

O DLUŽÍCH VE ŠKOLE

srozumitelně a prakticky

— Příručka pro učitele (nejen) SŠ



INSTITUT PREVENCE
A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ

**O dluzích ve škole srozumitelně a prakticky:
příručka pro učitele (nejen) SŠ**

Autoři textu:

Barbara Halířová,
Aneta Pešková Horká,
Petra Lomozová,
Radek Hábl
a tým Institutu prevence a řešení předlužení

Editorky textu:

Martina Valová (Studio Salačová),
Ivana Antalová (Institut prevence a řešení předlužení)

Grafická sazba a obálka:

David Shejbal (Studio Salačová)

2. vydání

© 2026 Institut prevence a řešení předlužení, z. ú.

ISBN 978-80-11-08187-4

Srdečně děkujeme všem učitelkám a učitelům za ochotu a čas, který nám a příručce věnovali. Díky nim jsme mohli příručku udělat tak užitečnou a praktickou, jak pro každodenní práci ve třídě potřebujete.

Nevznikla by také bez našich podporovatelů: Pale Fire Capital, Nadace BLÍŽKSOBĚ, Nadace České spořitelny, Nadačního fondu Kladné nuly, Nadace Terezy Maxové, Magistrátu hlavního města Prahy a dalších.

Velké díky patří také studiu Salačová – Martině Valové za pečlivé dokončení textů a Davidu Shejbalovi za přehlednou grafickou podobu.

Největší poděkování ale patří vám. Všem učitelkám a učitelům, kteří příručku teď máte otevřenou. Protože vám není jedno, jak vybavení vstoupí studenti do ekonomicky aktivního života. Víme, že bez vás by to nešlo.

Děkujeme.

*Tým Institutu prevence
a řešení předlužení (IPŘP)*

Obsah

Úvod

Pomůžeme vám učit mladé lidi o dlužích prakticky . . . 9

Seriály otevřou hodinu zábavně i poučně	10
Co v příručce najdete	12
S příručkou připravíte studenty na život	13
Chcete vědět víc?	13

01

Exekuce 14

Exekuce jsou celospolečenský problém	14
Každý má právo na druhou šanci	16
Dopady exekucí na rodiny	17
Frustrace, apatie a rezignace – denní chleba v exekuci	18
V exekuci může skončit každý	19
Co musíte ze zákona platit.	24
Dvě strany exekuce – oprávněný a povinný	25
Kdo exekuce vymáhá – soudní exekutoři a státní úřady	25
Varianty exekuce – obstavení účtu, srážky z příjmu a prodej majetku	27
Ze kterých příjmů jde srážet - postižitelné vs. nepostižitelné	29
Kolik se v exekuci sráží a kolik zůstává	30
Mobiliární exekuce - když exekutor přijde k vám	31
Exekuce prodejem nemovitých věcí	33
Jak se vyhnout exekuci, když je na spadnutí	34
V oddlužení se dluhů zbavíte jednou provždy	35
Shrnutí: Exekuce	36

02

Nebankovní společnosti a rizika mikroúvěrů42

Proč si lidi nejčastěji půjčují	42
Nebankovní instituce - vyšší riziko i cena	43
Posouzení úvěruschopnosti.	43
Kde si ověřit poskytovatele půjčky.	44
Půjčky na IČO a další obcházení zákona.	44
Zesplatnění úvěru - rizikový moment	45
Notářský zápis se svolením k vykonatelnosti - vzdáváte se práv	46
Mikroúvěry - past na lidi	46
Finanční arbitr pomůže domoci se práv.	47
Poradny, které poradí zdarma	48
Chcete vědět víc?	48
Shrnutí: Nebankovní společnosti a mikroúvěry	49

03

Dluhy na zdravotním a sociálním pojištění v kontextu zaměstnání.53

Veřejné zdravotní pojištění je povinné	54
Proč platíme zdravotní povinně?	55
Oznamovací povinnost vůči pojišťovně	55
Pojišťovna nemá informace? Vzniká dluh.	56
Co když už je dluh za zdravotní v exekuci	58
Jak se vyhnout překvapení z exekuce?.	58
Kdy platím pojištění já a kdy někdo jiný? Průřez životem.	59
Práce načerno a důsledky nejen pro zdravotní pojištění	61
Shrnutí: Dluhy na zdravotním a sociálním pojištění v kontextu zaměstnání	64

04

Dluhy z gamblingu68

Proč (si) hrajeme?	69
Od hry k dluhům a rozpadu rodiny	69
S hazardním hraním má zkušenost 30 % studentů SŠ.	70
Gambling a dluhy jdou ruku v ruce	71
Léčba a proč je to tak těžké	72
Regulace pomáhají omezovat gambling. Někdy ale nestačí	73
Lidé v databázi, kteří nesmí hrát.	74
Gambling jako spouštěč úvěrového podvodu	75
Shrnutí: Dluhy z gamblingu.	76

05

Dluhy u MHD80

MHD není levné pro všechny	80
Jízdenka v exekuci vyjde draho.	80
Shrnutí: Dluhy u MHD.	83

06

Dluhové poradenství86

Oddlužení jako řešení pro předlužené	87
Pozor na oddlužovací šmejdy.	87
Typy dluhového poradenství a oddlužovacích služeb	88
Jak poznáte seriózní poradnu?.	89
Obrat'te se na prověřené kontakty.	89
Shrnutí: Podvodné dluhové poradny	90

Využijte v hodinách, co vám dává největší smysl. Bude to bavit vás i studenty. 93

Seznam zdrojů 95

Úvod

Máme velkou radost, že máte chuť ponořit se do nelehkého světa dluhů. A otvírat téma v hodinách se studenty a studentkami. **Jako učitelé máte k mladým lidem nejbliž. Od vás se dozvídají vše podstatné pro život a do velké míry ovlivňujete jejich hodnoty a smýšlení.**

Všichni ví, jak je důležité edukovat mladé lidi o nástrahách exekucí. Exekuce v rodině jsou totiž nejsilnější prediktor budoucího selhání dětí ve vzdělávání. Mají velký vliv na jejich budoucnost a představy o životě, spravedlnosti a vlastní sebehodnotě.

Proto si vážíme, že do toho jdete s námi. Společně jim pomůžeme ulehčit vstup do života.

Vyznat se v dluzích může být opravdu těžké. Jde o spletité téma a často v něm tápeme i my dospělí. **Proto jsme připravili příručku tak, abyste v něm získali větší jistotu a mohli studenty tématem bezpečně provést.**

Dluhy ovlivňují širší sociální a ekonomické prostředí. Nejde jen o osobní problém, ale celospolečenskou záležitost. **Zadlužení lidé stále žijí se stigmatem a my ostatní často máme zkreslenou představu, jak se do exekuce dostali a jak to vlastně vypadá v praxi.**

Proto si přejeme vést studenty k porozumění bez předsudků, s empatií a schopností kriticky myslet. Dát jim nástroje, jak se v situaci zorientovat a jak z ní nejlépe ven. Vést je k odpovědnosti nejen vůči sobě, ale i vůči společnosti.



Pomůžeme vám učit mladé lidi o dluzích prakticky

Dozvědět se, co jsou dluhy a jak vznikají, je dobré. **Chceme ale předat studentům víc. Chceme, aby o dluzích skutečně přemýšleli, diskutovali a hledali způsoby, jak jim předcházet.**

Chceme vytvořit prostředí, kde studenti téma prožijí. Přiblíží se tak skutečným životním situacím. **Lépe pochopí složitost problémů a otevřou si nové perspektivy.** Mnohem víc než ve standardních postupech, třeba frontální výuce.

Proto jsme připravili i lekce, podle kterých můžete klidně rovnou učit. Najdete v nich metody a nástroje, se kterými podpoříte kreativitu a kritické myšlení studentů. Respektují třífázový model učení (evokace, uvědomění a reflexe). **Jsou různě obtížné i dlouhé a snadno si je přizpůsobíte.**



V lekcích studenti uvidí, jak rozhodnutí ovlivní jejich budoucnost. A také zjistí, kde najít pomoc.

Seriály otevřou hodinu zábavně i poučně

V příručce najdete odborné informace i odkazy na další informace a zajímavá videa. Seriál V exekuci, Obvodák a další jsou skvělý start k diskusi se žáky.

V exekuci: seriál o byznysu s chudobou

Jde o časověný dokument, který mapuje zvěrstva českého byznysu s chudobou. Má 6 dílů po 45 min. Najdete ho na

 [i-vysílání České televize](#).¹ Vybrané krátké sestřihy do výuky najdete na  [ČT Edu](#).²

Obvodák: o zadlužování mladých s nadsázkou

Seriál má 5 dílů. Každý z nich ukazuje jeden z nejčastějších důvodů zadlužování mladých lidí v ČR. Díky délce 5-10 minut jde o skvělý otvírák k tématu.



Seriál právě dokončujeme. Až bude hotový, pustíte ho online z platformy i-vysílání České televize.

*Zdroj: Fotoarchiv
Institutu prevence
a řešení předlužení³*

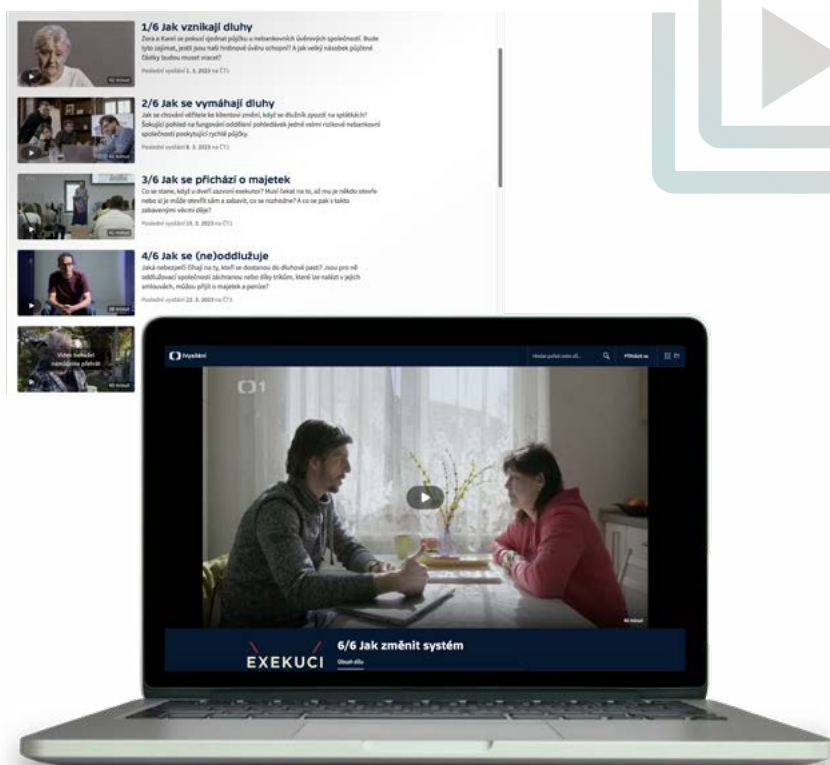
1 V exekuci. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/>. [citováno 2025-06-16].

2 V exekuci. Televizní seriál. Edu ČT, 2021. Dostupné z: <https://edu.ceskatelevize.cz/hledani?q=v+exekuci>. [citováno 2025-06-16].

3 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Seriál Obvodák. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/serial-obvodak/>. [citováno 2025-06-16].

Jak pracovat s videi ve výuce

Používáte ve výuce videa? Zjistěte, [jak reflektovat emoce po videu](#),⁴ a tipy, [jak pracovat s audiovizuálním materiálem](#).⁵ Na studenty to bude mít násobně větší dopad.



Zdroj: Česká televize⁶, Adobe Stock

4 ČLOVĚK V TÍSNI. Jak na reflexi emocí. Online. JSNS.CZ, 2023. Dostupné z: https://www.jsns.cz/nove/pdf/jak_na_reflexi_emoci.pdf. [citováno 2025-06-16].


5 ČLOVĚK V TÍSNI. Komenský by promítal. Online. JSNS.CZ, 2024. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/15562-komensky-by-promital>. [citováno 2025-06-16].

6 V exekuci. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/>. [citováno 2025-06-16].

Co v příručce najdete

01 /  [Exekuce](#)

02 /  [Nebankovní společnosti a rizika mikroúvěru](#)

03 /  [Dluhy na zdravotním pojištění v kontextu zaměstnání](#)

04 /  [Zadlužování v kontextu gamblingu](#)

05 /  [Dluhy u dopravních podniků](#)

06 /  [Dluhové poradny](#)



Zdroj: Hospodářské noviny⁷

7 Mladí Češi dluží v průměru skoro 30 tisíc. Mladé ženy se zadlužují ještě víc. Online. Hospodářské noviny, 2024. Dostupné z: <https://byznys.hn.cz/cl-60472280-mladi-cesi-dluzi-v-prumeru-skoro-30-tisic-mlade-zeny-se-zadluzuji-jeste-vic>. [citováno 2025-06-17].

S příručkou připravíte studenty na život

- ✓ Dokážete rozvíjet kritické myšlení.
- ✓ Díky zážitkové pedagogice bude studenty učení bavit.
- ✓ Použijete data a příběhy z praxe, takže studenti uvidí přínos pro život.
- ✓ Podpoříte u studentů odpovědnost za svůj život i své okolí.
- ✓ Diskusí umožníte studentům být v popředí učícího procesu, kdy si na poznatky budou přicházet sami. Jak to prosazuje pedagogický konstruktivismus.
- ✓ Dostanete k dispozici také interaktivní prvky, například kvízy. Takže rovnou spolu se studenty sledujete, co se už naučili.
- ✓ Ve výuce využijete už natočená videa, která ukáží téma dluhů zajímavou a humornou formou.

Chcete vědět víc?

Sledujte  [naše stránky](#).⁸ Najdete tam webináře a semináře nejen pro vyučující.

Těšíme se na vás a držíme palce, ať se hodiny podaří podle vašich představ.



*Tým Institutu prevence
a řešení předlužení (IPŘP)*

⁸ Institut prevence a řešení předlužení. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/>. [citováno 2025-06-16].

EXEKUČNĚ ZABAVENO



01

Exekuce

Jedno děsivé slovo. Obrací životy vzhůru nohama, ale tvrdě dopadá i na celou společnost.

V ČR je stále alarmující počet exekucí.

Je to důvod, proč teď čtete tuhle příručku. Chceme dát mladým lidem záchraná lana, aby do exekuce nespadli. Ale taky ukázat cesty ven, když už se v ní octnou.

Exekuce jsou celospolečenský problém

Stále jí čelí bezmála 600 tisíc lidí. K tomu si přičtete jejich rodiny a hlavně děti, na které to dopadá možná nejvíc. Celkové číslo zasažených je tak ještě násobně vyšší. A co je nejhorší – je velká pravděpodobnost, že tyto děti budou naučené vzorce z rodiny opakovat. Těžko se jim bude zacházet s penězi, a tak budeme počet exekucí v ČR snižovat jen velmi pomalu.

Díky vám učitelům máme teď šanci to změnit.

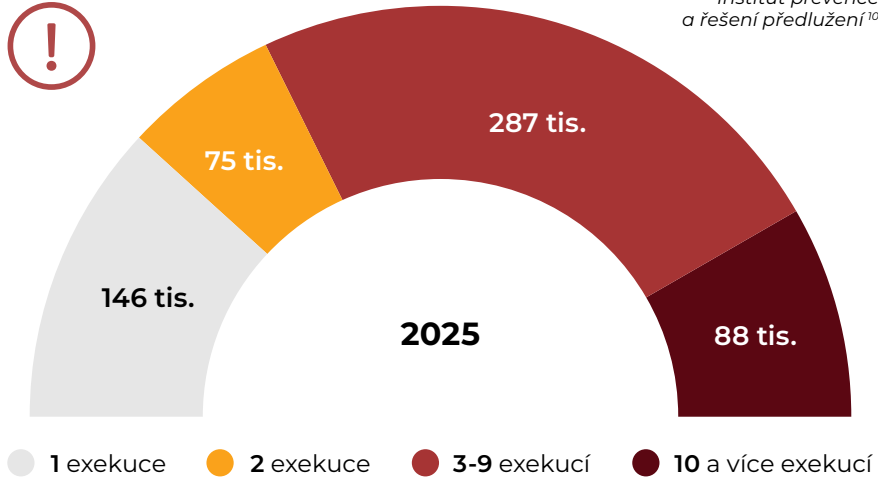
Celkem je u nás vedeno 3,1 milionů exekucí⁹ v celkové hodnotě přes 545 mld. Kč. Znepokojující je, že více než 76 % lidí čelí více exekucím současně. Jedná se o zásadní sociální problém.

⁹ Údaj k 31. 12. 2025. Aktuální statistiky jsou dostupné na www.mapazadluzeni.cz nebo <https://www.institut-predluzeni.cz/mapy-a-statistiky/exekuce/>.

76 % dlužníků čelí více exekucím



Zdroj:
Institut prevence
a řešení předlužení¹⁰



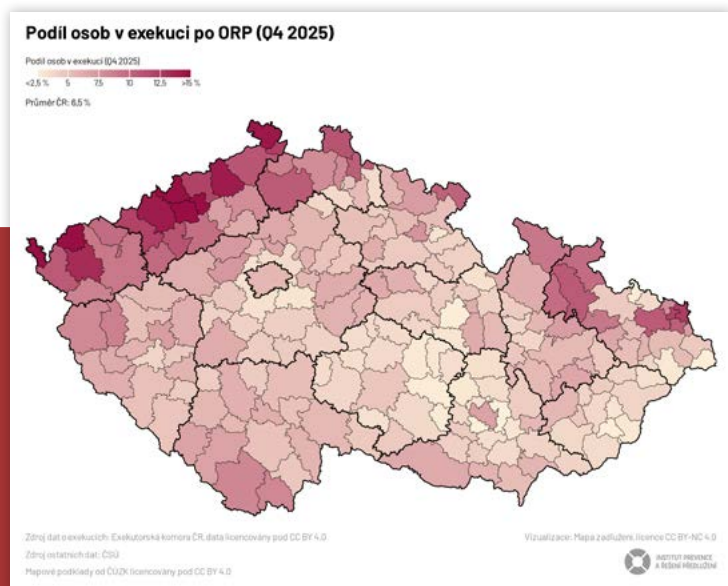
Vysoký počet exekucí v ČR má negativní vliv na:

- ⓘ **Příjmy státního rozpočtu.**
Práce načerno bývá v takové chvíli častou volbou.
- ⓘ **Nižší koupěschopnou poptávku v regionech.**
Lidé nemají na nakupování.
- ⓘ **Trh práce.**
Vysoké náklady firem na administraci exekucí a nižší produktivita zaměstnanců (jsou pod velkým tlakem).
- ⓘ **Politické preference.**
Zadlužení lidé jsou frustrovaní a zahnaní do kouta, často nevěří v instituce a právní stát a jsou snáz manipulovatelní, např. populistickými sliby.

Je v zájmu nás všech snažit se, ať je exekucí co nejméně.

¹⁰ INSTITUT PREVENČE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Exekuce – Základní data. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/mapy-a-statistiky/exekuce/>. [citováno 2026-01-21].

Mapa exekucí v ČR



Zdroj: Mapa zadlužení¹¹

Každý má právo na druhou šanci

Věříme, že je potřeba dluhy splácet. Také ale věříme, že má každý mít šanci žít svobodný život bez tíže exekuce.

Přijímáme, že se řada lidí dostala do dluhů kvůli špatným rozhodnutím v minulosti. Ale také přijímáme, že se řada lidí dostala do exekucí vinou někoho jiného, z neznalosti, nepořádnosti, ale i z důvěry špatným osobám a příbuzným (např. kvůli dědictví, zadlužení partnera/ky nebo rozvodu).

Tito lidé nemají dostatečné prostředky na to závazky splácet. A to dopadá na nás všechny.

¹¹ Mapa zadlužení: Podíl osob v exekuci (Q4 2025). Online. Mapazadluzeni.cz, 2025. Dostupné z: https://mapazadluzeni.cz/?v1=podil_osob_v_exekuci&v1p=2025-Q4. [citováno 2026-01-21].

Dopady exekucí na rodiny

V exekuci jsou věci jinak, než když splácíte úvěr věřiteli dobrovolně. Když spadnete do exekuce, vstupuje na scénu exekutor. Ten vymáhá dluh nuceně a má zákonné prostředky, jak z vás peníze dostat.

Jak to začíná? Zablokuje vám účet a příjem. Tak se často dostanete do spirály dalších dluhů. **Exekuce může mít fatální dopady na nejbližší okolí, rodinu a někdy mnohonásobně trestá ty nejzranitelnější.** Mnozí nemají naději, že se někdy z exekuce dostanou. **Proto je důležitá prevence.**

Statistiky pro Česko	Q4 2025	změna od 2024
Počet osob v exekuci	596 tis.	-3,1%
Podíl osob v exekuci (starší 15 let)	6,5 %	-0,2 p.b.
Podíl osob s více exekucemi (2 a více exekucí)	75,4 %	-0,9 p.b.
Celkový počet exekucí	3,0 mil.	-8,5 %
Celková vymáhaná částka	545 mld.Kč	-4,0 %
▼ Rozpad osob v exekuci podle věku		
Děti a mládež	0 % (421 os.)	±0 p.b.
15 až 29 let	10 % (60 tis. os.)	±0 p.b.
30 až 39 let	22 % (133 tis. os.)	-1 p.b.
40 až 49 let	25 % (152 tis. os.)	-1 p.b.
50 až 64 let	31 % (184 tis. os.)	+1 p.b.
65 a více let	11 % (66 tis. os.)	±0 p.b.
Celkem	100 % (596 tis. os.)	
<small>* U 53 osob v exekuci věk neznámé. Počty osob zahrnují pouze osoby s věkem známým a jsou tedy o něco nižší než je osob v exekuci v daném věku ve skutečnosti.</small>		



Zdroj:
Mapa
zadlužení¹²

¹² Mapa zadlužení: Podíl osob v exekuci (Q4 2025). Online. Mapazadluzeni.cz, 2025. Dostupné z: https://mapazadluzeni.cz/?v1=podil_osob_v_exekuci&v1p=2025-Q4. [citováno 2026-01-21].

Víte, čemu lidé v exekuci každý den čelí? Od doručení vyznění o zahájení exekuce:

- ❗ **Nesmí nakládat se svým majetkem.** Kromě uspokojování základních životních potřeb svých a osob, ke kterým mají vyživovací povinnost (manžel/ka, děti).
- ❗ **Nemůžou používat bankovní účet a platební kartu.**¹³ Všechny platby, např. za energie, školní obědy apod., musí provádět hotově nebo přes jiné účty.
- ❗ **Měsíčně se jim strhává z příjmu exekuční srážka** (ze mzdy, důchodu, podnikání...).
- ❗ **Exekutor může přijít k nim domů i bez souhlasu a zabavit osobní věci.**
- ❗ **Je pro ně složité najít si legální práci.** Práce načerno je pro ně často jedinou volbou k přežití.
- ❗ **Obtížně hledají (nájemní) bydlení.** Kvůli exekuci je nikdo nechce ubytovat.
- ❗ **Dluh se jim výrazně zvyšuje o soudní náklady a odměnu exekutora.**

Frustrace, apatie a rezignace – denní chleba v exekuci

Představte si, že v takovém ohrožení bezpečí a základních jistot (domova) žijete dlouhodobě bez vidiny, že se to někdy změní.

To a velký tlak zhoršuje schopnost celou situaci řešit.

¹³ V ideálním případě mohou sice využívat tzv. chráněný účet, ale jeho zřízení je natolik složité, že se prakticky vůbec nepoužívá.

Bezvýchodnost situace vede k rezignaci, která logicky spouští další negativní sociopatologické jevy. Třeba gambling, zneužívání psychoaktivních látek, agresivitu a násilí či kriminalitu.

Nejhorší na tom je, že nejistota a ohrožení se týká celých rodin, včetně malých dětí. Rodiny v exekuci často žijí v nestandardní formě bydlení (ubytovny, azylové domy, krátkodobé pronájmy). **To má velmi negativní vliv na úspěšnost dětí ve vzdělávání a celou jejich budoucnost.**

① Zjistěte víc: [🔗 Neúspěšnost dětí ve vzdělávání souvisí s mírou exekucí rodin.](#)¹⁴

V exekuci může skončit každý

Často si myslíme, že exekuce vznikají nevhodnou půjčkou na něco, co až tolik nepotřebujeme. Třeba na mobil, dovolenou nebo televizi.



V exekucích se ale lidé ocitají hlavně z jiných důvodů.

Třeba máte malý příjem a v životě se stane nečekaná krizová situace. Přijdete o práci, stane se vám úraz, onemocníte nebo se rozvedete. Nebo zapomenete zaplatit pokutu z MHD. Nebo nevíte o nedoplatku u pojišťovny.

Možná přijmete dědictví s dluhem nebo zjistíte, že se v dlužích topí váš manžel či manželka.

Skončit v exekuci může být prostě hrozně snadné.

14 FENYKOVÁ, Šárka a Zuzana MARKOVÁ. Jak odhadnete neúspěšnost dětí ve vzdělávání? Překvapivě je to míra exekucí v rodinách, upozorňuje sociolog Prokop. Online. iROZHLAS. cz, 2020. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/jak-odhadnete-neuspesnost-deti-ve-vzdelavani-prekvapive-je-mira-exekuci-rodin-8294074>. [citováno 2025-06-16].

Tyhle příčiny jsme v praxi poznali nejčastěji

Ztráta zaměstnání

„Snižovali stavy a dali mi výpověď. Vzal jsem si krátkodobou půjčku, abych pokryl, na co nevyšlo z pracáku. Práci jsem našel, ale už jsem z ní nezvládal splácet vysoké úroky té půjčky. Bylo to čím dál horší, až to skončilo v exekuci.“

Nemoc, úraz, nehoda

„Musel jsem na operaci se zády a ještě dlouho potom jsem nemohl pracovat. Nemocenská mi na účty nestačila a navíc mě pak po návratu do práce hned vyhodili. Tak se to vezlo.“

Rozchod, rozvod

„Když od nás manžel odešel, musela jsem si brát půjčky na nájem, jinak by nás s dětma vystěhovali. Alimony jsme samozřejmě nikdy neviděli.“

Nemoc nebo smrt blízkého příbuzného

„Když manžel zemřel, všechno se nám rozpadlo. Až po nějaké době mi došlo, že z jednoho platu neutáhnou hypotéku, energie, inkaso ve školce...“

Neplacení výživného

„Vím, že to je blbý, ale byly měsíce, kdy mi na to výživný výplata nevyšla. Platí mě podle kšeftů. A když stojí, jsem rád, že mě nevyhodí z bytu.“

Nenadálý výdaj

„Na školní potřeby, oblečení i nějaký ten výlet vždycky bylo. Ale pak se nám rozbila lednice a ještě přišel nedoplatek za plyn, protože ceny hrozně vylítly. Museli jsme si na to půjčit, neměli jsme nic našetřeno. Jenže z čeho to pak splácet, když výplatu máte tak tak?“



Neúspěšné podnikání

„Na začátku jsem si půjčil, abych rozjel dílnu. Celkem se dařilo, ale s covidem byl najednou útrum. Nezvládal jsem splácet a penále byly furt větší a větší. I když jsem pak zakázky měl, už jsem to nedohnal.“

**Zadlužení manžela/ky**

„Manžel chodil furt domů podrážděný, nechtěl mi za boha říct, co se děje. Jednoho dne mi v práci řekli, že mi nepošlou celou výplatu, protože mám exekuci. Chvíli jsem si myslela, že si dělají srandu.“

Dědictví

„Zdědil jsem dům po tátovi. Než odešel, slíbil jsem mu, že se o dům postarám. Netušil jsem, že má milionový dluhy. Prý jsem to měl vědět a dědictví odmítnout. Nemám tušení, jak to splatím.“

Dětské exekuce

„Jela jsem jednou dvakrát načerno, ale bála jsem se to v děcáku říct a pak jsem na to zapoměla. Minulý měsíc mi bylo 18. Hledám si brigádu a prý jsem v exekuci. Ani nevím, co to znamená.“

Ručení za úvěr

„Brácha potřeboval ručit za půjčku, tak jsme souhlasili. On byl na tom vždycky dobře, líp než my, a říkal, že to je formalita kvůli bance. Teď nám seberou byt. Vlastní byt po rodičích, kde jsem vyrostl. To není fér.“

Nedoručení pošty

„Jezdil jsem z jedny montáže na druhou. Prý mi chodily upomínky od pojišťovny, jenže já už tam nebydlel. Nejdřív jsem myslel, že to je nějaká chyba, když mi v Kauflandu nechtěli vzít kartu. Vždyť mi předevcírem přišla celá výplata.“



Skryté sankce

„V tý smlouvě to prý všechno je napsaný. Že když se opozdím o pár dní, tak jsou to tisíce navrch. Já jsem to četl, ale nejsem právník, tak mi to přišlo tak nějak normálně napsaný.“

Mobiliární exekuce za jiného dlužníka

„Přišel exekutor a všechno olepil, jakoby mu to patřilo odjakživa. Já jsem mu říkala, že to vůbec nejsou synovy věci, že jsou moje, ale prý na to nemám žádný důkaz. To snad není možný, že se nejde bránit. Vždyť o všechno přijdu.“



Podvod – šmejdi

„Vzal jsem si půjčku s 0% úrokem. Říkal jsem si, že to je výhodné, nezaplatím nic navíc. Pár dní jsem se zpozdil a oni ten dluh zvedli na trojnásobek. Vůbec jsem nevěřil, že je něco takovýho možný.“

Zbytečná půjčka

„Hrozně jsem si přála ten nový mobil. Nikdo ve třídě takový neměl. A ještě mi k tomu nabídli levnější sluchátka. Měla jsem brigádu, ale nespočetala jsem si, kolik mě to bude každý měsíc stát. Ten dluh teď roste tak rychle, že nestíhám umořit ani ty úroky.“

Neplacení zdravotního pojištění

„Učili jsme se, že když studuješ, tak ti zdravotní platí stát až do 26 let. Nikdo neříkal, že musím pojišťovně hlásit, že jsem student. 2 roky jsem pak byla v zahraničí na stáži a mezitím mi chodily upomínky na českou adresu.“

Pokuty MHD

„Nějak jsem myslel, že na ty pokuty zapomenou nebo že se to prostě nějak vyřeší. Dopravní podnik to ale prý prodal nějakým vymahačům.“



Live kurzové sázky

„Párkrát jsme na škole vsadili s kámošema. Hrajeme všichni fotbal a patří to k tomu. Vždyť i trenér sází. Nějak jsem ale neměl štěstí. Chtěl jsem to zachránit vyššíma sázkama, ale bylo to furt horší. V pátek přišel exekutor k našim, chtějí mě vyhodit.“

Závislosti

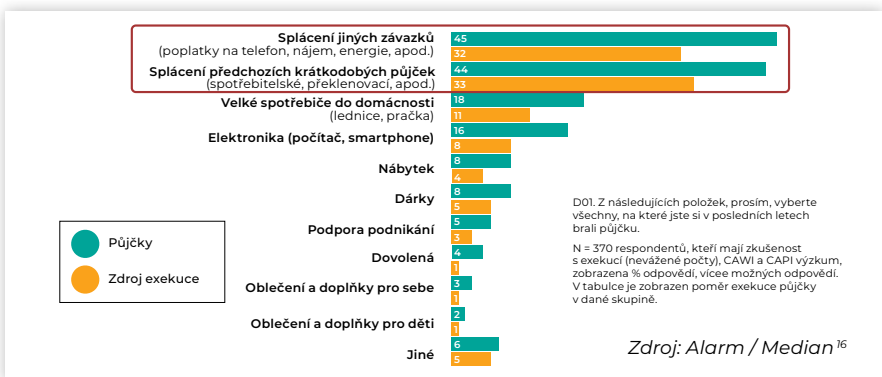
„Jako mladá jsem spadla do drog. Nakonec se mi podařilo se vyléčit i díky mamce, která mě hrozně podporuje. Ale dluhy mi zůstaly obrovský. Nikdy to nezaplatím. A v každý druhý práci mi řeknou, že s exekucí mě nevezmou.“

Kriminální chování

„Udělal jsem pár špatných rozhodnutí a vím to. Odseděl jsem si svý a chci už žít normální život. Ale z normálního platu to nikdy nezaplatím. Není tam ta šance.“

Za jaké půjčky končí lidé v exekuci¹⁵

Společný jmenovatel většiny nejčastějších příčin je nulová nebo nedostatečná finanční rezerva. Když nemáte dostatek peněz na zaplacení základních životních potřeb, často sáhnete po nevýhodných půjčkách a mikropůjčkách. Ty přinesou více času. Problém ale jen odsunou na později.



¹⁵ Data vychází z výzkumu společnosti Median.

¹⁶ RYCHLÍKOVÁ, Apolena, Kateřina MAHDALOVÁ, Saša UHLOVÁ. Exekuce: černé svědomí Česka. Online. Alarm, 2018. <https://denikalarm.cz/2018/12/exekuce-cerne-svedomi-ceska/>, [citováno 2025-06-17].

Co musíte ze zákona platit

V exekuci můžete skončit tak, že nezaplatíte, co je v ČR povinné. Např.:

- ✓ **Daně z příjmu:** zaměstnanci (daň zpravidla odvádí zaměstnavatel), podnikatelé a příjmy z pronájmů, autorských honorářů atp.
- ✓ **Majetkové daně:** zejména daň z nemovitosti.
- ✓ **Povinné zdravotní pojištění a sociální pojištění:** zaměstnanci (zpravidla odvádí zaměstnavatel), podnikatelé (odvádíte sami).
- ✓ **Povinné ručení na vozidlo:** každý provozovatel motorového vozidla.
- ✓ **Poplatky za odpady:** vlastníci nemovitostí nebo nájemci bez ohledu na věk členů domácnosti.
- ✓ **Poplatky za televizi a rozhlas:** každá domácnost, která vlastní jakékoliv zařízení schopné přijímat televizní nebo rozhlasový signál.

Co když povinné platby nezaplatíte včas?

- ⓘ Budou uplatněny úroky z prodlení, penále či jiné sankce, které mohou snadno převýšit původní dluh.
- ⓘ Pokud nezaplatíte ani na základě výzvy, může být zahájeno exekuční řízení správním orgánem nebo soukromým exekutorem.
- ⓘ Přijde vám písemná upomínka. Vyzve k úhradě dlužné částky včetně poplatku za vystavení upomínky.



Dluhy na zdravotním pojištění a povinném ručení u vozidel patří mezi vůbec nejčastěji vymáhané exekuce.

Děti v exekuci

V ČR se v minulosti, nejen kvůli dluhu na odpadech, zadlužilo velké množství dětí, které se dostaly až do exekuce. Velká část z nich byla v systému náhradní rodinné péče nebo v dětských domovech.

📘 Zjistěte víc:
📄 [Děti v exekuci](#).¹⁷



Zdroj: Youtube¹⁷

Dvě strany exekuce – oprávněný a povinný

V exekučním řízení rozlišujeme dvě hlavní strany: oprávněného a povinného. **Oprávněný** je ten, kdo má nárok na zaplacení dluhu — může jím být například člověk, firma, dopravní podnik nebo stát. **Povinný** je naopak ten, kdo dluží a musí zaplatit. Jde tedy o dlužníka, vůči kterému se vymáhá splnění povinnosti, nejčastěji zaplacení peněz.

Kdo exekuce vymáhá – soudní exekutoři a státní úřady

V ČR jsou dluhy vymáhány prostřednictvím soudních exekutorů, orgánů státní správy nebo soudů. Vymáhání soudy je už dnes naprosto okrajové.

¹⁷ ŠANCE DĚTEM. Dluhy a exekuce u dětí. Online video. YouTube, 2020. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=NTk0eY-6K7o>. [citováno 2025-06-16].

1. Soudní exekutoři jsou podnikatelé

Jsou zákonem pověřeni k výkonu exekuční činnosti v rámci svého exekutorského úřadu.

Jde o nejčastější způsob vymáhání dluhu u nás. Vymáhají pohledávky z úvěrů, pojištění, mobilních operátorů, energetiky a mnoho dalších. Pokud má někdo více dluhů, vymáhá je i více exekutorů současně.

Podléhají dohledu ze strany Exekutorské komory a Ministerstva spravedlnosti. Musí jednat nestranně a dbát ochrany práv věřitelů i dlužníků. Jsou placeni z peněz, které vymůžou. Jejich motivací je tedy vlastní zisk. O jednotlivé exekuce (zakázky věřitelů) soutěží na volném trhu s ostatními exekutory, kterých je v ČR aktuálně kolem 150.

Tento způsob exekučního vymáhání je pro zadlužené lidi nejdražší.

Náklady exekuce se počítají jako 15 % z vymáhané částky + hotové výdaje (například poštovné, skladné, cestovné, náklady na dražbu atp.).

Při nízké výši dluhu jsou náklady minimálně 6 655 Kč (resp. min. 7 865 Kč u dluhu nad 5 000 Kč).



2. Státní úřady vymáhají daně, sociální pojištění, pohledávky soudů, obcí a pokuty Policie

Vymáhá většinou příslušný správní orgán. Tedy Finanční úřad, Česká správa sociálního zabezpečení, Celní správa nebo obecní úřady. Částečně i Všeobecná zdravotní pojišťovna.

V rámci správní či daňové exekuce může i úřad nařídit srážky ze mzdy nebo obstavení bankovního účtu. **Jde o výrazně levnější řízení pro zadluženého člověka než u exekuce soudním exekutorem.** Jedna exekuce přijde nejčastěji na 500–1 000 Kč. Při vyšším dluhu 2 % z vymáhané částky.

Varianty exekuce – obstavení účtu, srážky z příjmu a prodej majetku

1. **Prvním a nejčastějším způsobem je obstavení bankovního účtu.** Jinými slovy – exekutor zablokuje vše, co máte na účtu.
2. **Druhým jsou srážky ze mzdy** nebo jiného příjmu, ze kterého lze srážet. Vám zůstane jen tzv. nezabavitelná částka.

Srážku provádí plátce příjmu, typicky zaměstnavatel při vyplácení mzdy nebo Česká správa sociálního zabezpečení při platbě starobního či invalidního důchodu. Vypočítá exekuční srážku a pošle ji exekutorovi na umožnění exekuce.

Zbytek, tzv. nezabavitelnou částku, vyplatí zaměstnanci, resp. důchodci.

Zaměstnavatel je tedy jeden z prvních, kdo se o exekuci dozví, protože exekutor ho kontaktuje.

① [Více o srážkách z příjmu níže: !\[\]\(ab38aa34d7fd9612c4ea4d0692132800_img.jpg\) Ze kterých příjmů jde srážet – postižitelné vs. nepostižitelné a !\[\]\(4e0383a216831cc0d32770447a4527aa_img.jpg\) Kolik se v exekuci sráží.](#)

3. **Když nejde dluh uhradit uvedenými způsoby, přichází na řadu mobiliární exekuce.** To je zabavení věcí v domácnosti. Exekutor může přijít domů a sepsat vše, co může být prodáno.

① [Více o mobiliární exekuci níže: !\[\]\(3d12067139d6a2b0989a839672a8beec_img.jpg\) Exekutor přijde k vám – mobiliární exekuce.](#)

4. Pokud ani mobiliární exekuce nestačí k umoření dluhu, může dojít k prodeji nemovitosti (dům, byt, pozemky...).

A to je ten nejhorší moment s často fatálními dopady na celou rodinu.

① Více o prodeji nemovitosti v exekuci: ↗ [Exekuce prodejem nemovitých věcí](#).

Nepříjemným momentem je i to, že vás zapíšíou do evidence exekucí.

Informace o exekucích jsou veřejně dostupné v [Centrální evidenci exekucí \(CEE\)](#).¹⁸ **Záznam v CEE může lidi diskriminovat a omezit jejich přístup k některým službám.** Třeba k nájemnímu bytu u obce, ale i soukromého pronajímatele. Pro lidi v exekucích je tak často strašně složité sehnat kvalitní a finančně dostupné bydlení. Při splacení exekuce do 30 dnů k záznamu do CEE nedojde.

① Zjistěte víc:

- ✓ [Podrobný diagram, jak probíhá exekuce přímo od Ministerstva spravedlnosti](#).¹⁹
- ✓ Způsob a pořadí, jak se exekuce provádí, nastavuje [Exekuční řád](#).²⁰

¹⁸ EXEKUTORSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY. *Centrální evidence exekucí*. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.ceecr.cz/>. [citováno 2025-06-16].

¹⁹ MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. *Popis exekučního řízení a jeho institutů*. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/popis-exekucniho-rizeni-a-jeho-institutu/>. [citováno 2025-06-16].

²⁰ Zákon č. 120/2001 Sb., o soudních exekutorech a exekuční činnosti (exekuční řád) a o změně dalších zákonů. Online. *Zákony pro lidi*. AION CS, 2001. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-120>. [citováno 2025-06-16].

Ted' se podrobněji podíváme na srážky z příjmu, mobiliární exekuci a prodej nemovitostí.

Ze kterých příjmů jde srážet – postižitelné vs. nepostižitelné

Pokud nestačí k umoření dluhu to, co vám exekutor vezme obstavením účtu, přichází na řadu srážky z příjmu. Ne ze všech příjmů vám ale můžou strhávat.

Postižitelné (pravidelně se opakující) příjmy, ze kterých se sráží:

- ✓ mzda, plat,
- ✓ nemocenská,
- ✓ starobní důchod, invalidní důchod, sirotčí důchod,
- ✓ peněžitá pomoc v mateřství, rodičovský příspěvek,
- ✓ podpora v nezaměstnanosti,
- ✓ stipendium,
- ✓ příjem z dohod o pracovní činnosti, nově lze i z dohody o provedení práce
- ✓ a další.


Nepostižitelné příjmy, ze kterých se nesráží:

- ✓ porodné,
- ✓ dávka státní sociální pomoci.



Kolik se v exekuci sráží a kolik zůstává

Celková výše nezabavitelné částky záleží na několika faktorech:

- ✓ na výši základní nezabavitelné částky na osobu, kterou určuje  [nařízení vlády](#),²¹
- ✓ na počtu vyživovaných osob – dětí (někdy manžele/ky)
- ✓ a na výši čistého příjmu.

S počtem dětí a vyšším příjmem nezabavitelná částka roste (až do určité výše). Máte tedy motivaci zvyšovat své příjmy. Z každé vydělané koruny navíc se část strhne, ale část zůstane vám.

Kolik se nakonec strhne, závisí také na charakteru dluhu.

U některých dluhů je společensky důležité, aby byly zaplacený přednostně a rychleji. Proto se u těchto dluhů strhává dvojnásobek standardní exekuční srážky.

Přednostní pohledávky:

- ✓ výživného,
- ✓ z veřejného zdravotního a sociálního pojištění,
- ✓ daní a poplatků,
- ✓ náhrady škody způsobené poškozenému ublížením na zdraví,
- ✓ náhrady škody způsobené úmyslnými trestnými činy aj.

Nepřednostní pohledávky:

- ✓ z úvěrů,
- ✓ nedoplatků na energiích,
- ✓ za telekomunikace (mobil, internet, TV...),
- ✓ pokuty u dopravních podniků,
- ✓ z komerčního pojištění (např. domácnosti, auta...),
- ✓ z nezaplacených služeb aj.



²¹ Nařízení vlády č. 595/2006 Sb. Nařízení vlády o způsobu výpočtu základní částky, která nesmí být sražena povinnému z měsíční mzdy při výkonu rozhodnutí, a o stanovení částky, nad kterou je mzda postižitelná srážkami bez omezení (nařízení o nezabavitelných částkách). Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-595>. [citováno 2025-06-16].

S kolika penězi tedy reálně můžete v exekuci počítat? Pojdme se podívat na modelový příklad.

Můj čistý příjem je 29 000 Kč a mám 1 dítě. Kolik mi strhnou?

V roce 2026 byla základní nezabavitelná částka na osobu 14 101,50 Kč a na vyživovanou osobu 3 525,37 Kč. Nad to se přičte ještě $\frac{1}{3}$ nebo $\frac{2}{3}$ z rozdílu mezi základní nezabavitelnou částkou a čistým příjmem – podle toho, jestli jde o přednostní, nebo nepřednostní pohledávku.



1. **Mám dluh z úvěru – nepřednostní exekuce:**

Strhne se: $29\ 000\ \text{Kč} - 14\ 101\ \text{Kč} - 3\ 525\ \text{Kč})/3 = 3\ 791\ \text{Kč}$

2. **Mám dluh na zdravotním pojištění – přednostní exekuce:**

Strhne se: $(29\ 000\ \text{Kč} - 14\ 101\ \text{Kč} - 3\ 525\ \text{Kč})/3 \times 2 = 7\ 582\ \text{Kč}$

i Jednoduše si aktuální výši nezabavitelné částky a exekuční srážky spočítáte na [kalkulačce Ministerstva spravedlnosti](#).²²

Mobiliární exekuce - když exekutor přijde k vám

Když nejde splatit dluh z peněz zabavených na účtu nebo srážkami z příjmu, nastupuje na scénu tzv. mobiliární exekuce.

Exekutor může vstoupit do obydlí, a to i bez vašeho souhlasu. Dokonce i když nejste doma. Oblepí nebo rovnou odveze věci, které tam najde. Až na výjimky stanovené zákonem. Tyto věci následně prodá ve veřejné dražbě.

²² MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Výpočet srážek ze mzdy. Online. Aktualizováno 1. 1. 2025. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/vypocet-srazek-ze-mzdy/>. [citováno 2025-06-16].

Exekutor přijde tam, kde bydlíte

Bytem člověka v exekuci je místo, které užívá (bydlí tam, má tam věci). Nemusí tam mít trvalé bydliště. Exekutor zpravidla prověřuje různé jemu známé adresy zadluženého. Než se někam vydá, musí mít alespoň důvodnou domněnku, že se tam nachází osobní věci člověka, který dluží.

Co exekutor nemůže zabavit

- ✓ Finanční hotovost do výše dvojnásobku životního minima
- ✓ Vybavení domácnosti nezbytně nutné k životu – lednice, pračka, postel, stůl...
- ✓ Zdravotnické potřeby a léky
- ✓ Náboženskou a studijní literaturu
- ✓ Osobní fotografie a korespondenci
- ✓ Snubní prsteny
- ✓ Dětské hračky



Kompletní výčet naleznete v [§ 322 – Občanský soudní řád](#).²³

Mobiliární exekuce se většinou dotkne i lidí, kteří s vámi na adrese bydlí. Musí totiž prokázat, že věci vlastní oni, ne člověk v exekuci. Prohlášení nestačí. Je potřeba ukázat třeba účtenku, fakturu, výpis s účtu. Nebo to dosvědčí třetí osoba. Jinak exekutor majetek prodá.

I proto má tolik lidí nahlášenou adresu trvalého bydliště na úřadě. Nechtějí ohrozit exekucí své blízké. Případně jim vlastníky obydlí nedovolí adresu trvalého bydliště u něj nahlásit.

²³ Občanský soudní řád. Paragraf § 322. Online. Zákoník.net. Dostupné z: <http://www.zakonik.net/obcansky-soudni-rad/z-veci-ktere-jsou-ve-vlastnictvi-povinneho.html>. [citováno 2025-06-16].

Pustte si autentické video z mobiliární exekuce

Jak skutečně probíhá mobiliární exekuce? **Autentická ukázka natočená pracovníky exekutorského úřadu je součástí**

3. epizody seriálu V EXEKUCI.²⁴ Každá mobiliární exekuce se musí povinně natáčet, je součástí exekučního spisu a osoba v exekuci si nahrávku může kdykoli vyžádat.



Zdroj:
i-vysílání
České televize²⁴

Exekuce prodejem nemovitých věcí

Pokud výše uvedené způsoby exekuce selžou, přichází na řadu ten nejhorší scénář pro zadluženého – prodej jeho nemovitosti, např. bytu, domu nebo pozemků, v dražbě. Když někdo dlouhodobě neplatí své dluhy, může tak přijít i o střechu nad hlavou.

Tato forma exekuce se většinou používá až jako krajní řešení, když jiné způsoby selžou, nebo v případě vysokých dluhů.

²⁴ V exekuci. Díl 3/6 Jak se přichází o majetek. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/420235100301003/> [citováno 2025-06-16].

Exekutor nemůže prodat dům, byt nebo jinou nemovitost kvůli dluhu na jistině, která je nižší než 100 000 Kč, pokud tam má osoba v exekuci trvalý pobyt a pokud se nejedná o dluh na výživném či dluh z titulu náhrady škody ublížením na zdraví či trestného činu.

Jak předejít exekuci, když je na spadnutí

Ještě můžete použít záchranné brzdy:

- ✓ Smírné řešení s věřitelem. Dohodnete se na způsobu uhrazení dluhu, třeba prostřednictvím splátkového kalendáře.
- ✓ Správné řízení u finančního arbitra, pokud s dluhem nesouhlasíte. Více zjistíte v kap. [🔗 Finanční arbitr pomůže domoci se práv.](#)
- ✓ Soudní řízení, kde se můžete bránit nebo domluvit specifické podmínky pro uhrazení.

I když je exekutor za dveřmi, můžeme jednat

Když už dluh spadne do exekuce, máte výrazně méně možností.

Ale můžete je využít:

- ✓ Jednete s exekutorem o způsobu uhrazení dluhu ve splátkách, abyste předešli blokaci účtu a majetku.
- ✓ Zdá se vám, že exekutor překračuje pravomoc? [🔗 Můžete podat stížnosti na Ministerstvo spravedlnosti.](#)²⁵
- ✓ Ze zákonných důvodů můžete podat návrh na [🔗 odklad nebo zastavení exekuce](#),²⁶ například z důvodu nemajetnosti nebo nesprávného postupu exekutora.

25 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Jak si stěžovat na soudního exekutora. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/jak-si-stezovat-na-soudniho-exekutora/>. [citováno 2025-06-16].

26 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Odklad exekuce. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/je-prip-dan-duvod-pro-odklad-exekuce/>. [citováno 2025-06-16].

Exekutor má v mnoha ohledech poměrně rozsáhlé pravomoci. Proto je velice důležité vědět [o právech v rámci exekučního řízení](#)²⁷ a to, že ne všechno si exekutor může dovolit. V případě pochybností se obraťte na bezplatné dluhové poradny.

V oddlužení se dluhů zbavíte jednou provždy

Když už nejde dluhy uhradit, říká se tomu předlužení.

Hlavním a často už jediným nástrojem je zákonný proces oddlužení. Spadá do [Insolvenčního zákona](#).²⁸ **Oddlužení trvá 3 roky, kdy se splácí maximum možného podle nařízení soudu.**

Při splnění všech zákonných povinností je na konci procesu člověk osvobozený (až na výjimky)²⁹ od zbývající neuhrazené části dluhu. Může tak začít nový život bez dluhů.

Do oddlužení můžete, i když ještě nemáte žádné exekuce.

📍 Zjistěte víc: [Možnosti a podmínky vstupu do oddlužení](#).³⁰

Rostoucí problém mladých Čechů: Dluhy za telefon i krátkodobé půjčky. Přibývá i exekuce

Téma: Ekonomika • Petra Jaroměřská • 23. prosince 2024 09:22

17:7 - Mladí Češi v exekuci

ČEŠI VE VĚKOVÉ SKUPINĚ 20-25 LET V EXEKUCI

19 595

PRÁVĚ SE DĚJE

- 11:57 Pád vrtulníku u Prahy. Na místě zasahují záchranáři, důvod havárie není zatím jasný
- 11:40 Zkoušení šampionů i jezdců na sdílených kolech: Road Classics

Zdroj: CNN Prima NEWS³¹

27 MINISTERSTVO SPRÁVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Práva a povinnosti dlužníka. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/prava-a-povinnosti-dluznika/>. [citováno 2025-06-16].

28 Zákon č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení (insolvenční zákon). Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-182>. [citováno 2025-06-16].

29 Některé typy dluhů jsou neodlužitelné (např. dluh na výživném, na náhradě škody z úmyslné trestné činnosti aj.).

30 MINISTERSTVO SPRÁVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Jak vstoupit do oddlužení. Online. Dostupné z: <https://insolvence.justice.cz/jak-vstoupit-do-oddluzeni/>. [citováno 2025-06-16].

31 JAROMĚŘSKÁ, Petra. Rostoucí problém mladých Čechů: Dluhy za telefon i krátkodobé půjčky. Přibývá i exekuce. Online. CNN Prima News, 2024. Dostupné z: <https://cnn.iprima.cz/mladi-cesi-konci-v-dluhovych-pastech-jejich-pocet-v-exeku-ci-rote-experti-hledaji-reseni-456917>. [citováno 2025-06-17].

🔄 Shrnutí: Exekuce

Co si zapamatovat

- ✓ *Exekutor si vás najde všude. Může navštívit i rodiče nebo jiné místo, kde máte své věci. Nemusí se jednat jen o trvalé bydliště.*
- ✓ *Může prodat vaše věci nebo v krajním případě i střechu nad hlavou.*
- ✓ *Může vám zabavit peníze a zablokovat účet.*
- ✓ *O vaší situaci se dozví i váš zaměstnavatel, protože exekutor ho kontaktuje ohledně srážek ze mzdy.*
- ✓ *Exekuce v rodině má negativní vliv na úspěch dětí ve vzdělávání a v životě vůbec.*
- ✓ *I v exekuci ale máte svá práva. Nebojte se požádat o pomoc.*
- ✓ *Exekuce dopadají negativně na celou společnost. V ČR bylo na konci roku 2025 v exekuci téměř 600 tisíc lidí. Celkem se vedlo 3,1 mil. exekucí v celkové hodnotě přes 545 mld. Kč. Více než 76 % lidí přitom čelí více exekucím současně. To negativně ovlivňuje státní rozpočet, koupěschopnost v regionech, trh práce a produktivitu zaměstnanců, sociální aspekty i politické preference.*
- ✓ *Skončit v exekuci může být velmi snadné. Vlivem životních okolností, špatným rozhodnutím nebo i z neznalosti.*



Na co si dát pozor

- ❗ **Nezapomeňte, že v ČR je povinné platit:** Daně z příjmu, povinné zdravotní pojištění a sociální pojištění, povinné ručení na vozidlo, poplatky za odpady, poplatky za televizi a rozhlas.
- ❗ **Když dlužíte, snažte se nenechat dluh spadnout do exekuce.** Výrazně se

prodraží o soudní poplatky, náklady na advokáta a zejména náklady exekutora.

- ❗ **Pokud máte exekuci, nesmíte se svým majetkem nijak nakládat** – nemůžete ho prodat, převést, zničit nebo s ním jinak manipulovat.



Zdroj: Hospodářské noviny³²

32 BIBEN, Martin. K milionovým dluhům přišla jako jedenáctiletá. Po 20 letech nyní soudy zastavily její exekuci. Online. Hospodářské noviny, 2021. Dostupné z: <https://domaci.hn.cz/c1-67107930-k-milionovym-dluhum-prisla-jako-jedenactile-ta-po-20-letech-nyni-soudy-zastavily-jeji-exekuci>. [citováno 2025-06-17].

Co máte za možnosti

- ✓ **Hlídejte doručování důležitých dopisů.**
Tak vás exekuce nepřekvapí a budete mít větší šanci na obranu.
- ✓ **Než spadnete do exekuce, zkuste záchranné brzdy:**
 1. **Smírné řešení s věřitelem.** Dohodněte se na způsobu uhrazení dluhu, třeba splátkovém kalendáři.
 2. **Správní řízení u finančního arbitra.** Více zjistíte v kap. [Finanční arbitř pomůže domoci se práv.](#)
 3. **Soudní řízení, kde se můžete bránit** nebo domluvit specifické podmínky pro uhrazení.
- ✓ **Zjistěte si, [co exekutor může a nemůže zabavit a komu.](#)**³³
- ✓ **Pročtete si svá [práva v exekuci](#)**³⁴ a jak je obhájit.
- ✓ **Mějte přehled, kde hledat [bezplatnou odbornou pomoc](#),**³⁵ která vám pomůže najít řešení.
- ✓ **Doložte písemně, které věci v bytě nepatří vám.** Ať o ně nepřijdou vaši blízcí.
- ✓ **I s exekutorem můžete jednat o způsobu uhrazení dluhu ve splátkách.**
- ✓ **Zdá se vám, že exekutor překračuje pravomoc? Můžete podat [stížnosti na Ministerstvo spravedlnosti](#).**³⁶
- ✓ **Ze zákonných důvodů můžete podat návrh na [odklad nebo zastavení exekuce](#).**³⁷

33 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Prodej movitých věcí. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/prodej-movitych-veci/>. [citováno 2025-06-16].

34 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Práva a povinnosti dlužníka. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/prava-a-povinnosti-dluznika/>. [citováno 2025-06-16].

35 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Důležité odkazy – Občanské a dluhové poradny. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/odkazy/>. [citováno 2025-06-16].

36 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Jak si stěžovat na soudního exekutora. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/jak-si-stezovat-na-soudniho-exekutora/>. [citováno 2025-06-16].

37 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Odklad exekuce. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/je-prip-dan-duvod-pro-odklad-exekuce/>. [citováno 2025-06-16].

Slovníček

Exekuce: nucené vymáhání dluhu. Exekutor může zabavit část výplaty nebo jiného příjmu, obstatit účet, prodat majetek v domácnosti nebo vydražit byt či dům.

Oprávněný: ten, kdo má nárok na zaplacení dluhu – např. banka nebo dopravní podnik.

Povinný: ten, kdo dluží a musí zaplatit.

Soudní exekutor: osoba pověřená soudem k vymáhání pohledávek. Je placený z peněz, které vymůže.

Státní úřady: vymáhají prostřednictvím daňové či správní exekuce nedoplatky na daních, sociálním pojištění, pohledávky soudů, obcí nebo např. pokuty Policie.

Nezabavitelná částka: část výplaty, která musí člověku v exekuci zůstat – např. na jídlo a bydlení. Zbytek může jít na splacení dluhu. V roce 2026 byla základní nezabavitelná částka na osobu 14 101 Kč a na vyživovanou osobu 3 525 Kč. Nad to se přičte ještě $\frac{1}{3}$ nebo $\frac{2}{3}$ z rozdílu mezi základní nezabavitelnou částkou a čistým příjmem – podle toho, jestli jde o přednostní, nebo nepřednostní pohledávku.

Nepřednostní pohledávka: dluh, na který se sráží jen $\frac{1}{3}$ zbytku čisté mzdy. Jsou to například půjčky, dluhy z neuhrazených faktur, pokuty v MHD nebo nedoplatky za mobilní telefon.

Slovníček

Přednostní pohledávka: dluh, na který se sráží dvojnásobek běžné exekuční srážky, protože má společenskou závažnost. Patří sem třeba výživné, dluhy na daních, zdravotním a sociálním pojištění nebo náhrada škody způsobené trestným činem.

Mobiliární exekuce: zabavení věcí v domácnosti – exekutor může přijít domů a sepsat, co může být prodáno. Vztahuje se na místo, kde člověk v exekuci skutečně bydlí nebo tam má své věci.

Postižitelné příjmy: z nich může exekutor srážet peníze na dluhy. Patří sem mzda, důchod, nemocenská, odměna z dohod o provedení práce či pracovní činnosti, některé dávky státní sociální podpory, důchody, mateřská, rodičovský příspěvek, podpora v nezaměstnanosti, stipendium ad.

Nepostižitelné příjmy: z nich exekutor srážet nemůže. Jsou to např. porodné a dávka státní sociální pomoci.

Předlužení: situace, kdy už nejde dluhy uhradit.

Oddlužení: zákonný způsob, jak se zbavit dluhů při předlužení. Po 3 roky se splácí maximum možného podle nařízení soudu. Při splnění všech zákonných povinností je na konci procesu člověk osvobozený (až na výjimky)³⁸ od zbytku dluhu.

³⁸ Některé typy dluhů jsou neoddlužitelné (např. dluh na výživném, na náhradě škody z úmyslné trestné činnosti aj.).

Zdroje – nejdůležitější odkazy na jednom místě:

[Podrobný diagram, jak probíhá exekuce přímo od Ministerstva spravedlnosti.](#)³⁹

[Podrobné informace o exekucích od MSp.](#)⁴⁰

[Mapa zadlužení – aktuální statistiky exekucí a oddlužení po obcích a regionech.](#)⁴¹

[Souhrnné statistiky exekucí za ČR.](#)⁴²

[Nařízení vlády určující výši nezabavitelné částky.](#)⁴³

[Kalkulačka MSp, kolik vám strhnou v exekuci.](#)⁴⁴

[Práva v rámci exekučního řízení.](#)⁴⁵

39 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Popis exekučního řízení a jeho institutů. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/popis-exekucniho-rizeni-a-jeho-institutu/>. [citováno 2025-06-16].

40 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Exekuce. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/>. [citováno 2025-06-16].

41 Mapa zadlužení. Webové sídlo. Dostupné z: <https://mapazadluzeni.cz/>. [citováno 2025-06-16].

42 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Exekuce – Základní data. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/mapy-a-statistiky/exekuce/>. [citováno 2026-01-21].

43 Nařízení vlády č. 595/2006 Sb. Nařízení vlády o způsobu výpočtu základní částky, která nesmí být sražena povinnému z měsíční mzdy při výkonu rozhodnutí, a o stanovení částky, nad kterou je mzda postižitelná srážkami bez omezení (nařízení o nezabavitelných částkách). Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-595>. [citováno 2025-06-16].

44 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Kalkulačka pro výpočet srážek ze mzdy. Online. Aktualizováno k 1. 1. 2026. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/vypocet-srazek-ze-mzdy/>. [citováno 2026-01-21].

45 MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Práva a povinnosti dlužníka. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/prava-a-povinnosti-dluznika/>. [citováno 2025-06-16].

02

Nebankovní společnosti a rizika mikroúvěrů

Vítejte v komerčním světě. **Reklamy a lehce dostupné nabídky se na nás valí ze všech stran.** V internetovém bankovníctví už čeká předschválený úvěr. Na internetu skáčou nabídky dostupných úvěrů všech druhů.

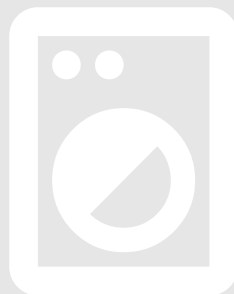
Víc než 25 let je u nás život s půjčkou nebo finančními závazky normou.

Proč si lidi nejčastěji půjčují?

Pořídí si nové bydlení, vybavení domácnosti nebo auto.

Skoro třetina domácností nemá finanční rezervy na pokrytí nečekaných výdajů, jako je rozbitá pračka nebo lednička, školní potřeby, nedoplatky na energiích. Ty pak řeší právě půjčkou. Nebo jim vypadne příjem. Někteří se nešťastně zaručili za půjčku někoho jiného.

Některé půjčky mohou mít skutečně dobrý i pádný důvod. **Je však důležité umět se ve světě spotřebitelských úvěrů dobře pohybovat, protože nebezpečí špatné volby číhá doslova za každým rohem.**



Nebankovní instituce – vyšší riziko i cena

Nebankovní úvěry cílí na zranitelnější domácnosti s horší bonitou, a tím i vyšším rizikem.

Řada společností záměrně špatně posuzuje úvěruschopnost klientů a jejich reálné možnosti řádně splácet. Poskytují půjčky těm, kteří nebudou schopni půjčku včas vrátit. **Jejich zisk stojí na tom, že účtují bezcenné služby, vysoké úroky, sankce z prodlení nebo poplatky za prodloužení možnosti splácet.**

Mladí lidé jsou ohroženější skupinou. Mají různé výchozí životní podmínky. To se pak odráží v tom, jak zachází s finančními prostředky a jak posuzují rizika půjček.

Posouzení úvěruschopnosti

Úvěruschopnost (nebo bonita) je schopnost splácet závazky včas a v plné výši.

Banky a úvěrové instituce hodnotí úvěruschopnost, aby zjistily, zda je žadatel spolehlivý a má finanční kapacitu na splácení půjčky.

Úvěruschopnost posuzují podle několika faktorů:

- ✓ **Příjmy:** Výše a stabilita příjmů, zejména zaměstnání či podnikání. z úvěrových a jiných registrů).
- ✓ **Výdaje:** Pravidelné náklady a závazky (např. další půjčky, nájem, energie atd.).
- ✓ **Dluhová zátěž:** Celkový objem současných dluhů, který vyhodnocuje zatížení žadatele.
- ✓ **Historie splácení:** Minulost splácení půjček či jiných služeb (telekomunikace, energie aj.). A to, zda byly splaceny včas (informace
- ✓ **Zajištění:** Záruky či zástavy, které může dlužník nabídnout, například nemovitost či ručení třetí osobou (rodiče, prarodiče...).

Odmítnutí bankou je signál, že s našimi financemi nemusí být vše v pořádku

Pokud nám nepůjčí banka, jsme často zklamaní a hledáme v nabídkách nebankovních půjček, i když jsou rizikovější a dražší. Místo toho bychom měli spíše zvážit, jestli půjčku skutečně potřebujeme a jsme schopní ji řádně a včas vrátit.



Kde si ověřit poskytovatele půjčky

Vybíráte, u koho si půjčit? Nejdřív se podívejte do [seznamu licencovaných bankovních a nebankovních společností](#).⁴⁶ Dohlíží na ně Česká národní banka.



Ideální je půjčovat si u bank.

Když to nejde, další krok je zkontrolovat nebankovního poskytovatele úvěru na seznamu licencovaných subjektů. A podívat se na míru rizikovosti a nákladovosti v [Indexu odpovědného úvěrování](#).⁴⁷ Ten pravidelně vydává organizace Člověk v tísni.

Půjčky na IČO a další obcházení zákona

Když někdo nabízí levnou či lehce dosažitelnou půjčku, třeba i na počkání, hlásá, že půjčuje i lidem v exekuci a není v [seznamu ČNB](#),⁴⁶ pak nemá licenci k poskytování spotřebitelských úvěrů.

Budou vás navádět k půjčce tzv. na IČO. To znamená, že se nejedná o spotřebitelský, ale podnikatelský úvěr, pro který není licence ČNB potřeba.

46 ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA. Otevřená data. Online. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/dohled-financni-trh/seznamy/Otevrena-data/>. [citováno 2025-06-16].

47 ČLOVĚK V TÍSNI. Index odpovědného úvěrování: přehledné srovnání bankovních i nebankovních půjček. Online. Člověk v tísni, 2024. Dostupné z: <https://www.clovekvtsni.cz/index-odpovedneho-uverovani-9433gp>. [citováno 2025-06-16].

Nebo na vás zkusí, že vám půjčí jako fyzická osoba. Pak se také nejedná o spotřebitelský vztah.

V obou případech jde o obcházení zákona o spotřebitelském úvěru. Tento zákon půjčování spotřebitelům výrazně reguluje, zatímco u podnikatelů je půjčování mnohem volnější a z hlediska smluvních podmínek vysoce rizikové.

Dejte si velký pozor, hlavně když vlastníte nemovitost. Na tu úvěroví predátoři často cílí.

Žádáte skutečně o podnikatelský úvěr pro účely podnikání? I tak počítejte s vyššími úroky i sankcemi při neplnění úvěrové smlouvy a obecně přísnějšími podmínkami.

Zesplatnění úvěru – rizikový moment

Zásadní a nejrizikovější moment při splácení úvěru je tzv. zesplatnění. Nastává, když se opozdíte se splátkami. Ztrácíte možnost splácet úvěr dál v pravidelných splátkách a musíte celý úvěr včetně smluvních pokut, poplatků a úroků doplatit najednou a prakticky ihned (v případě úvěrů na IČO i včetně budoucích úroků).

Od té chvíle začnou další kroky ve vymáhání dluhu. Seriózní poskytovatelé se často snaží najít cesty, jak ve splácení dále pokračovat. Ti nejrizikovější zesplatňují velmi rychle a velmi draze. Tím vás dostávají pod tlak, abyste si půjčili někde jinde na uhrazení aktuálního úvěru.

Vždy si předem ověřte, za jak rychle vám úvěr zesplatní od chvíle, kdy přestanete platit ve správném termínu. Případně při jakých dalších pochybeních.



① Zjistěte víc: [Spotřebitelský úvěr⁴⁸](#).

48 DTEST. Spotřebitelský úvěr. Online. dTest, 2023. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-10578/spotrebitelsky-uver>. [citováno 2025-06-16].

Notářský zápis se svolením k vykonatelnosti – vzdáváte se práv

Tuhle dohodu po vás někdy může věřitel chtít. Dobrovolně uznáte dluh a souhlasíte, že když nezaplatíte, může věřitel rovnou poslat exekutora.

Vzdáváte se tím možnosti bránit se před soudem.

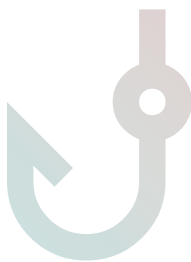
Žádný soud už nebude řešit, jestli byla smlouva fér, jestli úroky nejsou přehnané nebo jestli bylo všechno podle zákona. Když jednou notářský zápis podepíšete, nemáte šanci situaci později u soudu zvrátit. Jedinou možností je podat návrh na zastavení exekuce.



Mikroúvěry – past na lidi

Mikroúvěry jsou malé půjčky poskytované obvykle na týden až jeden měsíc a nesou s sebou významná rizika. Vyhněte se jim velkým obloukem.

Mají často extrémně vysoké roční procentní sazby nákladů (RPSN), až v řádu stovek i tisíců procent. Takže celkové náklady na půjčku mohou být mnohem vyšší, než si původně představujete.



Bývají snadno dostupné. **Nikdo přísně neposuzuje schopnost splácet. Lidi si tak půjčí opakovaně, i když nemají na splátky.** Tím se dostanou do spirály dalších úvěrů, aby pokryli ty aktuální.

Mají velmi krátkou dobu splatnosti, několik málo týdnů nebo i jeden. **Když je nesplatíte včas,**




hrozí vysoké sankce nebo prodlužování půjčky za další poplatky. S vymáháním bývá spojený psychologický nátlak a stres. **Tím dosáhnou toho, že zaplatíte dřív mikroúvěr než jiné splatné závazky.**

Někteří podvodníci slibují, že zprostředkují výhodný úvěr. Požadují poplatky předem, ale nic nezprostředkují. A poplatky si nechají. Jiní vám vyplatí nižší částku, než je výše úvěru, a zbytek vyplatí fiktivnímu zprostředkovateli.

Finanční arbitr pomůže domoci se práv

Jde o státní instituci, která je správním orgánem. **Má možnost vás efektivně bránit a dosáhnout s věřiteli smířčího řešení.** Když věřitel porušuje zákon o spotřebitelském úvěru, finanční arbitr dokáže jeho nároky významně snížit třeba o nemravné úroky či jiné problematické poplatky.

Zjistěte víc:

- ✓  [Kdy a jak se obrátit na finančního arbitra](#)⁴⁹
- ✓  [Oficiální působnost finančního arbitra](#)⁵⁰
- ✓  [Oficiální výčet sporů u finančního arbitra](#)⁵¹



49 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Finanční arbitr: Efektivní pomoc v případech neplatných úvěrových smluv. Online. Institut prevence a řešení předlužení, 2024. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/hovinky/financni-arbitr-efektivni-pomoc-v-pripadech-neplatnych-uverovych-smluv/>. [citováno 2025-06-16].

50 FINANČNÍ ARBITR. Působnost finančního arbitra. Online. Dostupné z: <https://finarbitr.cz/cs/reseni-sporu/pusobnost-financniho-arbitra.html>. [citováno 2025-06-16].

51 FINANČNÍ ARBITR. Spory z úvěrů. Online. Dostupné z: <https://finarbitr.cz/cs/reseni-sporu/priklady-sporu/spory-v-pusobnosti-financniho-arbitra/spory-z-uveru-2.html>. [citováno 2025-06-16].

Poradny, které poradí zdarma

Neziskové organizace, které se věnují dluhovému poradenství, vám poradí, jak řešit predátorský úvěr. Oslovte je včas, i když ještě nehrozí žaloba a začínáte mít teprve problémy se splácením.

📍 Tady zjistíte, 📍 [na jaké poradny se obrátit](#).⁵²

Chcete vědět víc?

V roce 2022 vznikl výzkumný projekt Českého rozhlasu pod názvem [Život k nezaplacení](#).⁵³ Autoři zkoumali problémy současné české společnosti v několika oblastech a poskytli k tomu odborné komentáře. **Tento výzkum přehledně a aktuálně ukazuje vývoj finanční situace českých domácností, kdy je až**

[75 % chudých domácností po zaplacení výdajů na nule nebo pod nulou](#).⁵⁴



52 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Důležité odkazy – Občanské a dluhové poradny. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/odkazy/>. [citováno 2025-06-16].

53 Život k nezaplacení. Online. IROZHLAS.cz, 2025. Dostupné z: <https://www.irozhlas.cz/zivot>. [citováno 2025-06-16].

54 POKORNÝ, Jan a Daniel PROKOP. Až 75 % chudých domácností je po zaplacení výdajů na nule nebo pod nulou, upozorňuje Iniciativa za důstojné dávky. Online. Radiožurnál, 2024. Dostupné z: <https://radiozurnal.rozhlas.cz/az-75-chudych-domacnosti-je-po-zaplaceni-vydaju-na-nule-nebo-pod-nulou-8795953>. [citováno 2025-06-16].

🔄 Shrnutí: Nebankovní společnosti a mikroúvěry

Co si zapamatovat

- ✓ *Půjčka u nebankovních společností je rychlá a dostupná, ale také rizikovější a dražší než u bank. Často zahrnuje skryté poplatky a sankce.*
- ✓ *Řada společností záměrně špatně posuzuje úvěruschopnost klientů a jejich reálné možnosti řádně splácet. Půjčují i těm, kterým by neměly.*
- ✓ *Mladí lidé jsou ohroženější skupinou. Reklama je lákavá a ovlivňuje rozhodování. Důležité je nepodlehnout nabídce a umět říci NE.*

Co máte za možnosti

- ✓ **Budte opatrní a sledujte, co se vám stane dle smluvních podmínek a jaké jsou sankce.**
- ✓ Pokud vám nepůjčí banka, berte to jako varování, nikoli příkoří.
- ✓ Vybírejte ze [seznamu licencovaných bankovních a nebankovních společností](#).⁵⁵ Zkontrolujte míru rizikovitosti a nákladovosti v [Indexu odpovědného úvěrování](#).⁵⁶
- ✓ **Při porušení zákona o spotřebitelském úvěru se můžete bránit pomocí finančního arbitra.**
- ✓ **Neziskové organizace vám poradí, jak řešit predátorský úvěr.** Oslovte je včas, když začínáte mít problémy se splácením.
- ✓ **Nepůjčujte si na IČO, pokud to nemáte na podnikání.**
- ✓ **Nenechte dluhy spadnout do exekuce, celý dluh se výrazně prodraží.**

55 ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA. Otevřená data. Online. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/dohled-financni-trh/seznamy/Otevrena-data/>. [citováno 2025-06-16].

56 ČLOVĚK V TÍSNI. Index odpovědného úvěrování: přehledné srovnání bankovních i nebankovních půjček. Online. Clovekvtsini.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.clovekvtsini.cz/index-odpovedneho-uverovani-9433gp>. [citováno 2025-06-16].

Na co si dát pozor

- ❗ Snadná dostupnost, rychlost, opakovaná možnost, vše za vysokou cenu.
- ❗ Bezcenné doplňkové služby, které se uzavírají spolu s úvěrem a výrazně ho prodraží.
- ❗ Skryté sankce a poplatky, např. neadekvátní poplatky za každý den prodlení, jednorázové smluvní pokuty atp.
- ❗ Podvodníci, kteří nabízejí za poplatek výhodné zprostředkování úvěru. Přitom jen inkasují provizi.
- ❗ Splácení pouze úroku a celá jistina splatná až s poslední pravidelnou splátkou.
- ❗ Půjčka na IČO nebo půjčka mezi dvěma fyzickými osobami. Chybí ochrana spotřebitele.
- ❗ Neposkytnutí celé částky. Zbytek započten na různé poplatky nebo rovnou první splátkou.
- ❗ Revolvingový úvěr, který se automaticky obnovuje, aniž ho opakovaně sjednáváte.
- ❗ Prodlužování úvěru či posunutí splátky za vysoký poplatek.
- ❗ Rychlé zesplatnění úvěru při prodlení se splácením.
- ❗ Využívání notářských zápisů, díky kterým končí nesplácený úvěr rovnou v rukách exekutora.
- ❗ Ručení vlastní nemovitostí. Třeba i někomu jinému.



Slovníček

Zesplatnění: jde o ztrátu výhody splátek, kdy věřitel kvůli porušení smlouvy (např. prodlení se splátkou) požaduje okamžité splacení celé zbývajících dlužné částky včetně smluvních pokut, poplatků a úroků.

Ručitel: osoba, která se věřiteli písemně zaváže vyrovnat dluh, pokud ho dlužník nesplatí.

Úvěruschopnost (bonita): schopnost splácet závazky včas a v plné výši. Posuzují se příjmy, výdaje, historie splácení, dluhová zátěž a zajištění.

Nebankovní půjčka: úvěry poskytované mimo tradiční bankovní sektor, obvykle s vyšším rizikem.

Revolvingový úvěr: úvěr, který se automaticky obnovuje, aniž by klient musel opakovaně úvěr sjednávat.

Finanční arbitr: správní úřad ministerstva financí, který řeší spotřebitelské spory s finančními institucemi a chrání proti nezákonným praktikám.

Mikroúvěr: malé půjčky poskytované obvykle na velmi krátkou dobu. Nesou významná rizika. Mají často extrémně vysoké roční procentní sazby nákladů (RPSN). Bývají snadno dostupné. Nikdo přísně neposuzuje schopnost splácet. Mají velmi krátkou dobu splatnosti, několik málo týdnů nebo i jeden. Když ji nesplatíte včas, hrozí vysoké sankce nebo prodlužování půjčky za další poplatky.

Notářský zápis se svolením k vykonatelnosti: písemná dohoda, ve které zadlužený dobrovolně uzná dluh a výslovně souhlasí, že pokud nezaplatí, může jít věřitel rovnou za exekutorem. Vzdává se tak možnosti bránit se před soudem.

Zdroje – nejdůležitější odkazy na jednom místě:

🔗 [Seznam licencovaných bankovních a nebankovních společností.57](#)

🔗 [Index odpovědného úvěrování.58](#)

🔗 [Kdy a jak se obrátit na finančního arbitra.59](#)

🔗 [Oficiální působnost finančního arbitra.60](#)

🔗 [Na jaké poradny se obrátit.61](#)



Zdroj: Seznam zprávy⁶²

57 ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA. Otevřená data. Online. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/dohled-financni-trh/seznamy/Otevrena-data/>. [citováno 2025-06-16].

58 ČLOVĚK V TÍSNI. Index odpovědného úvěrování: přehledné srovnání bankovních nebankovních půjček. Online. Clovekvtsini.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.clovekvtsini.cz/index-odpovedneho-uverovani-9433gp>. [citováno 2025-06-16].

59 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Finanční arbit: Efektivní pomoc v případech neplatných úvěrových smluv. Online. Institut prevence a řešení předlužení, 2024. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/novinky/financni-arbitr-efektivni-pomoc-v-pripadech-neplatnych-uverovych-smluv/>. [citováno 2025-06-16].

60 FINANČNÍ ARBITR. Působnost finančního arbitra. Online. Dostupné z: <https://finarbitr.cz/cs/reseni-sporu/pusobnost-financniho-arbitra.html>. [citováno 2025-06-16].

61 INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Důležité odkazy – Občanské a dluhové poradny. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/odkazy/>. [citováno 2025-06-16].

62 ŠVIHEL, Petr. Chudí Češi si berou malé půjčky a vracejí velké peníze. Za 10 tisíc se vrací i 70. Online. Seznam zprávy, 2018. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/mala-pujcka-muze-skocit-velkym-dluhem-clovek-v-tisni-analyzoval-mikrouvery-51652>. [citováno 2025-06-17].

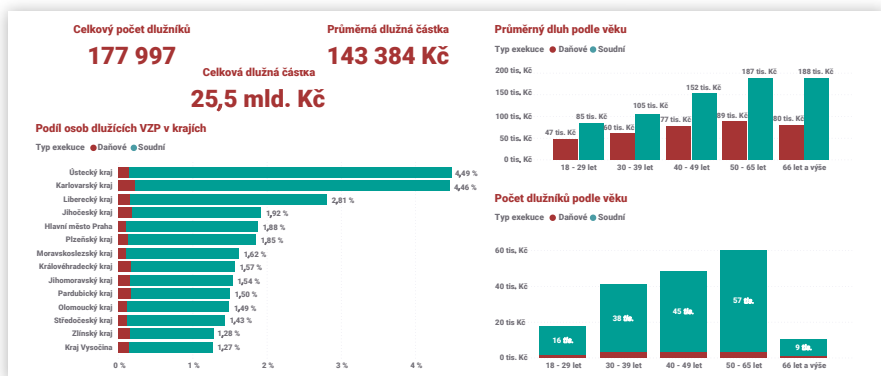
03

Dluhy na zdravotním a sociálním pojištění v kontextu zaměstnaní

Nejvíce exekucí je v ČR právě kvůli dluhům na zdravotním pojištění. A jde o největší dlužnou částku vůči státu.

Jen největší pojišťovně u nás – Všeobecné zdravotní pojišťovně – [dluží lidé bezmála 25 mld. Kč](#),⁶³ které jsou vymáhány exekučně. **Ve věku 18–29 let eviduje VZP přes 16 tisíc mladých v exekuci.**⁶³ Dluhy na zdravotním pojištění často vznikají z neznalosti.

i Zjistěte víc: Na [Nedlužím státu](#)⁶³ přehledně vyfiltrujete data podle jednotlivých krajů i různých věkových skupin.



Zdroj: Nedlužím státu⁶³

63 Data o exekucích vedených státem. Online. Nedlužím státu, 2024.

Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/data-o-exekucich/>. [citováno 2025-06-17].

Veřejné zdravotní pojištění je povinné

Pojištění nejde odmítnout.

V Česku jsme pojištění od narození a celý život musíme platit zdravotní pojištění. To nám umožňuje získat kvalitní a dostupnou zdravotní péči kdykoli.

Vždy je důležité vědět, kdo za nás v různých životních situacích pojištění platí:

- 1. Platíme ho sami, když:**
 - a. podnikáme (jsme OSVČ)⁶⁴
 - b. jsme osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP),⁶⁵
 - c. máme vedlejší příjem, ze kterého si musíme pojistné odvést sami.
- 2. Nebo ho za nás odvádí zaměstnavatel, když:**
 - a. jsme zaměstnaní na pracovní smlouvu,
 - b. DPP nad 12 000 Kč
 - c. nebo DPČ nad 4 500 Kč měsíčně.
- 3. Nebo ho platí stát, když:**
 - a. jsme nezaopatřené dítě (student do 26 let),
 - b. jsme důchodce,
 - c. pobíráme rodičovský příspěvek nebo jsme na mateřské,
 - d. jsme v evidenci úřadu práce,
 - e. jsme osobou v hmotné nouzi,
 - f. pečujeme o osobu závislou,
 - g. jsme ve výkonu trestu nebo vazby.

Za určitých podmínek dopadá české veřejné zdravotní pojištění i na cizince.⁶⁶

64 Každý, kdo vykonává samostatnou činnost ve smyslu zákona o daních z příjmů dle § 5 písm. b) zákona z veřejném zdravotním pojištění, § 7 zákona o daních z příjmů.


65 OBZP je ten, kdo není OSVČ ani zaměstnanec a současně za něj pojistné neplatí stát. To musí trvat po celý kalendářní měsíc. Viz § 5 písm. c) zákona o veřejném zdravotním pojištění. OBZP jsou např. studenti některých jazykových škol nebo většina studentů škol v zahraničí. Zjistěte víc: VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČR. Osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP). Online. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/platci/informace/povinnosti-platcu-metodika/2-6-osoba-bez-zdanitelných-prijmu-obzp>.

66 Podrobnosti stanoví zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění (dále jen „zákon o veřejném zdravotním pojištění“) v § 2.

Proč platíme zdravotní povinně?

Dostupnost zdravotní péče je v ČR veřejný zájem číslo jedna. **Aby měl každý — bez ohledu na věk, příjem nebo zdravotní stav — zajištěný přístup k lékařské péči.** Proto se do společného systému skládají všichni: zaměstnanci, podnikatelé, stát i lidé bez příjmů. Z těchto peněz se pak hradí lékaři, nemocnice, léky i specializovaná vyšetření pro každého pojištěnce.

Jak by to vypadalo, kdyby přístup k lékařské péči nebyl samozřejmý? To už pomalu vidíme třeba na zubařích.

V zubní péči se postupně veřejné zdravotní pojištění vytrácí.  [Zubaře nemá polovina pacientů](#),⁶⁷ protože si ho nemůže finančně dovolit kvůli poplatkům za úkony. Spousta lidí jde radši na pohotovost, a to až když už nejde mluvit o prevenci, ale akutním zákroku. **Přitom víme, že právě prevence a včasné zachycení zdravotních problémů šetří peníze lidem i státu, společnosti.**

I u nás ale existuje výjimka, kdy se můžeme o (ne)účasti na českém zdravotním pojištění sami rozhodnout. **Když se chystáte pobývat v zahraničí více než 6 měsíců a budete tam zdravotně pojištěni, můžete se z českého zdravotního pojištění dočasně odhlásit.**

Musíte ale u své pojišťovny udělat písemné prohlášení. To nejde učinit zpětně.⁶⁸



Prevence zbytečných dluhů — oznámení pojišťovně

Do 8 dnů musíme nahlásit, že jsme se stali OSVČ nebo osobou bez zdanitelných příjmů. Ve většině dalších případů, např. studium nebo registrace na úřadu práce, pojišťovna informace má z Centrálního registru pojištěnců. Ty ale nemusí být stoprocentní. Proto je zásadní, abychom pojišťovnu sami informovali a údaje si kontrolovali. Nejlépe přes e-portál pojišťovny.⁶⁹

67 KRÁSENSKÁ, Daniela. Zubaře nemá půlka pacientů, často kvůli penězům, zní z pohotovosti. Online. Seznam Zprávy, 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-pulka-nasich-pacientu-zubare-nema-casto-kvuli-penezum-zni-z-pohotovosti-245899>. [citováno 2025-06-16].

68 Tuto situaci upravuje § 8 odst. 4 zákona o veřejném zdravotním pojištění.

69 Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. § 10. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 1997. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48>. [citováno 2025-06-17].

Je to klíčové. Dluhy u pojišťovny vznikají totiž hlavně proto, že nebyla splněná oznamovací povinnost nebo se pojišťovna nedozvěděla důležité informace. A jsou často zbytečné.

První dluh na pojištění může vzniknout hned na prahu dospělosti, pokud se pojišťovna nedozví o studiu na střední škole. Je třeba jí to nahlásit, případně si v e-portálu ověřit, že tuto informaci má.

Většina škol své studenty na pojišťovnu hlásí sama. Pokud tomu tak není, musí to udělat rodiče.

❶ **Zjistěte víc:** [🔗 Jak nahlásit studium na VZP⁷⁰](#)

❷ [🔗 Ombudsman o povinnosti oznamovat studium na střední škole pojišťovnám.⁷¹](#)

Pojišťovna nemá informace? Vzniká dluh

Dluh na pojistném na zdravotním pojištění často vzniká neúmyslně. Zejména tím, že pojišťovna nemá správné informace.

Když ho zachytíte hned v počátku, dá se zvládnout. Včas odhalený dluh zbytečně nenarůstá o penále a náklady exekuce, které mohou být velmi zatěžující.

Problém nastává, když se člověk o dluhu včas nedozví.

Třeba proto, že pobývá v zahraničí nebo má nestabilní bydlení a pošta zaslaná zdravotní pojišťovnou ho nezastihne.



⁷⁰ VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČR. Musí studenti pojišťovně hlásit svůj nástup na střední či vysokou školu? Online. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/nejcasteji-resite/otazka/musi-studenti-pojistovne-hlasit-svuj-nastup-na-stredni-ci-vysokou-skolu>. [citováno 2025-06-16].

⁷¹ KLEPÁČ, Vladimír. Ombudsman: Noví středoškoláci musí být nahlášeni na pojišťovnách, za opomenutí hrozí pokuta. Online. Novinky.cz, 2023. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/domaci-ombudsman-novi-stredoskolaci-musi-byt-nahlaseni-na-pojistovnach-za-opomenuti-hrozi-pokuta-40443291>. [citováno 2025-06-17].

O dluhu rozhoduje pojišťovna platebním výměrem nebo výkazem nedoplatků

Jedná se o závazná rozhodnutí, na základě kterých již může být zahájena exekuce. Pokud pojišťovna nemá správné informace, máme poslední příležitost jí to sdělit. Proti výkazu nedoplatků lze podat námitky ve lhůtě 8 dní. Proti platebnímu výměru lze podat odvolání do 15 dnů, odvolání nemá odkladný účinek (to znamená, že teoreticky může být dluh vymáhán ještě před skončením odvolacího řízení).

Dluh může totiž vzniknout i jen tím, že pojišťovna neměla všechny informace. Třeba o tom, že plátcem v určitém období měl být stát. V takovém případě pozor právě na krátké lhůty.

Pokud někdo neplatí pojistné dlouhodobě, pojišťovna vydává postupně více rozhodnutí. Každé se týká určitého období a může vést k samostatné exekuci.

I když tedy máte exekuci na zdravotní pojištění, je pravděpodobné, že máte i další nezaplacené částky, které ještě nebyly vyměřeny nebo vymáhány.

Naskakuje vám penále za neplacení

Za každý den prodlení s placením se počítá penále, které pojišťovna eviduje zvlášť a obvykle se hradí na samostatný účet. Penále narůstá, dokud není pojistné zaplaceno.

Penále je možné prominout jen na základě žádostí, zejména kvůli tíživé sociální situaci (např. nemoc, nezaviněná ztráta zaměstnání), ale podmínkou pro prominutí penále je mj. povinnost mít uhrazený celý dluh na pojistném. Pokud je to obtížné, můžete požádat o splátkový kalendář. Penále sice nabíhá i v případě splátek, ale pomůže to odvrátit exekuci.

Na prominutí penále však není právní nárok, tzn. žádosti nemusí být vyhověno, i když splňujete podmínky.

Co když už je dluh za zdravotní v exekuci

Vymáhání dluhu může provádět samotná pojišťovna, což je levnější a šetrnější varianta. Bohužel žádná pojišťovna tuto možnost nevyužívá, nebo jen velmi omezeně. **Dluhy vymáhají v drtivé většině případů soudní exekutoři, což je výrazně dražší.**

Důležité je, že dluh se vymáhá jako přednostní exekuce (více v kap. [Kolik se v exekuci sráží a kolik zůstává](#)). **To reálně znamená, že se v případě exekuce strhává dvojnásobná částka než třeba u dluhu z úvěru,** a to kvůli společenské potřebnosti a závažnosti dluhu. **Nezaplacení zdravotního pojištění má tedy závažnější dopad na domácí rozpočet.** Pojišťovna vymáhá dluh vždy za určité období. Dluh za delší období tak obvykle vede k více exekucím.

Jak se vyhnout překvapení z exekuce?

Tím, že si udržujete aktuální hlášenou adresu trvalého pobytu a máte ji vedenou tam, kde skutečně přebíráte poštu. Případně můžete pojišťovně oznámit doručovací adresu, např. přes e-portal.

Taky si můžete založit datovou schránku. Pak mají úřady povinnost dokumenty doručovat do ní. Doručeno je dnem, kdy se do datovky přihlásíte (a máte tedy možnost se s dopisem seznámit).

U poštovních zásilek i u datové schránky platí tzv. fikce doručení. To znamená, že dopis se má za doručený, i když jste se s ním neseznámili. Stane se tak desátým dnem od uložení na poště nebo od dodání zprávy do datové schránky.



Pokud je tou doručovanou písemností rozhodnutí pojišťovny o vašem dluhu na pojistném, další fází už je exekuce. Ta vás většinou dříve či později zastihne, např. skrze zaměstnání nebo bankovní účet.

Zkontrolujte si stav svých plateb u pojišťovny

Přehled o tom, že máte vše zaplacené, si snadno zkontrolujete na ePortálu své zdravotní pojišťovny. Přihlásíte se tam přes bankovní identitu nebo eObčanku. Díky tomu rychle zareagujete a předejdete problémům.

Návody najdete na webu své pojišťovny nebo na portálu www.nedluzimstatu.cz.⁷²

Kdy platím pojištění já a kdy někdo jiný? Průřez životem

V každém okamžiku života bychom měli vědět, kdo za nás platí pojistné nebo zda máme tuto povinnost sami. Zároveň bychom měli mít jistotu, že to ví i zdravotní pojišťovna. U zaměstnání začátek a konec pojišťovně hlásí zaměstnavatel.

<i>Od narození po základní školu.</i>	<i>Plátce je stát.</i>
<i>Střední, VOŠ a vysoká škola do 26 let.</i>	<i>Plátce je stát.</i>
<i>Doktorandi nad 26 let v prezenčním studiu při splnění podmínek.</i>	<i>Plátce je stát. Oznamovací povinnost.</i>
<i>Jiné studium (jazykové kurzy, zahraniční škola).</i>	<i>Je třeba prověřit, zda je plátcem stát. Jinak OBZP. Oznamovací povinnost.</i>

⁷² Nedlužím státu. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/>. [citováno 2025-06-16].

03 – Dluhy na zdravotním a sociálním pojištění v kontextu zaměstnání

<i>Cesta kolem světa, práce v zahraničí.</i>	<i>OBZP. Oznamovací povinnost. Pokud má trvat víc než 6 měsíců a po celou dobu bude zdravotní pojištění v zahraničí, lze se předem odhlásit z českého zdravotního pojištění, ale pozor na splnění všech podmínek.</i>
<i>Mateřská a rodičovská dovolená, peněžitá pomoc v mateřství, rodičovský příspěvek.</i>	<i>Plátcem je stát.</i>
<i>Péče o dítě do 7 let věku.</i>	<i>Plátcem je stát ode dne splnění oznamovací povinnosti.</i>
<i>Zaměstnání na pracovní smlouvu.</i>	<i>Pojistné odvádí zaměstnavatel.</i>
<i>Zaměstnání na DPP / DPČ – od limitu započitatelného příjmu.</i>	<i>Pojistné odvádí zaměstnavatel.</i>
<i>Zaměstnání na DPP / DPČ – pod limit započitatelného příjmu.</i>	<i>OBZP. Oznamovací povinnost.</i>
<i>Práce „načerno“.</i>	<i>OBZP (jen teoreticky by měl pojistné odvádět zaměstnavatel). Oznamovací povinnost.</i>
<i>Práce na „švarcsystém“.</i>	<i>OSVČ (jen teoreticky by měl pojistné odvádět zaměstnavatel). Oznamovací povinnost.</i>
<i>Nezaměstnanost – v evidenci uchazečů.</i>	<i>Plátcem je stát.</i>
<i>Nezaměstnanost – mimo evidenci uchazečů.</i>	<i>OBZP. Oznamovací povinnost.</i>
<i>Živnost, jiné podnikání, svobodná povolání, autorské odměny</i>	<i>OSVČ. Oznamovací povinnost.</i>
<i>Důchod (jakýkoli ze systému důchodového pojištění – starobní, invalidní, vdovský a vdovecký, sirotčí).</i>	<i>Plátcem je stát.</i>

Práce načerno a důsledky nejen pro zdravotní pojištění

Pokud pracujete načerno, tedy bez pracovní smlouvy nebo dohody a bez odvádění povinných odvodů, hrozí vám několik rizik. **Nemáte nárok na nemocenskou, podporu v nezaměstnanosti ani důchod.**

Zaměstnavatel za vás neplatí zdravotní pojištění.


Práce načerno tak často vede k dluhu a následným penále.

Navíc vám hrozí pokuta od úřadů a případné problémy při dokazování příjmů, například při žádosti o půjčku nebo dávky. Zaměstnavatel, ale i zaměstnanec se tím dopouštějí přestupku.

Proto před nástupem do zaměstnání v klidu a pečlivě zkontrolujte podmínky, za kterých bude práce probíhat a za jakých vám vyplatí mzdu. Zjistěte, jaké povinnosti ze zaměstnání vyplývají a co vám v případě jejich neplnění hrozí. Pracovní smlouva, DPP i DPČ musejí být uzavřeny písemně. Trvejte na tom, abyste smlouvu dostali před nástupem do práce.

V případě zaměstnání přes pracovní agenturu preferujte vždy  [registrované pracovní agentury u MPSV](#).⁷³

V případě OSVČ se informujte:

- ✓ jaké jsou povinné zákonné odvody státu,
- ✓  [jaká je paušální daň pro OSVČ](#)⁷⁴ a dejte si pozor na překročení příjmových limitů.

V případě nelegální práce (např. práce bez smlouvy) nese největší odpovědnost zaměstnavatel.

⁷³ MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Hledání agentur práce. Online. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/hledani-agentur-prace>. [citováno 2025-06-17].

⁷⁴ ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. OSVČ poplatníkem v paušálním režimu. Online. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/osvc-v-pausalnim-rezimu>. [citováno 2025-06-17].

Finanční postih ale hrozí i fyzickým osobám, které vykonávají nelegální práci a podle [§ Zákona 435/2004 Sb.](#), může být pracujícím uložena pokuta až do výše 100 000 Kč.⁷⁵

i Zjistěte víc: [§ Na co si dát v ČR pozor při hledání práce](#)⁷⁶ – analýza pastí od Člověka v tísní.

Nevyplatí vám mzdu? Braňte se co nejdřív

Mzda je po splatnosti, pokud ji nemáte do konce následujícího měsíce. Nečekejte, že se situace zlepší. Vždy je možné se bránit:

1. Pokud je mzda 15 dní po splatnosti, můžete okamžitě zrušit pracovní poměr a evidovat se na úřadu práce.
2. Na ÚP můžete požádat o náhradu mzdy (až 3 měsíce).
3. Společně s dalšími zaměstnanci můžete na firmu podat insolvenční návrh, nebo se obrátit na advokáta.



i Zjistěte víc: [§ Jak se bránit podle Úřadu práce](#),⁷⁷

[§ Co dělat při nevyplácení mzdy podle ombudsmana](#).⁷⁸

⁷⁵ Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2004. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-435>. [citováno 2025-06-17].

⁷⁶ ČLOVĚK V TÍSNĚ. Nová analýza ukazuje, jak funguje neférové zaměstnávání. Online. Člověk v tísní, 2025. Dostupné z: <https://www.clovekvtisni.cz/analyza-neferove-zamestnavani-12547ap>. [citováno 2025-06-17].

⁷⁷ ÚŘAD PRÁCE ČR. Ochrana zaměstnanců při platební neschopnosti zaměstnavatele. Online. Aktualizováno k 15. 3. 2019. Dostupné z: <https://www.uradprace.cz/ochrana-zamestnancu>. [citováno 2025-06-17].

⁷⁸ VEŘEJNÝ OCHRÁNCE PRÁV. Nevyplacení mzdy, platební neschopnost zaměstnavatele a dlužné odstupné [PDF]. Online. Ochrance.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/letaky/nevyplaceni-mzdy/nevyplaceni-mzdy.pdf>. [citováno 2025-06-17].

Co dělat, když nemám mzdu od zaměstnavatele

Když vám zaměstnavatel dluží mzdu a vy nemáte žádnou rezervu, je to stresující a může to destabilizovat i celou domácnost.

Je dobré mít připravený krizový plán:

- ✓ Nečekám na vyřešení, ale začnu hned hledat náhradní zdroj příjmu.
- ✓ Zajdu na Úřad práce a požádám o náhradu mzdy.
- ✓ Sepíšu si, jaké mám platební závazky a které z nich mají **prioritu**. Prioritou je vždy zajištění bydlení, energií a základních životních potřeb.
- ✓ Zeptám se, zda se dají některé platby odložit.
- ✓ Pokud si platím penzijní připojištění nebo stavební spoření a bezprostředně mi hrozí exekuce, nechám si to raději **vyplatit a zaplatím z toho dluhy**. Když se totiž dostanu do exekuce, exekutor tyto peníze stejně zabaví.
- ✓ Vyhledám odbornou **bezplatnou pomoc a nechám si poradit**: [🔗 Odkazy na další organizace od IPŘP](#),⁷⁹
[🔗 Asociace občanských poraden](#).⁸⁰



Zdroj:
Měšec.cz⁸¹

⁷⁹ INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Důležité odkazy – Občanské a dluhové poradny. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/odkazy/>. [citováno 2025-06-16].

⁸⁰ Asociace občanských poraden. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.obcanskeporadny.cz/cs/>. [citováno 2025-06-17].

⁸¹ MĚŠEC.CZ. Dokončila střední školu a ke startu do života dostala exekuci od zdravotní pojišťovny. Online. Měšec.cz, 2013. Dostupné z: <https://www.mesec.cz/clanky/dokonci-la-stredni-skolu-a-dostala-exekuci/>. [citováno 2025-06-16].

🔄 Shrnutí: Dluhy na zdravotním a sociálním pojištění v kontextu zaměstnání

Co si zapamatovat

- ✓ *Dluh ze zdravotního pojištění je v ČR hlavní příčinou exekucí. Samotná VZP vymáhá ≈ 25 mld. Kč a v dluhu je i 16 000 mladých do 29 let. Dluhy na zdravotním pojištění přitom často vznikají z neznalosti.*
- ✓ *Pojištění je povinné od narození. Platí ho buď stát, zaměstnavatel, nebo si ho musí člověk platit sám (OBZP/OSVČ). To nám umožňuje získat kvalitní a dostupnou zdravotní péči kdykoli. Výjimkou je, když jedeme na více než 6 měsíců do zahraničí a budeme tam zdravotně pojištěni.*
- ✓ *Dlužné pojistné rychle narůstá o penále a vymáhá se jako přednostní exekuce, takže zabere dvojnásobek mzdy proti běžným dluhům. Navíc dluhy vymáhají většinou soudní exekutoři, což je výrazně dražší.*

Co máte za možnosti

- ✓ **Mějte správnou doručovací adresu či datovou schránku, kontrolujte účet na e-portálu pojišťovny.**
 - ✓ **Při dluhu včas požádejte o splátky nebo prominutí penále.** Podmínkou je mj. uhradit celý dluh na pojistném.
 - ✓ **Ověřujte si, že za vás zaměstnavatel zdravotní pojištění skutečně odvádí.**
- V případě zaměstnání přes pracovní agenturu preferujte [registrované pracovní agentury](#).⁸²
- ✓ **Pokud vám nevyplatili mzdu, můžete to nahlásit na Úřad práce a můžete i dostat náhradu mzdy za 3 měsíce.** Také můžete zaměstnavatele zažalovat nebo na něj podat insolvenční návrh.

82 MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Hledání agentur práce. Online. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/hledani-agentur-prace>. [citováno 2025-06-17].

Na co si dát pozor

- ❗ **Pojištění platíte sami jako OSVČ (podnikatel), osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP) nebo u vedlejšího příjmu, ze kterého je povinný odvod.** Pozor na překročení příjmových limitů při paušální dani pro OSVČ.
- ❗ **Do 8 dnů musíte nahlásit skutečnosti rozhodné pro vznik nebo zánik povinnosti státu platit za vás pojistné.** Nahlaste také situace, kdy jste se stali OBZP nebo OSVČ.⁸³ Při nástupu na střední školu musíte nahlásit začátek, přerušení nebo ukončení studia.
- ❗ **Když pojišťovna nemá informace, vzniká dluh.** Dá vám vědět tzv. výkazem nedoplatků nebo platebním výměrem. Proti výkazu nedoplatků můžete podat námítky do 8 dní. U platebního výměru to je 15 dní.
- ❗ **Když si nevyzvednete písemnost do 10 dnů od uložení, považuje se posledním dnem za doručenou, i když o tom nevíte.** Další fází už je exekuce.
- ❗ **I když máte exekuci na zdravotní pojištění, je pravděpodobné, že máte i další nezaplacené částky, které ještě nebyly vyměřeny nebo vymáhány.**
- ❗ **Při práci načerno za vás zaměstnavatel neodvádí zdravotní pojištění. Také se tím dopouštíte přestupku a můžete dostat pokutu až 100 000 Kč.**

83 Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, § 10. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 1997. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48>. [citováno 2025-06-17].

Slovníček

Oznamovací povinnost: povinnost nahlásit pojišťovně důležité skutečnosti, které mohou ovlivnit placení pojištění.

OSVČ: každý, kdo vykonává samostatnou výdělečnou činnost ve smyslu zákona o daních z příjmů.

Osoba bez zdanitelných příjmů (samoplátce): musí platit zdravotní pojištění sám. *☞* **OBZP**⁸⁴ jsou např. studenti některých jazykových škol nebo většina studentů škol v zahraničí.

Platební výměr/výkaz nedoplatků: úřední dokument, kterým nám úřad či pojišťovna sdělí, kolik přesně dlužíme. Na jeho základě může následně zahájit exekuci.

Švarcsystém: nelegální zaměstnávání formou *☞* zastření faktického pracovněprávního vztahu jinou smlouvou.⁸⁵

84 VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČR. Osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP). Online. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/platci/informace/povinnosti-platcu-metodika/2-6-osoba-bez-zdanitelných-příjmu-obzp>. [citováno 2025-06-17].

85 MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Stanovisko k nové definici nelegální práce. Online. Aktualizováno k 23. 5. 2019. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/svarcsystem>. [citováno 2025-06-17].

Zdroje – nejdůležitější odkazy na jednom místě:

[Kolik dělají exekuce vedené státem.](#)⁸⁶

[Ověřte si dluhy u státu na Nedlužím státu.](#)⁸⁷

[Jak nahlásit studium na VZP.](#)⁸⁸

[Registrované pracovní agentury u MPSV.](#)⁸⁹

[Na co si dát v ČR pozor při hledání práce.](#)⁹⁰

[Jak se bránit podle Úřadu práce, když zaměstnavatel nevyplácí mzdu.](#)⁹¹

[Co dělat při nevyplácení mzdy podle ombudsmana.](#)⁹²

86 Data o exekucích vedených státem. Online. Nedlužím státu, 2025. Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/data-o-exekucich/>. [citováno 2026-01-26].

87 Zjistěte, jestli dlužíte státu. Online. Nedlužím státu. Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/kde-muzu-dluzit/>. [citováno 2025-06-16].

88 VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČR. Musí studenti pojišťovně hlásit svůj nástup na střední či vysokou školu? Online. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/nejcasteji-resite-otazka/musi-studenti-pojistovne-hlasit-svuj-nastup-na-stredni-ci-vysokou-skolu>. [citováno 2025-06-16].

89 MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Hledání agentur práce. Online. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/hledani-agentur-prace>. [citováno 2025-06-17].

90 ČLOVĚK V TÍSNI. Nová analýza ukazuje, jak funguje neférové zaměstnávání. Online. Člověk v tísni, 2025. Dostupné z: <https://www.clovekvtisni.cz/analiza-neferove-zamestnavani-12547gp>. [citováno 2025-06-17].

91 ÚŘAD PRÁCE ČR. Ochrana zaměstnanců při platební neschopnosti zaměstnavatele. Online. Aktualizováno k 15. 3. 2019. Dostupné z: <https://www.uradprace.cz/ochrana-zamestnancu>. [citováno 2025-06-17].

92 VEŘEJNÝ OCHRÁNCE PRÁV. Nevyplacení mzdy, platební neschopnost zaměstnavatele a dlužné odstupné [PDF]. Online. Ochrance.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/letaky/nevyplaceni-mzdy/nevyplaceni-mzdy.pdf>. [citováno 2025-06-17].

04

Dluhy z gamblingu

S hazardním hraním má zkušenost 30 % studentů SŠ. Je to přitom také častý důvod zadlužení mladých lidí.

Obzvláště rizikové je online hraní. Týká se to i lidí mladších 18 let, kteří hrají často prostřednictvím účtů svých rodičů nebo pinoletých kamarádů. Taková nevinná podpora hraní může být cestou do finančních potíží pro celou rodinu.

Mladí lidé jsou vystavení pořád širší nabídce hazardních her a online sázení. **Gambling se nenápadně stává běžnou součástí života mnoha dospívajících – často ještě dříve, než si uvědomí jeho rizika. Proto nám připadá důležité o tom učit a vy učitelé v tom hrajete nesmírně důležitou roli.**

Za klíčové považujeme vytvořit učební prostředí postavené na respektu a emoční podpoře mezi učiteli a žáky. **Jen v atmosféře bezpečí a důvěry můžou mladí lidé otevřeně sdílet své zkušenosti, ptát se a rozvíjet odolnost vůči nástrahám světa hazardu.**

i Zjistěte víc: o prevenci závislostí v podobě vzdělání se můžete dočíst třeba v knize od Gábora Maté: *V říši hladových duchů*.⁹³

93 MATÉ, Gábor. *V říši hladových duchů*. Přeložil Viktor Jurek. 1. vydání. Praha: People-Comm, 2020. ISBN 978-80-87917-62-6.

Proč (si) hrajeme?

Hrát (si) je pro lidi normální. Nizozemský historik a kulturní teoretik Johan Huizinga se dokonce domnívá, že původ veškeré kultury je ve hře, že hra je dokonce starší než kultura, je nám tedy přirozená.⁹⁴

Vídina zisku kupodivu není tím hlavním, proč hrajeme. Je to minimálně ve stejné míře i riskování, nejisté šance na výhru, nejistota výsledku, napětí a také svobodné jednání, protože hra na rozkaz přestává být hrou.

S vítězstvím je kromě výhry spojená i čest, vážnost, prestiž a sláva nebo pochvala. **To, co chce zažívat ve svém životě každý člověk.** Je to pochopitelné a normální. Co když je ale nutné saturovat většinu těchto potřeb hraním hazardních her? Často totiž slouží jako únik od úzkostí, sociální izolace nebo tlaků na výkon. **Pro mnohé je sázení formou sebepotvrzení a snahou dokázat si svou schopnost uspět.**

Od hry k dluhům a rozpadu rodiny

Na hraní hazardních her včetně sázení je možné získat podobně ošklivou závislost jako na drogách včetně alkoholu.

Gambling je současně velice osamělá činnost.

Začátek hráčské kariéry se pohybuje většinou mezi 15. a 18. rokem. Pak se dlouho relativně nic neděje, protože mladí lidé nemají ještě dostatečný příjem. **Následně začnou pracovat, půjčovat si peníze, v horším případě jejich rodiče splácí první vzniklé dluhy.**

Na gamblingové ambulance se začínají tito hráči obracet až kolem 40 let, kdy mají obvykle velké dluhy, silnou závislost na hraní a také nůž na krku od manžela/ky s oprávněnou hrozbou rozpadu rodiny.

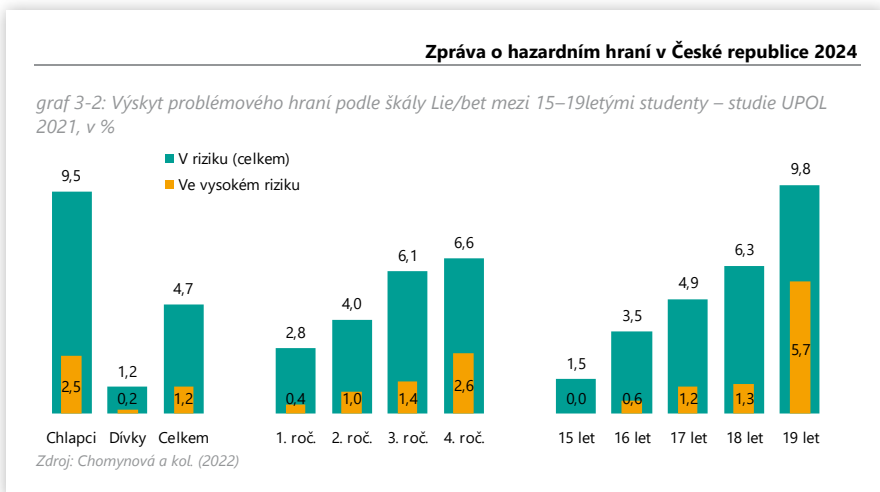


94 HUIZINGA, Johan. *Homo ludens*. Brooklyn, NY: Angelico Press, 2016. ISBN 978-1-62138-222-9.

S hazardním hraním má zkušenost 30 % studentů SŠ

Podle studie Katedry psychologie Univerzity Palackého z roku 2021/2022 mělo zkušenost s hraním hazardních her v posledních 12 měsících, a to jak na internetu, tak mimo internet, celkem 30 % studentů SŠ (38 % chlapců a 24 % dívek).⁹⁵

Riziko rozvoje problémového hraní roste s věkem a ročníkem studované školy:



[Zpráva o hazardním hraní 2024](#)⁹⁵

Chlapci hrají hazardní hry častěji než dívky.

Účast na jednotlivých typech hazardních her je vyrovnaná napříč ročníky SŠ, s výjimkou kurzového sázení, které je častější u studujících ve 4. ročníku. Obecně riziko hazardního hraní roste s věkem.


⁹⁵ CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Daniel GALANDÁK, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Eva FRANKOVÁ a Michaela ROUBALOVÁ. Zpráva o hazardním hraní v České republice 2024 [PDF]. Online. Praha: Úřad vlády ČR, 2024. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocní-zpravy/Zprava-o-hazardnim-hrani-v-CR-2024_v240902.pdf. [citováno 2025-06-17].

Výrazně se zvyšuje počet lidí, kteří uvádějí za problémovou hru právě kurzové sázení

Více jak 60 % klientů gamblingové poradny Sananim jsou právě sázkaři.⁹⁶

Mladé lidi často přivede k sázení jejich otec nebo trenér. **Sázení je dost spojené s prostředím kolektivních sportů. Sportovní kluby jsou financované často sázkařskými společnostmi, je to propojené.** Právě tato normalizace a určitá atraktivita (propagace výher a všudypřítomné lákavé reklamy) bez dostatečné komunikace o rizicích může být pro vznik budoucí závislosti velice nebezpečná.

Gambling a dluhy jdou ruku v ruce

 **Ve zprávě o hazardním hraní v České republice za rok 2024** přiznalo zadlužení 94 % hráčů, přičemž průměrný dluh byl kolem 330 000 Kč. Hlavním zdrojem příjmu byla legální práce (84 %), dále nebankovní půjčky a půjčky od blízkých.⁹⁷

Je důležité se spojit s dluhovým poradcem už v rané fázi nejen ambulantního léčení hazardního hraní v rámci adiktologické ambulance.

Dluhový poradce pomůže zmapovat dluhy a hlídat termíny exekučních příkazů a soudních rozhodnutí. **Dluhy tak ohrozí zadlužené hráče i jejich blízké co nejméně. Současně velmi usnadní život po léčbě.** Máloco je horší než skočit po úspěšné léčbě do reality tím, že vám začnou chodit exekuční příkazy.



96 Říká šéf gamblingové ambulance Sananim, Marcel Ambrož.

97 CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Daniel GALANDÁK, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Eva FRANKOVÁ a Michaela ROUBALOVÁ. Zpráva o hazardním hraní v České republice 2024 [PDF]. Online. Praha: Úřad vlády ČR, 2024. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocní-zpravy/Zprava-o-hazardnim-hrani-v-CR-2024_v240902.pdf. [citováno 2025-06-17].

Léčba a proč je to tak těžké

Léčbu patologického hráčství komplikuje strach z přiznání.

Než se hráči dostanou do sítě podpůrných služeb, snaží se často dluhy platit sami. Případně s podporou rodiny a blízkých. **Je to však často jen začátek spirály, kterou pomáhají roztáčet.** Často následují půjčky od méně či více důvěryhodných nebankovních společností a finanční situace je stále horší a horší.

Může dojít k velice vysokému zadlužení, které předurčí život člověka a velmi často i jeho nejbližších na dlouho dopředu.

Vstup do léčby u patologických hráčů je nízký, i když kapacity služeb rostou. **Hráči nejčastěji vyhledávají pomoc kvůli vztahovým, finančním a psychickým problémům, zkrátka když už není možné skrývat problémy, které kvůli hraní vznikly a nedaří se žít tzv. dvojitý život.** Tedy skrývat hraní před rodinou a nejbližšími.

Hlavní překážky pro léčbu jsou právě strach z přiznání a obavy z odmítnutí rodinou. **Avšak 75 % hráčů se někdy pokusilo přestat bez odborné pomoci, 77 % se léčilo opakovaně.**

V ČR jsou služby poskytovány v ambulancích, psychiatrických zařízeních a pobytových programech. Online poradenství a léčba jsou také na vzestupu. V rámci psychiatrické péče v roce 2023 bylo 1 198 pacientů s diagnózou patologického hráčství, z toho 887 ambulantně, 311 na lůžku. Více se dočtete ve [Zprávě o hazardním hraní v ČR 2024](#).⁹⁸

Pomoc můžete vyhledat např. v [Gabling ambulanci Sananimu](#).⁹⁹ Nebo v [První pomoci pro patologické hráče a jejich rodiny](#).¹⁰⁰

98 CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Daniel GALANDÁK, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Eva FRANKOVÁ a Michaela ROUBALOVÁ. Zpráva o hazardním hraní v České republice 2024 [PDF]. Online. Praha: Úřad vlády ČR, 2024. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocní-zpravy/Zprava-o-hazardnim-hrani-v-CR-2024_v240902.pdf. [citováno 2025-06-17].

99 SANANIM. Gambling ambulance. Online. Dostupné z: <https://www.sananim.cz/sluzby-a-zarizeni/gambling/>. [citováno 2025-06-17].


100 SPOLEČNOST PODANÉ RUCE. První pomoc pro patologické hráče a jejich rodiny (Gambling). Online. 2024. Dostupné z: <https://podaneruce.cz/projekty/prvni-pomoc-pro-patologicke-hrace-a-jejich-rodiny-gambling/>. [citováno 2025-06-17].

Nejdříve je potřeba vyřešit pravé příčiny hraní

Dokud se nevyřeší pravé důvody, proč lidé hrají, tak se s velkou pravděpodobností nepodaří s hraním přestat. Hraní hazardních her jde totiž často ruku v ruce s psychickým zdravím člověka.

Až 93 % hráčů mělo před léčbou úzkostně-depresivní příznaky. Myšlenky na sebevraždu mělo někdy 44 % hráčů, pokus o sebevraždu uvedlo 24 % a z toho více než polovina opakovaně. Zároveň mají hráči trpící hráčskou poruchou výrazně vyšší výskyt užívání nelegálních drog.

Regulace pomáhají omezovat gambling. Někdy ale nestačí

 **Zákon č. 186/2016 Sb.**, o hazardních hrách, upravuje podmínky provozování hazardních her v ČR a stanovuje řadu nástrojů na ochranu hráčů:

- ✓ Povinná registrace hráčů na základě ověření identity.
- ✓ Stanovení limitů pro hraní.
- ✓ Povinná informační povinnost poskytovatelů o rizicích hraní.
- ✓ Možnost nechat se dobrovolně zapsat do rejstříku vyloučených osob z hazardního hraní.
- ✓ Kontrola a sankce pro poskytovatele ze strany Ministerstva financí.
- ✓ Zákaz účasti mladistvých do 18 let.¹⁰¹

Většinou bohužel platí, že člověk, který chce hrát, si příležitost najde.

Gambling mnohdy saturuje i nepříjemné pocity méněcennosti, nízkého sebevědomí a nízké sebehodnoty.



¹⁰¹ Zákon č. 186/2016 Sb., o hazardních hrách. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2016. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-186>. [citováno 2025-06-17].

Lidé v databázi, kteří nesmí hrát

🔗 **Rejstřík vyloučených osob (RVO)** je elektronická databáze, kterou spravuje Ministerstvo financí ČR.¹⁰² Obsahuje osoby, kterým je zakázáno účastnit se hazardních her, a to jak v kamenných provozovnách, tak online.

Jsou do něj zapsaní lidé:

- ✓ kteří o zápis sami požádají (dobrovolný zápis),
- ✓ kterým byl uložen zákaz účasti na hazardních hrách soudem (např. v rámci trestu),
- ✓ kteří pobírají dávky v hmotné nouzi,
- ✓ kteří jsou v insolvenční, na které bylo zahájeno léčení ze závislosti na hazardních hrách (na základě rozhodnutí odborného lékaře),
- ✓ kteří mají omezenou svéprávnost v souvislosti s hospodařením s financemi.

Online sázení je možné dělat prakticky nonstop

Je složité nastavit si zdravé hranice, kdy přestat. Zvláště pokud už hraní nese rysy závislostního chování. Jde o virtuální peníze, které se přelívají často z jednoho místa na druhé, aniž by měl člověk pocit, že je doopravdy vlastní.

Často dochází k tomu, že se vlivem gamblingu může rozpadnout nejen vztah k sobě samému, ke svým nejbližším, ale i vztah k penězům. **Patologičtí hráči často už neznají hodnotu peněz, což může vést až k úplnému pádu na finanční dno.**



¹⁰² MINISTERSTVO FINANČÍ ČESKÉ REPUBLIKY. RVO - Informace pro veřejnost. Online. Dostupné z: <https://www.mfcr.cz/cs/kontrola-a-regulace/hazardni-hry/rejstrik-vylou-cenych-osob-rvo/pro-verejnost>. [citováno 2025-06-17].

Gambling jako spouštěč úvěrového podvodu

I přes zákonnou hranici 18 let mnoho mladistvých obchází zákonná omezení prostřednictvím účtů dospělých nebo zahraničních platform. Kontrola věku je často formální, anonymní kryptopeněženky a VPN služby ztěžují vymáhání. **Chybí systematické digitální ověřování totožnosti hráčů.**

Závislost na hazardu často vede k zoufalému hledání peněz za každou cenu, a tím se zvyšuje riziko, že hráč spáchá i trestný čin:

- ✓ účelově lhát v žádosti o úvěr (například o svých příjmech nebo majetku), aby úvěr vůbec dostal,
- ✓ využívat cizí identitu k získání půjčky,
- ✓ podvádět věřitele tím, že si bere půjčky s úmyslem je nikdy nesplácet.

Úvěrový podvod v Česku upravuje [§ 211 – Úvěrový podvod](#).¹⁰³

Tresty za úvěrový podvod se odvíjejí podle způsobené škody a mohou jim být pokuta, zákaz činnosti a podmíněný nebo dokonce nepodmíněný trest odnětí svobody (v závažných případech až několik let). V rámci oddlužení jsou takové dluhy z trestné činnosti dokonce neoddlužitelné, tedy musí se uhradit v celé své výši.

Úvěrový podvod však není zdaleka jediným trestným činem za účelem získání peněz, kterého se dopouští gambleři. Dalšími jsou např. zpronevěra, krádež či legalizace výnosů z trestné činnosti.

¹⁰³ ENDORS ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ S.R.O. Úvěrový podvod. Online. Trest pro každého, 2024. Dostupné z: <https://www.trestprokazdeho.cz/o-nas/nase-sluzby/>. [citováno 2025-06-17].

Shrnutí: Dluhy z gamblingu

Co si zapamatovat

- ✓ *Hraní není jen o výhře. Mnohem víc je o riskování, napětí, svobodě a prestiži z výhry.*
- ✓ *Závislost na hraní je podobná jako závislost na drogách. Lidé začínají hrát nejčastěji mezi 15. a 18. rokem. Na gamblin-gové ambulance se přitom dostávají až kolem 40 let. A to už mají vážné problémy a jsou silně zadlužení.*
- ✓ *Vlivem gamblingu se může rozpadnout vztah k sobě, nejbližším i k penězům. To může vést k pádu na samé finanční dno.*
- ✓ *Ve zprávě o hazardním hraní v České republice za rok 2024 přiznalo zadlužení 94 % hráčů, přičemž průměrný dluh byl kolem 330 000 Kč. S hazardním hraním má přitom zkušenost 30 % studentů středních škol.*
- ✓ *Hráči nejčastěji vyhledávají pomoc, až když se nedaří žít tzv. dvojitý život. Skrývat hraní před rodinou a nejbližšími.*
- ✓ *Gambling mnohdy saturuje pocity méněcennosti, nízkého sebevědomí a nízké sebehodnoty lidí. Poskytuje úlevu, odpočinek, vzrušení i zábavu – to, co lidem v životě chybí. Přitom je nejdříve potřeba vyřešit právě tyto pravé příčiny hraní. Pak se může podařit vyléčit i závislost.*
- ✓ *Regulace pomáhají gambling omezovat. Hráči se musí registrovat a nesmí se účastnit nikdo do 18 let. Většinou bohužel platí, že člověk, který chce hrát, si příležitost najde.*



Na co si dát pozor

- ⚠️ Gambling může být spouštěčem úvěrového podvodu, který v Česku upravuje [trestní zákoník § 211 – Úvěrový podvod](#).¹⁰⁴ Hráči v takovém případě hrozí trestněprávní odpovědnost.

Co máte za možnosti

- ✓ **Včas vyhledejte odbornou pomoc.** Řešte jak závislost, tak zadlužení.
- ✓ **Spojte se s dluhovým poradcem.** Chraňte před exekucemi sebe i své blízké.
- ✓ **Zablokujte si přístup na hráčské weby pomocí aplikací:**
[Betblocker](#),¹⁰⁵ [Gamban](#).¹⁰⁶
- ✓ **Můžete se nechat zapsat do** [Rejstříku vyloučených osob](#).¹⁰⁷
Těmto lidem je zakázáno účastnit se hazardních her.

¹⁰⁴ ENDORS ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ S.R.O. Úvěrový podvod. Online. Trest pro každého, 2024. Dostupné z: <https://www.trestprokazdeho.cz/o-nas/nase-sluzby/>. [citováno 2025-06-17].

¹⁰⁵ Betblocker. Webové sídlo. Dostupné z: <https://betblocker.org/>. [citováno 2025-06-17].

¹⁰⁶ Gamban. Webové sídlo. Dostupné z: <https://gamban.com/>. [citováno 2025-06-17].

¹⁰⁷ MINISTERSTVO FINANČÍ ČESKÉ REPUBLIKY. RVO - Informace pro veřejnost. Online. Dostupné z: <https://www.mfcr.cz/cs/kontrola-a-regulace/hazardni-hry/rejstrik-vylou-cenych-osob-rvo/pro-verejnost>. [citováno 2025-06-17].

Slovníček

Online hraní: hraní hazardních her přes internet, často dostupné nepřetržitě a anonymně, což zvyšuje riziko vzniku závislosti.

Gamblingová ambulance: specializované zdravotnické zařízení, které poskytuje poradenství a léčbu lidem závislým na hazardních hrách.

Adiktologická ambulance: zařízení, kde se léčí různé formy závislostí (alkohol, drogy, gambling) ambulantní formou bez hospitalizace.

Patologické hráčství: těžká forma závislosti na hazardu, kdy je hraní chorobně nutkové a vede k vážným problémům v osobním, pracovním i finančním životě.

Rejstřík vyloučených osob z hazardního hraní: oficiální seznam osob, které si nechaly zakázat přístup k hazardním hrám, případně byly vyloučeny na základě zákona.



Zdroj:
iDnes.cz¹⁰⁸

108 BENDO VÁ, Kamila. Češi loni v hazardu prohráli 60 miliard. Propadá mu stále víc dětí a mladistvých. Online. iDnes.cz, 2024. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/hazard-cesi-zavislost-penize-gambling-hraci-automat-sazka.A241202_181420_domaci_krd. [citováno 2025-06-17].

Zdroje – nejdůležitější odkazy na jednom místě:

Národní linka pro odvykání hraní: 800 350 000.

Non-stop linka pro hráče a jejich blízké: 777 477 877.

[Gabling ambulance Sananimu.](#)¹⁰⁹

[První pomoc pro patologické hráče a jejich rodiny.](#)¹¹⁰

[Zpráva o hazardním hraní 2024.](#)¹¹¹

[Rejstřík vyloučených osob.](#)¹¹²

[Zákon č. 186/2016 Sb.](#)¹¹³ o hazardních hrách.



Zdroj:
Seznam
Zprávy¹¹⁴

109 SANANIM. Gambling ambulance. Online. Dostupné z: <https://www.sananim.cz/sluzby-a-zarizeni/gambling/>. [citováno 2025-06-17].

110 SPOLEČNOST PODANÉ RUCE. První pomoc pro patologické hráče a jejich rodiny (Gambling). Online. 2024. Dostupné z: <https://podaneruce.cz/projekty/prvni-pomoc-pro-patologicke-hrace-a-jejich-rodiny-gambling/>. [citováno 2025-06-17].

111 CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Daniel GALANDÁK, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Eva FRANKOVÁ a Michaela ROUBALOVÁ. Zpráva o hazardním hraní v České republice 2024 [PDF]. Online. Praha: Úřad vlády ČR, 2024. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocní-zpravy/Zprava-o-hazardnim-hrani-v-CR-2024_v240902.pdf. [citováno 2025-06-17].

112 MINISTERSTVO FINANČÍ ČESKÉ REPUBLIKY. RVO - Informace pro veřejnost. Online. Dostupné z: <https://www.mfcr.cz/cs/kontrola-a-regulace/hazardni-hry/rejstrik-vyloucenych-osob-rvo/pro-verejnost>. [citováno 2025-06-17].

113 Zákon č. 186/2016 Sb., o hazardních hrách. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2016. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-186>. [citováno 2025-06-17].

114 ČERMÁKOVÁ, Anežka. Ráno před snídaní jsem dokázal vsadit 80 tisíc, říká gambler. Online. Seznam Zprávy, 2021. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/rano-pred-snidani-jsem-dokazal-vsadit-80-tisic-rika-gambler-155473>. [citováno 2025-06-17].

05

Dluhy u MHD

Všichni můžou jezdit městskou hromadnou dopravou (MHD). Je levná, pohodlná a dostaneme se s ní všude po městě.

Může být ale i velmi nevýhodná. **Nezaplacená pokuta často vede k soudnímu vymáhání. A nezřídkou končí i exekucí.** Dlužná částka pak vyletí do nebes, protože vzroste o náklady exekučního vymáhání. Nakonec jde o desetitisícové dluhy. Nekoupení jízdenky se v tomto kontextu zdá jako velmi nerozumná volba.



MHD není levné pro všechny

Pro některé rodiny jde o významnou položku v rozpočtu. Zvláště když potřebují cestovat všichni členové do práce a do školy. **Děti často jezdí do školy načerno právě proto, že nemají na cestování finanční prostředky.** Exekuce pak tyto rodiny a zejména mladé dospělé provázejí hned od počátku zletilosti a komplikují start do pracovního života i možnosti uplatnění na trhu práce.

Troufáme si ale říct i to, že alespoň jednou cestu načerno zažila i řada z nás. V běžném životě z mnoha různých důvodů a situací.

Jízdenka v exekuci vyjde draho

Někdy si prostě nekoupíte jízdenku. Nebo překročíte její platnost. Třeba ji pozdě zaplatíte na pokladním místě nebo pozdě aktivujete v aplikaci.

Když pokutu včas neuhradíte, přijde upomínka a pak se začne dluh navyšovat o náklady na vymáhání.

Dopravní podniky dluhy vymáhají prostřednictvím advokátních kanceláří, někdy dluhy přeprodávají různým inkasním agenturám. Dluhy pak končí u různých exekutorů. Náklady vymáhání, i když se řídí nejnižšími možnými sazbami, mnohonásobně převyšují samotný dluh na pokutě.

Nejzávažnější je, když se dluh dostane až do exekuce. V takovém případě může dojít ke srážkám ze mzdy a blokadě účtu. A to už může značně zasáhnout do rodinného rozpočtu.

Kolik může stát jedna jízdenka?

Pokuta 2 500 Kč
 + odměna advokáta + soudní poplatky
 + náklady za záhájení a vedení exekuce
 = celkem cca 12 000 Kč



A tím to nekončí.

Jedna nezaplacená pokuta, která skončí exekucí. Nereagování na poštu. **A máte zápis do Centrální evidence exekucí.** To vám může na několik let značně zkomplikovat běžný život. **Budete totiž vedeni jako dlužníci, banky vám nedovolí si vzít ani malý úvěr a můžete být posuzováni jako velmi nedůvěryhodné osoby i v jiných situacích.**

Výše pokuty závisí na městě nebo regionu

V Praze a Brně jsou sankce podobně vysoké, ale v menších obcích se mohou lišit s ohledem na sazby a velikost obce.

Výše pokut se řídí [zákonem č. 111/1994 Sb.](#), o silniční dopravě, který určuje jejich maximální výši.¹¹⁵ **Od července 2025 je maximální přírážka k jízdě stanovena na 2 500 Kč.**

¹¹⁵ Zákon č. 111/1994 Sb., o silniční dopravě. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 1994. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-111>. [citováno 2025-06-17].

- ① Zjistěte víc: Konkrétní příklady, jak se vymáhá pokuta na stránkách [Pražské integrované dopravy](#)¹¹⁶ nebo Městské hromadné dopravy [města České Budějovice](#)¹¹⁷ nebo [městské dopravy měst Jablonec nad Nisou a Liberec](#).¹¹⁸

Splátkový kalendář zamezí růstu dluhu a exekuci

Nemáte na uhrazení celé pohledávky najednou a nestihli jste zaplatit pokutu po první upomínce? **Vyjednejte přímo u dopravního podniku nebo inkasní agentury splátkový kalendář.** Zamezíte dalšímu růstu dluhu a vzniku exekuce.

Od roku 2013 mají exekutorské úřady [povinnost spojuvat exekuce, které jsou u stejného věřitele](#).¹¹⁹ Tak se sníží náklady na vedení exekuce v případě vymáhání více stejných pohledávek, v tomto případě více pokut. **Známe z praxe i excesivní případy, kdy byly některé pohledávky požadovány uhradit dvakrát.** Pro to uchovávejte doklady o uhrazení pokut ještě min. 5 let.

Někde to jde i bez pokut, MHD je zdarma

Ve stále větším počtu měst po celém světě se rozhodli zavést veřejnou hromadnou dopravu zdarma ([v Lucembursku je MHD zdarma dokonce v celé zemi](#)).¹²⁰ Mezi ně patří i [český Kolín](#).¹²¹ Volná mobilita po městě vede ke snižování nerovností a umožňuje lepší přístup všem a všude. Nízkopříjmovým domácnostem to může velice usnadnit i cesty do školy nebo do práce.

116 *Pražská integrovaná doprava. Pokuty. Online. 2023. Dostupné z: <https://pid.cz/jizdne-a-tarif/pokuty/>. [citováno 2025-06-17].*

117 *Dopravní podnik města České Budějovice, a.s. Převravní kontrola. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.dpmmc.cz/cestovani-mhd/prepravni-kontrola.html>. [citováno 2025-06-17].*

118 *Dopravní podnik měst Liberce a Jablonec nad Nisou, a.s. Převravní kontrola (pokuty). Online. Dostupné z: <https://www.dpmlj.cz/mhd-liberec/informace/infocentrum/>. [citováno 2025-06-17].*

119 *MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Spojení exekučních řízení a podjatost soudního exekutora. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/je-prip-dan-duvod-pro-spojeni-exekucnich-rizeni-nebo-duvod-podjatosti-soudniho-exekutora/>. [citováno 2025-06-17].*

120 *KOUČKÁ, Anna. MHD zdarma je trendy. Zavádí se v USA, Evropě i Česku. Online. iDnes.cz, 2021. Dostupné z: https://www.idnes.cz/ekonomika/doprava/mhd-mestska-hromadna-doprava-zdarma.A210820_114322_eko-doprava_kou_. [citováno 2025-06-17].*

121 *ZDOPRAVY.CZ. Kolín si pochvaluje MHD zdarma. Cestující ale nepočítají, nakoupí rámy. Online. Zdopravy.cz, 2024. Dostupné z: <https://zdopravy.cz/kolin-si-pochvaluje-mhd-zdarma-cestujici-ale-nepocita-nakoupi-ramy-169403/>. [citováno 2025-06-17].*

🔄 Shrnutí: Dluhy u MHD

Co si zapamatovat

- ✓ *MHD je pro některé rodiny významná položka v rozpočtu, když se všichni musí denně přepravovat. I proto už ji mají některá města zdarma. Třeba Kolín.*
- ✓ *Max. výše pokuty je stanovena zákonem. Od července 2025 je to 2 500 Kč.*
- ✓ *Nezaplacená pokuta z MHD může končit exekucí a zápisem v centrální evidenci exekucí.*
- ✓ *Po neuhrazení pokuty ve stanoveném termínu přijde upomínka. Potom se dluh začne navyšovat o sankce a náklady na vymáhání, a vzroste tak i několikanásobně. Z 2 500 Kč je najednou klidně 12 tisíc. **Dopravní podniky přeprodávají dluhy často vymáhacím společností.***

Na co si dát pozor

- ⚠ **Hlídejte své doklady, aby nebyly použity někým jiným při identifikaci revizorem, vždy hlase ztrátu dokladů.**
- ⚠ **Nenechte pokutu zajít až do exekuce, výrazně se vám to prodraží.**
- ⚠ **Schovávejte potvrzení o uhrazení pokuty třeba i 5 let. Ať po vás nechtějí uhradit ji dvakrát.**
- ⚠ **Hlídejte, zda pokuta není při vymáhání promlčená nebo v minulosti již nebyla uhrazena.**



Co máte za možnosti

- ✓ Zvažte, zda se vám vyplatí našetřit si na jízdné na celý rok (bývá výrazně levnější).
- ✓ Nejste si jistí, zda nějakou pokutu máte? Ověřte si to přímo u dopravního podniku.
- ✓ Zaplatte pokutu hned, je to nejlevnější a předejdete nárůstu dluhu.
- ✓ U dopravního podniku nebo inkasní agentury můžete vyjednat splátkový kalendář. Tak zamezíte dalšímu růstu dluhu a exekuci.

Slovníček

Povinnost spojování exekucí: exekutorské úřady musí sloučit všechny exekuce stejného druhu vedené u jednoho exekutora do jedné. Tím se snižují náklady na vedení exekuce a zjednodušuje se její průběh.



Seznam Zprávy | ZPRÁVY | BYZNYS | MAGAZIN | KULTURA

Zprávy » Domácí » Jako dítě jela načerno, po 14 letech jí zastavili účet se stipendiem. V exekuci js...

Jako dítě jela načerno, po 14 letech jí zastavili účet se stipendiem. V exekuci jsou stovky dětí, někdy dluží i milion

BARBORA NĚMCOVÁ
→ sledovat 12

elBook Sdílet

Zdroj:
Seznam
Zprávy¹²²

122 NĚMCOVÁ, Barbora. Jako dítě jela načerno, po 14 letech jí zastavili účet se stipendiem. V exekuci jsou stovky dětí, někdy dluží i milion. Online. Seznam Zprávy, 2018. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/jako-dite-jela-nacerno-po-14-letech-ji-zastavili-ucet-se-stipendiem-v-exekuci-jsou-stovky-deti-nekdy-dluzi-i-milion-59299> [citováno 2026-01-21].

Zdroje – nejdůležitější odkazy na jednom místě:

Jak se vymáhá pokuta na stránkách [Pražské integrované dopravy](#),¹²³ [města České Budějovice](#)¹²⁴ nebo [městské dopravy měst Jablonec nad Nisou a Liberec](#).¹²⁵

[Povinnost spojovat exekuce, které jsou stejného druhu u jednoho exekutora](#).¹²⁶

[Pražský dopravní podnik o tom, jak je výhodné nejezdit načerno](#).¹²⁷



Zdroj:
iDnes.cz¹²⁸

123 *Pražská integrovaná doprava. Pokuty. Online. 2023. Dostupné z: <https://pid.cz/jizdne-a-tarif/pokuty/>. [citováno 2025-06-17].*

124 *Dopravní podnik města České Budějovice, a.s. Převravní kontrola. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.dpmcb.cz/cestovani-mhd/prepravni-kontrola.html>. [citováno 2025-06-17].*

125 *Dopravní podnik měst Liberec a Jablonec nad Nisou, a.s. Převravní kontrola (pokuty). Online. Dostupné z: <https://www.dpmlj.cz/mhd-liberec/informace/infocentrum/>. [citováno 2025-06-17].*

126 *MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Spojení exekučních řízení a podjatost soudního exekutora. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/je-prip-dan-duvod-pro-spojeni-exekucnich-rizeni-nebo-duvod-podjatosti-soudniho-exekutora/>. [citováno 2025-06-17].*

127 *Nejedeš na černo. Webové sídlo. Dostupné z: <https://nejedesnacerno.cz/>. [citováno 2025-06-17].*

128 *BUŘIŇSKÁ, Barbora. Jízdu načerno prodraží mnohatisícové penále. A pak je jen krok k exekuci. Online. iDnes.cz, 2011. Dostupné z: https://www.idnes.cz/finance/hypoteky-a-pujcky/jizdu-nacerno-prodrazi-mnohatisicove-penale-a-pak-je-jen-krok-k-exekuci.A110519_151451_viteze_bab. [citováno 2025-06-17].*

Dluhové poradenství

Do zadlužení se dostanete z mnoha důvodů. Často velmi rychle, nečekaně a vlivem událostí, které prostě nezvládnete určit. **Byli bychom rádi, kdyby samotné zadlužení nebylo stigmatem. Kdybychom automaticky neodsuzovali lidi, kteří mají finanční potíže.**

Také ale chceme, aby lidé vyhledali pomoc odborníků co nejdříve. Ideálně ještě dřív, než se dostanou do exekuce.

Na začátku je potřeba jasně odlišit **dluhové poradenství** (širší pomoc s dluhy nad rámec oddlužení, která má být nezávislá a zdarma) od **samotného podání návrhu na oddlužení** (to podává akreditovaná poradna nebo advokát; klient poradně nic neplatí a advokát si odměnu uplatňuje v řízení).

V prověřené dluhové poradně nejdříve společně projdou všechna možná řešení, jestli se s dluhy ještě dá pracovat (např. snížit je, domluvit splátky), a teprve potom zhodnotí, zda je oddlužení vůbec vhodné.



Zdroj: Hospodářské noviny¹²⁹

129 BIBEN, Martin. Dům jako kořist. Agresivní úvěry „jedou“ i sportovní mecenáši, policie mluví o moderní lichvě a začíná jednat. Online. Hospodářské noviny, 2025. Dostupné z: <https://archiv.hn.cz/c1-67681570-dum-jako-korist-agresivni-uvery-bdquo-jedou-lldquo-i-sportovni-mecenas-i-policie-mluvi-o-moderni-lichve-a-zacina-jednat>. [citováno 2025-06-17].

Oddlužení jako řešení pro předlužené

Od roku 2008 v ČR můžete řešit předlužení tzv. oddlužením. Je zakotveno v [insolvenčním zákoně](#).¹³⁰

Když vám soud oddlužení schválí, po dobu 3 let odvádíte pravidelně z příjmu stanovenou částku a k tomu možná prodají některý majetek. Když splníte všechny podmínky, soud vás osvobodí od zbytku dluhů.

Někdy se oddlužení uskuteční jen tak, že prodají váš majetek bez 3letého placení. To se ale stává zřídka.

- ① Zjistěte víc: [Přehledný popis oddlužení od MSp](#).¹³¹ Na jejich [kalkulačce](#)¹³² spočítáte, jestli vám příjmy na oddlužení stačí a kolik vám měsíčně zbyde.
- ① Více o oddlužení se dozvíte v kapitole [V oddlužení se dluhů zbavíte jednou provždy](#).

Pozor na oddlužovací šmejdy

S oddlužením vám pomůžou dluhové poradny bezplatně. Někteří se ale nechovají dle zákona a svou pomoc poskytují neeticky. **Využívají zranitelnosti lidí v těžké životní situaci.** Slibují zázračná řešení, účtují si vysoké poplatky mimo zákonné platby nebo dávají zavádějící informace. Tak vás můžou dostat do ještě horší situace.



¹³⁰ Zákon č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení (insolvenční zákon). Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-182>. [citováno 2025-06-16].

¹³¹ MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Vyřešte dluhy jednou provždy a začněte normálně žít. Online. MSp ČR, 2023. Dostupné z: <https://insolvency.justice.cz/>. [citováno 2025-06-16].

¹³² MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Kalkulátor splátek pro oddlužení plněním splátkového kalendáře. Online. MSp ČR, 2025. Dostupné z: <https://insolvency.justice.cz/kalkulator-splatek/>. [citováno 2025-06-16].

Typy dluhového poradenství a oddlužovacích služeb

1. **Neziskové organizace poskytují své služby bezplatně, kvalitně a odborně.** Vypracují vám rozpočet, naplánují splátky a vždy hledají co nejlepší řešení. Vaši situaci řeší komplexně a hodně vás podpoří i během případného oddlužení. Aby mohly podávat návrhy na oddlužení, musí mít [akreditaci od MSp.](#)¹³³
2. **Soukromé subjekty si za své služby účtují často nemalé poplatky.** Můžou nabízet široké spektrum služeb od poradenství až po zastupování klienta u soudu, ale vysoká cena často neodpovídá poskytnuté službě. Pozor, když se zpočátku tváří, že jejich služby jsou zdarma.
3. **Advokáti, právní služby nebo insolvenční správci či exekutoři můžou také sepisovat a podávat insolvenční návrhy.** Sami insolvenční správci mohou být zároveň jistotou správného zpracování, ne vždy však srozumitelného poučení. Svou odměnu si přihlašují do oddlužení. Mohou požadovat další platby.
4. **Subjekty, které nabízí vyplacení dluhů výměnou za nemovitost.** Chtějí zastavit nebo rovnou koupit vaši nemovitost pod cenou. **Smlouvy s nimi jsou velmi nebezpečné a situaci ve většině případů jen násobně zhorší.**

i Zjistěte víc: [Jak některé poradny fungují ve 4. dílu seriálu V Exekuci](#),¹³⁴ nebo [O úvěrových šmejděch v Hospodářských novinách](#).¹³⁵

¹³³ DIGITÁLNÍ A INFORMAČNÍ AGENTURA. Udělení akreditace k poskytování služeb v oblasti oddlužení. Online. 2025. Dostupné z: <https://portal.gov.cz/sluzby-vs/udeleni-akreditace-k-poskytovani-sluzeb-v-oblasti-oddluzeni-S8181>. [citováno 2025-06-17].

¹³⁴ V exekuci. Díl 4/6 Jak se (ne)oddlužuje. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/420235100301004/>. [citováno 2025-06-17].

¹³⁵ BIBEN, Martin. Dům jako kořist. Agresivní úvěry „jedou“ i sportovní mecenáši, policie mluví o moderní lichvě a začíná jednat. Online. Hospodářské noviny, 2025. Dostupné z: <https://archiv.hn.cz/ci-67681570-dum-jako-korist-agresivni-uvery-bdquo-jedou-ldquo-i-sportovni-mecenas-i-policie-mluvi-o-moderni-lichve-a-zacina-jednat>. [citováno 2025-06-17].

Jak poznáte seriózní poradnu?

Kdyby šmejdi na první pohled vypadali jako šmejdi, nebylo by to tak výnosné ani tak nebezpečné.

Když přijdete na jejich web, máte pocit, že jste konečně našli místo, kde vám pomůžou. Spoustu lidí už oddlužili a podali opravdu hodně návrhů. **Jak tedy poznat seriózní poradnu od šmejda?**

- Nejdřív zkontrolujte, že je poradna zapsaná v [re-gistru akreditovaných osob](#).**¹³⁶ Tam nejdete jen poradny s přidělenou akreditací od ministerstva spravedlnosti.
- Ověřte, zda je poradna zapsaná v [registru poskytovatelů sociálních služeb](#).**¹³⁷
- Proveďte, zda jsou jejich služby zpoplatněné. Neziskové organizace by měly poskytovat své služby zdarma.**
- Seriózní poradny by měly mít zcela transparentní způsob financování.**
- Hledejte názory ostatních klientů.** Dívejte se po doporučeních od odborných organizací, které se problematice věnují.
- Dobrá a seriózní poradna vás uklidní a podpoří.** Vše podrobně proveďte a řekne realistické možnosti. Neslibuje zázraky.

Vždy se nejdřív dívejte po registrovaných a akreditovaných odbornících. Mají vzdělání a zkušenosti, takže vám poradí kvalitně, zodpovědně a opravdu se ujistí, že dobře rozumíte celému procesu.

Obratě se na prověřené kontakty

[Konsorcium dluhových poraden ČR](#) sdružuje kvalitní a bezplatné poradny.¹³⁸

¹³⁶ MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Seznam akreditovaných osob. Online. Dostupné z: <https://sako.justice.cz/>. [citováno 2025-06-17].

¹³⁷ MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Registr poskytovatelů sociálních služeb. Online. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-služeb>. [citováno 2025-06-17].

¹³⁸ Konsorcium dluhových poraden ČR. Webové sídlo. Dostupné z: <https://konsorciumdp.cz>. [citováno 2026-01-21].

🔄 Shrnutí: Podvodné dluhové poradny

Co si zapamatovat

- ✓ *Od roku 2008 v ČR můžete řešit předlužení tzv. oddlužením. Cena za sepis a podání návrhu má zákonný limit.*
- ✓ *S dluhy a oddlužením vám pomůžou dluhové poradny bezplatně, kvalitně a odborně. Posuzují situaci komplexně a pomáhají všem bez ohledu na status.*

Na co si dát pozor

- ⚠ **Na podvodníky.** I když to vypadá, že vám pomůžou i v neřešitelné situaci, ověřte si jejich tvrzení. Umí být velmi přesvědčiví.
- ⚠ **Na vysoké poplatky u soukromých subjektů.** I když vás dostanou do oddlužení, může to pro vás být velmi drahé.
- ⚠ **Na komerční služby.** Jejich motivací je zisk. Problémy řeší často izolovaně a nedomyšlí všechny důsledky. Často neřeknou vše, hlavně to nepříjemné.
- ⚠ **Na to, aby oddlužení bylo pro vás vhodné.** Někdy je i lepší řešení.
- ⚠ **Na šmejdy, kteří nabízejí vyplacení dluhů výměnou za nemovitost.** Jejich cílem je získat ji za levno a dluhy vám často nechají. Smlouvy s nimi jsou velmi nebezpečné.



Co máte za možnosti

- ✓ **Pomoc vyhledejte co nejdříve.** Než se dostanete do exekuce. Nebojte se oslovit poradny, i když se necítíte jako „sociální klient“.
- ✓ **Pro oddlužení vyberte akreditovaný subjekt a takový, který má registrovanou sociální službu.**
- ✓ **U komerčních služeb předem ověřte, kolik a za co přesně budete platit.**
- ✓ **Hrozí vám exekuce nemovitosti? Zvažte podání návrhu na oddlužení.** Prodej v insolvenčním řízení má více možností.

Slovníček

Oddlužení: zákonný 3letý proces, kdy pravidelně splácíte za předem stanovených podmínek část dluhů. Pokud dodržíte závazná pravidla, zbytek dluhů vám může být odpuštěn. Chrání před exekucemi.

Dluhová poradna: nezisková organizace, kde vám zdarma poradí, jak řešit dluhy. Pomůžou sepsat splátkový kalendář, domluvit s věřiteli nebo podat návrh na oddlužení. Vysvětlí, jaké máte možnosti, a pomůžou udělat v dluzích pořádek.

Oddlužovací šmejdi: neetické subjekty, které zneužívají předlužené lidi. Často vaši situaci ještě zhorší. Mohou zneužívat pojmu „dluhová poradna“ nebo to mít dokonce v názvu.

Zdroje – nejdůležitější odkazy na jednom místě:


 [Insolvenční zákon.](#)¹³⁹

 [Přehledný popis procesu oddlužení od ministerstva spravedlnosti.](#)¹⁴⁰

 [Kalkulačka MSp, kolik mi strhnou v oddlužení.](#)¹⁴¹

 [Akreditované poradny, kterým MSp povolilo podávat návrhy na oddlužení.](#)¹⁴²

 [O úvěrových šmejdích v Hospodářských novinách.](#)¹⁴³

Fungování neseriózních poraden ve  [4. dílu seriálu V Exekuci.](#)¹⁴⁴

¹³⁹ Zákon č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení (insolvenční zákon). Online. *Zákony pro lidi*. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-182>. [citováno 2025-06-16]

¹⁴⁰ MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Vyřešte dluhy jednou provždy a začněte normálně žít. Online. MSp ČR, 2023. Dostupné z: <https://insolvency.justice.cz/>. [citováno 2025-06-16].

¹⁴¹ MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Kalkulátor splátek pro oddlužení plněním splátkového kalendáře. Online. MSp ČR, 2025. Dostupné z: <https://insolvency.justice.cz/kalkulator-splatek/>. [citováno 2025-06-16].

¹⁴² DIGITÁLNÍ A INFORMAČNÍ AGENTURA. Udělení akreditace k poskytování služeb v oblasti oddlužení. Online. 2025. Dostupné z: <https://portal.gov.cz/sluzby-vs/udeleni-akreditace-k-poskytovani-sluzeb-v-oblasti-oddluzeni-S8181>. [citováno 2025-06-17].

¹⁴³ BIBEN, Martin. Dům jako kořist. Agresivní úvěry „jedou“ i sportovní mecenáši, policie mluví o moderní lichvě a začíná jednat. Online. *Hospodářské noviny*, 2025. Dostupné z: <https://archiv.hn.cz/c1-67681570-dum-jako-korist-agresivni-uvery-bdquo-jedou-ldquo-i-sportovni-mecenas-i-policie-mluvi-o-moderni-lichve-a-zacina-jednat>. [citováno 2025-06-17].

¹⁴⁴ V exekuci. Díl 4/6 Jak se (ne)oddluhuje. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/420235100301004/>. [citováno 2025-06-17].



Využijte v hodinách, co vám dává největší smysl. Bude to bavit vás i studenty

Jsme na konci příručky, která chce pomáhat učit mladé lidi o dluzích prakticky. Prošli jsme:

- ✓ [Jak fungují v ČR exekuce a proč je lepší se do nich vůbec nedostat.](#)
- ✓ [To nejdůležitější o půjčkách nebankovních společností a mikroúvěrech.](#)
- ✓ [O dluzích na zdravotním pojištění a na co si dát nejvíc pozor.](#)
- ✓ [Dluhy z gamblingu a úvěrové podvody.](#)
- ✓ [Podvodné dluhové poradny a jak je poznat.](#)
- ✓ [Dluhy MHD a jak mohou závratně vyrůst.](#)

Děkujeme, že jste dočetli až sem a chystáte se využít informace v praxi se studenty. Možná se právě ve vaší hodině bude rozhodovat o tom, jak se v budoucnu dokáží postavit překážkám a výzám. Jak si s nimi poradí a jak tuto zkušenost předají svým dětem. A možná jednou budete učit i jejich děti a uvidíte svůj přínos na vlastní oči.



Přejeme si, ať se vám to podaří. Přejeme to vám, vašim studentům a celé naší společnosti, kterou exekuce denně ovlivňují.

Do příručky jsme chtěli dát co nejvíc důležitých informací. Ať si můžete sami vybrat, co bude mít pro vaše studenty největší přínos. Předejte jim to, co vám dává pro život největší smysl. Kdyby si měli odnést jen jedinou věc, jsou to rady, které jsme shrnuli na konci každé kapitoly. Na co si dát pozor a jak se zachovat, když už se do problému dostanu.

Chcete jen jednu jedinou radu na závěr?

Když jste v průšvih, obraťte se na [prověřené poradny](#).¹⁴⁵

Doufáme, že vám materiály budou dobře sloužit. Ale nekončíme, stále je pro vás budeme vylepšovat.

Napište nám, co se vám používá dobře a co byste naopak chtěli jinak. Ať fungují co nejlépe pro vás i vaše studenty.



Tým Institutu prevence a řešení předlužení

info@institut-predluzeni.cz

¹⁴⁵ Konsorcium dluhových poraden ČR. Webové sídlo. Dostupné z: <https://konsorciumdp.cz>. [citováno 2026-01-21].

Seznam zdrojů

Na těchto stránkách se dozvíte víc:

Asociace občanských poraden. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.obcanskeporadny.cz/cs/>. [citováno 2025-06-17].

BENDOVÁ, Kamila. Češi loni v hazardu prohráli 60 miliard. Propadá mu stále víc dětí a mladistvých. Online. iDnes.cz, 2024. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/hazard-cesi-zavislost-penize-gambling-hraci-automat-sazka.A241202_181420_domaci_krd. [citováno 2025-06-17].

Betblocker. Webové sídlo. Dostupné z: <https://betblocker.org/>. [citováno 2025-06-17].

BIBEN, Martin. Dům jako kořist. Agresivní úvěry „jedou“ i sportovní mecenáši, policie mluví o moderní lichvě a začíná jednat. Online. Hospodářské noviny, 2025. Dostupné z: <https://archiv.hn.cz/ci-67681570-dum-jako-korist-agresivni-uvery-bdquo-jedou-ldquo-i-sportovni-mecenas-i-policie-mluvi-o-moderni-lichve-a-zacina-jednat>. [citováno 2025-06-17].

BIBEN, Martin. K milionovým dluhům přišla jako jedenáctiletá. Po 20 letech nyní soudy zastavily její exekuci. Online. Hospodářské noviny, 2021. Dostupné z: <https://domaci.hn.cz/ci-67107930-k-milionovym-dluhum-prisla-jako-jedenactileta-po-20-le-tech-nyni-soudy-zastavily-jeji-exekuci>. [citováno 2025-06-17].

BUŘÍNSKÁ, Barbora. Jízdu načerno prodražil mnohatisícové penále. A pak je jen krok k exekuci. Online. iDnes.cz, 2011. Dostupné z: https://www.idnes.cz/finance/hypoteky-a-pujcky/jizdu-načerno-prodrazi-mnohatisicove-penale-a-pak-je-jen-krok-k-exekuci.A110519_151451_viteze_bab. [citováno 2025-06-17].

ČERMÁKOVÁ, Anežka. Ráno před snídaní jsem dokázal vsadit 80 tisíc, říká gambler. Online. Seznam Zprávy, 2021. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/rano-pred-snidani-jsem-dokazal-vsadit-80-tisic-rika-gambler-155473>. [citováno 2025-06-17].

ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA. Otevřená data. Online. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/dohled-financni-trh/seznamy/Otevrena-data/>. [citováno 2025-06-16].

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. OSVČ poplatníkem v paušálním režimu. Online. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/osvc-v-pausalnim-rezimu>. [citováno 2025-06-17].

ČLOVĚK V TÍSNI. Jak na reflexi emocí. Online. JSNS.CZ, 2023. Dostupné z: https://www.jsns.cz/nove/pdf/jak_na_reflexi_emoci.pdf. [citováno 2025-06-16].

ČLOVĚK V TÍSNI. Komenský by promítal. Online. JSNS.CZ, 2024. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/15562-komensky-by-promital>. [citováno 2025-06-16].

ČLOVĚK V TÍSNI. Index odpovědného úvěrování: přehledné srovnání bankovních i nebankovních půjček. Online. Člověk v tísni, 2024. Dostupné z: <https://www.clovekvtsni.cz/index-odpovedneho-uverovani-9433gp>. [citováno 2025-06-16].

ČLOVĚK V TÍSNI. Nová analýza ukazuje, jak funguje neférové zaměstnávání. Online. Člověk v tísni, 2025. Dostupné z: <https://www.clovekvtsni.cz/analiza-neferove-zamestnavani-12547gp>. [citováno 2025-06-17].

Data o exekucích vedených státem. Online. Nedlužím státu, 2025. Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/data-o-exekucich/>. [citováno 2026-01-26].

DIGITÁLNÍ A INFORMAČNÍ AGENTURA. Udělení akreditace k poskytování služeb v oblasti oddlužení. Online. 2025. Dostupné z: <https://portal.gov.cz/sluzby-vs/udeleni-akredicace-k-poskytovani-sluzeb-v-oblasti-oddluzeni-S8181>. [citováno 2025-06-17].

Dopravní podnik města České Budějovice, a.s. Přepravní kontrola. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.dpmbc.cz/cestovani-mhd/prepravni-kontrola.html>. [citováno 2025-06-17].

Dopravní podnik měst Liberce a Jablonce nad Nisou, a. s. Přepravní kontrola (pokuty). Online. Dostupné z: <https://www.dpmlj.cz/mhd-liberec/informace/infocentrum>. [citováno 2025-06-17]

DTEST. Spotřebitelský úvěr. Online. dTest, 2023. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-10578/spotrebitelsky-uver>. [citováno 2025-06-16].

ENDORS ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ S.R.O. Úvěrový podvod. Online. Trest pro každého, 2024. Dostupné z: <https://www.trestprokazdeho.cz/o-nas/nase-sluzby/>. [citováno 2025-06-17].

EKEXUTORSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY. Centrální evidence exekucí. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.ceecr.cz/>. [citováno 2025-06-16].

FENYKOVÁ, Šárka a Zuzana MARKOVÁ. Jak odhadnete neúspěšnost dětí ve vzdělávání? Překvapivě je to míra exekucí v rodinách, upozorňuje sociolog Prokop. Online. *iROZHLAS.cz*, 2020. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/jak-odhadnete-neuspesnost-deti-ve-vzdela-vani-prekvapive-je-mira-exekuci-rodin-8294074>. [citováno 2025-06-16].

FINANČNÍ ARBITR. Působnost finančního arbitra. Online. Dostupné z: <https://finarbitr.cz/cs/reseni-sporu/pusobnost-financniho-arbitra.html>. [citováno 2025-06-16].

FINANČNÍ ARBITR. Spory z úvěrů. Online. Dostupné z: <https://finarbitr.cz/cs/reseni-sporu/prikklady-sporu/spory-v-pusobnosti-financniho-arbitra/spory-z-uveru-2.html>. [citováno 2025-06-16].

Gamban. Webové sídlo. Dostupné z: <https://gamban.com/>. [citováno 2025-06-17].

CHOMYNOVÁ, Pavla, Zuzana DVOŘÁKOVÁ, Daniel GALANDÁK, Barbora ORLÍKOVÁ, Kateřina GROHMANNOVÁ, Tereza ČERNÍKOVÁ, Eva FRANKOVÁ a Michaela ROUBALOVÁ. Zpráva o hazardním hraní v České republice 2024 [PDF]. Online. Praha: Úřad vlády ČR, 2024. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/vyrocní-zpravy/Zprava-o-hazardnim-hrani-v-CR-2024_v240902.pdf. [citováno 2025-06-17].

INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Důležité odkazy – Občanské a dluhové poradny. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/odkazy/>. [citováno 2025-06-16].

INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Exekuce – Základní data. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/mapy-a-statistiky/exekuce/>. [citováno 2026-01-21].

INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Finanční arbit: Efektivní pomoc v případech neplatných úvěrových smluv. Online. Institut prevence a řešení předlužení, 2024. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/novinky/financni-arbitr-efektivni-pomoc-v-pripadech-neplatnych-uverovych-smluv/>. [citováno 2025-06-16].

INSTITUT PREVENCE A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ. Seriál Obvodák. Online. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/serial-obvodak/>. [citováno 2025-06-16].

Institut prevence a řešení předlužení. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.institut-predluzeni.cz/>. [citováno 2025-06-16].

JAROMĚŘSKÁ, Petra. Rostoucí problém mladých Čechů: Dluhy za telefon i krátkodobé půjčky. Přibývá i exekucí. Online. CNN Prima News, 2024. Dostupné z: <https://cnn.iprima.cz/mladi-cesi-konci-v-dluhových-pastech-jejich-pocet-v-exekuci-rose-experti-hledaji-rese-456917>. [citováno 2025-06-17].

KLEPÁČ, Vladimír. Ombudsman: Noví středoškoláci musí být nahlášeni na pojišťovnách, za opomenutí hrozí pokuta. Online. Novinky.cz, 2023. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/domaci-ombudsman-novi-stredoskolaci-musi-byt-nahlaseni-na-pojis-tovnach-za-opomenuti-hrozi-pokuta-40443291>. [citováno 2025-06-17].

Konsorcium dluhových poraden ČR. Webové sídlo. Dostupné z: <https://konsorciumdp.cz>. [citováno 2026-01-21].

KOUČKÁ, Anna. MHD zdarma je trendy. Zavádí se v USA, Evropě i Česku. Online. iDnes.cz, 2021. Dostupné z: https://www.idnes.cz/ekonomika/doprava/mhd-mestska-hromadna-doprava-zdarma.A210820_114322_eko-doprava_kou. [citováno 2025-06-17].

KRÁSENSKÁ, Daniela. Zubaře nemá půlka pacientů, často kvůli penězům, zní z pohotovosti. Online. Seznam Zprávy, 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-pulka-nasich-pacientu-zubare-nema-casto-kvuli-penezum-zni-z-pohotovosti-245899>. [citováno 2025-06-16].

KUČEROVÁ, Barbora. Zábava k pivu? Mladí muži mají hazard v oblíbě, problém si nepřipouštějí. Online. Seznam Zprávy, 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-tri-ctvrtiny-kluku-sazi-online-hazard-je-u-mladych-muzu-novy-nor-mal-265521>. [citováno 2025-06-17].

Mapa zadlužení: Podíl osob v exekuci (Q4 2025). Online. Mapazadluzeni.cz, 2025. Dostupné z: https://mapazadluzeni.cz/?vi=podil_osob_v_exekuci&v1p=2025-Q4. [citováno 2026-01-21].

Mapa zadlužení. Webové sídlo. Dostupné z: <https://mapazadluzeni.cz/>. [citováno 2025-06-16].

MĚŠEC.CZ. Dokončila střední školu a ke startu do života dostala exekuci od zdravotní pojišťovny. Online. Měšec.cz, 2013. Dostupné z: <https://www.mesec.cz/clanky/dokončila-stredni-skolu-a-dostala-exekuci/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO FINANCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. RVO - Informace pro veřejnost. Online. Dostupné z: <https://www.mfcr.cz/cs/kontrola-a-regulace/hazardni-hry/rejstrik-vylou-cenych-osob-rvo/pro-verejnost>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Hledání agentur práce. Online. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/hledani-agentur-prace>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Registr poskytovatelů sociálních služeb. Online. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/registr-poskytovateleu-sluzeb>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Stanovisko k nové definici nelegální práce. Online. Aktualizováno k 23. 5. 2019. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/svarcsystem>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO SPRÁVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Exekuce. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRÁVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Jak si stěžovat na soudního exekutora. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/jak-si-stezovat-na-soudniho-exekutora/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Jak vstoupit do oddlužení. Online. Dostupné z: <https://insolvence.justice.cz/jak-vstoupit-do-oddluzeni/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Kalkulačka pro výpočet srážek ze mzdy. Online. Aktualizováno k 1. 1. 2026. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/vypocet-srazek-ze-mzdy/>. [citováno 2026-01-21].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Kalkulátor splátek pro oddlužení plněním splátkového kalendáře. Online. MSp ČR, 2025. Dostupné z: <https://insolvence.justice.cz/kalkulator-splatek/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Odklad exekuce. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/je-prip-dan-duvod-pro-odklad-exekuce/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Popis exekučního řízení a jeho institutů. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/popis-exekucniho-rizeni-a-jeho-institutu/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Práva a povinnosti dlužníka. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/prava-a-povinnosti-dluznika/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Prodej movitých věcí. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/prodej-movitych-veci/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Seznam akreditovaných osob. Online. Dostupné z: <https://sako.justice.cz/>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Spojení exekučních řízení a podjatost soudního exekutora. Online. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/je-prip-dan-duvod-pro-spojeni-exekucnich-rizeni-nebo-duvod-podjatosti-soudniho-exekutora/>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. To nejdůležitější, když podáváte návrh. Online. Dostupné z: <https://insolvence.justice.cz/poradna/#podavam-navrh>. [citováno 2025-06-17].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Výpočet srážek ze mzdy. Online. Aktualizováno 1. 1. 2025. Dostupné z: <https://exekuce.justice.cz/vypocet-srazek-ze-mzdy/>. [citováno 2025-06-16].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČESKÉ REPUBLIKY. Vyřešte dluhy jednou provždy a začněte normálně žít. Online. MSp ČR, 2023. Dostupné z: <https://insolvence.justice.cz/>. [citováno 2025-06-16].

Mladí Češi dluží v průměru skoro 30 tisíc. Mladé ženy se zadlužují ještě víc. Online. Hospodářské noviny, 2024. Dostupné z: <https://byznys.hn.cz/ci-60472280-mladi-cesi-dluzi-v-prumeru-skoro-30-tisic-mlade-zeny-se-zadluzuji-jeste-vic>. [citováno 2025-06-17].

Nedlužím státu. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/>. [citováno 2025-06-16].

Nejedeš na černo. Webové sídlo. Dostupné z: <https://nejedesnacerno.cz/>. [citováno 2025-06-17].

NĚMCOVÁ, Barbora. Jako dítě jela načerno, po 14 letech jí zastavili účet se stipendiem. V exekuci jsou stovky dětí, někdy dluží i milion. Online. Seznam Zprávy, 2018. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/jako-dite-jela-nacerno-po-14-letech-ji-zastavili-ucet-se-stipendiem-v-exekuci-jsou-stovky-deti-nekdy-dluzi-i-milion-59299>. [citováno 2026-01-21].

POKORNÝ, Jan a Daniel PROKOP. Až 75 % chudých domácností je po zaplacení vydává na nule nebo pod nulou, upozorňuje Iniciativa za důstojné dávky. Online. Radiožurnál, 2024. Dostupné z: <https://radiozurnal.rozhlas.cz/az-75-chudych-domacnosti-je-po-zaplaceni-vydaju-na-nule-nebo-pod-nulou-8795953>. [citováno 2025-06-16].

Pražská integrovaná doprava. Pokuty. Online. 2023. Dostupné z: <https://pid.cz/jizdne-a-tarif/pokuty/>. [citováno 2025-06-17]. [citováno 2025-06-17].

RYCHLÍKOVÁ, Apolena, Kateřina MAHDALOVÁ, Saša UHLOVÁ. Exekuce: černé svědomí Česka. Online. Alarm, 2018. Dostupné z: <https://denikalarm.cz/2018/12/exekuce-cerne-svedomi-ceska/>. [citováno 2025-06-17].

SANANIM. Gambling ambulance. Online. Dostupné z: <https://www.sananim.cz/sluzby-a-zarizeni/gambling/>. [citováno 2025-06-17].

SPOLEČNOST PODANÉ RUCE. První pomoc pro patologické hráče a jejich rodiny (Gambling). Online. 2024. Dostupné z: <https://podaneruce.cz/projekty/prvni-pomoc-pro-patologicke-hrace-a-jejich-rodiny-gambling/>. [citováno 2025-06-17].

ŠANCE DĚTEM. Dluhy a exekuce u dětí. Online video. YouTube, 2020. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=NTk0eY-6K7o>. [citováno 2025-06-16].

ŠVIHEL, Petr. Chudí Češi si berou malé půjčky a vracejí velké peníze. Za 10 tisíc se vrátí i 70. Online. Seznam zprávy, 2018. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/mala-pujcka-muze-skoncit-velkym-dluhem-clovek-v-tisni-analyzoval-mikrouvery-51652>. [citováno 2025-06-17].

ÚŘAD PRÁCE ČR. Ochrana zaměstnanců při platební neschopnosti zaměstnavatele. Online. Aktualizováno k 15. 3. 2019. Dostupné z: <https://www.uradprace.cz/ochrana-zamestnancu>. [citováno 2025-06-17].

V exekuci. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/>. [citováno 2025-06-16].

V exekuci. Televizní seriál. Edu ČT, 2021. Dostupné z: <https://edu.ceskatelevize.cz/hledani?q=v+exekuci>. [citováno 2025-06-16].

V exekuci. Díl 3/6 Jak se přichází o majetek. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/420235100301003/>. [citováno 2025-06-16].

V exekuci. Díl 4/6 Jak se (ne)oddlužuje. Televizní seriál. Česká televize, 2023. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/13804070011-v-exekuci/420235100301004/>. [citováno 2025-06-17].

VEŘEJNÝ OCHRÁNCE PRÁV. Nevyplacení mzdy, platební neschopnost zaměstnavatele a dlužné odstupné [PDF]. Online. Ochrance.cz, 2024. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/letaky/nevyplaceni-mzdy/nevyplaceni-mzdy.pdf>. [citováno 2025-06-17].

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČR. Musí studenti pojišťovně hlásit svůj nástup na střední či vysokou školu? Online. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/nejcasteji-re-site/otazka/musi-studenti-pojistovne-hlasit-svuj-nastup-na-stredni-ci-vysokou-skolu/>. [citováno 2025-06-16].

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČR. Osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP). Online. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/platci/informace/povinnosti-platcu-metodika/2-6-osoba-bez-zdanitelnych-prijmu-obzp>. [citováno 2025-06-17].

ZDOPRAVY.CZ. Kolín si pochvaluje MHD zdarma. Cestující ale nepočítá, nakoupí rámy. Online. Zdopravy.cz, 2024. Dostupné z: <https://zdopravy.cz/kolin-si-pochvaluje-mhd-zdarma-cestujici-ale-nepocita-nakoupi-ramy-169403/>. [citováno 2025-06-17].

Zjistěte, jestli dlužíte státu. Online. Nedlužím státu. Dostupné z: <https://www.nedluzimstatu.cz/kde-muzu-dluzit/>. [citováno 2025-06-17].

Život k nezaplacení. Online. iROZHLAS.cz, 2025. Dostupné z: <https://www.irozhlas.cz/zivot>. [citováno 2025-06-16].

Zákony

Nařízení vlády č. 595/2006 Sb Nařízení vlády o způsobu výpočtu základní částky, která nesmí být sražena povinnému z měsíční mzdy při výkonu rozhodnutí, a o stanovení částky, nad kterou je mzda postižitelná srážkami bez omezení (nařízení o nezabavitelných částkách). Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-595>. [citováno 2025-06-16].

Občanský soudní řád. Paragraf § 322. Online. Zákoník.net. Dostupné z: <http://www.zakonik.net/obcansky-soudni-rad/z-veci-ktere-jsou-ve-vlastnictvi-povinneho.html>. [citováno 2025-06-16].

Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. § 10. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 1997. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48>. [citováno 2025-06-17].

Zákon č. 111/1994 Sb., o silniční dopravě. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 1994. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-111>. [citováno 2025-06-17].

Zákon č. 120/2001 Sb., o soudních exekutorech a exekuční činnosti (exekuční řád) a o změně dalších zákonů. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2001. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-120>. [citováno 2025-06-16].

Zákon č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení (insolvenční zákon). Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2006. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-182>. [citováno 2025-06-16].

Zákon č. 186/2016 Sb., o hazardních hrách. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2016. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-186>. [citováno 2025-06-17].

Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Online. Zákony pro lidi. AION CS, 2004. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-435>. [citováno 2025-06-17].

Knihy

MATÉ, Gábor. V říši hladových duchů. Přeložil Viktor Jurek. 1. vydání. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-62-6.

HUIZINGA, Johan. Homo ludens. Brooklyn, NY: Angelico Press, 2016. ISBN 978-1-62138-222-9.

Použité grafické materiály

Ikony (piktogramy) v této publikaci pochází z [Material Icons](#) od Google a jsou licencovány pod [Apache License 2.0](#).

Některé fotografie pochází z kolekce [Adobe Stock Free Collection](#) a byly použity v souladu s licenčními podmínkami.

Další fotografie pocházejí z fotoarchivu Institutu prevence a řešení předlužení.



**INSTITUT PREVENCE
A ŘEŠENÍ PŘEDLUŽENÍ**

© 2026

Institut prevence a řešení předlužení, z. ú.