



SAFE IN POLAND  
BEZPIECZNIE W POLSCE



**TEN PORADNIK ZAWIERA INFORMACJE, KTÓRE MOGĄ BYĆ POMOCE DLA OSÓB PRZYJEŹDZAJĄCYCH LUB PRACUJĄCYCH NA TERENIE POLSKI. ZAWARTO W NIEM M.IN. INFORMACJE DOTYCZĄCE INSTYTUCJI SŁUŻĄCYCH SPOŁECZEŃSTWU I PRZEZNACZONYCH DO OCHRONY BEZPIECZEŃSTWA LUDZI I MIENIA ORAZ PODSTAWOWYCH PRZEPISÓW PRAWA POLSKIEGO.**

## **SŁUŻBY W POLSCE**

W Polsce służbami ratowniczymi, a także dbającymi o bezpieczeństwo obywateli i porządek publiczny są:

- Policja
- Straż Miejska,
- Straż Pożarna,
- Pogotowie Ratunkowe.

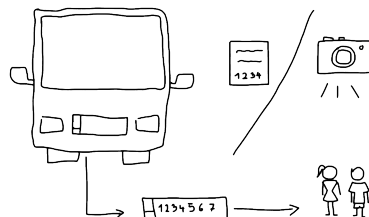
Jeżeli potrzebujesz pomocy od służb, zadzwoń na bezpłatny numer alarmowy **112**

Pamiętaj, że pomoc świadczona przez te służby jest nieodpłatna.

## **JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ HANDLU LUDŹMI?**

„Handel ludźmi” – to werbowanie ofiar, porywanie przypadkowych osób, ale także szukanie takich, które są słabe, zagubione i zdezorientowane. Można temu zapobiec przestrzegając następujących zasad:

- nie przekazywać obcym osobom swoich dokumentów, nie oddawać im telefonu;
- być w stałym kontakcie z rodziną lub znajomymi, informować ich o dokładnym adresie pobytu i każdej jego zmianie;
- podejmować legalną pracę, która określona jest umową;
- upewnić się czy oferowane wynagrodzenie nie jest zbyt atrakcyjne w porównaniu ze stawkami rynkowymi oferowanymi przez innych pracodawców i agencje na tym samym stanowisku;
- sprawdzić czy deklarowane przez pracodawcę warunki pracy, zakwaterowania, zakres obowiązków nie są podejrzanie atrakcyjne;



- podczas korzystania z transportu oferowanego przez przypadkowe osoby, trzymać się zawsze w grupie;
- zapisać lub sfotografować numer rejestracyjny pojazdu, którym się podróżuje i w miarę możliwości przesyłać go rodzinie lub znajomym.

## **JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGUBIENIOM DZIECI?**

Należy nauczyć dziecko podstawowych danych osobowych oraz numeru kontaktowego do rodziców/opiekunów oraz wytłumaczyć, jak zachować się w takiej sytuacji:

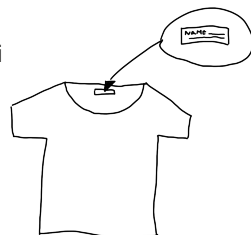
- gdy słyszy, że jest wołane przez rodzica/opiekuna, ma do niego podejść;
- gdy straciło dorosłego z zasięgu wzroku, ma głośno krzyczeć i go wołać;
- gdy inny dorosły będzie chciał je zabrać, ma głośno krzyczeć i protestować;
- gdy zobaczy policjanta niech natychmiast opowie mu co się stało.



## **O CZYM RODZIC/OPIEKUN MUSI PAMIĘTAĆ:**

Dzieci są ciekawe świata, nieświadome podstawowych zagrożeń;

- wszyć w ubranie dziecka „metkę” z danymi kontaktowymi do rodziców/opiekunów i podstawowymi danymi dziecka;
- założyć dziecku na rękę opaskę „niezgubkę” lub inny gadżet tego typu, gdzie zostaną zapisane dane kontaktowe rodzica/opiekuna;
- ustalić miejsce spotkania z dzieckiem i uświadomić mu, że ma w tym miejscu czekać, a nie szukać dorosłego samodzielnie.



## **ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO STOSUJĄC KILKA PROSTYCH ZASAD**

Poruszając się środkami transportu:

- powinno się dbać o swój bagaż, mieć go przy sobie i nie pozostawiać bez nadzoru;
- nie pozostawiać cennych rzeczy w widocznym miejscu w samochodzie.

## HEJT. JAK SIĘ PRZED NIM UCHRONIĆ?

Bez względu na płeć, religie, poglądy, język czy pochodzenie, każdy z nas ma prawo do naszej odmienności i jej poszanowania. Hejt to obraźliwe komunikaty kierowane przeciwko innej osobie, agresywne słowa, ale również te w postaci treści umieszczonej w Internecie. Ofiara hejtu lub jego świadkowie muszą przede wszystkim reagować!

**Należy zgłosić sprawę organom ścigania.**

## POMOCNE INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPISÓW PRAWA

W miejscu dostępnym publicznie zabronione jest:

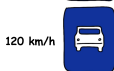
- spożywanie alkoholu;
- zaśmiecanie;
- używania słów wulgarnych;
- palenie papierosów w miejscach, w których mogą gromadzić się ludzie;
- w czasie pory nocnej tj. **22.00 – 6.00** obowiązuje cisza nocna – nie można zakłócać spoczynku nocnego krzykiem, hałasem lub innym wybrykiem.



Poruszając się pojazdem w ruchu drogowym należy przestrzegać dopuszczalnych prędkości;



90 km/h



50 km/h

- na autostradzie – **140 KM/H**;
- na drodze ekspresowej – **120 KM/H**;
- poza obszarem zabudowanym – **90 KM/H**;
- w obszarze zabudowanym – **50 KM/H**,

**jeżeli znaki drogowe nie stanowią inaczej.**

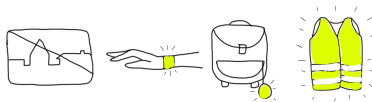
Kierując pojazdem po drodze publicznej należy:

- używać świateł mijania podczas jazdy w warunkach normalnej przejrzystości powietrza. Z kolei w czasie od świtu do zmierzchu w warunkach normalnej przejrzystości powietrza zamiast świateł mijania, kierujący pojazdem może używać świateł do jazdy dziennej;



- zapinać pasy bezpieczeństwa, dzieci do **150 cm** wzrostu należy przewozić w foteliku bezpieczeństwa lub innym urządzeniu przytrzymującym;
- zabronione jest korzystanie z telefonu w sposób wymagający trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku;
- pojazd musi posiadać gaśnice oraz trójkąt ostrzegawczy. Zalecane jest posiadanie również apteczki pierwszej pomocy oraz kamizelki odblaskowej;
- dopuszczalna norma alkoholu w organizmie podczas prowadzenia pojazdu to poniżej **0,2 promila**;
- wykonywać polecenia wydawane przez policjanta. Niezatrzymanie się do kontroli drogowej jest poważnym przestępstwem.

Poruszając się poza obszarem zabudowanym pieszy ma obowiązek noszenia elementów odblaskowych poprawiających jego widoczność.




---

Przedstawiona wiedza to tylko część informacji, które mogą zwiększać bezpieczeństwo. Więcej ważnych informacji można znaleźć również na internetowych stronach rządowych lub organizacji pomocowych:

- szukając konkretnej pomocy, np. schronienia lub pracy – należy zarejestrować się poprzez stronę **pomagamukrainie.gov.pl**;
- **ua.gov.pl** – pod tym adresem można znaleźć kompleksowe informacje na temat wjazdu do Polski, punktów recepcyjnych oraz legalizacji pobytu;
- tel. **47 72 123 07** lub skrzynka e-mail: **cpozkgp@policja.gov.pl** – tu można przekazać informacje, jak również uzyskać informacje i pomoc w sytuacjach związanych z zaginięciem osób, które przekroczyły granicę RP w związku z prowadzonymi działaniami zbrojnymi na terenie Ukrainy;
- tel. **664 974 934** lub skrzynka e-mail: **handelludzmibsk@policja.gov.pl** – tu można przekazać policjantom informacje o przypadkach handlu ludźmi oraz przestępstwach na tle seksualnym;
- **tel. 112** - europejski numer alarmowy. Bezpłatny i dostępny na terenie całej Unii Europejskiej zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych, można go wybrać w telefonie nieposiadającym karty SIM. Należy pamiętać, aby nie blokować numerów alarmowych. Służą one do ratowania życia lub zdrowia ludzi;
- tel. **32 606 32 32** – infolinia Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego uruchomiona celem uzyskania informacji na temat legalizacji pobytu;
- **www.nfz.gov.pl** – tu znajdują się informacje dotyczące opieki medycznej i służby zdrowia.

**Брошура містить інформацію, яка може бути корисна для прибуваючих або працюючих на території Польщі. У ній також є інформація про державні установи, громадських і призначених для захисту безпеки людей і майна службовців, а також основні положення Польського законодавства.**

## СЛУЖБИ В ПОЛЬЩІ

У польських рятувальних службах піклуються про безпеку громадян і громадський порядок:

- Поліція;
- Міська Варта;
- Пожежна Служба;
- Швидка Допомога.

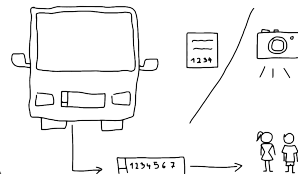
Якщо вам потрібна допомога від служб - зателефонуйте за безкоштовним екстреним номером **112**.

Пам'ятайте, що допомога надана цими службами є безкоштовною.

## ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ?

"Торгівля людьми" - це вербування жертв, викрадення випадкових людей, а також пошук слабких, розгублених і заплутаних. Цього можна запобігти таким чином:

- не передавати чужим особам свої документи та номер телефону;
- бути в постійному контакті з сім'єю або друзями й інформувати їх про точну адресу перебування і кожну його зміну;
- здійснювати легальну роботу яка підтверджується трудовим д (умова о праце);
- переконуватись, що пропонувана зарплата не занадто приваблива у порівнянні з ринковими ставками які пропонуються іншими роботодавцями та агентствами на тій же посаді;
- перевіряти, чи не є заявлені роботодавцем умови роботи, проживання та обов'язки підозріло привабливими;
- при використанні транспорту, пропонуваного випадковими особами, завжди залишатися в групі;



- записувати або сфотографувати реєстраційний номер транспортного засобу, на якому ви подорожуєте і по можливості відправити його родині або друзям.

## **ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАГУБЛЕННЮ ДІТЕЙ?**

Навчіть дитину основним персональним даним (а саме: його ім'я, прізвище та по батькові) також контактному номеру з батьками / опікунами.

Поясніть, як поводитися в такій ситуації:

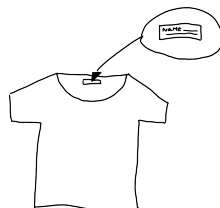
- коли дитина чує, що його кличуть батьки / опікуни, він повинен підійти до них;
- коли дитина втратила дорослого з поля зору, вона повинна голосно кричати і кликати батьків / опікунів;
- коли інший, незнайомий їй дорослий хоче забрати дитину, вона повинна голосно кричати і протестувати;
- коли дитина побачить поліцейського, нехай негайно розповість йому що трапилось



## **ЩО ПОВИННІ ПАМ'ЯТАТИ БАТЬКИ / ОПІКУНИ:**

Діти ЦІКАВЛЯТЬСЯ СВІТОМ і не знають про основні небезпеки;

- вшійте в одяг дитини "бірку" з контактними даними батьків / опікунів та основними даними дитини;
- одягніть дитині на руку пов'язку або інший гаджет такого типу, де будуть записані контактні дані батьків / опікунів;
- визначте місце зустрічі з дитиною і дайте їй зрозуміти, що вона повинна чекати у цьому визначеному місці а не шукати вас самостійно.



## **ПОДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ КІЛЬКА ПРОСТИХ**

Завжди притримуйтеся власної безпеки та інших людей у Вашому оточенні:

- У людних місцях стежте за своїм багажем і документами, не залишайте їх без нагляду, а найважливіші і цінні речі завжди тримайте при собі.



## ХЕЙТ(НЕНАВИСТЬ). ЯК СЕБЕ ВІД НЬОГО

Незалежно від статі, релігій, поглядів, мови або походження, кожен з нас має право до нашої несхожості і поваги до неї.

**ХЕЙТ** - це образливі повідомлення, спрямовані проти іншої людини, агресивні слова, а також і у вигляді контенту розміщеного в Інтернеті. Жертва ненависника або його свідки, повинні обов'язково відреагувати!

**Необхідно негайно повідомити про такі випадки в правоохоронні органи.**

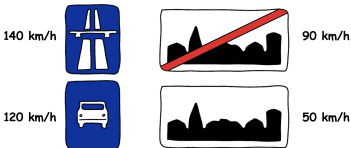
## КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЗАКОНОДАВСТВО

ІУ громадському місці заборонено:

- вживати алкоголь;
- смітити;
- використовувати вульгарні слова;
- Палити сигарети в місцях, де можуть збиратися люди (публічні місця);
- під час нічного часу, тобто з 22.00 до 6.00 діє нічна тиша - не можна порушувати нічний спокій криком, шумом або іншою витівкою.



При використанні особистого транспортного засобу в дорожньому русі, дотримуйтесь допустимої швидкості;



- на автобані - **140 км / год** (знак автобану);
- на швидкісній дорозі - **120 км / год** (від 2-х смуг руху і більше);
- за межами забудованої зони - **90 км / год**;
- у забудованій зоні - **50 км / год**,

**якщо дорожні знаки не передбачають інше.**

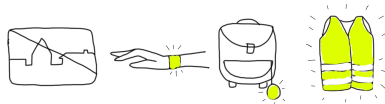
За кермом транспортного засобу на дорозі загального користування виконуйте наступне:

- використовуйте ближнє світло завжди, навіть при русі в умовах нормальної прозорості повітря. У свою чергу, від світанку до сутінок, в умовах нормальної прозорості повітря, замість ближнього світла водій може використовувати денні ходові вогні;
- пристебніть ремені безпеки. Діти **до 150 см** зросту повинні перевозитись в дитячому кріслі;



- забороняється використовувати мобільний телефон таким чином, щоб тримати його, навушники або мікрофон в руці;
- автомобіль повинен мати вогнегасник та попереджувальний трикутник. Рекомендована є також аптечка першої допомоги і світловідбиваючий жилет;
- допустима норма алкоголю в організмі при водінні автомобіля не більше **0,2 проміле**;
- виконуйте команди, які Вам віддають працівники поліції. Не зупинитися на вимогу дорожньої інспекції - це серйозний злочин.

При переміщенні за межами забудованої зони пішохід зобов'язаний носити світловідбиваючі елементи, що поліпшують його видимість.




---

**Представлена інформація** - це лише частина тих знань, які можуть підвищити Вашу безпеку. Більше інформації також можна знайти на веб-сайтах уряду або організацій з надання допомоги:

- шукаєте конкретну допомогу, наприклад житло або роботу - зареєструйтеся через сайт **pomagamukrainie.gov.pl**;
- **ua.gov.pl** - за цією адресою Ви можете знайти вичерпну інформацію про в'їзд до Польщі, приймальні пункти та легалізацію перебування;
- тел. **47 72 123 07** або електронна поштова скринька: **spozkgp@policja.gov.pl** - тут Ви можете передати інформацію, а також отримати інформацію і допомогу в ситуаціях, пов'язаних зі зникненням осіб які перетнули кордон Республіки Польща у зв'язку з бойовими діями на території України;
- тел. **664 974 934** або електронна поштова скринька: **handelludzmibsk@policja.gov.pl** - тут Ви можете передати поліцейським інформацію про випадки торгівлі людьми і злочини сексуального характеру;
- тел. **112** - Європейський екстрений номер. Безкоштовний і доступний по всьому Європейському Союзу, як з стаціонарних, так і з мобільних телефонів. Ви можете подзвонити на цей номер, навіть з телефону без SIM-карти. Зверніть увагу, що дзвінки до екстреної служби здійснюються лише за нагальної потреби. Вони служать для порятунку життя або здоров'я людей;
- тел. **32 606 32 32** – гаряча лінія Сілезького провінційного управління, запущена для отримання інформації про легалізацію перебування;
- **www.nfz.gov.pl** - інформація про медичну допомогу в галузі охорони здоров'я.

**THIS BROCHURE CONTAINS INFORMATION THAT MAY BE USEFUL TO INDIVIDUALS STAYING OR/AND WORKING IN POLAND. IT INCLUDES INFORMATION ON PUBLIC INSTITUTIONS AND THE BASIC PROVISIONS OF POLISH LAW INTENDED TO PROTECT THE SAFETY OF PEOPLE AND THEIR PROPERTY.**

## **SERVICES IN POLAND**

Emergency services in Poland as well as those caring for the safety of citizens and public order are:

- Police (Policja)
- Municipal Police (Straż Miejska)
- Fire brigade (Straż Pożarna)
- Pogotowie Ratunkowe.

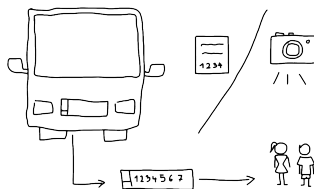
If you need any assistance from these services, call the free emergency number at 112.

Please remember that the help provided is free of charge.

## **HOW TO AVOID BECOMING A VICTIM OF HUMAN**

"Human trafficking" is the recruiting of victims, kidnapping random people, but also targets people who appear weak, lost and confused. This can be prevented by:

- not giving access of your documents and mobile phone to strangers;
- being in constant contact with family and friends, informing them of your current location and keeping them updated when changes occur;
- only undertaking legal work that is stipulated in the contract;
- making sure that the offered salary is not too attractive compared to market rates offered by other employers and agencies for the same position;
- making sure whether the working conditions, accommodation and duties declared by the employer are not suspiciously attractive;
- always staying in a group when using private transportation offered by random people;

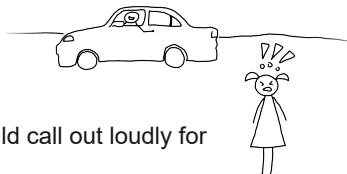


- writing down or taking a photograph of the registration number of the vehicle you are traveling in and if possible sending it to family and friends.

## **HOW TO PREVENT LOSING YOUR CHILD?**

Teach your child basic personal details and a contact number to parents / guardians and explain how to behave in the following situations:

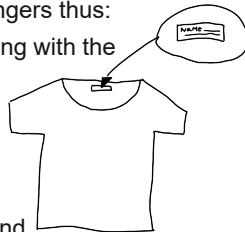
- when being in a crowd or strange environment when a child is being called by a parent / guardian, he should approach him immediately;
- when a child can't see his parent(s), he should call out loudly for them;
- when another adult tries to take them away, he should shout loudly and protest;
- when a child sees a policeman after such an incident, report immediately what happened.



## **WHAT THE PARENT / GUARDIAN MUST**

Children are curious about the world, unaware of the basic dangers thus:

- sew a "tag" with contact details into the child's clothing with the parents / guardians name /phone number/contact number and the basic information about the child;
- put on the child's wrist a "non-lost" armband or other such gadget, where the parent's / guardian's contact details should be saved;
- determine a potential meeting place with the child and make them aware that they should wait there, and not look for an adult on their own.



## **FOLLOW A FEW SIMPLE RULES WHEN TRAVELLING**

When using the means of transport::

- you should take care of your luggage, have it with you and not leave it unattended;
- in the car, do not leave valuables in plain view.

# HOW TO FIGHT INTERNET AND VERBAL HATE?

Regardless of gender, religion, beliefs, language or origin, we all have the right to our otherness and we have a right to have it respected. Hate speech is offensive messages directed against another person as aggressive spoken words as well as posted on the Internet. The victim of hate or witnesses of it must not ignore it.

**It should be reported to law enforcement authorities.**

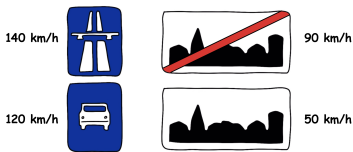
## BASIC LEGAL REGULATIONS

In public places, it is prohibited to:

- consume alcohol
- litter
- use coarse language
- smoke cigarettes in places where people gather
- to observe quite hours in residential areas (**10PM – 6AM**)



Road speed limits in Poland are:



- on motorways - **140 km/h**;
  - on express roads - **120 km/h**;
  - outside built-up areas - **90 km/h**;
  - in a built-up areas - **50 km/h**,
- unless the road sign states otherwise.

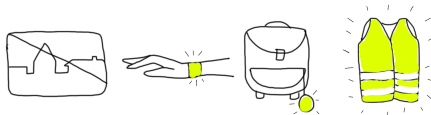
When driving a vehicle on a public road:

- from dusk to dawn use low beam lights
- from dawn to dusk, in conditions of normal air transparency, the vehicle driver may use daytime lights instead of low beam lights;
- seat belts must be worn, transport children up to **150 cm** tall in a safety seat or other restraint;
- use a hand-free phone while driving and using your phone



- the vehicle must have fire extinguishers and a warning triangle. It is also recommended that there is a first aid kit and a reflective vest;
- the permissible blood alcohol content (BAC) in the body while driving is less than 0.2 per mille;
- follow instructions given by a policeman. Failure to stop for a police inspection is a serious crime.

When moving outside the built-up area, pedestrians are required to wear reflective elements to improve their visibility.




---

You can search for more information which maybe helpful to you during your stay in Poland using these websites and phone numbers:

- **pomagamukrainie.gov.pl** – information about accommodation and job search;
- **ua.gov.pl** - information about entering Poland, reception points and legalization of stay;
- **tel. 47 72 123 07** or e-mail: **cpozkgp@policja.gov.pl** - here you can submit information, as well as obtain information and assistance of situations related to missing people who have crossed the border of Poland in connection with military operations carried out in Ukraine;
- **tel. 664 974 934** or e-mail: **handelludzmibsk@policja.gov.pl** - here you can provide information about cases of human trafficking and sex crimes;
- **tel. 112** - European emergency number. Free and available throughout the European Union from both landline and mobile phones. The call can be made using a phone without a SIM card.
- **tel. 32 606 32 32** - helpline of the Silesian Voivodship Office in order to obtain information on the legalization of your stay;
- **www.nfz.gov.pl** - information on medical care and healthcare;

**SAFE IN POLAND**  
**BEZPIECZNIE W POLSCE**

**OPRACOWANIE:**

**Komenda Wojewódzka  
Policji w Katowicach**