

PRZEWODNIK DLA KONSUMENTÓW

# Zrozumieć inflację i stopy procentowe



**Wszystko co musisz wiedzieć  
o stopach procentowych i ich wpływie  
na kredyty hipoteczne i nie tylko**

*WIB* | WARSZAWSKI  
INSTYTUT  
BANKOWOŚCI

**Przewodnik "Zrozumieć inflację i stopy procentowe. Wszystko co musisz wiedzieć o stopach procentowych i ich wpływie na kredyty hipoteczne i nie tylko" publikujemy w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej sektora bankowego. Ma ona na celu poinformować klientów o różnicach w charakterystyce kredytów hipotecznych o stałej i zmiennej stopie procentowej oraz wpływie inflacji na sytuację finansową gospodarstw domowych.**

Więcej informacji i materiałów edukacyjnych dostępnych na:

 [www.bankiwpolsce.pl/inflacja](http://www.bankiwpolsce.pl/inflacja)

Redakcja:

Fundacja Warszawski Instytut Bankowości  
ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa

Data wydania:

styczeń 2022 r.

Projekt i skład:

Agnieszka Prus / Polska Grupa Infograficzna (Infograficy.pl)

# Inflacja

## Czym jest inflacja?

*Inflacja, stopy procentowe, koszt kredytu – w ostatnim czasie wzrosła liczba informacji o spadku wartości złotego i jego konsekwencjach dla naszych portfeli. Co więcej, od prawie 20 lat nie obserwowaliśmy w Polsce wysokiego poziomu inflacji, wychowały się bez niej liczne roczniki konsumentów. To wszystko sprawia, że coraz trudniej nam zrozumieć istotę i przyczyny tego, co się wokół nas dzieje. A przecież ekonomia to nie księga czarnej magii. Znajomość kilku podstawowych pojęć ekonomicznych pozwoli lepiej rozeznaczyć się w sytuacji, a w efekcie podejmować trafniejsze decyzje finansowe. W pierwszej kolejności trzeba zadać sobie pytanie – czym właściwie jest inflacja?*

**Najprościej inflację można rozumieć jako proces wzrostu cen produktów i usług w danym okresie.**

Oczywiście nie każdy jednorazowy wzrost ceny oznacza od razu wzrost inflacji. Wyobraźmy sobie sytuację, w której właściciel piekarni po wynajęciu drogiego lokalu w centrum Warszawy zmuszony jest do zwiększenia cen

swoich produktów. Nie oznacza to jednak, iż inne piekarnie również podniosą ceny. Takiej zmiany rynek nie odnotuje, bo nie dotknie ona wszystkich konsumentów. Dlatego też, aby najdokładniej oszacować poziom inflacji, liczony jest przeciętny poziom cen dla wybranego koszyka dóbr i usług. Następnie koszt zakupu takiego koszyka porównuje się w czasie.

W Polsce za liczenie wskaźnika inflacji odpowiedzialny jest Główny Urząd Statystyczny. Określa on skład koszyka konsumpcyjnego, czyli listę zakupów towarów i usług przeciętnego gospodarstwa domowego. GUS w każdym roku zbiera ceny około 1400 towarów z około 35 tys. punktów handlowych i usługowych, a następnie ustala, ile za taki koszyk trzeba zapłacić. W skład koszyka dóbr i usług wchodzi m.in.:

- Żywność i napoje bezalkoholowe
- Napoje alkoholowe i wyroby tytoniowe
- Odzież i obuwie
- Użytkowanie mieszkania lub domu i nośniki energii
- Zdrowie
- Transport
- Edukacja
- Rekreacja i kultura

**Kategorie, które najmocniej kształtują poziom inflacji, to przede wszystkim żywność i napoje bezalkoholowe oraz użytkowanie mieszkania lub domu i nośniki energii. Stanowią one niemal połowę koszyka dóbr i usług.**

## PRZYKŁAD

Robert skrupulatnie prowadzi swoje finanse. Ostatnio zauważył, że zaczął wydawać znacznie więcej robiąc swoje standardowe cotygodniowe zakupy. Kiedy odszukał paragony z ubiegłego roku, porównał ceny tych samych produktów w obu latach:

	2020
Mleko:	2,5 zł
Jajka:	6,5 zł
Chleb:	3 zł
Masło:	7 zł
Ser:	5 zł
Pomidory (1kg):	5 zł
Cukier:	4 zł
Jabłka (1kg):	2 zł
RAZEM:	35 Zł

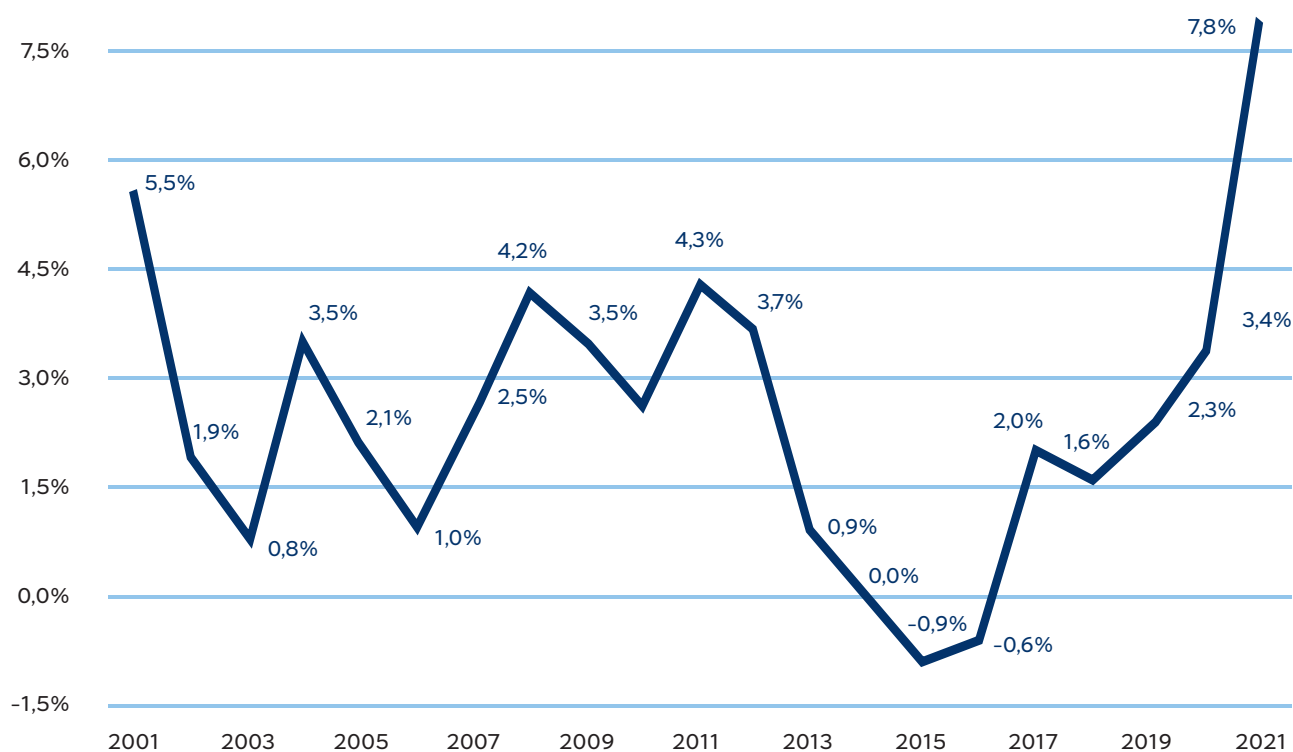
	2021
Mleko:	3 zł
Jajka:	7 zł
Chleb:	4 zł
Masło:	6 zł
Ser:	4,5 zł
Pomidory (1kg):	7 zł
Cukier:	3 zł
Jabłka (1kg):	2,5 zł
RAZEM:	37 Zł

Jak widzimy, w przypadku koszyka dóbr Roberta inflacja w ciągu roku wyniosła niespełna 6% ( $37 - 35$ ):  $35 = 0,057$ , czyli 5,7%. Choć w 2021 roku za niektóre produkty zapłacił mniej, to w ogólnym ujęciu, aby kupić wszystkie potrzebne produkty, musiał wydać o 2 zł więcej. Oznacza to przeciętny wzrost cen na poziomie prawie 6%.



Źródło: Wyczenia własne

## Inflacja w Polsce w latach 2001–2021

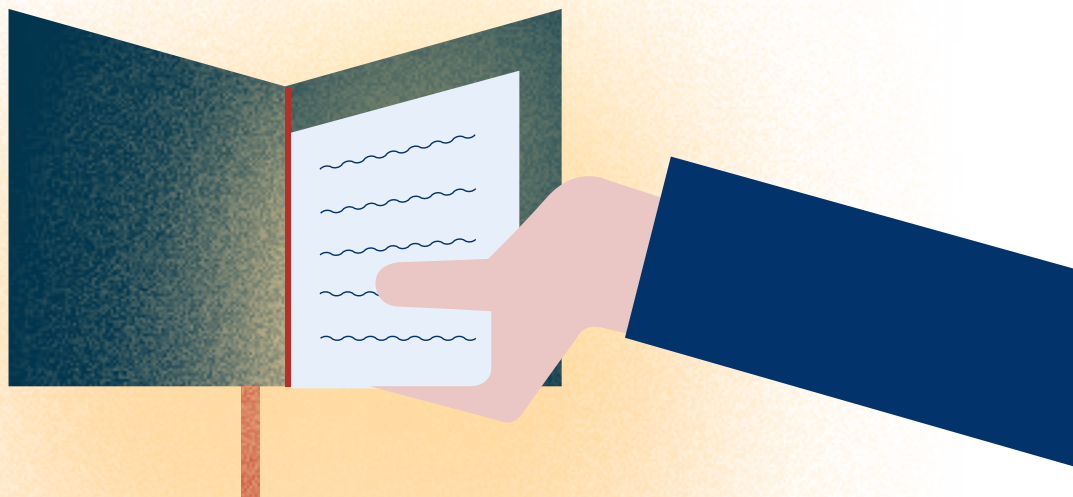


Źródło: Główny Urząd Statystyczny



### Czy wiesz, że...?

Jeden z negatywnych skutków wysokiej inflacji nazywany jest w ekonomii kosztem zmiany karty dań. Przy wysokiej inflacji firmy częściej muszą dostosowywać swoje ceny, co wiąże się z dodatkowo ponoszonymi kosztami. Np. restauracje muszą częściej wymieniać swoje karty menu, co oznacza dodatkowe koszty, stąd nazwa tego zjawiska.



# Czym są stopy procentowe?

Skoro już wiemy czym jest inflacja, warto rozwinąć pojęcie stóp procentowych.

**Stopa procentowa to cena (koszt kapitału, czyli inaczej odsetki), jaką należy zapłacić posiadaczowi kapitału za to, że go pożyczy na ustalony czas.**

Stopy procentowe ustalone są w Polsce przez Radę Polityki Pieniężnej, która jest organem Narodowego Banku Polskiego. Rada może zdecydować się na podwyższenie lub obniżenie stóp procentowych, co przekłada się na wzrost lub spadek kosztów kredytów i pożyczek dla banków komercyjnych. Następnie banki pożyczają ten kapitał kredytobiorcom. W efekcie, zmiany stóp procentowych przez RPP wpływają na wszystkich uczestników rynku finansowego oraz definiują koszt pożyczanego kapitału.

W Polsce, podobnie jak w innych krajach, istnieją różne rodzaje stóp procentowych. Rada Polityki Pieniężnej określa m.in. stopę lombardową, depozytową czy referencyjną. Ta ostatnia wyraża rentowność bonów skarbowych emitowanych przez Narodowy Bank Polski i to właśnie ona decyduje o kosztach kredytów. Jeżeli procentowa stopa referencyjna maleje, koszty kredytu również maleją.

Najważniejsze rodzaje stóp procentowych	DEFINICJA	WPŁYW
Stopa referencyjna	Określa poziom rentowności bonów pieniężnych, które emituje NBP, a które kupują bądź sprzedają banki komercyjne.	Wpływa na oprocentowanie pożyczek na rynku międzybankowym w Polsce – w konsekwencji definiuje koszt kredytu dla kredytobiorcy
Stopa lombardowa	Określa wysokość oprocentowania, na jakie NBP udziela pożyczki bankowi komercyjnemu pod zastaw papierów wartościowych	Wpływa na zmniejszenie lub zwiększenie kosztów pieniądza pozyskanego przez bank komercyjny
Stopa depozytowa	Określa wysokość oprocentowania jednodniowych depozytów składanych przez banki komercyjne w banku centralnym	Wpływa na rentowność depozytów w bankach komercyjnych określając minimalne oprocentowanie lokat

Źródło: NBP

W reakcji na globalny kryzys gospodarczy wywołany pandemią COVID-19 wszystkie największe banki centralne na świecie podjęły decyzje o obniżeniu stóp procentowych – nierzadko do zera. Celem tych obniżek było pobudzenie gospodarki. Stopy procentowe są elementem walki z recesją, ponieważ zmniejszając koszt kredytu można stymulować gospodarkę do zwiększania (lub utrzymania) poziomu inwestycji.

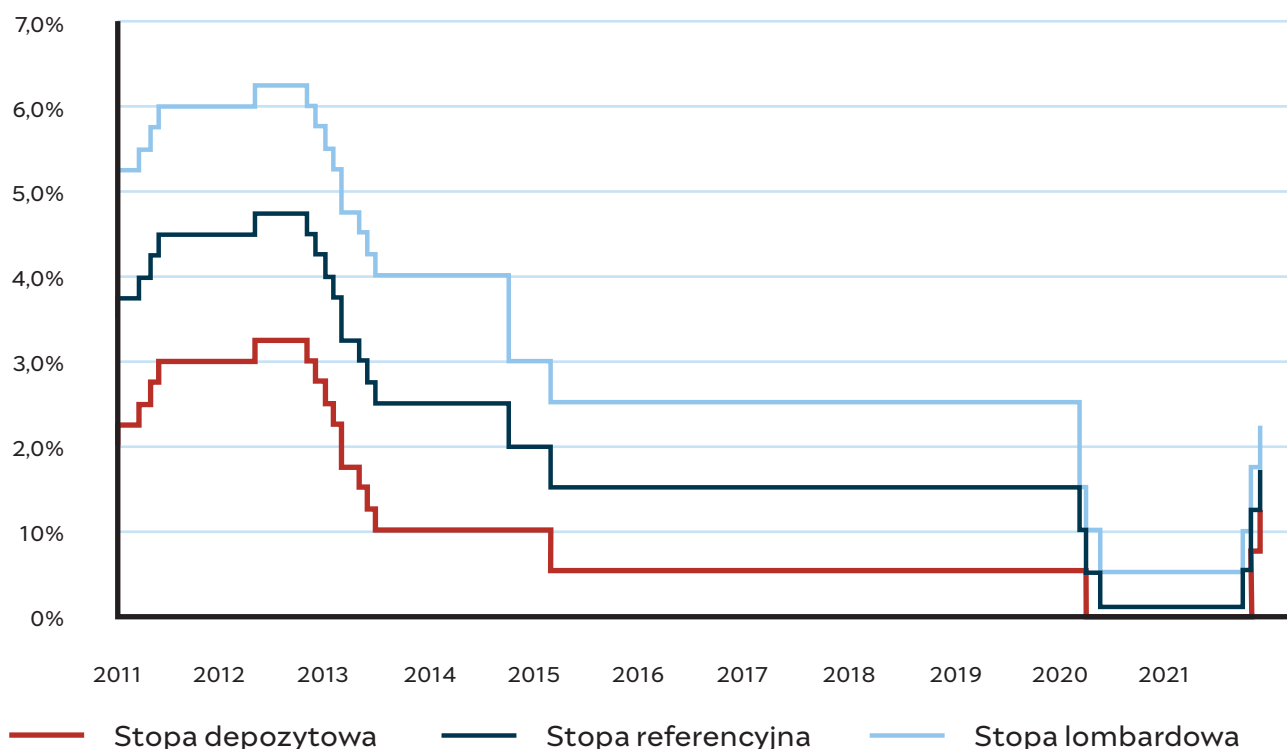


### Czy wiesz, że...?

W okresie pandemii banki centralne niektórych krajów chcąc wspomóc gospodarkę w wychodzeniu z recesji, wprowadziły ujemne stopy procentowe – co oznacza, iż pożyczanie kapitału odbywa się ze stratą dla kredytodawcy. Sytuacja ta ma obecnie miejsce m.in. w Szwajcarii oraz Danii.



## Stopy procentowe NBP



Źródło: Refinitiv, Pekao Analizy

## Dlaczego inflacja i stopy procentowe są ze sobą silnie powiązane?

Każdy bank centralny na świecie ma tzw. cel inflacyjny. Polega to na tym, że bank centralny przyjmuje optymalny poziom inflacji w danym roku i stara się nie dopuścić do jego przekroczenia. W Polsce od 2003 roku obowiązuje cel na poziomie 2,5%, przy czym Rada Polityki Pieniężnej dopuszcza różnice o jeden punkt procentowy w dół lub w górę. Jednym z narzędzi umożliwiających realizację planu są właśnie stopy procentowe.

### RPP podnosi stopy

Kiedy poziom inflacji z różnych przyczyn zaczyna rosnać, rosną też ceny, przez co z biegiem czasu za daną kwotę można coraz mniej kupić. Żeby zapobiec drastycznemu wzrostowi cen, Rada Polityki Pieniężnej podnosi stopy procentowe.

Kiedy rosną stopy procentowe, rośnie cena pieniądza, zatem bank centralny pożyczka pieniądze bankom komercyjnym po wyższej niż do tej pory cenie, a banki komercyjne udzielają wyżej oprocentowanych kredytów.

→ Zamiast inwestować bardziej, opłaca się oszczędzać, w efekcie czego mamy do czynienia ze studzeniem wzrostu gospodarczego.

### RPP obniża stopy

W sytuacji kryzysu gospodarczego oraz recesji, rynkowa koniunktura może być stymulowana poprzez obniżenie wysokości stóp procentowych.

Niskie stopy procentowe przekładają się na wzrost podaży pieniądza – koszty kredytów spadają, dużo łatwiej jest je również dostać, przez co rosną zarówno inwestycje, jak i konsumpcja.

→ W efekcie obniżenia stóp procentowych przedsiębiorcy inwestują w swoje firmy, tworzą nowe miejsca pracy, co dodatkowo stymuluje wzrost gospodarczy.



### Czy wiesz, że...?

Deflacja, czyli spadek cen w czasie, jest w długim okresie zjawiskiem niekorzystnym dla gospodarki. Sytuacja ta pozornie sprzyja konsumentom, ale nie jest korzystna dla ogółu społeczeństwa w tym przede wszystkim producentów i usługodawców. Konsumentci spodziewając się dalszego spadku cen, wstrzymują się od zakupów, zmniejszając przychody przedsiębiorstw i hamując inwestycje.

Jak widzisz decyzja o zmianie stóp procentowych ma za zadanie realizację przyjętego celu inflacyjnego oraz utrzymanie równowagi między wzrostem gospodarczym, poziomem inwestycji, inflacją czy nawet bezrobociem. Niestety z perspektywy konsumenta niskie stopy procentowe i wysoka inflacja powodują, że realne stopy procentowe (czyli różnica między stopami procentowymi, a inflacją) są ujemne. W takiej sytuacji lokaty bankowe czy krótkoterminowe obligacje skarbowe nie są w stanie zabezpieczyć nas przed wzrostem cen.

## PRZYKŁAD

Karolina od lat oszczędza swoje pieniądze odkładając co miesiąc 300 zł na swoje konto oszczędnościowe. Przez lata udało jej się zgromadzić 10 000 zł, które w ubiegłym roku wpłaciła na lokatę oprocentowaną 2% w skali roku. W ostatnim czasie Karolina usłyszała jednak, że inflacja w skali roku wyniosła 5%. Obserwując wzrost cen w sklepie zaczęła się zastanawiać, czy zysk z lokaty pokrywa koszty podwyżki.

### Odsetki z lokaty

2% z 10 000 zł wynosi 200 zł

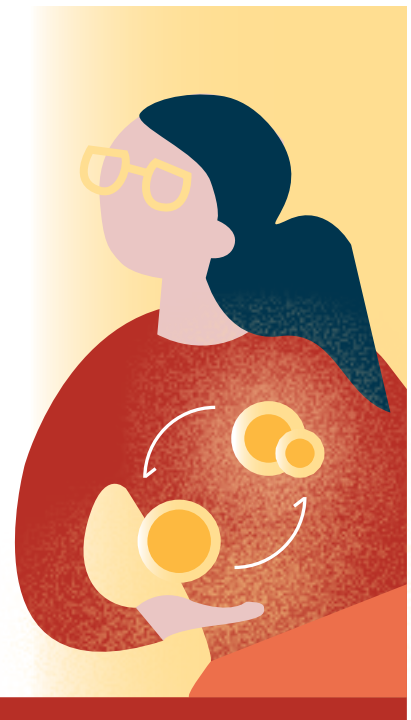
Roczne odsetki Karoliny wynoszą 200 zł

### Inflacja

Inflacja na poziomie 5% oznacza, iż aby kupić ten sam koszyk dóbr o wartości 10 000 zł w obecnym roku konieczne jest wydanie 10 500 zł

Nominalny wzrost cen z tytułu inflacji:  
500 zł

Choć nominalnie Karolina zarobiła 200 zł z odsetek na lokacie (minus podatek), to w rzeczywistości ze względu na wysoką inflację (wzrost cen) mogła za tę samą kwotę kupić mniej niż w roku ubiegłym. Realna stopa oprocentowania (różnica między stopą depozytową, a inflacją) wyniosła w jej przypadku -3% (- 300 zł). Oznacza to, że w ciągu roku jej oszczędności nie tylko się nie pomnożyły, ale zmniejszyły swoją wartość.



# Kredyt w realiach wysokiej inflacji

## Jak inflacja wpływa na zaciągnięte zobowiązania finansowe?

W teorii inflacja i kredyt to pojęcia, które łączą się z korzyścią dla kredytobiorcy, bo z czasem kwota, którą pożyczyciel traci swoją wartość. To jednak tylko teoria, gdyż w warunkach wysokiej niepewności oraz wysokiej inflacji istotnie wzrasta ryzyko banku, że udzielony kredyt/pożyczka staną się nieopłacalne. W efekcie kredytodawca rekompensuje ryzyko udzielenia kredytu wyższą marżą, a wyższa marża to droższy kredyt. Ponadto, jak już wiesz, istotny wzrost cen zmusza Radę Polityki Pieniężnej do podnoszenia poziomu stóp procentowych, co dodatkowo zwiększa koszty kredytu.

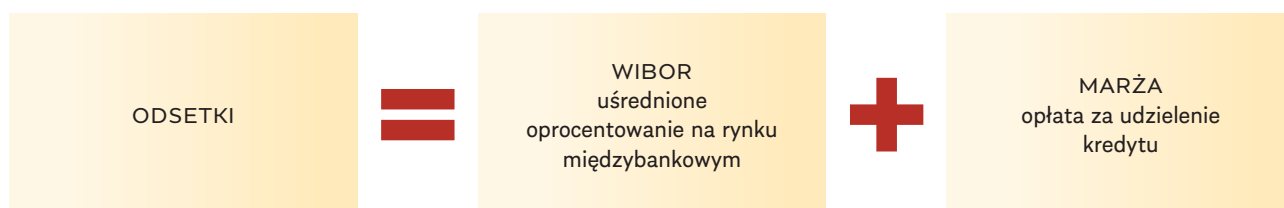
**W efekcie, wysoka inflacja wpływa pośrednio na koszt kredytu w sposób, który nie jest pożądany przez kredytobiorców – zwiększa realny koszt zobowiązania. A że znaczna część kosztów kredytowych opiera się na stopach procentowych, każda ich zmiana wpływa na wysokość Twojej raty.**

## **Jak zmiana stóp procentowych wpływa na koszt kredytu?**

Każdy zaciągnięty kredyt składa się z dwóch części – kwoty kapitału oraz odsetek. Część kapitałowa (inaczej część bazowa) to po prostu ułamek nominalnej kwoty pożyczonej od banku uzależniony od wysokości kredytu oraz jego okresu. Oprocentowanie (odsetki) z kolei to koszt/cena jaką musimy zapłacić w związku z pożyczaniem kapitału. Najczęściej wyrażona jest ona procentowo i liczona jest w skali roku. Koszt ten jest doliczany w odpowiednich proporcjach do comiesięcznych rat kredytowych. Oprocentowanie to jeden z głównych parametrów oferty kredytowej.

Na łączną wysokość oprocentowania kredytu zaciągniętego w złotych mają wpływ dwa czynniki – wartość wskaźnika WIBOR oraz marża banku. WIBOR (skrót pochodzący od nazwy *Warsaw Interbank Offered Rate*) to oprocentowanie, po którym udzielane są pożyczki pomiędzy bankami na krajowym rynku. Wysokość tego wskaźnika jest zmienna, ustalana na podstawie danych dostarczanych przez banki.

Wskaźnik WIBOR, czyli koszt kredytu pomiędzy bankami, jest silnie uzależniony od aktualnych stóp procentowych – dlatego właśnie w przypadku ich wzrostu rośnie także rata naszego kredytu.



Drugą składową kosztu kredytu jest marża banku, która jest ustalana przez kredytodawcę na podstawie własnej polityki oraz oceny indywidualnej sytuacji klienta. Warto zauważyć, iż wzrost wskaźnika WIBOR nie przekłada się bezpośrednio na wzrost zysków banków – o zysku banku z tytułu udzielenia kredytu decyduje przede wszystkim marża.

## PRZYKŁAD

Marek od lat marzył o swoim własnym mieszkaniu. W końcu po kilku latach oszczędzania udało mu się je znaleźć, zaciągnął więc kredyt hipoteczny w banku. Aby zostawić sobie część oszczędności na wykończenie nowego mieszkania, Marek wziął kredyt w równych ratach, ze zmienną stopą procentową w wysokości 300 tys. zł, na 25 lat i oprocentowany 3% w skali roku. Kwota miesięcznej raty Marka wynosi obecnie 1 422,63 zł.



WYSOKOŚĆ RATY: 1 422,63 PLN

W skład Twojej raty wchodzi:

RATA KAPITAŁOWA

672,63 PLN

RATA ODSETKOWA

750,00 PLN

W ostatnim czasie Marek usłyszał o przewidywanym podniesieniu stóp procentowych, które wpłynie na ratę jego kredytu. Aby zobaczyć, jak zmieni się jego rata, sprawdził co się stanie, gdy oprocentowanie wzrośnie o jeden, dwa, trzy i pięć punktów procentowych.

#### WZROST O 1 PKT PROC.

Rata wzrośnie o 160,88 PLN

WYSOKOŚĆ RATY: 1 583,51 PLN

W skład Twojej raty wchodzi:

RATA KAPITAŁOWA

583,51 PLN

RATA ODSETKOWA

1 000,00 PLN

#### WZROST O 2 PKT PROC.

Rata wzrośnie o 331,14 PLN

WYSOKOŚĆ RATY: 1 753,77 PLN

W skład Twojej raty wchodzi:

RATA KAPITAŁOWA

503,77 PLN

RATA ODSETKOWA

1 250,00 PLN

#### WZROST O 3 PKT PROC.

Rata wzrośnie o 510,27 PLN

WYSOKOŚĆ RATY: 1 932,90 PLN

W skład Twojej raty wchodzi:

RATA KAPITAŁOWA

432,90 PLN

RATA ODSETKOWA

1 500,00 PLN

#### WZROST 5 PKT PROC.

Rata wzrośnie o 892,82 PLN

WYSOKOŚĆ RATY: 2 315,45 PLN

W skład Twojej raty wchodzi:

RATA KAPITAŁOWA

315,45 PLN

RATA ODSETKOWA

2 000,00 PLN

Jak wynika z obliczeń Marka jego miesięczna rata w najbliższym czasie może wzrosnąć nawet o niespełna 900 zł. Jest to dla niego sygnał, aby zacząć nieco inaczej planować miesięczny budżet. Pamiętaj, że wzrost stopy referencyjnej NBP przekłada się na podobny wzrost stopy WIBOR, a w konsekwencji wzrost oprocentowania Twojego kredytu mieszkaniowego.

Źródło: Wyliczenia własne

# Kredyt hipoteczny o stałym i zmiennym oprocentowaniu – który wybrać?

Kredyty dzielą się na gotówkowe (konsumpcyjne) oraz hipoteczne. Kredyt gotówkowy to kredyt wypłacany w gotówce przez instytucje finansowe, który przeznaczony jest na dowolny cel np. zakupy, wakacje, samochód itd. Z kolei kredytem hipotecznym nazywamy długoterminowe zobowiązanie zaciągnięte z przeznaczeniem na sfinansowanie zakupu nieruchomości lub też jej remont.

	KREDYT GOTÓWKOWY	KREDYT HIPOTECZNY
Cel kredytu	Dowolny	Ścisłe związany z nieruchomością
Okres kredytowania	Maksymalnie 10 lat	Nawet 35 lat
Wkład własny	Nie	Tak
Koszt kredytu	Wyższy niż w przypadku kredytu hipotecznego	Niższy niż w przypadku kredytu gotówkowego

Na polskim rynku istnieją dwa rodzaje oprocentowania kredytów hipotecznych:

- stałe — utrzymujące tę samą wartość oprocentowania przez uzgodniony w umowie czas (np. w ciągu pierwszych 5 lat),
- zmienne — na jego wysokość mają wpływ czynniki zewnętrzne, takie jak stopy procentowe – jego wysokość zmienia się w czasie całego okresu kredytowania.

Jedną z największych zalet kredytu o stałej stopie procentowej jest pewność, że przez ustalony w porozumieniu z bankiem okres miesięczna rata będzie odporna na zmienność stóp procentowych. Pamiętaj jednak, że dla



długoterminowych zobowiązań, jakimi są kredyty hipoteczne, oprocentowanie stałe określone jest wyłącznie na pewien okres (np. pierwsze 5 lat). Po tym czasie warunki spłaty ulegają zmianie, co może oznaczać skokowy wzrost oprocentowania. Ponadto, stała wartość odsetek oznacza także, iż w przypadku spadku stóp procentowych miesięczna rata pozostanie na wyższym poziomie.

Wartość miesięcznej raty dla kredytu ze zmiennym oprocentowaniem jest regularnie aktualizowana, co oznacza, iż wzrost stóp będzie oznaczał wzrost raty, natomiast ich obniżenie – spadek wysokości raty.

	KREDYT O STAŁYM OPROCENTOWANIU	KREDYT O ZMIENNYM OPROCENTOWANIU
Procentowa wysokość odsetek	Stała – przez określony przedział czasu	Zmienna
Miesięczna rata	Stała z góry określona	Zmienna – aktualizowana co 3 lub 6 miesięcy
Oprocentowanie kredytu (w momencie zaciągnięcia zobowiązania)	Wyższe niż przy kredycie o zmiennym oprocentowaniu	Niższe niż przy kredycie o stałym oprocentowaniu
Wzrost stóp procentowych	Rata pozostaje na tym samym poziomie	Miesięczna rata rośnie
Spadek stóp procentowych	Rata pozostaje na tym samym poziomie	Miesięczna rata maleje

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, który z rodzajów kredytu jest bardziej opłacalny. Wszystko zależy od aktualnej sytuacji ekonomicznej oraz indywidualnych preferencji kredytobiorcy. Jeśli zdecydujesz się na kredyt ze zmiennym oprocentowaniem, możliwe są dwa scenariusze

– oprocentowanie wzrośnie, przez co przyjdzie Ci płacić więcej, ale może też zmaleć, co odciąży Twój domowy budżet. Z kolei przy stałym oprocentowaniu ryzyko związane ze zmianą stóp procentowych leży po stronie banku, co ten sobie zrekompensuje dodatkowymi kosztami i w efekcie wyższym kosztem kredytu. Na szczęście warto podkreślić, iż podjęta przez nas decyzja nie musi być ostateczna, a uruchomione kredyty ze zmiennym oprocentowaniem można zawsze zmienić na kredyty o stałym oprocentowaniu i na odwrót



### **Czy wiesz, że...?**

Wskaźnik RRSO, czyli Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania to całkowity koszt danego kredytu lub pożyczki wyrażony jako wartość procentowa całkowitej kwoty zobowiązania w ujęciu jednego roku.

Miara ta pozwala w bardzo łatwy sposób porównać koszty kredytu, umożliwiając wybranie takiej oferty, która rzeczywiście jest najtańsza.

## **Jak wyglądają stopy procentowe w innych krajach?**

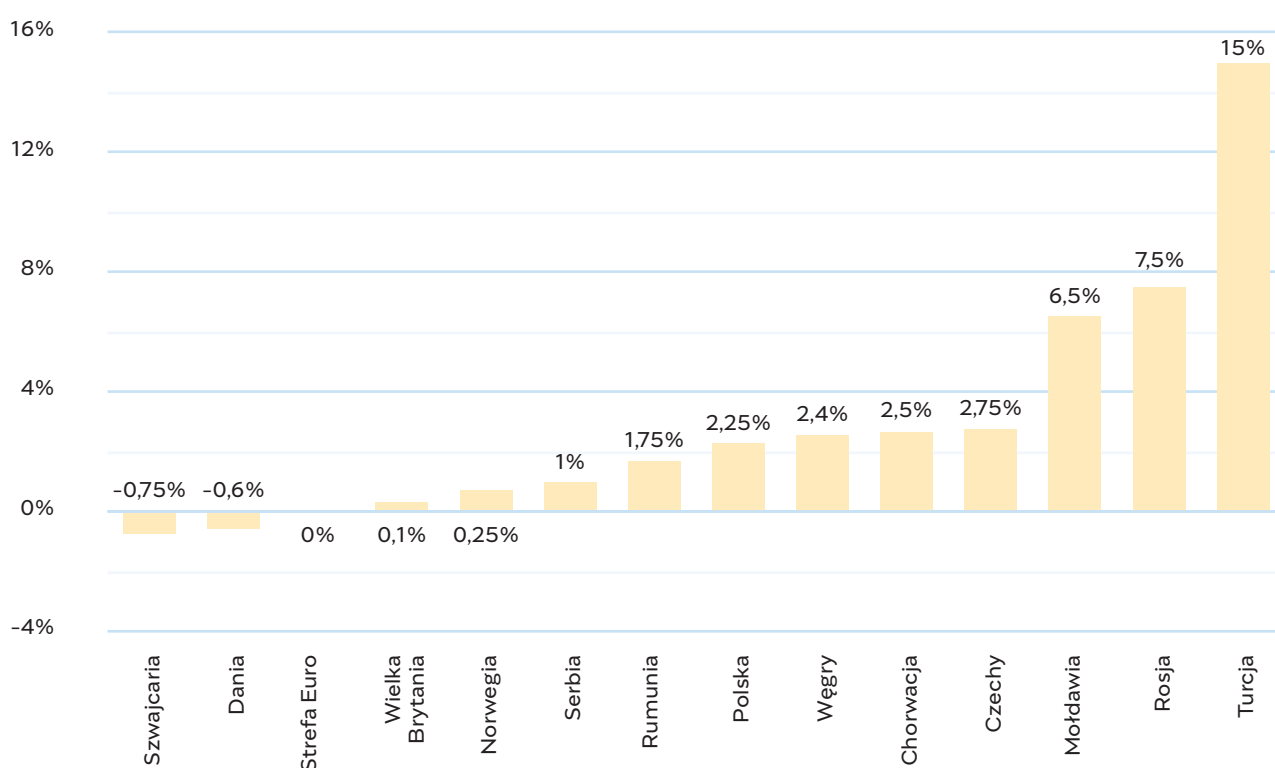
O wysokości stóp procentowych w innych krajach Europy decydują poszczególne narodowe banki centralne. Wyjątek od tej reguły stanowią kraje strefy euro, gdzie decyzja podejmowana jest centralnie przez Europejski Bank Centralny dla wszystkich krajów wspólnoty walutowej. Od marca 2016 roku w krajach strefy euro stopa referencyjna wynosi 0%. Wśród państw, które w ostatnim



czasie podjęły decyzję o podwyższeniu stóp procentowych jest Polska i inne kraje naszego regionu, w tym Czechy i Węgry. Wszystkie te kraje są poza strefą euro, mają własne waluty i indywidualnie decydują o poziomie stóp. Obecnie w Europie (stan na grudzień 2021) jedynie dwa kraje nadal utrzymują poziom stóp procentowych poniżej zera – jest to Szwajcaria oraz Dania.

## Stopa referencyjna w krajach Europy

Źródło: Eurostat (stan na styczeń 2022)



### Czy wiesz, że...?

Ryzyko wzrostu stopy procentowej jest obecnie znacznie silniejsze dla kredytów zaciągniętych w polskim złotym niż dla zobowiązań w walutach obcych – także tych denominowanych/indeksowanych. Większa stabilność walut takich jak euro, dolar czy frank szwajcarski obniża ryzyko gwałtownych skoków stóp procentowych, co z kolei zmniejsza ryzyko wzrostu raty kredytu.

# 7 rad dla uważnego kredytobiorcy

1. Przed decyzją o zaciągnięciu kredytu starannie przeanalizuj ofertę produktów kredytowych dostępnych na rynku i wybierz taki produkt, który najlepiej odpowiada twoim aktualnym potrzebom.
2. Zawsze upewnij się, że dobrze rozumiesz mechanizm działania produktu kredytowego, na który się decydujesz – jeśli go nie rozumiesz, poproś pracownika banku o ponowne wyjaśnienie.
3. Przed zaciągnięciem kredytu lub pożyczki pamiętaj, by dokładnie przeanalizować wszystkie koszty oferowanego produktu – pod uwagę weź także części zmienne oprocentowania kredytu.
4. Zakupy na kredyt rób rozważnie – zastanów się, czy rzeczy, na które decydujesz się „pod wpływem chwili” są Ci naprawdę potrzebne.
5. Pamiętaj, by regularnie kontrolować poziom swojego zadłużenia – monitoruj stan swojego zadłużenia i planuj swój budżet tak, by posiadać choćby niewielkie zabezpieczenie finansowe.
6. Nie zaciągaj nowego długu na spłatę starego – w ostateczności skonsoliduj wszystkie swoje długi w jeden kredyt i regularnie go spłacaj.
7. Rozsądnie wybieraj instytucję w jakiej zaciągasz zobowiązania – pamiętaj, że zaciąganie kredytów w banku wiąże się z mniejszym poziomem ryzyka, niż wzięcie tzw. „chwilówki” w niesprawdzonej instytucji pożyczkowej.

## Dowiedz się więcej!

Cenne informacje i rady możesz znaleźć na stronach internetowych sprawdzonych instytucji finansowych. Poniżej adres najważniejszych z nich:

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

 <https://www.uokik.gov.pl/edukacja.php>

Komisja Nadzoru Finansowego

 <https://www.knf.gov.pl/>

Narodowy Bank Polski

 <https://www.nbp.pl/edukacja>

Biuro Informacji Kredytowej

 <https://www.bik.pl/>

Związek Banków Polskich

 <https://www.zbp.pl/>



## ŹRÓDŁA

Narodowy Bank Polski <https://www.nbportal.pl/wiedza/prezentacje/inflacja>

Komisja Nadzoru Finansowego <https://www.knf.gov.pl/>

Główny Urząd Statystyczny <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ceny-handel/wskazniki-cen/>

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów <https://finanse.uokik.gov.pl/kalkulator-zmiany-oprocentowania/>

Europejski Urząd Statystyczny <https://ec.europa.eu/eurostat>

<https://www.otodom.pl/wiadomosci/finanse/slownik-finansowy-otodom-s-jak-stopy-procentowe>

<https://businessinsider.com.pl/poradnik-finansowy/oprocentowania-kredytu-hipotecznego-z-czego-sie-skladaja/z4vnr2m>

