



POWIAT
KOSZALIŃSKI
Twoja Przestrzeń



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE
W KOSZALINIE

PRZEWODNIK PO KARCIE PRAW PODSTAWOWYCH UE

Twoje prawa w Europie

Dla mieszanek i mieszkańców
powiatu koszalińskiego



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości

Grant realizowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu SPLOT WARTOŚCI 2.0

NA POCZĄTEK

Przewodnik dla mieszkanek i mieszkańców

O godnym traktowaniu, własnych wyborach i szukaniu pomocy. Ze szczególną uwagą na sprawy osób starszych.

Po co powstała ta publikacja

Prawa podstawowe dotyczą spraw, które spotykamy na co dzień: wizyty u lekarza, ochrony danych, pracy, kontaktu z urzędem czy udziału w życiu lokalnej społeczności. Znajomość tych praw pomaga rozpoznać problem i wybrać właściwe miejsce do uzyskania wsparcia.

Przewodnik rozwija tematy kampanii „Twoje prawa w Europie”. Jego podstawą jest Karta praw podstawowych Unii Europejskiej, dalej nazywana Kartą. Przy przykładach z Polski wskazujemy również przepisy i instytucje krajowe. Zakres stosowania Karty wyjaśniamy na stronie 4.

Jak czytać przewodnik

Numery artykułów prowadzą do konkretnych przepisów Karty. Odsyłacze w nawiasach kwadratowych kierują do źródeł na stronach 22–23. Przykłady z imionami są fikcyjnymi sytuacjami ilustracyjnymi, a nie opisami udokumentowanych zdarzeń.

O publikacji

Publikacja została przygotowana w ramach projektu „Powiatowa Rada Seniorów w Powiecie Koszalińskim”, realizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Sianowskiej. Jest przeznaczona dla mieszkanek i mieszkańców powiatu koszalińskiego.

Informacje sprawdzono 6 września 2026 r. Przewodnik ma charakter edukacyjny; ocenę konkretnej sprawy należy oprzeć na jej dokumentach, terminach i właściwych przepisach.

ORIENTACJA W PRZEWODNIKU

Spis treści

Sześć rozdziałów o prawach oraz praktyczne wskazówki, jak z nich korzystać.

04 Kiedy Karta ma zastosowanie

Zakres ochrony i tytuł VII

05 Godność

Szacunek oraz zgoda na leczenie

07 Wolności

Prywatność, przekonania i nauka

09 Równość

Równe traktowanie i prawa seniorów

11 Solidarność

Praca, świadczenia i zdrowie

13 Prawa obywatelskie

Udział w wyborach i instytucje UE

15 Wymiar sprawiedliwości

Prawo do sądu i wezwanie do zapłaty

17 Praktyczne wskazówki

Urząd, pięć działań i quiz

20 Pomoc i kontakty

Powiat koszański oraz instytucje

22 Źródła

Prawo i oficjalne informacje

ZANIM PRZEJDZIESZ DO SWOJEJ SPRAWY

Kiedy Karta ma zastosowanie



Karta chroni prawa w zakresie stosowania prawa Unii. Nie jest uniwersalną podstawą każdej sprawy w polskim urzędzie lub sądzie.

Siedem tytułów i 54 artykuły

Karta została ogłoszona w 2000 r., a od 1 grudnia 2009 r. ma taką samą moc prawną jak traktaty UE. Pierwszych sześć tytułów obejmuje prawa, wolności i zasady. Tytuł VII wyjaśnia ich stosowanie i interpretację.

Instytucje Unii oraz państwa członkowskie

Karta wiąże instytucje, organy i jednostki organizacyjne UE. Państwa członkowskie wiąże wyłącznie wtedy, gdy stosują prawo Unii. Sam fakt, że zdarzenie miało miejsce w Polsce, nie wystarcza do powołania się na Kartę. Tak stanowi art. 51.

Także wtedy, gdy sprawa dotyczy Polski

W sprawie o ochronę danych stosuje się m.in. unijne RODO. To przykład związku z prawem UE. W innych sprawach podstawą ochrony mogą być Konstytucja RP, Europejska konwencja praw człowieka i polskie ustawy. Brak zastosowania Karty nie oznacza braku praw.

Prawa mają zakres i warunki

Nie wszystkie postanowienia Karty tworzą samodzielne roszczenie o określone świadczenie. Część zawiera zasady wymagające realizacji w przepisach. Dopuszczalne ograniczenia praw muszą spełniać warunki art. 52, m.in. legalności, konieczności i proporcjonalności.

Nie każde prawo zależy od obywatelstwa

Wiele praw Karty przysługuje każdemu człowiekowi. Niektóre, np. prawa wyborcze w art. 39–40, są związane z obywatelstwem UE. Dlatego zawsze warto sprawdzić treść danego artykułu.

I • GODNOŚĆ • ART. 1-5

Godność



Każda osoba zasługuje na szacunek, także wtedy, gdy potrzebuje leczenia, opieki lub pomocy innych.

„Godność człowieka jest nienaruszalna. Musi być szanowana i chroniona.”

Artykuł 1 Karty praw podstawowych UE

Życie i integralność

Artykuł 2 chroni prawo do życia i zakazuje kary śmierci. Artykuł 3 dotyczy poszanowania integralności fizycznej i psychicznej. W medycynie i biologii obejmuje m.in. swobodną i świadomą zgodę, wyrażaną zgodnie z procedurami określonymi w ustawie.

Ochrona przed niehumanitarnym traktowaniem

Artykuł 4 zakazuje tortur oraz niehumanitarnego lub poniżającego traktowania albo karania. Zakaz tortur i takiego traktowania ma charakter bezwzględny. Ochrona godności ma znaczenie również w szpitalach i placówkach opieki.

Ochrona przed wykorzystaniem

Artykuł 5 zakazuje niewolnictwa, poddaństwa, pracy przymusowej i handlu ludźmi. Praca przymusowa ma znaczenie prawne określone w przepisach; nie każdy ustawowy obowiązek jest pracą przymusową.

Gdy dzieje się coś niepokojącego

Zapisz, co się wydarzyło, kiedy i kto był obecny. W sprawach opieki zdrowotnej możesz zwrócić się do kierownictwa placówki lub Rzecznika Praw Pacjenta. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub bezpieczeństwa dzwoń pod 112.

GODNOŚĆ W CODZIENNYM ŻYCIU

Zgoda na leczenie i szacunek



Decyzja o leczeniu powinna być poprzedzona zrozumiałą informacją. Zasady i wyjątki określają ustawy.

Najpierw informacja

Pacjent ma prawo do przystępnej informacji o stanie zdrowia, proponowanych metodach diagnostycznych i leczniczych, możliwych następstwach ich zastosowania lub zaniechania oraz rokowaniu. Może poprosić o wyjaśnienie niezrozumiałych słów.

Zgoda lub odmowa

Co do zasady pacjent decyduje o zgodzie na określone świadczenie po uzyskaniu informacji. Nie każda zgoda wymaga podpisu. Pisemna forma jest wymagana m.in. przy zabiegu operacyjnym lub metodzie leczenia albo diagnostyki o podwyższonym ryzyku.

Ustawowe wyjątki

Prawo przewiduje sytuacje, w których świadczenie może zostać udzielone bez zgody pacjenta, np. gdy potrzebuje on niezwłocznej pomocy, nie może wyrazić zgody i spełniono warunki ustawowe. Szczególne zasady dotyczą m.in. małoletnich, osób niezdolnych do świadomego wyrażenia zgody oraz leczenia psychiatrycznego.

Przykład ilustracyjny

Pan Stanisław otrzymuje propozycję dodatkowego badania. Pyta o jego cel, ryzyko, możliwe alternatywy i skutki rezygnacji. Lekarz wyjaśnia te kwestie. Dopiero na tej podstawie pacjent podejmuje decyzję, zgodnie z zasadami właściwymi dla danej sytuacji.

Cztery pytania do personelu

Po co proponuje się to badanie lub leczenie? Jakie są korzyści i ryzyko? Czy są inne możliwości? Co może się stać, jeśli z niego zrezygnuję?

II • WOLNOŚCI • ART. 6–19

Prywatność i dane osobowe



Masz prawo wiedzieć, kto korzysta z Twoich danych, w jakim celu i na jakiej podstawie.

Wolność osobista oraz życie prywatne

Artykuł 6 chroni wolność i bezpieczeństwo osobiste. Artykuł 7 dotyczy życia prywatnego i rodzinnego, domu oraz komunikowania się. Ingerencja w te sfery wymaga podstawy prawnej i spełnienia odpowiednich warunków. Ochrona prywatności nie wyklucza działań organów, jeśli mają podstawę prawną i mieszczą się w dopuszczalnych granicach.

Ochrona danych to konkretne uprawnienia

Artykuł 8 Karty chroni dane osobowe. RODO określa m.in. zasady dostępu do danych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania i usunięcia. Zgoda jest jedną z podstaw przetwarzania; inną może być np. obowiązek prawny administratora.

Usunięcie danych nie zawsze jest możliwe

Możesz żądać usunięcia danych w przypadkach przewidzianych w RODO. Administrator może jednak mieć obowiązek ich dalszego przechowywania, np. na podstawie przepisów. Dane osobowe nie są „własnością” w takim znaczeniu jak rzecz.

Przykład ilustracyjny

Pani Krystyna otrzymuje telefon z ofertą. Prosi o nazwę administratora, źródło numeru telefonu, cel i podstawę przetwarzania danych. Może wnieść sprzeciw wobec wykorzystywania danych do marketingu bezpośredniego. W razie podejrzenia naruszenia przepisów może złożyć skargę do Prezesa UODO.

Gdzie szukać pomocy

Informacje dla osób, których dane dotyczą, oraz sposób złożenia skargi: uodo.gov.pl. Nie przekazuj nieznanemu rozmówcy numeru PESEL, haseł ani kodów autoryzacyjnych.

WOLNOŚCI W CODZIENNYM ŻYCIU

Swoboda przekonań i działania



Możesz wyrażać poglądy, uczyć się i działać wspólnie z innymi. Korzystanie z wolności łączy się z poszanowaniem praw innych osób.

Myśli i przekonania

Artykuł 10 chroni wolność myśli, sumienia i religii, w tym zmianę religii lub przekonań. Prawo do odmowy działania sprzecznego z sumieniem jest uznawane zgodnie z ustawami krajowymi. Nie oznacza dowolnego zwolnienia ze wszystkich obowiązków prawnych.

Wypowiedź i informacja

Artykuł 11 chroni wyrażanie poglądów, otrzymywanie i przekazywanie informacji oraz wolność i pluralizm mediów. Możesz krytykować władzę. Wolność wypowiedzi nie znosi odpowiedzialności za bezprawne naruszanie cudzych praw, np. groźby.

Działanie razem

Artykuł 12 obejmuje pokojowe zgromadzanie się i stowarzyszanie. W Polsce zasady tworzenia oraz działania stowarzyszeń, fundacji i innych organizacji określają właściwe ustawy. Klub seniora lub organizacja społeczna może być miejscem wspólnej aktywności.

Nauka w różnym wieku

Artykuł 14 mówi o prawie do nauki oraz dostępu do kształcenia zawodowego i ustawicznego. Bezpłatność wskazana w tym artykule dotyczy nauki obowiązkowej. Nie wynika z niego automatyczne prawo do bezpłatnego udziału w każdym kursie czy Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Co jeszcze obejmuje ten tytuł

Tytuł II chroni także m.in. wolność sztuki i badań naukowych, wybór zawodu, prowadzenie działalności gospodarczej, własność, prawo do azylu oraz ochronę w przypadku wydalenia. Ich zakres określają odpowiednie przepisy Karty i prawa właściwego dla danej sprawy.

III • RÓWNOŚĆ • ART. 20–26

Równość



Wiek, płeć, pochodzenie czy niepełnosprawność nie powinny prowadzić do bezprawnego gorszego traktowania.

Równość wobec prawa

Artykuł 20 stanowi: „Wszyscy są równi wobec prawa”. Równość nie oznacza identycznego traktowania każdej osoby w każdej sytuacji. Odmienne traktowanie może być dopuszczalne, gdy ma zgodne z prawem, odpowiednie uzasadnienie.

Zakaz dyskryminacji

Artykuł 21 wymienia m.in. płeć, rasę, pochodzenie etniczne lub społeczne, religię, przekonania, niepełnosprawność, wiek i orientację seksualną. Zakres ochrony oraz dostępne środki prawne zależą od dziedziny sprawy i przepisów mających zastosowanie.

Wiek a zatrudnienie

Unijna dyrektywa 2000/78/WE zakazuje dyskryminacji ze względu na wiek w zatrudnieniu i pracy. Przewiduje też warunki dopuszczalnego różnicowania. Sam stereotyp, że starsza osoba „nie nadaje się”, nie zastępuje oceny jej kwalifikacji.

Przykład ilustracyjny

Pan Józef słyszy podczas rekrutacji, że firma szuka wyłącznie młodszych osób. Zachowuje ogłoszenie i korespondencję oraz zapisuje przebieg rozmowy. Może skonsultować, czy doszło do dyskryminacji, np. w Państwowej Inspekcji Pracy lub punkcie pomocy prawnej.

Wynagrodzenie i różnorodność

Artykuł 23 wymaga równości kobiet i mężczyzn, także w pracy i wynagrodzeniu. Płeć nie może uzasadniać niższej płacy za taką samą pracę lub pracę o tej samej wartości. Artykuł 22 nakazuje szanować różnorodność kulturową, religijną i językową.

RÓWNOŚĆ I UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM

Prawa osób starszych



Godne i niezależne życie oraz uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym są wyraźnie wskazane w Karcie.

„Unia uznaje i szanuje prawo osób w podeszłym wieku do godnego i niezależnego życia oraz do uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym.”

Artykuł 25 Karty praw podstawowych UE

Co to oznacza dla czytelnika

Potrzeba wsparcia nie odbiera prawa do szacunku. Decyzje dotyczące osoby starszej powinny uwzględniać jej zdanie i sytuację. Artykuł 25 wyraża zasadę, którą urzeczywistnia się w odpowiednich przepisach i działaniach. Sam nie tworzy prawa do dowolnego świadczenia ani miejsca w radzie seniorów.

Osoby z niepełnosprawnościami

Artykuł 26 uznaje prawo do korzystania ze środków wspierających samodzielność, integrację społeczną i zawodową oraz udział w życiu społeczności. Konkretnie obowiązki dostępności i tryby ich dochodzenia wynikają z przepisów mających zastosowanie do danej instytucji lub usługi.

Prawa dziecka

Artykuł 24 obejmuje ochronę i opiekę potrzebną dziecku, uwzględnianie jego dobra oraz wysłuchanie jego poglądów odpowiednio do wieku i dojrzałości. To ważne także w relacjach rodzinnych i międzypokoleniowych.

Udział w sprawach lokalnych

Możesz pytać o konsultacje, spotkania i działania dotyczące seniorów. O aktualne możliwości udziału w projekcie „Powiatowa Rada Seniorów w Powiecie Koszalińskim” zapytaj Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Sianowskiej. Kontakt znajduje się na stronie 24.

IV • SOLIDARNOŚĆ • ART. 27–38

Solidarność



Ochrona pracownika, rodziny i osób potrzebujących wsparcia opiera się na prawach oraz zasadach realizowanych w konkretnych systemach.

Godne warunki pracy

Artykuł 31 przewiduje warunki pracy szanujące zdrowie, bezpieczeństwo i godność pracownika, ograniczenie maksymalnego czasu pracy, odpoczynek oraz coroczny płatny urlop. Tytuł IV obejmuje też m.in. informowanie pracowników, rokowania zbiorowe i ochronę przed nieuzasadnionym zwolnieniem.

Ochrona rodziny

Artykuł 33 dotyczy ochrony prawnej, ekonomicznej i społecznej rodziny oraz godzenia życia rodzinnego i zawodowego. Obejmuje ochronę przed zwolnieniem z powodów związanych z macierzyństwem i prawa do urlopów wskazanych w tym przepisie. Szczegółowe warunki wynikają z właściwych regulacji.

Zabezpieczenie i pomoc społeczna

Artykuł 34 uznaje prawo do świadczeń i usług społecznych m.in. w razie choroby, wypadku przy pracy, podeszłego wieku lub utraty zatrudnienia. Nie przyznaje każdemu automatycznie emerytury, renty lub zasiłku. Warunki, wysokość i tryb przyznania świadczeń określają przepisy.

Praca w kilku państwach

Przepisy UE o koordynacji zabezpieczenia społecznego pozwalają uwzględniać okresy ubezpieczenia z różnych państw przy ustalaniu prawa do emerytury. Każde państwo ocenia prawo do swojej części świadczenia według własnych zasad. Wypłaty mogą rozpocząć się w różnym wieku.

Przykład ilustracyjny

Pani Maria pracowała w Polsce i Niemczech. Informuje ZUS o obu okresach i pyta o dokumenty. Możliwość otrzymania świadczeń z obu państw zależy od spełnienia właściwych warunków; nie wynika automatycznie z samego faktu pracy za granicą.

SOLIDARNOŚĆ W CODZIENNYM ŻYCIU

Zdrowie i jakość życia



Karta wskazuje ochronę zdrowia, środowiska i konsumentów jako ważne elementy polityk Unii.

Dostęp do opieki zdrowotnej

Artykuł 35 mówi o dostępie do profilaktycznej opieki zdrowotnej i leczenia na warunkach określonych w ustawodawstwach i praktykach krajowych. Nie oznacza bezwarunkowego prawa do dowolnego, bezpłatnego świadczenia w każdym kraju UE.

Gdy masz problem jako pacjent

Zależnie od sprawy możesz zwrócić się do kierownictwa placówki, Rzecznika Praw Pacjenta lub NFZ. Pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590 uzyskasz informacje o prawach pacjenta i funkcjonowaniu systemu ochrony zdrowia. Wybierz zakres rozmowy zgodnie z komunikatem infolinii.

Ochrona środowiska

Artykuł 37 wymaga uwzględniania wysokiego poziomu ochrony środowiska i poprawy jego jakości w politykach UE, zgodnie z zasadą zrównoważonego rozwoju. Konkretnie prawa do informacji, udziału w postępowaniach czy zaskarżania rozstrzygnięć wynikają z odrębnych przepisów.

Ochrona konsumentów

Artykuł 38 przewiduje wysoki poziom ochrony konsumentów w politykach Unii. Uprawnienia przy zakupie towaru, reklamacji czy zawieraniu umowy wynikają z właściwych regulacji konsumenckich. Zachowanie umowy, potwierdzenia zakupu i korespondencji pomaga w dochodzeniu praw.

W praktyce

Zanim zapłacisz za nieznaną usługę, przeczytaj warunki i całkowity koszt. Gdy otrzymujesz sporne wezwanie do zapłaty, sprawdź dokumenty i terminy. Wskazówki znajdziesz na stronie 16.

Prawa obywatelskie



Obywatelstwo Unii uzupełnia obywatelstwo krajowe i daje dodatkowe możliwości udziału w życiu publicznym oraz przemieszczania się.

Wybory do Parlamentu Europejskiego

Artykuł 39 przewiduje prawo obywatela UE do głosowania i kandydowania w państwie członkowskim zamieszkania na takich samych warunkach jak jego obywatele. Trzeba spełnić wymogi wyborcze, np. dotyczące wieku i rejestracji. W tych samych wyborach do PE nie można głosować w więcej niż jednym państwie.

Wybory lokalne w innym państwie UE

Artykuł 40 przewiduje dla obywatela UE mieszkającego w innym państwie członkowskim prawo udziału w wyborach lokalnych na warunkach określonych w prawie. Chodzi o wybory na poziomie gminnym objęte przepisami UE, a nie automatycznie o wszystkie szczeble samorządu lub wybory parlamentarne tego państwa.

Przemieszczanie się i pobyt

Artykuł 45 chroni swobodę przemieszczania się i pobytu. Pobyt dłuższy niż trzy miesiące może wymagać spełnienia dodatkowych warunków. W przypadku emeryta mogą to być wystarczające środki utrzymania i pełne ubezpieczenie zdrowotne. Przed przeprowadzką sprawdź zasady w kraju docelowym.

Pomoc poza Unią

Artykuł 46 dotyczy ochrony dyplomatycznej i konsularnej. Gdy przebywasz w państwie poza UE, w którym Twoje państwo nie ma przedstawicielstwa, możesz korzystać z ochrony innego państwa UE na takich samych warunkach jak jego obywatele.

Sprawdź przed wyjazdem lub wyborami

Aktualne formalności sprawdzaj na oficjalnych stronach administracji danego państwa i w portalu Your Europe. Nie zakładaj, że polskie procedury są identyczne w całej Unii.

PRAWA OBYWATELSKIE W PRAKTYCE

Sprawy w instytucjach Unii



Petycja, skarga i odwołanie służą różnym celom. Wybierz drogę odpowiednią do swojej sprawy.

Dobra administracja

Artykuł 41 jest adresowany do instytucji, organów i jednostek organizacyjnych UE. Obejmuje m.in. bezstronne i sprawiedliwe rozpatrzenie sprawy w rozsądnym terminie, wysłuchanie przed niekorzystnym indywidualnym rozstrzygnięciem, dostęp do akt z przewidzianymi ograniczeniami i uzasadnienie decyzji.

Język i dokumenty

Do instytucji UE można napisać w jednym z języków traktatów, także po polsku, i otrzymać odpowiedź w tym samym języku. Artykuł 42 przewiduje dla obywateli UE oraz osób mieszkających lub mających siedzibę w UE dostęp do dokumentów instytucji unijnych; obowiązują określone warunki i wyjątki.

Petycja do Parlamentu Europejskiego

Petycja musi dotyczyć dziedziny działalności UE i bezpośrednio osoby, która ją składa. Mogą ją złożyć m.in. obywatel UE, osoba zamieszkała w państwie UE lub podmiot z siedzibą w UE. Można użyć języka polskiego i portalu europarl.europa.eu/petitions/pl. Samo złożenie petycji nie gwarantuje uznania jej za dopuszczalną ani pozytywnego wyniku.

Europejski Rzecznik Praw Obywatelskich

Rozpatruje skargi na niewłaściwe administrowanie przez instytucje i organy UE, z wyłączeniem działalności sądowej Trybunału Sprawiedliwości UE. Nie jest organem odwoławczym od decyzji polskiego urzędu gminy. Przed skargą należy najpierw zwrócić się do zainteresowanej instytucji UE.

Sprawa w polskim urzędzie

W Polsce podstawą uprawnień proceduralnych jest m.in. Kodeks postępowania administracyjnego. Praktyczne wskazówki dotyczące decyzji i odwołań znajdują się na stronie 17.

VI • WYMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI • ART. 47–50

Wymiar sprawiedliwości



Skuteczna ochrona sądowa wymaga dostępu do niezależnego sądu i rzeczywistej możliwości obrony swoich praw.

Prawo do sądu

Artykuł 47 przewiduje skuteczny środek prawny przed sądem, gdy naruszono prawa lub wolności gwarantowane przez prawo UE. Obejmuje rzetelne rozpoznanie sprawy w rozsądnym terminie oraz możliwość uzyskania porady i reprezentacji.

Pomoc prawna a koszty

Karta przewiduje pomoc prawną osobom bez wystarczających środków w zakresie koniecznym dla skutecznego dostępu do wymiaru sprawiedliwości. Nie oznacza to automatycznie bezpłatnego prawnika w każdej sprawie. Warunki pomocy i zwolnienia z kosztów zależą od właściwych przepisów.

Domniemanie niewinności i obrona

Artykuł 48 chroni domniemanie niewinności oraz prawo oskarżonego do obrony. Podejrzany lub oskarżony powinien otrzymać informację o prawach procesowych. Uprawnienia świadka są inne niż osoby podejrzanej, dlatego trzeba ustalić swój status w postępowaniu.

Legalność i proporcjonalność kar

Artykuł 49 zakazuje skazania za czyn, który w chwili popełnienia nie stanowił przestępstwa według prawa krajowego lub międzynarodowego. Chroni przed karą surowszą niż dopuszczalna w chwili czynu i przewiduje zastosowanie późniejszej kary łagodniejszej. Kara nie może być nieproporcjonalna.

Zakaz ponownego sądzienia i karania

Artykuł 50 dotyczy ponownego postępowania karnego za ten sam czyn po prawomocnym uniewinnieniu lub skazaniu w Unii. Nie oznacza, że żaden wyrok nigdy nie może zostać wzruszony. Ustawowe nadzwyczajne tryby i szczególne sytuacje wymagają osobnej oceny prawnej.

OCHRONA PRAWNA W CODZIENNYM ŻYCIU

Gdy otrzymasz wezwanie do zapłaty



Sprawdź, kto żąda zapłaty i z czego wynika roszczenie. Pismo z sądu wymaga szczególnej uwagi i reakcji w terminie.

1 Ustal podstawę żądania

Poproś o wskazanie wierzyciela, umowy, kwoty głównej, odsetek i kosztów. Jeśli sprawę prowadzi inny podmiot, sprawdź dokumenty potwierdzające jego uprawnienie. Zachowaj pisma, wiadomości i potwierdzenia płatności.

2 Nie ignoruj korespondencji sądowej

Wezwanie od firmy windykacyjnej różni się od nakazu zapłaty lub innego pisma z sądu. Przeczytaj pouczenie, zanotuj datę odbioru i termin na działanie. Rozmowa z windykatorem lub oczekiwanie na odpowiedź nie zastępuje środka procesowego.

3 Sprawdź przedawnienie z prawnikiem

Przedawnienie co do zasady nie powoduje zniknięcia długu. Wpływa na możliwość skutecznego dochodzenia roszczenia, a jego skutki zależą m.in. od rodzaju sprawy i statusu konsumenta. Niektóre działania mogą wpływać na bieg terminu. Nie oceniaj sprawy wyłącznie po wieku długu.

Przykład ilustracyjny

Pan Tadeusz dostaje wezwanie dotyczące nieznanej umowy. Zbiera korespondencję i umawia bezpłatną poradę. Prawnik pomaga ustalić, czy roszczenie jest zasadne i jak odpowiedzieć. Sam brak dokumentów w pierwszym liście nie przesądza, że dług nie istnieje.

Porada i reprezentacja to różne formy pomocy

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej może wyjaśnić sytuację i pomóc przygotować odpowiednie pismo. Nie oznacza to automatycznego ustanowienia pełnomocnika do prowadzenia sprawy w sądzie. O warunki pomocy z urzędu zapytaj podczas porady.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Gdy sprawę prowadzi polski urząd



Zacznij od pisma, które otrzymałeś. Ustal rodzaj rozstrzygnięcia, podstawę prawną i właściwy tryb zaskarżenia.

Poznaj swoje uprawnienia w postępowaniu

Jeżeli stosuje się Kodeks postępowania administracyjnego, strona co do zasady ma prawo do czynnego udziału, wypowiedzenia się o dowodach i dostępu do akt. Decyzja powinna zawierać elementy wymagane przez prawo, w tym pouczenie. Ustawa przewiduje wyjątki, także od obowiązku uzasadnienia.

Przeczytaj pouczenie

Sprawdź, czy przysługuje odwołanie, wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy czy inny środek. Ustal, do kogo go kierować, gdzie złożyć i w jakim terminie. Nie każde pismo urzędu jest decyzją administracyjną.

Zasada ogólna dotycząca odwołania

Na gruncie KPA odwołanie wnosi się co do zasady w ciągu 14 dni od doręczenia decyzji, do właściwego organu odwoławczego za pośrednictwem organu, który wydał decyzję. Przepisy szczególne mogą ustalać inne terminy i tryby.

Przykład ilustracyjny

Pani Halina otrzymuje decyzję wójta. Z pouczenia wynika, że odwołanie rozpatruje samorządowe kolegium odwoławcze. Kieruje więc odwołanie do SKO, składając je za pośrednictwem wójta. W innej sprawie właściwy organ może być inny.

Zabezpiecz termin i dowód złożenia

Zachowaj potwierdzenie wniesienia pisma we właściwym trybie. Nie zakładaj, że zwykły e-mail jest wystarczający. Skarga do RPO lub petycja do Parlamentu Europejskiego nie zastępuje odwołania i nie zatrzymuje jego terminu.

TWOJE PRAWA W PRAKTYCE

Pięć praktycznych działań



Nie musisz od razu znać wszystkich przepisów. Zacznij od uporządkowania sprawy i znalezienia właściwej pomocy.

1 Rozmawiaj o prawach

Podziel się przewodnikiem z rodziną, sąsiadami i znajomymi. Jeżeli nie rozumiesz pisma, poproś o jego wyjaśnienie. Zachęcaj bliskich do samodzielnego wyrażania zdania.

2 Zapisuj fakty

Ułóż krótką chronologię zdarzeń. Zapisz daty, osoby i to, czego dotyczy problem. Oddziel własne przypuszczenia od informacji, które potwierdzają dokumenty.

3 Sprawdzaj termin

Odczytaj pouczenie w decyzji lub piśmie z sądu. Szukaj pomocy od razu, gdy termin jest krótki. Samo zgłoszenie problemu innej instytucji nie musi zabezpieczać Twoich praw procesowych.

4 Działaj lokalnie

Pytaj o konsultacje i spotkania dotyczące Twojej miejscowości. Udział w organizacji społecznej lub klubie seniora pozwala wspólnie przedstawiać potrzeby. Możliwości udziału w projekcie rady seniorów sprawdzaj u realizatora.

5 Korzystaj z pomocy

Wybierz instytucję według rodzaju problemu: prawa pacjenta, dane osobowe, sprawa urzędowa lub spór z przedsiębiorcą. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, umów nieodpłatną poradę prawną. Kontakty znajdziesz na kolejnych stronach.

KRÓTKI QUIZ

Sprawdź swoją wiedzę



Wybierz odpowiedź. Wyjaśnienia znajdziesz u dołu strony.

1 Ile tytułów ma Karta

A. Sześć B. Siedem C. Osiem

2 Który artykuł dotyczy osób starszych

A. Artykuł 18 B. Artykuł 25 C. Artykuł 34

3 Gdzie można złożyć skargę w sprawie danych

A. Do ZUS B. Do Prezesa UODO C. Do NFZ

4 Czy Karta dotyczy każdej sprawy w polskim urzędzie

A. Tak B. Tylko spraw osób z obywatelstwem UE C. Nie; znaczenie ma zakres stosowania prawa UE

5 Czy dane zawsze muszą zostać usunięte na żądanie

A. Tak B. Nie; przepisy przewidują warunki i wyjątki

6 Czy petycja do PE zastępuje odwołanie od decyzji

A. Tak B. Nie

Odpowiedzi i wyjaśnienia

1 B — sześć tytułów o prawach oraz tytuł VII o stosowaniu Karty. 2 B — art. 25. 3 B — skarga do Prezesa UODO. 4 C — zobacz art. 51 i stronę 4. 5 B — zobacz art. 17 RODO i stronę 7. 6 B — petycja ma inny cel; nie zastępuje krajowej drogi odwoławczej.

POWIAT KOSZALIŃSKI

Pomoc prawna w powiecie



Jeżeli nie możesz ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, możesz skorzystać z systemu nieodpłatnej pomocy.

Zapisy na poradę

790 700 695

Telefoniczna rejestracja: od poniedziałku do piątku, 7.00–15.00. E-mail: pomoc.prawna@powiat.koszalin.pl. Zapisy przez internet: zapisy-np.ms.gov.pl.

Gdzie odbywają się porady

Powiat informuje o poradach w gminach na jego terenie oraz w siedzibie Starostwa Powiatowego w Koszalinie. Przy zapisie ustal aktualny adres, dzień i formę spotkania. Zapytaj również o możliwość dostosowania sposobu udzielenia pomocy do swoich potrzeb.

Co przygotować

Zabierz umowy, decyzje, wezwania i dotychczasową korespondencję. Przygotuj daty doręczeń, krótki opis zdarzeń oraz pytania. Jeżeli termin na reakcję niedługo upływa, powiedz o tym od razu podczas zapisów.

Warunki i zakres

Pomoc służy wyjaśnieniu praw i obowiązków oraz wskazaniu sposobu rozwiązania problemu. Wymagane jest odpowiednie oświadczenie o braku możliwości poniesienia kosztów odpłatnej pomocy. Szczegóły, także dotyczące porad na odległość, ustalisz przy rejestracji.

DOBIERZ POMOC DO SWOJEJ SPRAWY

Przydatne kontakty



Zgłoszenie powinno krótko opisywać problem i wskazywać, czego oczekujesz. Zachowaj kopię korespondencji.

Rzecznik Praw Obywatelskich

800 676 676 • bip.brpo.gov.pl

Informacje o ochronie praw i wolności, w tym o równym traktowaniu. RPO nie zastępuje sądu ani zwykłej drogi odwoławczej.

Rzecznik Praw Pacjenta i NFZ

800 190 590 • gov.pl/web/rpp

Bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta. Wybierz odpowiedni zakres pomocy zgodnie z komunikatem. Aktualne godziny obsługi sprawdzisz na stronie instytucji.

Urząd Ochrony Danych Osobowych

uodo.gov.pl

Informacje o ochronie danych i o złożeniu skargi do Prezesa UODO. Przed zgłoszeniem zbierz korespondencję z administratorem danych.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych

22 560 16 00 • zus.pl

Informacje o emeryturach i innych świadczeniach, także przy pracy za granicą. Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.

Instytucje Unii Europejskiej

Petycje do PE: europarl.europa.eu/petitions/pl

Europejski Rzecznik Praw Obywatelskich: ombudsman.europa.eu/pl

Zakres obu dróg opisano na stronie 14.

PODSTAWY I DALSZA LEKTURA

Źródła prawne

W wersji elektronicznej nazwy odsyłaczy są aktywne. Numeracja odpowiada odwołaniom na stronach przewodnika.

[1] Karta praw podstawowych Unii Europejskiej

Dz.U. UE C 326 z 26.10.2012, s. 391–407. W szczególności art. 1–54.
EUR-Lex • CELEX 12012P/TXT

[2] Wyjaśnienia dotyczące Karty praw podstawowych

Dz.U. UE C 303 z 14.12.2007, s. 17–35. W szczególności wyjaśnienia do art. 25, 41, 50 i 52, dostępne również w serwisie FRA.
FRA • Charterpedia • Wyjaśnienia do Karty

[3] Ochrona danych osobowych

Rozporządzenie (UE) 2016/679 (RODO), m.in. art. 6, 12–17, 21 i 77. UODO, „Jakie prawa daje Ci RODO?”.
uodo.gov.pl/pl/493/2257
RODO • tekst rozporządzenia

[4] Równe traktowanie w zatrudnieniu

Dyrektywa Rady 2000/78/WE z 27 listopada 2000 r., w szczególności art. 2–6.
EUR-Lex • CELEX 32000L0078

[5] Kodeks postępowania administracyjnego

Ustawa z 14 czerwca 1960 r. Tekst jednolity: Dz.U. 2025 poz. 1691, z późn. zm.; m.in. art. 10, 63, 73–74, 107 i 127–129.
eli.gov.pl/eli/DU/2025/1691/ogl

[6] Prawa pacjenta

Ustawa z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, m.in. art. 9, 16–18 i 20. Tekst ujednolicony w ELI.
eli.gov.pl/eli/DU/2009/417/ogl

[7] Zgoda na świadczenia i sytuacje wyjątkowe

Ustawa z 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty, m.in. art. 32–35. Tekst ujednolicony w ELI.
eli.gov.pl/eli/DU/1997/152/ogl

[8] Przedawnienie roszczeń

Kodeks cywilny, art. 117–125. Tekst jednolity: Dz.U. 2026 poz. 795.
eli.gov.pl/eli/DU/2026/795/ogl

OFICJALNE ŹRÓDŁA PRAKTYCZNE

Informacje i pomoc

Źródła internetowe i dane kontaktowe sprawdzono 6 września 2026 r. Przed działaniem sprawdź aktualne procedury i godziny obsługi.

[9] Nieodpłatna pomoc prawna

Ministerstwo Sprawiedliwości, „Czym jest nieodpłatna pomoc prawna?”. Warunki, zakres i zapisy.
gov.pl/web/nieodplatna-pomoc

[10] Emerytura po pracy w kilku państwach

Komisja Europejska, „Emerytury” — koordynacja zabezpieczenia społecznego.
Komisja Europejska • Emerytury

[11] Pobyt emeryta w innym państwie UE

Your Europe, „Emeryci i renciści mieszkający w innym kraju UE: prawo pobytu”.
Your Europe • Prawo pobytu emerytów

[12] Petycje i prawa wyborcze

Parlament Europejski, portal petycji — wymogi kwalifikowalności. Your Europe — wybory europejskie i gminne.
Parlament Europejski • Petycje i pytania
Your Europe • wybory do PE | Your Europe • wybory gminne

[13] Skarga do Europejskiego Rzecznika Praw Obywatelskich

Zakres kompetencji i zasady składania skarg na administrację UE.
ombudsman.europa.eu/pl/make-a-complaint

[14] Telefoniczna Informacja Pacjenta

Rzecznik Praw Pacjenta — wspólny numer RPP i NFZ, 800 190 590.
gov.pl/web/rpp/telefoniczna-informacja-pacjenta

[15] Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Biuro RPO — Infolinia Obywatelska, 800 676 676.
bip.brpo.gov.pl

[16] Zapisy na pomoc prawną w powiecie koszalińskim

Starostwo Powiatowe w Koszalinie, komunikat z 24 lipca 2026 r.; dane kontaktowe i rejestracja.
powiat.koszalin.pl/zdalna-porada-prawna/

[17] Kontakt z ZUS

Centrum Kontaktu Klientów ZUS — 22 560 16 00; zasady odpłatności połączeń.
zus.pl • Biuletyn Informacji Publicznej • Kontakt

[18] Oznaczenie finansowania publikacji

Sieć SPLOT, „Promocja i oznaczanie grantu” w projekcie SPLOT Wartości 2.0.
siecsplot.pl/bazy-wiedzy/promocja-i-oznaczanie-grantu/



POWIAT
KOSZALIŃSKI
Twoja Przestrzeń



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE
W KOSZALINIE

Twoje prawa w Europie

Przewodnik po Karcie praw podstawowych
Unii Europejskiej

Wydawca

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Sianowskiej
Sianów 2026

Projekt

„Powiatowa Rada Seniorów w Powiecie Koszalińskim”
Program CERV • SPLOT Wartości 2.0

Informacje o projekcie

Agata Szewczyk — koordynator projektu
szewczyk.agata@outlook.com
602 126 916

Publikacja bezpłatna. Zakaz sprzedaży.

Opracowano na podstawie materiałów publikacji i kampanii „Twoje prawa w Europie” oraz oficjalnych źródeł wskazanych w przewodniku. Ilustracja i logotypy pochodzą z przekazanych materiałów kampanii.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości

Grant realizowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu SPLOT WARTOŚCI 2.0

Program finansowany jest przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający finansowanie nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.