

Standardy Ochrony Małoletnich w Uczniowskim Klubie Pływackim Kmita Zabierzów w Zabierzowie

Rozdział 1.

Postanowienia ogólne

§ 1.

1. Standardy Ochrony Małoletnich w UKP Kmita Zabierzów, zwane dalej „Standardami” zostały opracowane w ramach usług świadczonych przez UKP Kmita i dotyczą osób wykonujących czynności w UKP Kmita (zarówno pracowników Klubu jak i osoby wykonujące umowy cywilnoprawne zawarte przez Klub) pracowników mających bezpośredni kontakt z osobami poniżej 18 roku życia korzystającymi z usług UKP Kmita, zwanych dalej „Pracownikami”.

2. Zasadą działania Pracowników jest podejmowanie działań mających na celu ochronę godności dziecka oraz poszanowanie jego praw. Pracownicy obowiązani są dbać o prawidłowy rozwój dzieci i przestrzegać procedur określonych w niniejszym dokumencie. Niedopuszczalne jest stosowanie wobec dziecka jakiegokolwiek formy przemocy.

3. Dobro i bezpieczeństwo dzieci są priorytetem wszelkich działań podejmowanych Pracowników, a w tych działaniach należy traktować małoletnich z szacunkiem oraz uwzględniając ich potrzeb - w ramach obowiązującego prawa, obowiązujących w Klubie aktów wewnętrznych oraz w ramach posiadanych kompetencji.

4. Niniejsze Standardy określają procedury interwencji, działania profilaktyczne, edukacyjne, zasady zapobiegania krzywdzeniu dzieci, a w sytuacji, gdy do krzywdzenia doszło – zasady zmniejszenia rozmiaru jego skutków poprzez prawidłową i efektywną pomoc dziecku oraz wskazują odpowiedzialność poszczególnych osób.

§ 2.

Ilekczo w niniejszych Standardach jest mowa bez bliższego określenia o:

- 1) Standardach – należy przez to rozumieć niniejsze Standardy Ochrony Małoletnich;
- 2) Pracodawcy – należy przez to rozumieć UKP Kmita;
- 3) Małoletnim lub dziecku – należy przez to rozumieć osobę, która nie ukończyła 18 roku życia;
- 3) Opiekunie dziecka – należy przez to rozumieć osobę uprawnioną do reprezentacji dziecka, w szczególności jego rodzica lub opiekuna prawnego – a w odniesieniu do dzieci odbywających w UKP Kmita grupowe zajęcia prowadzone przez osoby trzecie także osobę, pod której pieczę dziecko pozostaje indywidualnie lub w ramach grupy;
- 4) Osobie odpowiedzialnej za koordynację Standardów – należy przez to rozumieć osobę wskazaną przez Zarząd UKP Kmita Zabierzów, jeśli takowa została wskazana.

Rozdział 2.

Zasady bezpiecznej rekrutacji Pracowników do realizacji zadań na rzecz małoletnich i przy ich współudziale

§ 3.

1. Pracodawca przed zatrudnieniem Pracownika uzyskuje dane osobowe, w tym dane potrzebne do sprawdzenia w Rejestrze Sprawców Przepięstw na tle seksualnym – Rejestr z dostępem ograniczonym a także dokonuje sprawdzenia kandydata na pracownika w tym Rejestrze oraz rejestrze określonym w ust. 3.
2. W celu sprawdzenia w Rejestrze Sprawców Przepięstw na tle seksualnym – Rejestr z dostępem ograniczonym UKP Kmita pozyskuje następujące dane kandydata na Pracownika:
 - a) imię i nazwisko,
 - b) data urodzenia,
 - c) PESEL,
 - d) nazwisko rodowe,
 - e) imię ojca,
 - f) imię matki.
3. UKP Kmita przed zatrudnieniem kandydata na Pracownika uzyskują informację na jego temat z Krajowego Rejestru Karnego o niekaralności w zakresie przepięstw określonych w rozdziale XIX i XXV Kodeksu karnego, w art. 189a i 207 Kodeksu karnego oraz w ustawie z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii, lub za odpowiadające tym przepięstwom czyny zabronione określone w przepisach prawa obcego.
4. Wydruki z rejestru wskazanego w ust. 2 i 3 przechowuje się w aktach osobowych pracownika a w odniesieniu do wykonawców umów cywilnoprawnych – w teczce prowadzonej dla danej umowy.
5. Pracownicy zobowiązują się do przestrzegania Standardów, co potwierdzają w stosownym oświadczeniu, którego wzór stanowi załącznik nr 1 do niniejszych Standardów.

Rozdział 3.

Zasady i procedura podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego

§ 4.

1. Pracownik, który ma (nawet potencjalny) kontakt z małoletnimi jest zobowiązany do utrzymywania profesjonalnej relacji z dziećmi i każdorazowego rozważenia, czy jego reakcja, komunikat bądź działanie wobec dziecka są adekwatne do sytuacji, bezpieczne, uzasadnione i sprawiedliwe wobec innych dzieci. Pracownik zobowiązany jest działać w sposób otwarty i przejrzysty dla innych, aby zminimalizować ryzyko błędnej interpretacji swojego zachowania, w tym w razie potrzeby zapewnić sobie udział świadków.
2. W komunikacji z małoletnimi Pracownik zobowiązany jest:
 - a) zachować cierpliwość i szacunek,

- b) słuchać uważnie dziecka i udzielać mu odpowiedzi adekwatnych do jego wieku i danej sytuacji,
- c) informować dziecko o podejmowanych decyzjach jego dotyczących, biorąc pod uwagę oczekiwania dziecka,
- d) szanować prawo dziecka do prywatności.

3. W komunikacji z małoletnim Pracownikom zabrania się:

- a) zawstydzania, upokarzania, lekceważenia i obrażania dziecka oraz podnoszenia głosu na dziecko w sytuacji innej niż wynikająca z bezpieczeństwa dziecka lub innych dzieci,
- b) ujawniania informacji wrażliwych dotyczących dziecka wobec nieuprawnionych, w tym wobec innych dzieci: obejmuje to wizerunek dziecka, informacje o jego sytuacji rodzinnej, ekonomicznej, medycznej, opiekuńczej i prawnej,
- c) zachowywania się w obecności dziecka w sposób niestosowny, w tym używania wulgarnych słów, gestów i żartów, czynienia obraźliwych uwag, nawiązywania w wypowiedziach do aktywności bądź atrakcyjności seksualnej oraz wykorzystywania wobec dziecka relacji władzy lub przewagi fizycznej (zastraszanie, przymuszanie, groźby).

4. W działaniach realizowanych z dziećmi Pracownik zobowiązany jest:

- a) doceniać i szanować wkład dzieci w podejmowane działania, aktywnie je angażować i traktować równo bez względu na ich płeć, orientację seksualną, sprawność/ niepełnosprawność, status etniczny, kulturowy, religijny i światopogląd,
- b) unikać faworyzowania dzieci.

5. W działaniach realizowanych z dziećmi Pracownikowi zabrania się:

- a) nawiązywania z dzieckiem jakichkolwiek relacji seksualnych, składania mu propozycji o nieodpowiednim charakterze; obejmuje to także seksualne komentarze, żarty, gesty oraz udostępnianie nieletnim treści erotycznych i pornograficznych bez względu na ich formę,
- b) utrwalania wizerunku nieletniego (filmowanie, nagrywanie głosu, fotografowanie) dla potrzeb prywatnych; dotyczy to także umożliwienia osobom trzecim utrwalenia wizerunków dzieci, jeśli nie uzyskano stosownych zgód opiekunów dzieci. Jeżeli wizerunek dziecka stanowi jedynie szczegół całości, takiej jak: zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza, zgoda rodzica lub opiekuna prawnego na utrwalenie wizerunku dziecka nie jest wymagana,
- c) proponowania małoletniemu alkoholu, wyrobów tytoniowych, nielegalnych substancji, jak również używania ich w obecności małoletnich,
- d) przyjmowania pieniędzy prezentów od małoletnich lub opiekunów dziecka,
- e) wchodzenia w relacje jakiegokolwiek zależności wobec małoletniego zachowywania się w sposób mogący sugerować innym istnienie takiej zależności i prowadzący do oskarżeń o nierówne traktowanie bądź czerpanie korzyści majątkowych i innych.

6. Wszystkie sytuacje, które wskazują na zauroczenie dzieckiem przez Pracownika lub Pracownikiem przez dziecko, muszą być zgłoszone osobie odpowiedzialnej za koordynację

Standardów. Jeśli Pracownik jest ich świadkiem, zobowiązany jest reagować stanowczo, ale z wyczuciem, aby zachować godność osób zainteresowanych.

7. W kontakcie fizycznym z małoletnim Pracownik zobowiązany jest:

- a) kierować się zawsze swoim profesjonalnym osądem, słuchając, obserwując i odnotowując reakcje dziecka,
- b) być zawsze przygotowanym na wyjaśnienie swoich działań,
- c) zachować szczególną ostrożność wobec dziecka, które doświadczyło nadużycia i krzywdzenia, w tym seksualnego, fizycznego bądź zaniedbania.

8. Pracownikowi zabrania się:

- a) bicia, szturchania, popychania oraz naruszania integralności fizycznej dziecka w jakikolwiek sposób,
- b) dotykania dziecka w sposób, który może być uznany za nieprzyzwoity lub niestosowny.

9. W sytuacjach wymagających podjęcia niezwłocznych czynności pielęgnacyjnych i higienicznych wobec dziecka Pracownik zobowiązany jest unikać innego niż niezbędny kontakt fizyczny z dzieckiem.

10. Kontakt fizyczny z dzieckiem musi być jawny, nieukrywany, nie może wiązać się z jakąkolwiek gratyfikacją ani wynikać z relacji władzy. Jeśli Pracownik będzie świadkiem jakiegokolwiek z wyżej opisanych zachowań i/lub sytuacji ze strony innych dorosłych lub dzieci, zobowiązany jest zawsze poinformować o tym osobę odpowiedzialną za koordynację Standardów i/lub postępować zgodnie z obowiązującą procedurą interwencji.

11. Kontakt z małoletnimi powinien odbywać się wyłącznie w godzinach pracy i dotyczyć celów edukacyjnych i wychowawczych.

12. Pracownikowi zabrania się zapraszania dzieci do swojego miejsca zamieszkania, spotykania się z nimi poza godzinami pracy; obejmuje to także kontakty z dziećmi poprzez środki bezpośredniego porozumiewania się na odległość oraz pocztę elektroniczną, komunikatory, profile w mediach społecznościowych.

13. Jeśli zachodzi konieczność kontaktu z dziećmi i ich opiekunami poza godzinami pracy, dozwolony jest kontakt wyłącznie poprzez kanały służbowe (e-mail, telefon służbowy).

14. Jeśli zachodzi konieczność spotkania się z dziećmi poza godzinami pracy, Pracownik zobowiązany jest poinformować o tym opiekunów dziecka, którzy muszą wyrazić pisemną zgodę na taki kontakt.

15. Utrzymywanie relacji towarzyskich lub rodzinnych (jeśli dzieci, opiekunowie dzieci są osobami bliskimi wobec Pracownika) wymaga zachowania poufności wszystkich informacji dotyczących innych dzieci i ich opiekunów.

16. Pracownik, który z racji pełnionej funkcji lub realizowanych zadań, ma (nawet potencjalny) kontakt z dziećmi, musi być świadomy cyfrowych zagrożeń i ryzyka wynikającego z rejestrowania swojej prywatnej aktywności w sieci przez aplikacje i algorytmy, a także działań w Internecie. Dotyczy to zwłaszcza lajkowania określonych stron,

korzystania z aplikacji randkowych, na których może on spotkać dzieci, obserwowania określonych osób/stron w mediach społecznościowych i ustawień kont, z których korzysta.

17. Zabrania się nawiązywania kontaktów z dziećmi poprzez przyjmowanie bądź wysyłanie zaproszeń w mediach społecznościowych.

Rozdział 4.

Zasady ochrony wizerunku małoletniego

§ 5.

1. Pracownik, uznając prawo małoletniego do prywatności i ochrony dóbr osobistych, zapewnia najwyższe standardy ochrony danych osobowych małoletnich zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
2. Pracownik nie może umożliwiać przedstawicielom mediów utrwalania wizerunku dziecka (filmowanie, fotografowanie, nagrywanie głosu) bez pisemnej zgody opiekuna dziecka.
3. W celu uzyskania zgody, o której mowa w punkcie 2, Pracownik może skontaktować się z opiekunem dziecka, by uzyskać zgodę na nieodpłatne wykorzystanie zarejestrowanego wizerunku dziecka i określić, w jakim kontekście będzie wykorzystywany lub ustalić procedurę uzyskania zgody. Niedopuszczalne jest podanie przedstawicielowi mediów danych kontaktowych do opiekuna dziecka – bez wiedzy i zgody tego opiekuna.
4. Upublicznienie przez pracownika wizerunku dziecka utrwalonego jakiegokolwiek formie (fotografia, nagranie audio-wideo) wymaga pisemnej zgody opiekuna prawnego dziecka. Jeżeli wizerunek dziecka stanowi jedynie szczegół całości, takiej jak: zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza, zgoda opiekuna prawnego na utrwalanie wizerunku dziecka nie jest wymagana.

Rozdział 5.

Zasady reagowania na przypadki podejrzenia, że małoletni doświadcza krzywdzenia

§ 6.

1. Pracownik posiada wiedzę i w ramach wykonywanych obowiązków zwraca uwagę na czynniki ryzyka i symptomy krzywdzenia małoletnich.
2. Pracownik, który podejrzewa, że dziecko jest krzywdzone, ma obowiązek sporządzenia notatki służbowej i przekazania uzyskanej informacji osobie odpowiedzialnej za koordynację Standardów.
3. Po uzyskaniu informacji, osoba odpowiedzialna za koordynację standardów wzywa opiekunów dziecka, którego krzywdzenie się podejrzewa i informuje o okolicznościach wskazanych w ust. 2 oraz o procedurze przewidzianej w ust. 4-7 poniżej i obowiązku zachowania tajemnicy wskazanym w ust. 8.
4. Osoba odpowiedzialna za koordynację Standardów, po zbadaniu sytuacji rodzinnej małoletniego, niezwłocznie zgłasza konieczność opracowania planu pomocy małoletniemu dyrekcji szkoły do której małoletni uczęszcza, a jeśli taki plan nie zostanie opracowany w

ciągu siedmiu dni od dnia zgłoszenia, opracowuje go samodzielnie i przedstawia opiekunom dziecka z zaleceniem współpracy przy jego realizacji.

5. Plan pomocy małoletniemu zawiera wskazania dotyczące:

- a) podjęcia przez UKP Kmita działań w celu zapewnienia dziecku bezpieczeństwa, w tym zgłoszenie podejrzenia krzywdzenia do odpowiedniej instytucji,
- b) wsparcia, jakie zaoferuje dziecku UKP Kmita,
- c) informację o specjalistycznej placówce pomocy dziecku, do której dziecko może zostać skierowane jeżeli istnieje tak potrzeba.

6. W bardziej skomplikowanych przypadkach (dotyczących np. wykorzystywania seksualnego lub znęcania się fizycznego i psychicznego o dużym nasileniu), UKP Kmita zamiast czynności wskazanych w ust. 3-5 zawiadamia Policję o okolicznościach wskazanych w ust. 2 lub kieruje wniosek do Kierownika właściwego Ośrodka Pomocy Społecznej w celu wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty”

7. Z przebiegu interwencji sporządza się kartę interwencji, której wzór stanowi Załącznik nr 2 do niniejszych Standardów. Kartę przechowuje osoba odpowiedzialna z koordynacją Standardów zgodnie z obowiązującymi przepisami i zasadami dotyczącymi przechowywania i archiwizowania dokumentów.

8. Pracownicy oraz inne osoby, które w związku z wykonywaniem obowiązków służbowych podjęły informację o krzywdzeniu dziecka lub informację z tym związane, są zobowiązani do zachowania tych informacji w tajemnicy, wyłączając informacje przekazywane uprawnionym instytucjom w ramach działań interwencyjnych.

Rozdział 6.

Zasady aktualizacji standardów ochrony małoletnich oraz zakres kompetencji osób odpowiedzialnych za przygotowanie personelu do stosowania standardów ochrony małoletnich

§ 7.

1. Procedura aktualizowania Standardów odbywa się nie rzadziej niż raz na 2 lata.
2. Zarząd UKP Kmita może wyznaczyć osobę odpowiedzialną za koordynację Standardów lub samodzielnie wykonywać obowiązki tej osoby.
3. Osoba odpowiedzialna za koordynację Standardów monitoruje realizację Standardów, reaguje na ich naruszenie oraz proponuje zmiany w Standardach, prowadząc jednocześnie rejestr zgłoszeń i proponowanych zmian.
4. Osoba odpowiedzialna za koordynację Standardów zobowiązana jest do przeprowadzania wśród Pracowników (raz na dwa lata) ankiety monitorującej poziom realizacji Standardów, której wzór stanowi załącznik nr 3 do niniejszych Standardów. W ankiecie Pracownik może zaproponować zmiany Standardów oraz wskazać naruszenia Standardów.

5. Po przeprowadzonej ankiecie osoba odpowiedzialna za koordynację Standardów opracowuje wypełnione ankiety oraz sporządza z nich raport, który przedstawia Zarządowi UKP Kmita.

Rozdział 7.

Zasady udostępniania standardów do zapoznania się z nimi i ich stosowania

§ 8.

1. Niniejsze Standardy są dokumentem ogólnodostępnym dla pracowników, małoletnich oraz ich opiekunów. Dla lepszego zrozumienia ich treści przez małoletnich wprowadza się „Standardy Ochrony Małoletnich w wersji skróconej przeznaczonej dla małoletnich”, stanowiące załącznik nr 4 do niniejszych Standardów.

2. Fakt zapoznania się Pracowników z niniejszymi Standardami potwierdza się poprzez złożenie stosownego oświadczenia, którego wzór stanowi załącznik nr 1 do niniejszych Standardów – przy czym podmiot będący stroną umowy zawartej z UKP Kmita a dotyczącej świadczenia usług przez Pracowników obowiązany jest zapoznać ze Standardami wszystkie osoby, które będą wykonywały umowę a ich oświadczenia przedłożyć niezwłocznie Zarządowi UKP Kmita.

Załącznik nr 1 do Standardów
Ochrony Małoletnich w UKP Kmita Zabierzów

.....
(miejscowość i data)

.....
(imię i nazwisko)

.....
(stanowisko pracy)

OŚWIADCZENIE
O ZAPOZNANIU SIĘ ZE STANDARDAMI OCHRONY MAŁOLETNICH

Ja niżej podpisana/y..... oświadczam,
że zapoznałam/em się ze Standardami Ochrony Małoletnich w Ośrodku Sportowo -
Rekreacyjnym w Zabierzowie w wersji pełnej oraz zobowiązuję się do ich stosowania i
przestrzegania. Pełny tekst Standardów znajduje się na stronie UKP Kmita Zabierzów
(www.kmitazabierzow.eu) , w pokoju Administracji Klubu.

.....

(czytelny podpis)

Załącznik nr 2 do Standardów
Ochrony Małoletnich w UKP Kmita Zabierzów

Karta interwencji

Imię i nazwisko małoletniego

Przyczyna interwencji (forma krzywdzenia)

Osoba zawiadamiająca o podejrzeniu krzywdzenia

Opis podjętych działań (z podaniem daty i rodzaju działania):

Spotkania z opiekunami dziecka (z podaniem daty, osób obecnych i opisu rezultatów):

Forma podjętej interwencji (podkreślić właściwe) :

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa

Wniosek o wgląd w sytuację dziecka/rodziny

Inny rodzaj interwencji (opisać) _____

Dane dotyczące interwencji (nazwa organu, do którego zgłoszono interwencję) i data interwencji :

Wyniki interwencji – działania organów wymiaru sprawiedliwości (jeśli uzyskano informacje o wynikach działania jednostki lub działania rodziców)

Załącznik nr 3 do Standardów
Ochrony Małoletnich w UKP Kmita Zabierzów

Ankieta monitorująca poziom realizacji Standardów Ochrony Małoletnich

1. Jakże zna Pani/Pan symptomy świadczące o krzywdzeniu dzieci?

2. Jakie zna Pani/Pan sposoby prawidłowego reagowania na symptomy krzywdzenia dzieci?

3. Czy zdarzyło się Pani/Panu zaobserwować naruszenie zasad zawartych w Standardach Ochrony Małoletnich przez innego pracownika? Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, proszę pominąć pytania 4 i 5

4. Jeśli tak – jakie zostały naruszone?

5. Czy podjęła Pani / podjął Pan działania w stosunku do tego naruszenia? Jeśli tak to jakie, jeśli nie to dlaczego ?

6. Czy ma Pani/Pan uwagi, poprawki lub sugestie dotyczące Standardów Ochrony Małoletnich? Jeśli tak, proszę o ich wpisanie poniżej

Standardy Ochrony Małoletnich w wersji skróconej przeznaczonej dla małoletnich

CZYM SĄ STANDARDY I DLACZEGO ZOSTAŁY WPROWADZONE?

Przemoc i krzywdzenie są niestety bardzo częste i zdarzają się zarówno w rodzinach, szkołach, jak i innych miejscach, w których zdarza Ci się przebywać, a także w Internecie.

Chcemy, żeby te zjawiska nie miały miejsca i w tym celu staramy Ci się pomóc – wszyscy nasi pracownicy mają obowiązek zareagować, jeśli dostrzegą, że jesteś ofiarą przemocy albo ktoś Cię krzywdzi. Jeśli sam czujesz się skrzywdzony albo uważasz, że jesteś ofiarą przemocy – śmiało zgłoś się do któregoś z naszych pracowników. Zrób tak zwłaszcza wtedy, gdy uważasz, że skrzywdził Cię inny nasz pracownik.

A oto krótki przegląd zasad, jakie stosujemy

1. Chcemy ochronić Cię przed różnymi formami krzywdzenia, w tym agresji fizycznej i psychicznej.
2. Nie ma miejsca na przemoc! Jeśli ktoś Cię skrzywdzi, upokorzy lub będzie Ci przykro lub wiesz, że ktoś inny ma z tym problem, zgłoś to do swojego opiekuna. Możesz to zrobić także osobiście/telefonicznie lub mailowo. Nie musisz się przedstawiać ani podpisywać, ale będzie nam wtedy łatwiej pozyskać więcej szczegółów o danej sytuacji. Każde takie zgłoszenie potraktujemy poważnie i przeanalizujemy.
3. Szanujemy się! Jesteś dla nas najważniejszy, znamy i szanujemy Twoje prawa, staramy się zapewnić Ci bezpieczeństwo, w kontakcie jesteśmy cierpliwi i wyrozumiali.
4. Komunikacja to podstawa. Mów śmiało, jeśli coś Cię niepokoi. Jeśli kogoś nie rozumiesz, zadaj dodatkowe pytania lub poproś o powtórzenie.
5. Ty decydujesz, czy chcesz być na zdjęciu czy nie. Jeśli nie chcesz być na zdjęciach, masz prawo powiedzieć nie, i nie spotka Cię za to żadna kara.
6. Bezpieczeństwo w Internecie. Żaden nasz Pracownik nie będzie się z Tobą kontaktować z prywatnego profilu na Facebooku czy Instagramie ani nie będzie dzwonić z prośbą o spotkanie w miejscu innym niż to, do którego zwykle uczęszczasz i o którym wiedzą Twoi rodzice / opiekunowie. Jeśli zdarzy się coś takiego, albo jeśli otrzymasz od nas niepokojącą Cię informację, zgłoś ją rodzicom / opiekunom lub nam mailowo/telefonicznie. Wyjaśnimy sytuację i poinformujemy Cię o rozwiązaniu.
7. Pełną wersję Standardów ochrony dzieci możesz znaleźć na stronie internetowej UKP Kmita Zabierzów.

8. Masz prawo do pomocy! Jeśli coś złego dzieje się u Ciebie (lub w Twojej rodzinie, otoczeniu) albo po prostu potrzebujesz z kimś porozmawiać, możesz dać nam znać lub możesz zadzwonić pod te numery:

a) 116111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży;

b) 800121212 – Dziecięcy telefon zaufania, prowadzony przez Rzecznika Praw Dziecka

Osoby, które tam pracują, udzielą Ci wielu przydatnych wskazówek i pomogą rozwiązać Twoje problemy. A jeśli będziesz obawiać się o swoje zdrowie lub życie, zadzwoń na Policję pod nr alarmowym: 112.