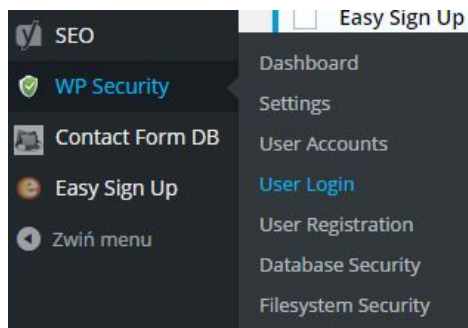
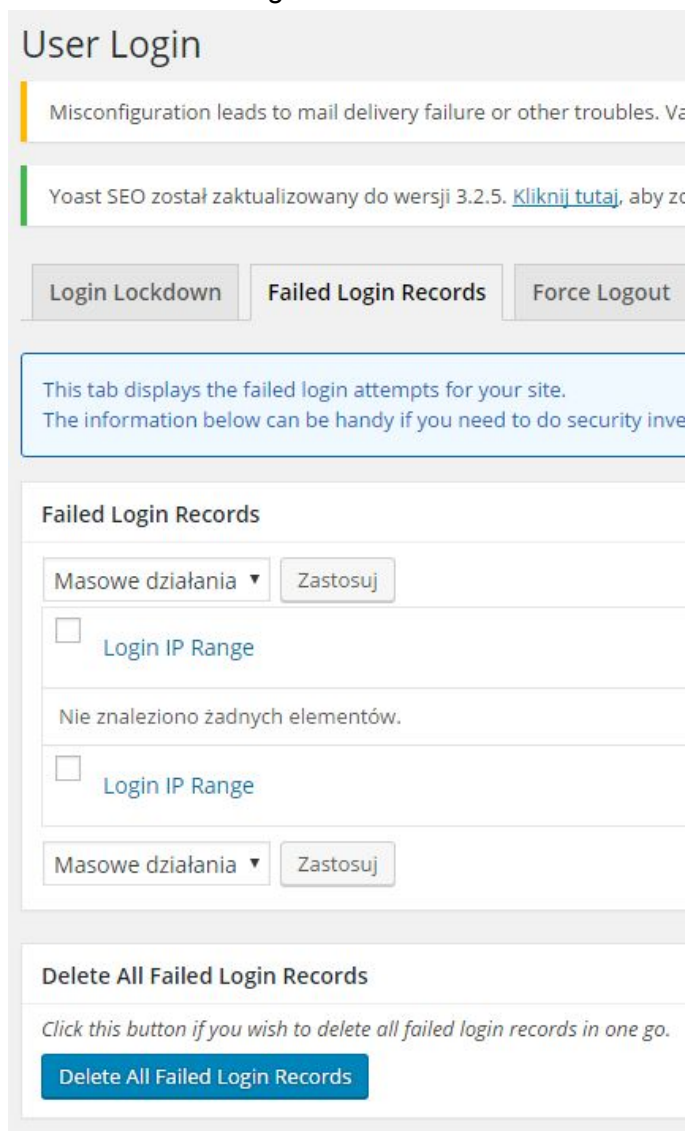


BARDZO WAŻNE

Co najmniej raz w tygodniu - lub częściej należy wejść w WP Security -> User Login



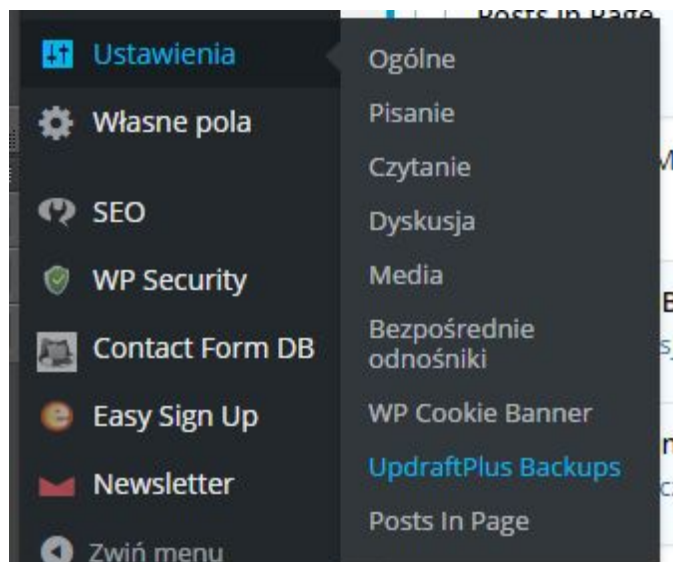
Wchodzimy tam na zakładkę Failed Login Records i na dole klikamy niebieski przycisk: "Delete All Failed Login Records"



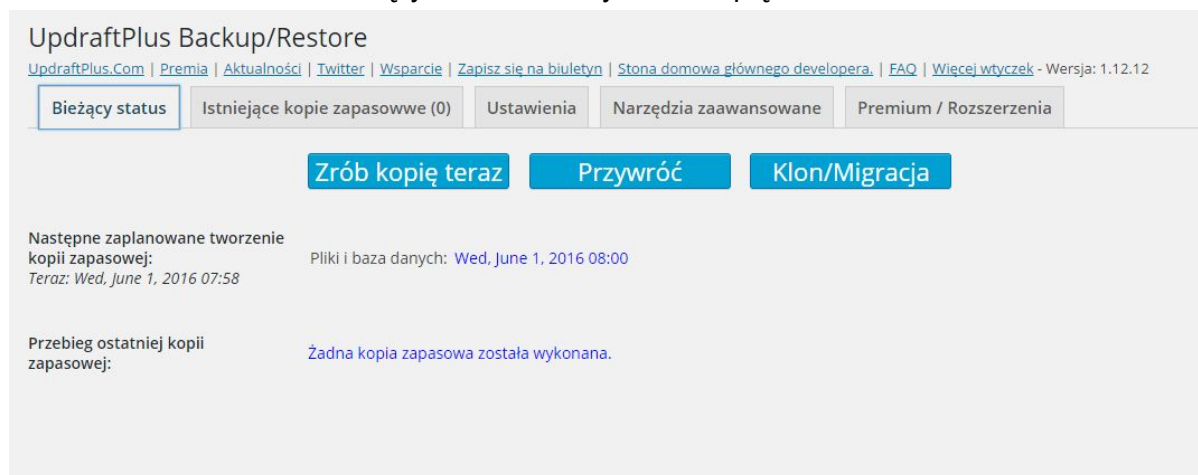
Backup

Przed poważniejszymi działaniami zawsze dobrze jest utworzyć backup

Robimy to w kokpicie wchodząc w Ustawienia ->UpdraftPlus Backup



Na ekranie W zakładce Bieżący status klikamy "Zrób kopię teraz"



Na ekranie, który się następnie pojawi, należy **pozostawić** obie opcje zaznaczone i kliknąć "Zrób kopię teraz"

UpdraftPlus - Wykonaj jednorazową kopię zapasową. ✕

Uwzględniaj bazę danych w kopii zapasowej

Uwzględniaj dowolne pliki w kopii zapasowej (...)

Kopia zapasowanie nie zostanie wysłana do żadnego magazynu zdalnego - żaden nie został zapisany w [ustawieniach](#). Nie posiadasz żadnego magazynu zdalnego? [Sprawdź UpdraftPlus Vault](#).

[Zrób kopię teraz](#) [Anuluj](#)

Proces chwilę potrwa

[Zrób kopię teraz](#) [Przywróć](#) [Klon/Migracja](#)

Następne zaplanowane tworzenie kopii zapasowej:
Teraz: *Wed, June 1, 2016 07:58*

Pliki i baza danych: *Wed, June 1, 2016 08:00*

Przebieg ostatniej kopii zapasowej: *Żadna kopia zapasowa została wykonana.*

Kopie zapasowe w toku:

Wed, June 1, 2016 07:59 - ostatnia aktywność: 33s temu - [pokaż plik dziennika](#) - [stop](#)

Ostrzeżenie: Tabela `nckqg_aiowps_failed_logins` ma bardzo wiele wierszy (11375804) - mamy nadzieję, że Twoja firma hostingowa daje wystarczająco dużo środków, aby zrzucić tabelę w kopii zapasowej

Tworzenie kopii zapasowej bazy danych (tabela: `nckqg_aiowps_failed_logins`)

Ostatni plik dziennika: *Udało się wykonać i zakończyć tworzenie kopii zapasowej (cze 01 08:00:47)*
[Pobierz ostatnio zmodyfikowany plik dziennika](#)

Po zakończeniu pojawi się informacja (proszę nie przejmować się godziną - nie będzie ona zgodna z prawdą z racji, że skrypt pobiera czas serwera):

Następne zaplanowane tworzenie kopii zapasowej:
Teraz: Wed, June 1, 2016 08:21

Pliki i baza danych: *Fri, July 1, 2016 08:00*

Przebieg ostatniej kopii zapasowej:
Wed, June 1, 2016 08:21
[Pobieranie pliku dziennika](#)

Po przejściu na zakładkę “Istniejące kopie zapasowe” możemy w prosty sposób przywrócić stronę do wersji z backupu (klikając “przywróć”)

UpdraftPlus Backup/Restore

[UpdraftPlus.Com](#) | [Premia](#) | [Aktualności](#) | [Twitter](#) | [Wsparcie](#) | [Zapisz się na biuletyn](#) | [Strona domowa głównego developera](#) | [FAQ](#) | [Więcej wtyczek](#) - Wersja: 1.12.12

Subskrybuj blog UpdraftPlus, aby dostawać aktualne informacje i oferty - [Link bloga](#) - [Link RSS](#)

Bieżący status Istniejące kopie zapasowe (1) Ustawienia Narzędzia zaawansowane Premium / Rozszerzenia

Web-server miejsce na dysku używane przez UpdraftPlus: 85.6 MB [odśwież](#)

Więcej zadań: [Wyślij pliki kopii zapasowej](#) | [Przeskanuj ponownie lokalny folder w poszukiwaniu nowych zestawów kopii zapasowych](#) | [Przeskanuj lokalizację zdalną ponownie](#)

Data kopii zapasowej	Kopia zapasowa (kliknij aby pobrać)	Akcje
Jun 01, 2016 8:21	Baza danych Wtyczki Motywy Przesłane Inne	Przywróć Usuń Zobacz dziennik

Dodatkowo w ustawieniach można ustawić automatyczne backupy. Obecnie są one ustawione na "raz w miesiącu" (jako dodatkowe zabezpieczenie)

UpdraftPlus Backup/Restore

[UpdraftPlus.Com](#) | [Premia](#) | [Aktualności](#) | [Twitter](#) | [Wsparcie](#) | [Zapisz się na biuletyn](#) | [Strona domowa głównego developera](#) | [FAQ](#) | [Więcej](#)

Subskrybuj blog UpdraftPlus, aby dostawać aktualne informacje i oferty - [Link bloga](#) - [Link RSS](#)

Bieżący status | Istniejące kopie zapasowe (1) | **Ustawienia** | Narzędzia zaawansowane | Premium / R

Harmonogram kopii zapasowej plików: i zachowuje tak wiele zaplanowanych kopii zapasowych:

Harmonogram kopii zapasowej bazy danych: i zachowuje tak wiele zaplanowanych kopii zapasowych:

UPDATE

Będąc w kokpicie będziemy widzieli informację o możliwości aktualizacji do nowszej wersji. Klikamy na “Prosimy o wykonanie aktualizacji”



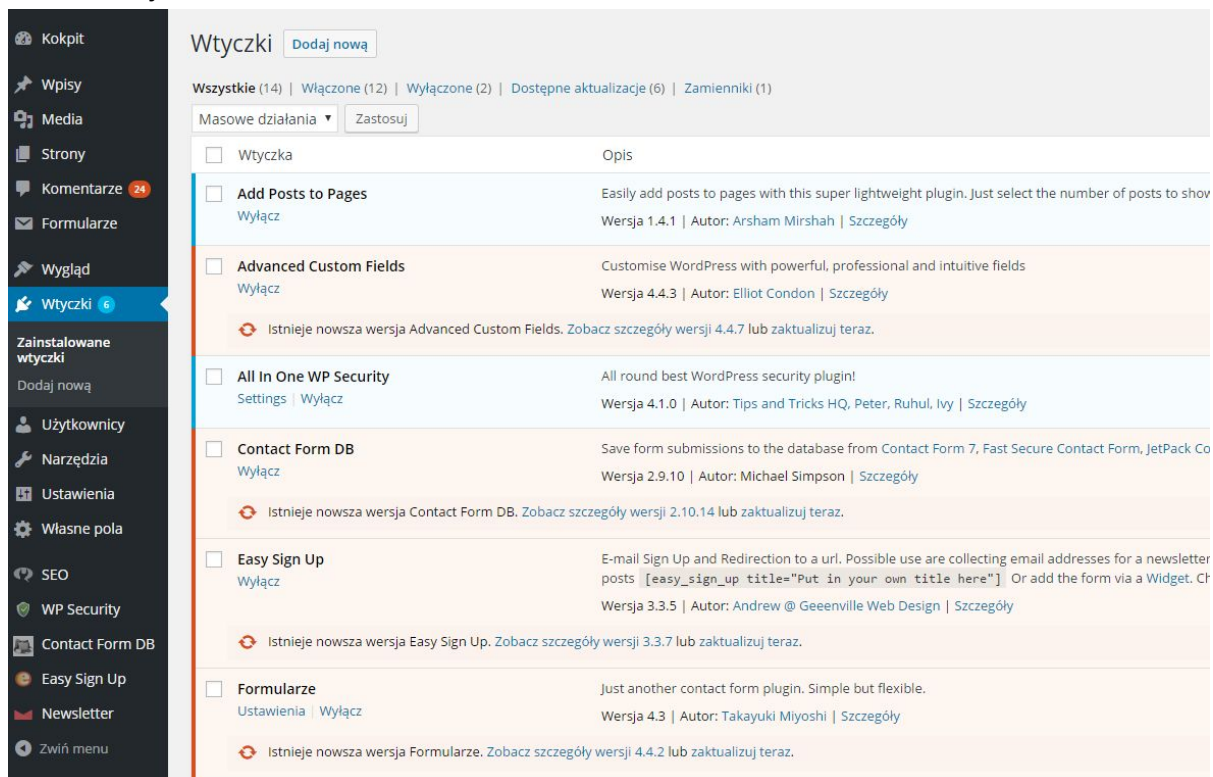
The screenshot shows the WordPress dashboard interface. At the top, a blue notification banner reads: "WordPress 4.5.2 jest już dostępny! Prosimy o wykonanie aktualizacji." Below this, the dashboard title "Kokpit" is visible. A "W skrócie" (At a glance) widget displays statistics: 23 wpisy (posts), 11 stron (pages), 19 komentarzy (comments), and 24 w moderacji (in moderation). At the bottom of this widget, it states "Używasz WordPressa 4.3.1 z motywem Zoozanko." and includes a button labeled "Zaktualizuj do wersji 4.5.2". The left sidebar contains menu items: "Strona główna", "Aktualizacje" (with a red badge showing '8'), "Wpisy", "Media", "Strony", and "Komentarze" (with a red badge showing '24').

W kolejnym oknie znajdują się opcje aktualizacji WordPressa. Wykonujemy aktualizację, klikając “aktualizuj”. **Ważne!! Wykonujemy zawsze wyłącznie aktualizację wersji PL (na zdjęciu pierwsze od góry). Jeśli istnieje tylko wersja US - czekamy na pojawienie się opcji z polską wersją**



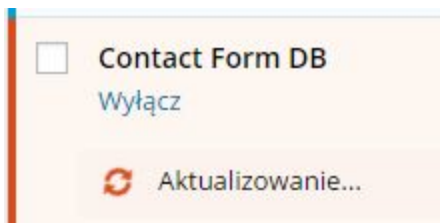
The screenshot shows the "Aktualizacje WordPressa" (WordPress Updates) screen. At the top, it says "Ostatnio sprawdzono Czerwiec 1, 2016 o 8:25 am." with a "Sprawdź ponownie" button. A yellow warning banner states: "Ważne: Przed wykonaniem aktualizacji proszę utworzyć kopie zapasowe swojej bazy danych i plików. Aby uzyskać więcej informacji, kliknij tutaj." Below this, a section titled "Dostępna jest nowa wersja WordPressa." (A new version of WordPress is available.) provides instructions: "Możesz uruchomić automatyczną aktualizację do [wersji 4.5.2-pl_PL](#) lub pobrać paczkę i zainstalować ją ręcznie:". There are three buttons: "Zaktualizuj teraz" (highlighted in blue), "Pobierz wersję 4.5.2-pl_PL", and "Ukryj informację o tej aktualizacji". A small note below reads: "Ta zlokalizowana wersja zawiera zarówno tłumaczenie, jak i inne rozmaite zmiany związane z przekładem. Możesz pominąć aktualizację, jeżeli nie chcesz aktualizować tłumaczenia." At the bottom, another section says: "Możesz uruchomić automatyczną aktualizację do [wersji 4.5.2-en_US](#) lub pobrać paczkę i zainstalować ją ręcznie:". There are two buttons: "Zaktualizuj teraz" and "Pobierz wersję 4.5.2-en_US".

Następnie wchodzimy do “Wtyczki” i miejscach podświetlonych na czerwono klikamy “zaktualizuj teraz”



The screenshot shows the WordPress dashboard's 'Wtyczki' (Plugins) page. The left sidebar contains navigation options like 'Kokpit', 'Wpisy', 'Media', 'Strony', 'Komentarze', 'Formularze', 'Wygląd', and 'Wtyczki' (6). The main content area is titled 'Wtyczki' and includes a 'Dodaj nową' button. Below the title, there are filters for 'Wszystkie (14)', 'Włączone (12)', 'Wylączone (2)', 'Dostępne aktualizacje (6)', and 'Zamienniki (1)'. A 'Masowe działania' dropdown and a 'Zastosuj' button are also present. The list of plugins includes: 'Wtyczka', 'Add Posts to Pages', 'Advanced Custom Fields', 'All In One WP Security', 'Contact Form DB', 'Easy Sign Up', and 'Formularze'. Each plugin entry has a checkbox, a 'Wylącz' button, and a description. Red banners below several plugins indicate updates: 'Istnieje nowsza wersja Advanced Custom Fields. Zobacz szczegóły wersji 4.4.7 lub zaktualizuj teraz.', 'Istnieje nowsza wersja Contact Form DB. Zobacz szczegóły wersji 2.10.14 lub zaktualizuj teraz.', 'Istnieje nowsza wersja Easy Sign Up. Zobacz szczegóły wersji 3.3.7 lub zaktualizuj teraz.', and 'Istnieje nowsza wersja Formularze. Zobacz szczegóły wersji 4.4.2 lub zaktualizuj teraz.'

Czekamy chwilę aż aktualizacja dobiegnie końca



This image shows a close-up of the 'Contact Form DB' plugin update progress bar. It features a checkbox, the plugin name 'Contact Form DB', a 'Wylącz' button, and a red circular arrow icon with the text 'Aktualizowanie...'. The progress bar is partially filled with orange, indicating the update is in progress.

aż aktualizacja dobiegnie końca



This image shows a close-up of the 'Advanced Custom Fields' plugin update completion message. It features a checkbox, the plugin name 'Advanced Custom Fields', a 'Wylącz' button, and a green checkmark icon with the text 'Zaktualizowano!'. The progress bar is fully filled with blue, indicating the update is complete.