



## ZA GRANICĄ

Masz prawo do wyboru miejsca zamieszkania i swobodnego poruszania się po terytorium kraju w którym przebywasz. Nikt więc nie ma prawa więzić Cię, przetrzymywać, ani zmuszać do czegokolwiek – także do pracy

Jeśli spotkało Cię coś złego np.: stałaś/eś się ofiarą przestępstwa, lub je popełniłaś/eś i zatrzymano Cię, pamiętaj, masz prawo do obrony swoich praw! Twoje prawa za granicą mają obowiązek chronić polski konsul i policja

Możesz zgłosić policji przestępstwo, którego jesteś ofiarą i wskazać winnych jego popełnienia. Jeśli trafiesz/aś do policji –jako osoba poszkodowana czy jako podejrzana, masz prawo do tłumacza–domagaj się

Jeśli jesteś podejrzana/y o dokonanie przestępstwa masz prawo do adwokata. Na Twoją prośbę policjant powiadomi o Twojej sytuacji polski konsul

Jeśli masz kłopoty, pomocy możesz szukać w polskiej placówce dyplomatycznej. Po pomoc należy zgłosić się do konsulatu nie do ambasady

## WYKAZ PRZYDATNYCH STRON INTERNETOWYCH:

[www.sfrada.org.pl](http://www.sfrada.org.pl)  
Fundacja Przeciwno Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu „La Strada”.  
Zawiera informacje na temat zjawiska handlu ludźmi, regulacje prawne dla osób chcących pracować za granicą  
tel. \*48 22 628 99 99

[www.itaka.org.pl](http://www.itaka.org.pl)  
ITAKA Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych  
\*48 22 654 70 70, \*81 24 70 70

[www.cpk.org.pl](http://www.cpk.org.pl)  
Centrum Praw Kobiet  
\*48 22 652 01 17

[www.msz.gov.pl](http://www.msz.gov.pl)  
Informacje Konsularne  
Adresy polskich placówek za granicą

[www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)  
Fundacja Dzieci Niczyje  
\*48 22 616 02 68

[www.pomocprawna.org](http://www.pomocprawna.org)  
Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć  
\*48 12 633 72 23

\*Dzwoniąc z zagranicy do Polski z telefonu stacjonarnego wybiera się najpierw 00 (np. 0048...), z telefonu komórkowego wybiera się najpierw + (np. +48...)

**Zawsze możesz liczyć na pomoc ze strony Policji:**

w kraju telefon 997  
telefon 112 numer służb ratowniczych obowiązuje w krajach Unii Europejskiej

Wydział Prewencji  
Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku  
Sekretariat: tel. 085 677 32 10  
Koordynator programu: 085 677 36 35  
prewencja@podlaska.policja.gov.pl



## Nie ufaj bezGRANICZnie

„Anka miała koleżankę Dorotę. Wszyscy wiedzieli, że pracuje gdzieś w Europie. Zawsze jak przyjeżdżała do domu była świetnie ubrana i opowiadała, że jej się bardzo dobrze powodzi. Kiedyś zaproponowała Ance aby się z nią zabrała do Holandii, do pracy w knajpie. Dziewczyna wolała tam stać na zmywaku niż w Polsce siedzieć na zasiłku. Lokal w którym zaczęła pracę od razu wydał się jej podejrzany. Dorota powiedziała, że lepiej żęby od razu wiedziała, że jest to klub do którego przychodzą panowie spędzić czas w towarzystwie miłych pań. Ania chciała wracać do domu ale Dorota powiedziała, że najpierw musi zwrócić jej pieniądze, które pożyczyla na podróż. Anka zgodziła się myśleć, że odpracuje podróż, odda pieniądze i wróci do domu. Ale musiały płacić za jedzenie, mieszkanie, kosmetyki... Dług rósł, Ania kwitła w „burdułu” i nie wiedziała jak wypłacać się z tego...”

Wykorzystano materiały Fundacji La Strada

WYJEZDZAJĄC ZA GRANICĘ...

Komenda Wojewódzka Policji  
w Białymstoku  
Wydział Prewencji



[www.podlaska.policja.gov.pl](http://www.podlaska.policja.gov.pl)

Urząd Marszałkowski  
Województwa Podlaskiego



[www.wrotapodlasia.pl](http://www.wrotapodlasia.pl)

Regionalny Ośrodek  
Polityki Społecznej  
w Białymstoku

## Zanim wyjedziesz

## Zabierz ze sobą:

## Praca za granicą?

Czemu nie! Może to być dobry pomysł, wyjeżdża wiele osób.  
Czy jednak jesteś pewna/pewny, że wiesz już wszystko?

## PAMIĘTAJ!

Jeżeli jedziesz do kraju będącego członkiem Unii Europejskiej, możesz przekroczyć granicę na podstawie dowodu osobistego. Jeżeli jednak jedziesz do kraju nie zrzeszonego w Unii – wtedy potrzebny jest paszport!

Twoje dokumenty (paszport, dowód) należą do Ciebie, nikt nie ma prawa Ci ich odebrać!

Jeżeli jednak stracisz dokumenty, masz prawo do skorzystania z pomocy polskiego konsulatu, policji czy służb socjalnych!

Jeżeli ktoś Cię krzywdzi (np. bije, szantazuje, zmusza do czegoś) to nie jest Twoja wina! Ty jesteś ofiarą i potrzebujesz pomocy. Winien jest sprawca! Powinien zostać ukarany!

- Dopełnij wszelkich formalności (sprawdź ważność swojego dowodu, paszportu – i ewentualnych pozwoleń, zgromadź inne konieczne do podjęcia pracy dokumenty np.: zaświadczenia potwierdzające kwalifikacje zawodowe)
- Ubezpiecz się od następstw nieszczęśliwych wypadków i ewentualnych kosztów leczenia
- Zrób kserokopię dokumentów, które zabierasz ze sobą (paszportu, dowodu osobistego, wiz, pozwolenia na pracę, umowy o pracę) i zostaw bliskim (osobom, którym ufasz). Dołącz do dokumentów aktualną fotografię
- Zostaw adres, pod którym będziesz przebywać za granicą, numer telefonu, imię i nazwisko pracodawcy oraz nazwiska i adresy osób, z którymi wyjeżdżasz (lepiej nie wyruszać w pojedynkę). Informuj bliskich o zmianach adresu i miejsca pracy
- Ustal częstotliwość kontaktów telefonicznych z bliskimi (osobami, którym ufasz) np. raz w tygodniu o określonej porze. Ustal hasło, którym się posłużysz w przypadku ewentualnych kłopotów i niemożności powiedzenia tego wprost przez telefon: np. przekaż pozdrowienia dla kogoś, kto nie istnieje

- Adres i numer telefonu najbliższego polskiego konsulatu w kraju, do którego jedziesz. W razie jakichkolwiek kłopotów otrzymasz tam pomoc
- Słownik lub rozmówki – jeśli nie jesteś pewien/pewna, czy dasz sobie radę z miejscowym językiem
- Numer telefonu „Poland direct” z kraju, do którego jedziesz. Za minimalną opłatą lub bezpłatnie możesz zatelefonować do Polski – tylko na numer telefonu stacjonarnego – o ile osoba, do której dzwonisz zgodzi się zapłacić za rozmowę. Telefonistka, która połączy rozmowę mówi po polsku
- Numer telefonu organizacji pomagającej kobietom, migrantom czy osobom poszkodowanym w wyniku przestępstwa. Zwykle w takiej organizacji można uzyskać poradę i pomoc
- Europejską kartę ubezpieczenia zdrowotnego (otrzymasz ją w siedzibie Narodowego Funduszu Zdrowia) – w razie choroby NFZ pokryje koszty Twojego leczenia