

AGENCJA ZATRUDNIENIA ATERIMA | STOWARZYSZENIE POMOC

# BEZPIECZNA PRACA ZA GRANICĄ

PORADNIK DLA WYJEŹDŻAJĄCYCH



# MYŚLISZ O PRACY ZA GRANICĄ?

PRZECZYTAJ, ZANIM WYJEDZIESZ!

**DOWIEDZ SIĘ:**

JAK ZNALEŹĆ BEZPIECZNĄ PRACĘ  
JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ  
JAKIE FORMALNOŚCI NALEŻY ZAŁATWIĆ  
GDZIE SZUKAĆ EWENTUALNEJ POMOCY



## DROGI CZYTELNIKU,

proponujemy Ci zapoznanie się krok po kroku z tym, co wiąże się z wyjazdem i pracą poza granicami kraju. Zebraliśmy tutaj informacje, które pomogą Ci odnaleźć się w przepisach i umowach, a także przeprowadzą przez proces gromadzenia dokumentów niezbędnych do podjęcia legalnej pracy za granicą. Liczymy, że ten poradnik przyniesie cenne wskazówki, dotyczące podstawowych spraw, ale także podpowie, jak postępować w nagłych sytuacjach, do których można się przygotować.

Chcemy, abyś z naszą pomocą zaplanował swój BEZPIECZNY wyjazd.

Badania TNS OBOP z 2010 roku pokazały, że co piąty Polak pracował za granicą, a 12% rozważa taką możliwość. Dane nie pozostawiają złudzeń co do przygotowania Polaków:

**WIĘCEJ NIŻ CO PIĄTY POLAK NIE WIE, CO ZROBIĆ, BY WYJAZD ZA GRANICĘ DO PRACY BYŁ BEZPIECZNY,**

**26% POLAKÓW PODJĘŁOBY DECYZJĘ O PRACY W KRAJU, KTÓREGO JĘZYKA NIE ZNA,**

**WŚRÓD POLAKÓW, KTÓRZY PLANUJĄ WYJAZD ZA GRANICĘ, CO PIĄTY NIE ZNA ŻADNEGO JĘZYKA OBCEGO.**

Nie bądź jedną z takich osób! Ten poradnik jest po to, żebyś:

- » nie podejmował nieprzemyślanych decyzji,
- » nie wyjeżdżał w ciemno,
- » był świadom ryzyka, jakie pociąga za sobą praca na czarno.

! **Zacznij od spisania i przeanalizowania tego, co jest niezmiernie ważne podczas szukania pracy i musi być od początku jasne. Są to:**

- » oczekiwania co do przyszłego stanowiska i warunków zatrudnienia,
- » motywacja do pracy,
- » cele, jakie chcesz osiągnąć.

! **Kolejny krok to określenie Twoich kwalifikacji na wybrane stanowisko.**

**Zadaj sobie pytania:**

- » Jakie są Twoje atuty i zalety, które możesz zaakcentować w życiorysie?

Przykład: Jestem dokładna, bo zależy mi na jak najlepszych efektach mojej pracy.

- » Jaka jest Twoja znajomość języków obcych?

Przykład: Potrafię się porozumiewać w danym języku, bo zaczęłam się uczyć, żeby zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.

- » Czy i jakie masz doświadczenie zawodowe?

Przykład: Zajmowałam się moją mamą, więc mam już doświadczenie w opiece nad starszą osobą.

- » Co masz do zaoferowania przyszłemu pracodawcy?

Przykład: Dzięki temu, że jestem osobą sumienną i odpowiedzialną mam świetne referencje od poprzednich pracodawców. Ponadto jestem mobilna. Mogę podjąć pracę nawet w ciągu kilku dni.

**KĄDĄ ODPOWIEDŹ POSTARAJ SIĘ UZASADNIĆ ADEKWATNIE DO STANOWISKA, O JAKIE SIĘ STARASZ. NIECH PRACODAWCA WIE, ŻE JESTEŚ KANDYDATEM, KTÓREGO SZUKA!**

! **Przygotuj życiorys, czyli kilka zdań o sobie, które będziesz mógł wysłać na życzenie pracodawcy.**

Dopasuj go pod kątem odpowiedniej pracy i stanowiska, na które aplikujesz.

**PAMIĘTAJ, ŻE PRACODAWCY OTRZYMUJĄ OGROMNE ILOŚCI APLIKACJI. NAJLEPIEJ WYRÓZNISZ SIĘ PISZĄC KRÓTKO I NA TEMAT. PRACODAWCA OCZEKUJE KONKRETYCH INFORMACJI.**

! **Gdzie możesz pracować?**

W 2004 roku Polska stała się częścią Unii Europejskiej. Od tego czasu możliwy jest swobodny przepływ pracowników w obrębie krajów członkowskich. Początkowo obowiązywały tzw. **okresy przejściowe**, które ograniczały nam dostęp do zagranicznych rynków pracy. **Już ich nie ma.**

Teraz legalną pracę podejmiesz w dowolnym kraju **Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG)**, obejmującego wszystkie kraje UE oraz Islandię, Norwegię i Liechtenstein (to wyjątek: rynek zamknięty dla obcokrajowców).

Bez przeszkód prawnych możesz też pracować w **Szwajcarii**, która nie należy wprawdzie do UE ani EOG, ale także otworzyła dla Polaków swój rynek pracy.

**PAMIĘTAJ!**

**JEŚLI PRACUJESZ BEZ PISEMNEJ UMOWY, ŁAMIESZ PRAWO. W RAZIE KONTROLI GROZI ZA TO KARA. NIE RYZYKUJ! WIĘCEJ INFORMACJI NA:**

[WWW.MPIPS.GOV.PL/PRACA/PRACA-ZA-GRANICA](http://WWW.MPIPS.GOV.PL/PRACA/PRACA-ZA-GRANICA)

[WWW.EUROPA.EU](http://WWW.EUROPA.EU)

## ! Jak szukać pracy – na własną rękę czy przez agencję?

Jeśli decydujesz się na **samodzielną pracę zagranicą**, musisz liczyć się z tym, że znalezienie odpowiedniej oferty zajmie dużo czasu. Niezbędna może się wówczas okazać znajomość miejscowych przepisów prawa pracy.

Odradzamy szukanie pracy bezpośrednio za granicą, jeśli nie znasz biegle języka obcego. Kiedy nie możesz się porozumieć w obcym kraju, stajesz się łatwym celem dla oszustów.

Jeśli chcesz skorzystać z usług **agencji zatrudnienia**, możesz zdecydować się na taką, która działa w Polsce lub w innym kraju. Polska agencja nie tylko przedstawi Ci oferty pracy, ale również załatwi formalności związane z wyjazdem i samą pracą.

### Agencje zatrudnienia to dobre rozwiązanie, jeśli:

- » szukasz zajęcia na określony czas,
- » zależy Ci na szybkim podjęciu pracy,
- » po raz pierwszy wyjeżdżasz, aby pracować w danym kraju,
- » nie znasz dobrze rynku pracy w państwie, do którego wyjeżdżasz,
- » obawiasz się ryzyka i niesprawdzonych ofert.

**RZETELNA AGENCJA TO GWARANCJA BEZPIECZEŃSTWA, SPOKÓJ TWÓJ ORAZ TWOICH BLISKICH. JEŚLI POJAWIA SIĘ EWENTUALNE PROBLEMY, NIE ZOSTANIESZ Z NIMI SAM.**

## ! Wybór agencji zatrudnienia – polska czy zagraniczna?

### Gdy decydujesz się na zagraniczną agencję powinieneś wiedzieć, że:

- » będziesz podlegał innemu prawu niż polskie,

- » inaczej będzie rozliczany Twój podatek dochodowy,
- » Twoje składki emerytalne będą odprowadzane poza Polską,
- » wszelkie dokumenty (np. umowa o pracę) zostaną przygotowane w języku kraju, do którego wyjeżdżasz,
- » podpisanie umowy nastąpi dopiero na miejscu pracy, a to oznacza, że wcześniej uzgodnione warunki mogą ulec zmianie,
- » będziesz mógł korzystać z przywilejów socjalnych państwa, w którym pracujesz,
- » niezbędna będzie dobra znajomość języka obcego, by porozumiewać się z pracownikami agencji, a także czytać dokumenty i korespondencję,
- » w razie sporu sądem właściwym do rozstrzygnięcia w danej sprawie będzie sąd w tym kraju, w którym pracujesz.

**NIE PODPISUJ NICZEGO, CZEGO NIE ROZUMIESZ! PRZETŁUMACZ CAŁY TEKST I PRZECZYTAJ SPOKOJNIE, ZANIM PODEJMIESZ DECYZJĘ.**

### W przypadku współpracy z polską agencją:

- » pozostajesz w mocy polskiego prawa,
- » pracujesz w ramach umowy o pracę lub umowy zlecenie,
- » w każdej chwili możesz zwrócić się do pracowników agencji o pomoc,
- » w razie zakończenia pracy u aktualnego pracodawcy możesz otrzymać nową pracę bez konieczności powrotu do Polski,
- » masz komfort pracy i poczucie bezpieczeństwa, mimo że jesteś w obcym kraju,
- » nie musisz znać biegle języka obcego – dokumenty, które podpisujesz, są po polsku,
- » w razie sporu z agencją sądem właściwym jest sąd polski.

**Polska agencja zatrudnienia może Ci zaproponować jedną z trzech form prawnych, w ramach której będziesz pracować za granicą. Są to:**

- » **podróż służbowa**, zwana inaczej delegacją (art. 775 § 1 Kodeksu pracy) – kiedy chodzi o krótkie wyjazdy sezonowe,
- » **oddelegowanie do pracy za granicą** (dyrektywa nr 96/71/WE z dnia 16 grudnia 1996 r.) – kiedy mówimy o dłuższym okresie pracy, który nie przekracza jednak 24 miesięcy,
- » **umowa–zlecenie**, zwana inaczej kontraktem (uregulowana przepisami art. 734-751 Kodeksu cywilnego) – nie podlega przepisom Kodeksu pracy, a warunki współpracy i treść umowy są wynikiem ustaleń obu zainteresowanych stron.

**ZAWSZE UPEWNIJ SIĘ, KTO BĘDZIE TWOIM PRACODAWCĄ – KLIENT AGENCJI CZY SAMĄ AGENCJĄ. BĘDZIESZ WIEDZIEĆ, DO KOGO SIĘ ZWRACAĆ W RAZIE JAKIKOLWIEK PROBLEMÓW DOTYCZĄCYCH ZATRUDNIENIA.**

Gdy pracodawcą jest polska agencja, podlegasz polskiemu prawu, które na pewno jest Ci lepiej znane od tego, które obowiązuje za granicą. W przypadku ewentualnego sporu z polską agencją sprawą będzie się zajmował polski sąd.

Zatrudnienie w formie **oddelegowania** jest atrakcyjne, bo składki na ubezpieczenie społeczne są odprowadzane od tzw. kwoty prognozowanego przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce.

Gdy mówimy o **podróży służbowej**, podstawa wynagrodzenia, od której odprowadzane są składki, bywa bardzo niska, co powoduje zmniejszenie ekwiwalentu za urlop i nadgodziny.

**Umowa zlecenie (kontrakt)** to elastyczna i atrakcyjna forma zatrudnienia, ale trzeba ją szczególnie uważnie czytać, żeby nie przeoczyć ewentualnych „kruczków”, które mogą znajdować się w treści.

**Musisz wiedzieć, że agencje dysponują przede wszystkim dwoma rodzajami ofert pracy za granicą:**





- » **oferty własne** – kiedy agencja prowadzi rekrutację na swoje potrzeby i wtedy to agencja jest Twoim pracodawcą, dla którego wykonujesz pracę czy usługi,
- » **oferty zlecone** – kiedy agencja prowadzi rekrutację na zlecenie swojego klienta i wtedy to klient (firma lub osoba) Cię zatrudnia, a agencja jest jedynie pośrednikiem.

Do obowiązków agencji należy wypłata wynagrodzenia, odprowadzanie składek ZUS i załatwianie wszelkich formalności związanych z Twoim pobytem za granicą. Słowem, masz z głowy większość spraw, bo zajmie się nimi agencja. Dlatego tak ważny jest wybór rzetelnej agencji.

### ! **Jak sprawdzić wiarygodność agencji?**

Zanim zdecydujesz się na konkretną agencję, sprawdź jej wiarygodność:

- » wejdź na stronę: [www.kraz.praca.gov.pl](http://www.kraz.praca.gov.pl) i poszukaj jej w Krajowym Rejestrze Agencji Zatrudnienia,
- » zbierz opinie o firmie w internecie (na forach internetowych, w serwisach społecznościowych lub wpisując w wyszukiwarce hasło „nazwa agencji + opinie”),
- » upewnij się, że agencja podaje pełny adres swojej siedziby, a nie jedynie numer telefonu – zwłaszcza komórkowego,
- » dowiedz się, czy agencja wysyłała wcześniej pracowników do danego kraju,
- » zobacz, czy agencja ma stronę internetową, a korespondencja mailowa kierowana jest z poczty firmowej, a nie bezpłatnych skrzynek (np. gmail.com, wp.pl).

**RADZIMY WYBIERAĆ AGENCJE SPECJALIZUJĄCE SIĘ W DELEGOWANIU PRACOWNIKÓW DO DANEGO KRAJU I DO DANEJ BRANŻY.**



### ! Co powinno wzbudzić Twój niepokój?

- » danych agencji nie ma w rejestrze KRAZ,
- » nie podaje adresu siedziby, a spotkania proponuje w miejscach publicznych typu kawiarnia czy restauracja,
- » nie ma strony internetowej,
- » w sieci nie można znaleźć zbyt wielu informacji o agencji lub jest ich dużo, ale są negatywne,
- » wymaga wpłacenia kaucji lub opłat za pośrednictwo,
- » pracę uzależnia od założenia własnej działalności gospodarczej,
- » nie zapewnia wymaganych przez prawo dokumentów, np. formularza A1,
- » proponuje podpisanie umowy dopiero po przyjeździe na miejsce pracy.

### KIEDY POWINNO CI SIĘ WŁĄCZYĆ OSTRZEGAWCZE CZERWONE ŚWIATŁO?

- » pracodawca nie sprawdza dokładnie kwalifikacji, które są potrzebne do wykonywania pracy, do której wyjeżdżasz,
- » pracodawca nie sprawdza znajomości języka obcego, mimo że jest ona niezbędna do wykonywania pracy, do której wyjeżdżasz,
- » oferowane Ci wynagrodzenie jest podejrzanie atrakcyjne w porównaniu ze stawkami rynkowymi oferowanymi przez innych pracodawców czy agencje na tym samym stanowisku,
- » deklarowane przez pracodawcę warunki pracy, zakwaterowania, zakres obowiązków są podejrzanie atrakcyjne.



## ! Czego możesz oczekiwać po rzetelnej agencji zatrudnienia?

- » załatwienia wszelkich formalności związanych z wyjazdem,
- » zapewnienia świadczeń (ubezpieczenie społeczne + składki emerytalne),
- » wliczenia czasu pracy do tzw. okresu składkowego, co oznacza w przyszłości wyższą emeryturę,
- » zapewnienia zakwaterowania,
- » terminowej wypłaty wynagrodzenia,
- » wsparcia i pomocy w razie problemów,
- » dodatkowego ubezpieczenia KL (które obejmuje świadczenia, których nie obejmuje EKUZ).

**NIE PŁAĆ NIKOMU ZA POŚREDNICTWO - ZA TO PŁACI PRACODAWCA. TAK ZWANE „OPLĄTY ZA ZNALEZIENIE PRACY” POBIERAJĄ TYLKO NIELEGALNI WERBOWNICY.**

## ! Ważne dokumenty, o których trzeba pamiętać przed wyjazdem

**KONIECZNIE WEŹ ZE SOBĄ DOWÓD TOŻSAMOŚCI, UMOWĘ Z AGENCJĄ I POTWIERDZENIE DODATKOWEGO UBEZPIECZENIA, JEŚLI JE MASZ.**

## Co przysługuje osobie zatrudnionej w polskiej agencji zatrudnienia?

**Druk ZUS RMUA** – jest w Polsce dowodem na to, że dana osoba ma opłacone wszystkie obowiązkowe składki i podatki. Na jego podstawie można wyliczyć wysokość świadczeń emerytalnych. Pracodawca ma obowiązek wystawić taki druk na każde żądanie swojego pracownika. Dotyczy to również sytuacji, kiedy pracujesz za granicą dla polskiej agencji zatrudnienia.

**Druk A1 (dawniej E-101)** – potwierdza, że pracujesz legalnie, zgodnie z przepisami polskiego prawa, a pracodawca opłaca skład-

ki do ZUS. Jeśli policja, urząd celny czy inne służby przeprowadzą kontrolę w miejscu pracy, druk A1 jest niezbędny, aby udowodnić legalność zatrudnienia.

### UWAGA!

Jeśli jesteś na emeryturze lub rencie, możesz podjąć pracę, ale musisz o tym powiadomić ZUS. Polki poniżej 60. roku życia, a więc te, które nie osiągnęły powszechnego wieku emerytalnego, mogą nadal pobierać świadczenia w pełnej wysokości. Jedynym warunkiem jest taki, że dodatkowe dochody w skali miesiąca i roku nie mogą przekraczać kwot podanych przez ZUS.

Więcej informacji na [www.zus.pl](http://www.zus.pl) (Aktualne wysokości składek -> Emerytury i Renty).

## Karta EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Społecznego wydawana przez NFZ) – o czym musisz pamiętać?

- » Jest ważna wyłącznie w publicznych placówkach medycznych, a więc za leczenie w prywatnych musisz zapłacić sam.
- » Osoby pracujące na czarno nie mają prawa do bezpłatnej opieki medycznej za granicą. W przypadku nagłego zachorowania rachunek ze szpitala może wynieść nawet kilkadziesiąt tysięcy euro.
- » W niektórych państwach wraz z kartą EKUZ trzeba pokazywać dowód tożsamości, dlatego warto mieć go zawsze przy sobie.
- » Karta EKUZ nie pokrywa kosztów transportu medycznego do Polski.
- » Jeśli mimo przedstawienia karty EKUZ, zostaniesz obciążony kosztami leczenia, możesz domagać się zwrotu w wojewódzkim oddziale NFZ.
- » Jeśli podejmujesz pracę bezpośrednio u pracodawcy w jednym z krajów, w których karta EKUZ jest ważna, to ta ważność wygasa z chwilą podjęcia pracy.

- » W większości państw UE za niektóre świadczenia trzeba dopłacić i NFZ nie przewiduje zwrotu takich kosztów.
- » O wydanie Karty EKUZ może zwrócić się w Twoim imieniu agencja zatrudnienia.
- » deportacja na własny koszt,
- » zakaz wjazdu do danego kraju przez kilka lat.

**! UWAGA – zagrożenie handlem ludźmi!**

**UBEZPIECZONYCH OBOWIĄZUJE TZW. ZASADA RÓWNEGO TRAKTOWANIA, KTÓRA OZNACZA, ŻE POLAK Z KARTĄ EKUZ MOŻE KORZYSTAĆ Z TAKICH FORM LECZENIA, KTÓRE NALEŻĄ SIĘ BEZPŁATNIE OBYWATELOM DANEGO KRAJU (WWW.NFZ.GOV.PL).**

Dla niektórych osób może to być zaskakujące, ale jednocześnie **mamy do czynienia z narastającym problemem niewolnictwa**. Problem ten dotyczy szczególnie krajów Unii Europejskiej. Niewolnictwo może przybierać różne formy, na przykład:

**! Czy wiesz czym grozi praca na czarno?**

**Konsekwencje pracy na czarno:**

- » brak ubezpieczenia zdrowotnego – jeżeli zachorujesz szpital obciąży Cię kosztami leczenia,
- » brak składek emerytalnych – jeżeli nie zbierzesz minimalnego stażu i kapitału emerytalnego, nie otrzymasz prawa do emerytury lub Twoja emerytura będzie bardzo niska,
- » brak umowy z pracodawcą – a to może oznaczać problemy z otrzymaniem wynagrodzenia,
- » nie chroni Cię prawo, co oznacza, że pracodawca może Cię wykorzystywać np. zmuszając Cię do nadgodzin,
- » nie masz gwarancji, że praca będzie dostosowana do Twoich kwalifikacji oraz stanu zdrowia,
- » nie wiesz, czy warunki mieszkaniowe, które zastaniesz na miejscu, będą umożliwiałły godne życie,
- » nie masz pewności, że będziesz traktowany z szacunkiem i poszanowaniem praw człowieka,
- » możesz stać się ofiarą werbowników i handlarzy ludźmi.

**Co może grozić za pracę na czarno?**

- » grzywna,
- » areszt,

- » praca ponad siły, w warunkach godzących w prawa człowieka,
- » przymusowa prostytucja,
- » przymuszanie do żebractwa.

**OK. 15 TYS. POLAKÓW ROCZNIE STAJE SIĘ OFIARAMI HANDLU LUDŹMI - 80% TO KOBIETY.**

**Handel ludźmi** to proceder, który godzi w wolność i godność człowieka. Osoby, które się nim zajmują, sięgają po przemoc psychiczną i fizyczną, by podporządkować sobie ofiarę.

O handlu ludźmi mówi konwencja ONZ oraz polski Kodeks karny, który za taką działalność przewiduje karę pozbawienia wolności od 3 lat wzwyż.

**Werbownicy najczęściej werbują swoje ofiary na trzy sposoby:**

**Na pracę** – oszust obiecuje wysokie zarobki – często te sumy są dużo wyższe od stawek rynkowych. Decyzję o wyjeździe trzeba podjąć z dnia na dzień, a praca nie wymaga specjalnych kwalifikacji lub werbownik ich nie sprawdza;

**Na miłość** – oszust nawiązuje emocjonalną relację z ofiarą (najczęściej młodą dziewczyną), zdobywa jej zaufanie i rozkochuje w sobie, co pozwala mu nią łatwo manipulować i np. namówić do wyjazdu za granicę;

Na **mechanizm długu** – werbownik pożycza pieniądze na przejazd za granicę, mieszkanie, wyżywienie, by potem oczekiwać posłuszeństwa i oddania wszystkich zarobionych pieniędzy. Sprawca często wymyśla pod byle pretekstem „karne opłaty”, które stale powiększają dług. W efekcie pracownik nigdy nie jest w stanie go spłacić, więc musi bez końca pracować dalej.

Jeśli szukasz pracy na czarno, to jesteś **potencjalną ofiarą handlarzy ludźmi**, bo właśnie takie osoby najczęściej są obiektem zainteresowania sprawców tego typu przestępstw. Werbownicy szukają najczęściej osób niedoświadczonych, słabo znających język i niemających oporów przed podjęciem nielegalnej pracy w obcym kraju.

Trzeba uważać na oferty pracy znalezione na forach internetowych, ale także składane nam przez dopiero poznane „życzliwe” osoby prywatnie. Znane są przypadki, kiedy ofiary werbowali ich dawni znajomi, a nawet osoby bliskie.

Zwykle werbownicy oszukują co do charakteru pracy, obiecują wysokie zarobki – często nieporównywalne z tymi, które obowiązują na rynku. Aby uwiarygodnić swoją ofertę, podszycują się pod agencje zatrudnienia czy pracodawców. Potem odbierają ofierze zarobione pieniądze, stosując mechanizm długu.

### Co spotyka ofiary handlu ludźmi?

- » Przymusowa praca – często ponad siły
- » Przemoc psychiczna i fizyczna
- » Wykorzystywanie seksualne
- » Groźby i szantaż
- » Spłacanie fikcyjnych długów, które nigdy się nie kończą

**Jeśli jesteś zdecydowany szukać ofert pracy za granicą na własną rękę, wejdź na następujące strony:**

[www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl) – oferty pracy w Europie

[www.eures.europa.eu](http://www.eures.europa.eu) – oferty pracy, można umieścić swoje CV

[www.bezpiecznapraca.eu](http://www.bezpiecznapraca.eu) – porady związane z wyjazdem

[www.ohp.pl](http://www.ohp.pl) – ochotnicze hufce pracy, oferty w Polsce i za granicą

**OFIARĄ HANDLU LUDŹMI MOŻE STAĆ SIĘ KAŻDY. WYKSZTAŁCENIE CZY POCZODZENIE OFIARY NIE GRA TU ROLI.**

Osoby, które zdecydują się zeznawać przeciwko swoim oprawcom, mają gwarancję tego, że postępowanie zostanie utajnione, a ofiara otrzyma niezbędne wsparcie psychologa, zakwaterowanie i pomoc w ubieganiu się o odszkodowanie.

### Konieczne załatw to przed wyjazdem:

- » Sprawdź ważność swoich dokumentów (dowód osobisty, paszport).
- » Zdobądź adres i numer telefonu przyszłego miejsca pracy i zostaw go bliskim.
- » Zrób dwie kserokopie dokumentu tożsamości z aktualnym zdjęciem, a także umowy z agencją – jeden egzemplarz weź ze sobą, drugi zostaw rodzinie.
- » Ustal częstotliwość kontaktów telefonicznych z bliskimi (np. raz w tygodniu o określonej porze).

**USTAL Z RODZINĄ HASŁO, KTÓRE BĘDZIE OZNACZAĆ, ŻE POTRZEBUJESZ POMOCY, NP. POZDROWIENIA DLA NIEISTNIEJĄCEJ CIOCI.**

**Dla własnego bezpieczeństwa wyjeżdżając za granicę, zabierz ze sobą:**

- » Ważny dokument tożsamości – dowód osobisty lub paszport.
- » Ilość gotówki, która pozwoli Ci przeżyć do

najbliższej wypłaty i ewentualnie zakupić bilet powrotny do Polski.

- » Kartę płatniczą – nigdy nie naklejaj na niej karteczki z numerem PIN. Dowiedz się też, pod jaki numer możesz zadzwonić, aby zablokować kartę w razie kradzieży oraz czy wypłaty z bankomatów za granicą są bezpłatne.
- » Adres i numer telefonu najbliższej polskiej placówki dyplomatycznej – [www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl).
- » Słownik lub rozmówki, jeśli nie jesteś pewny swoich umiejętności językowych.
- » Numer telefonu Poland Direct obowiązujący w kraju, do którego wyjeżdżasz (rozmowa telefoniczna na koszt odbiorcy; automatyczna sekretarka mówi po polsku) – przykładowe numery znajdziesz na końcu naszego Poradnika. Pamiętaj, że w niektórych krajach (np. Włochy, Austria, Holandia) korzystanie z tej usługi w publicznych automatach dla rozpoczęcia połączenia wymaga użycia monety lub karty telefonicznej.
- » Kartkę z ważnymi telefonami (warto ją włożyć np. do portfela) – m. in. numerem Stowarzyszenia PoMOC czy osoby, którą należy powiadomić w nagłych sytuacjach. Możesz wykorzystać ostatnią stronę Poradnika.

### ! Wypadek lub choroba – jak sobie poradzić za granicą?

#### **Na wypadek choroby, pamiętaj o kilku zasadach:**

- » Udając się do placówki publicznej służby zdrowia pamiętaj o wzięciu ze sobą karty EKUZ.
- » Pacjent z ważną kartą EKUZ może skorzystać ze wszystkich zabiegów, badań i leków, które bezpłatnie przysługują ubezpieczonym obywatelom danego kraju.
- » Za niektóre usługi medyczne za granicą należy płacić, nawet posiadając kartę EKUZ. Zasady są różne w zależności od danego kraju.
- » Jeżeli agencja zapewnia dodatkowe prywatne ubezpieczenie Kosztów Leczenia

należy przed pójściem do lekarza zadzwonić na infolinię podaną w polisie.

**JEŚLI NIE MASZ KARTY EKUZ ANI DODATKOWEGO UBEZPIECZENIA KL, BĘDZIESZ SAM MUSIAŁ POKRYĆ KOSZTY USŁUG MEDYCZNYCH. MOŻESZ STARAĆ SIĘ O ODZYSKANIE PIENIĘDZY ZGŁASZAJĄC SIĘ DO PLACÓWKI NFZ PO POWROCIE DO KRAJU. W TYM CELU NALEŻY ZACHOWAĆ CAŁĄ DOKUMENTACJĘ LECZENIA I RACHUNKI.**

Jeśli jesteś za granicą i nie masz karty EKUZ, a pilnie potrzebujesz pomocy lekarskiej, możesz prosić o wydanie Certyfikatu Tymczasowo Zastępującego EKUZ. Jeśli jesteś ubezpieczony, certyfikat zostanie przygotowany w ciągu 3 dni roboczych i wysłany faksem.





**Siostra Anna Bałchan SMI,**  
Prezes Stowarzyszenia PoMOC, które pomaga ofiarom handlu ludźmi:

W swojej pracy na co dzień zajmuję się kobietami, które były sprzedawane do domów publicz-

nych lub zmuszane do prostytucji, do pracy niewolniczej, do żebrania. Dużo czasu spędziłam z pokrzywdzonymi, rozmawiałam z nimi i poznawałam ich świat od środka. To są często osoby zagubione, wrażliwe, bardzo chcące zaufać drugiej osobie.

Nasza organizacja istnieje, bo jesteśmy potrzebni. Niektórzy mogą się pukać w czoło, kiedy słyszą o handlu ludźmi. Jeśli się z tym nie zetknęli, to nie mają pojęcia o tym zjawisku. Mamy XXI wiek, ale niewolnictwo nadal funkcjonuje. Są tacy, którzy żyją z handlu innymi ludźmi i żerują na ludzkiej łatwości.

Handel ludźmi to zjawisko, którego rzeczywisty rozmiar jest ukryty. Trzeba przyjąć, że dane, którymi dysponujemy, są niedoszacowane, a kobiety, o których wiemy, to zaledwie wierzchołek góry lodowej.



**Stefan Schwarz,**  
ekspert rynku pracy z Agencji Zatrudnienia ATERIMA:

Wyjazd do pracy w innym kraju to dla wielu osób ekstremalna sytuacja, do której zmusza brak pracy lub niskie za-

robki w kraju. Pamiętajmy jednak, że trzeba zachować ostrożność. Aby zadbać o swoje bezpieczeństwo za granicą, należy przede wszystkim szukać legalnej pracy, która pozwala na zawarcie umowy z pracodawcą i gwarantuje ustalone wcześniej warunki zatrudnienia.

Trzeba zrobić wszystko, by zminimalizować ryzyko, że wpadniemy w ręce oszustów, w tym tych szczególnie niebezpiecznych, jakimi są handlarze ludźmi. Zanim wyjedziemy nauczymy się przynajmniej podstaw języka kraju, w którym zamierzamy pracować. Zbierzmy też w internecie jak najwięcej informacji o przyszłym pracodawcy, zwłaszcza opinii na forach internetowych. W dalszej kolejności zadbajmy o odpowiednie dokumenty, ubezpieczenie i numery telefonów, które mogą się nam przydać na miejscu. I oczywiście, przeczytajmy uważnie treść umowy, którą podpisujemy.



WYTNIJ I ZABIERZ ZE SOBĄ

**Stowarzyszenie PoMOC:** tel. +48 32 255 38 69; tel. kom. 694 489 187

pomoc@po-moc.pl, www.po-moc.pl, www.stopniewolnictwu.pl

W razie wypadku należy powiadomić:

Numer tel.:

## ADRESY I NUMERY TELEFONÓW POLSKICH ORGANIZACJI

**Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi (KCIK):**  
tel. 0 22 628 01 20, [info@kcik.pl](mailto:info@kcik.pl), [www.kcik.pl](http://www.kcik.pl)

**Stowarzyszenie PoMOC:**  
tel. 32 255 38 69; tel. kom. 694 489 187, [www.po-moc.pl](http://www.po-moc.pl), [pomoc@po-moc.pl](mailto:pomoc@po-moc.pl)

**La Strada – Fundacja przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu:**  
tel. +48 22 / 628 99 99, [strada@strada.org.pl](mailto:strada@strada.org.pl), [www.strada.org.pl](http://www.strada.org.pl)

**Centralny Zespół do Walki z Handlem Ludźmi w Komendzie Głównej Policji:**  
tel. +48 22 601 20 53, 601 48 33, 601 29 12, [www.policja.pl](http://www.policja.pl)

**Zarząd Operacyjno-Śledczy Komendy Głównej Straży Granicznej:**  
tel. 603 411 312, [www.strazgraniczna.pl](http://www.strazgraniczna.pl)

**Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych:**  
linia wsparcia czynna przez całą dobę: tel. 0 801 24 70 70  
telefon zaufania: +48 22 654 70 70  
[itaka@itaka.org.pl](mailto:itaka@itaka.org.pl), [www.itaka.org.pl](http://www.itaka.org.pl)

**Fundacja Dzieci Niczyje:**  
tel. +48 22 616 16 69, [dziecicudzoziemskie@fdn.pl](mailto:dziecicudzoziemskie@fdn.pl), [ofiaryhandlu@fdn.pl](mailto:ofiaryhandlu@fdn.pl), [www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

**W nagłych wypadkach: nocny dyżur pracownika Ministerstwa Spraw Zagranicznych w Warszawie:**  
tel. +48 22 523 90 00

Pomocy możesz również szukać w polskim konsulacie – wykaz konsulatów we wszystkich krajach: [www.msz.gov.pl](http://www.msz.gov.pl).



WYTNIJ I ZABIERZ ZE SOBĄ

## Usługa Poland Direct (połączenia telefoniczne na koszt rozmówcy)

Niemcy	0 800 080 1048
Francja	0 800 990 048
Grecja	00 800 48 11
Hiszpania	900 990 481
Holandia	0 800 0228 048
Belgia	0 800 10 048

Austria	0 800 200 294
Szwajcaria	0 800 555 057
Włochy	800 172 480
Szwecja	0 200 220 048
Wlk. Brytania	0 800 890 048,
	0 800 559 3154

## PRZYDATNE LINKI:

**[www.biznesforum.pl](http://www.biznesforum.pl)** – tutaj można sprawdzić, czy podany przez firmę numer REGON i NIP są prawdziwe

**[www.kraz.praca.gov.pl](http://www.kraz.praca.gov.pl)** – strona Krajowego Rejestru Agencji Zatrudnienia, gdzie znajduje się wykaz wszystkich certyfikowanych agencji zatrudnienia

**[www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl)**, **[www.eures.europa.eu](http://www.eures.europa.eu)**, **[www.bezpiecznapraca.eu](http://www.bezpiecznapraca.eu)** – praktyczne informacje związane z pracą za granicą

**[www.psz.praca.gov.pl](http://www.psz.praca.gov.pl)** – serwis urzędów pracy z informacjami na temat rynku pracy w Polsce; zawiera regulacje prawne, oferty pracy oraz wykaz firm prowadzących rekrutację do pracy za granicą (KRAZ)

**[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)** – strona Narodowego Funduszu Zdrowia, która zawiera informacje na temat opieki zdrowotnej w Polsce i Unii Europejskiej

**[www.po-moc.pl](http://www.po-moc.pl)** – strona Stowarzyszenia PoMOC, na której znajdziesz informacje, jak pomóc sobie lub bliskim, gdy znaleźli się za granicą w sytuacji kryzysowej

**[www.aterima.pl](http://www.aterima.pl)** – strona z ofertami pracy za granicą

**[www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl)** – serwis z ofertami pracy i bezpłatnymi lekcjami j. niemieckiego dla opiekunek osób starszych

Więcej informacji oraz poradnik w wersji elektronicznej znajdziesz na stronie **[www.bezpieczny-wyjazd.eu](http://www.bezpieczny-wyjazd.eu)**.

Poradnik powstał dzięki współpracy Stowarzyszenia **PoMOC** ([www.po-moc.pl](http://www.po-moc.pl)) oraz partnera merytorycznego publikacji - Agencji Zatrudnienia **ATERIMA** ([www.aterima.pl](http://www.aterima.pl)), którym przyświecał wspólny cel edukacyjny.



Stowarzyszenie **PoMOC** od lat zajmuje się wspieraniem osób, w szczególności kobiet, znajdujących się w sytuacji kryzysowej. Wielu podopiecznych Stowarzyszenia to osoby, które stały się ofiarami handlu ludźmi bądź współczesnego niewolnictwa. Wiele dramatycznych historii, z którymi stykają się pracownicy Stowarzyszenia, wydarzyło się poza granicami kraju.



Agencja Zatrudnienia **ATERIMA** to doświadczony partner w legalnym i bezpiecznym zatrudnieniu Polaków poza granicami Polski. Grupa **ATERIMA** specjalizuje się w europejskich rynkach pracy. Eksperti **ATERIMA** od lat słysząc o procederze nielegalnego zatrudniania oraz wykorzystywaniu niewiedzy i braku doświadczenia osób decydujących się na podjęcie pracy poza Polską, począwszy od 2011 r. aktywnie edukują w zakresie praw osób pracujących poza krajem.

#### PATRONI:



POLSKIE FORUM HR

Publikacja stanowi uzupełnienie działań prewencyjnych wynikających z realizacji Krajowego Planu Działań przeciwko Handlowi Ludźmi na lata 2011-2012 wdrażanego przez **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych** ([www.msw.gov.pl](http://www.msw.gov.pl)).

#### PATRONI MEDIALNI:

