domyślnie kody i hasła pojawiają się jako kropki).
- Zobaczyć zawartości, która wymaga subskrypcji, bezpłatnego okresu próbnego, zakupu lub wypożyczenia.

Co może zrobić druga osoba podczas sterowania ekranem:?

Osoba zdalnie sterująca Twoim ekranem może:

- Otwierać i zamykać aplikacje, okna lub pliki.
- Zmieniać ustawienia.
- Usuwać rzeczy.
- Wysyłać wiadomości.
- Wyłączać Twoje urządzenie lub ponownie uruchamiać Twojego Maca (powoduje to zakończenie połączenia FaceTime i sterowania ekranem).

Osoba zdalnie sterująca Twoim ekranem *nie może*:

- Zmieniać ustawień Twojego konta Apple ani Face ID.
- Używać Apple Pay. (Może być w stanie wykonywać płatności w aplikacjach innych firm; zobacz: Wprowadzenie do aplikacji innych firm.)
- Wymazać Twojego urządzenia.

Twoja funkcja Face ID jest wyłączona podczas sesji zdalnego sterowania. Możesz nadal nawigować po urządzeniu, gdy ekran jest zdalnie sterowany — Twoje działania mają pierwszeństwo przed działaniami zdalnymi.

Wyłączanie udostępniania ekranu

- *iPhone lub iPad:* Stuknij w .
- *Mac:* Kliknij w na pasku menu, a następnie kliknij w Przestań udostępniać.

Zakończenie połączenia FaceTime również powoduje zakończenie udostępniania ekranu.

Odrzucanie prośby o zdalne sterowanie

Jeśli otrzymasz prośbę o zdalne sterowanie, którą chcesz odrzucić, stuknij lub kliknij w Nie pozwalaj. Udostępnianie ekranu będzie kontynuowane. Druga osoba nie otrzyma powiadomienia o odmowie.

Wyłączanie zdalnego sterowania

- *iPhone lub iPad:* Stuknij w Zatrzymaj u dołu okna udostępniania ekranu.
- *Mac:* Kliknij w na pasku menu, a następnie kliknij w Pozwalaj sterować. (Przycisk jest przyciemniony).

Zakończenie połączenia FaceTime również powoduje zakończenie zdalnego sterowania.

Zarządzanie udostępnianiem aktywności na Apple Watch

Jeśli masz Apple Watch i włączysz udostępnianie swoich pierścieni aktywności innym osobom, mogą one widzieć informacje o Twoim poziomie aktywności oraz Twoich treningach. Nie zapewnia im to informacji o Twoim położeniu.

Zatrzymywanie udostępniania przy użyciu Apple Watch

Na karcie Udostępnianie w aplikacji Aktywność możesz ukryć swoje postępy lub całkowicie wyłączyć udostępnianie aktywności wybranej osobie.

Aby przestać udostępniać pierścienie aktywności innej osobie za pomocą Apple Watch.

1. Otwórz aplikację Aktywność na Apple Watch.
2. Przesuń palcem w lewo, a następnie obróć Digital Crown, aby przewinąć na dół ekranu.
3. Aby usunąć osobę, której udostępniasz informacje, stuknij w nią, a następnie stuknij w Usuń.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Śledzenie swojej aktywności przy użyciu Apple Watch” w Podręczniku użytkownika Apple Watch

  (https://support.apple.com/guide/watch/apd68a69f5c7)

Zatrzymywanie udostępniania przy użyciu iPhone'a

Możesz przestać udostępniać pierścienie aktywności innej osobie za pomocą iPhone'a.

1. Otwórz aplikację Fitness na iPhonie, a następnie stuknij w Udostępnianie.
2. Stuknij w osobę, której udostępniasz dane.
3. Stuknij w przycisk udostępniania głębi w prawym górnym rogu ekranu.
4. Stuknij w Usuń znajomego lub Ukryj moją aktywność.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Śledzenie swojej aktywności przy użyciu Apple Watch" w Podręczniku użytkownika Apple Watch

  (https://support.apple.com/guide/watch/apd68a69f5c7)

Zabezpieczanie funkcji AirDrop

Czym jest AirDrop?

AirDrop to funkcja umożliwiająca łatwe przesyłanie obrazków, dokumentów oraz innych plików między urządzeniami Apple znajdującymi się blisko siebie. Możesz włączyć funkcję udostępniania danych wszystkim osobom w pobliżu, ograniczyć udostępnianie danych wyłącznie do osób, które masz na liście kontaktów, lub nie udostępniać danych nikomu.

Uwaga: Opcja Tylko kontakty dostępna jest na urządzeniach z systemem iOS 10, iPadOS 13.1 oraz macOS 10.12 lub nowszym. Jeśli Twoje urządzenie ma starszą wersję systemu operacyjnego i chcesz ograniczyć możliwość wysyłania Ci plików przy użyciu funkcji AirDrop przez inne osoby, możesz włączać ją, gdy jej potrzebujesz, a następnie wyłączać, gdy nie jest używana.

iPhone lub iPad

- Na iPhonie lub iPadzie przejdź do Ustawień, stuknij w Ogólne > AirDrop, a następnie wybierz najlepszą dla siebie opcję.

  Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

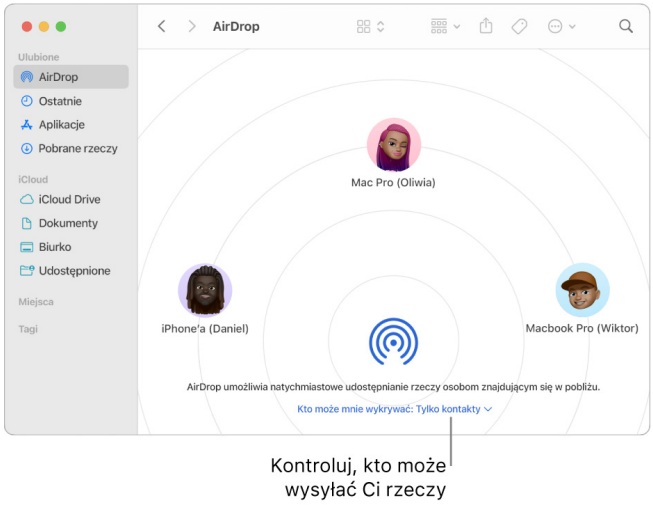
  - Wysyłanie rzeczy na pobliskie urządzenia przy użyciu funkcji AirDrop na iPhonie w Podręczniku użytkownika iPhone'a

    (https://support.apple.com/guide/iphone/iphcd8b9f0af)

  - „Wysyłanie rzeczy na pobliskie urządzenia Apple przy użyciu funkcji AirDrop na iPadzie" w Podręczniku użytkownika iPada

    (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad46a13d74)

Na Macu za pomocą Findera



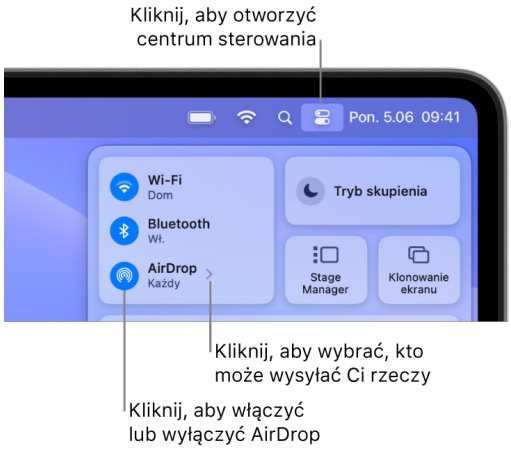
1. Kliknij w ikonę Findera w Docku, aby otworzyć okno Findera.
2. Kliknij w AirDrop na pasku bocznym Findera.
3. Kliknij w menu podręczne Kto może mnie wykrywać, znajdujące się w oknie AirDrop, a następnie wybierz najlepszą dla siebie opcję.

   Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

   - Wysyłanie rzeczy na pobliskie urządzenia Apple przy użyciu funkcji AirDrop na Macu w Podręczniku użytkownika Maca.

     (https://support.apple.com/guide/mac-help/mh35868)

Na Macu za pomocą centrum sterowania



1. Na Macu kliknij w na pasku menu, a następnie kliknij w . Niebieski kolor oznacza, że włączono AirDrop.
2. Kliknij w obok etykiety AirDrop, a następnie wybierz najlepszą dla siebie opcję.

   Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

   - Wysyłanie rzeczy na pobliskie urządzenia Apple przy użyciu funkcji AirDrop na Macu w Podręczniku użytkownika Maca.

     (https://support.apple.com/guide/mac-help/mh35868)

Zarządzanie ustawieniami udostępniania Kalendarza na urządzeniach Apple

Po udostępnieniu kalendarza innej osobie możesz zarządzać możliwością edytowania przez nią kalendarza albo możesz przestać udostępniać jej kalendarz.

WAŻNE: Jeśli usuniesz kalendarz lub przestaniesz go udostępniać, inne osoby mogą zostać powiadomieni o zmianach.

Zarządzanie ustawieniami udostępniania kalendarzy na iPhonie lub iPadzie

1. Stuknij w Kalendarz na iPhonie lub iPadzie, a następnie stuknij w obok kalendarza udostępnianego, który chcesz edytować.
2. Stuknij w osobę, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - Włącz lub wyłącz Pozwalaj na edycję.
   - Stuknij w Przestań udostępniać.

Usuwanie kalendarza na Macu

Niektórych kalendarzy nie można usunąć.

- Nie możesz usunąć kalendarzy delegowanych, ale możesz zatrzymać ich wyświetlanie w głównym oknie Kalendarza. Zobacz: Anulowanie publikacji kalendarza na Macu.
- Jeśli nie możesz usunąć kalendarza z określonego konta kalendarza, spróbuj usunąć kalendarz w witrynie jego dostawcy. Aby na przykład usunąć kalendarz Google, przejdź do witryny google.com.
- Jeśli konto kalendarza ma tylko jeden kalendarz (nie licząc kalendarzy innych osób, które udostępniasz), nie możesz usunąć tego ostatniego kalendarza.

1. Otwórz aplikację Kalendarz na Macu i kliknij w nazwę kalendarza na liście kalendarzy.

   Jeśli nie widzisz listy kalendarzy z lewej strony, wybierz Widok > Pokaż listę kalendarzy.
2. Wybierz polecenie menu Edycja > Usuń.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Dodawanie i usuwanie kalendarzy na Macu w Podręczniku użytkownika Kalendarza (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1005)

Anulowanie subskrypcji kalendarza na Macu

Jeśli chcesz przestać subskrybować kalendarz innej osoby, anuluj jego subskrypcję.

- Otwórz aplikację Kalendarz na Macu, kliknij kalendarz na liście kalendarzy z klawiszem Control, a następnie wybierz opcję Anuluj subskrypcję.

  Jeśli nie widzisz listy kalendarzy z lewej strony, wybierz Widok > Pokaż listę kalendarzy.

  Uwaga: Podczas anulowania subskrypcji kalendarza możesz także oznaczyć go jako niechciany. Raportowanie niechcianych kalendarzy pomaga aplikacji Kalendarz lepiej identyfikować niechciane subskrypcje.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Subskrybowanie kalendarzy na Macu w Podręczniku użytkownika Kalendarza

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1022)

Anulowanie publikacji kalendarza na Macu

Jeśli lista kalendarzy zawiera sekcję Na moim Macu, możesz opublikować kalendarz z tej sekcji na serwerze WebDAV, do którego masz dostęp. Inne osoby mogą zasubskrybować opublikowany kalendarz lub wyświetlić go w przeglądarce internetowej. W każdej chwili możesz zatrzymać publikację kalendarza bez usuwania go z Maca.

Uwaga: Niepublikowane kalendarze nie są usuwane z Maca.

1. Otwórz aplikację Kalendarz na Macu i kliknij nazwę kalendarza lub grupy kalendarzy na liście kalendarzy.

   Jeśli nie widzisz listy kalendarzy z lewej strony, wybierz Widok > Pokaż listę kalendarzy. Obok nazwy opublikowanego kalendarza znajduje się .

2. Wybierz polecenie menu Edycja > Zakończ publikowanie.

   Po anulowaniu publikacji kalendarza nowi użytkownicy nie będą mogli go subskrybować. Użytkownicy, którzy już zasubskrybowali kalendarz, będą widzieć ostatnią opublikowaną kopię — dopóki jej nie usuną.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Publikowanie lub wycofywanie publikacji kalendarzy na Macu w Podręczniku użytkownika Kalendarza

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1017)

Wyłączanie udostępniania kalendarza iCloud na Macu

Po skonfigurowaniu na Macu usługi iCloud możesz użyć aplikacji Kalendarz do zarządzania udostępnionymi kalendarzami iCloud. Jeśli udostępnisz kalendarz iCloud lub dołączysz do udostępnionego kalendarza iCloud innej osoby, możesz otrzymywać wiadomości e-mail o każdym uaktualnieniu udostępnionego kalendarza. Aby zrezygnować z otrzymywania tych wiadomości e-mail, zmień ustawienia w aplikacji Kalendarz w witrynie stronie iCloud.com.

Jeśli otrzymasz zaproszenie do kalendarza udostępnionego w iCloud, możesz je zaakceptować na iPhonie, iPadzie lub Macu zalogowanym do tego samego konta Apple, w aplikacji Kalendarz iCloud lub w witrynie iCloud.com.

1. Otwórz aplikację Kalendarz na Macu.

   Jeśli nie widzisz listy kalendarzy z lewej strony, wybierz Widok > Pokaż listę kalendarzy.

2. Wykonaj dowolną z następujących czynności:

   - *Zatrzymaj udostępnianie kalendarza określonym osobom:* Umieść kursor nad nazwą kalendarza na liście kalendarzy, a następnie kliknij w przycisk. Kliknij imię i nazwisko osoby, a następnie naciśnij Usuń.
   - *Zatrzymywanie udostępniania kalendarza wszystkim osobom:* Kliknij z klawiszem Control kalendarz na liście kalendarzy, a następnie wybierz opcję Przestań udostępniać.
   - *Zatrzymywanie subskrybowania kalendarza innej osoby:* Kliknij z klawiszem Control kalendarz na liście kalendarzy, a następnie wybierz opcję Anuluj subskrypcję.

     Podczas anulowania subskrypcji kalendarza możesz także oznaczyć go jako niechciany. Raportowanie niechcianych kalendarzy pomaga aplikacji Kalendarz lepiej identyfikować niechciane subskrypcje.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Otrzymywanie informacji o uaktualnieniach kalendarzy w witrynie iCloud.com w Podręczniku użytkownika Kalendarza

  (https://support.apple.com/guide/icloud/mm8074582205)

Opuszczanie grupy Chmury rodzinnej i usuwanie z niej członków

Chmura rodzinna pozwala maksymalnie pięciu członkom rodziny na wspólne korzystanie z subskrypcji, zakupów, zdjęć, albumów, kalendarzy i innych rzeczy bez konieczności wzajemnego udostępniania kont Apple. Jeśli udostępniasz pakiet miejsca w iCloud, pliki i dokumenty każdej osoby pozostają prywatne, a ilość miejsca używanego przez każdą osobę jest widoczna dla wszystkich członków.

Aby sprawdzić, czy należysz do Chmury rodzinnej, przejdź do Ustawień > *[imię i nazwisko]* > Rodzina. Jeśli widoczny jest przycisk Skonfiguruj rodzinę, oznacza to, że nie używasz Chmury rodzinnej na tym koncie Apple. Jeśli widoczna jest ikona z etykietą Chmura rodzinna, możesz w nią stuknąć, aby zobaczyć członków rodziny oraz ich role.

Kto może opuścić Chmurę rodzinną?

Możliwości zmiany członkostwa lub opuszczenia Chmury rodzinnej są różne.

- Organizator może opuścić Chmurę rodzinną przez jej wyłączenie. Jeśli organizator rodziny wyłączy Chmurę rodzinną, wszyscy członkowie rodziny zostaną z niej od razu usunięci. Jeśli w Chmurze rodzinnej są dzieci poniżej 13 roku życia, trzeba je przenieść do innej Chmury rodzinnej. Członkowie rodziny nie będą już mogli współdzielić dostępu do subskrypcji, zakupów i innych usług włączonych poprzez Chmurę rodzinną.
- Ponadto każdy członek rodziny w wieku powyżej 13 lat może w dowolnym momencie usunąć siebie z Chmury rodzinnej. Po prostu musi zaznaczyć swoją nazwę, a następnie zaznaczyć opcję Opuść rodzinę. Możesz także zalogować się na koncie Apple i wybrać opcję Usuń konto w sekcji Chmura rodzinna.
- Dla bezpieczeństwa konta dziecka poniżej 13 roku życia nie można usunąć z chmury rodzinnej. Dziecko nie może także wyłączyć udostępniania określonych danych, takich jak czas przed ekranem, bez podania kodu funkcji Czas przed ekranem. Organizator ma dostęp do wspólnej rodzinnej zawartości na urządzeniu, takiej jak wspólne albumy ze zdjęciami oraz wspólne kalendarze, a także może wyświetlać dane aktywności funkcji Czas przed ekranem.

Rodzaje członków Chmury rodzinnej

Członkowie chmury rodzinnej mogą mieć różne role, zależnie od swojego wieku.

Uwaga: Wiek, od którego dana osoba uznawana jest za dorosłą, różni się w zależności od kraju i regionu.

Jeśli chcesz zmienić swój status w chmurze rodzinnej, warto dowiedzieć się, jak działają różne role użytkowników tej funkcji.

- *Organizator:* Osoba dorosła, która konfiguruje chmurę rodzinną. Organizator może zapraszać członków rodziny, usuwać członków rodziny, a także rozwiązać grupę.
- *Osoba dorosła:* Członek chmury rodzinnej w wieku powyżej 18 lat.
- *Rodzic/opiekun:* Dorosły członek chmury rodzinnej, który może pomagać zarządzać nadzorem rodzicielskim nad dziećmi należącymi do chmury. Gdy organizator dodaje dorosłego członka rodziny do chmury rodzinnej, może oznaczyć go jako rodzica lub opiekuna, jeśli w grupie są dzieci lub osoby nastoletnie.
- *Dziecko lub osoba nastoletnia:* Członek chmury rodzinnej w wieku poniżej 18 lat. Organizator, rodzic lub opiekun może utworzyć Konto Apple dla dziecka, które jest zbyt młode, aby założyć własne konto.

Jedna osoba dorosła w danym gospodarstwie domowym, czyli *organizator w rodzinie*, wybiera funkcje, z których rodzina ma wspólnie korzystać, oraz zaprasza maksymalnie pięć dodatkowych osób do dołączenia. Zaakceptowanie zaproszeń powoduje automatyczne skonfigurowanie Chmury rodzinnej na urządzeniach wszystkich osób, w tym włączenie wspólnego kalendarza oraz albumu ze zdjęciami. Organizator w rodzinie może dodawać do grupy rodzinnej dowolne osoby mające konto Apple oraz usuwać osoby w wieku powyżej 13 lat.

Co się dzieje, gdy opuścisz Chmurę rodzinną

Jeśli członek rodziny zostaje usunięty lub opuszcza Chmurę rodzinną, zachowuje swoje zakupy, które zostały opłacone przy użyciu wspólnej karty płatniczej, ale od razu traci możliwość dostępu do innych rzeczy udostępnianych przez innych członków rodziny:

- Lokalizacja urządzeń członków rodziny, którzy opuścili Chmurę rodzinną, nie jest wyświetlana w aplikacji Znajdź w witrynie iCloud.com ani na Macu, iPhonie lub iPadzie.
- Rzeczy dawnych członków rodziny nie są już widoczne w sekcji Kupione w iTunes Store, App Store i Apple Books.
- Muzyka, filmy, programy TV, książki i aplikacje nie mogą być już używane, jeśli pierwotnie zostały kupione przez kogoś innego. Dawni członkowie rodziny nie mogą już używać tych materiałów pobranych z Twojej kolekcji.
- Zakupy dokonane w aplikacjach przestają być dostępne, jeśli zostały dokonane w aplikacji pierwotnie kupionej przez kogoś innego. Możesz odzyskać dostęp do zakupów dokonanych w danej aplikacji, kupując tę aplikację.

Opuszczanie Chmury rodzinnej na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18, iPadOS 18 lub nowszym

Jeśli masz powyżej 13 lat i należysz do grupy Chmury rodzinnej:

1. Przejdź do Ustawień > Rodzina (poniżej swojego imienia i nazwiska).
2. Stuknij w swoje imię, a następnie stuknij w Przestań używać chmury rodzinnej.

Opuszczanie Chmury rodzinnej na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17, iPadOS 17 lub starszym

Jeśli masz powyżej 13 lat i należysz do grupy Chmury rodzinnej:

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Chmura rodzinna.
2. Stuknij w swoje imię, a następnie stuknij w Przestań używać chmury rodzinnej.

Opuszczanie chmury rodzinnej na Macu

Jeśli masz powyżej 13 lat i należysz do grupy Chmury rodzinnej:

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Rodzina (poniżej swojego imienia i nazwiska).
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Chmura rodzinna, a następnie wybierz Chmura rodzinna.
2. Kliknij w swoje imię i nazwisko lub w Szczegóły obok swojego imienia i nazwiska na liście członków rodziny, kliknij w Przerwij korzystanie z Chmury rodzinnej, a następnie postępuj zgodnie z wyświetlanymi wskazówkami.
3. Kliknij w Gotowe.

Wyłączanie Chmury rodzinnej na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18, iPadOS 18 lub nowszym

Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie:

1. Przejdź do Ustawień > Rodzina (poniżej swojego imienia i nazwiska).
2. Stuknij w swoje imię, a następnie stuknij w Przestań używać chmury rodzinnej.

Wyłączanie Chmury rodzinnej na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17, iPadOS 17 lub starszym

Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie:

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Chmura rodzinna.
2. Stuknij w swoje imię, a następnie stuknij w Przestań używać chmury rodzinnej.

Wyłączanie Chmury rodzinnej na Macu

Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie:

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Rodzina (poniżej swojego imienia i nazwiska).
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Chmura rodzinna, a następnie wybierz Chmura rodzinna.
2. Kliknij w obok swojego imienia i nazwiska, a następnie kliknij w Przerwij korzystanie z Chmury rodzinnej.

Usuwanie członków rodziny z grupy Chmury rodzinnej na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 18, iPadOS 18 lub nowszym

Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie:

1. Przejdź do Ustawień > Rodzina (poniżej swojego imienia i nazwiska).
2. Stuknij w [*imię i nazwisko członka rodziny*], stuknij w Usuń użytkownika [*imię i nazwisko*] z rodziny, a następnie stuknij ponownie w Usuń użytkownika [*imię i nazwisko*].

Uwaga: Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie, nie możesz usunąć samego siebie z grupy Chmury rodzinnej.

Usuwanie członków rodziny z grupy Chmury rodzinnej na iPhonie lub iPadzie z systemem iOS 17, iPadOS 17 lub starszym

Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie:

1. Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > Chmura rodzinna.
2. Stuknij w [*imię i nazwisko członka rodziny*], a następnie stuknij w Usuń użytkownika [*imię*] z rodziny.

Uwaga: Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie, nie możesz usunąć samego siebie z grupy Chmury rodzinnej.

Usuwanie członków rodziny z grupy Chmury rodzinnej na Macu

Jeśli jesteś organizatorem w rodzinie:

1. Przejdź do grupy Chmury rodzinnej:
   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, a następnie kliknij w Rodzina (poniżej swojego imienia i nazwiska).
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Chmura rodzinna , a następnie wybierz Chmura rodzinna.
2. Wybierz i usuń członka:
   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Zaznacz członka rodziny na liście, kliknij w Usuń użytkownika [*imię i nazwisko*] z rodziny, a następnie kliknij ponownie w Usuń użytkownika [*imię i nazwisko*].
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Zaznacz członka rodziny na liście, kliknij w —, a następnie kliknij w celu potwierdzenia usunięcia członka rodziny.

Bezpieczne przechowywanie swoich danych w iCloud

iCloud umożliwia bezpieczne przechowywanie zdjęć, wideo, dokumentów, muzyki, aplikacji, backupów urządzeń oraz innych rzeczy, a także automatyczne uaktualnianie ich na wszystkich Twoich urządzeniach. Pozwala także na udostępnianie znajomym i członkom rodziny takich rzeczy, jak zdjęcia, kalendarze czy Twoje położenie. Możesz zalogować się w iCloud na swoim urządzeniu lub w witrynie internetowej, podając swoje konto Apple.

Aby uzyskać więcej szczegółowych informacji na temat tego, co jest przechowywane w iCloud, zajrzyj do Podręcznika użytkownika iCloud (https://support.apple.com/guide/icloud/).

Opcje zabezpieczeń iCloud

Apple oferuje użytkownikom dwie możliwości szyfrowania i ochrony danych przechowywanych w iCloud:

- *Standardowa ochrona danych (ustawienie domyślne):* Twoje dane iCloud są zaszyfrowane, klucze szyfrowania są zabezpieczone w centrach danych Apple, a Apple może pomóc Ci w odzyskaniu danych i konta. Tylko niektóre dane iCloud — 14 kategorii danych, w tym dane aplikacji Zdrowie i hasła w pęku kluczy iCloud — są szyfrowane na całej drodze przesyłu.
- *Zaawansowana ochrona danych dla iCloud:* Opcjonalne ustawienie, które zapewnia najwyższy oferowany przez Apple poziom bezpieczeństwa danych w chmurze. Jeśli włączysz funkcję Zaawansowana ochrona danych, Twoje zaufane urządzenia zachowają wyłączny dostęp do kluczy szyfrowania większości Twoich danych iCloud, chroniąc je za pomocą szyfrowania na całej drodze przesyłu. W przypadku funkcji Zaawansowana ochrona danych liczba kategorii danych, które używają szyfrowania na całej drodze przesyłu, rośnie do 23 i obejmuje backup w iCloud, Zdjęcia, Notatki i nie tylko.

Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z artykułami Wsparcia Apple: Włączanie zaawansowanej ochrony danych dla iCloud (https://support.apple.com/108756) oraz Omówienie kwestii bezpieczeństwa danych w usłudze iCloud, tabela Kategorie danych i szyfrowanie (https://support.apple.com/102651).

Wyświetlanie i zmienianie ustawień iCloud

Możesz wyświetlać i zmieniać swoje ustawienia iCloud na każdym urządzeniu, w tym również włączać i wyłączać korzystanie z iCloud i backupów w iCloud przez aplikacje (Apple oraz innych producentów):

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*] > iCloud.

  Wyłączenie tej funkcji oznacza, że nie będzie można z niej skorzystać, jeśli urządzenie zostanie zgubione lub skradzione i wyłączone.
- *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego, a następnie kliknij w iCloud.

Wylogowanie się z iCloud

Możesz także całkowicie wylogować się z iCloud na danym urządzeniu. Jeśli wylogujesz się z iCloud, backup tego urządzenia w iCloud nie będzie już wykonywany.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w [*imię i nazwisko*], przewiń w dół, a następnie stuknij w Wyloguj się.
- *Na Macu:* Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w swoje imię i nazwisko na górze paska bocznego, a następnie kliknij w Wyloguj się.

Zarządzanie ustawieniami bezpieczeństwa w aplikacji Wiadomości

Aplikacja Wiadomości oferuje dwa sposoby wysyłania wiadomości:

- Przez sieć Wi-Fi lub komórkową, używając funkcji iMessage (do innych użytkowników iMessage na iPhonie, iPadzie lub Macu). Wiadomości iMessage są wyświetlane w niebieskich dymkach.
- Przy użyciu wiadomości SMS/MMS przekazywanych z iPhone'a na inne urządzenia. Wiadomości SMS/MMS są wyświetlane w zielonych dymkach.

Przy użyciu iMessage możesz wysyłać wiadomości, zdjęcia i wideo do innego iPhone'a, iPada lub Maca przez sieć Wi-Fi lub sieci komórkowe. Te wiadomości są zawsze zaszyfrowane i na iPhonie, iPadzie oraz Macu wyświetlane są w niebieskich dymkach rozmowy.

Ograniczanie aplikacji Wiadomości do jednego urządzenia

Jeśli chcesz ograniczyć aplikację Wiadomości do jednego urządzenia, należy wylogować się z konta w aplikacji Wiadomości na urządzeniach, na których nie chcesz już otrzymywać wiadomości, oraz wyłączyć funkcję Wiadomości w iCloud.

Wykonaj jedną z następujących czynności:

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień > Wiadomości, a następnie włącz lub wyłącz iMessage.
- *Na Macu:* Otwórz Wiadomości, wybierz kolejno Wiadomości > Ustawienia, kliknij w iMessage, a następnie kliknij w Wyloguj się. Potwierdź chęć wylogowania, a następnie kliknij ponownie w Wyloguj się.

Wyłączanie funkcji Wiadomości w iCloud na iPhonie lub iPadzie

Podczas korzystania z funkcji Wiadomości w iCloud wszystkie wiadomości, które wysyłasz, odbierasz i usuwasz, są automatycznie uaktualniane na wszystkich Twoich urządzeniach Apple.

1. Przejdź do Ustawień, stuknij w [*imię i nazwisko*], a następnie stuknij w iCloud.
2. W sekcji Aplikacje używające iCloud stuknij w Pokaż wszystkie.
3. Stuknij w Wiadomości, a następnie wyłącz opcję Synchronizuj tego [*urządzenie*].
4. Powtórz te czynności na każdym urządzeniu, na którym chcesz usunąć wiadomości z iCloud.

Wyłączanie funkcji Wiadomości w iCloud na Macu

Podczas korzystania z funkcji Wiadomości w iCloud wszystkie wiadomości, które wysyłasz, odbierasz i usuwasz, są automatycznie uaktualniane na wszystkich Twoich urządzeniach Apple.

1. W aplikacji Wiadomości na Macu wybierz kolejno Wiadomości > Ustawienia, a następnie kliknij w iMessage.
2. Kliknij w Ustawienia, a następnie wyłącz opcję Włącz wiadomości w iCloud.
3. Wybierz dowolną z następujących opcji:
   - *Wyłącz wszystko:* Wyłączenie funkcji Wiadomości w iCloud na wszystkich Twoich urządzeniach. Wiadomości nie będą już przechowywane w iCloud, lecz na każdym urządzeniu.
   - *Wyłącz na tym urządzeniu:* Wyłączenie funkcji Wiadomości w iCloud tylko na Macu. Wiadomości na Macu nie będą już przechowywane w iCloud; na każdym innym urządzeniu, na którym włączono opcję Wiadomości w iCloud, wiadomości nadal będą przechowywane w iCloud.

Włączanie oraz wyłączanie iMessage

iMessage wykorzystuje pełne szyfrowanie, które chroni Twoje wiadomości na wszystkich Twoich urządzeniach, więc nikt, w tym Apple, nie ma do nich dostępu bez Twojego kodu. Ponieważ rozmowy iMessage odbywają się przez Wi-Fi oraz sieci komórkowe, informacje dotyczące tego, do kogo wysyłasz wiadomości, nie pojawiają się na Twoim rachunku telefonicznym. iMessage umożliwia tworzenie kopii zapasowych rozmów, dzięki czemu możesz odtwarzać ważne wątki wiadomości w przypadku zgubienia lub kradzieży urządzenia.

Ważne: Aby wiadomości iMessage były zachowywane w iCloud, musisz mieć włączone tworzenie backupu. W przeciwnym przypadku, Twoje wiadomości nie zostaną odtworzone. Zobacz „Konfigurowanie usługi iCloud pod kątem aplikacji Wiadomości na wszystkich urządzeniach” w Podręczniku użytkownika iCloud (https://support.apple.com/guide/icloud/mm0de0d4528d).

Gdy usługa iMessage jest włączona

Możesz wysłać wiadomość iMessage, używając połączenia Wi-Fi, gdy nie masz dostępu do sieci komórkowej. Funkcja Ostatnio usunięte zachowuje usunięte wiadomości przez maksymalnie 30 dni, więc jeśli obawiasz się, że ktoś mógł usunąć wiadomości z Twojego urządzenia, te wiadomości mogą nadal mogą być dostępne na tej karcie.

Gdy usługa iMessage jest wyłączona

Gdy usługa iMessage jest wyłączona, funkcje takie jak edycja, cofanie wysłania wiadomości oraz potwierdzanie odczytania są niedostępne. Wiadomości są wysyłane za pomocą funkcji SMS/MMS.

Ważne: W przypadku korzystania z funkcji SMS/MMS zapisy tych wiadomości mogą pojawiać się na Twoim rachunku telefonicznym, a same wiadomości mogą być udostępniane przez operatora komórkowego właścicielowi konta związanego z tym numerem telefonu.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień > Wiadomości, a następnie włącz lub wyłącz iMessage.
- *Na Macu:* Otwórz Wiadomości, wybierz kolejno Wiadomości > Ustawienia, kliknij w iMessage, a następnie kliknij w Wyloguj się. Potwierdź chęć wylogowania, a następnie kliknij ponownie w Wyloguj się.

Włączanie lub wyłączanie potwierdzania odczytania

Funkcja potwierdzania odczytania pozwala informować użytkowników iMessage, kiedy ich wiadomości zostały przeczytane. Po włączeniu potwierdzeń odczytania osoba, która wysłała Ci iMessage, zobaczy pod wiadomością wskazówkę Odczytana po jej przeczytaniu. Po wyłączeniu potwierdzeń odczytania zobaczy tylko, że wiadomość została dostarczona.

Masz możliwość wysyłania potwierdzeń odczytania dla wszystkich wątków lub tylko dla niektórych. Jeśli masz włączone potwierdzenia odczytania dla wszystkich wątków, nadal możesz je wyłączyć dla poszczególnych — i na odwrót.

Uwaga: Potwierdzenia odczytania nie są obsługiwane w przypadku wiadomości SMS i SMS-ów grupowych.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień > Wiadomości, a następnie włącz lub wyłącz opcję Potwierdzaj odczytanie.
- Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Otwórz Wiadomości, wybierz polecenie menu Wiadomości > Ustawienia, kliknij w kartę iMessage, a następnie zaznacz lub usuń zaznaczenie pola wyboru Potwierdzaj odczytanie.
- Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Otwórz Wiadomości, wybierz polecenie menu Wiadomości > Preferencje, kliknij w kartę iMessage, a następnie zaznacz lub usuń zaznaczenie pola wyboru Potwierdzaj odczytanie.

Edycja wysłanej wiadomości

W systemie iOS 16, iPadOS 16.1 oraz macOS 13 lub nowszym możesz edytować niedawno wysłaną wiadomość (maksymalnie pięć razy przez 15 minut od jej wysłania). Daje to możliwość poprawienia literówki. Odbiorcy będą widzieć, że wiadomość była edytowana i mogą przeglądać historię edycji.

Uwaga: Wiadomości SMS nie można edytować.

Jeśli odbiorcy mają urządzenia Apple ze starszą wersją systemu iOS, iPadOS lub macOS, otrzymają kolejne wiadomości z adnotacją „Po edycji" oraz edytowaną wiadomością w cudzysłowie.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Stuknij w Wiadomości, dotknij i przytrzymaj dymek wiadomości, stuknij w Edycja, a następnie dokonaj edycji wiadomości i wyślij ją ponownie.
- *Na Macu:* Otwórz Wiadomości, kliknij z klawiszem Control w dymek wiadomości, zaznacz Edycja, a następnie dokonaj edycji wiadomości i wyślij ją ponownie.

Cofanie wysłania wiadomości

W systemie iOS 16, iPadOS 16.1 oraz macOS 13 lub nowszym możesz cofnąć ostatnio wysłaną wiadomość (do 2 minut od jej wysłania). Daje to możliwość wycofania wiadomości, która została przypadkowo wysłana do niewłaściwej osoby. Odbiorcy zobaczą, że wysłanie wiadomości zostało cofnięte.

Uwaga: Nie można cofnąć wysłania wiadomości SMS.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Stuknij w Wiadomości, dotknij i przytrzymaj dymek wiadomości, a następnie stuknij w Cofnij wysłanie.

  W zapisie obu rozmów (u Ciebie i u odbiorcy) pojawi się komunikat potwierdzający wycofanie wiadomości.
- *Na Macu:* Otwórz Wiadomości, kliknij z klawiszem Control w dymek wiadomości, a następnie zaznacz Cofnij wysłanie.

  W zapisie obu rozmów (u Ciebie i u odbiorcy) pojawi się komunikat potwierdzający wycofanie wiadomości.

Unikanie fałszywych próśb o udostępnienie danych

Zachowaj ostrożność, jeśli otrzymujesz niechciane wiadomości zachęcające do odbioru prezentów, pobierania dokumentów, instalowania oprogramowania lub otwierania podejrzanych łączy. Osoby, które próbują uzyskać dostęp do Twoich danych, używają różnych sposobów — fałszywych wiadomości email i tekstowych, zwodniczych reklam, fałszywych plików do pobrania, spamerskich kalendarzy, a nawet fałszywych połączeń telefonicznych, aby nakłonić Cię do podania określonych informacji, takich jak Twoje konto Apple, hasło lub kod weryfikacyjny uwierzytelniania dwupoziomowego.

Aby uzyskać porady dotyczące sposobów unikania sytuacji, w których ktoś podstępem narusza bezpieczeństwo Twoich kont lub danych, zapoznaj się z artykułem Wsparcia Apple „ Rozpoznawanie i unikanie mechanizmów socjotechnicznych, takich jak phishing, fałszywe połączenia telefoniczne z działu wsparcia i inne oszustwa ” (https://support.apple.com/102568).

Uwaga: Phishing to nieuczciwe próby wyłudzenia informacji osobistych.

Blokowanie połączeń i wiadomości od określonych osób

Jeśli otrzymujesz połączenia telefoniczne, połączenia FaceTime, wiadomości tekstowe lub wiadomości email od osoby, od których nie chcesz ich otrzymywać, możesz zablokować tę osobę, aby nie mogła się już z Tobą kontaktować. Gdy zablokujesz kogoś na jednym urządzeniu, osoba ta zostanie zablokowana na wszystkich urządzeniach Apple zalogowanych przy użyciu tego samego konta Apple.

WAŻNE: Blokowana osoba nie otrzyma powiadomienia o zablokowaniu. Nadal możesz do niej dzwonić, wysyłać wiadomości tekstowe oraz wysyłać wiadomości email bez konieczności jej odblokowywania. Jeśli jednak udostępniasz tej osobie swoje położenie, zablokowanie jej spowoduje, że *otrzyma* ona powiadomienie o wyłączeniu udostępniania Twojego położenia.

Zablokowanie kontaktu w aplikacji Telefon, FaceTime, Wiadomości lub Poczta blokuje go we wszystkich czterech aplikacjach.

Blokowanie połączeń głosowych, połączeń FaceTime, wiadomości oraz wiadomości e-mail od określonych osób

- *Aplikacja Telefon na iPhonie:* W aplikacji Telefon stuknij w Ulubione, Ostatnie lub Poczta głosowa, stuknij w ⓘ obok nazwy, numeru telefonu lub adresu email kontaktu, który chcesz zablokować, przewiń w dół, stuknij w Blokuj tę osobę, a następnie stuknij w Blokuj kontakt.
- *Aplikacja FaceTime na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do historii połączeń FaceTime i stuknij w ⓘ obok nazwy, numeru telefonu lub adresu email kontaktu, który chcesz zablokować, przewiń w dół, stuknij w Blokuj tę osobę, a następnie stuknij w Blokuj kontakt.
- *Aplikacja FaceTime na Macu:* Przejdź do historii połączeń FaceTime, kliknij z klawiszem Control w nazwę, numer telefonu lub adres email kontaktu, który chcesz zablokować, a następnie wybierz Blokuj tę osobę.
- *Aplikacja Wiadomości na iPhonie lub iPadzie:* W aplikacji Wiadomości stuknij w rozmowę, stuknij w imię i nazwisko lub numer na górze rozmowy, stuknij w ⓘ, przewiń w dół, a następnie stuknij w Blokuj tę osobę.
- *Aplikacja Wiadomości na Macu:* Przejdź do historii w aplikacji Wiadomości i zaznacz nazwę, numer telefonu lub adres email kontaktu, który chcesz zablokować. Otwórz menu Rozmowa, wybierz Blokuj osobę, a następnie kliknij w Zablokuj.
- *Aplikacja Poczta na iPhonie lub iPadzie:* W aplikacji Poczta zaznacz wiadomość email od danego nadawcy, stuknij w nazwę nadawcy u góry wiadomości, stuknij w Blokuj ten kontakt, a następnie stuknij w Blokuj ten kontakt.
- *Aplikacja Poczta na Macu:* W aplikacji Poczta zaznacz wiadomość email od danego nadawcy, kliknij w strzałkę obok nazwy nadawcy u góry wiadomości, a następnie wybierz w menu podręcznym polecenie Blokuj ten kontakt.

  Na liście wiadomości obok imienia i nazwiska nadawcy pojawia się ikona blokowania 🚫, a do jego wiadomości dodawany jest baner informujący, że nadawca został zablokowany. Baner zawiera również łącze do panelu Blokowane w ustawieniach aplikacji Poczta, gdzie można zarządzać zablokowanymi nadawcami.

Uwaga: Jeśli nadawca został wcześniej oznaczony jako kontakt VIP, zablokowanie go wymaga najpierw stuknięcia w Usuń z kontaktów VIP.

Zarządzanie zablokowanymi kontaktami

Zablokowanymi kontaktami możesz zarządzać przy użyciu dowolnej z czterech aplikacji umożliwiających blokowanie, czyli Telefon, FaceTime, Wiadomości oraz Poczta. Odblokowanie kontaktu w jednej aplikacji powoduje odblokowanie go we wszystkich czterech aplikacjach. Aby wyświetlić listę zablokowanych numerów, wykonaj dowolną z następujących czynności:

- *iPhone:* Przejdź do Ustawień ⚙, stuknij w Telefon, a następnie stuknij w Zablokowane kontakty.
- *FaceTime na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień ⚙ > FaceTime, a następnie stuknij w Zablokowane kontakty (pod etykietą Połączenia).
- *FaceTime na Macu:* Otwórz FaceTime, wybierz polecenie menu FaceTime > Ustawienia (lub FaceTime > Preferencje), a następnie kliknij w Blokowane.
- *Aplikacja Wiadomości na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień ⚙ > Wiadomości, a następnie stuknij w Zablokowane kontakty (pod etykietą SMS/MMS).

- *Aplikacja Wiadomości na Macu:* Otwórz Wiadomości, wybierz polecenie menu Wiadomości > Ustawienia (lub Wiadomości > Preferencje), kliknij w iMessage, a następnie kliknij w Blokady.
- *Aplikacja Poczta na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień, stuknij w Poczta, a następnie stuknij w Blokowane (pod etykietą Wątkowanie).
- *Aplikacja Poczta na Macu:* Otwórz aplikację Poczta, wybierz polecenie menu Poczta > Ustawienia (lub Poczta > Preferencje), kliknij w Poczta niechciana, a następnie kliknij w Blokady.

Nagrywanie i transkrybowanie połączenia na iPhonie

W niektórych krajach i regionach można nagrywać połączenia telefoniczne wyłącznie z dźwiękiem. Jeśli ktoś rozpocznie nagrywanie połączenia, obaj uczestnicy otrzymają powiadomienie dźwiękowe, że połączenie jest nagrywane. Powiadomienie dźwiękowe jest okresowo odtwarzane podczas połączenia. Nie możesz zapobiec włączeniu nagrywania połączeń, ale można je przerwać, kończąc połączenie.

Nagrywanie połączeń jest dostępne tylko w wybranych regionach i językach. Jednak tylko osoba inicjująca połączenie musi mieć dostępną tę funkcję.

WAŻNE: Mogą istnieć aplikacje innych firm (aplikacje stworzone przez firmy inne niż Apple), które umożliwiają nagrywanie połączeń telefonicznych i mogą one nie zapewniać ostrzeżenia.

Nagrywanie połączenia

Przed rozpoczęciem upewnij się, że drugi uczestnik połączenia wyraża zgodę na nagrywanie.

1. Przejdź do aplikacji Telefon na iPhonie.
2. Nawiąż połączenie.
3. Podczas połączenia stuknij w .

   Obaj uczestnicy połączenia usłyszą powiadomienie dźwiękowe, że połączenie jest nagrywane.
4. Aby przerwać nagrywanie, stuknij w lub po prostu się rozłącz.

   Nagrania połączeń są automatycznie zapisywane w folderze Nagrania połączeń w aplikacji Notatki.

Uzyskiwanie dostępu do nagrania lub transkrypcji połączenia

Zainicjowane przez Ciebie nagrania połączeń są automatycznie zapisywane w folderze Nagrania połączeń w aplikacji Notatki. W wybranych regionach i językach możesz także wyświetlić transkrypcję nagranego połączenia. Transkrypcja może nie być dostępna natychmiast; może zostać wyświetlony komunikat informujący, że transkrypcja jest w toku.

Uwaga: Przed skorzystaniem z transkrypcji należy zweryfikować jej dokładność. Może nie zapewniać ona idealnego odzwierciedlenia rozmowy.

1. Przejdź do aplikacji Notatki na iPhonie.
2. Wybierz notatkę w folderze Nagrania połączeń, a następnie wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Odtwarzanie nagrania:* Stuknij w .
   - *Wyświetlanie transkrypcji:* Stuknij w Transkrypcja.
   - *Zachowywanie lub usuwanie nagrania dźwiękowego i transkrypcji:* Stuknij w , a następnie wybierz opcję.

Przerywanie nagrywania połączenia

Jeśli nie chcesz, aby połączenie było nagrywane, wykonaj jedną z następujących czynności:

- Osoba, która zainicjowała nagrywanie, może je zatrzymać, stukając w . Zostanie odtworzony komunikat informujący o zakończeniu nagrywania połączenia.
- Każdy uczestnik może zakończyć połączenie, stukając w .

Uwaga: Wszystko, co zostało nagrane, jest automatycznie zapisywane w aplikacji Notatki osoby, która zainicjowała nagrywanie.

Wyłączanie nagrywania połączeń na iPhonie

Nagrywanie rozmów jest dostępne domyślnie, ale można je usunąć jako opcję. Zapobiega to nagrywaniu połączeń przez Ciebie, ale nie uniemożliwia innym osobom nagrywania połączeń z Tobą.

1. Wybierz kolejno Ustawienia > Aplikacje > Telefon.
2. Stuknij w Nagrywanie połączeń, a następnie wyłącz Nagrywanie połączeń.

Data publikacji: 31 marca 2025

Zabezpieczanie funkcji NameDrop

Czym jest NameDrop?

NameDrop (część funkcji AirDrop) umożliwia użytkownikom iPhone'a i Apple Watch łatwe udostępnianie informacji kontaktowych poprzez zbliżenie do siebie urządzeń. Możesz także wybrać konkretne dane kontaktowe, które chcesz udostępnić i których nie chcesz udostępniać.

NameDrop działa automatycznie. Jeśli chcesz wyłączyć funkcję NameDrop, zobacz: Wyłączanie funkcji NameDrop w dalszej części tego przewodnika.

Uwaga: NameDrop wymaga systemu iOS 17.1, watchOS 10.1 lub nowszego na obu urządzenia; NameDrop jest obsługiwane na Apple Watch SE 2. generacji, Apple Watch Series 7 lub nowszym oraz na modelach Apple Watch Ultra.

Sprawdzanie i uaktualnianie swojej wizytówki

Możesz uaktualnić informacje, które udostępniasz za pomocą funkcji NameDrop, aktualizując swoją wizytówkę, na przykład, jeśli chcesz udostępnić tylko swoje imię lub inicjały.

Uwaga: NameDrop udostępnia wyłącznie imię i nazwisko, wybrany przez Ciebie numer telefonu lub adres e-mail oraz informacje z plakatu kontaktu powiązanego z Twoją wizytówką. Nie są udostępniane inne informacje z wizytówki, takie jak adres domowy czy data urodzenia. Gdy udostępniasz swoje dane kontaktowe przy użyciu Kontaktów lub funkcji NameDrop, Twoje zaimki nie są domyślnie udostępniane. Gdy udostępniasz dane kontaktowe innej osoby, jej zaimki nigdy nie są udostępniane.

1. Otwórz aplikację Kontakty.
2. Stuknij w Moja wizytówka > Edycja.

3. Przejrzyj i uaktualnij imię i nazwisko, numery telefonów i adresy e-mail, które chcesz udostępniać za pośrednictwem funkcji NameDrop.

   Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

   - Dodawanie i edycja swoich danych kontaktowych i zdjęcia na iPhonie w Podręczniku użytkownika iPhone'a

     (https://support.apple.com/guide/iphone/iph18b749db1)

   - Dodawanie i edycja swoich danych kontaktowych i zdjęcia na iPadzie w Podręczniku użytkownika iPada

     (https://support.apple.com/guide/ipad/ipadfcfa2d42)

Udostępnianie własnych danych kontaktowych

Możesz udostępnić swoje dane kontaktowe innej osobie.

1. Wykonaj jedną z następujących czynności:

   - *Udostępnianie z iPhone'a lub iPada:* Przytrzymaj iPhone'a kilka centymetrów od iPhone'a lub Apple Watch drugiej osoby.
   - Udostępnianie z Apple Watch na Apple Watch: Otwórz aplikację Kontakty na swoim Apple Watch, stuknij w swoje zdjęcie w prawym górnym rogu, stuknij w Udostępnij, a następnie zbliż swój zegarek do Apple Watch drugiej osoby.
   - Na obu urządzeniach wyświetlona zostanie poświata, a Apple Watch zawibruje, informując o nawiązywaniu połączenia.

2. Nie oddalaj urządzeń od siebie, aż NameDrop pojawi się na obu ekranach.
3. Wybierz, czy chcesz udostępnić swoją wizytówkę (albo określony numer telefonu lub adres e-mail) i odebrać wizytówkę drugiej osoby, czy tylko odebrać wizytówkę drugiej osoby.

   Jeśli udostępniasz swoją wizytówkę, stuknij w ›, zaznacz pola, które chcesz uwzględnić, a następnie stuknij w Zachowaj. Te same pola będą zaznaczone domyślnie podczas następnego użycia funkcji NameDrop.

   Aby anulować, odsuń urządzenia od siebie lub zablokuj iPhone'a, zanim zakończy się przesyłanie danych przez NameDrop.

   Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

   - Udostępnianie danych kontaktowych przy użyciu funkcji NameDrop na iPhonie w podręczniku użytkownika Apple Watch

     (https://support.apple.com/guide/iphone/iph1b6c664b7)

   - Udostępnianie danych kontaktowych przy użyciu funkcji NameDrop na Apple Watch w podręczniku użytkownika Apple Watch

     (https://support.apple.com/guide/watch/apd46c6e11cf)

Wyłączanie funkcji NameDrop

1. Otwórz aplikację Ustawienia.
2. Stuknij w Ogólne > AirDrop.
3. Wyłącz opcję Zbliżenie urządzeń do siebie.

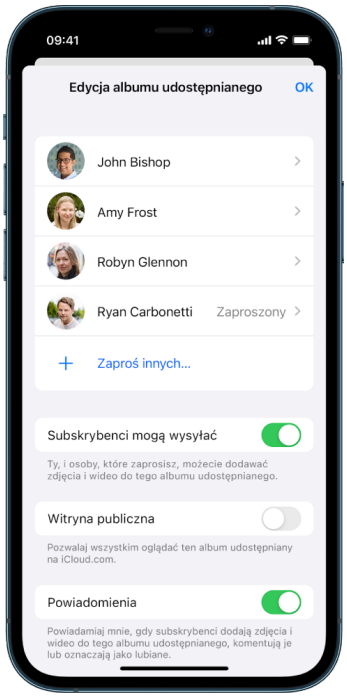
Zarządzanie ustawieniami udostępniania w aplikacji Zdjęcia na urządzeniach Apple

Albumy udostępniane w aplikacji Zdjęcia pozwalają na wybieranie zdjęć i wideo, które chcesz udostępniać, a także osób, którym mają być udostępniane. Ustawienia udostępniania możesz zmieniać w dowolnej chwili. Jeśli wyłączysz udostępnianie zdjęcia lub albumu dowolnej osobie, jej dostęp do albumu udostępnianego oraz jego zawartości zostanie zablokowany.

Jeśli subskrybujesz album udostępniany, możesz usuwać dowolne zdjęcia udostępnione przez siebie. Możesz także wybrać Anuluj subskrypcję, aby anulować subskrypcję albumu udostępnianego.

Aby kontrolować, komu udostępniasz zawartość Maca, zobacz: Zarządzanie ustawieniami Udostępnione Tobie na urządzeniach Apple w dalszej części tego przewodnika.

Zarządzanie ustawieniami udostępniania albumów udostępnianych w aplikacji Zdjęcia na iPhonie lub iPadzie



1. Zaznacz album udostępniany na iPhonie lub iPadzie, a następnie stuknij w Zaproś innych.
2. Wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Aby zaprosić nowych subskrybentów:* Stuknij w Zaproś innych, a następnie wpisz nazwy subskrybentów, których chcesz dodać.

     Subskrybenci mogą dodawać do albumu zdjęcia i wideo. Jeśli chcesz, aby zdjęcia i wideo mogły być dodawane tylko przez Ciebie, wyłącz Subskrybenci mogą wysyłać.
   - *Aby usunąć subskrybentów:* Stuknij w imię subskrybenta, a następnie stuknij w Usuń subskrybenta.
   - *Aby usunąć siebie z albumu udostępnianego:* Wykonaj jedną z następujących czynności:
     - Stuknij w wielokropek w prawym górnym rogu, a następnie stuknij w Anuluj subskrypcję.
     - Stuknij w ikonę konta iCloud w prawym górnym rogu, a następnie stuknij w Anuluj subskrypcję..
   - *Aby wyłączyć powiadomienia:* Przesuń, aby wyłączyć powiadomienia.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Udostępnianie zdjęć i wideo na iPhonie w Podręczniku użytkownika iPhone'a

  (https://support.apple.com/guide/iphone/iphf28f17237)
- „Udostępnianie zdjęć i wideo na iPadzie" w Podręczniku użytkownika iPada

  (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad4f44c78f)

Zarządzanie udostępnianą biblioteką zdjęć w iCloud na iPhonie lub iPadzie

Udostępniana biblioteka zdjęć w iCloud pozwala dzielić się zdjęciami i klipami wideo z maksymalnie pięcioma innymi osobami. Gdy dodajesz zdjęcia i filmy do udostępnionej biblioteki zdjęć w iCloud, są one przenoszone z Twojej biblioteki osobistej do biblioteki udostępnianej. Dzięki bibliotece udostępnianej możesz wybrać, co chcesz udostępnić, lub automatycznie udostępniać zawartość bezpośrednio z aparatu. Wszyscy użytkownicy mogą dodawać, edytować i usuwać zawartość biblioteki udostępnianej. Osoba, która skonfigurowała bibliotekę udostępnianą — twórca biblioteki — zapewnia miejsce w iCloud dla całej zawartości.

W dowolnym momencie użytkownicy mogą opuścić biblioteką udostępnianą.

Jeśli jesteś twórcą biblioteki, możesz w dowolnym momencie usunąć użytkowników z biblioteki udostępnianej lub usunąć swoją bibliotekę udostępnianą. Kiedy usuwasz użytkownika z biblioteki udostępnianej, otrzymuje on powiadomienie i może skopiować wszystkie swoje rzeczy z biblioteki udostępnianej do swojej biblioteki osobistej. Użytkownik nie może usuwać innych użytkowników.

Uwaga: Biblioteki udostępniane w aplikacji Zdjęcia wymagają systemu iOS 16 lub iPadOS 16.1 albo nowszego. Aby znaleźć wersję oprogramowania zainstalowaną na urządzeniu, przejdź do Ustawień > Ogólne, a następnie stuknij w To urządzenie.

- Przejdź do Ustawień > Zdjęcia > Biblioteka udostępniana, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
  - *Aby usunąć uczestników z biblioteki udostępnianej:* Stuknij w Usuń uczestników.
  - *Aby opuścić bibliotekę udostępnianą:* Stuknij w Opuść bibliotekę udostępnianą.

    Gdy opuszczasz bibliotekę udostępnianą, możesz skopiować do swojej biblioteki osobistej całą zawartość biblioteki udostępnianej lub tylko rzeczy dodane przez siebie.
  - *Aby usunąć bibliotekę udostępnianą (musisz być jej organizatorem):* Stuknij w Usuń bibliotekę udostępnianą.

    Wszyscy użytkownicy zostaną powiadomieni o usunięciu biblioteki udostępnianej.

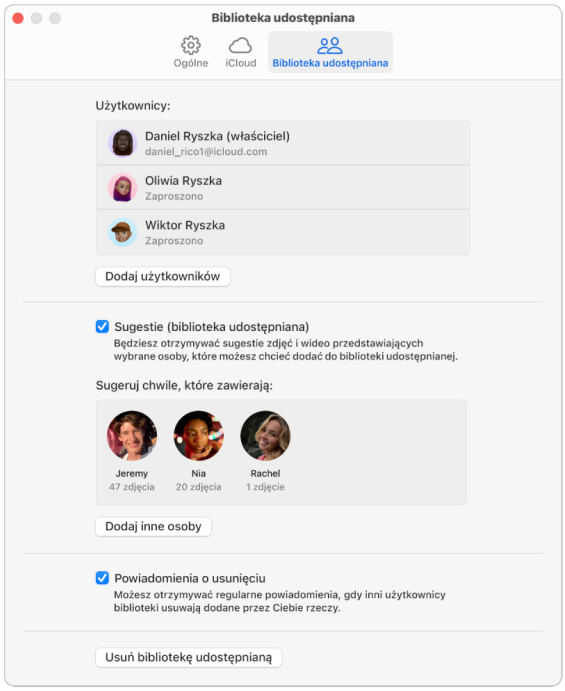
Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Konfigurowanie udostępnianej biblioteki zdjęć w iCloud lub dołączanie do niej w Zdjęciach” w Podręczniku użytkownika iPhone’a

  (https://support.apple.com/guide/iphone/iph28ac9ea81)
- „Konfigurowanie udostępnianej biblioteki zdjęć w iCloud lub dołączanie do niej w Zdjęciach” w Podręczniku użytkownika iPada

  (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad94c5ed43)

Zarządzanie ustawieniami udostępniania albumów udostępnianych w aplikacji Zdjęcia na Macu



1. Otwórz aplikację Zdjęcia na Macu, a następnie kliknij w album udostępniany w sekcji Albumy udostępniane na pasku bocznym.
2. Kliknij w na pasku narzędzi.
3. W polu Zaproś innych wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Zapraszanie nowych subskrybentów:* Wpisz adres email.

     Jeśli zapraszana osoba nie używa iCloud, możesz zaznaczyć pole wyboru Witryna publiczna, aby utworzyć adres URL albumu udostępnianego. Każdy, kto ma dostęp do tego adresu URL, może wyświetlać i pobierać zawartość albumu udostępnianego.
   - *Usuwanie subskrybentów:* Zaznacz adres email subskrybenta, a następnie naciśnij klawisz Delete.
   - *Ponowne zapraszanie subskrybenta:* Kliknij w strzałkę w dół obok subskrybenta i wybierz Wyślij ponownie zaproszenie.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Czym są albumy udostępniane w aplikacji Zdjęcia na Macu?" w Podręczniku użytkownika aplikacji Zdjęcia

  (https://support.apple.com/guide/photos/pht7a4c765b)
- „Dodawanie i usuwanie osób w albumie udostępnianym" w Podręczniku użytkownika aplikacji Zdjęcia

  (https://support.apple.com/guide/photos/phtdfcac5c5/)

Usuwanie uczestników z udostępnianej biblioteki zdjęć w iCloud na Macu

Uwaga: Biblioteki udostępniane w aplikacji Zdjęcia na Maca wymagają systemu macOS 13 lub nowszego. Aby znaleźć wersję oprogramowania zainstalowaną na urządzeniu, w menu Apple w lewym górnym rogu ekranu wybierz polecenie Ten Mac.

Jeśli użytkownik należał do biblioteki udostępnianej przez mniej niż 7 dni, może pobrać tylko rzeczy przesłane przez siebie.

1. W aplikacji Zdjęcia na Macu wybierz kolejno Zdjęcia > Ustawienia, a następnie kliknij w Biblioteka udostępniana.
2. Kliknij w obok osoby, którą chcesz usunąć, a następnie wybierz opcję Usuń.
3. Kliknij w Usuń z biblioteki udostępnianej.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Czym jest udostępniana biblioteka zdjęć w iCloud w Zdjęciach na Macu?" w Podręczniku użytkownika aplikacji Zdjęcia

  (https://support.apple.com/guide/photos/pht153ab3a01)

Opuszczanie lub usuwanie udostępnianej biblioteki zdjęć w iCloud w aplikacji Zdjęcia na Macu

W dowolnym momencie użytkownicy mogą opuścić biblioteką udostępnianą. Jeśli jesteś organizatorem biblioteki udostępnianej, możesz ją usunąć. Kiedy usuniesz bibliotekę udostępnianą, wszyscy użytkownicy otrzymują powiadomienie i mogą zachować wszystkie swoje rzeczy z biblioteki udostępnianej w swojej bibliotece osobistej.

Jeśli opuścisz biblioteką udostępnianą w ciągu mniej niż 7 dni od dołączenia, możesz zachować tylko rzeczy przesłane przez siebie.

Uwaga: Biblioteki udostępniane w aplikacji Zdjęcia na Maca wymagają systemu macOS 13 lub nowszego. Aby znaleźć wersję oprogramowania zainstalowaną na urządzeniu, w menu Apple w lewym górnym rogu ekranu wybierz polecenie Ten Mac.

1. W aplikacji Zdjęcia na Macu wybierz kolejno Zdjęcia > Ustawienia, a następnie kliknij w Biblioteka udostępniana.
2. Kliknij w Opuść bibliotekę udostępnianą (jeśli jesteś użytkownikiem) lub w Usuń bibliotekę udostępnianą (jeśli jesteś organizatorem).
3. Wybierz jedną z następujących opcji:
   - *Pozostaw wszystko:* Dodanie wszystkich zdjęć z biblioteki udostępnianej do biblioteki osobistej.
   - *Pozostaw tylko dodane przeze mnie:* Dodanie tylko zdjęć dodanych przez siebie z biblioteki udostępnianej do biblioteki osobistej.
4. Kliknij w Usuń bibliotekę udostępnianą, a następnie kliknij ponownie w Usuń bibliotekę udostępnianą, aby potwierdzić usunięcie.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Czym jest udostępniana biblioteka zdjęć w iCloud w Zdjęciach na Macu?” w Podręczniku użytkownika aplikacji Zdjęcia

  (https://support.apple.com/guide/photos/pht153ab3a01)
- „Opuszczanie lub usuwanie biblioteki udostępnianej” w Podręczniku użytkownika aplikacji Zdjęcia

  (https://support.apple.com/guide/photos/pht4dd77b3aa#pht82b300b22)

Zarządzanie udostępnianymi grupami kart w Safari

Możesz udostępnić grupę kart osobom używającym iCloud oraz współpracować z nimi. Udostępniana grupa kart może mieć maksymalnie 100 użytkowników. Użytkownicy mogą dodawać i usuwać karty z grupy kart, a każdy widzi wprowadzane zmiany w czasie rzeczywistym.

Każda osoba, z którą współpracujesz, musi być zalogowana na swoim koncie Apple, mieć włączoną opcję Safari w ustawieniach iCloud (https://support.apple.com/guide/iphone/iphde0f868fd), a także używać uwierzytelniania dwupoziomowego.

Zarządzanie udostępnianymi grupami kart w Safari na iPhonie lub iPadzie

Jeśli nie widzisz przycisku Współpracuj, oznacza to, że nie masz żadnej udostępnionej grupy kart.

1. Stuknij w Safari, a następnie stuknij w przycisk w prawym górnym rogu.
2. Stuknij w Zarządzaj udostępnianą grupą kart, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Usuwanie osoby:* Stuknij w osobę, a następnie stuknij w Usuń dostęp.
   - *Kończenie udostępniania wszystkim:* Stuknij w Przestań udostępniać.
   - *Dodawanie osoby:* Stuknij w Udostępnij kolejnym osobom, a następnie zaproś je.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Dodawanie lub usuwanie osób z udostępnianej grupy kart” w Podręczniku użytkownika iPhone’a

  (https://support.apple.com/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)
- „Dodawanie lub usuwanie osób z udostępnianej grupy kart” w Podręczniku użytkownika iPada

  (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad76b9549e#iPad252604e8)

Zarządzanie udostępnianymi grupami kart w Safari na Macu

Jeśli nie widzisz przycisku Współpracuj, oznacza to, że nie masz żadnej udostępnionej grupy kart.

1. W aplikacji Safari na Macu kliknij w przycisk na pasku narzędzi.
2. Kliknij w Zarządzaj udostępnianą grupą kart, a następnie wykonaj dowolną z następujących czynności:
   - *Usuwanie osoby:* Kliknij w osobę, kliknij w Usuń dostęp, a następnie kliknij w Dalej.
   - *Wyłączanie udostępniania wszystkim:* Kliknij w Przestań udostępniać, a następnie kliknij w Dalej.
   - *Dodawanie osoby:* Kliknij w Udostępnij kolejnym osobom, a następnie kliknij w Wiadomości, aby je zaprosić.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Dodawanie lub usuwanie osób z udostępnianej grupy kart” w Podręczniku użytkownika Safari

  (https://support.apple.com/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)

Zachowanie prywatności historii przeglądania w Safari na Macu

Przeglądanie i wymazywanie historii wyszukiwania oraz pamięci podręcznych przeglądarek i innych aplikacji może być dobrą praktyką, jeśli obawiasz się, że ktoś ma dostęp do Twojego urządzenia. Wiele aplikacji przechowuje informacje o tym, co wyszukujesz oraz co oglądasz, dzięki czemu możesz łatwo je ponownie odnaleźć w przyszłości. Na przykład, gdy korzystasz z aplikacji Mapy, pozostawienie historii miejsc, które wyszukujesz lub do których nawigujesz, może ułatwić nawigację z powrotem do ostatnio odwiedzonego miejsca.

Jeśli znajdujesz się w niebezpiecznej sytuacji osobistej i chcesz wyszukać w Internecie informacje dotyczące strategii związanych z bezpieczeństwem, ale nie chcesz, aby w Safari pozostały zapisy dotyczące odwiedzonych stron, możesz otworzyć na iPhonie, iPadzie lub Macu okno trybu przeglądania prywatnego. Gdy korzystasz z trybu przeglądania prywatnego, szczegóły dotyczące Twojej aktywności w sieci nie są zachowywane ani udostępniane między Twoimi urządzeniami. Oprócz tego, jeśli Twoje urządzenia zostały uaktualnione do systemu iOS 17, iPadOS 17 albo macOS 14 lub nowszego, Safari blokuje karty przeglądania prywatnego po określonym czasie braku aktywności, dzięki czemu mogą one zostać otwarte tylko przy użyciu hasła, kodu, Face ID lub Touch ID, co chroni Twoją prywatność, gdy odchodzisz od urządzenia. Możesz wymazać historię przeglądania oraz otworzyć okno przeglądania prywatnego na iPhonie, iPadzie oraz na Macu.

Sposób otwierania okna przeglądania prywatnego na iPhonie, iPadzie lub Macu opisany jest w dalszej części tego przewodnika.

Wymazywanie historii przeglądarki Safari

Jeśli szukasz w Internecie informacji o strategiach związanych z bezpieczeństwem i obawiasz się, że ktoś może zobaczyć Twoją historię przeglądania, możesz usunąć wszystkie przechowywane przez Safari zapisy dotyczące odwiedzonych stron.

- *Na iPhonie lub iPadzie:* Przejdź do Ustawień i stuknij w Safari > Wymaż historię i dane witryn.
- *Na Macu:* Otwórz aplikację Safari, wybierz polecenie menu Historia > Wymaż historię, kliknij w menu podręczne, a następnie wybierz okres, z jakiego chcesz wymazać historię przeglądania.

Wymazanie historii powoduje usunięcie przez Safari danych zachowywanych podczas przeglądania, takich jak:

- historia odwiedzonych witryn,
- lista otwartych stron używana przez przyciski Wstecz i Dalej,
- lista często odwiedzanych witryn,
- ostatnie wyszukiwania,
- ikony stron www,
- zachowane miniaturki otwartych stron www,
- lista pobranych rzeczy (same pobrane pliki nie są usuwane),
- witryny dodane do funkcji Szybkie szukanie w witrynie,
- witryny, które prosiły o użycie Twojego położenia,
- witryny, które prosiły o wysyłanie powiadomień.

Wymazywanie ostatnich tras oraz ulubionych w Mapach na iPhonie lub iPadzie.

1. Otwórz aplikację Mapy, a następnie przewiń w dół w polu wyszukiwania do sekcji Ostatnie.
2. Wykonaj jedną z następujących czynności:
   - Przesuń trasę w lewo.
   - Stuknij w Więcej bezpośrednio nad listą, a następnie przesuń trasę w lewo lub, aby usunąć grupę tras, stuknij w Wymaż nad daną grupą.
3. Jeśli chcesz usunąć ulubione miejsce, przewiń do sekcji Ulubione, a następnie stuknij w Więcej. Przesuń palcem od prawej do lewej na ulubionym miejscu, które chcesz usunąć, lub stuknij w Edycja oraz stuknij w, aby usunąć kilka ulubionych miejsc.

Wymazywanie ostatnich tras oraz ulubionych miejsc w Mapach na Macu

1. Otwórz aplikację Mapy, a następnie przewiń do sekcji Ostatnie na pasku bocznym.
2. W sekcji Ostatnie kliknij w Wymaż ostatnie.
3. Jeśli chcesz usunąć ulubione miejsce, kliknij z klawiszem Control w miejsce (na pasku bocznym, w sekcji Ulubione), a następnie wybierz Usuń z ulubionych.

Otwieranie okna przeglądania prywatnego na iPhonie

1. Otwórz aplikację Safari, a następnie stuknij w.
2. Stuknij w na środku paska kart na dole ekranu, a następnie stuknij w Prywatne.

   Nowa karta zostanie automatycznie dodana do grupy kart o nazwie Prywatne. Możesz otworzyć w tej grupie wiele kart.

Możesz łatwo potwierdzić, że używasz trybu Przeglądanie prywatne, patrząc na pasek z polem wyszukiwania — powinien być on szary lub wyświetla słowo Prywatne.

Aby ukryć witryny i opuścić tryb Przeglądanie prywatne, stuknij w, a następnie stuknij w przycisk, aby otworzyć inną grupę kart w menu na dole ekranu. Witryny prywatne pojawią się ponownie, gdy znowu włączysz tryb przeglądania prywatnego.

Aby zamknąć karty prywatne, stuknij w, a następnie przesuń palcem w lewo po każdej karcie, którą chcesz zamknąć.

Otwieranie okna przeglądania prywatnego na iPadzie

- W aplikacji Safari stuknij w, a następnie stuknij w Prywatne.

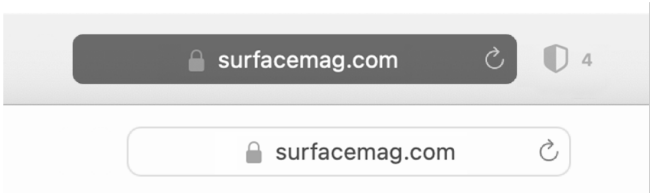
  Gdy tryb przeglądania prywatnego jest włączony, tło paska wyszukiwania nie ma koloru białego, lecz czarny, a odwiedzane witryny nie pojawiają się w historii przeglądania na iPadzie ani na liście kart na innych Twoich urządzeniach. W grupie kart Prywatne możesz otworzyć wiele prywatnych kart.

  Aby ukryć witryny i opuścić tryb przeglądania prywatnego, stuknij w, a następnie przełącz na inną grupę kart. Gdy znowu włączysz tryb przeglądania prywatnego, karty pojawią się ponownie.

Otwieranie okna przeglądania prywatnego na Macu

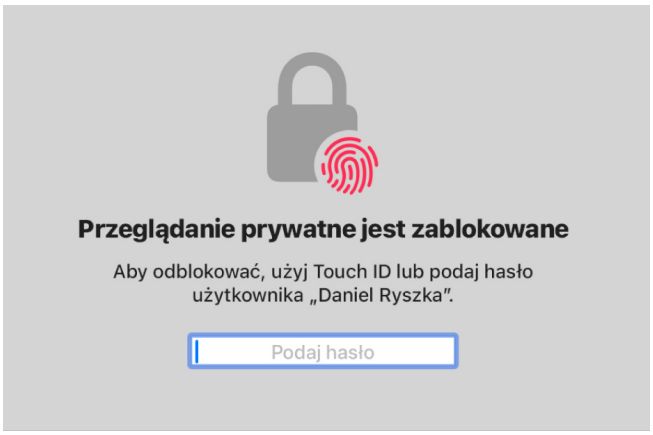
1. W aplikacji Safari wybierz polecenie menu Plik > Nowe okno prywatne lub przełącz na okno Safari, które już używa trybu przeglądania prywatnego.

   Inteligentne pole wyszukiwania w oknie korzystającym z przeglądania prywatnego ma ciemne tło z białym tekstem.



2. Korzystaj z przeglądarki Internetu w standardowy sposób.

   Uwaga: Gdy urządzenie jest zablokowane, uśpione lub gdy nie korzystasz aktywnie z przeglądarki Safari, okna prywatne w przeglądarce Safari zostaną zablokowane. Po odblokowaniu, wybudzeniu urządzenia lub ponownym rozpoczęciu korzystania z przeglądarki Safari wystarczy odblokować okno prywatne za pomocą Face ID, Touch ID, kodu urządzenia lub hasła.



Jeśli chcesz zawsze otwierać okna na Macu w trybie przeglądania prywatnego

1. Wybierz w aplikacji Safari polecenie menu Safari > Preferencje, a następnie kliknij w Ogólne.
2. Kliknij w menu podręczne Po otworzeniu Safari wyświetla, a następnie wybierz „nowe okno prywatne”.

   Jeśli nie widzisz tej opcji, wykonaj jedną z poniższych opcji:

   - Na Macu z systemem macOS 13 lub nowszym: Wybierz polecenie menu Apple > Ustawienia systemowe, kliknij w Biurko i Dock na pasku bocznym, a następnie upewnij się, że zaznaczone jest pole wyboru Zamykaj okna, gdy zamykam aplikacje.
   - Na Macu z systemem macOS 12 lub starszym: Wybierz polecenie menu Apple > Preferencje systemowe, kliknij w Ogólne, a następnie upewnij się, że zaznaczone jest pole wyboru Zamykaj okna, gdy zamykam aplikacje.

Dodatkowe zwiększanie bezpieczeństwa w Safari

- Usuń z folderu Pobrane rzeczy wszystkie pliki pobrane podczas korzystania z trybu przeglądania prywatnego.
- Zamknij wszystkie otwarte okna trybu przeglądania prywatnego, aby uniemożliwić innym użycie przycisków Wstecz i Dalej w celu sprawdzenia odwiedzonych stron.

Zarządzanie ustawieniami funkcji Udostępnione Tobie na urządzeniach Apple

Gdy ktoś udostępnia Ci zawartość z aplikacji Muzyka, Apple TV, News, Zdjęcia, Podcasty lub Safari, funkcja Udostępnione Tobie może automatycznie umieszczać tę zawartość w sekcji Udostępnione Tobie, aby ułatwić do niej dostęp. Rzeczy udostępniane Ci w aplikacji Wiadomości są automatycznie porządkowane w sekcji Udostępnione Tobie w aplikacjach Muzyka, Apple TV, News, Zdjęcia, Podcasty oraz Safari.

Zarządzanie według osób na iPhonie lub iPadzie

Jeśli nie chcesz, aby dana zawartość udostępniona Ci w Wiadomościach była widoczna w powiązanych aplikacjach, możesz wyłączyć tę funkcję w przypadku określonych osób.

1. Stuknij w Wiadomości na iPhonie lub iPadzie, a następnie stuknij w rozmowę z zawartością, której nie chcesz udostępniać w aplikacjach.
2. Po otwarciu rozmowy stuknij w znajdujące się na górze imię danej osoby.
3. Wyłącz W Udostępnione Tobie, a następnie stuknij w Gotowe.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- „Udostępnianie zawartości w Wiadomościach” w Podręczniku użytkownika iPhone'a (https://support.apple.com/guide/iphone/iphb66cfeaad)
- „Udostępnianie zawartości w Wiadomościach” w Podręczniku użytkownika iPada (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad5bf3d77b)

Zarządzanie według osób na Macu

Jeśli nie chcesz, aby dana zawartość udostępniona Ci w Wiadomościach była widoczna w powiązanych aplikacjach, możesz wyłączyć tę funkcję w przypadku określonych osób.

1. Otwórz aplikację Wiadomości na Macu, a następnie zaznacz rozmowę.
2. Kliknij w ⓘ w prawym górnym rogu rozmowy, a następnie usuń zaznaczenie pola wyboru W Udostępnione Tobie, aby usunąć udostępnianą zawartość z sekcji Udostępnione Tobie.

   Gdy funkcja Udostępnione Tobie jest wyłączona, możesz nadal przypinać udostępnioną zawartość, aby była widoczna w odpowiedniej aplikacji.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Zarządzanie swoją udostępnianą zawartością w Wiadomościach na Macu w Podręczniku użytkownika Maca

  (https://support.apple.com/guide/messages/ichtdc9ebc32)

Zarządzanie według aplikacji na iPhonie lub iPadzie

Jeśli chcesz włączyć lub wyłączyć funkcję Udostępnione Tobie w aplikacji Muzyka, Apple TV, News, Zdjęcia, Podcasty lub Safari, możesz zmienić ustawienia.

- Na iPhonie lub iPadzie przejdź do Ustawień i stuknij w Wiadomości > Udostępnione Tobie, a następnie wyłącz Automatyczne udostępnianie lub wyłącz funkcję Udostępnione Tobie dla określonej aplikacji.

Zarządzanie według aplikacji na Macu

Jeśli chcesz włączyć lub wyłączyć funkcję Udostępnione Tobie w aplikacji Muzyka, Apple TV, News, Zdjęcia, Podcasty lub Safari, możesz zmienić ustawienia.

1. Otwórz aplikację Wiadomości na Macu.
2. Wybierz Wiadomości > *Ustawienia* lub *Preferencje*.
3. Kliknij w Udostępnione Tobie, a następnie wykonaj jedną z następujących czynności:
   - *Aby wyłączyć wszystkie aplikacje:* Kliknij w Wyłącz.
   - *Aby wyłączyć wybrane aplikacje:* Usuń zaznaczenie danych aplikacji.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz:

- Zarządzanie swoją udostępnianą zawartością w Wiadomościach na Macu w Podręczniku użytkownika Maca

  (https://support.apple.com/guide/messages/ichtdc9ebc32)

Dodatkowe informacje

Kwestie dotyczące bezpieczeństwa

Przed wprowadzeniem zmian lub usunięciem informacji pamiętaj o następujących zagadnieniach:

- Możesz chcieć zarejestrować podejrzaną aktywność. Zobacz: Uzyskiwanie dowodów związanych z innym kontem Apple.
- Zmiany wprowadzone w zakresie udostępniania lub dostępu mogą zostać dostrzeżone przez inne osoby. Ta ikona w przewodniku wskazuje na informacje dotyczące bezpieczeństwa, które warto rozważyć przed podjęciem działania: .
- Zmiana zasad udostępniania może spowodować utratę dostępu do narzędzi i informacji, które mogą być dla Ciebie ważne.
- Aplikacje opracowane przez inne firmy (np. YouTube czy Instagram) mają własne ustawienia, nad którymi Apple nie ma kontroli. Aby sprawdzić, czy te aplikacje wysyłają powiadomienia dotyczące wprowadzonych zmian albo je zmienić, zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi tych aplikacji. W celu uzyskania dodatkowych informacji, zobacz: Ustawienia aplikacji innych firm.

Inne zasoby dotyczące bezpieczeństwa związanego z rozwiązaniami technologicznymi

Jeśli potrzebujesz więcej informacji lub wsparcia w zakresie bezpieczeństwa związanego z rozwiązaniami technologicznymi, zapoznaj się z poniższymi witrynami.

Stany Zjednoczone

- Witryna The Safety Net Project należąca do Krajowej sieci do walki z przemocą domową
- Krajowe centrum dla ofiar przestępstw

Wielka Brytania

- Refuge UK

Australia

- WESNET Safety Net Australia

Inne zasoby edukacyjne

W przypadku innych wątpliwości związanych z produktami Apple zapoznaj się z materiałami źródłowymi podanymi poniżej.

Wsparcie Apple

Ogólna pomoc związana z produktami Apple dostępna za pośrednictwem zasobów do samodzielnego użycia lub poprzez kontakt z ekspertem. Wsparcie Apple ma bardzo ograniczony dostęp do informacji użytkownika, który nie udzielił jednoznacznej zgody na ten dostęp, a także nie ma dostępu do danych i/lub haseł użytkownika.

- Wsparcie Apple (https://support.apple.com)
- Stany Zjednoczone: 1-800-275-2273; Kanada: 1-800-263-3394

Bezpieczeństwo platformy Apple

Wyszukaj Apple Platform Security (Bezpieczeństwo platformy Apple), aby uzyskać informacje o zabezpieczeniach sprzętu i systemu, szyfrowaniu i ochronie danych oraz bezpieczeństwie usług, w tym konta Apple, iCloud, Zaloguj się, używając konta Apple, Apple Pay, Wiadomości, FaceTime i Znajdź.

Prywatność Apple

Zapoznaj się ze stroną Prywatność — Apple, aby poznać funkcje chroniące Twoje dane i ustawienia, które dają Ci kontrolę, zapoznaj się z etykietami aplikacji i raportami dotyczącymi przejrzystości w kontekście wniosków kierowanych przez rząd, a także z zasadami ochrony prywatności Apple.

Twoje dane i prywatność

Zaloguj się do portalu internetowego Dane i prywatność przy użyciu konta Apple, aby dowiedzieć się więcej o tym, jakie dane gromadzi Apple, uzyskać lub przesłać kopię danych, a także skorygować, zdezaktywować lub usunąć swoje dane.

Społeczność Wsparcia Apple

Na witrynie Apple Support Community (Społeczność Wsparcia Apple) możesz znaleźć odpowiedzi na tematy zgłaszane przez innych klientów Apple z całego świata oraz zadać swoje pytanie.

Prawa autorskie i znaki towarowe

Copyright © 2025 Apple Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Wykorzystanie logo Apple dostępnego przy użyciu klawiatury (Option-Shift-K) w celach komercyjnych bez pisemnej zgody Apple może stanowić naruszenie znaku towarowego oraz nieuczciwą konkurencję z naruszeniem praw federalnych i stanowych.

Apple, the Apple logo, AirDrop, AirPods, AirTag, Apple Books, Apple Music, Apple Pay, Apple TV, Apple Wallet, Apple Watch, Apple Watch SE, Apple Watch Series, Apple Watch Ultra, Digital Crown, Face ID, FaceTime, FileVault, Finder, Find My, HomeKit, HomePod, HomePod mini, iMessage, iPad, iPadOS, iPad Pro, iPhone, iTunes, Launchpad, Lightning, Mac, MacBook, MacBook Air, MacBook Pro, macOS, Magic Keyboard, Magic Mouse, Magic Trackpad, NameDrop, OS X, Safari, Siri i Touch ID są znakami towarowymi Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych, innych krajach oraz regionach.

App Store, iCloud, iCloud+, iCloud Keychain oraz iTunes Store są znakami usług Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych, innych krajach oraz regionach.

Apple
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014
apple.com

IOS jest znakiem towarowym lub zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Cisco w Stanach Zjednoczonych i innych krajach, a jego użycie jest przedmiotem licencji.

Słowo i znak Bluetooth® to zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc., a ich użycie przez Apple jest przedmiotem licencji.

Nazwy i logo innych firm i produktów wymienione tutaj mogą być znakami towarowymi należącymi do odpowiednich właścicieli.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tym podręczniku były dokładne. Apple nie odpowiada za błędy drukarskie lub redakcyjne.

Niektóre aplikacje nie są dostępne we wszystkich regionach. Dostępność aplikacji może podlegać zmianom.

PL028-00805