Próbka / F04

# Kopie zapasowe, które działają

## Za darmo: dwie z ośmiu zadań, gotowe

Dla osób, które mają zdjęcia, rozmowy i kontakty na iPhonie lub Androidzie i nie chcą ich stracić, jeśli telefon się zepsuje, zostanie skradziony lub trzeba go zresetować.

Telefon, kod odblokowania, Wi-Fi i dostęp do swoich kont (Konto Apple, Konto Google lub Konto Samsung). Do zadań 03 i 07 komputer (Mac lub Windows) i kabel danych. Dysk zewnętrzny jest opcjonalny. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca w chmurze, płacisz za to osobno.

Zawartość pełnego przewodnika

01 Wiedzieć, co jest chronione, a co nie
02 Kopia iPhone w iCloud (w tej próbce)
03 Kopia iPhone'a na komputerze
04 Kopia Androida i Galaxy
05 Zdjęcia i filmy w chmurze
06 Rozmowy WhatsApp (w tej próbce)
07 Druga kopia zdjęć na komputerze
08 Potwierdź, że kopie istnieją i się otwierają

Nazwy przycisków odpowiadają oficjalnym polskim stronom, sprawdzonym w listopadzie 2026 r. Mogą się zmieniać w zależności od modelu i wersji systemu; jeśli nie znajdziesz któregoś, otwórz oficjalne źródło podane w zadaniu.

Zadanie 02

# Kopia iPhone w iCloud

## Mieć automatyczną kopię zapasową i znać datę ostatniej.

01 Połącz iPhone z siecią Wi‑Fi. Otwórz Ustawienia, dotknij swojego nazwiska, potem iCloud i Kopię zapasową w iCloud.

02 Potwierdź, że „Utwórz backup tego iPhone'a" jest włączona. Automatyczna kopia robi się, gdy iPhone jest podłączony do prądu, do Wi‑Fi i ma zablokowany ekran: zostaw go tak na noc.

03 Dotknij „Utwórz backup teraz" i trzymaj połączenie Wi‑Fi do końca. Data i godzina najnowszej kopii pojawiają się obok tego przycisku: zapisz je na kartce.

04 Jeśli pojawi się komunikat o braku miejsca, sprawdź najpierw, co go zajmuje. W Ustawieniach, Konto Apple, iCloud, dotknij Pamięć masową lub Zarządzaj pamięcią konta, potem Kopie zapasowe i nazwę iPhone'a. Uwaga: wyłączenie aplikacji usuwa jej kopię z iCloud. Zrób to tylko z aplikacjami, których danych nie chcesz zachować; potem zdecyduj, czy potrzebujesz więcej miejsca.

Potwierdź wynik

Data ostatniej kopii, obok „Utwórz backup teraz", to dzisiejsza.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Jeśli data nie zmienia się z dnia na dzień, brakuje jednego z trzech warunków (prąd, Wi‑Fi, zablokowany ekran) lub miejsca w iCloud. Gdy Zdjęcia w iCloud są włączone, zdjęcia nie są w tej kopii: zajmij się nimi w zadaniach 05 i 07.

Apple: kopia zapasowa w iCloud · Apple: zarządzanie pamięcią iCloud · Apple: co zawiera kopia zapasowa w iCloud

Zadanie 06

# Rozmowy WhatsApp

## Miej najnowszą kopię rozmów i wiedz, co może ją usunąć.

01 Jeśli brakuje ci rozmów w telefonie, zatrzymaj się: nie twórz kopii ani nie pozwól na automatyczną, bo nowa zastąpi starą. Konto Google przechowuje tylko jedną kopię na numer. Najpierw przywróć (źródło oficjalne na dole strony).

02 Android: dotknij „Utwórz kopię zapasową” i wybierz konto Google. iPhone: dotknij „Utwórz kopię zapasową teraz”; kopia trafi do iCloud. Potrzebujesz wolnego miejsca w telefonie i na koncie. Jeśli w sekcji Kopia zapasowa w chmurze pojawi się opcja WhatsApp (własne przechowywanie w chmurze WhatsApp, które jeszcze nie jest dostępne dla wszystkich), ta kopia jest zawsze szyfrowana end-to-end; na iPhone’ie jej wybranie oznacza, że nie będzie kopii WhatsApp w iCloud.

03 Wybierz częstotliwość kopii automatycznych: codziennie, co tydzień lub co miesiąc. Jeśli zależy ci na wideo z rozmów, włącz „Dołączaj wideo do kopii zapasowej”.

04 Jeśli włączysz szyfrowaną kopię zapasową (Rozmowy, Kopia zapasowa, Szyfrowana kopia zapasowa), zachowaj hasło lub 64-cyfrowy klucz szyfrowania poza telefonem. To jedyny sposób na otwarcie kopii.

05 WhatsApp robi własną kopię, oddzielną od tej telefonu. Otwórz WhatsApp i idź do Ustawienia > Rozmowy > Kopia zapasowa. Jeśli rozmowy mają kopię, zobaczysz godzinę i rozmiar ostatniej.

Potwierdź wynik

W sekcji Rozmowy > Kopia zapasowa widzisz dzisiejszą godzinę i rozmiar ostatniej kopii oraz wiesz, na jakim koncie i z jakim numerem jest.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Aby przywrócić, potrzebujesz tego samego numeru telefonu i tego samego konta (Google lub iCloud) co kopia. Kopia starsza niż 120 dni może nie zostać przywrócona: trzymaj kopie automatyczne włączone.

WhatsApp: kopia zapasowa rozmów · WhatsApp: przywracanie historii rozmów

# W pełnym zestawie

Ta próbka zawiera 2 z 8 zadań. Pozostałe 6 obejmują kopie iPhone'a, Androida i zdjęć, z nazwami przycisków i informacją, co potwierdzić w każdym kroku:

01 Wiedzieć, co jest chronione, a co nie

Różnica między synchronizacją a kopią, oraz mapa tego, co istnieje tylko w twoim telefonie.

03 Kopia iPhone'a na komputerze

Zaszyfrowana kopia na Macu lub PC, to co tylko ona zachowuje i hasło, bez którego nie ma sensu.

04 Kopia Androida i Galaxy

Prawidłowa ścieżka w Ustawieniach, potwierdzenie „Włączone" i to, co kopia Google pomija.

05 Zdjęcia i filmy w chmurze

Synchronizacja bez utraty oryginałów i co oznaczają poszczególne stany kopii Zdjęć Google.

07 Druga kopia zdjęć na komputerze

Przenoszenie zdjęć z iPhone'a lub Androida na Maca lub PC, oraz format, który otwiera Windows.

08 Potwierdź, że kopie istnieją i się otwierają

Otwieranie kopii bez czyszczenia telefonu i miesięczna rutyna, która je aktualizuje.

## Pełny zestaw: 4,90 €, VAT wliczony. Zawiera przewodnik, listę kontrolną i kartę rejestracyjną, z wersją do edycji w przeglądarce.

https://ioutlet.pl/zasoby-cyfrowe/kopie-zapasowe/