

## Dla Twojego bezpieczeństwa za granicą:

- zostaw bliskim kserokopie dokumentu tożsamości oraz umów z agencją a także dane o przyszłym pracodawcy i lokalizacji miejsca pracy
- nie oddawaj nikomu własnego paszportu lub innego dokumentu tożsamości (przechowuj je w bezpiecznym miejscu)
- przekazuj pracodawcy kopie swoich dokumentów a oryginały tych dokumentów okazuj tylko do wglądu
- przed dotarciem na miejsce pracy kontaktuj się z bliskimi tak często, jak to tylko możliwe, wysyłaj im informacje, gdzie aktualnie się znajdujesz
- przygotuj przydatne zwroty w języku angielskim oraz w języku kraju, do którego się udajesz, możesz też korzystać z translatora w telefonie
- nie przechowuj wszystkich dokumentów w jednym miejscu, postaraj się zabezpieczyć przynajmniej jeden z nich
- zabierz i zabezpiecz pieniądze, które w razie nieprzewidzianych okoliczności pozwolą Ci wrócić do kraju (np. w specjalnym pasku)
- spisz numery rejestracyjne pojazdu, w którym się będziesz poruszać
- przygotuj przydatne dane kontaktowe wraz z numerem najbliższego polskiego konsulatu, dowiedz się, pod jaki numer zadzwonić, by zablokować kartę płatniczą na wypadek kradzieży
- jeżeli zostaniesz oszukana(y) przez pracodawcę lub gdy pracodawca będzie stosował wobec Ciebie przymus fizyczny, psychiczny, będziesz wykonywać pracę ponad siły (niewolniczo) lub będziesz wykorzystywana(y) seksualnie - zgłoś sprawę policji, wszystkie sprawy sporne z pracodawcą zagranicznym powinny być rozpatrywane zgodnie z prawem miejscowym, przed sądem kraju, w którym podjąłeś pracę

## Dowiedz się więcej o warunkach pracy w Polsce i za granicą:

- **psz.praca.gov.pl**  
Serwis urzędów pracy z ofertami pracy i informacjami dla osób poszukujących pracy
- **eures.praca.gov.pl**  
Serwis, w którym znajdziesz europejskie oferty pracy oraz informacje o pracy za granicą
- **zielonalinia.gov.pl/nasza-misja**  
Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia z możliwością kontaktu z konsultantami o każdej porze
- **pracawpolsce.gov.pl**  
Bezpłatny portal dla obywateli Ukrainy

## Dane kontaktowe, które warto zachować „na wszelki wypadek”

- **Portal o przeciwdziałaniu handlowi ludźmi**  
gov.pl/web/handel-ludzmi  
tel. zaufania +48 22 628 01 20, +48 22 628 99 99
- **Krajowe Centrum Interwencyjno - Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi**  
kcik.pl/k1 | tel. +48 22 628 01 20
- **Wydział do Walki z Handlem Ludźmi Biura Kryminalnego Komendy Głównej Policji**  
policja.pl | tel. 47 72-148-33
- **Komenda Główna Straży Granicznej**  
strazgraniczna.pl | tel. +48 800 422 322
- **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**  
archiwum.mswia.gov.pl | tel. +48 222 500 112
- **Ministerstwo Spraw Zagranicznych**  
gov.pl/dyplomacja



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

## BEZPIECZNA PRACA W KRAJU I ZA GRANICĄ



## Jeżeli szukasz pracy, możesz skorzystać z:

- pomocy pośredników pracy w powiatowych i wojewódzkich urzędach pracy, zarejestruj się w urzędzie pracy lub wejdź na stronę **oferty.praca.gov.pl**, gdzie uzyskasz informacje o ofertach pracy, staży, praktyk i szkoleń, tam możesz też sprawdzić terminy giełd pracy oraz targów pracy organizowanych w Twojej okolicy

- aplikacji e-praca z dostępem do tysięcy ofert pracy na urządzeniach mobilnych

- usług Ochotniczych Hufców Pracy, które świadczą pośrednictwo pracy głównie dla młodzieży

- pośrednictwa Europejskiej Sieci Służb Zatrudnienia (EURES), przydatne informacje znajdziesz na stronie: **eures.praca.gov.pl**

- usług agencji zatrudnienia

- oferty Przedsiębiorców zagranicznych z UE oraz EFTA, którzy mogą świadczyć usługi pośrednictwa pracy w Polsce na podstawie składanego marszałkowi zawiadomienia. Wykaz tych podmiotów znajduje się na stronie **stor.praca.gov.pl/portal/#/wpz**

- ofert dostępnych na stronach internetowych prywatnych portali, mediów społecznościowych, w prasie, na stronach Biuletynu Informacji Publicznej instytucji, które znajdują się w Twojej okolicy.

### Agencje zatrudnienia

to podmioty uprawnione do świadczenia m.in. usługi pośrednictwa pracy lub pracy tymczasowej na podstawie wpisu do Krajowego Rejestru Agencji Zatrudnienia, którego dokonuje marszałek województwa.

Wykaz agencji jest dostępny na stronie **stor.praca.gov.pl/portal/#/kraz**

## Korzystając z usług agencji zatrudnienia pamiętaj, że:

Agencja zatrudnienia nie może pobierać od Ciebie opłat za swoje usługi. Opłaty mogą dotyczyć wyłącznie faktycznych kosztów agencji związanych ze skierowaniem do pracy, takich jak: dojazd i powrót, wydanie wizy, badania lekarskie, tłumaczenia dokumentów.

Przed skierowaniem do pracy za granicą albo pracy tymczasowej masz prawo do otrzymania na piśmie informacji o kosztach, opłatach i innych należnościach związanych z podjęciem i wykonywaniem pracy za granicą. Nie musisz wyrażać zgody na zaproponowane warunki.

Agencja zatrudnienia, kierując Cię do pracy za granicą u pracodawcy zagranicznego, ma obowiązek zawarcia z Tobą pisemnej umowy oraz zawarcia umowy z pracodawcą zagranicznym, do którego jesteś kierowany; umowa powinna zawierać nazwę pracodawcy, warunki pracy i płacy, należne świadczenia itp.

Jeżeli jesteś kierowany do pracy za granicą jako pracownik tymczasowy, nie możesz być traktowany mniej korzystnie w zakresie warunków pracy niż pracownicy zatrudnieni przez pracodawcę użytkownika na takim samym lub podobnym stanowisku. Agencja pracy tymczasowej ma obowiązek przekazania Ci danych kontaktowych do jej przedstawicieli w postaci papierowej lub elektronicznej.

Więcej informacji o zasadach zatrudniania i wykonywania pracy tymczasowej znajdziesz na stronie: **zielonalinia.gov.pl/-/praca-tymczasowa**



**Pod numer alarmowy 112**  
możesz dzwonić bezpłatnie w całej UE.

## Zaplanuj swój bezpieczny wyjazd do pracy za granicą.

### Ważne!

- Sprawdź dane i opinie o pracodawcy lub agencji zatrudnienia w sieci i ogólnodostępnych rejestrach, masz prawo zażądać dokumentów, np. certyfikatu potwierdzającego wpis do rejestru agencji zatrudnienia.
- Upewnij się co do warunków pracy, poproś o wzór umowy, skonsultuj zapisy, które są dla Ciebie niejasne. Co dwie głowy...
- Nie podpisuj dokumentów, których nie rozumiesz.
- Pobieranie opłat za pośrednictwo pracy jest nielegalne.

### Nie ufaj bezgranicznie! Zachowaj ostrożność, jeżeli:

- Oferowane kwoty wynagrodzenia lub warunki zatrudnienia są podejrzanie atrakcyjne.
- Nie są sprawdzane Twoje kwalifikacje standardowo wymagane na oferowane stanowisko.
- Trudno ustalić miejsce świadczenia usług lub siedzibę pracodawcy/ agencji zatrudnienia.
- Ktoś oferuje Ci pożyczkę na wyjazd i zakwaterowanie, którą masz spłacić w przyszłym miejscu pracy.

### **i** Pamiętaj!

Praca na czarno zwiększa ryzyko stania się ofiarą przestępstwa, w tym handlu ludźmi i pracy przymusowej! Handel ludźmi to werbowanie, dostarczanie, przechowywanie lub przyjmowanie osoby z zastosowaniem m.in. przemocy, uprowadzenia, podstępów lub wprowadzenia w błąd. Każdy może stać się jego ofiarą.