

BEZPŁATNY PORADNIK

Jak sprawdzić swoje **zadłużenie**

Komplet rejestrów, w których mogą leżeć Twoje długi – z adresami, opłatami i informacją, czego w danej bazie nie znajdziesz.



Fundacja Nieco Więcej

Pomoc osobom zadłużonym – negocjacje z wierzycielami, sprzeciwy od nakazów zapłaty, reprezentacja w sądzie.

Analiza sprawy: 0 zł · niecowiecej.pl

Zacznij od jednej rzeczy: zastrzeż numer PESEL w aplikacji mObywatel. Zajmuje kilkanaście sekund i zamyka drogę do zaciągnięcia kredytu na Twoje dane, zanim w ogóle zaczniesz porządkować to, co już masz.

1. Zobowiązania wobec instytucji finansowych

Kredyty, karty, limity i pożyczki. Tu zaczyna większość osób — i tu najczęściej kończy, tracąc z oczu resztę.

BIK — Biuro Informacji Kredytowej

bik.pl

Kredyty i pożyczki z banków i SKOK-ów, karty kredytowe, limity w rachunku, historia spłat, zapytania instytucji. Także pożyczki firm, które raportują do BIK.

Bezpłatnie: kopia danych w trybie art. 15 RODO, raz na 6 miesięcy. Zakładasz konto, wysyłasz wiadomość z powołaniem na ten przepis, czekasz do 30 dni. Kopia nie zawiera scoringu.

kopia RODO 0 zł / 6 mies.

Raport BIK 59 zł

Pakiet 139 zł/rok

do 30 dni

Nie znajdziesz: rachunków za media, czynszu, mandatów, podatków, ZUS, alimentów.

BIG InfoMonitor

big.pl

Jedynе biuro z dostępem do bazy BIK oraz Bankowego Rejestru ZBP — jego raport daje najszerszy pojedynczy przekrój zadłużenia.

raport o sobie 0 zł / 6 mies.

od ręki po weryfikacji

Krajowy Rejestr Długów (KRD)

konsument.krd.pl

Największa baza wiarytelności konsumenckich i firmowych. Silna obecność telekomów, dostawców mediów i firm windykacyjnych.

raport o sobie 0 zł / 6 mies.

Rejestr Dłużników ERIF

erif.pl

Raport o sobie oraz raport z rejestru zapytań — kto i kiedy Cię sprawdzał.

raport o sobie 0 zł / 6 mies.

KIDT i KBIG

[kidt.pl](#) · [kbig.pl](#)

Dwa pozostałe biura informacji gospodarczej. KIDT wyspecjalizowane w długach telekomunikacyjnych, KBIG przyjmuje wpisy z lokalnej windykacji.

raport o sobie 0 zł / 6 mies.

Biura nie wymieniają się danymi. Wierzyciel wpisuje dłużnika tam, gdzie ma umowę — zwykle w jednym biurze. Sprawdzenie tylko KRD zostawia cztery bazy niesprawdzone. Złóż wnioski do wszystkich pięciu w jednym tygodniu, żeby mieć obraz na ten sam dzień.

2. Sądy, komornik i egzekucja

Etap, na którym dług przestaje być sprawą między Tobą a wierzycielem.

Krajowy Rejestr Zadłużonych (KRZ)

[krz.ms.gov.pl](#)

Upadłości i restrukturyzacje, umorzenia egzekucji z powodu bezskuteczności, zaległości alimentacyjne, zakazy prowadzenia działalności. Wyszukiwarka po PESEL lub NIP, bez logowania.

bezpłatnie

wynik od razu

Zastąpił Rejestr Dłużników Niewypłacalnych (zlikwidowany w 2019 r.). Wpisu alimentacyjnego nie da się usunąć na wniosek.

E-sąd — elektroniczne postępowanie upominawcze

[e-sad.gov.pl](#) · Sąd Rejonowy Lublin-Zachód, VI Wydział Cywilny

Tu trafia większość masowych pozwów firm windykacyjnych. Sygnatury zaczynają się od **Nc-e**.

Uwaga: nie ma wyszukiwarki po PESEL. Akta otwiera dopiero 20-znakowy kod dostępu z doręczonego nakazu. Bez pisma pozostaje pytanie na piśmie do sądu w Lublinie — podaj PESEL i wszystkie adresy, pod którymi mieszkałeś.

bezpłatnie

Portal Informacyjny sądów powszechnych

osobny portal dla każdej z 11 apelacji

Sprawy prowadzone poza EPU: terminy rozpraw, pisma, protokoły. Rejestracja z potwierdzeniem tożsamości, dostęp do konkretnej sprawy po wskazaniu sygnatury.

bezpłatnie

To nie jest narzędzie do przeszukania wszystkich swoich spraw – tylko do śledzenia tych, o których już wiesz.

Komornik – jak ustalić, kto prowadzi egzekucję

licytacje.komornik.pl

Centralnej wyszukiwarki nie ma. Kolejność: (1) bank – przy zajęciu rachunku zna kancelarię i sygnaturę Km, (2) dział kadr przy zajęciu wynagrodzenia, (3) zapytanie mailem lub przez ePUAP do kancelarii z Twojego rewiru, (4) portal licytacji Krajowej Rady Komorniczej.

bezpłatnie

kilka dni

Po ustaleniu kancelarii masz prawo wglądu do akt – dopiero tam zobaczysz tytuł wykonawczy i datę wymagalności roszczenia.

3. Państwo, gmina i nieruchomość

Długi publicznoprawne egzekwuje się bez wyroku sądu. Dlatego łatwo je przeoczyć i najdrożej za nie zapłacić.

e-Urząd Skarbowy

podatki.gov.pl

Konto podatnika: rozliczenia i stan zaległości. Logowanie profilem zaufanym, bankowością elektroniczną, e-dowodem lub aplikacją mObywatel.

bezpłatnie

od razu

Rejestr Należności Publicznoprawnych (RNP)

dostęp z konta podatnika w e-Urzędzie Skarbowym

Należności egzekwowane administracyjnie: podatki, cła, grzywny, kary administracyjne – wierzycielem jest naczelnik urzędu skarbowego lub gmina. Wpis następuje po przekroczeniu **5 000 zł** łącznie z odsetkami. Podstawa: art. 18a i nast. ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji.

bezpłatnie

ZUS – konto płatnika składek

platforma elektroniczna ZUS · wniosek RD-3

Dotyczy przedsiębiorców. Salda bieżące i miesięczne z podziałem na fundusze, zestawienie należnych składek i wpłat. Alternatywnie wniosek RD-3 o informację o stanie konta.

bezpłatnie

RD-3: do 1 miesiąca

Elektroniczne Księgi Wieczyste

ekw.ms.gov.pl

Dział III – ostrzeżenie o wszczęciu egzekucji z nieruchomości. **Dział IV** – hipoteki, w tym hipoteki przymusowe ustanawiane bez Twojej zgody przez wierzyciela, urząd skarbowy lub ZUS.

bezpłatnie

od razu

Numer księgi znajdziesz w akcie notarialnym, umowie kredytowej i decyzji podatkowej z gminy.

Gmina, mandaty, abonament RTV

urząd gminy · rtv.poczta-polska.pl

Podatek od nieruchomości, opłata śmieciowa, opłaty za żłobek i strefę parkowania – każda gmina prowadzi własną ewidencję. Nieopłacone mandaty egzekwuje centralnie Naczelnik Urzędu Skarbowego w Opolu (przy wpłacie podaj PESEL oraz serię i numer mandatu). Abonament RTV sprawdzisz po numerze konta abonenckiego.

bezpłatnie

4. Przedawnienie i pismo od windykatora

Termin	Czego dotyczy
6 lat	Termin podstawowy – art. 118 Kodeksu cywilnego (po nowelizacji z 2018 r.; wcześniej 10 lat).
3 lata	Świadczenia okresowe oraz roszczenia związane z prowadzeniem działalności gospodarczej – tu mieści się większość kredytów, pożyczek, rachunków i abonamentów.
6 lat	Roszczenie stwierdzone prawomocnym wyrokiem lub ugodą sądową – art. 125 k.c. Tyle wierzyciel ma na wszczęcie egzekucji.
koniec roku	Termin upływa z ostatnim dniem roku kalendarzowego, chyba że jest krótszy niż 2 lata.

Wobec konsumenta sąd uwzględnia przedawnienie z urzędu – art. 117 § 2¹ k.c. Nie musisz podnosić zarzutu, żeby powództwo zostało oddalone. Przedsiębiorca musi zgłosić go sam.

Nie przerywaj biegu przedawnienia. Podpisanie ugody, wniosek o raty, a nawet drobna wpłata „na dobrą wolę” liczą się jako uznanie długu i termin startuje od nowa. Telefon od windykatora z propozycją „choćby 50 zł na start” służy najczęściej właśnie temu.

Czego żądać od firmy, która kupiła Twój dług

- 1 Umowy przelewu wierzytelności (art. 509 k.c.) wraz z załącznikiem wskazującym konkretnie Twoją umowę.
- 2 Zawiadomienia o cesji (art. 512 k.c.).
- 3 Umowy pierwotnej i harmonogramu spłat, z których wynika wysokość roszczenia.
- 4 Rozliczenia dotychczasowych wpłat.

Sam wyciąg z ksiąg rachunkowych funduszu sekurytyzacyjnego to dokument prywatny – w sporze sądowym nie zastępuje dowodu istnienia i wysokości długu. Firma windykacyjna bez tytułu wykonawczego **nie zajmie** ani rachunku, ani wynagrodzenia.

5. Plan na jeden wieczór

Od źródeł natychmiastowych i bezpłatnych do tych z czasem oczekiwania.

- 1 **Zastrzeż PESEL** w aplikacji mObywatel.
- 2 **KRZ** – wpisz PESEL w wyszukiwarkę, wynik masz od razu.
- 3 **Księga wieczysta** – dział III i IV, jeśli masz nieruchomość.
- 4 **e-Urząd Skarbowy** – konto podatnika i Rejestr Należności Publicznoprawnych.
- 5 **ZUS** – panel płatnika, jeśli prowadzisz działalność.
- 6 **Pięć biur BIG** – wnioski o bezpłatne raporty tego samego dnia.
- 7 **BIK** – wniosek o kopię danych w trybie RODO.
- 8 **Bank i pracodawca** – zapytaj o zajęcia egzekucyjne.
- 9 **Zbierz wszystko w jedną tabelę:** wierzyciel, kwota, data powstania, data ostatniej wpłaty, etap sprawy. Data ostatniej wpłaty przesądza o przedawnieniu.

Masz już listę. Co dalej?

Dopiero komplet dokumentów pozwala wybrać drogę: negocjacje i ugoda, sprzeciw od nakazu zapłaty, powództwo przeciwegzekucyjne, sankcja kredytu darmowego albo upadłość konsumencka.

W Fundacji Nieco Więcej analiza sprawy jest bezpłatna. Przeglądamy umowy, raporty i pisma z sądu, a potem mówimy wprost, co da się zrobić — również wtedy, gdy odpowiedź brzmi „nic”.

niecowiecej.pl · tel. 507 507 663

Poradnik ma charakter informacyjny i nie stanowi porady prawnej. Stan prawny oraz podane opłaty: sierpień 2026 r. Ceny raportów i zakres danych w poszczególnych rejestrach mogą ulec zmianie — przed skorzystaniem z usługi sprawdź aktualny cennik na stronie danej instytucji. Każda sprawa wymaga indywidualnej oceny dokumentów.

© Fundacja Nieco Więcej · niecowiecej.pl · Materiał można rozpowszechniać bez zmian.