

# AI-vettreglene

- anbefalinger for bruk av åpne AI/KI-chatter



## 1. Vær bevisst på hva du deler

Vit hva slags informasjon du gir til AI og hvorfor. Ikke del informasjon du ikke vil skal komme på avveie.



## 2. Gi aldri fra deg sensitiv info

Unngå å dele personsensitiv eller virksomhetssensitiv informasjon.



## 3. Still spørsmål

Hvis du er usikker på hvordan AI bruker dataen din, spør gjerne AI-en, eller se om du finner dokumentasjon.



## 4. Bruk kjente plattformer

Stol kun på kjente og pålitelige AI-tjenester. Er du i tvil, se om du finner informasjon fra pålitelige kilder.



## 5. Hold deg oppdatert

AI endrer seg. Sjekk regelmessig om det er nye oppdateringer eller retningslinjer du bør kjenne til.



## 6. Vær kritisk til svarene

Husk at AI kan ta feil. Dobbeltsjekk at innholdet er riktig og sjekk gjerne referanser til viktig informasjon.



## 7. Hvor går informasjonen din?

Før du deler informasjon, tenk over hvem som eier AI-tjenesten og hvordan de håndterer data.



## 8. Beskytt din identitet

Bruk anonymiseringstjenester eller pseudonymer når du samhandler med AI, hvis mulig.



## 9. Meld fra om mistenkelig aktivitet

Hvis du mener en AI-tjeneste oppfører seg rart eller upassende, rapporter det.



## 10. Lær og tilpass

Teknologi og AI utvikler seg raskt. Hold deg oppdatert og tilpass deg endringene.