



Debtless Workshop

Správa finančních záležitostí



Debtless Partnership: Think Twice! - Debt Is a Serious Issue

Číslo projektu: 2011-1-CZ1-GRU06-07128-1

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské komise. Tato publikace odráží pouze názory autora, komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež mohou být vyrobeny z informací v něm obsažených.



**Lifelong
Learning
Programme**

Úvod

"Debtless" je Grundtvig Projekt Partnerství, který byl iniciován v reakci na současnou hospodářskou situaci, kvůli níž se mnoho jednotlivců a rodin ocitá v dluhu.



Komukoliv z nás se může stát, že se dostane do vážných finančních problémů. Takový osud postihl za posledních pár let velké množství lidí. Do finančních problémů lze lehce spadnout kvůli celosvětové finanční krizi či kvůli osobním problémům. Cesta zpět je pro většinu lidí velmi obtížná. Průměrné měsíční náklady vzrostly, a proto musí každý z nás činit náležitá opatření a rozhodnutí. Týká se to lidí jak z nižších, tak vyšších platových tříd. Studentů a lidí závislých na sociální podpoře se to týká nejvíce, jelikož právě oni nemají mnoho prostředků a tím pádem každá jejich investice musí být důkladně promyšlená.

V této příručce vám chceme nastínit možné situace, ve kterých se můžete ocitnout, a rozebrat je, tudíž budete v případě, že opravdu nastanou, připraveni dělat potřebná rozhodnutí. Tato příručka vám bude pomocníkem a rádcem, uvnitř naleznete praktické rady jak zvládnout své finance. Můžete ji použít především jako nástroj prevence, abyste se nedostali do finančních problémů.

V příručce také naleznete odkazy na internetové stránky s podrobnějšími informacemi či přímo na stránky, kde vám pomohou problémy řešit.

Doufáme, že zvládnete své finance dát do pořádku a že budete svou finanční budoucnost řešit plni sebedůvěry a jistoty!

Obsah

Úvod	1
1) Organizace finanční korespondence	3
2) Zvládnutí bankovních záležitostí.....	4
3) Přehled finančních transakcí a jejich plánování.....	5
4) Organizace a vyřizování bankovních plateb	6
5) Máte problémy s dluhy?.....	6
6) Jak fungují půjčky?	7
7) Daně.....	9
8) Péče o zdraví.....	10
9) Jaké jsou náklady na vlastní bydlení?	10
10) Volání a získávání informací od společností.....	11
11) Zodpovědné nakupování (příloha V).....	11
12) Speciální nabídky	12
13) Užitečné odkazy	12
Příloha I – Finanční záležitosti - Kontrolní list	14
Příloha II Příklady symbolů užívaných ve finanční problematice	16
Příloha III Týdenní rozpočet.....	17
Příloha IV: Měsíční rozpočet.....	18
Příloha V: Nákupní tipy	20
Příloha VI: formulář SIPO	23

1) Organizace finanční korespondence

(Příloha II)

K udržení jasného přehledu o své finanční poště je vhodné ji třídit do čtyř kategorií:

Na vyhození nebo smazání: žádné přínosné informace či význam.

Obchodní nabídky: letáky ze supermarketů, brožury apod.

Finanční záležitosti: účty, výplatní lístky, pojištění

Soukromá pošta: e-maily, dopisy, narozeninová přání atd.

Pokud jsou vám finanční zprávy posílány poštou, měli byste používat složky.

Pokud je dostáváte e-maily, ukládejte si je do různých složek ve vašem počítači.

Zjednodušíte si to, pokud pojmenujete tyto složky podle jejich obsahu (např. telefon, nájem). Viz příloha II.

Kupte si a označte složky.

Co dělat!

- Denně otevírat svou poštu;
- Schraňovat svou poštu na jednom místě v domě;
- Pravidelně kontrolovat své bankovní výpisy a internetové bankovníctví;
- Automaticky platit co nejvíce účtů a co nejdříve to jde;
- Vyhradit si jistý čas v týdnu pro administrativu svých finančních záležitostí a kontrolu svého internetového bankovního konta.

Co nedělat!

- Nechat poštu neotevřenou déle než 2 týdny.
- Doufat, že účty budou promlčeny;
- Vyhazovat záruční listy a účtenky;
- Reagovat na emaily od neznámých odesílatelů;
- Sdílet komukoli vaše heslo nebo číslo PIN

2) Zvládnutí bankovních záležitostí

Své platby můžete provádět pomocí služby SIPO, nicméně v dnešní době většina lidí volí možnost internetového bankovníctví. Tato volba přináší mnoho výhod: své finance si můžete zkontrolovat kdykoliv se vám zachce a můžete platby provádět automaticky. Tímto způsobem již na platbu nikdy nezapomenete!

Internet banking

Pro získání přístupu k internetovému bankovníctví můžete navštívit pobočku své banky či její internetové stránky. Předpokladem pro možnost spravovat své finance přes internet je vlastnit počítač s internetovým připojením. Ve své bance se také můžete zeptat na jakékoli další doplňky, které by váš počítač mohl potřebovat.

- Podívejte se na internet, abyste viděli, jak funguje internetové bankovníctví u vaší banky a jak se registrovat.
- Pokud se rozhodnete internetové bankovníctví využívat, zažádejte si o něj.
- Vytiskněte si souhrn informací o svém účtu.

Provedení platby prostřednictvím banky

Ačkoliv je platba prostřednictvím internetového bankovníctví nejrychlejší a nejsnazší metodou, existují i jiné způsoby:

- Služba SIPO, která slouží k převedení peněz na cílový účet nebo na hotovost přes pobočku pošty. Tuto službu si můžete sjednat na kterékoliv pobočce české pošty.
- Peníze můžete převádět pomocí "formuláře o převodu". Banka pro vás převede peníze po obdržení tohoto formuláře. Zeptejte se na tento způsob ve své bance.
- Peníze můžete také převádět automaticky. Díky zavedení inkasa nebudete muset zadávat platbu na účty, ale dovolíte firmám, aby si peníze vybíraly přímo z vašeho účtu bez toho, abyste jim ke každému výběru museli dávat svolení.

- Jestliže se rozhodnete využít "formulář o převodu", zeptejte se na něj ve své bance
- Vyzkoušejte si vyřízení příkazu SIPO
- Zjistěte, jak si zařídit inkaso
- Odpovězte na následující otázky

Kde si můžete zařídit účet?
Jaké znáte typy bankovních účtů?
Jak velký máte úrok na svém účtu?
Jak velký úrok máte na svém spořicí účtu?
Je měsíční výpis z účtu zdarma?
Jsou převody peněz poskytovány bezplatně?

Co dělat!

- Ujistěte se, že máte spořicí účet;
- Převádějte příchozí peníze navíc přímo na spořicí účet;
- Pokud je to možné, ukládejte pevnou částku peněz každý měsíc;
- Dávejte si drobné do kasičky.

3) Přehled finančních transakcí a jejich plánování

(více v příloze III a IV)

K tomu, abyste měli reálný odhad, byste nejdříve měli zodpovědět následující otázky:

Jaký je váš měsíční příjem?

Zjistěte si své stálé měsíční výdaje. Berte v potaz i výdaje, které se neplatí pravidelně každý měsíc.

Jak vysoké jsou vaše náklady v určité konkrétní měsíce? Příkladem mohou být dárky či oslavy.

Kolik peněz jste schopni měsíčně ušetřit?

Kolik peněz vám zůstane poté, co zaplatíte týdenní výdaje?

Jsou vaše příjmy a výdaje v rovnováze nebo musíte činit různá rozhodnutí k tomu, abyste toho dosáhli?

Použijte přílohu III a IV pro vyzkoušení si tvorby odhadu.

Co dělat!

- V obchodech žádejte účty a pečlivě je uschovejte.
- Pečlivě si zaznamenávejte veškeré výdaje.
- Jaké závěry můžete z vedených záznamů vyvodit?
- Nejdříve si zkuste udělat odhad výdajů na týden a po tomto týdnu jej zkontrolujte.

4) Organizace a vyřizování bankovních plateb

Internetové bankovníctví je nejsnazší způsob, jak si udržet přehled o svých výdajích. Svůj účet si můžete kontrolovat denně. Pokud internetové bankovníctví nemáte, pak jste odkázáni na bankovní výpisy, které obdržíte od své banky.

Pro stálé výdaje je praktické nastavit inkaso. Pokud používáte internetové bankovníctví, můžete jej zařídit sami, pokud ne, můžete povolit, aby daná společnost mohla stahovat peníze z vašeho bankovního účtu. To proběhne vždy ve stejný den každý měsíc. Použitím inkasa nezapomenete zaplatit účty. Pro více informací se podívejte do kapitoly 2 (zvládnutí bankovních záležitostí).

Stažení peněz z účtu může proběhnout pouze tehdy, je-li na účtu dostatek peněz. Jelikož budete vědět, kdy se peníze stahují, ujistěte se o tom, že máte na účtu v té době dost peněz.

Poznámka! Pokud ve svém výpisu nikde nenajdete, že vám byly inkasem odečteny peníze, zřejmě z důvodu nízkého zůstatku v dané chvíli odečteny nebyly. **Pokud tomu tak je, mohli jste se dostat do prodlení.** Je na vás, abyste se ujistili, že platba bude provedena co nejdříve!

- Udělejte si seznam položek placených inkasem.
- Zapište si, který den se splácí která položka.
- Zapište si, kdy peníze přichází na váš účet.
- Sepište si, které platby byste chtěli platit pomocí inkasa a učiňte tak.

5) Máte problémy s dluhy?

Při splácení dluhu či hypotéky se vám může stát, že z nějakého důvodu nejste schopni zaplatit další splátku. Může to být způsobeno různými okolnostmi, např. ztrátou práce, rodinnou krizí (rozvod), vážnou nemocí atd. V takovém případě byste měli ihned kontaktovat vašeho věřitele a informovat ho o vaší situaci. Pokud nezaplatíte a nesnažíte se to řešit hned, jste v nebezpečí vážného zadlužení.

Jestliže jste se dostali do dluhu a chcete jej co nejdříve splatit, měli byste se nejdříve ujistit, že současný dluh nadále neroste. Poté si spočítejte, kolik můžete každý měsíc splácet. Ujistěte se, že máte odhad svých příjmů a výdajů. Jakmile toto učiníte, můžete kontaktovat vaše věřitele a předložit jim rozumný návrh.

Většinou to znamená, budete dluh splácet v menších částkách po delší dobu, takže budete schopni zvládat všechny vaše finanční povinnosti. Samozřejmě tato částka nemůže být příliš malá, protože v tom případě by tento návrh nebyl vašim věřitelem přijat.

Naštěstí existují různé organizace, které vám (většinou) zdarma pomohou nebo alespoň poradí. Obráťte se na ně s žádostí o pomoc co možná nejdříve! Komukoliv se může stát, že se dostane do finančních problémů, ale musíte se postarat o to, abyste tyto problémy vyřídili co nejrychleji a vyvarovali se tak riziku neúnosného zadlužení.

První krok pro nalezení pomoci je najít informace na několika webových stránkách:

Organizace, kam se obrátit o poradenství při finančních problémech:

<http://www.financnisen.cz>

<http://www.rychleoddluzeni.cz>

<http://pomocdluhy.cz/>

<http://www.centrum-pomoci.cz/>

Místní finanční poradci:

<http://www.financniporadenstvi.com>

<http://www.sms-as.eu/>

Banky a pojišťovny na našem trhu – půjčky, hypotéky, pojištění:

<http://www.banky.cz/>

Pokud byste raději o svých problémech mluvili osobně, můžete vyhledat finanční poradce v blízkosti vašeho bydliště. Většina finančních poradců ví, jak se zachovat při zadlužení. Můžete také kontaktovat sociální pracovníky či banku specializující se na dluhy.

6) Jak fungují půjčky?

Půjčka

Půjčky jsou jedním z hlavních důvodů zadlužení, takže než se o ni rozhodnete požádat, měli byste to velmi pečlivě promyslet. Nejdůležitější otázka je zeptat se sám sebe: opravdu potřebuji to, co se chystám koupit, nebo bez toho mohu žít?

Jestliže se rozhodnete, že si opravdu chcete koupit něco, na co jste si nenašetřili, můžete požádat banku o půjčku nebo danou věc koupit na splátky. Nicméně, obě tyto možnosti jsou dražší volbou než si danou věc koupit rovnou za našetřené peníze. Půjčování peněz je pro banky a společnosti snadnou cestou, jak získat peníze. Výhodou je, že si vaši vytouženou věc můžete koupit ihned, ovšem za vyšší cenu.

Víte, jaké jsou úroky u banky při platbě ve splátkách?

Jestliže si opravdu potřebujete vzít půjčku:

- Porovnejte všechny nabídky bank a zjistěte si úrokové sazby
- Zjistěte, kolik budete muset splatit za měsíc
- Zjistěte, kolik je RPSN (roční procentní sazba nákladů) - úroková sazba za celý rok (v přepočtu na rok) spíše než jen měsíční poplatky / sazby
- Zjistěte si, co se stane, když budete mít problémy se zaplacením (měsíčně nebo ročně)
- Spočítejte si rozdíl v ceně při koupi iPad-u hotově či na splátky, kdy k ceně připočítáte úroky
- Udělejte si seznam věcí, které si určitě na splátky nikdy nekoupíte
- Udělejte si druhý seznam a to věcí, na které byste byli ochotni si půjčku vzít
- Zjistěte si, jaké rozdílné typy půjček existují.

Budte opravdu opatrní, co se týče půjček od nebankovních institucí, protože často mají mnohem vyšší úrokové sazby! Vždy se podívejte na roční procentní sazbu (APR%), což vám umožní přesně vypočítat, co budete platit každý měsíc a jaké úroky budete navíc platit. Pokud sazba není jasně viditelná, pak buďte velmi opatrní!

Hypotéka

Pokud si chcete koupit dům nebo byt a nemáte dostatek peněz na zaplacení celé částky, pak byste mohli potřebovat hypotéku. K tomu:

- Zkontrolujte, kolik peněz jste uložili a kolik budete ještě potřebovat
- Porovnejte všechny nabídky bank a zjistěte si úrokové sazby
- Zjistěte, kolik budete muset splatit za měsíc
- Zjistěte, kolik je RPSN (roční procentní sazba je úroková sazba) za celý rok (v přepočtu na rok) spíše než jen měsíční poplatky / sazby
- Zjistěte, co se stane, když budete mít problémy se splácením (měsíčně nebo ročně)

Kreditní karty

Také při používání kreditní karty byste měli být velmi opatrní, protože můžete utratit peníze, které ani nemáte na svém účtu. Než obdržíte kreditní kartu, zeptejte se sami sebe, je-li to opravdu nutné a kolik to ročně stojí.

7) Daně

Zodpovězte následující otázky:

- Kdy se platí daně?
- Co vláda s takto získanými penězi z daní dělá?
- Mohou být peníze z daní vráceny?
- Jak vrácení daní funguje?

V České Republice byla daňová soustava uzákoněna 1. 1. 1993 a je složena ze dvou typů daní – přímých a nepřímých. Přímé daně jsou zdaněním příjmu nebo majetku poplatníka. Jsou odváděny příslušnému finančnímu úřadu pomocí písemného daňového přiznání poplatníka. Nepřímé daně jsou zdaněním prodeje zboží (statky a služby) a přiznává je a odvádí prodávající, který prodal zboží. Daně nepřímé jsou zahrnuty do prodejní ceny daného zboží.

Daně přímé:

- daně z příjmu fyzických osob a právnických osob,
- daň z nemovitosti,
- daň z převodu nemovitosti, dědická a darovací,
- daň silniční;

Daně nepřímé:

- daň z přidané hodnoty,
- daň spotřební;

Výběr a kontrola plnění daňových povinností je v kompetenci finančních úřadů, spadajících pod ministerstvo financí. Daně jsou příjmem veřejných rozpočtů (větší část daní je příjmem státního rozpočtu, menší část je příjmem rozpočtu měst a obcí).

Pro přesné vymezení předmětů jednotlivých daní, jejich výši, určení plátce a další informace navštivte stránku <http://www.businessinfo.cz/cs/clanky/danovy-system-ceske-republiky-3429.html>.

8) Péče o zdraví

Zdravotní pojištění se v České Republice sjednává ihned po porodu. Je povinné pro každého občana České Republiky. Tímto pojištěním získává pojištěnec nárok na základní bezplatnou zdravotní péči. Občané si pojištění hradí sami, nebo v jistých případech je za ně hrazeno státem¹. Aktuální výše zdravotního pojištění je 13,5% z vyměřovacího základu. Vyměřovací mzdou se pro zaměstnance myslí hrubá mzda a pro OSVČ² platí strop jejich vyměřovacího základu pro výpočet pojistného³. Toto pojistné se platí přímo zdravotním pojišťovnám a hradíme jej vždy do 8. dne měsíce, který následuje, za tím, kterému pojistné náleží.

Možnosti zdravotního pojištění se mění nabídkou jednotlivých pojišťoven. Svou zdravotní pojišťovnu může každý občan jednou ročně bezplatně změnit.

Pokud plátce pojistného nezaplatil pojistné ve stanovené lhůtě, nebo ho zaplatil v nižší výši, než měl, stává se dlužníkem a je povinný platit pokutu. Za každý kalendářní den, ve kterém dluh na pojistném trvá, se jedná o 0,05 % dlužné částky.

9) Jaké jsou náklady na vlastní bydlení?

Život ve vlastním bytě či domě bude vždy nákladnější než žít u rodičů. Abyste byli dobře připraveni, měli byste být schopni zodpovědět následující otázky:

Jaký je váš příjem?

Jakým nákladům budete čelit při bydlení na vlastní pěst?

Jaký je rozdíl v pronájmu pokoje a domu?

Co jsou to fixní a variabilní náklady? (viz. příloha IV)

¹ Těmito případy jsou děti, studenti a důchodci a registrovaní nezaměstnaní. Dále

² Osoby samostatně výdělečně činné – jedná se o osoby, kterým plynou příjmy z podnikání, či jiné samostatně výdělečné činnosti.

³ Ten je pro rok 2012 stanoven na 1 809 864Kč. Tedy měsíční maximum 150 822Kč, což dělá maximální říční zálohu 20 361Kč. Minimální je stanoven na 12 568,5Kč.

10) Volání a získávání informací od společnosti

Nikdo neví vše, proto je běžnou záležitostí, že když potřebujeme konkrétní informace, zavoláme do dané společnosti a na požadovanou věc se zeptáme. Pro některé lidi je to nelehký a nepříjemný úkol, ale ulehčí si ho, pokud se na něj připraví:

Zamyslete se nad tím, co přesně potřebujete vědět.

Sepište si své otázky na papír.

Pokud budete volat do společnosti, první člověk, se kterým budete mluvit, bude nejspíš recepční. Tato osoba vám nepomůže, ale přepojí vás na někoho, kdo vám pomoci může. Takže místo vyptávání se tohoto člověka na vaše dotazy se pouze představte a sdělte, čeho se vaše dotazy týkají.

Začátek rozhovoru by mohl vypadat takto: „Dobrý den, jmenuji se Jan Novák, měl bych nějaké dotazy ohledně vrácení daní.“ Poté budete buďto požádání o sdělení svých otázek nebo budete přepojeni na osobu, která se danou problematikou zabývá. Pokud vám cokoliv bude nejasné, nebojte se zeptat. Ke konci rozhovoru si klidně vyžádejte chvílku na kontrolu vašeho seznamu, zda jste se opravdu zeptali na všechny potřebné otázky. Zkontrolujte si svůj seznam, a pokud jste na některou otázku zapomněli, zeptejte se nyní. Pokud již nemáte žádné otázky, poděkujte danému pracovníkovi a ukončete hovor.

Někdy vám telefon nevezme člověk, ale automatický systém, který vám nabídne menu s různými možnostmi. Poslechněte si je a zvolte tu, která se nejvíce blíží vašemu dotazu. Pokud si nejste jistí či se zmýlíte, jednoduše se vraťte do hlavní nabídky a volte možnosti znovu. Také máte vždy možnost zavěsit a znovu zavolat.

Uvědomte si, že volání na některé poradní linky je účtováno. Cena je většinou řečena na začátku hovoru. Pokud tomu tak bude, je důležité držet se stručně tématu a vše vyřešit rychle. Popřípadě na tyto zpoplatněné linky nevolat a získat požadované informace jinde zdarma, jako například navštívit internetové stránky či poslat společnosti email.

Pokud vaše problémy nelze vyřešit po telefonu, pokuste se sjednat si schůzku s odpovědným pracovníkem.

11) Zodpovědné nakupování (příloha V)

V dnešní době si většina lidí již zvykla na placení kartou. Ovšem tato metoda svádí k utrácení více peněz, než bylo zamýšleno, a je těžší udržovat si přehled o svých výdajích. Je vhodné si vybrat odhadovanou částku pro týdenní výdaje v hotovosti. Takto předejdete zbytečnému utrácení.

→ Udělejte si seznam tří nejlevnějších supermarketů.

□

12) Speciální nabídky

Nenechte se zlákat speciálními nabídkami! Je to metoda společností, aby prodaly své produkty. Tyto speciální nabídky lákají ke koupi zboží, které nepotřebujete nebo ani nechcete. Tudíž než dané zboží koupíte, zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Chtěl jsem si toto zboží koupit i předtím, než jsem uviděl speciální nabídku?
- Je to opravdu nejlevnější cena?
- Nevztahují se ke koupi další (skryté) poplatky a mohu si je případně dovolit?
- Kde dané zboží uschovám?
- Co se stane, když koupi odložím?
- Budu dané zboží chtít i za dva týdny?

Váš mobilní telefon

Mobilní telefon není nikdy zdarma a ve většině případů budete muset s operátorem sepsat smlouvu. Levný paušál obvykle znamená vyšší měsíční tarifní poplatky. Volání nad rámec vašeho tarifního balíčku je většinou drahé a volné minuty vám vyprchají rychleji, než si myslíte!

Převedení nevyužitých služeb do dalšího měsíce většinou znamená vyšší cenu pro volání nad rámec vašeho paušálu. Zvažte, kolik služeb měsíčně využíváte.

- Je vaše tarifní nabídka vhodná pro vaše potřeby?
- Upozorní vás váš operátor při vypořebenání volných minut/sms?

Kreditní karta může předejít vysokým účtům za telefon!

13) Užitečné odkazy

Mnoho z informací na diskutovaná témata můžete nalézt na internetu. Níže naleznete seznam důležitých a zajímavých odkazů. Určitě stojí za to tyto stránky navštívit.

Informace ze světa financí a pomoc s dluhy

www.finance.cz

Informace o pojištění, daních, bankovních účtech:

<http://www.mesec.cz>

<http://www.penize.cz>

<http://business.center.cz>

Pro srovnání cen pojištění:

<http://www.klikpojisteni.cz>

<http://www.srovnovac.cz/>

<http://www.top-pojisteni.cz/>

<https://www.ceskepojisteni.cz/>

Počítačový software zdarma (office, word, powerpoint)

<http://www.openoffice.cz/>

Pronájem nemovitostí

<http://reality.idnes.cz/>

Příloha I – Finanční záležitosti - Kontrolní list








Při vyplňování tohoto dotazníku je důležité být upřímný. Dosáhnete tak objektivnějšího a pravdivějšího pohledu na to, jak zvládáte své finanční záležitosti.

	ano	ne
Svou finanční poštu si zakládám do určené složky		
Obejdu se bez nejnovějšího módního oblečení		
Když vidím něco, co se mi líbí, dovedu odejít, aniž bych si to koupil/a.		
Vždy otevírám svou poštu.		
Vím přesnou výši svého nájmu.		
Vím přesnou částku, kterou platím za elektřinu, plyn, atd.		
Vím, kdy musím zaplatit účet.		
Na internetu nakupuji pouze ojedinele.		
Hlídám si své měsíční výdaje za mobilní telefon.		
Jsem schopná/ý si vyřídit své zdravotní pojištění.		
Mám přehled o svých inkasech.		
Vedu si deník o svých financích.		
Dělám si poznámky ohledně nakládání s mými financemi.		
Pokud si něco řeknu, dodržím to.		
Umím si nastavit měsíční rozpočet a držet se jej.		
Umím si vézt své účetnictví a rozumím mu.		
Uvědomuji si aktuální ceny.		
Mluvím o svých financích se známými.		
Umím říct ne, když mě někdo žádá o půjčku.		
Vím, jak velké mám dluhy.		
Nepůjčuji si peníze od ostatních lidí.		

Když si něco naplánuji, tak se tak stane.		
Jsem schopný/á si ujednat co potřebuji.		
Respektuji své závazky.		
Když potřebuji pomoci, řeknu si.		
Nemám problém volat na úřady.		
Obtížným věcem čelím okamžitě.		
Mé finance jsou v pořádku.		
Umím usměrnit svá přání.		
Vím, jak vznikají mé problémy s financemi.		
Rozumím financím.		
Mluvím se svými známými o tom, jak nakládám s financemi.		
Chci pomoci se zvládním svých financí.		
Spím dobře, nerušen/a svými finančními záležitostmi.		
Pořádně si rozmyslím, než si něco koupím.		

Sečtete si všechny vaše odpovědi „ano“. Čím více jich máte, tím lépe zvládáte své finance!

Příloha II Příklady symbolů užívaných ve finanční problematice

- @ K zaplacení
-  Telefon/Kabelová televize/Internet
-  Příjem
-  Zdravotní péče
-  Živobytí/nájem
-  Diplomy apod.
-  Ceny energií
- | Pojištění
-  Příspěvky a předplatné
-  Příjem/záruky
-  Daně
-  Škola a vzdělání
-  Veřejná doprava
- × Extra

Příloha III Týdenní rozpočet

Týdenní rozpočet:

Týden:

Od:

Do:

Rozpočet pro tento týden: Kč

	Plán	Skutečnost
Rezervy na nájem	Kč	Kč
Jídlo/potraviny	Kč	Kč
Mýdlo a další osobní hygiena	Kč	Kč
Čisticí prostředky	Kč	Kč
Sladkosti, svačinky	Kč	Kč
Cigarety	Kč	Kč
Nespecifikováno	Kč	Kč
Ostatní rezervy (oblečení, pračka apod.)	Kč	Kč
Celkem:	Kč	Kč

Celkem tento týden: Kč

Tato tabulkou slouží pouze jako vzor, je potřeba ji upravit podle vašich potřeb.

Příloha IV: Měsíční rozpočet

Průměrný měsíční rozpočet

Datum:

Měsíc:

1 _____

Kč _____

2 _____

Kč _____

3 _____

Kč _____

CELKOVÝ PŘÍJEM

FIXNÍ VÝDAJE:

	Plán	Skutečnost
Nájem	Kč	Kč
Plyn/energie	Kč	Kč
Stočné	Kč	Kč
Daně	Kč	Kč
Telefon	Kč	Kč
Pojištění	Kč	Kč
Náklady na zdravotní péči	Kč	Kč
Příspěvky/předplatné	Kč	Kč
Školné/ vzdělání/ knihy	Kč	Kč
Cestovní výdaje	Kč	Kč
Měsíční splátky	Kč	Kč

Příloha IV: pokračování

ÚSPORY:

Oblečení a obuv	Kč	Kč
Zásoby (nákup/nahrazení)	Kč	Kč
Volnočasové výdaje (párty/ koncerty apod.)	Kč	Kč
Prázdniny	Kč	Kč
Úspory	Kč	Kč

DENNÍ VÝDAJE:

	Plán	Skutečnost
Jídlo/potraviny	Kč	Kč
Mýdlo, zubní pasta, věci osobní hygieny	Kč	Kč
Čisticí prostředky	Kč	Kč
Sladkosti/svačinky	Kč	Kč
Cigarety	Kč	Kč
Nespecifikováno	Kč	Kč

CELKOVÉ VÝDAJE:

<i>Převeďte z tabulek výše:</i>	
Fixní výdaje	Kč
Úspory	Kč
Denní výdaje	Kč
Celkově	Kč

Příloha V: Nákupní tipy

Organizace/ Nákupní tipy a triky

- Ušetříte si čas a námahu, jestliže si sepíšete nákupní seznam. Sepište si skupiny jídel dohromady: spolu mléčné výrobky, maso s masem a zeleninu se zeleninou. Můžete si svůj seznam přizpůsobit obchodu, ve kterém nakupujete, podle trasy kterou půjdete. Produkty, které uvidíte první, dejte na přední přičky seznamu.
- Zkontrolujte letáky se slevami a přizpůsobte jim svůj nákup. Dejte si pozor, aby slevové akce byly opravdu slevami.
- Omezte frekvenci nakupování na jednou týdně (pokud máte k dispozici dostatečné skladovací prostředky). Čím méně času trávíte v obchodě, tím méně utratíte. Nenakupujte, když máte hlad, protože pak máte sklon nakoupit více nepotřebných potravin!
- Nákupní seznam je nejen pohodlným pomocníkem, ale také brání před impulsivním drahým a zbytečným nakupováním.
- Některé supermarkety disponují expresními pokladnami, kde můžete přijít s omezeným počtem zboží. Touto cestou se dostanete dřív z obchodu a nenakoupíte zbytečnosti navíc.
- Pokud si přejete koupit něco speciálního a drahého, potom je vhodné tento nákup kombinovat s nákupem zlevněného zboží. Nebudete tak celkově utrácet přespříliš peněz.
- Zboží s krátkou trvanlivostí jako je majonéza, či květiny je levnější ve větším množství. Pokud však natrefíte na dobrou nabídku týkající se i menšího množství, ušetříte ještě více.
- Je těžší nakupovat a vařit pro jednoho. Pokud ovšem máte mrazničku, můžete si zbytky zamrazit a později zkonzumovat.

Pozor!

Slevové akce vám mohou ušetřit spoustu peněz, ale pokud si nedáte pozor, mohou se vám také prodražit. Zde je několik rad:

Pět tipů:

- Rozmyslete si dvakrát, než změníte značku. Levnější cena je lákavá, ale pokud vám nebude chutnat, je to k ničemu.
- Nekupujte si výrobky ve slevě, které byste si normálně kvůli vysoké ceně nekoupili.
- Hotová jídla, jako polévky v konzervě jsou i ve slevě většinou dražší, než samotné suroviny.
- Značkové produkty, i když jsou ve slevě, jsou dražší, než výrobky daného supermarketu.
- Dejte si pozor na speciální kombinované nabídky, kterými získáte dva různé výrobky. Musíte se zeptat sami sebe, zda opravdu oba tyto výrobky využijete.

Nakupování v supermarketech

- Zkontrolujte váhu a ne rozměr zboží. Obal může zakrývat prázdná místa. U cen porovnávejte cenu za kilogram. Lépe ta srovnáte dva produkty.
- U zboží s krátkou trvanlivostí nakupujte pouze takové množství, které spotřebujete. Naopak u zboží s dlouhou trvanlivostí se oplatí nakupovat do zásob.
- U pokladny můžete nalézt atraktivní a chutné potraviny. Nenechte se zlákat k jejich koupi při čekání na zaplacení, pokud nejsou na vašem nákupním seznamu.
- Ohnout se nebolí. V úrovni očí jsou většinou ty dražší produkty, zatímco levnější produkty a značky lze nalézt ve spodních policích.
- Zvažte znovu předem zvažované zboží. Něco z balíčku mohlo být vzato. I jeden banán z trsu může způsobit rozdíl v hmotnosti a tím ceně.
- Ovoce a zelenina jsou nejlevnější, když je jejich doba v sezoně. V některých supermarketech můžete nalézt speciální sezónní kalendář.

Správná volba

- Nekupujte promáčklé plechovky, obsah může být znehodnocený. Zkontrolujte, zda láhve, či plechovky nejsou otevřeny.

- Zatřepete s mraženým hráškem, kukuřicí apod. abyste slyšeli, že obsah je rozdělený a ne v jednom kuse. Pouze zvuk oddělených jednotlivých hrášků znamená, že byl skladován ve správných podmínkách.
- Nekupujte si zmražené produkty, které na sobě mají bílou námrazu. Je to známka špatného skladování, které může vézt k rozkladu.
- Také zkontrolujte datum trvanlivosti.

Příloha VI: formulář SIPO

SIPO – žádost

<input type="checkbox"/> Přidání spojovacího čísla (920)
<input type="checkbox"/> Změna v evidenci SIPO (921)
Spojovací číslo: _____

Příjmení: _____	Jméno: _____
Titul: _____	Doplňující informace: _____

Adresa pobytu:		
PSC: _____	Obec: _____	
Ulice: _____		Číslo popisné: _____

Adresa kontaktu:		
PSC: _____	Obec: _____	
Ulice (PO BOX): _____		Číslo popisné (číslo PO BOX): _____
Změna kontaktní adresy: od / / do / / do odvolání <input type="checkbox"/>		

Zasílání výpisu zaplacených plateb ¹⁾ :	ANO <input type="checkbox"/>	NE <input type="checkbox"/>		
Interval zasílání výpisu:	měsíčně <input type="checkbox"/>	čtvrtletně <input type="checkbox"/>	poletoletně <input type="checkbox"/>	ročně <input type="checkbox"/>
Způsob zasílání výpisu:	poštou <input type="checkbox"/>	e-mail <input type="checkbox"/>		
Zasílání Rozpisu bezhotovostní platby SIPO prostřednictvím sítě Internet na e-mail adresu:	ANO <input type="checkbox"/>	NE <input type="checkbox"/>		
E-mail adresa: _____				

Souhlasím s předáváním osobních údajů uvedených v tomto formuláři příjemcem plateb předepiovaných na výše uvedené spojovací číslo: ANO NE

Souhlasím, aby Česká pošta, s.p., zpracovávala mou poskytnutá data obsažená v řídkopu SIPO – žádost za účelem poskytování služby SIPO, a to po celou dobu, kterou si stanovím. Dále prohlašuji, že jsem byl ve smyslu § 11 zák. č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění, řádně informován o zpracování osobních údajů v tomto smyslu, že tyto údaje nebudou zpřístupněny či sdělovány nepovolaným právnickým a fyzickým osobám, nebudou použity k jinému účelu než výše uvedenému a jsou náležitě chráněny ve smyslu § 13 tohoto zákona. Prohlašuji, že jsem byl poučen ve smyslu § 11 a 12 zákona č. 101/2000 Sb., v tom smyslu, že povinnost poskytnout osobní údaje uvedené v řídkopu nevyplyvá ze zvláštních zákonů, ale jejich poskytnutí je dobrovolné. Beru na vědomí, že pokud tyto údaje neuvedu, nemůže mi Česká pošta, s.p., poskytnout požadované služby. Dále beru na vědomí informaci o mém právu na přístup k osobním údajům, které jsou zpracovávány za účelem poskytnutí mou požadované služby, právu na opravu těchto osobních údajů i povinnost Česká pošta, s.p., mi na požádání sdělit informace o jejich zpracování, jakož i o dalších právech stanovených v § 21 zákona č. 101/2000 Sb.

Datum

Podpis žadatele

¹⁾ služba je zpoplatněna podle Ceníku základních poštovních služeb poskytovaných Českou poštou, s.p. podle zákona č. 29/2000 Sb., o poštovních službách.

12-357 (06-08)

Česká pošta, s.p., Poličských vězňů 9094, PSC: 225 99, Praha 1, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze oddíl A, vložka 7565 IČ: 47114983, DIČ: CZ47114983

Pro více informací o SIPO platbách, vyplnění formuláře a výhodách pro plátce SIPO navštivte stránky České pošty:

<http://www.ceskaposta.cz/cz/sluzby/penezni-sluzby/cr/sipo-id259/>



Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské komise. Tato publikace odráží pouze názory autora, komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež mohou být vyrobeny z informací v něm obsažených.