

# Praca marzeń czy pułapka? Jak się chronić!



**Sprawdź firmę**

np. opinie w internecie,  
KRS/CEIDG- Centralna Ewidencja  
i Informacja o Działalności  
Gospodarczej

**Zawsze podpisuj umowę**

przed rozpoczęciem pracy  
i dokładnie ją przeczytaj

**Ustal i sprawdź w umowie:**

- **dokładny zakres obowiązków**
- **liczbę godzin pracy**
- **stawkę wynagrodzenia**
- **termin wypłaty** (kiedy i w jaki sposób będzie wypłacana)

**Jeśli cokolwiek jest  
niejasne lub budzi  
wątpliwości - dopytuj.**

Uczciwy pracodawca nie będzie  
miał z tym problemu

**Poproś o swój  
egzemplarz umowy**

zrób ksero i jeden zostaw  
u rodziny/znajomych

**W umowie powinna być  
jasno określona  
informacja o:**

- **noclegu** (czy jest zapewniony i na jakich warunkach)
- **wyżywieniu** (czy i w jakim zakresie)

# Dokumenty i pieniądze



**Zabierz dwa dokumenty tożsamości:**

- dowód osobisty
- paszport (jeśli wyjeżdżasz za granicę)

*Jeśli jeden dokument zostanie Ci zabrany lub zagubiony – drugi może umożliwić Ci pomoc lub powrót.*

**Nigdy nie oddawaj dokumentów**

nawet „do przechowania”

**Zrób skany lub zdjęcia dokumentów i:**

- miej je przy sobie (np. w telefonie),
- wyślij kopię zaufanej osobie

**Zabierz trochę gotówki**

w walucie kraju, do którego jedziesz (np. na bilet powrotny, jedzenie lub nocleg w sytuacji awaryjnej)

## Hasło alarmowe



**Ustal z rodziną lub bliską osobą jedno, wcześniej uzgodnione hasło lub zdanie**

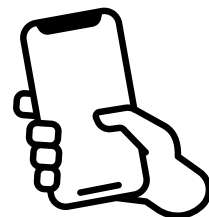
hasło powinno brzmieć **naturalnie**, tak aby osoba trzecia nie domyśliła się, że prosisz o pomoc (np. „Pozdrów ciocię Krysie” albo „Czy możesz odebrać mój sweter?”)

**Jeśli użyjesz hasła w rozmowie lub wiadomości, bliska osoba wie, że:**

- jesteś w niebezpieczeństwie
- ma **weszać pomoc lub zgłosić sprawę** odpowiednim służbom

Ustalcie wcześniej, **co dokładnie oznacza użycie hasła** i jakie działania mają być podjęte

## **Główne infolinie i centra pomocy - zapisz sobie!**



### **112 – europejski numer alarmowy**

Działa **w całej UE** i w wielu krajach poza nią. Możesz zadzwonić:

- z telefonu komórkowego (nawet bez karty SIM lub środków),
- w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub wolności.

Operator może połączyć Cię z policją, pogotowiem lub strażą.

### **Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi (KCIK) – centrum koordynujące pomoc**

- +48 22 628 01 20 – całodobowa infolinia (24/7)
- +48 22 628 99 99 / +48 605 687 750 – telefony zaufania (różne godziny pracy)
- [kcik@strada.org.pl](mailto:kcik@strada.org.pl) – e-mail kontaktowy
- Udziela porad prawnych, psychologicznych, informacji prewencyjnych, a także może pomóc w znalezieniu bezpiecznego zakwaterowania lub wsparcia.

### **Fundacja La Strada – organizacja przeciwko handlowi ludźmi**

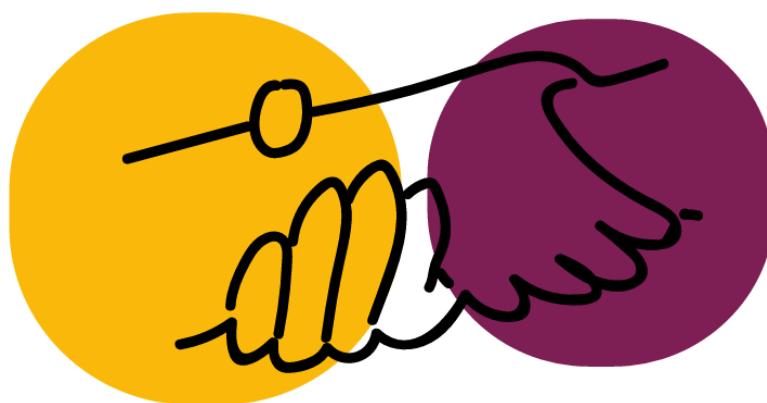
- +48 22 628 99 99 – telefon zaufania
- +48 22 622 19 85 – biuro fundacji
- [strada@strada.org.pl](mailto:strada@strada.org.pl)
- Oferuje wsparcie, porady i działania prewencyjne.

### **Policja – Wydział do walki z handlem ludźmi**

- +48 664 974 934 – specjalna linia do zgłaszania handlu ludźmi (informacje, obserwacje).

# Pamiętaj:

- Masz prawo zrezygnować z pracy w każdej chwili
- Nikt nie ma prawa Cię kontrolować, zastraszać ani izolować
- Jeśli coś Cię niepokoi – **to wystarczający powód, by szukać pomocy**
- Nawet jeśli czujesz, że dałeś się oszukać, byłaś naiwna lub popełniłeś błąd – pamiętaj, że osoby handlujące ludźmi często działają bardzo przebiegle i stosują skuteczne techniki manipulacji. **To nie Twoja wina.** Nie myśl o sobie jako o ofierze – szukaj wsparcia i ochrony.”



Materiał został przygotowany przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA w ramach projektu “Open up!” finansowanego z Funduszu Wyszehradzkiego.