

# ПРЕДВИЕЗДНАЯ ПОДГОТОВКА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ СЕЗОННЫХ РАБОТНИКОВ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТОИНСТВА,  
БЕЗОПАСНОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ



# ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОТКАЗЕ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Мнения, выраженные в данной публикации, принадлежат автору и необязательно отражают точку зрения Международной организации по миграции (МОМ). Используемые в данной публикации обозначения и представление материала не означают выражения МОМ какого-либо определенного мнения относительно правового статуса той или иной страны, территории, города или района или местных органов власти, а также мнения относительно их рубежей и границ.

МОМ в своей деятельности опирается на принципы упорядоченной и гуманной миграции, поскольку такой подход несет преимущества как для мигрантов, так и для общества в целом. Как межправительственная организация МОМ в сотрудничестве с партнерами из других стран оказывает содействие в решении оперативных задач в сфере миграции; способствует пониманию проблем миграции; мотивирует на социальное и экономическое развитие посредством миграции; отстаивает принципы человеческого достоинства и благополучия мигрантов.

## СОДЕРЖАНИЕ

ЭТАП 1: НАБОР. РИСКИ И НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ .....	5
ЭТАП 2: ТРУДОУСТРОЙСТВО .....	11
РАСПОЗНАВАЙТЕ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ И ОСТАВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ .....	16
ЗНАЙТЕ СВОИ ПРАВА: ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ .....	21
ЭТАП 3: ВОЗВРАЩЕНИЕ. ВАША ПОДДЕРЖКА ДОМА .....	31
СООБЩИТЬ О НАРУШЕНИЯХ .....	35



Сезонная работа дает вам возможность заработать деньги, приобрести новые навыки и накопить опыт, который может пригодиться вам в будущем. Многие работники используют эту возможность, чтобы поддержать свои семьи, отремонтировать дома, оплатить образование или накопить деньги на реализацию новых планов. Жизнь и работа в другой стране также могут помочь вам расти личностно, узнать о новых культурах и обрести уверенность в себе.

В то же время, нахождение вдали от дома и в новой обстановке также может быть сопряжено с рисками. Данная брошюра поможет вам обеспечить свою безопасность, узнать о своих правах и понять, куда обращаться за помощью в случае возникновения проблем.

Данная брошюра поможет вам:

- Узнать свои права как работника/цы, чтобы защитить себя от гендерного насилия, эксплуатации и жестокого обращения.
- Понять, какие ситуации, с которыми вы можете столкнуться во время поездки, ставят под угрозу вашу безопасность и нарушают ваши права. Сюда входят действия, которые не допускаются со стороны операторов Программы, миграционных агентств, работодателей на ферме, менеджеров, бригадиров и коллег. Для удобства понимания поездка разделена на три основных этапа: набор, трудоустройство и возвращение. Это поможет вам своевременно распознавать риски, предотвращать их и, если вы столкнетесь с ними, знать, как себя защитить.
- Понять, когда ситуация небезопасна.
- Узнать, куда обращаться за советом, поддержкой и где можно безопасно и конфиденциально сообщать о нарушениях.

Чем больше вы знаете, тем безопаснее вы себя чувствуете. Осведомленность и информация — ваши самые эффективные инструменты.

# Этап 1

## НАБОР. РИСКИ И НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Здесь начинается ваш миграционный путь. Знание о возможных рисках поможет вам обеспечить свою безопасность и принимать более взвешенные решения. Большинство рисков возникают на этапе набора, когда вы подаете заявку на работу или готовитесь к поездке.

На этом этапе такие лица, как операторы Программы, посредники или представители агентств и визовых центров, часто берут под свой контроль оформление вашего трудового договора, иных документов, а также время и место вашего направления на работу. Поэтому важно понимать свои права и быть осторожным в каждом своем шаге.

### Гендерное насилие при наборе на сезонные работы

Под гендерным насилием при найме на работу понимается любое вредное действие, совершающееся против воли работника из-за социально обусловленных различий между женщинами и мужчинами. Это может включать в себя физический, сексуальный или психологический вред, а также угрозы, принуждение или ограничение свободы.

Насилие также может выражаться в форме оскорблений, домогательств, запугивания и давления, которые по-разному воздействуют на женщин и мужчин.





Для сезонных работников оно может проявляться в различных формах, таких как:

- Физическое насилие включает в себя удары, ожоги, щипание, толкание, отказ в оказании медицинской помощи, принуждение к употреблению наркотиков, угрозы со стороны операторов Программы или даже членов семьи с целью принудить к согласию.
- Психологическое насилие включает в себя унижение, словесные оскорблении, запугивание или угрозы, которые заставляют работников чувствовать себя беспомощными или испытывать страх.
- Экономическое насилие включает в себя ограничения, которые сужают экономические возможности женщин или мужчин, такие как отказ в праве на трудоустройство, отказ в доступе к безопасным каналам найма или блокирование доступа к образованию и профессиональной подготовке.

В ходе набора на программу риски гендерного насилия могут возникать, когда операторы Программы, посредники или даже члены семьи злоупотребляют вредными гендерными стереотипами и своей властью. Это может выражаться в том, что женщины отговаривают от высказывания своих опасений, оказывают на них давление, чтобы они согласились на небезопасные или несправедливые условия, или используют угрозы и манипуляции, чтобы контролировать их выбор.

Когда работники не знают своих прав или не знают, куда обращаться за помощью, риск гендерного насилия возрастает. Без этих знаний они в большей степени подвержены несправедливому обращению и дискриминации, что может ухудшить их положение и создать условия, которые могут привести к принуждению, эксплуатации или насилию.

**Законодательство Кыргызской Республики защищает вас в процессе найма, включая ваше право на справедливое обращение, защиту от дискриминации и защиту от насилия или жестокого обращения**

**Закон Кыргызской Республики «О государственных гарантиях равных прав и равных возможностей для мужчин и женщин» признаёт равные права и равные возможности для всех граждан.**

- Трудовой Кодекс Кыргызской Республики запрещает дискриминацию по признаку пола и гарантирует право на безопасные условия труда, что также распространяется на процесс найма.
- Закон «О профилактике насилия в семье» вносит изменения в Уголовный кодекс и в сам Закон, признавая различные формы гендерного насилия, включая психологическое и экономическое насилие.
- Кыргызстан ратифицировал международные документы, такие как Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (КЛДЖ), и тем самым взял на себя международные обязательства, укрепляющие защиту от гендерного насилия в сфере миграции и труда.

#### **Сексуальная эксплуатация, сексуальные надругательства и домогательства (СЭНД) на этапе набора**

СЭНД при найме происходит, когда операторы Программы, посредники или сотрудники миграционных агентств злоупотребляют своим положением власти и контроля в сексуальных целях. Неважно, кто этот человек и какую должность занимает, это никогда не будет считаться приемлемым. Вы имеете право на уважительное отношение и помочь, если с вами произошла такая ситуация. Кроме того, организации и компании обязаны принимать меры против нарушителей.

К недопустимым видам поведения могут относиться:

- Сексуальная эксплуатация. Операторы Программы, посредники или представители миграционных агентств и визовых центров могут требовать сексуальные услуги в обмен на работу, ускорение оформления документов, лучшие условия трудоустройства, деньги или более выгодные условия договора. Это включает сексуальный шантаж, например, когда вам говорят, что ваша заявка или договор будут отклонены, если вы не согласитесь на действия сексуального характера.
- Сексуальные надругательства и/или домогательства. Любые нежелательные действия сексуального характера, поведение или угрозы со стороны операторов Программы, посредников или сотрудников миграционных агентств являются недопустимыми. Это включает нежелательные прикосновения, сексуальные шутки или комментарии, принудительный сексуальный контакт, изнасилование или угрозы изнасилования. Если кто-то прищуждает вас к действию сексуального характера, использует угрозы или совершает какие-либо действия сексуального характера против вашей воли, это является насилием. Любое нежелательное сексуальное поведение, будь то комментарии, жесты или физический контакт, является домогательством. Такое поведение недопустимо, и вы имеете право сообщить об этом и обратиться за помощью и поддержкой.

Ситуация	Как это может выглядеть	Что вы можете сделать
Оператор Программы использует неуместные или неуважительные слова или комментарии.	Комментирует ваше тело или задает вопросы о ваших интимных отношениях во время собеседования, которые заставляют вас чувствовать себя некомфортно.	Прервите разговор и сообщите о таком поведении в соответствующий орган (см. таблицу в разделе «Сообщить о нарушениях»).
Представитель государственного органа оказывает на вас давление с целью проведения частных встреч	Предлагает встретиться ночью или в уединенном месте	Откажитесь от встречи и сообщите об этом по надежным каналам.
Угрозы во время набора	Вы получили сообщение: «Вы потеряете свое место, если не будете сотрудничать».	Это недопустимо. Обратитесь в органы власти. Вы имеете право на защиту.

**Будьте осторожны!** Насилие происходит не только при личном контакте. Оно также может проходить по телефону или онлайн. Сообщения, звонки или социальные сети могут использоваться для давления, преследования или угроз в адрес работников. Это называется цифровым насилием, и оно так же серьезно, как и насилие в реальной жизни. Это может включать в себя отправку повторяющихся оскорбительных или угрожающих сообщений, неоднократные попытки связаться с вами без вашего согласия или публикацию ваших личных фотографий или видео без разрешения. Такие действия могут причинить серьезный вред, включая стресс, тревогу, депрессию и даже физические проблемы.

**⚠️ Помните:** насилие в Интернете — это все равно насилие, и вы имеете право сообщить о нем и получить поддержку, как и в случае с любой другой формой насилия.

Вы всегда можете позвонить на горячую линию Омбудсмена Кыргызской Республики:

- **115 для получения помощи и консультации, или написать в WhatsApp по номеру 0999 000 115.**

Также помощь доступна по телефонам горячей линии Центра трудоустройства граждан за рубежом:

- **1899 или 0800 000189 (для звонков внутри страны) либо +996 559 189 900 (для звонков из-за рубежа).**
- **+996 224 550 332 или +996 227 550 332 (доступен WhatsApp).**

По телефону горячей линии можно получить помощь по вопросам, связанным с поддержкой семьи, защитой женщин и правами детей. Все звонки являются конфиденциальными. Помните: вы не одиноки. Эти услуги бесплатны, конфиденциальны и направлены на обеспечение вашей безопасности и сохранение вашего достоинства. Вы всегда можете сообщить о любом неправомерном поведении во время процесса набора в Программу сезонных работников или на любом другом этапе. Подробности см. в разделе «Сообщить о нарушениях». Вы можете сообщить о проблеме анонимно.

**В экстренных случаях всегда немедленно звоните в полицию: Милиция Кыргызстана: 102 или единый номер в случае чрезвычайных ситуаций: 112.**



## ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ

**1** Оператор Программы заявил Аиде, что, если она хочет, чтобы ее имя быстрее поднялось в списке, ей следует поужинать с ним. Может ли оператор Программы просить об этом?

Нет. Ни в коем случае нельзя просить о личных или сексуальных услугах. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку.

**2** На встрече по набору сезонных работников менеджер агентства попросил участников выполнить задание, которое вызвало у них чувство дискомфорта и смущения. Когда Айгуль отказалась, ее имя было исключено из списка.

Это допустимо?

Нет. Работники никогда не должны подвергаться наказанию за отказ выполнять унизительные или оскорбительные требования. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку.

**3** Марат услышал, как посредник сказал: «Мы не берем женщин и людей с инвалидностью». Может ли оператор Программы говорить такое?

Нет. Это дискриминация. Каждый человек имеет право на равные возможности при наборе на работу, независимо от пола, наличия инвалидности или любых других личных обстоятельств. Операторы Программы должны избегать любых заявлений, которые могут отпугнуть или исключить кандидатов на основании их пола, наличия у них инвалидности или личных обстоятельств. Вместо этого они должны предоставлять четкую информацию о требованиях к должности, чтобы кандидаты могли принимать решение самостоятельно. Все соискатели должны быть заранее проинформированы о характере работы, чтобы они могли сделать осознанный выбор и, при необходимости, запросить разумные условия или корректировки.

**4** На информационной сессии представитель государственного органа заявил молодой женщине, что он может «ускорить» рассмотрение ее заявления, если она встретится с ним наедине после работы. Это приемлемо?

Нет. Просить о личных или сексуальных услугах в обмен на оказание иных услуг недопустимо. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку.

## Этап 2



# ТРУДОУСТРОЙСТВО. РАСПОЗНАВАЙТЕ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ И ОСТАВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Сезонная работа может быть позитивным и полезным опытом, если обеспечиваются безопасность, уважение и справедливость. Жестокое обращение может также иметь место, когда вы живете и работаете за границей. Данный раздел поможет вам понять риски, узнать о своих правах и изучить практические способы обеспечения безопасности и поддержки на протяжении всего периода вашего трудоустройства и пребывания в Великобритании, как на рабочем месте, так и по месту жительства.

### Гендерное насилие в личной и общественной среде

Под гендерным насилием понимается любое вредное действие, совершающееся против воли человека из-за социально обусловленных различий между женщинами и мужчинами. Это включает физический, сексуальный или психологический вред, а также угрозы, принуждение или ограничение свободы. Во время вашего пребывания в Великобритании гендерное насилие может иметь место за пределами рабочего места, например в вашем жилище, семье или сообществе. Эти ситуации являются серьезными, и для вашей защиты существуют службы поддержки.

Примеры:

- Физическое насилие включает в себя удары, ожоги, щипание, толкание, препятствование доступу к медицинской помощи или угрозы со стороны партнера, супруга или члена сообщества.
- Психологическое насилие включает в себя унижение, словесные оскорблении, запугивание или контролирующее поведение в вашем жилище или сообществе.
- Экономическое насилие включает в себя удержание денег партнером или членом семьи или оказание на вас финансового давления с целью контролировать ваши решения.

К способствующим факторам могут относиться вредные стереотипы (такие как убеждение, что мужчины могут контролировать женщин), семейный стресс, связанный с деньгами и миграцией, отсутствие поддержки со стороны семьи, стигматизация или стыд, мешающие открыто говорить о проблеме, а также незнание механизмов подачи жалоб или получения поддержки. Гендерное насилие, совершаемое интимным партнером (т. е. супругом), в законодательстве Великобритании также называется домашним насилием, поэтому вы защищены Законом Великобритании о домашнем насилии 2021 года.

**⚠ Помните:** даже если насилие происходит вне работы, вы все равно находитесь под защитой, у вас есть право сообщить об этом, и вам будет оказана поддержка.

## **Сексуальная эксплуатация, сексуальные надругательства и домогательства (СЭНД) на работе**

СЭНД происходит, когда люди, связанные с вашей работой, злоупотребляют своей властью, чтобы получить сексуальные или другие преимущества. Такие ситуации никогда не являются приемлемыми. Ответственность лежит на работодателе или организации, и вы имеете право сообщить о проблеме и получить защиту.

Примеры:

- Сексуальная эксплуатация: принуждение к оказанию сексуальных услуг в обмен на работу, более выгодные смены, заработную плату, жилье или продление визы. Это может включать сексуальный шантаж или угрозы, связанные с договорами и документами. Если бригадир на ферме или оператор Программы просит вас об «особых услугах» в обмен на сохранение работы или улучшение условий труда, это является сексуальной эксплуатацией. Вы имеете право на защиту и можете сообщить об этом, это ваше право.

- Сексуальные надругательства и/или домогательства: любые нежелательные действия, угрозы или поведение сексуального характера, а также использование денег или гарантий занятости для контроля над вами. Это включает принуждение к совершению действий сексуального характера, а также угрозы увольнения, насилия или других последствий в случае отказа. Удержание заработной платы, несправедливые вычеты или угрозы увольнения с целью оказания давления на работников или контроля над ними также являются формами жестокого обращения. К ним также относятся нежелательные сексуальные шутки, комментарии, жесты, прикосновения или постоянное внимание со стороны бригадиров на ферме, менеджеров или коллег. Все эти виды поведения являются недопустимыми и о них необходимо сообщать.

К числу лиц, совершающих такие действия, могут относиться операторы Программы, бригадиры на ферме, администраторы ферм, менеджеры или коллеги, назначенные старшими в группе.

К сопутствующим факторам могут относиться страх потерять работу, быть отправленным домой, зависимость от работодателя в вопросах жилья, языковой барьер, стигматизация и вредные гендерные стереотипы.

**⚠ Помните:** если вы сталкиваетесь с любым видом насилия, это не ваша вина. Вы имеете право безопасно сообщить об этом и получить защиту, независимо от того, кто на рабочем месте злоупотребляет своей властью, даже если это ваш начальник.

## Механизмы защиты и рассмотрения жалоб на фермах

Когда вы начнете работать в Великобритании, вы, вероятно, примете участие во вводном занятии/подготовке, где администрация фермы объяснит правила обеспечения безопасности работников и расскажет, как вы можете сообщать о возникших проблемах и подавать жалобы. Это называется механизмами защиты и рассмотрения жалоб.

Это механизмы, которые защищают работников от насилия, домогательств или жестокого обращения и обеспечивают безопасные способы подачи жалоб. Каждая ферма, участвующая в Программе сезонных работников, должна соблюдать законодательство Великобритании. Это включает в себя надежную защиту от дискриминации, домогательств и насилия в соответствии с Законом о

равенстве 2010 года и Законом о защите работников 2023 года, который устанавливает обязанность работодателей принимать разумные меры для предотвращения гендерного насилия, сексуальной эксплуатации, надругательств и домогательств. Все менеджеры и сотрудники обязаны соблюдать эти юридические обязательства.

**⚠ Помните:** любые акты насилия или домогательств, включая цифровое насилие, являются недопустимыми. Вы имеете право говорить открыто и пользоваться защитой, даже если вы не являетесь гражданином или гражданкой Великобритании. Меры безопасности, правила и нормы существуют для того, чтобы вы могли жить и работать с достоинством, в безопасности и с уважением.



# КАК РАБОТАЮТ МЕХАНИЗМЫ РАССМОТРЕНИЯ ЖАЛОБ



## ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ

Находиться в другой стране может быть сложно, особенно если вы плохо знаете английский язык. Если вы когда-либо столкнетесь с насилием, домогательствами или опасными ситуациями, помните: ваша безопасность превыше всего.

Чтобы быть наготове, помните, что меры предосторожности могут иметь решающее значение:

- Держите телефон заряженным и всегда при себе с достаточным количеством средств для совершения звонков.
- Сохраните в телефоне номера экстренных служб (**999** — полиция, **111** — медицинская помощь, **101** — полиция, не связанная с экстренными ситуациями).
- Запомните свой английский номер телефона и адрес.
- Добавьте надежный контакт (член семьи, друг или знакомый), которому вы можете быстро позвонить. Хорошо, если в списке контактов есть человек, который свободно говорит по-английски.
- Создайте системы поддержки с коллегами, договоритесь справляться друг о друге и обменяйтесь контактами для безопасности.
- Ознакомьтесь со списком служб поддержки, приведенным ниже в данной брошюре. Некоторые организации могут дать свои рекомендации еще до того, как вы подадите официальное заявление.

## ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Выучите или запишите несколько простых фраз — это может помочь вам защитить себя и быстрее получить помощь. Вы можете прочитать их вслух полицейскому, коллеге, оператору горячей линии или любому человеку, находящемуся поблизости. Не все организации могут оказать немедленную помощь на русском языке, поэтому важно выучить несколько основных фраз на английском языке. Кроме того, будет полезно загрузить на свой мобильный телефон приложение-переводчик. Помните: даже если вы испытываете страх или стеснение, просить о помощи — это ваше право.

Полезные фразы	Транскрипция (русская)	Английский перевод
Я звоню из [ваше местоположение]. Я хочу сообщить о домогательствах/насилии.	Ай эм коллинг фром [ваше местоположение]. Ай уонт ту рипорт хэрэсмент/абьюз.	I am calling from [your location]. I want to report harassment/abuse.
Я звоню из [ваше местоположение]. Мне нужна помощь.	Ай эм коллинг фром [ваше местоположение]. Ай ниð хелл.	I am calling from [your location]. I need help.
Здесь небезопасно для меня. Здесь небезопасно оставаться.	Ай эм нот сэйф хиэ. Ит из нот сэйф ту стэй хиэ.	I am not safe here. It is not safe to stay here.
Мой руководитель/коллега пристаёт ко мне.	Май супервайзор / ко-уоркер из бозэринг ми.	My supervisor/co-worker is bothering me.
Я чувствую себя небезопасно на работе.	Ай фил ансэйф эт уорк.	I feel unsafe at work.
Мне нужно сообщить о домогательствах.	Ай ниð ту рипоорт хэрэсмент.	I need to report harassment.
Мне нужен врач.	Ай ниð э доктор.	I need a doctor.
Я пострадал(а), мне нужна медицинская помощь.	Ай уоз хёрт, ай ниð мэдикл хелл.	I was hurt, I need medical help.
Пожалуйста, вызовите 999, это чрезвычайная ситуация.	Плиз кол найн найн найн, ит из эн имедженси.	Please call 999, it is an emergency.
Я не говорю по-английски, мне нужен кто-то, кто говорит по-русски.	Ай донт спик инглиш, со ай ниð самуон, ху спикс рашин.	I don't speak English, so I need someone who speaks Russian.

## Жизнь и работа в сообществе

Жить и работать в Великобритании означает быть частью сообщества, в котором равенство и уважение имеют очень большое значение. От каждого ожидается справедливое отношение к другим, разделение ответственности и создание безопасной и позитивной среды. Нижеприведенные пункты помогут вам понять, что это означает на практике.

- Уважайте своих коллег. Относитесь ко всем с достоинством на рабочем месте, в быту и в сообществе. Умение слушать, сотрудничать и быть вежливым важно в повседневной жизни.
- Женщины и мужчины поровну делят свои обязанности. В Великобритании как мужчины, так и женщины убирают, готовят и занимаются общими домашними делами.
- Женщины работают во всех сферах. Женщины могут быть руководителями, бригадирами, администраторами или владельцами ферм. Они принимают решения и управляют командами, и их авторитет должен уважаться так же, как и авторитет мужчин.
- Домогательства не допускаются. Высказывание комментариев, прикосновения, шутки или нежелательные замечания в адрес незнакомых женщин считаются домогательствами. В Великобритании к этому относятся серьезно, и это может привести к юридическим последствиям, в том числе к вмешательству полиции, даже если женщина является гражданкой вашей страны и принадлежит к вашему сообществу. Такое поведение недопустимо и будет наказано.
- Уважительное поведение укрепляет доверие. Уважительное отношение к работе и жизни создает позитивную атмосферу, предотвращает конфликты и помогает всем чувствовать себя в безопасности и ощущать поддержку.
- Все работники имеют право на безопасное и достойное жилье. Женщины и мужчины должны иметь возможность по своему желанию запросить отдельное размещение с учетом гендерных особенностей, чтобы обеспечить защиту частной жизни, достоинства и безопасность. Работодатели и операторы Программы поставщики трудовых ресурсов несут ответственность за предоставление подходящего жилья с учетом данных прав и стандартов здравоохранения и безопасности.





## ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ

**1** Бригадир команды Зухры сказал ей, что она сможет получить дополнительные смены только в том случае, если согласится встретиться с ним наедине во внебоцехе время. Это нормально?

Нет. Бригадир команды никогда не должен использовать свое положение, чтобы требовать сексуальных услуг в обмен на возможности трудоустройства. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку.

**2** Бригадир Алины называл ее «моя любовь», а также неоднократно шутил и делал нежелательные замечания о ее фигуре, даже после того, как она попросила его прекратить. Это допустимо?

Нет. Это сексуальное домогательство. Любые нежелательные сексуальные комментарии или поведение на рабочем месте являются недопустимыми. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку.

**3** Коллега Дамиры продолжал отправлять ей нежелательные сообщения в социальных сетях, в том числе шутки о ее фигуре и приглашения встретиться наедине, даже после того, как она попросила его прекратить. Это приемлемо?

Нет. Это цифровое домогательство. Отправка через Интернет повторяющихся, нежелательных сообщений или сообщений, имеющих сексуальный характер, является формой насилия, и следует сообщать о таких случаях.

**4** Сосед Мирзы в общежитии для работников угрожал ей расправой, если она будет разговаривать с мужчинами из другого сообщества. Это нормально?

Нет. Это угроза физического насилия и запугивание. Никто не имеет права контролировать, с кем вы разговариваете, или угрожать вам. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку.

**5** Во время обеденного перерыва мужчина-работник постоянно делает грубые шутки и нежелательные замечания по поводу внешности своей коллеги. Она просит его прекратить, но он смеется и продолжает: «Не принимай это всерьез, мы просто так шутим». Это приемлемо?

Нет. Это домогательство и неуважительное поведение. Такое поведение должно быть немедленно прекращено, и о нем можно сообщить бригадиру или через механизм подачи жалоб, чтобы организация могла принять меры и оказала поддержку.

**6** Женщина-бригадир просит мужчину-работника соблюдать правила техники безопасности и выполнить свою задачу. Он отказывается слушать, говоря, что не принимает приказы от женщин. Это нормально?

Нет. Это дискриминация и неуважение. Все руководители, женщины или мужчины, имеют одинаковые полномочия и обязанности. Отказ выполнять инструкции из-за пола человека недопустим. Бригадир имеет право сообщить о проблеме, а работодатель должен вмешаться, чтобы обеспечить уважительное поведение. Работник, который ведет себя таким образом, также может понести дисциплинарные наказания в соответствии с установленными на рабочем месте правилами.

# Знайте свои права:

## ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Гендерное насилие, включая сексуальную эксплуатацию, надругательства и домогательства, имеет серьезные краткосрочные и/или долгосрочные последствия для сезонных работников, их семей и общин. Это может привести к физическому вреду, нежелательной беременности или инфекциям, эмоциональному стрессу, такому как тревога или депрессия, стигматизации и изоляции, потере дохода и возможностей труда/устройства, а в некоторых случаях даже к проблемам с законом. Эти последствия часто взаимосвязаны: например, плохое здоровье может повлиять на психическое благополучие, что, в свою очередь, ограничивает способность работать и зарабатывать. Сезонные работники могут подвергаться любому виду гендерного насилия не только на рабочем месте, но и в быту, во время поездок или в сообществе. Поэтому важно знать свои права, обращаться за поддержкой в случае необходимости и получать комплексную помощь для восстановления своего физического и ментального здоровья.

Если вы находитесь в Великобритании в качестве сезонного работника, вы имеете право на бесплатную и конфиденциальную медицинскую помощь, даже если вы не являетесь резидентом Великобритании или не владеете английским языком.

Законы Великобритании защищают вас от жестокого обращения, домогательств и эксплуатации: на работе, в вашем жилище и в общественных местах. Вы не одиночки. Если что-то произойдет, будь то насилие, домогательства или небезопасные условия жизни или работы, есть люди и организации, готовые вам помочь.

В разделах ниже вы найдете полную информацию о том, куда обращаться, кому звонить и какую помощь можно получить. Зная эти контакты и службы, вы сможете действовать быстро и обеспечить свою безопасность.

## **Законодательство Великобритании**

В Великобритании гендерное насилие, сексуальная эксплуатация, надругательства и домогательства строго запрещены и уголовно наказуемы. Законы защищают всех, включая сезонных работников, независимо от статуса визы, знания языка или продолжительности пребывания. Пострадавшие от насилия всегда находятся в центре системы защиты и поддержки, а сама помочь предоставляется бесплатно и с соблюдением условий конфиденциальности.

Работодатели имеют юридическую обязанность предотвращать сексуальные домогательства на рабочем месте. В случае домогательств они должны действовать быстро, чтобы остановить их и не допустить повторения. Невыполнение этого требования является нарушением закона. Любой, кто будет признан виновным в насилии, эксплуатации или домогательствах, подвергнется уголовному преследованию, возможному тюремному заключению и депортации с ограниченными правами на повторный въезд в Великобританию.

### **Законодательство Великобритании, защищающее от дискриминации, насилия, эксплуатации и надругательств**

#### **Закон о равенстве 2010 года**

Защищает работников от всех форм дискриминации по признаку пола, включая несправедливое обращение или насилие.

#### **Закон о защите работников 2023 года (поправка к Закону о равенстве 2010 года)**

Работодатели должны принимать разумные меры для защиты работников от сексуальных домогательств во время трудоустройства.

#### **Закон о сексуальных преступлениях 2003 года**

Криминализирует нежелательные сексуальные действия, включая домогательства, нападение и насилие.

#### **Закон о домашнем насилии 2021 года**

Защищает всех от домашнего насилия, включая мигрантов.

## Службы поддержки в Великобритании

Иногда, когда происходит насилие, вы можете почувствовать себя одиноким или подумать, что никому нет до вас дела. На самом деле существуют обученные специалисты, которые могут вам помочь. Эти услуги, как правило, являются конфиденциальными, бесплатными и доступными во всех регионах Великобритании, хотя они могут не предоставляться на всех языках. Существуют механизмы, которые позволяют выслушать вас и помочь вам в принятии дальнейших решений, если вы решите ими воспользоваться.

Как сезонный работник, вы имеете право на безопасные условия труда и проживания, а также на доступ к медицинскому обслуживанию во время вашего пребывания в Великобритании. Знание этих прав поможет вам сохранить здоровье и безопасность во время работы.

Бесплатные услуги предоставляются Национальной службой здравоохранения (NHS). NHS может предложить услуги профессиональных переводчиков на русском, казахском и узбекском языках. Вы можете получить бесплатную базовую медицинскую помощь на всей территории Великобритании, включая:

- Услуги в области сексуального здоровья. Тестирование и лечение инфекций, передаваемых половым путем.
- Услуги по планированию семьи. Консультации и поддержка по вопросам контрацепции (но не по вопросам прерывания беременности или лечения бесплодия).
- Уход после пережитого насилия. Медицинская и психологическая помощь, если вы подверглись сексуальному насилию, домашнему насилию или другим видам насилия.

Более подробную информацию о медицинских услугах можно найти в Руководстве «Ориентация для сезонных работников в Великобритании», модуль 5.



## Помощь после сексуального насилия или изнасилования в Великобритании

Всегда помните: в случившемся нет вашей вины. Вы заслуживаете уважения, безопасности и помощи, независимо от вашего пола, языка или иммиграционного статуса. Если возможно, спросите, может ли кто-нибудь из друзей или близких людей, которым вы доверяете, побывать с вами.

### Что делать в первые 72 часа?

Для защиты вашего здоровья и поддержки вашего восстановления доступны бесплатные и конфиденциальные службы. Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

- Лучше всего действовать быстро, но вы можете обратиться за помощью в любое время.
- Ранняя помощь может помочь:
  - Предотвратить беременность после изнасилования.
  - Защитить вас от инфекций, включая ВИЧ.
  - Предоставить вам медицинское подтверждение произошедшего, если вы решите подать заявление позже.

### Что могут сделать для вас службы поддержки в Великобритании

С помощью служб поддержки Великобритании вы можете:

Безопасно рассказать о том, что произошло, и быть уверенными, что вас выслушают без осуждения.

- Получить доступ к медицинской помощи при физических травмах или эмоциональной поддержке.
- Получить консультацию от квалифицированных специалистов или терапевтов.
- Понять свои юридические права и возможности, если вы решите обратиться в полицию.
- Разобраться в системе правосудия, включая поддержку во время расследований или судебных процессов.

Если вы решите сообщить о преступлении, службы поддержки объяснят вам следующее:

- Как полиция будет расследовать ваше дело.
- Что делает Королевская прокурорская служба (CPS).
- Чего следует ожидать, если ваше дело будет передано в суд.

## Важные номера для вашей безопасности в Великобритании

Запишите эти контактные телефоны и держите их при себе, чтобы в случае необходимости быстро найти их.

### Национальная экстренная и неэкстренная помощь

Номер	Когда звонить	Что вы получите
999	В экстренных случаях (опасность, серьезный несчастный случай, насилие)	Полиция, медицинская помощь или пожарная служба
101	В неэкстренных случаях	Полиция
111	Бесплатные медицинские консультации в любое время дня и ночи	Обратитесь за консультацией к медсестре или врачу.

**Организации, которые оказывают помощь мигрантам и знакомы с программой сезонных работников, и могут помочь получить нужную поддержку и направить в соответствующие службы. Это бесплатно и конфиденциально.**

НПО	Контактная информация	Служба
Центр защиты прав работников (Work Rights Centre)	<b>0300 4000 100</b> <b>contact@workrightscentre.org</b>	Благотворительная организация, возглавляемая мигрантами, которая помогает мигрантам добиваться справедливости в сфере труда и повышать социальную мобильность. Многоязычная команда (включая русский язык) с опытом оказания помощи сезонным работникам по различным вопросам.
Центр поддержки работников: Шотландия (Worker Support Center - Scotland)	<b>800 058 1633</b> <b>support@workersupportcentre.org.uk</b>	Независимая организация, предлагающая конфиденциальную помощь через многоязычных консультантов (в том числе русскоговорящих), имеющих опыт оказания помощи сезонным работникам по различным вопросам.

## Соответствующие телефоны доверия

В зависимости от того, где вы находитесь в Великобритании (Англия, Шотландия, Уэльс или Северная Ирландия), существуют разные телефоны доверия. Запишите их или сохраните в контактах своего телефона. Когда вы позвоните, сотрудники могут выслушать вас в условиях конфиденциальности, направить вас в нужную организацию и организовать услуги переводчика.

Местоположение	Номер телефона доверия / Веб-сайт	Служба
<b>Великобритания</b>	0808 2000 247 <a href="https://www.nationaldahelpline.org.uk">https://www.nationaldahelpline.org.uk</a>	Национальный телефон доверия по вопросам домашнего насилия (National Domestic Abuse Helpline) Круглосуточный телефон доверия, где предоставляется бесплатная и конфиденциальная поддержка жертвам домашнего насилия.
<b>Англия и Уэльс</b>	0808 500 2222 <a href="https://247sexualabusesupport.org.uk">https://247sexualabusesupport.org.uk</a>	Национальный телефон доверия по вопросам сексуального насилия (National Sexual Violence Helpline) Круглосуточный телефон доверия, где предоставляется бесплатная и конфиденциальная поддержка пострадавшим от сексуального насилия и изнасилования.
<b>Великобритания</b>	0808 801 0818 <a href="https://thesurvivorstrust.org/">https://thesurvivorstrust.org/</a>	Национальная горячая линия организации Survivors Trust (Доверие пострадавшим) для пострадавших от сексуального насилия, изнасилования и других видов насилия, где предоставляется бесплатная и конфиденциальная поддержка.

Местоположение	Номер телефона доверия / Веб-сайт	Служба
<b>Шотландия</b>	08088 010 789 <a href="https://www.scottishwomensrightscentre.org.uk/">https://www.scottishwomensrightscentre.org.uk/</a>	Шотландский центр по правам женщин (Scottish Women's Rights Center) Телефон доверия работает для женщин, проживающих в Шотландии, которые подверглись насилию или жестокому обращению.
<b>Уэльс</b>	0800 731 8147 <a href="https://bawso.org.uk/ru/">https://bawso.org.uk/ru/</a> Веб-сайт доступен на русском языке	BAWSO — ведущая организация в Уэльсе, оказывающая практическую и эмоциональную поддержку представителям этнических меньшинств, пережившим домашнее насилие, сексуальное насилие и торговлю людьми.
<b>Северная Ирландия</b>	028 9032 6803 <a href="https://nexusni.org/">https://nexusni.org/</a> 0808 802 1414 <a href="mailto:help@dsahelpline.org">help@dsahelpline.org</a>	Nexus NI оказывает поддержку всем, кто пострадал от сексуального насилия. Любые другие лица, пострадавшие от жестокого отношения/бытового насилия, могут получить поддержку по круглосуточному телефону доверия по вопросам домашнего и сексуального насилия или онлайн на <a href="mailto:help@dsahelpline.org">dsahelpline.org</a> .

## Поддержка для мужчин

Часто ошибочно считается, что мужчины не могут быть жертвами насилия. Этот миф может затруднять мужчинам возможность открыто говорить и может создавать опасные ситуации. В Великобритании существуют специальные службы для мужчин, где к вам будут относиться с уважением и не будут осуждать.

Каждый человек имеет право на безопасность и сохранение достоинства.

Местоположение	Номер телефона доверия / Веб-сайт	Служба
<b>Англия и Уэльс</b>	0808 800 5005 <a href="https://safeline.org.uk">https://safeline.org.uk</a>	Национальный телефон доверия для мужчин — жертв насилия (National Male Survivor Helpline), где предоставляется бесплатная, независимая и конфиденциальная поддержка мужчинам, пострадавшим от сексуального насилия.



## Список организаций в Великобритании, готовых оказать поддержку всем людям, которые сталкиваются с насилием, с сохранением достоинства, безопасности и уважения.

### Центры помощи жертвам сексуального насилия (SARC)

SARC — это безопасные клиники, где вы можете получить следующее:

- Экстренная медицинская помощь при травмах.
- Тесты на беременность и инфекции .
- Сбор судебных доказательств, по вашему желанию. Доказательства могут храниться в течение нескольких месяцев или лет, пока вы не решите, стоит ли обращаться в полицию.
- Конфиденциальные консультации и направление к другим службам.

**Найдите ближайший SARC:** <https://www.nhs.uk/service-search/sexual-health-services/find-a-rape-and-sexual-assault-referral-centre/> или позвоните по номеру 0330 223 0099.

### Women's Aid

Women's Aid — это федерация, объединяющая более 180 членских организаций, которые предоставляют более 300 местных сервисов по спасению жизни женщин и детей по всей стране.

<https://www.womensaid.org.uk/information-support/womens-aid-directory/>

 **Помните:** ваша безопасность защищена законом в Великобритании, и обращение за помощью не изменит ваш миграционный статус.

# Этап 3



## ВОЗВРАЩЕНИЕ. ВАША ПОДДЕРЖКА ДОМА

Возвращение домой часто бывает столь же сложным, как и сама поездка. Сезонные работники могут столкнуться с новыми трудностями при реинтеграции в свои семьи, сообщества и на рабочие места после пребывания за границей.

### Проблемы реинтеграции

- Адаптация к динамике семейных отношений

Многие работники, особенно женщины, могут чувствовать себя более уверенно и самостоятельно, работая за границей, например, в отношении личного заработка, ведения документации, регистрации или принятия независимых решений. По возвращении домой у членов семьи могут возникнуть разные ожидания относительно распределения обязанностей в доме, что иногда может привести к изменениям в жизни или непониманию.

- Экономические ожидания

Семьи могут предполагать, что вернувшиеся сезонные работники заработали «много денег», что может привести к ожиданиям и давлению на них с целью обеспечения семьи, а в некоторых случаях к конфликтам или даже финансовому насилию.

- Стигматизация и обвинения

Лица, подвергшиеся насилию или преследованиям за рубежом, могут опасаться осуждения или предвзятого отношения со стороны своего сообщества, иногда просто потому, что они работали за границей.

- Эмоциональное и психическое напряжение

Культурный шок от возвращения домой, стресс и/или травма от негативного опыта за границей могут сделать период реинтеграции эмоционально сложным.

Возвращение домой может быть одновременно и радостным, и трудным. Некоторые женщины и мужчины испытывают гордость за свои достижения, в то время как другие могут чувствовать себя одинокими или непонятыми. Ваш упорный труд не только поддерживал вашу семью, но и вносил вклад в развитие вашего сообщества и экономику вашей страны.

**⚠️ Помните:** мигранты и сезонные работники вносят важный вклад, предлагая свои навыки, труд и финансовую поддержку. Вы должны гордиться своей поездкой, а также силой и решимостью. Вы заслуживаете уважения и признания за свои достижения.

## Варианты поддержки

Возвращающиеся домой работники должны знать, что им доступна конфиденциальная помощь и поддержка:

- Конфиденциальные консультации. Воспользуйтесь услугами психолога, чтобы обсудить проблемы или пережитые травмы в безопасной и благоприятной обстановке.
- Местные рекомендации. Кризисные центры, службы юридической помощи и общественные организации могут оказать практическую и эмоциональную поддержку.
- Сети взаимопомощи. Общение с другими вернувшимися сезонными работниками или мигрантами может смягчить чувство изоляции и помочь справиться с трудностями.

## Если вы решите сообщить о нарушениях

Иногда сезонные работники могут не чувствовать себя в безопасности или не быть готовыми сообщать о насилии, домогательствах или эксплуатации, находясь в Великобритании. Страх потерять работу, языковой барьер или неуверенность в том, кому можно доверять, могут осложнить этот процесс. Важно, чтобы работники понимали свои права, знали, какие существуют каналы для подачи жалоб и какие службы поддержки доступны, и могли воспользоваться ими по своему усмотрению.

Если с вами что-то произошло в Великобритании, и вы не смогли сообщить об этом в тот момент, у вас все равно есть право обратиться за помощью после возвращения домой. Вы можете выбрать, куда обратиться, чтобы:

- Получить медицинскую, психологическую или юридическую поддержку.
- Предотвратить нанесение вреда другим работникам тем же лицом или системой в будущем.
- Защитить свои права и достоинство, даже если время прошло.

Службы поддержки в Кыргызстане могут быть вам полезны и после вашего возвращения. Международные принципы гарантируют, что ваше право на защиту не заканчивается с окончанием вашей работы в Великобритании.

**⚠ Помните:** ваша жалоба будет рассмотрена со всей серьезностью и конфиденциальностью. Это не повлияет на ваше право на повторную подачу документов на работу в Великобритании или поиск будущих возможностей труда на границе за рубежом.

Более подробную информацию см. в разделе «Сообщить о нарушениях».

## Номер горячей линии в Кыргызстане

- Горячая линия Омбудсмена: 115
- Все звонки являются частными и конфиденциальными. Горячая линия принимает звонки по всем вопросам, связанным с защитой прав детей и женщин.

## Службы поддержки и кризисные центры в Кыргызстане

В кризисных центрах Кыргызстана работают специалисты, которые понимают проблемы, с которыми сталкиваются сезонные работники, и готовы помочь в сложных ситуациях.

Телефоны горячих линий и кризисных центров можно найти на официальном сайте Министерства труда, социального обеспечения и миграции:



Не бойтесь позвонить и поговорить с профессионалами. Делиться чувствами с другими — это не слабость, а сила, и если вы решите обратиться за помощью, вам ее обязательно окажут. Знайте, что ваш опыт имеет значение. Вы не одиноки, если что-то произойдет, будь то насилие, домогательства или жестокое обращение, есть люди и организации, готовые вам помочь. Зная эти контакты и службы, вы сможете действовать быстро и обеспечить свою безопасность, если вы решите обратиться за помощью.

**Отсканируйте QR-код — здесь собраны контакты служб поддержки в Кыргызстане.**



## ПРИМЕРЫ СЦЕНАРИЕВ

**1** Амина сообщила о сексуальных домогательствах со стороны бригадира во время пребывания в Великобритании. После ее возвращения оператор Программы сообщил ей, что она больше никогда не сможет принять участие в программе, потому что она «устроила неприятности». Это допустимо? Нет. Это злоупотребление властью. Сообщать о нарушениях – это ваше право, никто не имеет права наказывать или мешать вам. Это неправильно, и об этом можно сообщить, чтобы соответствующая организация приняла меры, и вы получили поддержку. Вы всегда можете сообщить анонимно.

**2** Вернувшись домой, Наргиз чувствовала себя одинокой и испытывала стресс, несмотря на то, что она снова была со своей семьей. Она решила обратиться к специалисту в местный центр социальной поддержки. Разговор с профессионалом помог ей почувствовать себя сильнее и ощутить поддержку. Обращение за помощью — это признак силы, а не слабости. Доступны службы по оказанию психологической и социальной поддержки после возвращения.

**3** После сезонных работ в Великобритании Айжан и Мурат подали заявки на участие в местной программе грантов для вернувшихся трудящихся-мигрантов. Благодаря гранту они купили оборудование и расширили свой небольшой семейный бизнес. Могут ли трудящиеся-мигранты участвовать в таких программах? Да. Существуют программы реинтеграции или гранты для поддержки трудящихся-мигрантов.

**4** Когда Мира вернулась с сезонной работы, некоторые соседи начали сплетничать и говорить, что она «изменилась» после жизни за границей. Она почувствовала грусть и перестала встречаться с людьми. Позже она решила организовать небольшую группу вместе с другими женщинами, которые также работали за границей, чтобы поддерживать друг друга и делиться опытом. Общение с людьми, которые понимают ваш опыт, делает реинтеграцию более легкой и позитивной.



# СООБЩИТЬ О НАРУШЕНИЯХ

Вы имеете право защищать себя и сообщать о нарушениях, эксплуатации или насилии на любом этапе процесса набора на Программу сезонных работников, во время работы в Великобритании или после возвращения домой. Если кто-то обращается с вами несправедливо или преследует вас, вы можете безопасно сообщить об этом через различные официальные каналы.

## Операторы Программы в Великобритании или его официальные представители, лицензированные правительством Великобритании

Если вы считаете, что это безопасно, вы также можете обратиться напрямую к высшему руководству оператора Программы в Великобритании или его официальным представителям, лицензированным правительством Великобритании, осуществляющим набор персонала в Кыргызстане (примечание: приведенный ниже список операторов Программы сезонных работников в Великобританию действителен по состоянию на 2 октября 2025 года). Сообщить о нарушениях можно анонимно.

<b>Agri-HR</b>	<b>447484855296</b>	info@agri-hr.com	www.agri-hr.com
<b>Fruitful Jobs</b>	<b>01989 500 130</b>	info@fruitfuljobs.com	www.fruitfuljobs.com
<b>HOPS Labour Solutions</b>	<b>02476 698 000</b>	hello@hopsls.com	www.hopslaboursolutions.com
<b>Pro-Force</b>	<b>01227 733 880</b>	enquiries@pro-force.co.uk	www.pro-force.co.uk
<b>Concordia</b>		participantsupport@concordia.org.uk	www.concordia.org.uk/seasonal-work

## **Сообщение в GLAA (Служба по противодействию эксплуатации и нарушениям трудового Законодательства Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии (GLAA)**

GLAA — это государственное агентство в Великобритании, которое регулирует деятельность операторов Программы и выдает им лицензии, чтобы обеспечить справедливое и безопасное отношение к работникам. Если вы столкнулись или стали свидетелем какой-либо формы эксплуатации, несправедливого обращения или неправомерного поведения со стороны оператора Программы во время процесса набора или во время работы в Великобритании, вы можете сообщить об этом непосредственно в GLAA.

Вам не нужно называть свое имя, и ваше сообщение будет внимательно рассмотрено.

- **позвоните по номеру 0800 432 0804 или**
- **отправьте письмо по адресу [contact@gla.gov.uk](mailto:contact@gla.gov.uk).**

Сообщение о нарушениях поможет защитить и вас, и других людей. Когда вы говорите об этом, организация может принять меры, чтобы остановить насилие и предотвратить повторение. Однако сообщение о нарушениях всегда остается вашим выбором, делайте это только в том случае, если вы так хотите и при этом чувствуете себя в безопасности. Когда вы говорите о нарушениях это означает, что вы делитесь своей обеспокоенностью, чтобы можно было принять меры, но оно не передается автоматически в полицию, если только вы сами не решите так поступить. Вы также можете сообщить о проблеме анонимно. Вся информация обрабатывается в условиях конфиденциальности и помогает сделать рабочее место более безопасным и благоприятным для всех.

В заключение запомните: все работники имеют право на безопасность и уважение, независимо от того, откуда они приехали и какую работу выполняют. Насилие, жестокое обращение или домогательства недопустимы ни на работе, ни в быту, ни в повседневной жизни.

Сезонная работа за границей может дать новые возможности, навыки и опыт. Знание своих прав и обязанностей поможет вам сохранять уверенность и принимать обоснованные решения на каждом этапе: от этапа набора до пребывания в Великобритании и возвращения домой. Не забывайте заботиться о своем здоровье и безопасности, уважать других и обращаться за поддержкой, когда она вам нужна.

Если что-то случится с вами или с кем-то из ваших знакомых, вы не останетесь одни. Вы можете воспользоваться контактами, указанными в данной брошюре, чтобы обратиться за помощью, сообщить о нарушениях или получить консультацию.



**Ваши работа, безопасность и достоинство имеют значение!**

**Ваш голос имеет значение, а ваши права защищены!**

