



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Simi
Association for
Integration and Migration

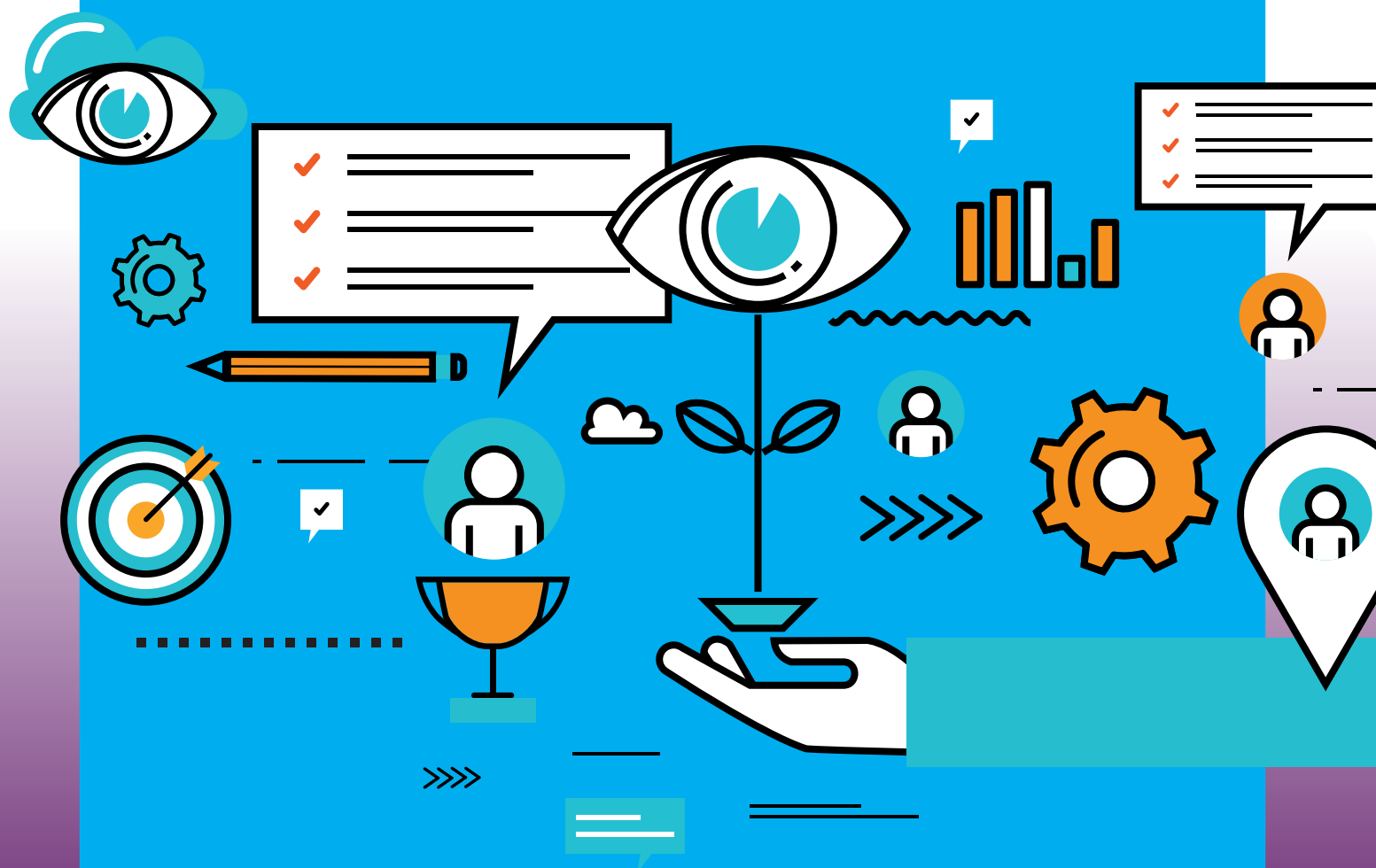


CESTY
pathways

unicef 

Tvůj průvodce světem zaměstnání:

jak najít práci, znát svá
práva a chránit své
zájmy



Obsah

1.	Jak najít práci	3
2.	Základy českého pracovního práva	5
3.	Jaké typy smluv existují?	8
4.	Práce na dálku: Co byste měli vědět, než začnete	10
5.	Plat a odvody	12
6.	Bezpečnost a ochrana zdraví při práci	13
7.	Nesouhlaste s prací, pokud:	14
8.	Co dělat, když...	16
9.	Obchodování s lidmi:	17
10.	Kdo vám může pomoci	20

1

Jak najít práci

Prvním a nejbezpečnějším způsobem je oslovit přímo organizaci nebo společnost, která nabízí práci, která odpovídá tomu, co hledáte.

Pracovat přímo pro firmu

Volná pracovní místa lze nalézt na následujících internetových stránkách:

www.prace.cz | www.jobs.cz | www.volnamista.cz | www.profesia.cz | www.pracezarohem.cz

Důvěryhodný inzerát vždy obsahuje název společnosti, místo výkonu práce, mzdové podmínky, náplň práce a typ smlouvy. Smlouva musí být podepsána – i pro cizince nebo občany EU – vždy nejpozději první den v práci.

Pokud jste zaměstnání přímo společností, bude vám mzda vyplácena na bankovní účet uvedený v pracovní smlouvě, kterou jste podepsali.

Jedinou překážkou může být jazyková bariéra, protože ne všichni zaměstnavatelé mluví ukrajinsky. V takovém případě se můžete obrátit na sociální služby a požádat o pomoc interkulturního pracovníka, který vám s překladem pomůže. Příklady takových služeb naleznete v sekci Asistenční služby (odkaz).

Tento typ zaměstnání je méně rizikový – pokud dojde k porušení vašich práv, můžete se bránit na základě pracovní smlouvy.

Úřad práce

Další možností, jak najít práci, je kontaktovat pracovní agenturu. Nabídnou vám volné pracovní pozice, které můžete buď přijmout, nebo odmítnout. Jste zaměstnání přímo společností; Agentura vystupuje pouze jako zprostředkovatel poskytující nezbytné informace.

Tento typ zaměstnání je poměrně bezpečný, pokud jsou pracovní agentury oficiálně registrovány. Všechny agentury práce musí být uvedeny v úředním rejstříku dostupném na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

Služby agentur práce jsou bezplatné. Pokud vás někdo požádá o zaplacení poplatku nebo pokud agentura není uvedena v rejstříku, pravděpodobně se nejedná o oficiální agenturu, ale o zprostředkovatelskou společnost.

Zprostředkovatelská společnost

Zprostředkovatelské společnosti fungují podobně jako pracovní agentury, ale nejsou oficiálně registrovány. Často si účtují provizi za zprostředkování zaměstnání, a to buď přímo, nebo prostřednictvím srážek z platu.

Plat je obvykle vyplácen v hotovosti “do ruky” nebo “v obálce” a společnost si může ponechat část vašeho výdělku – někdy až 10 %, 20 % nebo dokonce 50 %! V takových případech nebudete znát skutečnou hodnotu své práce.

Kromě toho je obtížnější hájit svá práva – můžete čelit problémům, jako je nevyplacená mzda, odepření pracovní neschopnosti, žádné pojištění nebo náhlé ukončení pracovního poměru. Většinou máte smlouvu pouze se zprostředkovatelskou společností, což značně ztěžuje prokazování, kde jste pracovali a za jakých podmínek.

Systém založený na zprostředkování práce agentem (soukromou osobou)

Nejnebezpečnějším způsobem, jak získat práci, je klientský systém, kde jste najati soukromou osobou bez jakékoli formální smlouvy. Pracujete nelegálně a dostáváte zaplacenou dohodnutou částku, která je obvykle nižší než standardní sazba v daném oboru.

Při tomto druhu práce nemáte vůbec žádnou právní ochranu. Neexistuje žádná smlouva a žádné záruky. Klient dostává peníze od zaměstnavatele a jen část z nich předává vám. Nemáte ponětí, kolik skutečně vyděláváte, a neexistuje žádná jistota, že vůbec dostanete zaplacenou.

To často vede k nevyplaceným mzdám, nemožnosti žádat o nemocenskou nebo jinému porušování vašich práv. Tento druh práce je nezákonný.

Jedním z hlavních rizik je falešný pocit bezpečí – agent mluví vaším jazykem a působí přátelsky a nápomocně, ale jeho cílem je na vás vydělat, ne vám pomoci.

Bud'te obezřetní a vždy se snažte zjistit, s kým máte tu čest.

Bez ohledu na to, jak jste byli zaměstnání – ať už prostřednictvím agentury, zprostředkovatele nebo agenta – **máte nárok na právní podporu a poradenství v České republice** v případě porušení vašich pracovních práv.

Jakmile se objevíte na pracovišti a začnete pracovat, i bez podepsané smlouvy, uzavíráte ústní pracovní smlouvu. Dle českého práva se jedná o **platný pracovněprávní vztah**. Váš zaměstnavatel je tedy povinen vám vyplácet mzdu, zajistit bezpečné pracovní podmínky a plnit své další povinnosti.

Pokud narazíte na nějaké problémy, můžete vyhledat pomoc **v odborných poradnách, u advokátů, odborů nebo neziskových organizací**, které se specializují na pomoc pracovníkům – včetně cizinců. (viz kapitola 10., Kdo vám může pomoci).

Nebojte se stát si za svým – české zákony vás chrání.

2

Základy českého pracovního práva

Pokud vám byla v České republice udělena **dočasná ochrana**, můžete pracovat bez povolení k zaměstnání. Stačí si s ním sjednat pracovní smlouvu nebo jiný typ dohody se zaměstnavatelem. Zaměstnavatel pak musí nahlásit váš nástup do práce na úřad práce.

Pokud pracujete v České republice, je důležité znát svá práva a povinnosti svého zaměstnavatele, zejména pokud se vyskytnou nějaké problémy, abyste věděli, na co máte nárok. Je také užitečné porozumět povinnostem vašeho zaměstnavatele, abyste se ujistili, že po vás nepožaduje něco, co máte ze zákona právo odmítnout.

Pracovní smlouva

Když nastoupíte do zaměstnání, musí s vámi zaměstnavatel podepsat pracovní smlouvu. Náležitosti smlouvy:

- Musí být vyhotovena písemně a ve dvou vyhotoveních – jedné pro vás a jedné pro vašeho zaměstnavatele.
- Musí v něm být uvedeno:
 - jaký druh práce budete dělat;
 - kde budete pracovat;
 - Kdy začnete pracovat.

Pokud je ve smlouvě sjednána zkušební doba, může trvat až 4 měsíce u běžných pozic, případně až 8 měsíců u seniorních pozic. Během této doby můžete Vy i Váš zaměstnavatel snadno ukončit pracovní poměr.

Do jednoho měsíce od nástupu do zaměstnání vám zaměstnavatel musí poskytnout doplňující informace (pokud již nejsou uvedeny ve smlouvě). Například:

- přesný název společnosti (zaměstnavatele);
- vaše pracovní pozice a místo výkonu práce;
- na kolik dní dovolené máte nárok;
- váš plat;
- kolik hodin budete pracovat denně/týdně;
- jak dlouhá je výpovědní doba (nově může výpovědní doba na straně zaměstnavatele činit 1 měsíc);
- zda má společnost uzavřenou kolektivní smlouvu (např. s odbory).

Jaké jsou výhody pracovní smlouvy?

- Nemocenská – pokud onemocníte a máte nemocenské pojištění, máte nárok na peníze po dobu pracovní neschopnosti.
- Důchod – pokud pracujete legálně a platíte odvody, započítává se vám to do důchodu.
- Dovolená – pokud pracujete alespoň 60 dní, máte nárok na 4 týdny placené dovolené ročně.

Vaše pracovní smlouva může být uzavřena:

- na dobu určitou (např. jeden rok);
- na dobu neurčitou (bez omezení).

Plat v roce 2025

- Minimální měsíční mzda činí 20 800 Kč.
- Minimální hodinová sazba je 124,40 Kč.

Pracovní doba

- Maximálně 40 hodin týdně.
- Pokud je vaše práce rovnoměrně rozdělena, můžete pracovat až 9 hodin denně.
- Při nepravidelné pracovní době (např. práce na směny) můžete pracovat až 12 hodin denně.
- Pokud je vaše pracovní doba flexibilní, dohodnete se se zaměstnavatelem na začátku a konci směny.

Přestávky a odpočinek

- Nejpozději po 6 hodinách práce máte nárok na přestávku v délce nejméně 30 minut.
- Mezi směny musíte mít alespoň 12 hodin odpočinku.
- Pokud pracujete v noci, nesmíte pracovat déle než 8 hodin během 24 hodin.

Přesčas

- Přesčasy (práce mimo standardní pracovní dobu) a jejich náhrada musí být uvedeny ve smlouvě.
- Nárok na přesčasy nemáte automaticky, pokud to není uvedeno ve smlouvě.

Méně než 18 let?

- Pokud je vám mezi 15 a 18 lety, můžete pracovat až 8 hodin denně a 40 hodin týdně.
- Noční práce je zakázána – není dovoleno pracovat mezi 22:00 a 6:00.
- Pokud je vám více než 16 let, můžete pracovat až 1 hodinu v noci, ale pouze pokud to souvisí s vaší odbornou praxí a jste přímo pod dohledem osoby starší 18 let; Hodina navíc v noci musí následovat bezprostředně po denní směně.

Přesčasy nejsou povoleny – pokud budete požádáni o práci nad rámec plánované pracovní doby, máte právo odmítnout.

Méně než 15 let?

Pokud je vám 14 let nebo více, můžete si během letních prázdnin vydělat peníze navíc. Musíte mít písemný souhlas svého zákonného zástupce (rodiče, pěstouna) a práce by měla zahrnovat pouze lehkou práci. Můžete pracovat až 7 hodin denně a 35 hodin týdně.

3

Jaké typy smluv existují?

Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr (dohody o provedení práce a dohody o pracovní činnosti)

V České republice můžete kromě řádné pracovní smlouvy pracovat také na **základě dohody o provedení práce (DPP) nebo dohody o pracovní činnosti (DPČ)**.

Tyto typy dohod se řídí odlišnými pravidly a jsou vhodné spíše pro krátkodobou nebo méně pravidelnou práci.

Základní informace pro cizince (např. držitele zaměstnanecké karty)

- Pokud máte **zaměstnaneckou kartu s volným přístupem na trh práce**, můžete **pracovat** pouze **na dohodu o pracovní činnosti (DPC)**; Práce na základě dohody o provedení práce (DPP) není v tomto případě povolena.
- **Obě dohody musí být uzavřeny písemně**. Vždy musíte obdržet vlastní kopii smlouvy.
- **Tyto smlouvy vám neposkytují stejná práva jako standardní pracovní smlouva**.
- Pokud k výkonu práce potřebujete **pracovní povolení**, platí to i pro dohody o provedení práce a dohody o pracovní činnosti. Práce bez pracovního povolení je **nelegální**.

Dohoda o provedení práce (DPP)

- Pro jednoho zaměstnavatele můžete odpracovat **až 300 hodin za kalendářní rok**.
- Pokud máte více dohod o dokončení práce s různými zaměstnavateli, každá z nich může mít až 300 hodin ročně.
- Pokud vyděláváte **více než 11 500 Kč měsíčně**, musí za vás zaměstnavatel odvádět **sociální a zdravotní pojištění**.
- **Na dovolenou máte nárok, pokud** dohoda trvá alespoň 28 dní a odpracujete alespoň 80 hodin.
- Pokud jste držitelem **zaměstnanecké karty**, **nemůžete pracovat na základě dohody o provedení práce**.
- Po dokončení práce vám zaměstnavatel musí vydat **potvrzení o zaměstnání**. Můžete také požádat o **pracovní referenci**, která musí být poskytnuta do 15 dnů.

Dohoda o pracovní činnosti (DPČ)

- Práce nesmí přesáhnout **v průměru polovinu standardní pracovní doby**, tj. přibližně 20 hodin týdně.
- Pokud jste držitelem **zaměstnanecké karty**, musíte odpracovat alespoň **15 hodin týdně** a váš plat se musí rovnat minimální mzdě v České republice.
- Dohody o pracovní činnosti musí obsahovat podrobný **popis pracovní pozice, odměnu, pracovní dobu a dobu trvání dohody**.
- Smlouva může být ukončena vzájemnou dohodou nebo výpovědí – **bez udání důvodu**. V případě výpovědi výpověď platí **15denní výpovědní lhůta**, která začíná běžet ode dne doručení výpovědi.
- **Na dovolenou máte nárok, pokud** dohoda trvá alespoň 28 dní a odpracujete alespoň 80 hodin.
- Stejně jako u dohod o provedení práce máte nárok na **potvrzení o zaměstnání** a můžete požádat o **pracovní referenci**, kterou je třeba poskytnout do 15 dnů.

Co získáte po dokončení práce?

- Po dokončení práce vám zaměstnavatel musí poskytnout **potvrzení o zaměstnání** s informacemi o vašem zaměstnání a vykonané práci.
- V případě problémů se můžete obrátit na **finanční úřad, správu sociálního zabezpečení, zdravotní pojišťovnu nebo inspektorát práce**.

4

Práce na dálku: Co byste měli vědět, než začnete

Práce online, neboli práce na dálku, je stále běžnější. Znamená to vykonávat svou práci z domova, kavárny, nebo dokonce z jiného města. Tento typ práce je často vykonáván pro zahraničního zaměstnavatele a vyžaduje samostatnost, zodpovědnost a dobré komunikační schopnosti.

Ať už začínáte jako grafik, programátor, správce sociálních sítí nebo agent zákaznického servisu, je důležité mít hned na začátku několik základních věcí.

Co si vyřídit se zaměstnavatelem:

Jak budete sledovat svou pracovní dobu

Předem se domluvte, zda budete používat online sledování času, aplikaci nebo třeba tabulku. Jasně pojmy = méně zmatků a větší jistota.

Jaké vybavení vám zaměstnavatel poskytne

Pokud pracujete z domova, ale potřebujete notebook, telefon nebo přístup k firemním systémům, je váš zaměstnavatel ze zákona povinen poskytnout vám vše, co potřebujete k výkonu své práce.

Úhrady nákladů – např. elektřina nebo internet

Pokud pracujete z domova, můžete mít nárok na náhradu nákladů, jako je elektřina nebo internet. Od roku 2023 se musíte se zaměstnavatelem písemně a předem dohodnout, zda vám budou tyto náklady proplaceny. Obvyklým způsobem je paušální náhrada, která je od roku 2025 stanovena na 4,80 Kč za hodinu odpracovanou z domova. Ale pozor: pokud se se zaměstnavatelem výslovně dohodnete, že kompenzaci nechcete, váš zaměstnavatel není povinen ji poskytnout.

Jak se v tomto případě podepisuje smlouva?

I když pracujete online, musí být podepsána pracovní smlouva. Máte dvě možnosti:

- Elektronický podpis (např. prostřednictvím ověřené aplikace);
- Písemně poštou – smlouvu podepíšete každý a odešlete druhému.

Vaše práva při práci online

Máte nárok na mzdu, pracovní přestávky a bezpečné pracovní podmínky. Práce z domova je stále práce – platí pro vás stejná pravidla.

5

Plat a odvody

a) Rozdíl mezi hrubou a čistou mzdou

Hrubá mzda je celková částka, kterou vám zaměstnavatel slíbí zaplatit za vaši práci, před jakýmkoli srážkami. Odvody na pojištění a daně však musí být odečteny z vaší hrubé mzdy.

Čistá mzda je částka, kterou skutečně obdržíte v hotovosti nebo na svůj bankovní účet. Pokud je například vaše hrubá mzda 20 000 Kč, po srážkách od daní a odvodů můžete jako čistou mzdu dostat 14 000 Kč.

b) Co jsou to odvody?

Odvody jsou srážky ze mzdy na sociální a zdravotní pojištění a daně. Jedná se o odvody na sociální zabezpečení (nemocenské a důchodové), zdravotní pojištění a státní politiku zaměstnanosti. Pomáhají pokrýt situace, jako je nemoc, důchod nebo zdravotní péče.

Jaké odvody platí zaměstnavatel?

- Zaměstnavatel za vás odvádí pojistné na sociální zabezpečení (nemocenské a důchodové) a na státní politiku zaměstnanosti. Tyto odvody se platí každý měsíc.
- Zaměstnavatel vám také hradí zdravotní pojištění.

Co nejsou odvody?

- Vaše čistá mzda, částka v hotovosti, kterou skutečně dostáváte, není odvodem.
- Peníze za vaši práci, které vám zaměstnavatel slíbil, ale nezaplatil, také nejsou odvodem.
- Peníze, které vám dluží zaměstnavatel, také nejsou odvodem – neměli byste pracovat, pokud nedostáváte zaplacení.
- Pokud v práci něco nedopatřením rozbijete a zaměstnavatel po vás požaduje zaplacení, musí nejprve prokázat, že jste za způsobenou škodu zavinili vy.

Nepracujte za pouhý příslib mzdy

- Nikdy nesouhlase s tím, že budete pracovat teď a dostanete výplatu o něco později.
- Pokud vám zaměstnavatel odmítne zaplatit, přestaňte pracovat a požadujte své peníze.
- Vaše mzda musí být vyplacena v souladu se smlouvou a včas.

6

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

Vaše zdraví je důležitější než to, jak rychle pracujete nebo kolik toho uděláte. Práce by vás nikdy neměla ohrozit.

Pokud jste zaměstnanec (máte uzavřenou pracovní smlouvu):

- Máte právo odmítnout práci, která představuje vážnou a bezprostřední hrozbu pro vaši bezpečnost nebo bezpečnost ostatních.
- Váš zaměstnavatel vás nemůže trestat za odmítnutí vykonávat nebezpečnou práci.
- Zaměstnavatel vám musí zajistit bezpečné pracovní podmínky a zaplatit vám ochranné prostředky, školení a lékařské prohlídky.
- Bezpečnostní školení musí být vedeno v jazyce, kterému dobře rozumíte.
- Pokud pracujete ve vysoce rizikovém prostředí, musí vám zaměstnavatel bezplatně poskytnout ochranný oděv, obuv nebo helmu.
- Zaměstnavatel vás nemůže nutit k práci, která by vám mohla ublížit, ani vás nemůže finančně podporovat v rizikovém chování.

Vaše povinnosti jako zaměstnance:

- Řiďte se pokyny svého zaměstnavatele a používejte ochranné prostředky.
- Hlaste jakékoli závady, poruchy nebo pracovní úrazy.
- Nepijte alkohol ani neužívejte drogy na pracovišti a nechodte do práce pod jejich vlivem.
- Pomozte udržet pracoviště bezpečné a čisté.

7

Nesouhlaste s prací, pokud:

- Jste požádáni, abyste zaplatili za práci nebo za vízové služby, nebo naopak, pokud je vám nabídnuto bezplatné cestování a ubytování nebo je vám přislíbeno, že vám budou dokumenty poskytnuty zdarma;
- Nemáte dostatek informací o svém pracovním místě, například o místě výkonu práce, platu, názvu nebo adrese společnosti;
- Když se zeptáte na podrobnosti práce, dostanete odpovědi jako: “To se dozvíte později” nebo “Všechno vám řeknou, až tam dorazíte” nebo “Teď nemám čas, ale vše podrobně vysvětlím později”;
- Je vám odmítnuta písemná pracovní smlouva, podpis je opožděn nebo nemáte dostatek času na její přečtení;
- Ve smlouvě není uveden plat, výplatní termín, pracovní podmínky, místo výkonu práce atd.;
- Buď je smlouva napsána v jazyce, kterému nerozumíte a nedostanete její kopii, kterou byste si mohli přečíst, nebo jste nuceni ji rychle podepsat;
- nebo pokud smlouva odkazuje na dokumenty, které jste neviděli nebo nečetli;
- Původní smlouva se liší od skutečných podmínek. Souhlasili jste například s prací ve skladu, ale byli jste přiřazeni k výrobní lince;
- K vaší práci se přidávají další úkoly, které nejsou součástí vašich povinností; jste požádáni, abyste poskytli služby, se kterými jste nesouhlasili – včetně sexuálních služeb – ať už vám byly doporučeny nebo vynuceny;
- Váš výplatní den je opakovaně zpožděn nebo je vám poskytnuta pouze zálohová platba s příslibem, že zbytek bude vyplacen později;
- Žádá se po vás, abyste pracovali více než 40 hodin týdně (např. 6 dní v týdnu) a za odmítnutí plnění vám hrozí různé sankce.
- Žádá se od vás, abyste pracovali, kdykoli to zaměstnavatel požaduje, a musíte být neustále k dispozici;
- Jste požádáni, abyste pomohli s pracovním úkolem, aniž byste za to dostali zaplacen. Tento druh pomoci je stále prací a zasluhuje si odměnu;
- Jste požádáni, abyste udělali něco nezákonného. I když je vám méně než 18 let, stále ponesete odpovědnost;
- Jste požádáni, abyste lhali, nebo vám někdo říká, co máte říci, když jste dotazováni, například při kontrole, návštěvě lékaře nebo při jednání se sociálními službami;
- Váš zaměstnavatel za vás neplatí žádné pojištění;
- Nedostanete zaplacen za přesčasy;
- Nedostanete dovolenou nebo je vaše dovolená neplacená;
- Nedostanete potřebný pracovní oděv, náradí ani materiál.

Dejte si pozor na tyto situace v případě, že se s těmito situacemi setkáte při jednání se zaměstnavatelem – mohou být varovným signálem podvodu, nebo alespoň nepoctivého jednání.

Na co si dát pozor!

- Nepodepisujte dohodu o ukončení pracovního poměru, aniž byste se s někým předem poradili, pokud vás z důvodu ukončení pracovního poměru opravňuje k odstupnému. (Odstupné je částka, kterou obdržíte, když vám firma ukončí pracovní poměr – například když vám někdo zruší pozici). Možná nedostanete peníze, na které máte nárok.
- Neberte si dovolenou jen na základě ústní dohody se svým nadřízeným. Vždy požadujte písemné potvrzení.
- Nikdy nezačínajte pracovat bez podepsané pracovní smlouvy. Ústní dohoda nestačí – bez písemné smlouvy nemáte žádnou právní ochranu.
- Pokud jste na pracovní neschopnosti, nepracujete a zdržujete se na adrese, kterou jste uvedli svému lékaři. Porušení těchto pravidel může vést ke ztrátě nemocenské a způsobit problémy u zaměstnavatele.

8

Co dělat, když...

a) Co dělat, když jste nemocní

- Navštivte lékaře
 - Vystaví vám neschopenku – potvrzení o pracovní neschopnosti.
- Dejte vědět svému nadřízenému
 - I když lékař zasílá neschopenku elektronicky, je slušné o tom informovat svého zaměstnavatele.
- Pracovní neschopnost a vaše mzda
 - Prvních 14 dní vám platí zaměstnavatel. Od 15. dne pobíráte nemocenskou od státu (České správy sociálního zabezpečení).
- Co budete potřebovat
 - Pracovní smlouva s nemocenským pojištěním.
 - Zdravotní pojištění v ČR.
 - Nejlépe bankovní účet v České republice.

b) Co dělat, když vás někdo šikanuje v práci?

Šikana na pracovišti znamená, že vás někdo v práci opakovaně ponižuje, zesměšňuje nebo uráží, nebo vám záměrně ztěžuje práci. Může to být kolega, nadřízený, nebo dokonce několik lidí najednou. To se někdy nazývá “bossing” (když vás šikanuje váš šéf) nebo “mobbing” (když vás šikanuje skupina lidí).

Příklad: Jste v práci noví a váš kolega si z vás dělá legraci. Zlehčuje vaši práci a vysmívá se vám kvůli vašemu původu – nepříjemně se zmiňuje o vaší národnosti, nadává Ukrajincům nebo kritizuje vaši češtinu. Dělá to před ostatními a nikdo se vás nezastane. Začnete se bát jít do práce.

Pokud se na to cítíte, můžete v klidu a jasně říct kolegovi, že vás to trápí, například: “To, co říkáte o Ukrajincích, mě uráží. Přestaň to dělat.” Někdy to stačí k tomu, aby si uvědomili, že zašli příliš daleko.

Pokud to ale nepomůže, máte jiné možnosti, jak problém vyřešit.

- Informujte svého nadřízeného / svou nadřízenou. Je jeho / její povinností, aby se o takové záležitosti postaral / postarala.
- Pokud ani váš nadřízený / nadřízená není nápomocen / nápomocna, obraťte se na zástupce HR (oddělení lidských zdrojů). Měli by být nestranní a mají způsoby a prostředky, jak situaci řešit.

Pokud vám v práci nikdo nenaslouchá nebo máte pocit, že vás nikdo nebere vážně, můžete se obrátit na právníka nebo neziskovou organizaci, která pomáhá lidem, kteří se potýkají se šikanou nebo diskriminací na pracovišti, včetně cizinců, jako jsou:

[La Strada](#), [SIMI](#)

9

Obchodování s lidmi:

Obchodování s lidmi je trestný čin definovaný v § 168 trestního zákoníku (odkaz). Zákon poskytuje dlouhou a podrobnou definici, která zahrnuje tři klíčové složky: **nábor, nátlak a vykořisťování**. Aby mohl být čin kvalifikován jako obchodování s lidmi, musí být přítomny všechny tři složky.

Nucená práce je jednou z nejrozšířenějších forem obchodování s lidmi, ke které dochází jak v České republice, tak v zahraničí. Příkladem může být práce při úklidu kanceláří, hlídání dětí, drobné opravy v bytech a domácnostech, sklizeň plodin nebo práce ve skladu. Případy nucené práce obvykle začínají nedostatečným platem a špatnými pracovními podmínkami, postupně přecházejí v manipulaci, lži, vyhrožování nebo dokonce omezování osobní svobody.

Obchodování s lidmi může mít i jiné formy, jako je nátlak k páčání trestných činů, nátlak na poskytování sexuálních služeb, nucené žebrání a další praktiky.

Pracovní vykořisťování vs. obchodování s lidmi

Pracovní vykořisťování spadá pod občanské právo a ve většině případů se řeší jednáním se zaměstnavatelem nebo u civilního soudu. Typickým příkladem jsou nevyplacené mzdy, neplacené přesčasy nebo nevyřešené pracovní úrazy.

Obchodování s lidmi je naproti tomu trestným činem a je stíháno v trestním řízení. Hlavní rozdíl spočívá v míře nátlaku a omezování osobní svobody. Oběť není schopna odmítnout vykonávat činnost nebo se cítí bezmocná, aby tak učinila – často kvůli strachu, strádání, finanční závislosti nebo izolaci.

Formy nátlaku mohou zahrnovat:

- Kontrola pohybu, telefonátů a e-mailů (v práci nebo v místě ubytování);
- Sankce za nesplněné pracovní úkoly nebo nezajištění klientů;
- Všechny druhy hrozeb;
- Dezinformace a poskytování nepravdivých informací o pracovním prostředí;
- Fyzické násilí;
- Psychologický nátlak nebo manipulace;
- Odpírání jídla, spánku, tekutin nebo lékařské péče;
- Nabízení nebo nucené užívání návykových látek (drogy, alkohol).

Varovné signály na pracovišti

kteří mohou naznačovat pracovní vykořisťování nebo obchodování s lidmi.

Dejte si pozor, pokud:

- jsou vám přidělovány úkoly mimo vaše povinnosti nebo původní dohodu;
- Pracujete více než 40 hodin týdně, např. 6 dní v týdnu;
- Z platu se vám strhávají různé sankce;
- Jste nuceni poskytovat služby, se kterými jste nesouhlasili (včetně sexuálních služeb);
- Jste povinni být neustále k dispozici, musíte pracovat, kdykoli to zaměstnavatel požaduje;
- Nedostáváte zaplacen včas; Obdržíte pouze část své výplaty s příslibem, že zbytek bude vyplacen později.

Situace je vážná a můžete být v nebezpečí

- Dejte si pozor na to, pokud váš zaměstnavatel:
- Chová se nevhodně k vám nebo k ostatním (např. překračuje hranice, je agresivní, obtěžuje vás nebo vás fyzicky napadá);
- Brání vám navštívit lékaře, i když se necítíte dobře;
- Nedovolí vám žádný volný čas ani odpočinek;
- Zabaví vaše osobní doklady nebo jiné věci do úschovy nebo jako zástavu;
- Omezuje váš přístup k internetu nebo telefonu;
- Uzamkne vás na pracovišti nebo ovládá vaše pohyby;
- Omezuje váš kontakt s ostatními lidmi, včetně vašich blízkých;
- Zakazuje vám opustit pracoviště nebo navštěvovat sociální služby;
- Odepře vám jídlo, pití nebo spánek;
- Vyhrožuje vám deportací, policií, dluhy, násilím nebo dokonce smrtí pro vás nebo vaše blízké.

Pokud plánujete pracovat v zahraničí, nezapomeňte:

- **Nikomu nedávejte své dokumenty.**
- **Vezměte si s sebou dostatek peněz, alespoň na cestu zpět.**
- **Nepodepisujte nic, čemu nerozumíte.**
- **Zůstaňte v kontaktu se svými přáteli.**
- Dejte svým blízkým vědět, kam jdete a na jak dlouho; Zjistěte si název a přesnou adresu společnosti.
- Dohodněte se, jak často je budete kontaktovat a dohodněte se na kódovém slově, které použijete v případě nebezpečí.
- Vezměte si náhradní mobilní telefon, o kterém nikdo neví, s telefonními čísly vašich blízkých a tísňovými linkami.

Další trestné činy, se kterými se můžete v práci setkat:

Vydírání (§ 175):

Použití násilí nebo hrozby násilím nebo jiné vážné újmy s cílem donutit někoho k něčemu, nedělat něco nebo něco tolerovat se trestá odnětím svobody v rozmezí od 6 měsíců do 4 let nebo pokutou.

Útlak (§ 177):

Nucení někoho k činu využíváním jeho tísně nebo závislosti se trestá odnětím svobody až na 1 rok nebo zákazem činnosti.

Nabízení prostituce (§ 189):

Nucení nebo lákání k prostituci nebo vydělávání na prostituci se trestá odnětím svobody v rozmezí od 6 měsíců do 4 let, zákazem činnosti nebo propadnutím majetku.

[La Strada](#) nabízí podrobnější vysvětlení a možnost probrat vaši situaci. La Strada můžete kontaktovat anonymně.

c) Praktické rady

- Důvěřujte své intuici a vyhýbejte se podezřelým nabídkám.
- Udělejte si čas a přemýšlejte o tom.
- Vždy se snažte zjistit co nejvíce informací o společnosti, pro kterou budete pracovat, a o vašich povinnostech a pracovních podmínkách.
- Požadujte oficiální smlouvy; Vždy si uschovejte jejich kopii nebo fotografii.
- Nepodepisujte nic, čemu nerozumíte.
- Udělejte si kopie všech dokumentů a nikdy je nikomu nedávejte.
- Ved'te si záznamy o odpracovaných hodinách.
- Vyfoťte vše, co podepisujete.
- Zjistěte si celé jméno a pozici zaměstnance, se kterým jednáte, uložte si jeho telefonní číslo a poříd'te snímky obrazovky dohod uzavřených po telefonu nebo přes sociální sítě.
- Trvejte na tom, aby vám byla mzda vyplácena na bankovní účet, nebo si nechte podepsat potvrzení o obdržení peněz.
- Neposkytujte služby, se kterými jste nesouhlasili.
- Uložte si do telefonu čísla ambasády, policie a tísňových linek.
- Nezapomeňte, že pracovní poměr musí být vždy **písemně ukončen** oběma stranami.

10

Kdo vám může pomoci

Organizace poskytující pomoc

Celostátní:

- Seznam Ministerstva práce a sociálních věcí: [Nestátní neziskové organizace \(NGO\) – Cizinci](#)
- [Centra pro integraci cizinců](#)
- Charita Česká republika, integrační linka: +420 731 432 431 ukraina.info@charita.cz <mailto:ukraina.info@charita.cz> (v ukrajinštině)

v Praze:

- Člověk v tísni, linka důvěry: + 420 770 600 800
- Integrační centrum Praha: www.icpraha.com
- Centrum pro integraci cizinců: <https://www.cicops.cz/cz>
- Organizace pro pomoc uprchlíkům: <http://www.opu.cz>
- Poradna pro integraci: <http://www.p-p-i.cz>
- Archdiocesan Caritas Prague <https://praha.charita.cz/sluzby/migrace>
- InBáze: www.inbaze.cz
- LIA helpline: +420 800 601 020 <https://www.linkabezpeci.cz/ukrajina-pomoc>
- META: Asociace pro příležitosti mladých migrantů
- www.meta-ops.cz
- <https://www.krizova-pomoc.cz/seznam-specializovanych-linek>

La Strada

La Strada je nevládní, nezisková, specializovaná organizace, která se věnuje pomoci osobě, které se staly oběťmi vykořisťování a obchodování s lidmi. Obdržíte pokyny, jak postupovat, přičemž vaše identita zůstane utajena.

<https://www.strada.cz/hledam-pomoc/>

SIMI

Asociace pro integraci a migraci (SIMI) je lidskoprávní organizace, která pomáhá hájit práva migrantů a poskytuje jim komplexní nediskriminační podporu. SIMI poskytuje bezplatné právní, sociální a psychosociální poradenství a interkulturní podpůrné služby pro migranty a uprchlíky v České republice.

<https://migrace.com/>

- Inspektorát práce (úřad pro bezpečnost a zaměstnanost při práci)
 - Nedostáváte zapláceno, nebo je váš plat nižší, než by měl být?
 - Pracujete bez smlouvy nebo nelegálně?
 - Pracujete nadměrně přesčas, nebo vás zaměstnavatel nutí pracovat déle, než bylo dohodnuto?
 - Porušuje váš zaměstnavatel bezpečnostní předpisy nebo vás nutí k nebezpečným úkolům?
- Odbory
 - Pokud má váš zaměstnavatel odbory, můžete se na ně obrátit, pokud narazíte na problémy s platem, smlouvou nebo pracovními podmínkami, jako jsou opožděné platby.