

WARIANT A — wersja jednostronicowa (plakat / karta A4)

W CRMed jesteś bezpieczna, jesteś bezpieczny

To są Twoje prawa. Obowiązują każdego dorosłego, który tu pracuje.

1. **Masz prawo czuć się bezpiecznie.** Każdy w CRMed — lekarz, psycholog, terapeuta, osoba w recepcji — ma traktować Cię z szacunkiem.
2. **Nikt nie może Cię krzywdzić.** Nikt nie może Cię bić, szarpać, straszyć, wyśmiewać, poniżać ani dotykać w sposób, który jest Ci nieprzyjemny lub którego nie rozumiesz.
3. **Masz prawo wiedzieć, co się będzie działo.** Zanim ktoś Cię zbada, dotknie albo zacznie ćwiczenia, powinien Ci powiedzieć, co zrobi i po co. Możesz pytać o wszystko.
4. **Możesz powiedzieć „stop” i „nie”.** Jeśli coś jest Ci nieprzyjemne, powiedz to. Dorosły ma się zatrzymać i wyjaśnić. Czasem badanie albo pobranie krwi jest naprawdę potrzebne dla Twojego zdrowia — wtedy dorosły tłumaczy dlaczego, a Twój rodzic lub opiekun jest przy Tobie. Ale nigdy nie może to być coś, co robi się w tajemnicy albo za co dostajesz „nagrodę” za milczenie.
5. **Rodzic lub opiekun może być z Tobą.** Możesz poprosić, żeby był w gabinecie. Jeśli masz 16 lat lub więcej, możesz też poprosić o rozmowę sam na sam — kiedy to możliwe.
6. **Jeśli coś Cię niepokoi — powiedz.** Możesz powiedzieć rodzicowi, terapeutcie, lekarzowi albo osobie w recepcji. Dotyczy to też tego, co dzieje się w domu, w szkole albo w internecie. Nie będziesz mieć z tego powodu kłopotów.
7. **Twoje zdjęcia i dane są chronione.** Nikt w CRMed nie robi Ci zdjęcia ani nie opublikuje go bez zgody Twojej i Twojego rodzica.

Do kogo zgłosić się w CRMed? Osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo dzieci w CRMed: **Mateusz Zatorski** (kierownik) · zastępca: **Karolina Dąbrowiecka** (menadżerka) · recepcja: **698 158 611** · e-mail: **crmed.gliwice@gmail.com**

Możesz też zadzwonić (bezpłatnie, całą dobę, anonimowo): 116 111 — Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży · **800 12 12 12** — Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czat: czat.brpd.gov.pl) · **112** — gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie

Pełne Standardy Ochrony Małoletnich: www.crmed.com.pl → Dokumenty (pełna i skrócona wersja), do wglądu w recepcji; ta karta wisi przy recepcji / w poczekalni.

WARIANT B — wersja rozszerzona (2–3 strony, dla starszych dzieci i nastolatków)

Twoje prawa w CRMed. Co możesz, a co robimy my.

Jesteś w przychodni. Przychodzą tu dzieci i nastolatki na wizyty u lekarza, do psychologa, na terapię, rehabilitację, ćwiczenia, masaż albo na pobranie krwi. Ten dokument jest krótką wersją naszych „Standardów Ochrony Małoletnich” — czyli zasad, których muszą przestrzegać wszyscy dorośli pracujący w CRMed. Napisaaliśmy go dla Ciebie, bez urzędowego języka.

1. Bezpieczeństwo i szacunek

Każdy dorosły w CRMed ma traktować Cię z szacunkiem: spokojnie, cierpliwie, bez krzyku. Niezależnie od tego, ile masz lat, jak wyglądasz, czy masz niepełnosprawność, skąd jesteś i jak się czujesz.

Nikomu nie wolno: - bić Cię, szarpać, przytrzymywać siłą (inaczej niż jest to potrzebne dla Twojego bezpieczeństwa np. przy pobraniu krwi — i wtedy zawsze z Twoim rodzicem), - straszyć Cię, grozić, krzyczeć, - wyśmiewać Cię, obrażać, komentować Twojego ciała w sposób, który Cię zawstydza, - dotykać Cię w miejscach intymnych bez potrzeby medycznej, bez wyjaśnienia i bez Twojej zgody, - pokazywać Ci treści dla dorosłych (erotycznych, brutalnych), - pisać do Ciebie prywatnie w mediach społecznościowych, dawać Ci prezentów „w tajemnicy”, umawiać się z Tobą poza przychodnią.

2. Masz prawo wiedzieć

Zanim ktoś Cię zbada, dotknie, zacznie ćwiczenia albo test, powinien Ci powiedzieć, co będzie robił, po co i jak długo. Możesz pytać o wszystko i masz prawo do odpowiedzi, którą rozumiesz.

Jeśli masz 16 lat lub więcej, Twoja zgoda na badanie liczy się tak samo jak zgoda rodzica. Jeśli masz mniej — decyduje rodzic lub opiekun, ale Twoje zdanie też się liczy i mamy Cię wysłuchać.

3. „Stop” i „nie” — jak to działa w przychodni

Możesz powiedzieć „stop”, gdy coś jest Ci nieprzyjemne, boli bardziej niż powinno, albo po prostu nie wiesz, co się dzieje. Dorosły ma się zatrzymać i wyjaśnić.

Ważna różnica: **niektóre rzeczy są naprawdę potrzebne dla Twojego zdrowia** — na przykład badanie przez lekarza, pobranie krwi, ćwiczenie w rehabilitacji, które trochę boli. Wtedy dorosły nie może po prostu tego pominąć, ale ma obowiązek: - wytłumaczyć Ci, dlaczego to jest konieczne, - dać Ci chwilę, żebyś się uspokoił/uspokoila, - zrobić to przy Twoim rodzicu lub opiekunie, - zrobić tylko to, co jest potrzebne — nic więcej.

Nigdy nie jest potrzebne medycznie: dotykane w tajemnicy, prośby, żebyś nikomu nie mówił/nie mówiła, „nagrody” za milczenie, zdjęcia Twojego ciała robione prywatnym telefonem. Jeśli coś takiego się dzieje — to jest zachowanie zabronione i trzeba o tym powiedzieć.

4. Rodzic lub opiekun przy Tobie

Twój rodzic lub opiekun może być z Tobą w gabinecie — wystarczy, że poprosisz. Podczas badania, masażu czy pobrania krwi jest z Tobą zawsze. Na terapii albo ćwiczeniach rodzic może być z Tobą przez część zajęć — terapeuta ustala to razem z rodzicem tak, żeby ćwiczenia szły Ci jak najlepiej (przy rodzicu niektórym dzieciom trudniej się skupić). Rodzic jest wtedy w przychodni, a Ty zawsze możesz poprosić, żeby wszedł.

Są wyjątki, które mają sens: część rozmowy z psychologiem albo test może odbyć się bez rodzica w gabinecie — ale rodzic o tym wie, jest w przychodni, a drzwi nie są zamknięte na klucz. Jeśli masz 16 lat lub więcej i chcesz porozmawiać ze specjalistą sam na sam, powiedz o tym — postaramy się to

umożliwić, gdy rodzaj wizyty na to pozwala.

Zajęcia w CRMed są indywidualne — nie ma zajęć grupowych. Jeśli w poczekalni inne dziecko Cię popycha, wyśmiewa albo nagrywa — powiedz rodzicowi albo osobie w recepcji. Ona ma obowiązek zareagować.

5. Jeśli coś Cię niepokoi — powiedz. Możesz też, gdy chodzi o dom, szkołę lub internet.

Możesz powiedzieć, kiedy: - ktoś w CRMed zachował się wobec Ciebie źle, - ktoś w domu, w szkole, na treningu albo w internecie Cię krzywdzi, straszy, dotyka wbrew Twojej woli, wysyła Ci albo żąda od Ciebie zdjęć, - boisz się o siebie albo o kogoś innego, - czujesz się bardzo źle i nie wiesz, co zrobić.

Komu powiedzieć w CRMed: rodzicowi, terapeutce, lekarzowi, psychologowi, osobie w recepcji — temu, komu ufasz. Możesz też zgłosić się bezpośrednio do osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo dzieci w CRMed:

Mateusz Zatorski (kierownik, osoba odpowiedzialna za Standardy) albo **Karolina Dąbrowiecka** (menadżerka, zastępca) · recepcja **698 158 611** · e-mail: **crmed.gliwice@gmail.com**

Nie musisz mieć „dowodów”. Nie musisz być pewien/pewna. Wystarczy, że coś Cię niepokoi.

6. Co zrobimy, gdy nam powiesz

- Wysłuchamy Cię spokojnie. Nie będziemy Cię oceniać ani wypytywać o więcej, niż trzeba.
- Nie będziesz mieć kłopotów za to, że powiedziałeś/powiedziałaś.
- Powiemy Ci, co możemy zrobić dalej. Jeśli będziemy musieli powiadomić kogoś jeszcze (rodzica, policję, sąd rodzinny lub pomoc społeczną), powiemy Ci o tym — chyba że mogłoby to być dla Ciebie niebezpieczne.
- Jeśli chodzi o kogoś, kto pracuje w CRMed — ta osoba nie będzie miała kontaktu z dziećmi, dopóki sprawa nie zostanie wyjaśniona.
- Postaramy się, żebyś miał/miała wsparcie: osobę do kontaktu w CRMed i informację, gdzie jeszcze można dostać pomoc.

7. Zdjęcia i dane

Nikt w CRMed nie robi Ci zdjęcia prywatnym telefonem. Zdjęcie do celów medycznych (np. postawy albo blizny) może być zrobione tylko na sprzęcie przychodni, za zgodą rodzica i Twoją. Nie publikujemy zdjęć dzieci na stronie ani w mediach społecznościowych bez pisemnej zgody rodzica — a jeśli Ty nie chcesz, Twoje „nie” wystarczy. Informacje o Twoim zdrowiu są tajemnicą; dostają je tylko Twoi rodzice/opiekunowie (i Ty, jeśli masz 16 lat lub więcej).

8. Telefony, pod które możesz zadzwonić — bezpłatnie, całą dobę, anonimowo

Numer	Kto odbiera
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) — możesz też napisać na 116111.pl
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka — czat: czat.brpd.gov.pl
112	numer alarmowy — gdy komuś dzieje się krzywda teraz albo ktoś jest w niebezpieczeństwie

Pełna wersja Standardów Ochrony Małoletnich CRMed: www.crmed.com.pl → Dokumenty; można też poprosić o nią w recepcji.

CRMED Sp. z o.o., ul. Wolności 20/1, 44-109 Gliwice · placówka: ul. Wolności 20, Gliwice-Łabędy ·
wersja 2.0, przyjęta **18.09.2026**