

• @oskars_ai_ · przewodnik

PRYWATNOŚĆ · META AI

Jak zgłosić **sprzeciw** wobec wykorzystania Twoich danych do trenowania AI przez Meta

Krótki poradnik krok po kroku — jak wycofać zgodę na używanie Twoich danych z Instagrama i Facebooka do trenowania modeli sztucznej inteligencji Meta.

01 Szybka ścieżka

02 Ręczna ścieżka

03 Gotowy tekst sprzeciwu

01

KROK PO KROKU

Dwie drogi, jeden formularz

Możesz zrobić to od razu przez link, albo przejść ręcznie przez ustawienia — obie ścieżki prowadzą do tego samego formularza Meta.



SZYBKA ŚCIEŻKA

- Otwórz link bezpośrednio do formularza (poniżej).
- Zjedź na sam dół strony.
- Wklej gotową treść sprzeciwu z tego poradnika.
- Wyślij formularz.



RĘCZNA ŚCIEŻKA

- Ustawienia Instagrama → na dole wyszukaj „Informacje”.
- Przejdź do „Zasady ochrony prywatności”.
- Z prawej strony wybierz trzy kreski.
- Na dole kliknij „Inne zasady i artykuły”.
- Wybierz „W jaki sposób Meta wykorzystuje informacje na potrzeby modeli i funkcji generatywnej AI”.
- Na środku ekranu wybierz załącznik „Prawo do sprzeciwu”.
- Zjedź na sam dół i wypełnij formularz.

BEZPOŚREDNI LINK

> **Link bezpośredni do formularza:**
help.instagram.com/contact/233964459562201

— PLAN NA START

Gotowa treść do wklejenia

Skopiuj poniższy tekst i wklej go w polu formularza — nie musisz nic zmieniać ani dopisywać.

1

Wklej tekst sprzeciwu

Skopiuj treść z ramki poniżej i wklej ją w pole formularza.

2

Wyślij zgłoszenie

Meta powinna potwierdzić przyjęcie sprzeciwu mailowo lub w aplikacji.

3

Powtórz dla każdego konta

Formularz obejmuje jedno konto — jeśli masz kilka profili (np. firmowy i prywatny), zgłoś sprzeciw osobno dla każdego.

TREŚĆ DO WKLEJENIA

„Na podstawie obowiązujących przepisów o ochronie danych osobowych zgłaszam sprzeciw wobec przetwarzania moich danych osobowych przez Meta Platforms, w szczególności w celach analitycznych, reklamowych oraz związanych z trenowaniem systemów AI. Wnoszę o zaprzestanie takiego przetwarzania oraz potwierdzenie realizacji sprzeciwu.”