



Cornwall and Isles of Scilly **NHS**
Primary Care Trust

CornwallWorks

Welcome to Cornwall Witamy w Kornwalii Bem-vindo a Cornwall Добро пожаловать в Корнуолл!

Inclusion Cornwall



Welcome to Cornwall

Information for Migrant Workers

Witamy w Kornwalii

Informacje dla pracowników migracyjnych

Bem-vindo a Cornwall

Livrinho de Informação para Trabalhadores Migrantes

Добро пожаловать в Корнуолл!

Информация для рабочих-мигрантов

You can get more copies of this booklet from colleges, libraries, some supermarkets, doctor's surgeries, transport centres, some employers, Jobcentre Plus, Council Offices and some voluntary organisations, or by telephoning 01872 355 128

CONTENTS	PAGE NUMBER
Welcome	4
1. Local Information	8
The Political System	8
Travel in Cornwall	12
Police Information about Driving	22
Belief and Religion	28
2. Special Services for Migrant Workers	38
Learning English and Language Support	38
Other Support for Migrant Workers	44
3. Emergency Services	54
Dialling 999	54
Victims of Crime	60
Laws in the UK	64
4. Working in Cornwall	72
Permission to Work in the UK	72
Help to find Work	76
Your Rights at Work	80
Children	92
Trade Unions and Professional Organisations	94
Voluntary Work	96
5. Benefits and legal advice	106
Benefits	106
6. Children and Education	112
Children's Safety and Wellbeing	112
School Education	120
Adult Education, Training and Employment	126
Libraries	132
7. Health	140
Doctors and Hospitals	140
Mental Health	148
Interpreters	150
Social Care	150
Dentists	152
Drug and Alcohol Misuse	152
Sexual Health, Pregnancy and Contraception	154
Having a Baby	158
Healthy Living	160
8. Housing and Community	172
Housing Advice	172
Rubbish and Recycling	178
Buying and Selling	178
9. Culture and Leisure	182
10 Things You Never Knew about Cornwall:	182
Leisure Activities	186
The Sea and Surfing	190
Digital TV	192
Internet and World Wide Web	194
10. Money, Banks & Bills	198
Money in the UK	198
Bills	200
11. Isles of Scilly	210



Добро пожаловать	5	Witamy	6
1. Местная информация	8	1. Informacje lokalne	9
Политическая система	8	Ustrój polityczny	9
Транспорт в Корнуолле	12	Poruszanie się po Kornwalii	13
Информация полиции, касающаяся вождения	22	Informacje przygotowane przez policję na temat prowadzenia pojazdów	23
Вероисповедание и религия	28	Wyznanie i religia	29
2. Специальные службы и услуги для рабочих-мигрантов	38	2. Usługi specjalne dla pracowników migracyjnych	39
Изучение английского и языковая поддержка	38	Nauka angielskiego i wsparcie językowe	39
Другие виды поддержки для рабочих-мигрантов	44	Inne rodzaje wsparcia dla pracowników migracyjnych	45
3. Службы экстренной помощи	54	3. Instytucje pierwszej pomocy	55
Позвоните по номеру 999	54	Numer ratunkowy 999	55
Жертвы преступлений	60	Ofiary przestępstw	61
Законы Великобритании	64	Prawa obowiązujące w Wielkiej Brytanii	65
4. Работа в Корнуолле	72	4. Praca w Kornwalii	73
Разрешение на работу в Великобритании	72	Pozwolenie na pracę w Wielkiej Brytanii	73
Помощь в нахождении работы	76	Pomoc w znalezieniu pracy	77
Ваши права на работе	80	Twoje prawa w miejscu pracy	81
Дети	92	Dzieci	93
Профсоюзы и профессиональные организации	94	Związki zawodowe i organizacje zawodowe	95
Работа на добровольных началах	96	Wolontariat	96
5. Пособия и юридические советы	106	5. Zasiłki i porady prawne	107
Пособия	106	Zasiłki	107
6. Дети и образование	112	6. Dzieci i edukacja	113
Безопасность и благополучие детей	112	Bezpieczeństwo i zdrowie dzieci	113
Школьное образование	120	Edukacja szkolna	121
Образование, подготовка и трудоустройство для взрослых	126	Edukacja dorosłych, szkolenia i zatrudnienie	127
Библиотеки	132	Biblioteki	133
7. Здоровье	140	7. Zdrowie	141
Врачи и больницы	140	Lekarze i szpitale	141
Переводчики	148	Tłumacze	149
Психическое здоровье	150	Zdrowie psychiczne	151
Социальная забота	150	Opieka społeczna	151
Зубные врачи	152	Dentyści	153
Злоупотребление наркотиками и алкоголем	152	Uzależnienie od alkoholu i narkotyków	153
Сексуальное здоровье, беременность и предохранение / контрацепция	154	Profilaktyka seksualna, ciąża i antykoncepcja	155
Ожидание и рождение ребенка	158	Poród	159
Здоровый образ жизни	160	Zdrowy tryb życia	161
8. Жилье и местные организации	172	8. Mieszkalnictwo oraz społeczność lokalna	173
Консультации по жилищным вопросам	172	Doradztwo w sprawach mieszkaniowych	173
Мусор и утилизация отходов	178	Wywóz śmieci i recykling	179
Покупка и продажа	178	Kupno i sprzedaż	178
9. Культура и досуг	182	9. Kultura i rekreacja	183
фактов, которых Вы не знали о Корнуолле:	182	10 фактów, których nie wiedziałeś o Kornwalii	183
Досуг	186	Rekreacja	187
Море и серфинг	190	Morze i surfing	191
Цифровое телевидение	192	Telewizja cyfrowa	193
Интернет и «Всемирная Паутина»	194	Internet	195
10. Деньги, банки и счета	198	10. Pieniądże, banki i rachunki	199
Деньги в Великобритании	198	Waluta brytyjska	199
Счета за услуги	200	Rachunki	201
11. Острова Силли (Isles of Scilly)	210	11. Wyspy Scilly	211

Bem-vindo	6
1. Informação Local	9
O Sistema Político	9
Viajar na Cornualha	13
Conduzir – Informação da Polícia	23
Crença e Religião	29
2. Serviços Específicos para Trabalhadores Imigrantes	39
Aprender Inglês e Apoio à Aprendizagem de Línguas	39
Outros Apoios para Trabalhadores Imigrantes	45
3. Serviços de Urgência	55
Ligar para o 999	55
Vítimas de Crime	61
As Leis no Reino Unido	65
4. Trabalhar na Cornualha	73
Autorização para Trabalhar no Reino Unido	73
Ajuda na Procura de Trabalho	77
Direitos no Trabalho	81
Crianças	93
Ordens e Associações Profissionais	95
Trabalho Voluntário	96
5. Subsídios e Aconselhamento Jurídico	107
Subsídios e Ajudas do Estado	107
6. Crianças e Educação	113
Segurança e Bem-estar das Crianças	113
Educação Escolar	121
Educação de Adultos, Formação e Emprego	127
Bibliotecas	133
7. Saúde	141
Médicos e Hospitais	141
Intérpretes	149
Saúde Mental	151
Assistência Social	151
Dentistas	153
Consumo Excessivo de Álcool e Drogas	153
Saúde Sexual, Gravidez e Contracepção	155
Ter um Bebê	159
Viver com Saúde	161
8. Habitação e Comunidade	173
Informação sobre Habitação	173
Lixo e Reciclagem	179
Comprar e Vender	178
9. Cultura e Lazer	183
Dez Coisas que Não Sabia Sobre a Cornualha	183
Actividades de Lazer	187
O Mar e o Surf	191
TV Digital	193
A Internet e a Rede Electrónica Mundial	195
10. Dinheiro, Bancos e Pagamento de Contas	199
O Dinheiro no Reino Unido	199
Pagamento de Contas	201
11. As Ilhas de Scilly	211



Welcome

Welcome to Cornwall; and welcome to this book which is intended to help you learn more about living here.

Cornish men and women have a long history of travelling to other countries around the world to find work. The contributions they made to their new communities and the benefits they helped to create were one of the reasons why the United Nations has recognised parts of Cornwall as a World Heritage Site. As a Cornishman, that gives me great pride. Today, as you come from other countries to find work here in Cornwall, we welcome you and the benefits you bring to us. We also invite you to join in our communities in all their many aspects, and to share with us the life that can be enjoyed here.

The information in this book has been put together for you by a wide variety of people – from Local Authorities, Colleges and Schools, the Health Service, the Trade Unions, the Police, the Churches, Voluntary and Community Groups, and many others. They form the Cornwall Migrant Workers Group, part of Cornwall Strategic Partnership. This Partnership promotes the well-being of all the people of Cornwall. Our purpose in the Migrant Workers Group is to ensure that Migrant Workers have as equal and as easy access to the services that provide that well-

being as everyone else. This book tells you how you can access those services, explains what your rights are, and also explains where the law affects you.

Each chapter has contact details for useful organisations at its end, with websites and phone numbers. It also says whether the organisations have interpreters available if you need them – a ✓ means immediate interpretation is available and a ⌚ symbol means interpreters can be arranged for future meetings.

Where you see a  symbol, Truro College have a learning resource sheet with extra information and useful vocabulary, to help you learn more about each subject. You can find it on www.essentialenglish.co.uk

This whole pack is also available online at www.cornwallstrategicpartnership.gov.uk/mwwp





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Добро пожаловать в Корнуолл [Cornwall]! Мы приглашаем Вас ознакомиться с этой книгой, цель которой – помочь Вам побольше узнать о жизни здесь, в Корнуолле.

На протяжении своей долгой истории жители Корнуолла, мужчины и женщины, уезжали в другие страны, по всему миру, в поисках работы. Их вклад в улучшение жизни населения на новых местах и блага, созданные с их помощью, явились одной из причин, по которой части Корнуолла были объявлены Организацией Объединенных Наций Объектами Мирового наследия / World Heritage Site. Я, как уроженец Корнуолла, испытываю от этого особую гордость. В наши дни, когда Вы приезжаете сюда, в Корнуолл, из других стран, чтобы найти здесь работу, мы рады приветствовать Вас и высоко ценим Ваш вклад и приносимую Вами пользу. Мы приглашаем Вас присоединиться к местному населению, влиться в нашу жизнь во всем ее многообразии и разделить эту жизнь с нами, радуясь и получая от нее удовольствие.

Информация, содержащаяся в этой книге, была предоставлена и изложена для Вас представителями различных организаций – таких, как местные органы власти, колледжи, школы, служба здравоохранения, профсоюзы, полиция, церкви, различные добровольческие и общественные группы и многие другие. Они входят в Группу рабочих-мигрантов Корнуолла, которая является частью Корнуоллского Стратегического Партнерства. Это Партнерство занимается вопросами продвижения благосостояния и благополучия всех жителей Корнуолла. Цель нашей Группы рабочих-мигрантов – добиться того, чтобы доступ ко всем

службам, отвечающим за обеспечение этого благосостояния и благополучия, был для рабочих-мигрантов таким же простым и легким, как и для всего остального населения.

В этой книге говорится о том, как Вы можете связаться с этими службами, объясняются Ваши права, а также разъясняются вопросы законодательства, которые могут Вас затронуть.

В конце каждой главы приводится контактная информация полезных организаций, с указанием веб-сайтов и номеров телефонов. Там также указано, могут ли эти организации предоставить переводчика, если он Вам нужен: значок ✓ означает, что переводчик может быть предоставлен сразу, а значок ⌚ показывает, что предоставление переводчика может быть организовано для последующих встреч.

Там, где Вы видите символ , Колледж Труро (Truro College) приводит список учебных ресурсов с дополнительной информацией и перечнем полезной терминологии, чтобы помочь Вам больше узнать о каждом предмете. Вы найдете это на сайте www.essentialenglish.co.uk

Весь этот комплект материалов также имеется на сайте www.cornwallstrategicpartnership.gov.uk/mwwwp

David Siff



Witamy

Witamy w Kornwalii i na kartach tej książki, dzięki której będziesz mógł dowiedzieć się więcej o życiu w naszym regionie.

Mieszkańcy Kornwalii od dawien dawna podróżowali w poszukiwaniu pracy do innych krajów na całym świecie.

Wkład, jaki wnieśli do swoich nowych społeczeństw i płynące z tego korzyści, były jedną z przyczyn, dla których ONZ uznał niektóre części Kornwalii za Miejsca Światowego Dziedzictwa.

Jako Kornwalijszyk, odczuwam z tego powodu wielką dumę. Dzisiaj witamy Was, przyjeżdżających do pracy tu do Kornwalii z innych krajów i cieszymy się z korzyści, jakie przynosi Wasz przyjazd. Zapraszamy Was także do włączenia się do naszych społeczności we wszystkich możliwych płaszczyznach i dzielenia radości płynącej z życia w Kornwalii.

Informacje zawarte w tej książce zostały zebrane przez osoby z różnych środowisk – władz lokalnych, college'ów i szkół, służby zdrowia, związków zawodowych, policji, kościołów, grup wolontariackich i działających w lokalnej społeczności i wielu innych. Razem tworzą one Grupę Pracowników Migracyjnych Kornwalii [Cornwall Migrant Workers Group] która jest częścią Partnerstwa Strategicznego Kornwalii [Cornwall Strategic Partnership]. Wymienione wyżej stowarzyszenie działa dla dobra wszystkich mieszkańców Kornwalii. Celem Migrant Workers Group jest zapewnienie, aby pracownicy migracyjni mieli taki sam i tak samo łatwy dostęp do organizacji dbających o

ich interesy, jak wszyscy inni. Ta książka wyjaśnia, jak można uzyskać dostęp do tych instytucji, przedstawia Wasze prawa oraz objaśnia, kiedy nasze prawo ma wpływ na Wasze życie.

Każdy rozdział zawiera na końcu dane kontaktowe użytecznych organizacji, adresy stron internetowych i numery telefonów. Podajemy także, czy dana organizacja dysponuje w razie potrzeby pomocą tłumacza - znaczek ✓ oznacza, że tłumacz jest dostępny natychmiast, a symbol ☎ oznacza, że tłumacz może być umówiony na kolejne spotkania.

Symbol  oznacza, że Truro College dysponuje materiałami szkoleniowymi, zawierającymi dodatkowe informacje oraz użyteczne słownictwo pomocne w zdobyciu wiedzy na każdy temat. Można je znaleźć na www.essentialenglish.co.uk

Cały pakiet jest także dostępny w Internecie pod adresem www.cornwallstrategicpartnership.gov.uk/mwwp





Bem-vindo

Bem-vindo à Cornualha [Cornwall].

E bem-vindo a esta brochura que poderá ajudá-lo a saber mais sobre a vida por cá.

Os homens e as mulheres da Cornualha têm uma longa história de viagens para outros países, em busca de trabalho. Os vários contributos e benefícios prestados às comunidades onde se radicaram foram algumas das razões que levaram as Nações Unidas a reconhecer certas partes desta região inglesa como Património Mundial, o que me dá grande orgulho visto ser oriundo da Cornualha. Hoje somos nós a dar-lhe as boas-vindas, a si e aos benefícios que nos traz. Convidamo-lo a participar em todos os aspectos da vida das nossas comunidades, e a partilhar connosco tudo o que pode ser desfrutado aqui.

A informação contida neste pequeno livro foi coligida para si por uma equipa diversificada – desde Autoridades Locais a Faculdades e Escolas, Serviços de Saúde, Sindicatos, Polícia, Igrejas, Grupos Voluntários e Comunitários, e muitas outras entidades que, no seu conjunto, formam o Grupo de Trabalhadores Imigrantes da Cornualha, e fazem parte da Parceria Estratégica da Cornualha. Esta Parceria promove o bem-estar de todos os habitantes da Cornualha. O nosso objectivo neste Grupo é conseguir que o Trabalhador Imigrante tenha acesso a um serviço que promova o seu bem-estar, tão igual e facilitado como o serviço prestado a qualquer outra pessoa. Este livro diz-lhe como pode aceder a esses serviços,

explica-lhe os seus direitos, e em como a lei o pode assegurar.

Cada capítulo tem indicados, no final, contactos úteis de algumas organizações, incluindo endereços de internet e números de telefone. Refere também os intérpretes disponíveis nas organizações, caso deles necessite – o sinal ✓ significa disponibilidade imediata de intérprete e o símbolo ☎ indica que se pode disponibilizar um intérprete para futuros encontros.

O símbolo  indica que o Truro College possui uma folha informativa com os recursos de ensino existentes, e também informação adicional e vocabulário útil, para o ajudar a saber mais sobre cada assunto. Poderá encontrar esta informação no site www.essentialenglish.co.uk

Este pacote informativo de boas-vindas encontra-se integralmente disponível em formato online em www.cornwallstrategicpartnership.gov.uk/mwwp



1. Local Information

The Political System

The United Kingdom (UK) is a democracy. This means that the Government is elected by its citizens. The Queen is Head of State, but has extremely limited powers. There are three major political parties – the Conservatives (or 'Tories'), Labour and Liberal Democrats (or 'Lib Dems'). The people who are elected to Parliament are called Members of Parliament (MPs). Each MP represents a different area, known as a 'constituency', and will look after the interests of everyone living there. If

you have any serious problems you can contact your local MP. All 5 MPs elected for Cornwall in the 2005 general election were Liberal Democrats.

The election of the Government (known as a 'General Election') is held at intervals of not more than five years. UK citizens aged 18 and over can vote. The leader of the party that wins the General Election becomes 'Prime Minister'. The Labour Party forms the current Government. The UK is part of the European Union (EU) and members (MEPs) are elected to the European Parliament.



1. Местная информация

Политическая система

Соединенное Королевство (Великобритания) [United Kingdom (UK)] – это демократическая страна. Это означает, что Правительство страны избирается ее гражданами. Королева является главой государства, но обладает весьма ограниченной властью. В стране три основные политические партии – Консерваторы («Тори») [Conservatives ('Tories')], Лейбористы [Labour] и Либерал-демократы [Liberal Democrats ('Lib Dems')].

Люди, избранные в [Парламент], называются депутатами – «членами Парламента» [Members of Parliament (MPs)]. Каждый депутат представляет отдельную территорию, которая называется «избирательный округ» и представляет интересы всех живущих там людей. Если у Вас есть серьезные проблемы, Вы можете обратиться к Вашему местному депутату. Все 5 депутатов (Членов Парламента), избранных в Корнуолле на Всеобщих Выборах в 2005 году, были либерал-демократами.

Выборы правительства (известные под названием «Всеобщие Выборы» ['General Election'] проводятся не реже, чем раз в пять лет. Граждане Великобритании, от 18 лет и старше, имеют право участия в голосовании. Лидер партии, победившей на Всеобщих Выборах, становится Премьер-Министром ['Prime Minister']. Нынешнее Правительство образовано Лейбористской партией. Великобритания является членом Европейского Союза [European Union (EU)] с избиранием депутатов [MEPs] в Европейский Парламент.

1. Informacje lokalne

Ustrój polityczny

Zjednoczone Królestwo [UK] jest krajem demokratycznym. Oznacza to, że rząd jest wybierany przez obywateli. Królowa jest głową państwa, ale jej władza jest bardzo ograniczona. Działają trzy główne partie polityczne – konserwatyści ('Torysi'), Partia Pracy ('Laburzyści') i Liberalni Demokraci ('Libdems'). Osoby wybrane do parlamentu nazywane są posłami [Members of Parliament (MPs)]. Każdy poseł reprezentuje inny obszar, nazywany 'okręgiem' i reprezentuje interesy wszystkich jego mieszkańców. Jeżeli napotykasz poważne trudności, możesz skontaktować się z lokalnym posłem. Każdy z 5 posłów wybranych z Kornwalii w wyborach powszechnych należy do partii Liberalnych Demokratów.

Wybory nowego rządu (pod nazwą 'wyborów powszechnych') odbywają się przynajmniej raz na pięć lat. W wyborach mogą głosować obywatele brytyjscy powyżej 18 roku życia. Lider partii, która wygrywa wybory powszechne, zostaje premierem. Obecny rząd tworzy Partia Pracy [Labour Party]. Wielka Brytania jest częścią Unii Europejskiej [EU] i wybiera posłów [MEPs] do Parlamentu Europejskiego.



1. Informação Local

O sistema Político

O Reino Unido (RU) é uma democracia. Isto significa que o Governo é eleito pelos seus cidadãos. A Rainha é Chefe de Estado mas tem poderes extremamente limitados. Os três maiores partidos políticos são o Partido Conservador [Conservatives] (os [Tories]), o Partido Trabalhista (o [Labour]) e o Partido Liberal Democrata [Liberal Democrats] (os [Lib Dems]). Os candidatos eleitos para o Parlamento são os Membros do Parlamento [Members of Parliament] ([MPs]). Cada MP representa uma área geográfica diferente conhecida como 'constituency' (circunscrição eleitoral) e é responsável pelos interesses de todos os que aí residem. Se tiver um problema grave, poderá contactar o MP da sua área. Os 5 MPs eleitos para a Cornualha nas eleições gerais de 2005 são todos Liberais Democratas. A eleição para o Governo

(conhecida como Eleição Geral [General Election]) é realizada pelo menos de 5 em 5 anos. Nesta, poderão votar cidadãos do Reino Unido com idade igual ou superior a 18 anos. O líder do partido que ganha a Eleição Geral torna-se Primeiro Ministro [Prime Minister]. O Partido Trabalhista é o partido maioritário que dirige o actual Governo. O Reino Unido faz parte da União Europeia [European Union] (UE) [EU], e são eleitos Membros para o Parlamento Europeu [MEPs].





Voting

Citizens of European Union member states can vote in the UK at elections for local councils and the European Parliament. In 2009, there will be elections to elect councillors for the new Cornwall Council. There will also be elections in 2009 for the European Parliament, to elect Members (MEPs) to represent the South West of England in Europe.

If you want to vote, you must have your name included in the Register of Electors (the list of people allowed to vote). You must complete and sign a form to register to vote. Your local council will send a form to your home in the Autumn each year. You can also register during the year if you change your address. It is important to register to vote at your new address as soon as possible.

The Elections Office at your local district council can give you more information.

Local Government

Cornwall is a County of England, and Cornwall Council is responsible for services for the whole of Cornwall. These include education, social services, transport, libraries, housing, standards of health in food and environment, collecting local property tax (see council tax, page 202), maintaining parks, cleaning streets and collecting rubbish. Cornwall Council is a unitary authority. It was created on 1 April 2009 by merging Cornwall County Council and the six borough and district councils in Cornwall - Caradon, Carrick, Kerrier, North Cornwall, Restormel and Penwith. It is the biggest employer in Cornwall and provides services to more than half a million residents.



Участие в выборах

В Великобритании граждане государств-членов Европейского Союза могут принимать участие в выборах в местные органы власти и в Европейский Парламент. В 2009 году пройдут выборы членов нового Совета Корнуолла (Cornwall Council). Также в 2009 году пройдут выборы в Европейский Парламент, на которых будут избираться депутаты Европейского Парламента, которые будут представлять Юго-Западную часть Англии в Европе.

Если Вы хотите участвовать в голосовании, Ваше имя должно быть включено в Список Избирателей (Register of Electors) (список людей, имеющих право голосовать). Для того, чтобы зарегистрироваться для участия в выборах, Вам нужно будет заполнить и подписать специальную форму-анкету. Ежегодно осенью Ваш местный Совет присылает такую форму-анкету по Вашему домашнему адресу. В случае изменения адреса Вы также можете зарегистрироваться в течение года. Важно, чтобы избиратель как можно скорее зарегистрировался по новому

адресу. Отдел, занимающийся Выборами (Elections Office) в Вашем районном совете, может дать Вам более подробную информацию.

Местные Органы Управления

Корнуолл – это графство в Англии, и Совет Корнуолла [Cornwall Council] отвечает за сферы услуг по всему Корнуоллу. К ним относятся образование, социальные службы, транспорт, библиотеки, обеспечение жильем, стандарты здравоохранения применительно к продуктам питания и окружающей среде, сбор местного налога на недвижимость (смотрите муниципальный налог / council tax, страница 202), уход за парками, уборку улиц и вывоз мусора.

Совет Корнуолла является единым органом власти. Он был учрежден 1 апреля путем слияния Совета графства Корнуолл и шести городских и районных советов Корнуолла – Карадон, Каррик, Керриер, Совет северного Корнуолла, Рестормел и Пенвит. Это крупнейший работодатель в Корнуолле, который предоставляет услуги населению, насчитывающему свыше полмиллиона человек.

Głosowanie

W Wielkiej Brytanii, obywatele krajów członkowskich Unii Europejskiej mogą głosować w wyborach do samorządu lokalnego i Parlamentu Europejskiego. W 2009 roku odbędą się wybory radnych do nowej Rady Kornwalii [Cornwall Council]. W 2009 roku odbędą się wybory do Parlamentu Europejskiego, podczas których wybierać będziemy europosłów, reprezentujących południowo-zachodnią Anglię w Europie.

Jeżeli chcesz głosować, Twoje nazwisko musi znaleźć się w rejestrze wyborczym [Register of Electors] [lista osób uprawnionych do głosowania]. Aby zarejestrować się jako wyborca, należy wypełnić i podpisać specjalny formularz, rozsyłany przez samorząd lokalny do mieszkańców każdej jesieni. Można także zarejestrować się w ciągu roku, jeżeli się przeprowadzasz. Ważne jest, aby pod nowym adresem zarejestrować się jako wyborca najszybciej, jak to możliwe. Biuro Wyborcze [Elections Office] samorządu lokalnego może udzielić więcej informacji na ten temat.

Votar

No RU, os cidadãos da União Europeia podem votar nas Eleições Autárquicas e nas Eleições do Parlamento Europeu. Em 2009, realizar-se-ão escrutínios para eleição dos vereadores do novo conselho municipal (Council) da Cornualha, e também eleições para eleger Membros do Parlamento Europeu (MPEs) que representem o Sudoeste da Inglaterra na Europa.

Se quiser votar, terá que fazer constar o seu nome no Registo de Eleitores (lista das pessoas que podem votar). Para se registar como Eleitor, terá que preencher e assinar um formulário que o município enviará para sua casa, no Outono. Se mudar de casa, poderá registar-se em qualquer altura do ano. É importante que se registre como eleitor, na sua nova morada, logo que possa. O Conselho Eleitoral ('Elections Office') do seu município poderá dar-lhe mais informações sobre o assunto.

Samorząd lokalny

Kornwalia jest hrabstwem leżącym na terenie Anglii. Rada Kornwalii [Cornwall Council] jest odpowiedzialna za usługi publiczne na terenie całej Kornwalii. Należą do nich: edukacja, opieka społeczna, transport, biblioteki, mieszkalnictwo, ustalanie obowiązujących standardów zdrowotnych w zakresie żywności i środowiska naturalnego, pobieranie podatku od nieruchomości (patrz podatek od nieruchomości na stronie 203), utrzymywanie parków, sprzątanie ulic i wywóz śmieci.

Rada Kornwalii [Cornwall Council] jest samorządem centralnym, utworzonym 1-go kwietnia 2009r. w wyniku fuzji Rady Hrabstwa Kornwalii [Cornwall County Council] oraz sześciu lokalnych Rad Miejskich i Okręgowych: Caradon, Carrick, Kerrier, North Cornwall, Restormel i Penwith. Jest największym pracodawcą na terenie Kornwalii i zapewnia usługi dla ponad pół miliona mieszkańców.

Governo Local

A Cornualha é um condado (county) de Inglaterra, e o seu conselho municipal (Cornwall Council) é responsável por muitos serviços na região, incluindo educação, assistência social, transportes, bibliotecas, habitação, qualidade de ambiente e saúde alimentar, cobrança de impostos autárquicos (ver 'impostos autárquicos', página 203), manutenção de parques e jardins, limpeza de ruas e recolha de lixo.

O conselho municipal Cornwall Council é uma autoridade unitária. Foi creado no dia 1 de Abril de 2009 após a fusão de Cornwall County Council (o conselho de condado) e 6 conselhos distritais/municipais – Carradon, Carrick, Kerrier, North Cornwall, Restormel e Penwith. É a maior entidade patronal na região da Cornualha e fornece serviços a mais de quinhentos mil residentes.





From April 2009, a new unified council will provide all council services for Cornwall. It replaces the District, Borough and County councils, and takes over all the councils' responsibilities. It is called Cornwall Council, and information about how to contact it will be published nearer the time.

The Isles of Scilly are run by the Council of the Isles of Scilly – see chapter 11.

Health care in Cornwall is provided by the National Health Service (NHS). There are 3 different organisations which form the NHS in Cornwall. There are more details about them in the Health chapter, see page 140.

Travel in Cornwall

Public transport in Cornwall includes buses, trains, planes and ferries. If you don't speak English it can be hard to use public transport.

Trains

The main railway line through Cornwall starts at Penzance, stopping at major towns to London and the rest of the UK. Most trains go through Plymouth and Exeter in Devon. There are 5 branch lines that run from stations on the main line to the coast. You can find out about trains from the National Rail Enquiries service. Train tickets are often cheaper if you can buy them in advance, rather than at the station before you set off.



С апреля 2009 года все муниципальные услуги в Корнуолле будут предоставляться новым объединенным Советом. Он заменит Районные Советы, Городские Советы и Совет Графства и возьмет на себя функции всех советов. Он будет называться Совет Корнуолла [Cornwall Council]. Информация о том, как в него обращаться, будет опубликована позднее.

Острова Силли [Isles of Scilly] управляются Советом Островов Силли – смотрите главу 11.

Здравоохранение в Корнуолле осуществляется Национальной Службой Здравоохранения [National Health Service (NHS)]. NHS в Корнуолле образована из трех организаций. Дополнительная информация о них изложена в главе Здоровье / Health, смотрите страницу 140.

Транспорт в Корнуолле

Общественный транспорт в Корнуолле включает в себя автобусы, поезда, самолеты и паромы. Если Вы не говорите по-английски, пользоваться общественным транспортом может быть довольно затруднительно.

Поезда

Основная железная дорога, идущая через Корнуолл, начинается в Пензанце / Penzance и с остановками в основных городах идет до Лондона и далее по всему Соединенному Королевству. Большинство поездов следуют через Плимут / Plymouth и Эксетер / Exeter в Девоне. Пять железнодорожных веток идут от станций основной линии к побережью. Информацию о поездах Вы можете получить в Службе Информации Национальной железной дороги [National Rail Enquiries]. Билеты на поезда часто стоят дешевле, если их покупать заблаговременно, а не на станции сразу перед поездкой.

Od kwietnia 2009 wszystkie usługi samorządowe na terenie Kornwalii będzie świadczyła nowa zjednoczona rada. Zastąpi ona Rady Okręgowe, Miejskie i Radę Hrabstwa i przejmie wszystkie dotychczasowe obowiązki rad. Będzie działać pod nazwą Rada Kornwalii [Cornwall Council]. Informacje na temat, jak się z nią skontaktować, zostaną opublikowane przed jej utworzeniem.

Wypami Scilly zarządza Rada Wysp Scilly [Council of the Isles of Scilly] – patrz rozdział 11.

Opiekę zdrowotną w Kornwalii zapewnia Krajowa Służba Zdrowia [NHS - National Health Service]. NHS w Kornwalii tworzą 3 różne organizacje. Więcej na ten temat w rozdziale Zdrowie, patrz strona 141.

Poruszanie się po Kornwalii

Transport publiczny w Kornwalii obejmuje autobusy, pociągi, samoloty i promy. Dla osób nie mówiących po angielsku, korzystanie z transportu publicznego może być utrudnione.

Pociągi

Główna linia kolejowa biegnąca przez Kornwalię zaczyna się w Penzance i ma przystanki w większych miastach na trasie do Londynu i pozostałych regionów Wielkiej Brytanii. Większość pociągów jedzie przez Plymouth i Exeter w hrabstwie Devon. Z 5 stacji na trasie głównej odjeżdżają pociągi, jadące boczną trasą na wybrzeże. Informacji na temat podróży pociągiem udziela informacja kolejowa [National Rail Enquiries]. Bilety na pociąg kupione z wyprzedzeniem są często tańsze, niż kupione na stacji bezpośrednio przed podróżą.



A partir de Abril de 2009, os conselhos de condado, de distrito e de município serão substituídos por um novo conselho unificado, que passará a ser responsável por todos os serviços da Cornualha e a chamar-se 'Cornwall Council' (conselho municipal da Cornualha); os contactos serão publicados mais perto dessa data.

A Ilhas de Scilly [Isles of Scilly] são governadas pelo conselho municipal das Ilhas de Scilly – ver capítulo 11.

Os cuidados de saúde na Cornualha são prestados pelo Sistema Nacional de Saúde [NHS - National Health System]. Há 3 organizações que formam o NHS na Cornualha – consulte o capítulo 'Saúde', na página 141, para mais informação.

Viajar na Cornualha

Os transportes públicos na Cornualha incluem o autocarro, o comboio, o avião e o ferry-boat. Se não fala inglês, poderá ter dificuldade em usar os transportes públicos.

Comboios

A linha principal de comboios da Cornualha vai de Penzance a Londres e ao resto do Reino Unido, parando nas cidades e vilas principais. A maioria dos comboios passa por Plymouth e Exeter, em Devon. Há 5 linhas secundárias que vão das estações da linha principal até à costa. Pode informar-se sobre horários e preços de comboios através do [National Rail Enquiries] (linha informativa dos caminhos-de-ferro). Os bilhetes de comboio são normalmente mais baratos se comprados com antecedência.





Buses and Coaches

Bus routes cover most of Cornwall, and are run by many different companies. The main routes between towns usually have frequent services, but some of the remote villages only have a few buses that go to them each day, or even only 1 each way. You can find out about buses from Traveline. Free timetables are available from bus stations, libraries or tourist information centres. To catch a bus, wait at the correct bus stop, and put out your hand to tell the driver to stop. Ask the driver for a ticket for where you want to go, but try to have the right money. If you don't speak English, write down the name of the town or place.

A Cornwall Access Pass is a small pocket in which you can put information about your journey. You can use it to tell the driver where you want to go. This is a new scheme which may not run in your area yet.

National Express runs coaches between major towns in the UK. This is often cheaper than going by train, but will probably take longer. If you can buy tickets in advance, this can be cheaper. There are coach stops in most major towns, including Truro, Redruth, St Austell, Penzance and Plymouth. Their website has all the details, or visit your local bus station.



Автобусы

Автобусные маршруты, обслуживаемые множеством различных компаний, покрывают большую часть Корнуолла. По основным маршрутам между городами автобусы, как правило, ходят часто. Однако в некоторые отдаленные деревни в день могут ходить всего несколько автобусов или даже всего один автобус в каждом направлении. Дополнительную информацию об автобусах можно получить в «Травелайн» [Traveline], Бесплатные расписания можно взять на автобусных станциях, в библиотеках или в центрах туристической информации. Чтобы сесть на автобус, дождитесь его на соответствующей автобусной остановке и поднимите руку, подав знак водителю, чтобы он остановился. Скажите водителю, до какого места Вам нужен билет, постарайтесь подготовить нужную сумму без сдачи. Если Вы не говорите по-английски, напишите название нужного Вам города или места. Cornwall Access Pass – это специальный футлярчик, в который Вы можете вложить информацию,

относящуюся к Вашей поездке. Вы можете использовать его для того, чтобы сообщить водителю, куда Вы хотите доехать. Это новая схема, и, возможно, она пока еще не действует в Вашем районе.

Автобусы компании «Национальный Экспресс» [National Express] ходят между основными городами Великобритании. Зачастую поездка на них стоит дешевле, чем на поезде, но может оказаться дольше по времени. При приобретении билетов заранее они могут быть дешевле. Остановки этих автобусов имеются в большинстве крупных городов, включая Труро (Truro), Редрут (Redruth), Сант Аустелл (St Austell), Пензанц (Penzance) и Плимут (Plymouth). Все детали Вы можете найти на их сайте или же узнать, посетив Вашу местную автобусную станцию / bus station.

Połączenia autobusowe

Trasy autobusowe pokrywają większość Kornwalii i są obsługiwane przez różne firmy. Główne trasy międzymiastowe mają zazwyczaj regularne połączenia, ale niektóre odległe wsie obsługiwane są tylko przez kilka autobusów dziennie, a czasem nawet tylko jeden. Informacji autobusowej udziela Traveline. Bezpłatne rozkłady jazdy można otrzymać na stacjach autobusowych, w bibliotekach lub centrach informacji turystycznej. Aby zatrzymać autobus, należy czekać na właściwym przystanku i wystawić rękę, aby kierowca wiedział, że ma się zatrzymać. Należy poprosić kierowcę o bilet do przystanku docelowego. Najlepiej mieć przy sobie odliczoną kwotę pieniędzy. Jeżeli nie mówisz po angielsku, zapisz sobie nazwę miasta lub miejsca.

Tzw. Cornwall Access Pass to niewielka kieszonka, w której można umieścić informacje o swojej podróży. Można jej użyć do pokazania kierowcy, gdzie chcesz jechać. Jest to nowy projekt, który być może jeszcze nie został uruchomiony w Twoim regionie.

National Express obsługuje trasy autobusowe pomiędzy głównymi miastami Wielkiej Brytanii. Podróżowanie autobusem jest często tańsze niż podróż pociągiem, ale na ogół trwa dłużej. Można oszczędzić, kupując bilety z wyprzedzeniem. Przystanki autobusów dalekobieżnych znajdują się w większości dużych miast, w tym w Truro, Redruth, St Austell, Penzance i Plymouth. Informacje można uzyskać na stronie internetowej firmy lub na lokalnym dworcu autobusowym.



Autocarros

Os percursos de autocarro abrangem quase toda a Cornualha e são geridos por várias companhias. Os principais percursos entre as cidades têm normalmente serviços frequentes, mas algumas vilas e aldeias mais remotas são servidas diariamente apenas por alguns autocarros, ou mesmo só por um, nos dois sentidos. Poderá informar-se sobre horários na [Traveline]. As estações centrais de autocarros, as bibliotecas e os postos de informação turística têm folhetos gratuitos com horários. Para apanhar um autocarro espere na paragem certa, e levante a mão para dizer ao condutor que pare. Peça-lhe um bilhete para onde deseja ir e tente ter dinheiro trocado. Se não fala inglês escreva o nome da terra ou do lugar. O 'Cornwall Access Pass' (um passe para viajar na Cornualha) é um bolsilho no qual pode guardar informação sobre a sua viagem.

Poderá usá-lo para explicar ao condutor onde quer ir. Este passe enquadra-se num esquema novo que pode não estar ainda em vigor na sua área.

A 'National Express' é uma rede nacional de autocarros, com percursos entre as principais cidades e vilas do RU. Este meio de transporte é normalmente mais barato do que o comboio, mas a viagem durará provavelmente mais tempo. Se comprar os bilhetes com antecedência, poderá ser menos caro. Há estações centrais em quase todas as cidades e vilas principais, incluindo Truro, Redruth, St. Austell, Penzance e Plymouth. Poderá visitar os respectivos sítios na internet para informação detalhada, ou dirigir-se à central de autocarros da sua área.





Ferries

There are several small ferry services within Cornwall, crossing rivers or harbour mouths. There is a car and passenger ferry service from Plymouth to France and Spain, and a ferry from Penzance to the Isles of Scilly between March and November. You can find out about these locally. The Cornwall Council's Transport Department produces a guide and a map covering all the public transport in Cornwall, which you can order from them. You can also get a copy from libraries, bus stations and tourist information points.

Planes

You can fly from Newquay Airport to London and several other UK cities. Also cities in Ireland and the rest of Europe, and the Isles of Scilly. To find out about these, contact Newquay Airport. You can also fly to the Isles of Scilly from Penzance by plane and helicopter. To find out about getting to the Isles of Scilly, by boat or air, and what to do when you get there, see chapter 11, or contact Simply Scilly. Plymouth and Exeter airports, in Devon, also have flights to the rest of the UK and Europe.



Паромы

В Корнуолле есть несколько небольших служб паромных перевозок через реки и проливы гавани. Имеется служба паромных перевозок для автомобилей и пассажиров из Плимута во Францию и Испанию, а также с марта по ноябрь паром ходит из Пензанца на острова Силли. Информацию об этом Вы можете получить на месте. Совет Корнуолла выпускает справочник и карту по всему общественному транспорту в Корнуолле, которые Вы можете у них заказать. Их также можно взять в библиотеках, на автобусных станциях и в центрах туристической информации.

Самолеты

Из аэропорта Ньюки / Newquay Вы можете полететь в Лондон и несколько других городов в Соединенном Королевстве, а также в города Ирландии и Европы, и на острова Силли. Для получения дополнительной информации свяжитесь с аэропортом Ньюки / Newquay. На острова Силли можно также долететь на самолете или на вертолете из Пензанца. Для получения информации о том, как добраться до островов Силли по воде или по воздуху, а также о том, чем можно заняться там по прибытии, смотрите главу 11, или свяжитесь с Simply Scilly. Из аэропортов Плимута и Эксетера в Девоне также совершаются рейсы в другие части Соединенного Королевства и в Европу.

Promy

W Kornwalii jest kilka krótkich połączeń promowych przez rzeki lub zatoki. Prom samochodowy i pasażerski kursuje pomiędzy Plymouth a Francją i Hiszpanią, a prom z Penzance na wyspy Scilly pływa od marca do listopada. Informacje o promach można uzyskać lokalnie. Rada Kornwalii [Transport Department] Rady Hrabstwa wydaje przewodnik i mapę, które zawierają informacje na temat wszystkich środków transportu publicznego w Kornwalii. Wydawnictwo to można zamówić bezpośrednio w Wydziale Transportu. Dostępne jest także w bibliotekach, na dworcach autobusowych lub w punktach informacji turystycznej.

Samoloty

Z lotniska w Newquay można lecieć do Londynu i kilku innych miast Wielkiej Brytanii, a także do miast w Irlandii i innych krajów Europy oraz na wyspy Scilly. Więcej informacji udziela lotnisko w Newquay. Na wyspy Scilly można także lecieć z Penzance samolotem lub helikopterem. Aby dowiedzieć się więcej o podróży na wyspy Scilly – promem lub samolotem – oraz jak spędzać czas na wyspach, patrz rozdział 11 lub skontaktuj się z Simply Scilly. Lotniska w Plymouth i Exeter w hrabstwie Devon obsługują także loty do innych regionów Wielkiej Brytanii i Europy.

POL

Ferry-boats

Vários serviços de ferry-boat asseguram a travessia de rios ou entradas de porto na Cornualha. De Março a Novembro, pode usufruir de um serviço de travessia de carros e passageiros entre Plymouth e França/ Espanha, e de um ferry-boat entre Penzance e as Ilhas de Scilly. Pode obter mais informações na sua área de residência. O Departamento dos Transportes do Conselho de Cornualha publica um guia e um mapa de todos os transportes na Cornualha, que poderão ser solicitados por si. Há exemplares disponíveis em bibliotecas, estações centrais de autocarros e postos de informação turística.

Aviões

Pode viajar de avião entre Newquay e Londres, e várias outras cidades do Reino Unido, e entre cidades da Irlanda e o resto da Europa, e as Ilhas de Scilly. Para obter informações contacte o Aeroporto de Newquay. Poderá também utilizar um avião ou um helicóptero de Penzance para as Ilhas de Scilly. Para saber como chegar às Ilhas de Scilly, por avião ou barco, e o que fazer quando chegar, veja o Capítulo 11, ou contacte o serviço de informação turística 'Simply Scilly'. Os aeroportos de Plymouth e de Exeter, em Devon, também têm vôos para o resto do Reino Unido e da Europa.

P



Taxis

Taxis are generally more expensive than buses or trains, unless several people share a journey. They often wait in taxi ranks outside stations, or in main towns. Alternatively you can ring a local taxi company and book a taxi. Taxis are allowed to drive around looking for customers, and must be licensed, showing a small licence plate on the back. They have their rates fixed by Cornwall Council, and are inspected to make sure they are safe. Details of taxi companies can be found in the phone book, or on advertising boards. Although taxis are strictly regulated by local councils, Private Hire Vehicles also exist. Their fares are not controlled, but they can't operate like taxis and can only be booked in advance.



Такси

Такси, как правило, обходятся дороже, чем автобусы или поезда, если только затраты не распределяются на нескольких человек, едущих в одной машине. Такси зачастую ожидают пассажиров на стоянках такси около станций или в центре города. Кроме того, Вы можете позвонить в местную службу такси и заказать такси по телефону. Такси могут ездить по городу в поисках клиентов, они обязательно должны иметь лицензию - помещенный сзади маленький лицензионный знак. Тарифы для такси устанавливаются Районными Советами, такси инспектируются на предмет безопасности. Дополнительную информацию о таксомоторных компаниях можно найти в телефонном справочнике, а также на рекламных щитах. Хотя такси строго регламентируются местными советами, существуют также и частные службы, предоставляющие услуги по перевозу пассажиров [Private Hire Vehicles]. Их тарифы не контролируются, но они также и не могут функционировать

Cars

To buy new or second hand cars look in the local paper, or at car dealers. Make sure that you are insured and that the car has tax and an MOT before you drive. See the police information on page 24 about driving in the UK. In the UK, Motorways link different areas of the country; for example the M5 between Exeter and Birmingham and the M25 around London. Roads which link major towns are called A roads; for example the A30 from Penzance to London. There are no motorways in Cornwall, but the biggest road is the A30. You can buy road maps at most petrol stations as well as book shops.

как такси: они работают только по предварительному заказу.

Автомобили

Чтобы купить новую или подержанную машину, смотрите объявления в местной газете или обратитесь к автодилеру / в автомагазин. Прежде чем садиться за руль убедитесь, что Вы застрахованы и что машина прошла техосмотр (MOT) и на нее уплачен налог. Информацию полиции о вожении транспортных средств в Великобритании смотрите на странице 24. В Великобритании Автомагистраль [Motorway] связывают между собой различные области страны: например, автомагистраль M5 [M5] идет от Эксете́ра к Бирмингему, а M5 [M25] – к Лондону. Дороги, которые связывают между собой крупные города, называются дорогами типа «А» [A]; например, A30 [A30] идет от Пензанца до Лондона. В Корнуолле нет автомагистралей, самой крупной дорогой является A30. Карты дорог можно купить на большинстве справочных станций, а также в книжных магазинах.

Taksówki

Taksówki są na ogół droższe od autobusów i pociągów, o ile razem nie podróżuje kilka osób. Taksówki często oczekują na pasażerów na postojach obok dworców lub w centrum miasta. Można też zadzwonić do lokalnej firmy taksówkarskiej i zamówić taksówkę. Taksówkom wolno jeździć po ulicach w poszukiwaniu klientów. Muszą posiadać licencję umieszczoną na niewielkiej tabliczce z tyłu pojazdu. Opłaty za przejazd są ustalane przez samorząd, taksówki przechodzą także inspekcje bezpieczeństwa. Informacje o firmach taksówkarskich można znaleźć w książce telefonicznej lub na tablicach reklamowych. Chociaż firmy taksówkarskie podlegają ścisłym regulacjom władz samorządowych, oprócz nich działają także firmy przewozowe. W takich firmach opłaty za przejazd nie podlegają kontroli, natomiast ich pojazdy nie mogą działać w ten sam sposób, co taksówki i mogą być jedynie zamawiane z wyprzedzeniem.

Táxis

O táxi é geralmente mais caro do que o autocarro ou o comboio, excepto se a viagem for partilhada por várias pessoas. Normalmente os taxistas esperam em praças de táxi à saída das estações, ou nas cidades e vilas principais. Alternativamente poderá pedir um táxi ligando para uma companhia local. Em circulação, os táxis estão autorizados a transportar passageiros, tendo para esse efeito uma placa de licença que deverá estar visível na parte traseira do veículo. As tarifas são estabelecidas pelos respectivos municípios e os veículos são inspeccionados para certificação de segurança. Encontrará contactos de companhias de táxi na lista telefónica ou em painéis de anúncios. Os táxis são estritamente regulamentados pelos municípios, embora haja companhias privadas [Private Hire Vehicles]. Nestas, as tarifas não são controladas mas os veículos

Samochody

Aby kupić nowy lub używany samochód, należy szukać ogłoszeń w gazecie lokalnej lub u dilerów samochodowych. Zanim siądziesz za kierownicą, upewnij się, że jesteś ubezpieczony i że samochód ma opłacony podatek drogowy oraz certyfikat przeglądu technicznego [MOT]. Więcej informacji na temat prowadzenia pojazdów Wielkiej Brytanii na stronie 25 w dziale „Informacje przygotowane przez policję na temat prowadzenia pojazdów”. W Wielkiej Brytanii autostrady łączą różne regiony kraju, np. M5 prowadzi z Exeter do Birmingham, a M25 jest obwodnicą Londynu. Drogi łączące główne miasta oznaczone są literą A, np. droga A30 z Penzance do Londynu. W Kornwalii nie ma autostrad, najważniejszą drogą jest A30. Mapy drogowe można kupić na większości stacji benzynowych oraz w księgarniach.

não podem operar como táxis normais e têm que ser reservados com antecedência, por telefone.

Carros

Para comprar um carro novo ou em segunda mão, consulte o jornal local ou procure vendedores de automóveis. Antes de começar a conduzir, verifique se tem o seguro em dia, o certificado MOT (certificado de inspecção automóvel) e o imposto de selo válidos. Leia a informação da Polícia na secção ‘Conduzir’, página 25. As autoestradas [Motorways] ligam diferentes áreas do país; por exemplo, a [M5] entre Exeter e Birmingham e a [M25] à volta de Londres. As estradas que ligam as cidades e vilas principais são as estradas [A]; por exemplo, a [A30] entre Penzance e Londres. Não há autoestradas na Cornualha, sendo a maior estrada a A30. Pode adquirir mapas de estradas em quase todas as estações de serviço e também em livrarias.





GB

Parking

In most car parks (shown by a large blue sign with a white P on it), there will be machines where you can buy a ticket. In some car parks you buy a ticket for the amount of time you expect to park your car for (Pay and Display car parks), and in others you are given a ticket, and pay when you leave for the amount of time you were there. If you don't pay, you may have to go to court.

On streets where there are single yellow lines marked on the road, there are restrictions on parking. These should be explained on a small yellow sign near by. If there are 2 yellow lines (double yellow lines) then you should not park there at all. Some roads have marked parking spaces reserved

for people who live there. If you are parked illegally, you will get a parking ticket. This is a fine, which you should pay as soon as you can. The amount you must pay often goes up after 14 days. You may have a clamp put on a wheel of your car. You will have to pay a fine to have this taken off.

Cycling and Walking

Many people cycle in Cornwall, for pleasure and to go to work or shopping. Some roads have special cycle lanes which help keep cyclists safe from cars. There are also cycle routes in the countryside. The South West Coast Path goes round the whole coast of Cornwall, through some very beautiful places, and if you enjoy walking in your free time, it is worth finding. See Chapter 9 for more information.

RUS

Парковка

На большинстве автостоянок (обозначенных большим синим знаком с белой буквой «Р» [P]) имеются автоматы, где Вы можете приобрести талон / ticket. На некоторых автостоянках Вы можете приобрести талон / ticket на то время, в течение которого Вы собираетесь оставить машину на парковке (автостоянки Pay and Display); на других автостоянках Вам выдают талон / ticket, по которому при выезде Вы оплачиваете время, в течение которого машина находилась на парковке. Если Вы не заплатите, Вас могут вызвать в суд.

На улицах, где есть разметка в виде единичной желтой линии, имеются ограничения на парковку. Это должно быть разъяснено на соответствующем маленьком желтом знаке. Если имеется разметка в виде двух желтых линий [double yellow lines], то там вообще нельзя парковаться. На некоторых дорогах имеется разметка парковки, предназначенной для проживающих там людей. Если Вы незаконно

припарковались, то Вы получите парковочный талон - parking ticket. Это штраф, который Вы должны оплатить как можно быстрее. Сумма, которую Вам надлежит заплатить, зачастую возрастает через 14 дней. На колесо Вашей машины может быть установлена скоба. Для того, чтобы ее сняли, Вам нужно будет заплатить штраф.

Езда на велосипеде и ходьба

Многие люди в Корнуолле ездят на велосипедах – просто для удовольствия, а также на работу и по магазинам. На некоторых дорогах имеются специальные велосипедные полосы, которые позволяют обезопасить велосипедистов от машин. Велосипедные маршруты также имеются и в сельской местности. Юго-Западная Прибрежная Дорожка (South West Coast Path) проходит вдоль всего побережья Корнуолла, через многие красивые места, и если Вы в свободное время любите ходить пешком, Вам стоит ее найти. Для получения дополнительной информации, смотрите Главу 9.

Parkowanie

Na większości parkingów (które wskazuje duży niebieski znak z białą literą P) znajdują się parkomaty. Na niektórych parkingach kupuje się bilet z góry za planowany czas parkowania (parkingi [Pay and Display],) na innych pobiera się bilet i płaci za czas parkowania przy wyjeździe. Za nieuiszczenie opłat parkingowych grozi postępowanie sądowe.

Pojedyncze żółte linie namalowane na jezdni oznaczają ograniczenia w parkowaniu na danej ulicy. Ograniczenia są objaśnione przez umieszczony tam niewielki żółty znak. Jeżeli na jezdni znajdują się 2 żółte linie (podwójna żółta linia), parkowanie jest zabronione. Na niektórych ulicach wydzielone są miejsca parkingowe dla okolicznych mieszkańców. Jeżeli parkujesz wbrew przepisom, otrzymasz mandat za parkowanie. Jest to grzywna, którą należy zapłacić jak

najszybciej. Kwota do zapłaty często wzrasta po upływie 14 dni. Może też zostać nałożona blokada na koła, której zdjęcie będzie możliwe po zapłaceniu grzywny.

Jazda rowerem i piesze wycieczki

W Kornwalii wielu ludzi porusza się rowerem, zarówno dla przyjemności, jak i dojeżdżając do pracy lub na zakupy. Przy niektórych drogach istnieją specjalne ścieżki rowerowe, dzięki którym rowerzyści nie są zagrożeni przez samochody. Na wsi też wyznaczono ścieżki rowerowe. Trasa wzdłuż południowo-zachodniego wybrzeża [South West Coast Path] rozciąga się wzdłuż całego wybrzeża Kornwalii i przebiega przez wiele bardzo pięknych miejsc, które warto odwiedzić, jeżeli lubisz wycieczki piesze w czasie wolnym. W celu uzyskania dalszych informacji patrz rozdział 9.

Estacionar

Em quase todos os parques de estacionamento (assinalados por um grande símbolo azul com um [P] branco) há máquinas onde se pode comprar bilhetes. Em alguns parques compra-se um bilhete para o tempo previsto de estacionamento (são os parques 'Pay and Display'). Noutros, é-lhe dado um bilhete à entrada e terá que pagar, à saída, pelo tempo que esteve estacionado. Se não pagar poderá ter que ir a tribunal.

Nas ruas, uma linha amarela marcada no pavimento, junto ao passeio, indica restrições ao estacionamento, que devem estar indicadas num pequeno sinal amarelo colocado perto. Duas linhas amarelas [Double Yellow Lines] indicam proibição de estacionar. Algumas ruas têm lugares marcados de estacionamento, reservados a moradores. Se estiver mal estacionado, ser-lhe-á aplicado

um 'parking ticket'. Este bilhete é uma multa, que deverá ser paga o quanto antes – a quantia a pagar aumenta após 14 dias. Poderá ainda ser-lhe colado um bloqueador na roda do carro. Para o removerem terá também que pagar uma multa.

Andar de Bicicleta e Andar a Pé

Na Cornualha, muitas pessoas utilizam a bicicleta para ir às compras ou passear. Algumas ruas e estradas têm vias assinaladas, reservadas a velocípedes. O 'South West Coast Path' (rota de ciclismo da costa sudoeste) percorre toda a costa da Cornualha, passando por lugares muito bonitos e, se gosta de andar a pé no seu tempo livre, vale a pena descobri-la. Veja o capítulo 9 para mais informação.



Police Information about Driving

- Traffic in the UK drives on the left-hand side of the road.
- You must be at least 17 years old to drive a car or a motorcycle in the UK (and older for larger vehicles).
- If you ride a motorbike you need to wear a crash helmet.
- The driver and all passengers must wear a seatbelt in a vehicle, where they are fitted.
- Children must use a child seat which is correct for their height and weight until they are 12 years old, or they reach 135cm tall (about 4ft 5), whichever is sooner.
- You have to be at least 16 to drive a moped, and must wear a crash helmet.
- To drive a vehicle in the UK you must hold a valid driving licence. If you have a valid European Community driving licence, you can drive in the UK. You can exchange your licence for a British one at any time, via the DVLA if you wish.



Информация полиции, касающаяся вождения

- В Великобритании движение транспорта осуществляется по левой стороне дороги.
- Вам должно быть не менее 17 лет для того, чтобы управлять машиной или мотоциклом в Великобритании (и Вы должны быть старше этого возраста, чтобы управлять более крупными транспортными средствами).
- Если Вы едете на мотоцикле, на Вас должен быть надет защитный шлем.
- Водитель и все пассажиры должны быть пристегнуты ремнями безопасности в транспортном средстве, если оно ими оснащено.
- Дети должны использовать детское сидение, соответствующее их росту и весу, пока им не исполнится 12 лет или пока их рост не будет 135 см (около 4 футов 5 дюймов), что из этого наступит раньше.
- Вам должно быть не менее 16 лет для езды на мопеде, и на Вас должен быть надет защитный шлем.
- Для управления транспортным средством в Великобритании Вы должны иметь действительное водительское удостоверение. Если Вы имеете действительное водительское удостоверение Европейского Сообщества, Вы можете управлять транспортным средством в Великобритании. Если вы хотите, Вы можете в любой момент обменять свое водительское удостоверение на британское через Агентство по лицензированию водителей и транспортных средств (DVLA).

Informacje przygotowane przez policję na temat prowadzenia pojazdów

- W Wielkiej Brytanii obowiązuje ruch lewostronny.
- Aby prowadzić samochód lub motocykl w Wielkiej Brytanii, należy mieć ukończone co najmniej 17 lat (lub więcej, by prowadzić większe pojazdy).
- Motocykliści są zobowiązani do noszenia kasku ochronnego.
- Kierowca oraz wszyscy pasażerowie pojazdu muszą zapiąć pasy, jeżeli są one fabrycznie zamontowane.
- Dzieci muszą podróżować w foteliku, który jest odpowiedni dla ich wzrostu i wagi, do ukończenia 12 roku życia lub osiągnięcia wzrostu 135cm.

- Aby prowadzić motorower, należy mieć ukończone 16 lat. Noszenie kasku ochronnego jest obowiązkowe.
- Aby prowadzić pojazd w Wielkiej Brytanii, należy posiadać ważne prawo jazdy. Osoby posiadające ważne prawo jazdy wydane w kraju członkowskim Unii Europejskiej, mogą prowadzić samochód na terenie Wielkiej Brytanii. Prawo jazdy można w dowolnym czasie wymienić na brytyjskie składając wniosek do DVLA – agencji licencjonowania pojazdów i kierowców.



Conduzir no Reino Unido – Informação da Polícia

- A condução no Reino Unido faz-se pela esquerda.
- Tem que ter pelo menos 17 anos para conduzir um carro ou um motociclo no RU (e, para outros veículos, mais idade).
- Se conduzir uma mota é obrigado a usar capacete.
- O condutor e todos os passageiros têm que colocar cintos de segurança num veículo que os tenha instalados.
- As crianças têm que viajar sentadas numa cadeira apropriada ao seu peso e à sua altura, até aos 12 anos de idade, ou até terem 1,35 m de altura, independentemente da idade.
- 16 anos é a idade mínima consentida para a condução de motorizada, com uso obrigatório de capacete.

- Para conduzir um veículo no RU, tem que possuir uma carta válida de condução. Se tiver uma carta válida da Comunidade Europeia poderá conduzir no Reino Unido. Se quiser, pode trocar a sua carta de condução por uma carta britânica, em qualquer altura, através da DVLA ('Driver and Vehicle Licensing Agency' – direcção geral de viação e trânsito).





- You must have an insurance policy from a UK company before you can drive here. This must be at least “third party” insurance. Insurance protects you financially if you are involved in an accident. If you do not have insurance for the vehicle you are driving, you can be fined and banned from driving. If you let an uninsured person drive your vehicle, you can both be fined. The Police will seize any vehicle where the driver does not have the right insurance.
- To drive any vehicle on UK roads, you must have a valid tax disk in the front window. You can buy tax disks from the DVLA or your local large Post Office.
- If your vehicle is over 3 years old it needs to be examined by an authorised vehicle examiner and given a certificate to say it is safe to drive. This is called an MOT certificate, and is valid for 12 months.
- Police can stop any vehicle being driven on the road and look at the driver’s licence, insurance, tax disk and MOT. If you do not have them with you, you must take them to a police station within 7 days.
- All information on driving in the UK can be found in the “Highway Code”. You can read it online or find a paper copy in bookshops or libraries.



- Прежде чем Вы сможете управлять транспортным средством в этой стране, Вы должны получить страховой полис компании из Великобритании. По меньшей мере, это должно быть страхование ответственности перед третьими лицами (“third party” insurance). Страховка защищает Вас с финансовой точки зрения в случае, если Вы окажетесь вовлечены в аварию. Если у Вас не окажется страховки на управляемое Вами транспортное средство, Вас могут оштрафовать и запретить вождение. Если Вы разрешите незастрахованному лицу управлять Вашим транспортным средством, Вас обоих могут оштрафовать. Полиция конфискует любое транспортное средство, водитель которого не имеет надлежащей страховки.
- Для вождения любого транспортного средства по дорогам Великобритании Вы должны иметь действительный акцизный диск (tax disc) на переднем стекле. Вы можете приобрести акцизные диски в Агентстве по лицензированию водителей и транспортных средств (DVLA) или в местном крупном почтовом отделении.
- Если Ваше транспортное средство старше 3 лет, оно должно быть проверено экспертом по транспортным средствам, имеющим соответствующие полномочия, и должно получить сертификат о том, что это транспортное средство пригодно и безопасно для эксплуатации. Это называется Сертификат MOT / ежегодный обязательный техосмотр, который действует в течение 12 месяцев.
- Полиция может остановить любое транспортное средство, передвигающееся по дороге, и проверить удостоверение водителя, страховку, акцизный диск и MOT. Если у Вас их при себе нет, Вы должны будете представить их в полицейский участок в течение 7 дней.
- Со всей информацией, касающейся вождения транспортных средств в Великобритании, Вы можете ознакомиться в Правилах Дорожного Движения [“Highway Code”]. Вы можете прочитать их в Интернете или найти книжечку “Highway Code” в библиотеке или книжном магазине.



- Aby móc prowadzić, należy posiadać polisę ubezpieczeniową wystawioną przez brytyjskiego ubezpieczyciela. Musi to być przynajmniej ubezpieczenie OC. Ubezpieczenie zabezpiecza kierowcę od strony finansowej, jeżeli stanie się on uczestnikiem wypadku. Kierowca nie posiadający ubezpieczenia na pojazd, który prowadzi może zostać ukarany grzywną i otrzymać zakaz prowadzenia pojazdów. Jeżeli właściciel pojazdu zezwoli osobie nieubezpieczonej na jego prowadzenie, zarówno właściciel jak i kierowca mogą zostać ukarani grzywną. Policja rekwirowuje każdy pojazd, którego kierowca nie posiada odpowiedniego ubezpieczenia.
- Aby prowadzić jakiegokolwiek pojazd w Wielkiej Brytanii, należy posiadać ważną winietę podatkową, [tax disc], wystawioną na przedniej szybie. Winiety

można kupić w DVLA lub w większych lokalnych urzędach pocztowych.

- Jeżeli Twój pojazd ma więcej niż 3 lata, musi zostać przebadany przez autoryzowanego technika wykonującego przeglądy i otrzymać certyfikat potwierdzający, że jazda nim jest bezpieczna. Jest to tzw. certyfikat MOT, który jest ważny przez 12 miesięcy.
- Policja może zatrzymać każdy pojazd poruszający się po drodze i sprawdzić prawo jazdy kierowcy, ubezpieczenie, winietę podatkową oraz MOT. Jeżeli nie ma się ich ze sobą, należy dostarczyć je na komisariat policji w ciągu 7 dni.
- Wszelkie informacje na temat prowadzenia pojazdów w Wielkiej Brytanii można znaleźć w kodeksie drogowym [Highway Code]. Kodeks można znaleźć w internecie lub w formie książkowej w księgarni lub bibliotece.

- Para poder conduzir neste país, deverá ter, pelo menos, uma apólice de seguro contra terceiros, emitida por uma companhia de seguros do RU. O seguro protege-o financeiramente em caso de acidente. Se não tiver seguro para o veículo que conduz, poderá ser multado e proibido de conduzir. Se o proprietário permitir a condução do seu veículo por alguém sem seguro, poderão ambos ser multados. A polícia apreenderá qualquer veículo cujo condutor não tenha um seguro adequado.
- Para conduzir qualquer veículo em estradas do RU o imposto de selo deverá estar válido, e o selo colocado no vidro da frente. Pode comprar estes selos na DVLA ou no posto central de correio da sua área.
- Se o seu veículo tiver mais de 3 anos, deverá ser inspeccionado num serviço autorizado de inspeção de

veículos, que emitirá um certificado de segurança. Este certificado chama-se MOT e é válido por 12 meses.

- A polícia pode mandar parar qualquer veículo e pedir ao condutor a carta de condução, o seguro, o selo e o certificado de MOT. Se o condutor não tiver estes documentos consigo é obrigado a apresentá-los numa esquadra da polícia no prazo de 7 dias.
- Poderá encontrar no Código das Estradas [Highway Code] toda a informação sobre como conduzir no Reino Unido. Pode lê-lo online ou arranjar um exemplar em livrarias ou bibliotecas.





- Do not drink or take drugs, and drive. It is against the law to drive when you have drunk more than the legal limit of alcohol. You can be arrested if you do. The police will take a breath, blood or urine sample to test you. You could be fined, put in prison and banned from driving if you are over the limit. You can also be arrested for driving when you have taken drugs. The only safe guide is not to drink any alcohol and drive.
- It is illegal to use a hand held mobile phone while driving. Hands-free phones are allowed, but it is safer not to use any phone while driving.
- It is against the law to drive a car on tyres with tread less than 1.6 mm.
- Speed limits are set for all roads in the UK and these are signposted at the side of the road. The maximum speed limit for cars and motorcycles on dual carriageways and motorways is 70 miles per hour. You can be fined or banned from driving if you break the speed limit.



- Не совмещайте вождение с приемом алкоголя или наркотиков. Управление транспортным средством после употребления алкоголя в количестве, превышающем разрешенное законом, является нарушением закона. За это Вы можете быть арестованы. Для того, чтобы проверить Вас, полиция возьмет пробу выдыхаемого воздуха, крови или мочи. Если Вы превысите дозволенный предел, Вы можете быть оштрафованы, посажены в тюрьму и в отношении Вас может быть наложен запрет на вождение. Вы также можете быть арестованы за управление транспортным средством после приема наркотиков. Единственной безопасной рекомендацией является не совмещать вождение с приемом алкоголя и наркотиков.
- Использование мобильных телефонов, которые нужно держать в руке, во время вождения является противозаконным. Телефоны, оставляющие руки свободными (hand-free), разрешены, но во время вождения безопаснее не пользоваться никакими телефонами.
- Противозаконно управлять машиной, если высота протектора шин у нее составляет менее 1,6 мм.
- Ограничения скорости установлены на всех дорогах Великобритании, они обозначены на указательных столбах, расположенных по сторонам дороги. Максимальная разрешенная скорость для машин и мотоциклов на проезжей части с двусторонним движением и автомагистралях составляет 70 миль в час. За нарушение скоростного режима Вы можете быть оштрафованы или Вам может быть запрещено вождение

- Nie wolno prowadzić pojazdu po spożyciu alkoholu lub zażyciu narkotyków. Jazda po wypiciu alkoholu powyżej dozwolonego limitu stanowi złamanie prawa. Za przestępstwo to grozi areszt. Policja pobierze próbki oddechu, krwi lub moczu do testów. Osoby przekraczające dozwolony limit mogą zostać ukarane grzywną, otrzymać karę pozbawienia wolności lub zakaz prowadzenia pojazdów. Osoby prowadzące po zażyciu narkotyków, mogą zostać aresztowane. Jedynym zabezpieczeniem jest całkowite powstrzymanie się od picia alkoholu, jeżeli prowadzimy pojazd.
- Podczas jazdy nie wolno używać telefonu komórkowego trzymanego w ręce. Dozwolone są telefony z zestawami słuchawkowymi, ale najbezpieczniej jest całkowicie powstrzymać się od używania telefonu podczas prowadzenia samochodu.

- Minimalna głębokość bieżnika opon wynosi 1,6 mm.
- Dla wszystkich dróg w Wielkiej Brytanii jest wyznaczone ograniczenie prędkości, o którym informują znaki na poboczu. Maksymalna szybkość dla samochodów i motocykli na drogach dwujezdniowych i autostradach wynosi 70 mil na godzinę. Za przekroczenie prędkości można otrzymać karę grzywny lub zakaz prowadzenia pojazdów.



- Não conduza sob o efeito de álcool ou drogas. Conduzir embriagado acima do limite permitido de alcoolémia é ilegal, e poderá ser preso. Para averiguar o grau de alcoolémia, a polícia fará o teste do balão e tirará uma amostra de sangue e uma de urina. Se o seu grau de alcoolémia estiver acima do limite permitido por lei, poderá ser multado, preso ou proibido de conduzir. Poderá também ser preso se estiver a conduzir sob o efeito de drogas. O melhor conselho será não consumir álcool se conduzir.
- É contra a lei usar um telefone portátil enquanto conduz. São permitidos telemóveis 'mãos-livres', mas é mais seguro não usar nenhum telefone enquanto conduz.
- É proibido conduzir um carro com pneus de cardado inferior a 1.6 mm.

- Os limites de velocidade estão estabelecidos para todas as estradas do RU e assinalados nas bermas da estrada. O limite máximo de velocidade para carros e motociclos em estradas de duas faixas e em autoestradas é de 70 milhas (cerca de 110 Km/h) por hora. Se ultrapassar o limite da velocidade poderá ser multado ou proibido de conduzir.





Belief and Religion

The UK has strong historical Christian traditions, and there are followers of many diverse religious beliefs here today. You can find out about places of worship in your area through a public library or Yellow Pages, telephone directory.

There are contact details for several different Christian traditions, as well as for other faiths listed at the end of the chapter. There are Anglican churches (Church of England), in every town and many villages. Many towns and villages also have a Methodist Church and a few also have Baptist churches. There are Catholic Churches in most of the

major towns. There is a Greek Orthodox Church in Falmouth, see their website for information about services. The Salvation Army have several corps in Cornwall, and run a variety of community services. Camborne Elim Church have a Community Crossover Project, which runs low cost education and leisure courses, and other community activities – see page 10 for more details. There are many other types of Church across Cornwall as well. Several churches run evenings when Migrant Workers can meet local people. This scheme is called Lets Talk. See page 48 for more details.



Вероисповедание и религия

Исторически Великобритания имеет сильные Христианские традиции, а в наши дни здесь также много последователей других различных религий. О местонахождении церквей и других мест вероисповедания в Вашем районе Вы можете узнать в библиотеке или в «Желтых Страницах», телефонном справочнике.

Контактная информация нескольких различных Христианских вероисповеданий, а также других религий, приведена в конце главы. Англиканские церкви / Church of England есть в каждом городе и во многих деревнях. Во многих городах и деревнях также есть Методистская Церковь, и во многих также имеются Баптистские Церкви. В большинстве больших городов есть Католические церкви. В городе Фалмуте / Falmouth есть Греческая Православная Церковь, информацию о службе в этой церкви Вы найдете на их сайте. «Армия Спасения» (The Salvation Army) имеет несколько

своих отделений в Корнуолле и предоставляет ряд услуг для местного населения. Церковь Camborne Elim Church ведет работу по проекту Community Crossover Project, предлагая жителям недорогие образовательные курсы и классы по интересам, а также другие виды деятельности – более подробную информацию смотрите на странице 14. В Корнуолле также существует много других видов церквей. Несколько церквей проводят вечера, на которых рабочие-мигранты могут встретиться с местными жителями. Эта программа называется «Давайте поговорим!» / Lets Talk. Более подробную информацию смотрите на странице 48

Wiara i religia

Wielka Brytania ma głębokie tradycje chrześcijańskie, ale w dzisiejszych czasach mieszkają tu wyznawcy wielu różnych religii. Informacje o miejscach kultu w danej okolicy można znaleźć w bibliotece publicznej lub w książce telefonicznej.

Na końcu tego rozdziału zamieszczone są dane teled adresowe kilku różnych organizacji chrześcijańskich, a także innych grup wyznaniowych. W każdym mieście i w wielu wsiach znajdują się kościoły anglikańskie [Church of England]. W wielu miasteczkach i wsiach znajdują się też kościoły metodystów, a w niektórych także kościoły baptystów. W większości dużych miast znajdują się kościoły katolickie. W Falmouth znajduje się grecki kościół prawosławny, informacje o mszach można znaleźć na stronie internetowej kościoła. Armia Zbawienia [Salvation Army] ma kilka oddziałów w Kornwalii

i zajmuje się pracą rzecz lokalnych społeczności. Kościół [Camborne Elim Church] prowadzi Program Integracji Społecznej [Community Crossover Project], w ramach którego dostępne są niedrogie kursy edukacyjne i rekreacyjne oraz inne zajęcia społeczne – więcej szczegółów na stronie 16. W Kornwalii znajduje się też wiele innych kościołów. Kilka kościołów organizuje wieczory, podczas których pracownicy migracyjni mogą spotkać się z lokalnymi mieszkańcami. Program ten nazywa się – Porozmawiajmy [Let's Talk]. Więcej informacji na stronie 49.



Crença e Religião

O Reino Unido tem fortes tradições Cristãs, e há seguidores de muitas e variadas crenças religiosas. Pode obter informação sobre lugares de culto na sua área, em bibliotecas públicas ou nas Páginas Amarelas.

O final deste capítulo indica uma lista de contactos de diversas igrejas e organizações de tradição religiosa cristã e de outras fés. Há igrejas Anglicanas (Igreja de Inglaterra) em todas as cidades e vilas e em muitas aldeias. Em muitas terras há também uma igreja Metodista e igrejas Baptistas em algumas; igrejas Católicas na maior parte delas; uma igreja Ortodoxa Grega em Falmouth. Para obter informação sobre os serviços religiosos veja o respectivo site na internet. O Exército de Salvação tem várias missões na Cornualha e gere vários serviços comunitários. O projecto

comunitário da Igreja Elim em Camborne ('Community Crossover Project') promove cursos educativos e de lazer, a preços acessíveis, e outras actividades comunitárias – veja a página xx, para mais informação. Há muitos outros tipos de Igreja na Cornualha. Há várias igrejas com serviços religiosos ao fim da tarde, onde os Trabalhadores Imigrantes podem conhecer população local. Este programa chama-se 'Vamos Conversar' ('Let's Talk'). Para informação mais detalhada consulte a página 49.





Truro College, Penwith College, Cornwall College St Austell and University College Falmouth have Christian Unions, where Christian students can meet together. There is also a worker from UCCF who supports Christian students in Cornwall.

There is no fixed base for Muslim worship in Cornwall. The Cornwall Islamic contact can give information on worship or other issues. There is no fixed base for Hindu worship in Cornwall. Please contact the Hindu representative for details of local contacts. The Network of Sikh Organisations can give details of local Sikh contacts. There is a Buddhist monastery in Devon with links to groups in Cornwall, and Jewish and Baha'i contacts in

Cornwall. The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints and the Jehovah's Witnesses also have churches locally.

There is a Russian Orthodox Church which meets at St Andrew's Church, Malpas, Truro, once a month. There is a Russian speaking contact there too. The Priest, Father Benedict, is based in Devon.

Cornwall has a County Faith Forum with representatives from all the major faiths with worshipping communities in Cornwall. They promote understanding between the groups.

The United Nations Association in Cornwall organises a multi-faith celebration every other year. They also befriend people from outside the UK who may need support.



Колледж Труро / Truro College, колледж Пенвит (Penwith College), Корнуоллский колледж Сант Аустелл (Cornwall College St Austell) и Университетский колледж Фалмут (University College Falmouth) имеют свои Христианские Союзы, где у студентов-христиан есть возможность встречаться и общаться друг с другом. Студенты-христиане в Корнуолле также получают поддержку от представителя Благотворительного Христианского Союза Университетов и Колледжей (Universities and Colleges Christian Fellowship / UCCF).

Специального центра Мусульманского вероисповедания в Корнуолле нет. Информация о центрах вероисповедания и по другим вопросам может быть получена от Корнуоллского Исламского контактного лица Специального центра Индуистского вероисповедания в Корнуолле нет. За более подробной информацией о местных контактах просим обращаться к Индуистскому представителю. Сеть Сикхских организаций может дать Вам информацию о местных Сикхских контактах. В Девоне есть Буддистский Монастырь, имеющий связи с группами в Корнуолле, а также

Иудейские и Бахаитские контакты в Корнуолле. Кроме того, в Корнуолле есть Церкви Иисуса Христа святых последних дней и Церкви Свидетелей Иеговы.

В Корнуолле также есть Русская Православная Церковь, которая проводит службу и собрания прихожан раз в месяц в Церкви Святого Андрея, Малпас, Труро (St Andrew's Church, Malpas, Truro). Там также есть человек, который говорит по-русски, выступающий как контактное лицо. Священник, Отец Бенедикт, живет в Девоне.

Корнуолл имеет свой Форум Вероисповеданий Графства Корнуолл (County Faith Forum) с представителями всех основных вер и религий, исповедуемых населением Корнуолла. Этот Форум борется за взаимопонимание между различными религиозными группами.

Ассоциация Объединенных Наций в Корнуолле проводит раз в два года празднование многообразия религий, стремясь при этом установить дружеские отношения с людьми, приехавшими в Великобританию из других стран, которым может быть необходима поддержка.



W Truro College, Penwith College, Cornwall College St Austell i University College Falmouth działają stowarzyszenia chrześcijańskie, w ramach których mogą się spotykać studenci wyznania chrześcijańskiego. Chrześcijańscy studenci w Kornwalii są też wspierani przez organizację religijną UCCF.

W Kornwalii nie ma stałej bazy wyznaniowej dla muzułmanów. Kornwalijskie Centrum Islamu [Cornwall Islamic Centre] może udzielić informacji o miejscach kultu i innych kwestiach. W Kornwalii nie ma stałej bazy wyznaniowej dla wyznawców hinduizmu. Informacje o lokalnych kontaktach można uzyskać od przedstawicieli tego wyznania. Network of Sikh Organisations udziela informacji o lokalnych kontaktach sikhijskich. W Devon znajduje się klasztor buddyjski, który ma powiązania z grupami w Kornwalii. Na terenie Kornwalii mieszkają też żydzi i wyznawcy bahaizmu. Kościół Jezusa

Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich i Świadkowie Jehowy również posiadają lokalne siedziby.

Raz w miesiącu w kościele St Andrew's w Malpas, w Truro spotykają się wyznawcy rosyjskiego kościoła prawosławnego. Można tam też spotkać osobę posługującą się językiem rosyjskim. Pop, ojciec Benedict, mieszka w Devon.

W Kornwalii działa forum międzywyznaniowe [County Faith Forum], skupiające przedstawicieli wszystkich głównych religii, jakie mają swoich wyznawców w Kornwalii. Celem Forum jest pogłębianie porozumienia pomiędzy tymi grupami.

Co dwa lata Stowarzyszenie Narodów Zjednoczonych [United Nations Association] organizuje w Kornwalii festyn wielowyznaniowy. Ludzie spoza Wielkiej Brytanii, którzy potrzebują wsparcia, mogą tam znaleźć przyjaciół.

No Truro College, Penwith College, Cornwall College de St. Austell e University College de Falmouth, as associações cristãs de estudantes proporcionam convívios. Um funcionário da UCCF dá apoio a estudantes cristãos na Cornualha.

Não existe uma base fixa para o culto Muçulmano na Cornualha. O representante para o Islamismo poderá dar-lhe informação sobre o culto ou outros assuntos. Não há uma base fixa para o culto Hindu na Cornualha. Por favor, contacte o representante hindu para qualquer informação. A rede de organizações da religião Sikh ('Network of Sikh Organisations') poderá fornecer os contactos Sikh da sua área. Há um mosteiro Budista em Devon com ligações a grupos na Cornualha, e há também representantes da religião Judaica e da religião Baha'i. A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias (mormons)

e as Testemunhas de Jeová também têm igrejas na sua área. Há uma igreja Ortodoxa Russa que organiza encontros na Igreja de St. Andrews em Malpas, Truro, uma vez por mês. Também têm um representante falante russo. O Sacerdote, o Padre Benedict, vive em Devon.

No forum religioso 'County Faith Forum' estão representadas as comunidades de culto das principais religiões da Cornualha. Promovem o diálogo e compreensão entre os grupos. A associação 'United Nations Association' organiza uma celebração multi-religiosa, de dois em dois anos. Também ajudam pessoas fora do Reino Unido que possam precisar de apoio.





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Cornwall Council	Совет Корнуолла	Rada Kornwalii
Council of the Isles of Scilly	Совет островов Силли	Rada Wysp Scilly [Council of the Isles of Scilly]
Local MPs	Местные депутаты	Lokalni posłowie
Andrew George - St Ives	Эндрю Джордж - St Ives	Andrew George - St Ives
Julia Goldsworthy - Falmouth/ Camborne	Джулия Голдсуорти – Фалмут/Камборн	Julia Goldsworthy - Falmouth/ Camborne
Matthew Taylor - Truro/St Austell	Мэттью Тейлор - Труро/Сант Аустелл	Matthew Taylor - Truro/St Austell
Colin Breed - Cornwall SE	Колин Брид – Юго-Восточный Корнуолл	Colin Breed - Cornwall SE
Dan Rogerson - Cornwall N	Дан Роджерсон – Северный Корнуолл	Dan Rogerson - Cornwall N
Travel information	Транспортно-пассажирская информация	Informacja dla podróżnych
National Rail Enquiries	Национальная железнодорожная справочная	Informacja kolejowa
Traveline	Traveline	Traveline
Newquay Airport	Аэропорт Ньюки	Lotnisko Newquay
Plymouth Airport	Аэропорт Плимут	Lotnisko Plymouth
National Express	«Национальный Экспресс»	National Express
Transport Department, County Council	Транспортный Отдел, Совет Графства	Wydział Transportu Rady Hrabstwa 9
Simply Scilly	(«Просто Силли»)	Simply Scilly
Highway Code	Правила Дорожного Движения	Kodeks drogowy
Customs and Excise	Правила Дорожного Движения	Urząd Celny

1. Local Information

Organizacao	Phone Number	Email and web	
Conselho de Cornwall	01872 322 000	www.cornwall.gov.uk	✓
Município das Ilhas de Scilly	01720 424 003	www.scilly.gov.uk	✓

Membros do Parlamento (MPs)

Andrew George - St Ives	01736 360 020	www.andrewgeorge.org.uk	
Julia Goldsworthy - Falmouth/ Camborne	01209 716 110 01726 63443	www.juliagoldsworthy.org	
Matthew Taylor - Truro/St Austell	01579 344 577	www.matthewtaylor.info	
Colin Breed – região sudeste	01566 777 123	www.colinbreed.org.uk	
Dan Rogerson – região norte		www.danrogerson.org	

Viajar – Informações

linha informativa da rede nacional de caminhos-de-ferro	08457 48 49 50	www.nationalrail.co.uk	✓
'Traveline'	0871 200 2233	www.traveline.org.uk	✓
Aeroporto de Newquay	01637 860 600	www.newquaycornwallairport.com	
Aeroporto de Plymouth	01752 204 090	www.plymouthairport.com	
'National Express'	08717 81 81 81	www.nationalexpress.com	
Departamento dos Transportes	01872 322 003	www.cornwall.gov.uk/transport	
'Simply Scilly'	01720 422 536	www.simplyscilly.co.uk	
Código das Estradas	0845 010 9000	www.direct.gov.uk/en/ TravelAndTransport / Highwaycode/index.htm	
Direcção Geral das Alfândegas e dos Impostos Especiais sobre o Consumo		www.hmrc.gov.uk	



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Religious Faiths	Религиозные верования	Wyznania religijne
West Cornwall Faith Forum – for all faiths - Adam Strowger	Западно-корнуоллский Форум Вероисповеданий – для всех вероисповеданий – Адам Струуджер	Forum Wyznaniowe Zachodniej Kornwalii – dla wszystkich wyznań - Adam Strowger
United Nations Association – Barbara Smith	Ассоциация Объединенных Наций – Барбара Смит	Stowarzyszenie Narodów Zjednoczonych – Barbara Smith
UK Interfaith Network	Сеть UK Interfaith Network	Brytyjskie Stowarzyszenie Międzywyznaniowe [UK Interfaith Network]
Churches Together in Cornwall (for details of churches of all types) Reverend Adrian Dyer	Церковное сообщество Корнуолла (информация о церквях всех типов) – Священник Адриан Дайер	(informacje o kościołach wszystkich wyznań) – wielebny Adrian Dyer
Church of England Reverend Andrew Yates Catholic	Англиканская Церковь Священник Эндрю Ейтс Католическая Церковь	Kościół anglikański – wielebny Andrew Yates Kościół katolicki
Greek Orthodox – Archdiocese of Thyateira and Great Britain – Ecumenical Patriarchate, Father Nikitas	Греческая Православная Церковь – Епархия Thyateira и Великобритании Вселенский Патриархат - Отец Никита	Grecki Kościół Prawosławny – Archidiecezja Thyateira i Wielkiej Brytanii – Patriarchat Ekumeniczny, ojciec Nikitas
Russian Orthodox Church Deacon Peter Willis Father Benedict Ramsden Russian speaker	Русская Православная Церковь, Священник Питер Уиллис Отец Бенедикт Рамсден Человек, говорящий по-русски	Rosyjski Kościół Prawosławny Diakon Peter Willis Ojciec Benedict Ramsden Osoba posługująca się rosyjskim
Methodist Church – District Office, Annie Guy	Методистская Церковь – Районный Офис – Анни Гай	Kościół metodystów – Biuro Okręgowe, Annie Guy
Baptist Church – Emmanuel Baptist Church, Charles Blizzard	Баптистская Церковь - Эммануэль Баптистская Церковь - Чарльз Близзард	Kościół baptystów – Charles Blizzard
Salvation Army Corps Officer	«Армия Спасения»	Armia Zbawienia Kapitan oddziału
Elim Pentecostal Church/ Crossover Community Project- Audrey Carmichael	3 ptПятидесятническая Церковь Elim – проект – Одрей Кармайкл	Projekt integracyjny kościoła Elim Audrey Carmichael
UCCF – Kenny Robertson	UCCF – Кенни Робертсон	UCCF – Kenny Robertson

1. Local Information

Organizacáo	Phone Number	Email and web	
Crenças Religiosas			
'West Cornwall Faith Forum' – para todas as religiões – Adam Strowger	01209 614 909	admin@wccn.org.uk	🕒
Organização 'United Nations Association', Barbara Smith	01726 671 17	www.una-uk.org	
Organização 'UK Interfaith Network'	020 7931 7766	www.interfaith.org.uk	
'Churches Together in Cornwall' – informação sobre todas as Igrejas – Reverendo Adrian Dyer	01209 213 698	Dyer4kernow@btinternet.com	
Reverendo da Igreja de Inglaterra, Andrew Yates Igreja Católica	01872 274 351 01752 224 414	andrew.yates@truro.anglican.org sue@plymouth-diocese.org.uk www.plymouth-diocese.org.uk frnikitas@hotmail.com	
Igreja Ortodoxa Grega – Arquidiocese de Thyateira e da Grã Bretanha – Patriarcado Ecuménico, Padre Nikitas	01326 372 900	www.orthodoxincornwall.org.uk www.kernowrus.com	
Igreja Ortodoxa Russa Díácono Peter Willis Padre Benedict Ramsden Representante de língua russa	01326 375 867 01803 865 473 07969 518 889	districtoffice@btconnect.com	
Igreja Metodista centro distrital – Annie Guy	01872 320 103		
Igreja Baptista – Igreja Baptista Emmanuel , Charles Blizzard	01326 315 249	mail@emmanuelbaptist.co.uk	
Representante de missão do Exército de Salvação	01872 320 225	www.salvationarmy.org.uk	
Igreja Pentecostal Elim – iniciativa 'Crossover Community Project', Audrey Carmichael	01209 714 781	audrey.carmichael@camborne-elim.co.uk	
UCCF – Kenny Robertson		krobertson@uccf.org.uk	



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Other faiths or religions	Другие веры и религии	Inne wyznania lub religie
Cornwall Islamic contact - T S Choudhury	Исламский контакт в Корнуолле – Т. С. Чоудхури	Kontakt dla wyznawców islamu w Kornwalii – T S Choudhury
Jewish – Harvey Kurzfield	Иудейский – Харвей Курцфилд	Judaizm – Harvey Kurzfield
Hartridge Buddhist Monastery, Devon	Hartridge Буддистский Монастырь, Девон	Klasztor buddyjski w Devon
Network of Sikh Organisations	Сеть Сикхских организаций	Sikhowie
Cornish Hindu Representative Dhirashanta Das	Представитель Индуизма в Корнуолле Дхирашанта Дас	Przedstawiciel hinduizmu w Kornwalii – Dhirashanta Das
Baha'i Faith – Paul and Diane Profaska	Бахаиты – Пол и Диана Профаска	Wyznawcy bahaizmu – Paul i Diane Profaska
Jehovah's Witnesses – P Morris	Свидетели Иеговы – П. Моррис	Świadkowie Jehowy – P Morris
Church of Jesus Christ of Latterday Saints –Bishop Michael Beckerleg	Церковь Иисуса Христа Святых Последних Дней – Епископ – Майкл Бекерлег	Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich – biskup Michael Beckerleg
Pagans – Cassandra Latham	Язычники – Кассандра Латам	Poganie – Cassandra Latham

1. Local Information

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Outras Fés e Religiões			
Representante Islâmico da Cornualha, T S Choudhury	07855 789 658	tscint@aol.com	
Religião Judaica, Harvey Kurzfield	01209 719 672	hkurzfield@yahoo.co.uk	
Mosteiro Budista de Hartridge, Devon	01404 891 251	www.hartridgemonastery.org	
Rede de organizações Sikh	0208 544 8037	www.nsouk.co.uk	🕒
Representante Hindu da Cornualha, Dhirashanta Das	01872 553 184	Dhirasanta@aol.com	
Religião Baha'i, Paul e Diane Profaska	01872 272 692	profaska@hotmail.com	
Testemunhas de Jeová, P Morris	01209 715 473	beckerleg2@aol.com	
Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias – Bispo Michael Beckerleg	01736 810 809	buccagrin@eldritch7.freemove.co.uk	
Crenças pagãs, Cassandra Latham	01736 810 809		



GB

2. Special Services for Migrant Workers

Learning English and Language Support

English lessons

While you are living in this country, it is a good chance to learn or improve your English. Whether you speak no English, or already speak good English, there are many places that run classes. Link into Learning and further education colleges run English classes. There is usually a small cost for classes, but you may be able to get

help to pay this if you are on benefits or have a low income. Speak to the college or course tutor about this. You may need to pay extra to take exams.

You can take other courses to help with work-based skills, or to prepare you for UK citizenship.

Your employer may arrange English classes for you, at one of the centres or at your place of work. They may allow you to take a couple of hours off a week to go to classes.

If you need to tell someone you do not speak English you should say "I do not speak English"

RUS

2. Специальные службы и услуги для рабочих-мигрантов

Изучение английского и языковая поддержка

Уроки английского языка

Пока Вы живете в этой стране, у Вас есть хорошая возможность выучить или улучшить Ваш английский. Уроки и курсы английского языка организованы во многих местах, как для начинающих, так и для тех, кто уже хорошо говорит по-английски. Посмотрите на ссылку «Обучение и Колледжи Дальнейшего образования» (Learning and further education colleges), имеющие курсы английского языка. Обычно за обучение на этих курсах взимается небольшая оплата, но если Вы получаете пособия или относитесь к категории лиц с малым доходом, то, возможно, Вам удастся получить финансовую помощь по оплате этого обучения. Поговорите об этом с представителем колледжа или Вашим преподавателем. Имейте в виду,

что за сдачу экзаменов Вам может быть придется платить отдельно.

Вы можете пройти другие курсы обучения, которые будут полезны для Ваших рабочих навыков и квалификаций или же помогут Вам в подготовке к получению Британского гражданства.

Ваши работодатели могут организовать для Вас курсы английского языка в одном из центров или на Вашем рабочем месте. Они могут разрешить Вам брать пару часов в неделю для посещения курсов обучения.

Если Вам надо сказать кому-то, что Вы не говорите по-английски, Вы должны сказать: "I do not speak English"



2. Usługi specjalne dla pracowników migracyjnych

Nauka angielskiego i wsparcie językowe

Lekcje angielskiego

Mieszkanie w Wielkiej Brytanii stanowi dobrą okazję do nauczenia się lub udoskonalenia angielskiego. Wiele ośrodków prowadzi lekcje, zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. Lekcje angielskiego prowadzą: organizacja Link into Learning oraz kolegia dalszego kształcenia. Zazwyczaj z kursem wiąże się niewielka opłata, ale osoby pobierające zasiłki lub o niskich dochodach mogą otrzymać wsparcie finansowe. W celu uzyskania informacji na ten temat skontaktować się można z kolegium lub z lektorem. Za udział w egzaminach ustalone mogą być dodatkowe opłaty.

Można także wziąć udział w innych kursach pomagających rozwijać umiejętności zawodowe lub przygotowujących do egzaminu na obywatelstwo brytyjskie.

Również pracodawcy organizować mogą lekcje angielskiego w jednej z wymienionych placówek bądź też w miejscu pracy. Pracodawca może zapewnić pracownikowi kilka godzin wolnych od pracy w ciągu tygodnia aby umożliwić mu wzięcie udziału w kursie.

Jeżeli chcesz komuś powiedzieć, że nie mówisz po angielsku, należy powiedzieć: "I do not speak English".

2. Serviços Específicos para Trabalhadores Imigrantes

Aprender Inglês e Apoio à Aprendizagem de Línguas

Aulas de Inglês

Enquanto viver no Reino Unido pode aproveitar para aprender ou melhorar o seu inglês. Quer não fale inglês ou já fale bem a língua, há muitos sítios onde poderá ter aulas. Na internet, clique em 'Link into Learning' (projecto de acesso à aprendizagem) e veja as aulas e cursos de inglês organizados pelos departamentos das escolas profissionais e superiores. Normalmente o preço é acessível, e poderá conseguir ajudas de custo se os seus rendimentos forem baixos ou se estiver a receber subsídios do Estado. Fale sobre este assunto com a escola ou com o professor do curso. Poderá ter também que pagar para fazer exames.

Pode inscrever-se em cursos que o ajudarão a adquirir ou a melhorar os conhecimentos necessários ao seu trabalho, ou a preparar-se para um exame para obtenção de cidadania britânica.

A sua entidade empregadora poderá organizar aulas de inglês para si num dos centros de ensino ou no próprio local de trabalho. Pode conseguir autorização para dispor de duas horas por semana para frequentar aulas.

Se precisar de dizer a alguém que não fala inglês, diga [I do not speak English] ('não falo inglês').





GB

If you don't speak good English, you might find it useful to get a friend to write on a piece of paper for you "I do not speak English. I am Portuguese (or whatever your nationality is)". You could show someone the page in this book that you need to talk to them about, because the word say the same in each of the languages we have printed it in.

Interpreters

If you need an interpreter to do official business, eg talking to the police, or someone at the local council, or asking about jobs at Jobcentre Plus, then the organisation you are talking to will find an interpreter. It is their responsibility to find some way they can help you, in

your own language. Some organisations, like the Police and Jobcentre Plus, have an interpreting service that they can telephone. You can then have a 3-way phone conversation with the official person and an interpreter. One of the companies used for this is Language Line. If a council uses them to talk to you, they will pay. You can set up an account yourself, to pay for a telephone interpreter. You would need someone who speaks English to help you do this on Language Line's website, and it would cost you £2.49 per minute to use them.

RUS

Если Вы плохо говорите по-английски, то, возможно, Вы сочтете полезным попросить друга написать для Вас по-английски на листке бумаги: (укажите Вашу национальность) («Я не говорю по-английски. Я») Вы можете показать Вашему собеседнику ту страницу в этой книге, о которой Вам надо с ним поговорить, потому что на всех языках, на которых мы ее напечатали, говорится одно и то же.

Переводчики

Если Вам нужен переводчик для официальных целей, например, чтобы поговорить с полицией или с кем-то в местных органах власти, или когда Вы задаете вопросы о работе и вакансиях в Центре по трудоустройству (Jobcentre Plus), переводчика для Вас найдет организация, с которой Вы общаетесь. Их обязанностью является найти способ помочь Вам на Вашем родном языке. У некоторых организаций, таких, как полиция или Центры по трудоустройству, есть переводческая служба, куда они могут позвонить. Тогда Вы будете участвовать в 3-стороннем телефонном разговоре с участием

официального лица и переводчика. Одна из используемых для этих целей переводческих компаний – «Лэнгуидж Лайн» [Language Line]. Если органы власти используют такую переводческую компанию для общения с Вами, они оплачивают эту услугу. Если Вы хотите, Вы также можете сами оформить свой собственный счет для использования и оплаты услуг телефонного переводчика. Вам потребуется помощь человека, говорящего по-английски, чтобы сделать это на сайте Language Line; минута пользования их услугами будет стоить Вам 2,49 фунта стерлингов.

2. Special Services for Migrant Workers

Osoby nie mówiące dobrze po angielsku, mogą poprosić kogoś o napisanie na kartce zdania "I do not speak English. I am Polish". Chcąc rozmawiać na temat tej książki, można również pokazać daną stronę, ponieważ treść jest taka sama w każdym z języków, w jakich materiał ten jest wydrukowany.

Tłumacze

W sytuacjach oficjalnych, gdy do komunikacji potrzebny jest tłumacz, takich jak na przykład: rozmowa z policją, pracownikiem samorządu lub poszukiwanie pracy przez Jobcentre Plus, usługę tłumacza zapewnia dana instytucja. Ich obowiązkiem jest zapewnienie pomocy w języku ojczystym osoby, która się o pomoc zwraca. Niektóre organizacje, takie jak policja i Jobcentre Plus, oferują tłumaczenie przez telefon. Rozmowę prowadzić można za pomocą telekonferencji rozmawiając równocześnie z osobą reprezentującą

daną organizację oraz tłumaczem. Jedną z firm używanych do tego celu jest Language Line. Jeżeli z ich usług korzysta samorząd lokalny, to on pokrywa koszty. W celu korzystania z usług tłumaczenia telefonicznego można również założyć sobie własne konto. W tym celu należy zwrócić się do kogoś, kto mówi po angielsku o pomoc w założeniu konta na stronie Language Line; koszt usługi tłumaczeniowej wynosi £2,49 za minutę.

POL

Se o seu inglês não é bom, talvez seja uma solução pedir a um amigo que escreva num papel: 'I do not speak English. I am Portuguese (ou outra nacionalidade – diga a sua nacionalidade)'. Mostre a página relevante desta brochura, porque nela se utilizam os mesmos sinónimos em cada uma das línguas .

Intérpretes

Se precisar de um intérprete para tratar de um assunto oficial, como por ex., falar com a Polícia ou alguém do Council, ou procurar trabalho no centro de emprego 'Jobcentre Plus', a organização com que quer falar poderá disponibilizá-lo. É responsabilidade de cada organização encontrar os meios que o ajudarão na língua de que é autóctone. Algumas entidades (como a Polícia e o 'Jobcentre Plus') têm acesso a serviço de intérpretes.

Poderá ser possível uma conversa telefónica em simultâneo – entre si, o funcionário e o intérprete. Uma das companhias usadas é a [Language Line] ('linha linguagem'). O Council assumirá o pagamento se, para falar consigo, for utilizada uma das companhias. A própria pessoa pode criar uma conta para pagar o serviço de um intérprete por telefone. Para tal, precisará da ajuda de alguém que fale inglês para fazer o pedido através da internet, no site da 'Language Line'. O serviço de um intérprete custa £2.49 por minuto.

P



GB

Other organisations can arrange for an interpreter to be present if you need one. They may need a few days to find someone who speaks your language. If they don't know who to contact, Jobline Staffing have an interpreting and translation service. They only speak English at the office, but can find interpreters in 60 different languages, if needed.

Volunteer Translators List

Several organisations in Cornwall have information about volunteers who can translate or interpret. Not all have formal qualifications, but these people are able to work for free.

Euro JobLink

See page 76 for information about finding work. Euro JobLink can also provide Polish interpreting / translation services for individuals, businesses and other organisations.

Interprecheck

If you have any documents translated, Interprecheck can check them for you before you pay, to avoid mistakes.

RUS

Другие организации могут организовать присутствие переводчика, если он Вам необходим. Им может потребоваться несколько дней на то, чтобы найти кого-то, кто говорит на Вашем языке. Если они не знают, к кому обратиться, то компания Jobline Staffing имеет агентство по устному и письменному переводу. У них в офисе говорят только по-английски, но при необходимости они могут найти переводчиков с 60 различных языков.

Список переводчиков-волонтеров

Несколько организаций в Корнуолле имеют информацию о волонтерах, которые могут помочь с устным и письменным переводом. Не у всех из них есть официальные переводческие квалификации, но эти люди могут работать бесплатно.

Ссылка на сайт Euro JobLink

Информацию о том, как найти работу, смотрите на странице 76. Сайт «Euro JobLink» [Euro JobLink] также предоставляет устные и письменные переводческие услуги на польский и с польского языка для частных лиц, компаний и других организаций.

Interprecheck

Если Вам сделали письменный перевод каких-то документов, «Interprecheck» [Interprecheck] может его проверить, чтобы не допустить ошибок, прежде чем Вы за него заплатите.

2. Special Services for Migrant Workers

Inne organizacje mogą zaangażować tłumacza w miarę potrzeby. Znalezienie go może czasami potrwać kilka dni. Jeżeli pracownicy organizacji nie wiedzą, z kim się skontaktować, poinformować ich można, że usługi tłumaczeniowe świadczy firma Jobline Staffing. Pracownicy tego biura mówią wyłącznie po angielsku, ale mają możliwość znalezienia tłumaczy sześćdziesięciu różnych języków..

Lista tłumaczy - wolontariuszy

Kilka organizacji w Kornwalii posiada informacje o wolontariuszach, którzy mogą udzielać tłumaczeń ustnych lub pisemnych. Nie mają formalnych kwalifikacji, ale pracują nieodpłatnie.

Euro JobLink

Informacje o poszukiwaniu pracy można znaleźć na stronie 77. Euro JobLink może także zapewniać usługi tłumaczeniowe dla osób prywatnych, firm i innych instytucji.

Interprecheck

Przed zapłaceniem za tłumaczenie dokumentów dla uniknięcia błędów można dać je do sprawdzenia w agencji Interprecheck.

POL

Se precisar, há outras entidades que poderão arranjar-lhe um intérprete. Encontrar um intérprete que fale a sua língua pode demorar alguns dias e, na impossibilidade de contacto, recorra ao pessoal da 'Jobline Staffing', pois têm também um serviço de tradutores e intérpretes. No escritório e ao telefone só falam inglês mas, se necessário, têm acesso a intérpretes em 60 línguas.

Lista de Tradutores Voluntários

Várias organizações na Cornualha informam sobre voluntariado em tradução. Nem todos os que o fazem têm qualificações formais, mas estas pessoas estão dispostas a trabalhar sem compensação monetária.

O 'Euro JobLink'

Veja a página 77, para informação sobre como procurar trabalho. O [Euro JobLink] pode também disponibilizar um serviço de intérprete/tradutor para indivíduos, empresas e outras entidades.

A 'Interprecheck'

Se tem documentos traduzidos, a [Interprecheck] (uma empresa de tradução) pode revê-los antes de os pagar, para evitar erros.

P



Other Support for Migrant Workers

West Cornwall Migrant Worker Action Group (MIGWAG)

MIGWAG has a floating support service in West Cornwall (Kerrier and Penwith Districts) to help Migrant Workers with housing and employment problems, and getting National Insurance numbers and Home Office registration. They can help with benefits, and talk to landlords and employers for you. They can help you register for schools, doctors and dentists,

and can translate official documents (Polish, Russian & Lithuanian). They have drop in centres at:

Camborne – All Saints Community centre, Mondays 3-5pm

Penzance – YMCA, Thursdays 5-7pm

Safe Living and Working Conditions

Migrant Workers living or working in Cornwall can contact Environmental Health if they are worried about their living or working conditions. Officers will investigate the problem, and many migrant workers have been helped in the past. See page 172 for more details



Другие виды поддержки для рабочих-мигрантов

Инициативная группа рабочих-мигрантов Западного Корнуолла [(MIGWAG)]

MIGWAG имеет мобильную службу поддержки в Западном Корнуолле (в районах Керриер/Kerrier и Пенвит/Penwith), чтобы помочь рабочим-мигрантам с трудоустройством и жилищными проблемами, а также с получением номера Национального Социального Страхования / National Insurance number и с регистрацией в Министерстве Внутренних Дел Великобритании / Home Office registration. Эта служба может помочь с получением пособий, а также поговорить от Вашего имени с владельцем снимаемого Вами жилья или с Вашим работодателем. Кроме того, эти люди могут помочь Вам с записью детей в школы, регистрацией у врача, в медицинском центре, у зубного врача, они также могут сделать перевод официальных документов (польский, русский и литовский). Эта служба

имеет центры, куда можно прийти без предварительной записи в следующие часы:

Камборн / Camborne – «Олл Сэйнтс Коммьюнити Центр» / All Saints Community Ccentre, по понедельникам Mondays 15.00- 17.00

Пензанц / Helston – Wesleyan Church, Wednesdays 15.00- 17.00

Penzance – YMCA, по четвергам Thursdays 15.00- 17.00

Безопасные условия жизни и работы

Рабочие-мигранты, живущие и работающие в Корнуолле, могут обратиться в Организацию по санитарии окружающей среды [Environmental Health], если они чем-то обеспокоены в плане их жилищных и рабочих условий. Сотрудники этой организации займутся исследованием возникшей проблемы; в прошлом многие рабочие-мигранты получали помощь от этой службы. Более подробную информацию смотрите на странице 172.

2. Special Services for Migrant Workers

Inne rodzaje wsparcia dla pracowników migracyjnych

Grupa ds. Pracowników Migracyjnych w Zachodniej Kornwalii [West Cornwall Migrant Worker Action Group (MIGWAG)] MIGWAG dysponuje zespołem lotnego wsparcia w zachodniej Kornwalii (okręgi Kerrier i Penwith), aby pomagać pracownikom migracyjnym rozwiązywać problemy związane z mieszkaniem i pracą, uzyskać numer ubezpieczenia społecznego [National Insurance] oraz rejestrować się w Home Office. Członkowie zespołu mogą udzielić pomocy w uzyskaniu zasiłków oraz porozmawiać w z właścicielem mieszkania lub pracodawcą. Mogą też pomóc w zapisie do szkoły, lekarza i dentysty oraz przetłumaczyć

urzędowe dokumenty (na polski, rosyjski i litewski). Organizacja prowadzi ośrodki pomocowe w:

Camborne – świetlica [All Saints Community centre], poniedziałki 15-17

Penzance – YMCA, czwartki 17-19

Bezpieczne warunki w pracy i w domu

Pracownicy migracyjni mieszkający lub pracujący w Kornwalii mogą skontaktować się z Wydziałem Sanitarnym [Environmental Health], jeżeli są zaniepokojeni warunkami panującymi w miejscu zamieszkania lub pracy. Urzędnicy przeprowadzą dochodzenie w danej sprawie. W ten sposób pomoc uzyskało wielu pracowników migracyjnych. Więcej informacji na ten temat na stronie 173.



Outros Apoios para Trabalhadores Imigrantes.

Grupo de Acção para os Trabalhadores da Região Oeste da Cornualha (MIGWAG)

O grupo MIGWAG tem um serviço de apoio flutuante na região oeste da Cornualha (distritos de Kerrier e Penwith) para ajudar os Trabalhadores Imigrantes em questões de habitação e de emprego, e em problemas em conseguir um número de Segurança Social ou registar-se com o Ministério da Administração Interna ('Home Office'). Podem assisti-lo na obtenção de subsídios e ajudas do estado, e também a contactar com seu senhorio ou com a entidade patronal. Podem igualmente assisti-lo no que diz respeito a matrículas escolares, médicos e dentistas, e a traduzir documentos oficiais (em polaco, russo e lituano). Há serviços de atendimento em:

Camborne – centro 'All Saints Community' – Segunda-feira, das 15 às 17 horas

Penzance – centro YMCA, Quinta-feira, das 17 às 19 horas

Viver e Trabalhar em Segurança

Os Trabalhadores Imigrantes que vivem ou trabalham na Cornualha podem contactar as autoridades de Higiene Ambiental ([Environmental Health]), se estiverem preocupados com as suas condições de vida ou de trabalho. Os funcionários deste departamento investigarão o problema. Muitos Trabalhadores Imigrantes foram ajudados, por esta via, no passado. Veja a página 173 para mais informação.



**GB**

Amber Initiatives

Amber give free information and advice for Migrant Workers on finance, benefits, housing, work and education. They can help with Home Office registration, registering with doctors or colleges, getting National Insurance numbers or benefits, and can help you speak up for your rights. They have advice lines on rights and information on starting living in the UK. These are at different times and numbers for different languages. They have a website and offices in Plymouth, Bodmin, Newquay, Truro, Helston and Redruth (call for opening times). They also provide interpreting and translation services in Eastern European languages.

Cornwall Rural Community Council

CRCC's Social Inclusion team can give advice to Migrant Workers on a range of subjects, including benefits, housing, your rights at work and money. They can tell you about other organisations who can give you expert advice.

Crossover Project

Camborne Elim church runs the Crossover Project, which has Welcome Nights for Migrant Workers. They run courses in IT and craft skills, and free advice sessions on money, benefits and debt. They also have children's clubs for all ages.

RUS

Инициативы «Amber Initiatives» «Amber» бесплатно предоставляет рабочим-мигрантам информацию и консультации по вопросам финансов, пособий, работы и образования. Эта организация может помочь с регистрацией в Министерстве Внутренних Дел Великобритании (Home Office), с регистрацией у врача, с записью в колледж, с получением номера Национального Социального Страхования / National Insurance number и пособий, а также может помочь Вам выразить свое мнение, отстаивая свои права. У них есть телефонные консультационные линии по правам и информации о том, как начать жизнь в Великобритании. Разные часы работы и телефонные номера выделены для различных языков. Они имеют свой сайт и офисы в таких городах как Плимут / Plymouth, Бодмин / Bodmin, Ньюки / Newquay, Труро / Truro, Хелстон / Helston и Редрут / Redruth, (позвоните, чтобы узнать часы работы). Они также предоставляют услуги по устному и письменному переводу для Восточно-Европейских языков.

Корнуоллский Совет Сельских Общин (CRCC)

Группа по социальному включению (Social Inclusion team) Корнуоллского Совета Сельских Общин может предоставить рабочим-мигрантам консультации и советы по целому ряду предметов, в том числе по пособиям, жилищным вопросам, Вашим правам на работе и по денежным вопросам. Эта группа может рассказать Вам о других организациях, которые могут предоставить Вам квалифицированные советы.

Проект «Crossover»

Церковь Camborne Elim ведет работу по проекту «Crossover», в рамках которого проводятся Вечера «Добро Пожаловать» для рабочих-мигрантов / Welcome Nights for Migrant Workers. При этой церкви действуют компьютерные курсы и курсы по рукоделью и различным ремеслам, кроме того, там организуются бесплатные консультации по вопросам денег, пособий и долгов. Там также имеются клубы для детей всех возрастов.

2. Special Services for Migrant Workers

Inicjatywa Amber

Amber bezpłatnie udziela pracownikom migracyjnym informacji i porad dotyczących finansów, zasiłków, spraw mieszkaniowych, pracy i edukacji. Organizacja może udzielić pomocy przy rejestracji w Home Office, zapisie do przychodni lub college'u, uzyskiwaniu numeru National Insurance lub zasiłków oraz może pomóc Ci bronić swoich praw. Prowadzi też infolinię, gdzie udzielane są informacje o prawach pracowników migracyjnych oraz o osiedlaniu się w Wielkiej Brytanii. Infolinia działa o różnych porach dla poszczególnych języków. Amber posiada stronę internetową oraz biura w Plymouth, Bodmin, Newquay, Truro, Helston i Redruth (informacje o godzinach otwarcia można uzyskać przez telefon). Amber świadczy też usługi tłumaczeniowe w językach wschodnioeuropejskich.

Kornwalijska Rada Społeczności Wiejskich [Cornwall Rural Community Council]

Zespół ds. integracji społecznej [Social Inclusion team] działający w ramach CRCC udziela pracownikom migracyjnym porad w wielu dziedzinach, m. in. w sprawie zasiłków, mieszkania, praw pracowniczych i pieniędzy. Zespół może też polecić inne organizacje, które udzielają fachowej porady.

Projekt integracyjny [Crossover Project]

Kościół Camborne Elim prowadzi projekt integracyjny [Crossover Project], w ramach którego odbywają się wieczorki zapoznawcze dla pracowników migracyjnych. Prowadzą kursy komputerowe oraz z zakresu rzemiosła, a także bezpłatne sesje doradztwa dotyczącego spraw finansowych, zasiłków i zadłużenia. Dla dzieci w każdym wieku prowadzony jest klub.

POL

As Iniciativas 'Amber' [Amber Initiatives]

A organização 'Amber' dá conselhos e informação gratuitos a Trabalhadores Imigrantes relativamente a finanças, habitação, trabalho e educação. Poderá ser ajudado a registar-se no Home Office, a inscrever-se em centros de saúde e escolas, a obter números da Segurança Social e subsídios, e a defender os seus direitos. Têm um serviço de linhas telefónicas de aconselhamento sobre direitos e informação sobre a vida no Reino Unido. Os números e horários de funcionamento variam consoante a língua falada. Há também um sítio na internet e escritórios em Plymouth, Bodmin, Newquay, Truro, Helston and Redruth (telefone para saber os horários de abertura), e serviços de Interpretação e Tradução de línguas europeias dos países de Leste.

Conselho das Comunidades Rurais da Cornualha [CRCC]

A equipa de inclusão social do CRCC pode aconselhar Trabalhadores Imigrantes relativamente a uma variedade de assuntos, incluindo subsídios e ajudas do estado, habitação, direitos no trabalho e questões monetárias. Poderão informá-lo e dar-lhe um parecer específico sobre a existência e funcionamento de outras organizações.

O 'Projecto Crossover' [Crossover Project]

A Igreja Elim de Camborne dirige um projecto chamado 'Crossover', que organiza 'noites de boas-vindas' para os Trabalhadores Imigrantes. Este projecto coordena cursos de computadores e bricolage, e sessões de aconselhamento gratuito sobre questões monetárias, ajuda financeira e dívida. Implementa ainda actividades para crianças de todas as idades.

P

**GB**

Lets Talk

Let's Talk is a scheme by faith groups, churches and community centres in Cornwall to welcome migrant workers. If you would like to make contact with local people in an informal social setting, learn about their lives and a little about Cornwall, come along to a Let's Talk evening. Local groups can help with transport. For more information on an event happening near you, please contact Bridging Arts.

International Organization for Migration

An independent organisation that can help non-EU-nationals who don't have the legal right to stay in the UK, or asylum seekers, and who wish to return to their home country.

See page 78 for information about the Gangmasters Licensing Authority.

Pomoc Po Polsku (Help in Polish)

Flexible help and interpretation for Polish Migrant Workers covering a wide range of issues such as official forms, meetings and personal matters. Available 24hrs a day, 7 days a week.

RUS

Программа «Let's Talk»

Let's Talk (дословно – «Давайте поговорим») - это программа, проводимая различными религиозными группами, церквями и местными центрами в Корнуолле по организации радужного приема рабочих-мигрантов. Если Вы хотите познакомиться с местными жителями в неформальной обстановке, узнать об их жизни и о Корнуолле, приходите на вечер «Let's Talk». Местные группы могут помочь Вам с транспортом. За более подробной информацией о каком-либо мероприятии, пожалуйста, обращайтесь в «Bridging Arts».

Международная Организация по Миграции

Это независимая организация, которая может оказать помощь гражданам стран, не являющихся членами Европейского Союза, не имеющим права жить в Великобритании, или просителям убежища, которые хотят вернуться в свою страну.

Информацию об Управлении по регулированию деятельности посредников по найму рабочей силы (Gangmasters Licensing Authority) смотрите на странице 78.

Помощь на польском языке Pomoc Po Polsku [(Help in Polish)]

Разнообразная помощь и устный перевод для рабочих-мигрантов из Польши, охватывающая целый ряд аспектов, как например, официальные формы, встречи и личные проблемы. Помощь предоставляется круглосуточно, семь дней в неделю.

2. Special Services for Migrant Workers

Porozmawiajmy [Lets Talk]

Let's Talk jest projektem prowadzonym przez różne grupy wyznaniowe, kościoły i ośrodki społeczności lokalnych, które pragną powitać pracowników migracyjnych. Jeżeli chciałbyś poznać członków miejscowej społeczności w swobodnej atmosferze, dowiedzieć się o ich życiu oraz o Kornwalii, zapraszamy na wieczór Lets Talk. Grupy lokalne mogą zorganizować transport. W celu uzyskania dalszych informacji o odbywających się w danej okolicy spotkaniach, należy skontaktować się z organizacją Bridging Arts.

Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji [International Organization for Migration]

Jest to niezależna organizacja, która niesie pomoc imigrantom spoza Unii Europejskiej, którzy przebywają w Wielkiej Brytanii nielegalnie oraz uchodźcom, a także osobom, które chcą powrócić do ojczystego kraju.

Więcej informacji o Urzędzie Rejestracji Pośredników Pracy [Gangmasters Licensing Authority] na stronie 79

Pomoc po polsku

Różne formy pomocy oraz tłumaczenia ustne dla pracowników migracyjnych z Polski z wielu dziedzin, takie jak: formularze urzędowe, spotkania oraz sprawy osobiste. Dostępne całą dobę, 7 dni w tygodniu.



'Vamos Falar' – [Lets Talk]

'Lets Talk' é outra iniciativa de boas-vindas organizada por grupos religiosos, igrejas e centros comunitários na Cornualha. Se quiser socializar informalmente com grupos locais, saber como vivem e aprender mais sobre a Cornualha, compareça aos fins de tarde 'Let's Talk'. Alguns grupos residentes poderão ajudá-lo nos transportes. Para obter mais informação sobre eventos perto da sua área de residência, por favor contacte o projecto 'Bridging Arts'.

Organização Internacional para a Emigração

Trata-se de uma organização independente que pode ajudar cidadãos não pertencentes à União Europeia sem autorização para residir no RU, ou pessoas que procuram asilo e que desejam voltar ao seu país de origem.

Veja a página 79, para informação

relativa à Autoridade de Licenciadora de Capatazes.

[Pomoc Po Polsku] ('ajuda' em polaco)

É um serviço de intérpretes e de ajuda flexível para Trabalhadores Imigrantes polacos que visa questões como o preenchimento de formulários oficiais, reuniões e assuntos pessoais. É um serviço disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Colleges	Колледжи	Kolegja
Cornwall College	Корнуоллский Колледж	Cornwall College
Cornwall College St Austell	Cornwall College St Austell	Cornwall College St Austell
Cornwall College Camborne	Cornwall College Camborne	Cornwall College Camborne
Cornwall College Saltash	Cornwall College Saltash	Cornwall College Saltash
Cornwall College Newquay	Cornwall College Newquay	Cornwall College Newquay
Falmouth Marine School	Морская Школа	Szkoła morską
Duchy College Rosewarne	Duchy College Rosewarne	Duchy College Rosewarne
Duchy College Stoke Climsland	Duchy College Stoke Climsland	Duchy College Stoke Climsland
Truro College	Truro College	Truro College
Newquay Open learning centre	Центр Открытого Обучения	Centrum kształcenia na odległość
Haven House Open learning centre, Truro	Центр Открытого Обучения	Centrum kształcenia na odległość
Penwith College, Penzance	Penwith College, Penzance	Penwith College, Penzance
Isles of Scilly Lifelong learning	Обучение для взрослых на островах Силли	Wyspy Scilly – edukacja dorosłych
Link Into Learning	Link Into Learning	Link Into Learning
Barncoose	Barncoose	Barncoose
Bodmin	Bodmin	Bodmin
Bude	Bude	Bude
Callington	Callington	Callington
Camelford	Camelford	Camelford
Falmouth	Falmouth	Falmouth
Hayle	Hayle	Hayle
Helston	Helston	Helston
Launceston	Launceston	Launceston
Liskeard	Liskeard	Liskeard
Looe	Looe	Looe
Newquay	Newquay	Newquay
Penryn	Penryn	Penryn
Penzance	Penzance	Penzance
Saltash	Saltash	Saltash
St Austell	St Austell	St Austell

2. Special Services for Migrant Workers

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Escolas Profissionais e Superiores			
Cornwall College	08452 232 567	www.cornwall.ac.uk	🕒
Cornwall College em St. Austell	01726 226 626	info@st-austell.ac.uk	🕒
Cornwall College em Camborne	01209 616 161	enquiries@cornwall.ac.uk	🕒
Cornwall College em Saltash	01752 850 250	information@saltash.ac.uk	🕒
Cornwall College em Newquay	01637 857 957	newquay.enquiries@cornwall.ac.uk	🕒
Falmouth Marine School, Escola da Marinha de Falmouth	01326 310 310	falenquiries@cornwall.ac.uk	🕒
Duchy College em Rosewarne	01209 722 100	rosewarne.enquiries@duchy.ac.uk	🕒
Duchy College em Stoke Climsland	01579 372 222	stoke.enquiries@duchy.ac.uk	🕒
Truro College	01872 267 000	www.trurocollege.ac.uk www.essentialenglish.co.uk	🕒
Centro de Aprendizagem à Distância de Newquay	01637 850 537	newquayolc@trurocollege.ac.uk	
Haven House, Centro de Aprendizagem à Distância de Truro	01872 261 151	truroolc@trurocollege.ac.uk	
Penwith College, em Penzance	01736 335 000	enquire@penwith.ac.uk	
Centro Formação Contínua, Ilhas de Scilly	01720 424 003	lifelonglearning@scilly.gov.uk	
'Link into Learning' (Projecto de Acesso à Aprendizagem)	01726 816 550	rob.sweetzer@cornwall-acl.ac.uk	
Barncoose	01209 217 952	mary.jewell@cornwall-acl.ac.uk	
Bodmin	01208 779 56	anne.jones@cornwall-acl.ac.uk	
Bude	01288 359 689	brian.gent@cornwall-acl.ac.uk	
Callington	01579 383 323	kathryn.derges@cornwall-acl.ac.uk	
Camelford	07969 343 181	hilary.allen@cornwall-acl.ac.uk	
Falmouth	01326 211 887	andy.connew@cornwall-acl.ac.uk	
Hayle	01736 759 051	pauline.starkey@cornwall-acl.ac.uk	
Helston	01326 565 390	linda.penrose@cornwall-acl.ac.uk	
Launceston	01566 775 987	helen.cadiot@cornwall-acl.ac.uk	
Liskeard	01579 346 435	helen.brauer@cornwall-acl.ac.uk	
Looe	07766 548 859	jan.byford@cornwall-acl.ac.uk	
Newquay	01637 872 527	john.elliott@cornwall-acl.ac.uk	
Penryn	01326 379 465	sue.noy@cornwall-acl.ac.uk	
Penzance	01736 330 999	melanie.richards@cornwall-acl.ac.uk	
Saltash	01752 847 464	tamson.waller@cornwall-acl.ac.uk	
St Austell	01726 694 75	jean.budd@cornwall-acl.ac.uk	



St Dennis	St Dennis	St Dennis
St Ives	St Ives	St Ives
St Just	St Just	St Just
Torpoint	Torpoint	Torpoint
Truro	Truro	Truro
Wadebridge	Wadebridge	Wadebridge
Adult Education	Обучение для взрослых	Edukacja dorosłych
Falmouth/Penryn	Falmouth/Penryn	Falmouth/Penryn
Helston/Lizard	Helston/Lizard	Helston/Lizard
Caradon	Caradon	Caradon
Newquay	Newquay	Newquay
Bude/Launceston	Bude/Launceston	Bude/Launceston
Bodmin/Camelford/ Wadebridge	Bodmin/Camelford/ Wadebridge	Bodmin/Camelford/ Wadebridge
Falmouth dot Shop	Falmouth dot Shop	Falmouth dot Shop
Launceston Learning Dot Shop	Launceston Learning Dot Shop	Launceston Learning Dot Shop
Bude Learning Shop	Bude Learning Shop	Bude Learning Shop
Language	Язык	Język
Jobline Staffing	Jobline Staffing	Jobline Staffing
EuroJobLink	EuroJobLink	EuroJobLink
Language Line	Language Line	Language Line
Interprecheck	Interprecheck	Interprecheck
Support organisations	Организации, предоставляющие поддержку	Organizacje udzielające wsparcia
West Cornwall Migrant Worker Action Group (MIGWAG)	Инициативная группа рабочих-мигрантов Западного Корнуолла	Grupa ds. Pracowników Migracyjnych w Zachodniej Kornwalii
Amber Initiatives	Инициативы	Inicjatywa Amber
Cornwall Rural Community Council	Корнуоллский Совет Сельских Общин	Kornwalijska Rada Społeczności Wiejskich
Elim Pentecostal Church/ Crossover Community Project- Audrey Carmichael	Пятидесятническая Церковь Elim – проект Crossover Community Project – Одрей Кармайкл	Projekt integracyjny kościoła Audrey Carmichael
Let's Talk	(дословно- «Давайте поговорим»)	Let's Talk
International Organization for Migration, Bristol	Международная организация по миграции, Бристоль	Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji
Pomoc Po Polsku	Pomoc Po Polsku	Pomoc Po Polsku

2. Special Services for Migrant Workers

St Dennis	01726 824 319	tina.kutter@cornwall-acl.ac.uk	
St Ives	07968 892 794	sally.owen@cornwall-acl.ac.uk	
St Just	07973 813 716	sue.turner@cornwall-acl.ac.uk	
Torpoint	01752 812 122	dom.penny@cornwall-acl.ac.uk	
Truro	01872 240 986	andrew.dilly@cornwall-acl.ac.uk	
Wadebridge	07969 343 181	hilary.allen@cornwall-acl.ac.uk	
Educação de Adultos		www.cornwall.gov.uk	
Falmouth/Penryn	01326 319 275	aefalmouth@cornwall.gov.uk	
Helston/Lizard	01326 563 861	aehelston@cornwall.gov.uk	
Caradon	01579 345 384	aeliskeard@cornwall.gov.uk	
Newquay	01637 874 688	aenewquay@cornwall.gov.uk	
Bude/Launceston	01288 356 629	aebude@cornwall.gov.uk	
Bodmin/Camelford/ Wadebridge	01840 213 511	aecamelford@cornwall.gov.uk	
'Falmouth Dot Shop'	01326 318 370	aefalmouth@cornwall.gov.uk	
Launceston Learning Dot Shop'	01566 779 603	launcestonlds@btconnect.com	
'Bude Learning Shop'	01288 359 503	budels@ccg.eclipse.co.uk	

Língua

'Jobline Staffing'	0800 0856 484	www.joblinestaffing.co.uk	🕒
'EuroJobLink'	01637 839 399	eurojoblink@btconnect.com	🕒
'Language Line'	0800 169 2879	www.languageline.co.uk	
'Interprecheck'	01209 218 291		

Organizações de Apoio

MIGWAG – Grupo de Acção para os Trabalhadores da Região Oeste da Cornualha	01209 614 000	environmental.health@kerrier.gov.uk	✓
	07841 215734	kat.anderson@homegroup.org.uküü	✓
Iniciativas 'Amber'	07964 492 152	www.amber-initiatives.co.uk	✓
RCCs – Comunidades Rurais da Cornualha	01726 821 945	www.cornwallrcc.co.uk info@cornwallrcc.co.uk	
Igreja Pentecostal Elim / projecto comunitário 'Crossover', Audrey Carmichael	01209 714 781	audrey.carmichael@camborne-elim.co.uk	
'Vamos Falar'	01872 274 351 or 01209 831 930	www.bridging-arts.com/projects/lets-talk info@bridging-arts.com	
Organização Internacional para a Emigração, em Bristol	0800 783 2332 0117 907 4777	www.iomlondon.org	✓
'Pomoc Po Polsku'	07855 655 621	OlinkiewiczToms@aol.com Polish	✓ Polish



3. Emergency Services

You can dial 999 or 112 in this country to call the emergency services. They have a free, immediate translation service. 999 and 112 are free to call, but strictly for emergencies only. If you call them you will be asked which service you need: Police, Fire, Ambulance or Coastguard. You will be asked your name (which you don't have to give), where you are calling from, and what the emergency is. If you know the postcode where you are calling from, it will mean help may get to you faster.

In an Emergency (for example: fire, flood, explosion or any weather-related or security incident) obey the instructions of anyone identifiable as a member of

the emergency services or any other government authority.

Dialling 999

Police

The role of the police is to prevent and detect crime, protect life and property and work with communities and other agencies to reduce crime. Police are not part of the army, they are independent from the Government, and they do not routinely carry guns. All police in Cornwall can call an interpreter if they need one to speak to you.



3. Службы экстренной помощи

В Великобритании в экстренной ситуации Вы можете набрать номер 999 или 112, чтобы вызвать полицию, пожарную бригаду, скорую помощь или береговую охрану. У них есть бесплатная незамедлительная переводческая служба. Звонок по номерам 999 и 112 бесплатный, но туда можно звонить только в экстренных случаях. Если Вы позвоните по этим номерам, Вас спросят, какая Вам нужна служба: Полиция [Police], Пожарная служба [Fire], Скорая помощь [Ambulance] или Береговая охрана [Coastguard]. Вас спросят Ваше имя и фамилию (сообщать которые Вы не обязаны), откуда Вы звоните и что случилось. Если Вы знаете почтовый индекс / postcode места, откуда Вы звоните, то помощь сможет прибыть к Вам быстрее.

В любых экстренных ситуациях (таких, как пожар, наводнение, взрыв или какой-то инцидент, связанный с погодой или безопасностью) выполняйте

указания любого официального лица, являющегося членом команды аварийно-спасательных служб или представителем другого государственного органа.

Позвоните по номеру 999

Полиция

Функция полиции – предупреждать и расследовать преступления, защищать жизнь и имущество и работать с местными общественными организациями и другими агентствами с целью снижения преступности. Полиция не является частью армии, она независима от Правительства, полицейские в обычной обстановке не носят оружия. Все сотрудники полиции в Корнуолле могут позвонить переводчику или вызвать переводчика, если это необходимо, чтобы поговорить с Вами.

3. Służby ratownicze

Aby skontaktować się ze służbami ratowniczymi w Wielkiej Brytanii, można zadzwonić pod numer 999 lub 112. Zapewniają one szybkie i bezpłatne tłumaczenie. Połączenie z numerami 999 i 112 jest bezpłatne, ale przeznaczone jest tylko i wyłącznie do zgłaszania nagłych wypadków. Kiedy zadzwonisz pod te numery, zostaniesz poproszony o podanie, z którymi służbami chcesz rozmawiać: z policją, strażą pożarną, pogotowiem ratunkowym, czy strażą przybrzeżną. Zostaniesz poproszony o podanie swojego imienia i nazwiska (jednak podanie tej informacji nie jest obowiązkowe), miejsca, z którego dzwonisz, oraz o określenie, jaki to rodzaj nagłego wypadku. Podanie kodu pocztowego miejsca, z którego dzwonisz, może sprawić, że pomoc szybciej do Ciebie dotrze.

W przypadku zaistnienia sytuacji kryzysowej (np.: pożaru, powodzi, wybuchu, lub jakiegokolwiek wypadku związanego z warunkami pogodowymi lub bezpieczeństwem) należy wykonywać polecenia wydane przez każdą osobę dającą się zidentyfikować jako członek służb ratowniczych lub innych władz państwowych.

Dzwonienie pod numer 999

Policja

Rolą policji jest zapobieganie przestępstwom i ich wykrywanie, chronienie życia i mienia oraz współpraca ze społecznościami lokalnymi i innymi instytucjami w celu obniżenia przestępczości. Policja nie jest częścią armii, działa niezależnie od rządu i zwykle nie nosi przy sobie broni. Każdy przedstawiciel policji w Kornwalii może zadzwonić do tłumacza, jeżeli istnieje taka potrzeba.



3. Serviços de Emergência

Neste país, pode ligar para o 999 ou o 112 para chamar os serviços de emergência. Estes números são acompanhados de um serviço de tradução gratuito e imediato. São gratuitos, mas podem apenas ser usados em situações de urgência. Quando liga, perguntam-lhe qual o serviço de que precisa: Polícia, Bombeiros, Ambulância ou Guarda Costeira [Police, Fire, Ambulance or Coastguard]. Perguntam-lhe qual o nome (não é obrigatório dizer), de onde está a fazer a chamada e de que urgência se trata. Se souber o código postal da área de onde está a ligar, a ajuda poderá chegar mais rapidamente. Numa situação de emergência (por ex., incêndio, inundação, explosão, ou qualquer incidente relacionado com condições meteorológicas ou de segurança),

obedeça às instruções de alguém que se identifique como membro do serviço de emergência ou outra autoridade do Estado.

Ligar para o 999

Polícia

A função da Polícia é prevenir e detectar o crime, proteger a vida e a propriedade, e trabalhar em colaboração com comunidades e com outros organismos cuja função é reduzir o crime. A polícia não faz parte do exército, é uma força independente do Governo, e os polícias não usam armas em situação de rotina. Na Cornualha, a polícia poderá chamar um intérprete se dele necessitar para falar consigo.





Fire

You should call 999 or 112 and ask for the Fire Brigade if there is a fire. They help people to prevent fires as well, giving fire safety information. This is the basic fire safety information.

- You should make sure that there is a smoke alarm where you live, and that it works.
- Make sure that you know how to get out of your home if there is a fire. Keep any keys for doors or windows in safe places where you can get at them if you need to use them.
- Put out cigarettes and candles properly.
- Switch off electrical appliances if you are not using them.

- The Fire Brigade can do a fire safety check on the place where you live.

They can also check the place where you work, if you are worried about fire safety there.

Ambulance

You should call for an ambulance immediately for life-threatening emergencies, for example:

- chest pain;
- a collapses or fit (eg epilepsy);
- a stroke;
- breathing difficulties;
- heavy bleeding that can't be stopped
- serious injuries.



Пожарная Служба

В случае пожара Вы должны позвонить по номеру 999 или 112 и вызвать Пожарную Службу. Пожарная служба также помогает людям не допускать пожаров, предоставляя информацию о мерах предосторожности и безопасности. Вот основные положения пожарной безопасности.

- Убедитесь, что там, где Вы живете, установлен дымовой пожарный сигнализатор
- Убедитесь, что Вы знаете, как выбраться из Вашего дома, если начнется пожар. Храните ключи от дверей и окон в безопасных местах, откуда Вы сможете их взять, если надо будет ими воспользоваться.
- Тщательно тушите сигареты и свечи
- Выключайте электроприборы, если Вы ими не пользуетесь.
- Пожарная служба может проверить пожарную безопасность места, где Вы проживаете. Они также могут провести такую проверку на Вашей работе, если Вы обеспокоены состоянием пожарной безопасности там, где Вы работаете.

Скорая помощь

В экстренных ситуациях, когда есть угроза для жизни, надо сразу же вызывать скорую помощь, например

- при боли в груди
- если человек упал или у него начался припадок (например, при эпилепсии)
- при параличе, приступе или инсульте
- при затруднении дыхания
- при сильном кровотечении, которое не удастся остановить
- при серьезных травмах

Pożar

W razie pożaru, należy zadzwonić pod numer 999 lub 112 i poprosić o połączenie ze strażą pożarną [Fire Brigade]. Pomaga ona także ludziom zapobiegać pożarom, udzielając informacji dotyczących bezpieczeństwa pożarowego. Oto podstawowe informacje dotyczące bezpieczeństwa pożarowego:

- Sprawdź, czy w miejscu, w którym mieszkasz, znajduje się alarm przeciwpożarowy, oraz czy jest on sprawny.
- Sprawdź, jak możesz wydostać się ze swojego domu w przypadku pożaru. Klucze do drzwi lub okien należy trzymać w bezpiecznych miejscach, gdzie można je łatwo znaleźć, kiedy są potrzebne.

- Gaś dokładnie papierosy i świece.
- Wyłącz te urządzenia elektryczne, których nie używasz.
- Straż pożarna może sprawdzić miejsce, w którym mieszkasz, pod względem bezpieczeństwa pożarowego. Istnieje także możliwość sprawdzenia miejsca pracy, w przypadku wątpliwości co do jego bezpieczeństwa pożarowego.

Pogotowie ratunkowe

Należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia ratunkowego w przypadku wystąpienia nagłego wypadku stanowiącego zagrożenie życia, np.:

- bólu w klatce piersiowej;
- zapaści lub drgawek (np. epilepsji);
- wylewu;
- trudności w oddychaniu;
- obfitego krwawienia, którego nie daje się zatrzymać;
- poważnych urazów.



Incêndio

Se houver um incêndio, deverá chamar o 999 ou o 112, e pedir os serviços de uma Brigada de Incêndios ('Fire Brigade'), que também presta esclarecimentos sobre prevenção e medidas de segurança. Eis as medidas básicas de segurança contra incêndios:

- Verifique se existe um alarme de fumo a funcionar em sua casa. Se não houver, deverá arranjar um.
- Verifique se sabe encontrar as saídas estratégicas em caso de incêndio. Guarde as chaves de casa e das janelas em lugar seguro, e onde as possa encontrar facilmente.
- Apague bem os cigarros e as velas.
- Desligue aparelhos eléctricos, se não está a usá-los.

A Brigada de Incêndios poderá fazer um teste para avaliar as condições de segurança da sua casa.

Se está preocupado com as condições de segurança do seu local de trabalho, a brigada poderá efectuar uma verificação semelhante nesse local.

Ambulância [Ambulance]

Chame imediatamente uma ambulância em caso de situações de risco de vida, como por exemplo:

- Dor no peito
- Desmaio ou convulsões (por ex. epilepsia)
- Um Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Dificuldades respiratórias
- Sangramento que não pode ser estancado
- Feridas graves





You should also call an ambulance if someone is ill or injured and needs urgent care. When you call 999, the person you speak to may decide that an ambulance isn't the best way to help, and will tell you what else to do. When an ambulance comes, the ambulance crew may decide to take the patient to hospital, or give treatment or advice themselves at the scene.

Coastguard

You should call 999 or 112 and ask for the Coastguard for incidents on or near the coast, in the sea, or on boats. They can rescue people who have fallen down cliffs or are cut off by the tide.

ICE

If you carry a mobile phone, make sure you store an emergency contact under ICE in the phone book. ICE stands for In Case of Emergency, and can be used by ambulance staff to find out information about you if you are injured and can't speak to them. If you can, try to make sure that the person you choose can speak English.



Вы также должны позвонить и вызвать Скорую помощь, если кто-то болен или получил травму и нуждается в срочной медицинской помощи. Когда Вы позвоните по 999, сотрудник, с которым Вы будете разговаривать, может сделать вывод, что Скорая помощь – не лучший способ оказания помощи в данной ситуации, и скажет Вам, что надо делать. По прибытии Скорой помощи медперсонал может счесть необходимым отвезти пациента в больницу или же произвести лечение или дать совет на месте.

Береговая охрана

Вам следует позвонить по номеру 999 или 112 и вызвать Береговую охрану в случае происшествий на берегу или рядом с побережьем, на море или на лодке/судне. Эта служба занимается спасением людей, упавших со скал или оказавшихся отрезанными от суши приливом.

Контакт в экстренном случае

Если Вы носите с собой мобильный телефон, обязательно внесите в Ваш список контактов номер телефона человека, которому можно будет

позвонить в экстренной ситуации, указав его в Вашем телефоне как ICE. "ICE" [ICE] означает «In Case of Emergency» – «В экстренном случае», по этому обозначению сотрудники Скорой помощи смогут найти это контактное лицо в Вашем телефоне и получить от него необходимую информацию о Вас, если Вы потерпели травму и не в состоянии говорить. Если возможно, постарайтесь указать в качестве этого контактного лица, обозначенного в Вашем мобильном телефоне «ICE», человека, который говорит по-английски.



Należy także wezwać karetkę, jeżeli jakaś osoba jest chora lub doznała urazu i wymaga natychmiastowej opieki. Kiedy zadzwonisz pod numer 999, osoba, z którą będziesz rozmawiać, może zdecydować, że wysłanie karetki nie jest najlepszym sposobem udzielenia pomocy i powie, co należy zrobić. Kiedy karetka przyjedzie, członkowie jej załogi mogą zdecydować, że należy zabrać pacjenta do szpitala, lub mogą sami udzielić mu pomocy lekarskiej lub porady na miejscu zdarzenia.

Straż przybrzeżna [Coastguard]

W razie wypadku, który miał miejsce na wybrzeżu lub w jego okolicy, na morzu, lub na łodziach, należy zadzwonić pod numer 999 lub 112 i poprosić o połączenie ze strażą przybrzeżną. Jej pracownicy mogą udzielić pomocy osobom, które spadły z klifów, lub zostały odcięte przez prąpyłw.

ICE

Osoby noszące przy sobie telefon komórkowy powinny mieć w nim numer telefonu osoby, do której można zadzwonić w razie nagłego wypadku zapisany pod hasłem ICE. ICE jest skrótem od „W razie nagłego wypadku” [In Case of Emergency] i numer ten może być użyty przez członków służb ratowniczych do uzyskania informacji na temat osoby, która doznała obrażeń, jeżeli ta nie może udzielić informacji sama. Jeżeli to możliwe, należy wybrać osobę, która mówi po angielsku.

Deve também chamar uma ambulância se alguém estiver doente ou ferido, ou a precisar de cuidados urgentes. Se ligar para o 999, a pessoa com quem falar ao telefone poderá decidir que uma ambulância não é a melhor ajuda, e dir-lhe-á o que fazer nesse caso específico. Se uma ambulância for enviada, a equipa decidirá se deve levar o paciente para o hospital, ou administrar o tratamento de imediato, pelo que o aconselhará no próprio local.

Guarda Costeira [Coastguard]

Deverá chamar o 999 ou o 112 para solicitar os serviços da Guarda Costeira em caso de incidentes na costa ou perto, no mar ou em embarcações. A mesma pode proceder ao salvamento de pessoas que tenham caído de falésias ou que estejam à deriva.

Contacto de Emergência [ICE]

Se tem um telemóvel, grave na agenda de contactos um número 'ICE' – o telefone de alguém que saiba falar inglês e a quem se possa recorrer em caso de acidente. 'ICE' são as iniciais de 'In Case of Emergency' que significa 'em caso de emergência', e é um número que poderá ser usado pelo pessoal da ambulância para aceder a informação vital sobre si, caso esteja ferido e não possa falar.





Victims of Crime

Support Available

If you are a victim of any crime or incident, tell the Police:

- Call 08452 777 444
- Go to the website at www.devon-cornwall.police.uk
- Or call in at your local Police station.

Each neighbourhood has a dedicated Police Officer and Police Community Support Officer who are there to help support and protect you.

Do not take the law into your own hands – you may end up getting yourself into trouble or hurt.

Crimestoppers is an independent charity working to identify, prevent, solve and reduce crime. You can call them anonymously, for free, if you want to pass on information about a crime. They will use the information to help the police with their investigations. To report a crime against yourself you should still call the police.



Жертвы преступлений

Можно получить поддержку

Если Вы стали жертвой преступления или происшествия, сообщите об этом в Полицию:

- Позвоните по номеру 08452 777 444
- Зайдите на сайт www.devon-cornwall.police.uk
- Или позвоните в Ваш местный полицейский участок.

За каждую территорию отвечает участковый сотрудник полиции и сотрудник по поддержке в работе с местным населением, задача которых – помогать поддерживать и защищать Вас.

Не пытайтесь вершить правосудие самостоятельно – Вы сами можете оказаться нарушителем закона или пострадать.

“Crimestoppers” – это независимая благотворительная организация, которая ведет свою работу в целях выявления, предупреждения и раскрытия преступлений и снижения преступности. Вы можете позвонить им анонимно и бесплатно, если хотите передать какую-то информацию о преступной деятельности. Эта информация будет использована, чтобы помочь полиции в расследовании преступлений. Чтобы сообщить о преступлении, совершенном по отношению к Вам, Вам надо будет позвонить в полицию.

Ofiary przestępstw

Dostępne wsparcie

Osoby, które stały się ofiarą przestępstwa lub incydentu, powinny poinformować o tym policję poprzez:

- Zadzwonienie pod numer 08452 777 444
- Wejście na stronę internetową www.devon-cornwall.police.uk
- Zgłoszenie się na lokalną komendę policji

Każda dzielnica ma wyznaczonego funkcjonariusza policji [Police Officer], jak również funkcjonariusza wsparcia społeczności lokalnej [Police Community Support Officer], których rolą jest zapewnienie wsparcia i ochrony.

Nie należy brać prawa w swoje ręce – można przez to samemu popaść w konflikt z prawem lub narazić się na niebezpieczeństwo.

Crimestoppers to niezależna organizacja charytatywna, mająca na celu rozpoznawanie, zapobieganie i wykrywanie przestępstw, jak również obniżanie ich liczby. Można zadzwonić do nich anonimowo na ich bezpłatny numer w celu przekazania informacji o przestępstwie. Informacja ta zostanie wykorzystana do udzielenia pomocy policji w dochodzeniu. Aby zgłosić przestępstwo skierowane przeciwko sobie, należy także zadzwonić na policję.



Vítimas de Crime.

Se for vítima de algum crime ou incidente, contacte a Polícia:

- Ligue para o 08452 777 444.
- Veja o site www.devon-cornwall.police.uk.
- Ou dirija-se à esquadra de Polícia da sua área.

Cada bairro tem um agente da autoridade atribuído, e um Polícia Comunitário ('Community Support Officer'), cuja função é dar-lhe apoio e protegê-lo. Não faça justiça pelas próprias mãos, pois pode meter-se em sarilhos e magoar-se.

'Crimestoppers' [Crimestoppers] é uma instituição de caridade independente que trabalha no sentido de identificar, prevenir, resolver e reduzir o crime. Poderá telefonar anonimamente (linha gratuita), se quiser denunciar um acto criminoso. Essa informação será usada para ajudar a Polícia nas suas investigações. Para denunciar um crime de que tenha sido vítima, contacte a polícia.





Victim Support give free help to people who are victims of crime. Everyone who reports a crime to the police is offered this help. It can be a person to listen to you, practical help, or support if the case goes to court. If you don't want to tell the police about a crime against you, you can still get support from Victim Support. They also run Anti-Bullying Cornwall for children and young people who are bullied.

Racial and Homophobic Crime

If you are attacked or abused, or your property is damaged because of your race, religion, sexual orientation or disability, this is a hate crime. The Police want you to report these incidents. This behaviour is not acceptable and the Police will do their best to find and punish people who commit these crimes. There is a special team of officers in the 'Diverse Community Team' who are there to help and assist you.



"Victim Support" [Victim Support]

оказывает бесплатную помощь людям, оказавшимся жертвами преступления. Такая помощь предлагается всем, кто сообщил о преступлении в полицию. Эта помощь может заключаться в том, что Вас выслушают, окажут практическую помощь или поддержку в случае, если дело будет передано в суд. Если Вы не хотите сообщать полиции о совершенном в отношении Вас преступлении, Вы все равно можете получить поддержку от организации "Victim Support", оказывающей помощь жертвам преступности. У них также есть программа по предотвращению запугивания и притеснения в Корнуолле [Anti-Bullying Cornwall] для детей и молодых людей, которые подвергаются запугиванию и притеснению.

Преступления, связанные с расовой принадлежностью и сексуальной ориентацией

Если на Вас было совершено нападение, Вас оскорбили или был причинен вред Вашей собственности из-за Вашей расы, вероисповедания, сексуальной ориентации или из-за Вашего заболевания / инвалидности, то это является преступлением на почве ненависти / нетерпимости. Полиция призывает Вас сообщать о таких происшествиях. Такое поведение является неприемлемым, и полиция приложит все усилия для того, чтобы найти и наказать людей, совершающих такие преступления. Существует специальная группа сотрудников полиции в команде "Diverse Community Team", которая занимается этими вопросами и окажет Вам содействие и помощь.

Biuro Wsparcia Ofiar Przepęstw

[Victim Support] udziela bezpłatnej pomocy osobom, które stały się ofiarami przepęstwa. Kaędemu, kto zgłosi przepęstwo na policji, oferowana jest taka pomoc. Moęe to być osoba, która Cię wysłucha, praktyczna pomoc lub wsparcie, jeżeli sprawa zostanie skierowana do sądu. Nawet jeżeli nie chcesz zgłosić przepęstwa skierowanego przeciwko Tobie na policję, otrzymać można pomoc od organizacji Victim Support. Prowadzi ona także akcję Kornwallia Przeciwko Znęcaniu Się [Anti-Bullying Cornwall] dla dzieci i młodych ludzi, którzy są zastraszani.

Przepęstwa na tle rasowym i homofobicznym

Jeżeli zostaniesz zaatakowany, znieważony lub Twoje mienie zostanie zniszczone z powodu Twojej przynależności rasowej, religii, orientacji seksualnej, lub niepełnosprawności, to jest to tzw. przepęstwo z nienawiści [hate crime]. Incydenty takie należy zgłaszać policji. Zachowanie tego rodzaju jest niedopuszczalne i policja dołoży wszelkich starań, aby znaleźć i ukarać osoby, które popełniają takie przepęstwa. W zespole ds różnorodności społecznej [Diverse Community Team] działa specjalna grupa funkcjonariuszy, której zadaniem jest świadczenie pomocy w takich sprawach.



O Serviço de Apoio à Vítima [Victim Support] dá ajuda gratuita a pessoas vítimas de crime. Qualquer pessoa que denuncie um crime à polícia receberá automaticamente esta ajuda. A assistência consiste na disponibilização de ajuda prática, alguém com quem falar, ou apoio se o caso for a tribunal. Se não quiser denunciar à Polícia um crime de que tenha sido vítima, poderá, ainda assim, receber apoio através do 'Victim Support' que inclui um serviço chamado 'Anti- Bullying Cornwall' [Anti-Bullying Cornwall], dirigido a crianças e jovens vítimas de intimidação.

Crime Racial e Homofóbico

Se foi vítima de abuso, se foi atacado, ou se destruíram ou danificaram os seus bens, se alguém foi ofensivo quanto à sua raça, opção religiosa, orientação sexual ou condição física, saiba que estes comportamento são considerados 'crime

de ódio'. A Polícia quer que denuncie estes incidentes. Este comportamento não é aceitável e a Polícia fará o seu melhor para encontrar e punir as pessoas que cometam esses crimes. Há um corpo especial de polícias na Equipa para a Diversidade Comunitária ('Diverse Community Team') que existe para o ajudar e assistir.





The Equality and Human Rights Commission and the Council for Racial Equality in Cornwall (CREC) can deal with racism matters. Fusion, part of Young People Cornwall, work in schools to help educate people against racism. They have drop-ins and are available to support young people (11-25) who have been victims of racist attacks.

Unity Cornwall is a support network for the Black and Minority Ethnic (BME) groups in Cornwall. They support cultural activities and work against racism.

The Intercom Trust and FFLAG (Families and Friends of Lesbians and Gays) can help with issues around homophobia. There is a special website to report this sort of crime at www.report-it.org.uk



Комиссия по равенству и правам человека [Equality and Human Rights Commission] и Совет по расовому равноправию в Корнуолле [Council for Racial Equality in Cornwall (CREC)] также занимаются вопросами, связанными с расизмом. «Fusion» [Fusion] (дословный перевод: «Слияние»), часть организации «Молодые люди Корнуолла», ведет свою работу в школах, способствуя воспитанию населения в духе антирасизма. Туда можно прийти без предварительной записи и там могут получить поддержку молодые люди (от 11 до 25 лет), которые стали жертвами нападений на расовой почве.

Организация «Единство Корнуолла» [Unity Cornwall] – это структура, оказывающая поддержку группам чернокожих и этнических меньшинств (BME) в Корнуолле. Они оказывают поддержку культурным мероприятиям и ведут работу против расизма.

Организации «Intercom Trust» [Intercom Trust] и «Семьи и друзья лесбиянок и геев» [FFLAG] могут помочь в вопросах,

Laws in the UK

There are other laws, relating to driving, on page 22.

General

- It is illegal to have sex before you are 16, or with someone who is under 16. It is also illegal to have sex with someone who doesn't want to have sex with you. This is a serious offence called rape, and you could go to prison for a long time if you rape someone.

связанных с гомофобией. У них есть специальный сайт www.report-it.org.uk, куда можно сообщить о преступлениях такого рода.

Законы Великобритании

Другие законы, связанные с вождением транспортных средств, описаны на странице 22

Общие положения

- Противозаконно заниматься сексом до достижения Вами 16 лет, или с человеком, не достигшим 16 лет. Также, противозаконно вступать в сексуальные отношения с кем-либо, кто не хочет заниматься сексом с Вами. Это серьезное преступление, которое называется изнасилование, и если Вы совершите изнасилование, то Вас могут заключить в тюрьму на длительный срок.



Następujące instytucje mogą zajmować się sprawami dotyczącymi rasizmu: Komisja ds. Rasizmu i Praw Człowieka [Equality and Human Rights Commission] oraz Kornwalijska Rada ds. Równości Rasowej [Council for Racial Equality in Cornwall (CREC)]. Organizacja Fusion, stanowiąca część organizacji Młodzież Kornwalii [Young People Cornwall], działa na terenie szkół i pomaga uwrażliwiać ludzi na rasizm. Organizacja ta prowadzi ośrodki wsparcia dla młodych ludzi (w wieku od 11 do 25 lat), którzy stali się ofiarami rasistowskich ataków.

Unity Cornwall to sieć wsparcia dla grup osób czarnoskórych i członków mniejszości etnicznych [Black and Minority Ethnic – BME] na terenie Kornwalii. Wspiera ona zajęcia kulturalne i działa przeciwko rasizmowi.

Intercom Trust i FFLAG – Rodziny i Przyjaciele Osób Homoseksualnych

[FFLAG - Families and Friends of Lesbians and Gays] może udzielić pomocy w przypadkach dotyczących homofobii. Istnieje specjalna strona internetowa, na której można zgłaszać tego typu przestępstwa: www.report-it.org.uk.

Przepisy prawa w Wielkiej Brytanii

Na stronie 23 wymienione są inne przepisy prawa, dotyczące prowadzenia pojazdów.

Ogólne

- Współżycie seksualne przed ukończeniem 16 roku życia, lub z osobą, która ma mniej niż 16 lat jest niezgodne z prawem. Nielegalne jest też współżycie z osobą, która nie wyraziła na to zgody. Jest to poważne przestępstwo zwane gwałtem i za jego popełnienie można otrzymać wyrok wieloletniego więzienia.

A Comissão para a Igualdade e Direitos Humanos [Equality and Human Rights Commission] e o Conselho para a Igualdade Racial na Cornualha [Council for Racial Equality in Cornwall – CREC] lida com questões associadas a racismo. O grupo ‘Fusion’, que integra o grupo ‘Young People’ da Cornualha, trabalha com escolas no sentido de uma sensibilização contra qualquer atitude racista ou discriminatória. Têm centros de atendimento disponíveis para apoio a jovens (11-25) vítimas de ataques racistas.

A iniciativa [Unity Cornwall] é uma rede de apoio aos grupos ‘BME’ (‘Black and Minority Ethnic’ – minorias étnicas) na Cornualha que incentiva actividades culturais contra o racismo.

No [Intercom Trust] e no grupo [FFLAG] (‘Families and Friends of Lesbians and Gays’- grupo de famílias e amigos de homossexuais) poderão ajudar em questões relacionadas com homofobia. Há um sítio para denunciar este tipo de crime em www.report-it.org.uk.

As Leis no Reino Unido

Há outras leis relativas a conduzir, na página 23.

Geral

- É interdito ter relações sexuais antes dos 16 anos de idade, ou com um menor de 16. Também é proibido ter relações sexuais com alguém que não o consinta, sendo portanto considerado um crime sério e conhecido como acto de violação, punido com longa pena de prisão.





- It is illegal to be drunk and disorderly, or to drink alcohol in a pub before you are 18.
- It is illegal to take or sell drugs, such as heroin, cocaine and others.
- It is illegal to try and bribe a Police officer.

Weapons

- You cannot carry weapons in a public place, not even for your own protection. This includes guns, knives, CS gas or other items that can be used as weapons.

Domestic Violence and Abuse

If you are being abused threatened, or physically or sexually assaulted by a partner, a former partner, or a family member, that is Domestic Violence. Threats, harassment, physical attacks, financial control or emotional abuse all count as Domestic Violence.

Anyone can experience domestic violence - it can happen to all kinds of relationships and for any reason. No one deserves to be assaulted, abused, or humiliated, least of all by a partner or family member. It is your abusers behaviour that needs to change. There is no excuse. Never be afraid to ask for help and in an emergency always call the police by dialling 999.



- Противозаконно находиться в состоянии алкогольного опьянения и нарушать общественный порядок или распивать алкоголь в баре до достижения Вами 18 лет.
- Противозаконно употреблять или продавать наркотики, такие как героин, кокаин и другие.
- Противозаконно пытаться предлагать и давать взятку сотруднику полиции.

Оружие

Вы не можете носить оружие в общественном месте, даже для самозащиты. Это относится к огнестрельному оружию, ножам, газу CS и другим предметам, которые могут быть использованы как оружие.

Домашнее насилие и жестокое обращение

Если с Вами жестоко обращается, угрожает, физически или сексуально посягает или нападает на Вас Ваш партнер, бывший партнер или член семьи, это называется домашним насилием. Угрозы, притеснение, физическое нападение, финансовый контроль или моральное издевательство квалифицируются как домашнее насилие.

Любой человек может подвергнуться домашнему насилию – это может случиться в любых отношениях и по любой причине. Никто не заслуживает быть оскорбленным, притесненным или униженным и тем более – испытать это со стороны партнера или члена семьи. Измениться должно поведение Вашего обидчика. Для такого поведения нет оправдания. Никогда не бойтесь попросить о помощи, в случае экстренной ситуации звоните в полицию по номеру телефону 999.

- Niezgodne z prawem jest upijanie się i zakłócanie porządku publicznego, lub picie alkoholu w pubie przed ukończeniem 18 roku życia.
- Niezgodne z prawem jest zażywanie lub sprzedawanie narkotyków, takich jak heroína, kokaina, lub innych.
- Niezgodne z prawem jest usiłowanie wręczenia łapówki funkcjonariuszowi policji.

Broń

Zabronione jest noszenie przy sobie broni w miejscach publicznych, nawet w celu obrony własnej. Dotyczy to broni palnej, noży, gazu łzawiącego i innych przedmiotów, które mogą służyć za broń.

Przemoc domowa i znęcanie się

Jeżeli Twój obecny lub były partner bądź partnerka, albo też członek rodziny obraża Cię, grozi Ci, stosuje wobec Ciebie przemoc fizyczną lub seksualną, to jest to przemoc domowa. Groźby, nękanie, przemoc fizyczna, kontrolowanie Twoich finansów, lub emocjonalne znęcanie się – uznawane jest za przemoc domową.

Każdy może stać się ofiarą przemocy domowej – może ona mieć miejsce w każdym związku i z jakiegokolwiek powodu. Nikt nie zasługuje na przemoc, ani maltretowanie lub poniżanie, a z pewnością nie ze strony partnera lub członka rodziny. To zachowanie Twojego prześladowcy musi się zmienić. Nie ma na to żadnego usprawiedliwienia. Nigdy nie bój się poprosić o pomoc, a w nagłym wypadku zawsze dzwoń na policję pod numer 999.



- É proibido estar alcoolizado e comportar-se de modo desordeiro, ou beber álcool num bar, antes dos 18 anos de idade.
- É proibido consumir ou vender drogas, como heroína, cocaína e outras.
- É proibido subornar ou tentar subornar um polícia.

Armas

- Não pode ser detentor de armas num lugar público, nem sequer para sua própria protecção. Isto inclui pistolas,

facas, sprays de gás lacrimogénico ('CS gas') ou qualquer outro objecto que possa ser usado como arma.

Violência e Abuso Domésticos

Considera-se Violência Doméstica a ameaça de abuso, ou o molestamento físico ou sexual por parte de um parceiro, ex-parceiro, ou membro da família. Ameaças, abusos verbais e violência física, actos de abuso financeiro ou emocional, tudo isto é considerado Violência Doméstica.

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência doméstica – pode acontecer em todo o tipo de relações e por todo o tipo de razões. Ninguém merece ser atacado fisicamente, molestado, ou humilhado, muito menos por um parceiro ou um membro da família. É o comportamento abusivo dessas pessoas que tem que mudar. Não há desculpa. Nunca tenha medo de pedir ajuda e, numa emergência, chame a polícia ligando para o 999.





Smoking Ban

England has a law which says you can't smoke in any enclosed public place. This means you can't smoke in pubs, cafés, offices, factories, work vehicles used by more than one person, shops and railway stations. If you want to smoke, you have to go outside. You can be fined if you smoke where you shouldn't.

You can still smoke at home, in your own car, in smoking rooms in hotels or care homes, or outside.

Probation Service

The probation service works with offenders - people who have been charged with crimes. They help people who have come out of prison to become part of the community again, and work with offenders to help them not to commit any more crimes.

See page 78 for information about the Gangmasters Licensing Authority.



Запрет на курение

В Англии действует закон, который запрещает курение в крытых общественных помещениях. Это значит, что Вы не можете курить в барах, в кафе, в офисах, на фабриках, в рабочих транспортных средствах, которые используются более чем одним человеком, в магазинах и на железнодорожных станциях. Если Вы хотите курить, Вы должны выйти на улицу. Вас могут оштрафовать за курение в ненадлежащих местах.

Вы по-прежнему можете курить дома, в Вашей собственной машине, в специальных курительных комнатах в отелях и домах для престарелых и инвалидов или на улице.

Probation Service

Служба пробации работает с преступниками – людьми, которые были обвинены в совершении преступлений. Сотрудники этой службы помогают людям, вышедшим из тюрьмы, снова стать частью общества, а также проводят работу с нарушителями закона, чтобы помочь им больше не совершать преступлений.

Смотрите страницу 78 для получения информации об Управлении по регулированию деятельности посредников по найму рабочей силы

Zakaz palenia

W Anglii obowiązuje prawo, zabraniające palenia we wszystkich zamkniętych miejscach publicznych. Oznacza to, że nie wolno palić w pubach, kawiarniach, biurach, fabrykach, pojazdach służbowych, używanych przez więcej niż jedną osobę, sklepach i na dworcach kolejowych. Osoby, które chcą zapalić papierosa muszą wyjść na zewnątrz. Za palenie w miejscu niedozwolonym można zostać ukaranym grzywną.

Nadal można palić w domu, w swoim własnym samochodzie, w pokojach dla palących w hotelach, domach opieki, lub na zewnątrz.

Dozór kuratorski [Probation Service]

Dozór kuratorski sprawowany jest nad przestępcami – czyli nad osobami, którym zostały przedstawione zarzuty popełnienia przestępstw. Kuratorzy pomagają osobom, które wyszły z więzienia ponownie stać się członkami społeczeństwa i pomagają przestępcom uniknąć ponownego popełniania przestępstw.

Informacje o Urzędzie Rejestracji Pośredników Pracy [Gangmasters Licensing Authority] zawarte są na stronie 79.



Proibição de Fumar

Em Inglaterra a lei diz que não se pode fumar em nenhum espaço público fechado. Isto quer dizer que não se pode fumar em bares, cafés, escritórios, fábricas, veículos de trabalho utilizados por mais do que uma pessoa, lojas e estações de comboio. Se quiser fumar, terá que o fazer no exterior. Poderá ser multado se fumar onde não deve.

Pode sempre fumar em sua casa, no seu próprio carro, em quartos de hotel para fumadores, ou na rua.

Serviço de Liberdade Condicional [Probation Service]

Este serviço trabalha com criminosos – pessoas culpadas de crimes. Apoia quem saiu da prisão a ser reintegrado na comunidade. O trabalho realizado com detidos e ex-detidos significa uma ajuda no sentido de não reincidirem noutros actos marginais.

Consulte a página 79 para a informação sobre a Autoridade Licenciadora de Capatazes ('Gangmasters Licensing Authority').





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Emergency Services	Службы экстренной помощи	Służby ratownicze
Emergency	В экстренной ситуации звоните по номеру	Nagły wypadek
Crimestoppers	Организация по борьбе с преступностью	Crimestoppers
Police enquiries line	Телефон справок и расследования полиции	Infolinia policji
Fire Brigade Information Line	Телефон информации пожарной службы	Infolinia straży pożarnej
South West Ambulance Service	Служба Скорой Помощи Юго-Западного региона	Ratownicy w regionie południowo-zachodnim
Maritime and Coastguard Agency	Агентство морской службы и береговой охраны	Straż Przybrzeżna
Victims of crime	Жертвы преступлений	Ofiary przestępstw
Victim Support	«Поддержка для жертв преступлений»	Wsparcie Ofiar Przystępstw
Anti-Bullying Cornwall	Организация против притеснения «Anti-Bullying» Корнуолл	Kornwallia Przeciwnko Znęcaniu Się
Equality and Human Rights Commission	Комиссия по равенству и правам человека	Komisja ds. Rasizmu i Praw Człowieka
The Council for Racial Equality in Cornwall	Совет по расовому равноправию в Корнуоле	Kornwalijska Rada ds. Równości Rasowej
Fusion - Young People Cornwall	Организация в Корнуолле Fusion	Organizacja Fusion ,część organizacji Młodzież Kornwalii
Unity Cornwall	Организация в Корнуолле	Unity Cornwall
Intercom Trust	Intercom Trust	Intercom Trust
FFLAG (Families and Friends of Lesbians and Gays)	FFLAG (Семьи и друзья лесбиянок и геев)	i Przyjaciele Osób Homoseksualnych
Domestic Violence and Abuse	Домашнее насилие и жестокое обращение	Przemoc domowa i znęcanie się
Women's Aid National Helpline Freephone	Национальная служба помощи женщинам Бесплатный телефон	Bezpłatna infolinia ds. pomocy kobietom:
DiVA (for West Cornwall)	DiVA (Западный Корнуолл)	DiVA (działająca w zachodniej Kornwalii)
Women's Domestic Violence Support Network (North & East Cornwall)	Служба помощи женщинам при домашнем насилии и жестоким обращении (Северный и Восточный Корнуолл)	Pomoc Kobiutom Dotkniętym Przemocą Domową ([północna i wschodnia Kornwallia)
Sexual Abuse and Rape line	Горячая линия помощи при сексуальном насилии и изнасиловании	Gwałt i molestowanie seksualne
Other organisations	Другие организации	Inne organizacje
Devon and Cornwall Probation Area	Район пробации Девона и Корнуолла	Biuro Kuratora Hrabstw Devon i Kornwalii

3. Emergency Services

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Serviços de Emergência			
Emergência	999 or 112		✓
Crimestoppers	0800 555 111	www.crimestoppers-uk.org	✓
Polícia - Informação	08452 777 444	www.devon-cornwall.police.uk	✓
Brigada de Incêndios	0800 3581 999	www.cornwall.gov.uk/fire	✓
Serviço de Ambulâncias do Sudoeste	01392 261 500	www.swast.nhs.uk	✓
Guarda Costeira e Marítima		www.mcga.gov.uk	✓
Vítimas de Crime			
Serviço de Apoio à Vítima	0845 0567 999	www.victimsupport.org.uk	🕒
Anti- Bullying Cornwall	0800 587 5991	abc@vscornwall.org.uk	🕒
Comissão para a Igualdade e os Direitos Humanos	0845 604 6610	www.equalityhumanrights.com	✓
CREC – Conselho para a Igualdade Racial na Cornualha	01637 852 410	www.crec.org.uk	✓
Fusion’ – ‘Young People	01872 222 447	www.ypc.org.uk	✓
Unity Cornwall	01872 264 232	www.unitycornwall.org.uk	
Intercom Trust	01392 678 744	www.intercomtrust.org.uk	✓
	0845 652 0311	www.fflag.org.uk info@fflag.org.uk	
Abuso e Violência Doméstica			
Linha nacional de ajuda para mulheres	0808 2000 247	www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk	✓
DiVA', região oeste da Cornualha	01736 759 687	diva@wcwaid.co.uk	✓
Rede de Apoio a Mulheres Vítimas de Violência Doméstica	01208 79992	mail@wrasac.plus.com	
Abuso sexual e violação	01208 77099		
Outras Organizações			
Liberdade Condicional, Cornualha e área de Devon	01392 474 100	www.dcpa.co.uk	🕒



4. Working in Cornwall

Permission to Work in the UK

To work in the UK you must have a full EU/ EEA passport or National Identity card of one of the Member States of the EU/EEA or Switzerland.

If you come from one of the A8 Accession countries, (Czech Republic, Estonia, Hungary, Latvia, Lithuania, Poland, Slovakia and Slovenia), you will probably have to register under the Worker Registration Scheme. There are some exceptions to this – look at the Border and Immigration Agency website for more details. You can get an application form from there as well. You should register

as soon as you start work in this country. It costs £90 at time of printing. The BIA website has the application form in 9 different languages so you can understand the form and guidance notes. If you change jobs, you will need to renew your registration with the Worker Registration Scheme but you will not have to make any further payment. Once you have been working legally in the UK for 12 months, without interruption, you will acquire full free movement rights and will be able to obtain an EEA residence permit confirming your status. If you register through the Worker Registration Scheme you are more likely to get money from the ESF for funding courses such as English lessons.



4. Работа в Корнуолле

Разрешение на работу в Великобритании

Чтобы работать в Великобритании, Вы должны иметь паспорт гражданина страны, члена ЕС / ЕЭЗ или национальное удостоверение личности гражданина одной из стран, членов ЕС / ЕЭЗ или Швейцарии.

Если Вы гражданин одной из стран А8, новых членов Европейского Союза (Чехии, Эстонии, Венгрии, Латвии, Литвы, Польши, Словакии или Словении), то Вам, вероятно, надо будет зарегистрироваться по Схеме Регистрации Рабочих [Worker Registration Scheme]. Существуют некоторые исключения из этого правила – более подробную информацию смотрите на сайте Службы пограничного и иммиграционного контроля / Border and Immigration Agency (BIA). Там же Вы можете

получить и регистрационную форму. Вам следует зарегистрироваться, как только Вы начнете работу в этой стране. Это стоит £90 во время подготовки этого документа к печати. На сайте BIA имеется регистрационная форма на 9 языках, так что Вы сможете понять и саму форму и инструкции по ее заполнению. Каждый раз, когда Вы меняете работу, Вы должны возобновлять Вашу регистрацию по Схеме Регистрации Рабочих, но за это Вам уже больше не надо будет платить. После того, как Вы законно проработаете в Великобритании 12 месяцев, без перерывов, Вы получите полные права свободного и неограниченного перемещения и сможете получить разрешение / вид на жительство в ЕС / ЕЭЗ, подтверждающее Ваш статус. Если Вы регистрируетесь по Схеме Регистрации Рабочих / Worker Registration Scheme, то у Вас будут лучше шансы получения денег от ESF для оплаты курсов обучения, например, курсов английского языка.

4. Praca w Kornwalii

Pozwolenie na pracę w Wielkiej Brytanii

Aby pracować w Wielkiej Brytanii, należy posiadać paszport kraju UE/EOG (Europejskiego Obszaru Gospodarczego) lub dowód tożsamości jednego z krajów UE/EOG lub Szwajcarii.

Osoby pochodzące z któregoś z państw grupy A8 (Czechy, Estonia, Węgry, Łotwa, Litwa, Polska, Słowacja i Słowenia) objęte są w większości zarządzeniem o rejestracji pracowników [Worker Registration Scheme]. Istnieją jednak pewne wyjątki od tego obowiązku – więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej Agencji ds. Ochrony Granic i Imigracji [Border and Immigration Agency (BIA)]. Z tej strony internetowej można pobrać również formularz wniosku.

Rejestracji należy dokonać w momencie rozpoczęcia pracy w Wielkiej Brytanii. W dniu drukowania tych informacji koszt rejestracji wynosi £90. Aby umożliwić każdemu zrozumienie formularza wniosku i wskazówek pomocniczych, formularz aplikacyjny na stronie BIA dostępny jest w 9 językach. W przypadku zmiany pracy rejestrację należy odnowić w Worker Registration Scheme, ale bez uiszczania ponownej opłaty. Po 12 miesiącach nieprzerwanej, legalnej pracy w Wielkiej Brytanii uzyskuje się pełne prawo do swobodnego przemieszczania się i możliwość otrzymania prawa pobytu EOG, potwierdzającego status. Osoby zarejestrowane w Worker Registration Scheme mają także większą szansę na uzyskanie pieniędzy z ESF na opłacenie kursów, takich jak np. lekcje języka angielskiego.

POL

4. Trabalhar na Cornualha

Autorização para Trabalhar no Reino Unido

Para trabalhar no RU terá que ter um passaporte da UE/AEE (União Europeia/Área Económica Europeia), válido, ou um Bilhete de Identidade de um dos Estados Membros da UE/AEE ou da Suíça.

Se vier de um dos países da 'A8 Acessão' (República Checa, Estónia, Hungria, Látvia, Lituânia, Polónia, Eslováquia e Eslovénia), terá provavelmente que se registar como trabalhador no Registo do Trabalhador [Worker Registration Scheme], embora haja algumas excepções – veja o site da Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (Border and Immigration Agency - BIA), para mais informação. Neste sítio poderá obter um boletim de candidatura. Deverá registar-se logo que comece a trabalhar neste país. O custo é de 90 libras (por

altura da impressão desta brochura). O site da BIA tem boletins de candidatura em 9 línguas diferentes, para que possa compreender o boletim e o respectivo guia de preenchimento. Se mudar de emprego, renove o seu registo no Registo do Trabalhador mas não será necessário efectuar nenhum pagamento adicional. Se trabalhou legalmente no Reino Unido por mais de 12 meses sem interrupção, adquirirá direitos totais de livre circulação e poderá obter uma autorização de residência da AEE a confirmar o seu estatuto. Se se registar no Registo do Trabalhador, terá mais probabilidades de receber financiamento da ESF para cursos, tais como aulas de inglês.

P



GB

If you come from Romania or Bulgaria, you may need to apply for an Accession Worker card if you want to get a job. If you are a student, or self employed, or will not be getting a job, you should apply for a Registration certificate. There are exceptions to this – the BIA website has more information.

If you come from certain other countries in the world, you may need a visa to come to this country. There may be conditions about whether you can work or not. Go to the UK Visa website for more information.

There are many schemes through which people can come to the UK from other countries – as students, on a gap year, as

au-pairs, for Highly Skilled Migrants, for seasonal agricultural workers and lots of others. There is information about all of these on the BIA website and the Immigration Application Forms Unit website. You should be careful to look at the terms of your scheme. If you want to change to a different scheme, or change jobs, you might need to go back to your own country and re-apply to come here.

RUS

Если Вы из Румынии или Болгарии, Вам, вероятно, надо будет подавать заявку на получение Карточки работника, гражданина страны - нового члена ЕЕА [Accession Worker card], если Вы хотите получить работу. Если Вы студент или работаете не по найму, или не будете устраиваться на работу, Вам надо будет подать заявку на получение Регистрационного Сертификата [Registration certificate]. Это правило имеет свои исключения – более подробная информация об этом имеется на сайте BIA.

Если Вы из каких-то других стран мира, возможно, Вам необходима виза для прибытия в эту страну. Вероятно, существуют какие-то условия и правила, устанавливающие, можете ли Вы здесь работать или нет. Более подробную информацию об этом смотрите на сайте о Британских визах: UK Visa website.

Существует много различных программ, по которым люди могут приехать в Великобританию из других стран – как студенты, во время годичного перерыва в учебе, как помощницы по хозяйству (au-pairs), по программе

«Высококвалифицированных мигрантов» / Highly Skilled Migrants, как сезонные сельскохозяйственные рабочие и по многим другим программам. Информация обо всем этом имеется на сайте BIA и на сайте Вам следует внимательно ознакомиться с условиями Вашей программы. Если Вы хотите изменить статус, перейти на другую программу или поменять работу, Вам, возможно, придется вернуться в свою страну и вновь подать заявку на въезд в Великобританию.



Osoby pochodzące z Rumunii lub Bułgarii, które chcą znaleźć pracę zwykle ubiegają się o uzyskanie specjalnej karty [Accession Worker card]. Studenci oraz osoby prowadzące własną działalność gospodarczą, jak również osoby nie zamierzające szukać zatrudnienia powinny ubiegać się o uzyskanie certyfikatu rejestracji [Registration certificate]. Istnieją jednak wyjątki od tego obowiązku – więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie internetowej BIA.

Od osób pochodzących z niektórych państw, które chcą przyjechać do Wielkiej Brytanii może być wymagana wiza. Uzyskanie pozwolenia na pracę może zależeć od pewnych warunków. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie internetowej UK Visa.

Osoby, które chcą przyjechać do Wielkiej Brytanii z innych krajów mogą wziąć udział w wielu programach takich jak program dla studentów, dla osób, które chcą zrobić sobie rok przerwy w nauce, dla au-pair, dla wysoko wykwalifikowanych imigrantów [Highly Skilled Migrants], dla sezonowych pracowników rolnych i wiele innych. Wszystkie informacje na ten temat można znaleźć na stronie internetowej BIA i w dziale ds. formularzy imigracyjnych [Immigration Application Forms Unit.] Należy jednak dokładnie zapoznać się z warunkami wybranego przez siebie programu. W przypadku chęci zmiany jednego programu na inny lub zmiany pracy czasami konieczny jest powrót do swojego kraju i ponowne ubieganie się o pozwolenie na przyjazd do Wielkiej Brytanii.

Se vem da Roménia ou da Bulgária e procura trabalho, é possível que tenha que requerer um cartão 'Accession Worker' [Accession Worker card]. Se é estudante ou trabalhador independente, ou se não tenciona trabalhar, deverá pedir um certificado de Registo [Registration certificate]. Há excepções – o site da BIA tem informação mais detalhada sobre esta matéria.

Se é oriundo de outros países, poderá ser necessário pedir um visto para entrar no RU. Pode haver condicionantes relativas à residência para exercício de actividade profissional. Visite o site 'Visa UK' para mais informação.

A entrada no RU pode ser permitida de diversos modos – com o estatuto de estudante, num 'gap year' ou como 'au-pairs', como 'Highly Skilled Migrant' (trabalhador altamente qualificada), como trabalhador sazonal de agricultura, e

outros. Há informação sobre esta matéria no site da BIA e no da Unidade de Boletins de Imigração ('Immigration Application Forms Unit'). Leia atentamente os termos e condições da sua modalidade/estatuto. Se quiser mudar para uma modalidade diferente, ou mudar de trabalho, poderá ter que voltar ao seu país e recandidatar-se a regressar ao Reino Unido.





Help to Find Work

If you are looking for a job in Cornwall, many organisations list their job vacancies in the local papers. Some job vacancies are also listed on the internet.

Jobcentre Plus has a network of offices throughout the UK where computerised touch-screen jobpoints enable you to find information about jobs locally and nationally. You do not have to be unemployed to use this service which is provided free of charge. In Cornwall you can find Jobcentre Plus offices in Bodmin, Bude, Helston, Launceston, Liskeard, Newquay, Penryn, Penzance, Redruth, St Austell and Truro. Opening hours vary. See page 110 for your nearest Jobcentre

Plus office or visit their website.

There are agencies that specialise in finding work for people from European or other countries. Euro JobLink and EURES, the European Employment Services may be able to help. EURES is a partnership between all the employment services in the EEA to support free movement of workers. The EURES system circulates job vacancies and gives access to up-to-date information in each EEA Member State via a computer network. EEA internationals looking for employment may register their CV's on the website. Registered employers then use the service to search for suitable applicants who they are then able to contact directly.



Помощь в нахождении работы

Если Вы ищите работу в Корнуолле, многие организации дают объявления о вакансиях в местных газетах. Некоторые рабочие вакансии также можно найти в Интернете.

Центры занятости [Jobcentre Plus] имеют целую сеть своих офисов по всей Великобритании, где можно пользоваться компьютеризированной системой, дотрагиваясь на экране до нужного Вам опциона, которая дает возможность найти информацию о рабочих вакансиях, как местных, так и по всей стране. Эта служба бесплатная, и чтобы ею пользоваться, не обязательно быть безработным. You do not have to be unemployed to use this service which is provided free of charge. В Корнуолле Центры занятости (Jobcentre Plus) Вы можете найти в следующих городах: У них могут быть разные часы работы. Информацию о ближайшем к Вам офисе Jobcentre Plus смотрите на странице page 110 или на их сайте.

Существуют агентства, которые специализируются на трудоустройстве людей из Европейских и других стран. Возможно, Вам окажутся полезными "Euro JobLink" [Euro JobLink] и Европейская Служба по Трудоустройству [EURES]. EURES – это партнерство, включающее в себя все службы занятости в Европейской Экономической Зоне ЕЕА, для поддержки свободы передвижения рабочих. Система EURES распространяет сведения об имеющихся рабочих вакансиях и, через компьютерную сеть, обеспечивает доступ к новейшей информации в каждой стране-члене ЕЕА. Граждане стран-членов ЕЕА, которые ищут работу за рубежом, могут зарегистрировать свои резюме (CV) на их сайте. Зарегистрированные работодатели, в свою очередь, пользуются этой службой при поиске подходящих кандидатов, с которыми они могут установить контакт уже напрямую.

Pomoc w znalezieniu zatrudnienia

Dla osób poszukujących pracy w Kornwalii wiele organizacji zamieszcza ogłoszenia o pracę w lokalnej prasie. Niektóre ogłoszenia zamieszczane są także w internecie.

Urząd Pracy [Jobcentre Plus] ma swoją sieć biur w całej Wielkiej Brytanii. Można w nich skorzystać ze skomputeryzowanych urządzeń wyposażonych w ekran dotykowy, które pomagają znaleźć informacje o ofertach pracy zarówno lokalnych, jak i ogólnokrajowych. Aby skorzystać z tej darmowej usługi nie trzeba być bezrobotnym. Na terenie Kornwalii biura Jobcentre Plus znajdują się w następujących miejscowościach: Bodmin, Bude, Helston, Launceston, Liskeard, Newquay, Penryn, Penzance, Redruth, St Austell i Truro. Występują lokalne różnice w godzinach otwarcia biur. Adres swojego najbliższego biura Jobcentre Plus można znaleźć na

stronie 110 lub na stronie internetowej Jobcentre Plus.

Istnieją też agencje, które specjalizują się w szukaniu zatrudnienia dla osób z krajów europejskich lub innych. Swoją pomoc zaoferować mogą Europejskie Serwisy Pośrednictwa Pracy [European Employment Services] takie jak Euro JobLink i EURES. Celem EURES jest wspieranie nieograniczonego przemieszczania się pracowników i zrzeszone są w nim wszystkie serwisy pośrednictwa pracy w EOG. Za pomocą sieci komputerowej, system EURESu udostępnia oferty pracy oraz aktualne informacje w każdym z państw należących do EOG. Osoby szukające pracy i będące obywatelami tych krajów mogą zarejestrować swoje CV na stronie internetowej EURESu. Zrzeszeni pracodawcy używają tego serwisu do wyszukiwania odpowiednich kandydatów, z którymi mogą się później kontaktować bezpośrednio.



Ajuda na Procura de Trabalho

Se procura trabalho na Cornualha, poderá encontrar listas de vagas e postos de emprego publicados por várias organizações em jornais locais. Algumas vagas são também anunciadas na internet.

O centro de emprego [Jobcentre Plus], tem uma rede de centros em todo o Reino Unido, onde se disponibilizam computadores com programas sobre oferta de emprego. Poderá usá-los na busca de vagas a nível nacional ou local. Não é necessário estar desempregado para usufruir deste serviço, que é gratuito. Há centros do 'Jobcentre Plus' em Bodmin, Bude, Helston, Launceston, Liskeard, Newquay, Penryn, Penzance, Redruth, St Austell e Truro. Os horários de abertura variam. Consulte a página 111 para obter informações sobre o 'Jobcentre Plus' da sua área, ou visite o site.

Há agências que se especializam na procura de trabalho para pessoas provenientes de países europeus, e de outros países. Os Serviços Europeus de Emprego [Euro JobLink] e o [EURES], talvez sejam uma boa hipótese de escolha. O EURES é uma parceria entre todos os serviços de emprego da AEE que apoia a livre circulação de trabalhadores. Os sistemas informáticos do EURES fazem circular listas de vagas de emprego e dão acesso a informação actualizada sobre cada Estado Membro da AEE através de uma rede de computadores. Um cidadão da AEE que procure trabalho pode registar o seu curriculum vitae no site da internet. As entidades empregadoras registadas com o 'Euro JobLink' e o EURES utilizam estes serviços para procurar potenciais candidatos, os quais poderão ser imediatamente contactados.



**GB**

If you are over-qualified for the work you are currently doing (you have professional training or experience but are not using it in this country) then you should contact Learn Direct.

Gangmasters Licensing Authority

Gangmasters who employ Migrant Workers need to be licensed, to make sure they are being fair to the people who work for them. They cover people who employ workers in agriculture, forestry, horticulture, shellfish gathering and food processing and packaging. The Gangmasters Licensing Authority gives these licenses – and can take them away if gangmasters are breaking the law. They protect Migrant Workers, and have booklets in different languages about your rights.

Criminal Records Bureau (CRB) checks

If you want to work with children, or vulnerable adults (old or disabled people), your new employer may say you need to have a CRB check. This is a check on your past, by the Criminal Records Bureau. It helps protect the people you will be working with, and make sure that dangerous people can't harm them. The CRB checks to make sure you are who you say you are, and see if you have committed any crimes in the past. If your records are in another country, or in another language, this may take longer than for someone who has always lived in this country.

RUS

Если Вы имеете более высокие квалификации, чем те, что требуются для выполняемой Вами в настоящее время работы, (то есть Вы имеете профессиональную подготовку и опыт работы, но не применяете их в этой стране), Вам следует обратиться в организацию, которая называется Learn Direct.

Управление по регулированию деятельности посредников по найму рабочей силы

Агентства / посредники по найму рабочей силы, занимающиеся трудоустройством рабочих-мигрантов, должны иметь соответствующую лицензию для обеспечения правильного и справедливого обращения с людьми, которые на них работают. Это относится к тем, кто трудоустраивает рабочих для работы в сельском хозяйстве, лесоводстве, садоводстве, ловле и сбору ракообразных, в пищевой и упаковочной промышленности. Управление по регулированию деятельности посредников по найму рабочей силы (Gangmasters Licensing Authority) выдает эти лицензии – и также может их отобрать, если агентство/посредник

по найму рабочей силы нарушает закон. Эта организация защищает права рабочих-мигрантов. Информация о Ваших правах изложена в изданных этой организацией буклетах на разных языках.

Проверка Бюро учета судимости по уголовным статьям

Если Вы хотите работать с детьми или взрослыми, относящимися к категории риска (пострадавшими или инвалидами), Ваш новый работодатель может сказать, что Вам необходимо пройти проверку CRB. Это проверка Вашего прошлого, проводимая Бюро учета судимости по уголовным статьям. Цель этой проверки – помочь защитить людей, с которыми Вы будете работать и не допустить того, чтобы опасные люди могли причинить им какой-то ущерб. CRB проверяет, действительно ли Вы тот, за кого Вы себя выдаете и не совершали ли Вы каких-то преступлений в прошлом. Если информация о Вашем прошлом находится в другой стране или на другом языке, на Вашу проверку может потребоваться больше времени, чем на проверку человека, который всю жизнь жил в этой стране.

Osoby zbyt wysoko wykwalifikowane do pracy, którą obecnie wykonują (tzn. osoby, które odbyły szkolenie zawodowe lub posiadają doświadczenie, ale nie korzystają z niego w tym kraju), powinny skontaktować się z zespołem Learn Direct.

Urząd Rejestracji Pośredników Pracy [Gangmasters Licensing Authority]

Pracodawcy, którzy zatrudniają pracowników migracyjnych, mają obowiązek posiadać zezwolenie. Ma to zagwarantować sprawiedliwe traktowanie osób, które dla nich pracują. Przepis ten obejmuje osoby pracujące w rolnictwie, leśnictwie, ogrodnictwie, przy zbieraniu małą, przetwórstwie żywności i pakowaniu. Urząd Rejestracji Pośredników Pracy wydaje takie zezwolenia i może je też odebrać, jeżeli pracodawcy łamią prawo. Instytucja ta chroni pracowników migracyjnych i dysponuje broszurami w różnych językach, zawierającymi informacje o przysługujących pracownikom prawach.

Se for demasiado qualificado para o trabalho que está presentemente a executar (se tem formação ou experiência profissional que não estejam a ser utilizadas neste país) deverá contactar o 'Learn Direct'.

Autoridade Licenciadora de Capatazes [Gangmasters Licensing Authority]

Os capatazes que empregam Trabalhadores Imigrantes precisam de uma autorização (licença), para garantia de que estão a ser justos com os seus trabalhadores. Estão abrangidos os empregadores de trabalhadores nos ramos da agricultura, indústria florestal, horticultura, apanha de bivalves, e processamento e empacotamento de bens alimentares. Esta autoridade licenciadora atribui licenças – e pode voltar a retirá-las, em caso de infracção da lei. Protege o Trabalhador Imigrante e publica brochuras sobre os seus direitos, em diferentes línguas.

Zaświadczenia z Centralnego Rejestru Skazanych[Criminal Records Bureau – CRB]

Od osób, które chcą pracować z dziećmi lub osobami bezbronnymi (starszymi lub niepełnosprawnymi), pracodawca może wymagać zaświadczenia z CRB. Jest to sprawdzenie przeszłości przeprowadzone przez Centralny Rejestr Skazanych. Procedura ta ma na celu ochronę objętych opieką osób, i odsunięcie od nich niebezpieczeństw, jakie mogą im zagrażać ze strony niektórych osób. CRB sprawdza, czy pracownik jest osobą, za którą się podaje i czy popełnił w przeszłości jakieś przestępstwa. Jeżeli informacje na temat danego pracownika znajdują się w innym kraju, lub są w innym języku, procedura ta może być dłuższa niż w stosunku do osoby, która zawsze mieszkała w Wielkiej Brytanii.

Registo Criminal (Criminal Records Bureau – [CRB])

Se quer trabalhar com crianças ou com adultos vulneráveis (pessoas idosas ou com necessidades especiais), a sua entidade patronal poderá pedir-lhe que se submeta a uma averiguação por parte do CRB. Este procedimento ajudará a proteger as pessoas com quem vai estar a trabalhar, e a garantir o afastamento de pessoas perigosas. Estas averiguações, levadas a cabo pelo CRB, garantem a veracidade da identidade e averigua se algum crime foi cometido no passado. Se os seus registos estão localizados noutro país, e os documentos de identificação estão escritos noutra língua, o processo poderá levar mais tempo comparativamente ao processo de alguém que tenha sempre residido no RU.

POL

P

**GB**

Becoming Self-Employed

If you want to start your own business, you should check first that you are allowed to by your work permit or visa. Once you have clearance to develop your business idea, contact the Enterprise Trusts for the area of Cornwall where you live. They will give you Information, Advice and Guidance. If your business is already set up then contact Business Link South West for information, analysis and specific help. You can get information about how to set up your tax and National Insurance from the Newly Self Employed tax helpline.

Your Rights at Work

Contract of Employment

The terms and conditions of employment

need to be agreed between you and your employer. You should make sure you fully understand what is written in the contract before you sign it. It should include details of how, and how often, you will be paid, and the conditions of your employment, including disciplinary procedures. Just because you don't have a written contract or a signed contract does not mean that a contract does not exist. Your employer could pay your wages straight into your bank account, or give them to you as a cheque or cash. You can find out more about your employment rights from the Department for Business, Enterprise and Regulatory Reform, on www.berr.gov.uk/employment/index.htm. This used to be the Department for Trade and Industry (DTI).

RUS

Работа не по найму

Если вы хотите начать работать на себя или начать свой собственный бизнес, Вы, прежде всего, должны проверить, разрешено ли Вам это Вашим разрешением на работу или визой. Имея разрешение на развитие Вашего бизнеса, обратитесь в Центры по предпринимательству / Enterprise Trusts в том районе Корнуолла, где Вы живете. Там Вы получите информацию, совет и указания. They will give you Information, Advice & Guidance. Если Ваш бизнес уже создан, тогда обратитесь в Организацию по развитию бизнеса в Юго-Западном регионе / Business Link South West за информацией, анализом и конкретной помощью. Информацию об оформлении налогообложения и Национального социального страхования Вы можете получить в Службе телефонной помощи по вопросам налогообложения для новых предпринимателей и лиц, работающих не по найму / Newly Self Employed tax helpline.

Ваши права на работе

Трудовой контракт

Условия трудового контракта должны быть согласованы и утверждены Вами и Вашим работодателем. Важно, чтобы Вы полностью понимали все, что написано в Вашем контракте, прежде чем его подписывать. В нем должно быть подробно описано, как и как часто Вы будете получать оплату, каковы условия Вашего трудоустройства, включая дисциплинарные положения. Если у Вас нет письменного контракта или подписанного контракта, это не означает, что контракта не существует. Ваш работодатель мог платить Вашу зарплату прямо на Ваш банковский счет или отдавать Вам ее чеком или наличными. Более подробно Вы можете узнать о своих трудовых правах на сайте Департамента бизнеса, предпринимательства и реформы управления / Department for Business, Enterprise and Regulatory Reform: www.berr.gov.uk/employment/index.htm. Раньше он назывался Департамент по Торговле и Промышленности: Department for Trade and Industry (DTI).

Otworzenie własnej działalności gospodarczej

Pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, aby założyć własną firmę, jest sprawdzenie, czy zezwala na to pozwolenie na pracę lub wiza. Posiadając zezwolenie na rozwinięcie swojego pomysłu na biznes, należy skontaktować się z Funduszem Rozwoju Przedsiębiorczości [Enterprise Trust] działającym w danym regionie Kornwalii, gdzie uzyskać można potrzebne informacje, porady i wskazówki. W przypadku, kiedy firma już została założona, skontaktować się z organizacją Business Link South West, która udzieli informacji, przeprowadzi analizy i udzieli konkretnej pomocy. Informacje dotyczące kwestii podatkowych i numeru ubezpieczenia społecznego [National Insurance] uzyskać można pod numerem infolinii podatkowej dla osób, które niedawno otworzyły własną działalność gospodarczą [Newly Self Employed tax helpline].

Twoje prawa w pracy

Umowa o pracę

Warunki zatrudnienia powinny być uzgodnione pomiędzy pracownikiem a pracodawcą. Należy mieć pewność, że w pełni rozumie się treść umowy o pracę, zanim się ją podpisze.. Powinny być w niej zawarte szczegóły dotyczące tego, w jaki sposób i jak często będziesz wypłacane będzie wynagrodzenie oraz szczegółowe warunki zatrudnienia, łącznie z procedurami dyscyplinarnymi. To, że nie posiada się pisemnej lub podpisanej umowy wcale nie oznacza, że umowa nie istnieje. Pracodawca może wpłacać wynagrodzenie bezpośrednio na konto bankowe pracownika, lub przekazywać je w formie czeku lub gotówki. Więcej informacji o prawach pracowniczych uzyskać można od Ministerstwa ds. Biznesu, Przedsiębiorstw i Reformy Przepisów [Department for Business, Enterprise and Regulatory Reform] na ich stronie internetowej www.berr.gov.uk/employment/index.htm. Wcześniej instytucja ta działała pod nazwą Ministerstwo Handlu i Przemysłu [Department for Trade and Industry (DTI)].

POL

Tornar-se Trabalhador por Conta Própria

Se deseja estabelecer uma empresa, deverá assegurar-se primeiro de que pode adquirir uma licença de trabalho ou visto. Uma vez obtida essa autorização, poderá desenvolver a sua ideia empresarial e contactar o 'Enterprise Trust' da sua área, que prestará informações, dará conselhos e orientação. Se o seu negócio já estiver concretizado, contacte a 'Business Link South West' (ligação de empresas do sudoeste) para obter mais informação, análise e ajuda específica. Pode obter informações sobre como registar-se na Segurança Social e Impostos, através da linha telefónica 'Newly Self Employed' (novos trabalhadores por conta própria).

Os seus Direitos no Trabalho

Contratos de Trabalho

Os termos e as condições de trabalho terão que ser acordados entre si e a sua entidade patronal.

Tente perceber bem o que está escrito no seu contrato, antes de o assinar. O contrato deverá incluir informação detalhada relativa à modalidade e frequência do pagamento de honorários e às condições por parte da entidade patronal, incluindo procedimentos disciplinares. O facto de não existir um contrato escrito, ou não o ter assinado, não significa que não exista. A sua entidade empregadora poderá efectuar o pagamento dos seus honorários por transferência directa para a sua conta bancária, por cheque nominal ou em dinheiro. Pode informar-se melhor sobre os seus direitos no trabalho através do Departamento para os Negócios, Empresas e Reforma Regulatória no sítio www.berr.gov.uk/employment/index.htm. Este é o antigo Ministério do Comércio e da Indústria (Department of Trade and Industry – DTI).

P



Taxation and National Insurance Contributions

Income Tax and National Insurance contributions are taken directly from your pay as soon as you earn more than the lower earnings limit. Anyone who is physically present in Britain for six months or more in any tax year is regarded as resident for tax purposes. You should receive a pay slip from your employer which shows details of all the deductions that have been made. Everyone needs a National Insurance Number before they can start work or claim any benefits. Your employer should help you to get a National Insurance Number or call 0845 600 0643 (and for the hard of hearing, or those with speech difficulties 0845 600 0644).

If you have avoided paying tax in the UK as a self employed person, please call the fraud helpline. You will need to start paying tax to make national insurance contributions.

Working Conditions

Most workers have a basic 37 or 40 hour working week with a minimum of 4 weeks annual holiday entitlement. Your employer should give you rest breaks and put limits on your working hours. (Some jobs are not covered by these specific rules, but in general you must be given rest breaks)

- You must have at least a 20 minute break if your shift is longer than 6 hours.



Налогообложение и отчисления Национального социального страхования

Подходный налог [Income Tax] и отчисления Национального социального страхования [National Insurance] вычитаются прямо из зарплаты, как только Ваш заработок превысит минимальную не облагаемую налогом сумму. Каждый, кто физически находится в Великобритании 6 месяцев или более, в течение финансового/налогового года, считается налогоплательщиком. Вы должны получить от Вашего работодателя Вашу платежную ведомость / pay slip, где показаны все отчисления и вычеты, сделанные из Вашей зарплаты. Каждому нужен Номер Национального социального страхования [National Insurance Number], прежде чем он может начать работать или получать пособия. Вашему работодателю следует помочь Вам получить номер Национального социального страхования / National Insurance Number или позвонить по телефону 0845 600 0643 (для тех, кто плохо слышит или имеют трудности с речью, - по номеру 0845 600 0644).

Если Вы уклонялись от уплаты налогов в Великобритании как человек, имеющий свой бизнес / работающий не по найму, пожалуйста, позвоните по телефону поддержки по вопросам нарушения закона / fraud helpline. Вы должны будете начать платить налоги, чтобы платить отчисления Национального социального страхования.

Рабочие условия

Большинство рабочих имеют базовую 37- или 40-часовую рабочую неделю, с правом на минимальный ежегодный 4-недельный отпуск. Ваш работодатель должен давать Вам перерывы в работе для отдыха, а также должны быть установлены ограничения в количестве Ваших рабочих часов. (Некоторые виды работы не покрываются этими конкретными правилами, но в целом у Вас должны быть перерывы в работе, чтобы отдохнуть)

- У Вас должен быть, по меньшей мере, 20-минутный перерыв, если продолжительность Вашей смены более 6 часов.



Podatki i składki na ubezpieczenia społeczne

Podatek dochodowy i składka na ubezpieczenia społeczne pobierane są bezpośrednio z pensji w momencie, kiedy zarobki przekroczą niższy próg dochodów. Każda osoba, która jest fizycznie obecna w Wielkiej Brytanii przez sześć miesięcy lub dłużej w danym roku podatkowym, dla celów podatkowych uznawana jest za rezydenta. Na odcinku wypłaty, który otrzymuje się pracodawcy wyszczególnione są wszystkie potrącenia. Każda osoba powinna mieć numer ubezpieczenia społecznego [National Insurance Number], zanim rozpocznie pracę lub zacznie pobierać zasiłek. Pracodawca powinien pomóc pracownikowi w uzyskaniu ubezpieczenia społecznego. Można też zadzwonić w tej sprawie pod numer 0845 600 0643 (lub pod 0845 600 0644 – numer dla niesłyszących lub mających trudności z mówieniem).

Jeżeli osoba prowadząca własną działalność unikała płacenia podatków, należy zadzwonić pod numer infolinii ds. przestępstw podatkowych [fraud helpline]. Będziesz musiał zacząć płacić podatki, Aby opłacać składkę na ubezpieczenia społeczne należy rozpocząć płacenie podatków.

Warunki pracy

Większość osób zatrudnionych pracuje 37 lub 40 podstawowych godzin w tygodniu i ma co najmniej 4 tygodnie urlopu w ciągu roku. Pracodawca powinien pozwalać na przerwy przeznaczone na odpoczynek i ograniczać ilość godzin pracy. (Te konkretne zasady nie obejmują niektórych typów prac, jednak według ogólnej reguły, należy mieć przyznawane przerwy na odpoczynek).

- Jeżeli zmiana trwa ponad 6 godzin, pracownikowi przysługuje przynajmniej 20 minutowa przerwa.

Impostos e Contribuições para a Segurança Social

O imposto sobre os rendimentos [Income Tax] e as contribuições para a Segurança Social [National Insurance] serão automaticamente retidos na fonte, se os seus rendimentos forem superiores ao rendimento mínimo. Qualquer pessoa que esteja fisicamente presente na Grã-Bretanha, durante seis meses ou mais, em cada ano fiscal é considerada residente para efeitos de impostos. Deverá receber da sua entidade empregadora uma folha de vencimentos, que inclua informação sobre todas as deduções feitas. Todas as pessoas são obrigadas a ter um Número de Segurança Social [National Insurance Number – NI number], atribuído antes de começar a trabalhar ou a pedir subsídios e ajudas ao Estado. A sua entidade patronal deverá ajudá-lo a obter um Número de Segurança Social; ligue para o

08456000643 (ou 08456000644, em caso de dificuldades auditivas ou de fala).

Se tem evitado pagar impostos no RU como trabalhador por conta própria, por favor contacte a linha de ajuda à correcção da fraude. Terá que começar a pagar impostos para a Segurança Social.

Condições de Trabalho

A carga laboral semanal é de 37 ou 40 horas para a maioria dos trabalhadores, com direito a um mínimo de 4 semanas de férias por ano. A sua entidade empregadora deverá estabelecer com clareza os limites do horário de trabalho e incluir intervalos de descanso (certo tipo de trabalhos não são abrangidos por esta regulamentação específica mas, de um modo geral, a inclusão de intervalos para descanso é obrigatória).

- Tem direito a pelo menos um intervalo de 20 minutos se o seu turno for superior a 6 horas.





- You must have 11 consecutive hours not at work during a 24 hour period.
- You should not have to work more than 48 hours in a week, on average.
- You should get at least 1 day off in a week, or 2 consecutive days off in every 2 weeks.
- You should have 4.8 weeks paid holiday leave. If you work part time, this will be less, in proportion to the hours you work. From April 2009 employees should get 5.6 weeks paid holiday. This may include days off for the 8 UK Public Holidays (called Bank Holidays) such as Christmas Day. If you work on bank holidays you should get time off on another day. Check with your Union or

ACAS to make sure you are getting the holiday you are entitled to.

- Your employer must be sensitive to your religious beliefs. If you need time off work for festivals or prayers, or need to wear certain clothes (eg Hajib, turban) they should respect that unless there is a real business reason why not. There is more information about this at www.acas.org.uk/media/pdf/f/l/religion_1.pdf.



- В течение 24-часового периода Вы должны иметь непрерывно 11 часов вне работы.
- В среднем, Вы не должны работать более 48 часов в неделю.
- Вам должны давать, по меньшей мере, 1 выходной/свободный день в неделю или 2 выходных дня подряд каждые две недели.
- Вы должны иметь 4,8 недели оплаченного отпуска. Если Вы работаете «part time», не на полную ставку / не полный рабочий день, Ваш отпуск будет меньше, пропорционально Вашим рабочим часам. С апреля 2009 года работающие по найму должны получать оплаченный отпуск в 5,6 недели. Это может включать нерабочие дни за 8 праздников (которые называются Bank Holidays), таких как Christmas Day (Рождество). Если Вы работаете в праздничный день, Вам должны дать отгул в другой день. Проверьте в Вашем Профсоюзе / Union или "ACAS" [ACAS], что Вам

предоставлены все выходные и отпускные дни, на которые Вы имеете право.

- Ваш работодатель должен с пониманием относиться к Вашему вероисповеданию. Если Вам необходимо свободное время по причине религиозных ритуалов или праздников или для молитвы, или если Вы должны носить определенную одежду (например, Hajib или тюрбан), то Ваш работодатель должен уважать Ваше право на это, за исключением тех случаев, когда есть уважительные причины в рамках этого бизнеса, по которым это невозможно. Более подробная информация об этом находится на www.acas.org.uk/media/pdf/f/l/religion_1.pdf.



- W ciągu 24 godzin, należy mieć 11 kolejnych godzin wolnych od pracy.
- Nie powinno pracować się więcej niż średnio 48 godzin w tygodniu.
- Powinno się mieć przynajmniej 1 dzień wolny w tygodniu, lub 2 kolejne dni wolne w ciągu 2 tygodni.
- Powinno się mieć 4,8 tygodni płatnego urlopu. W przypadku osób pracujących na część etatu, wymiar urlopu będzie mniejszy, proporcjonalnie do liczby przepracowanych godzin. Od kwietnia 2009 r. pracownikom przysługiwać będzie 5,6 tygodni płatnego urlopu. Może być w to wliczone 8 dni wolnych w święta państwowe [Bank Holidays], takie jak Boże Narodzenie. W przypadku wykonywania pracy w święto państwowe, przysługuje dzień wolny w innym terminie. W celu uzyskania informacji, czy otrzymuje się tyle dni

urlopu ile powinno się otrzymywać, należy skontaktować się ze swoim związkiem zawodowym lub ACAS - organizacją zajmującą się doradztwem, mediacją i arbitrażem - [ACAS - Advisory, Conciliation and Arbitration Service].

- Pracodawca ma obowiązek szanować przekonania religijne pracowników. Jeżeli pracownik potrzebuje dnia wolnego od pracy na święta lub modlitwy, lub musi nosić specjalny ubiór (np. szal do przykrywania głowy, turban), pracodawca powinien to uszanować, o ile nie istnieje konkretna przyczyna, dla której miałby tego zabronić w miejscu pracy. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie www.acas.org.uk/media/pdf/f/l/religion_1.pdf.

-
- Num período de 24 horas, tem direito a 11 horas consecutivas sem trabalhar.
 - Tem direito a não trabalhar mais de 48 horas por semana, em média.
 - Tem direito a pelo menos 1 dia livre por semana, ou 2 dias consecutivos de 2 em 2 semanas.
 - Tem direito a licença de férias de 4.8 semanas com vencimento. Se trabalhar em part-time, este período será mais curto, proporcional ao número de horas de trabalho. A partir de Abril de 2009 os empregados deverão ter direito a 5.6 semanas de férias com vencimento, o que poderá incluir os 8 feriados nacionais (chamados 'Bank Holidays'), como o feriado de Natal. Se trabalhar nos feriados terá direito a um dia livre noutra altura. Consulte a sua 'Union' (sindicato) ou a [ACAS] para ter certeza de que usufrui do número de dias férias a que tem direito.

- A entidade empregadora deverá respeitar as suas crenças religiosas. Se precisa de tempo para ir a festivais ou rezar, ou se usa um certo tipo de vestuário (por ex. o 'Hajib', turbante), esses hábitos religiosos ou culturais deverão ser respeitados a menos que haja um impedimento associado ao trabalho. Para mais informação sobre estas questões vá a www.acas.org.uk/media/pdf/f/l/religion_1.pdf





GB

Some people are employed on a contract basis (also called piece work) – they are paid for the amount of work they do, not employed for a certain number of hours per week. The rules are different for this kind of work.

Full details of working time regulations can be found on <http://www.berr.gov.uk/employment/employment-legislation/working-time-regs/index.html> or on www.worksmart.org.uk/rights

If you live in West Cornwall and have concerns about your working conditions, you can contact MIGWAG – see page 45

National Minimum Wage

There is a law in the UK that says that your employer should pay you more than a certain amount for the work you do. This amount is called the National Minimum Wage. The amounts printed below were set in October 2007 and will go up a little each year. There is a National Minimum Wage helpline for more information, and the latest figures.

For further details contact the Government's Agricultural Wages helpline: 0845 0000 134.

RUS

Некоторые люди работают на сдельной основе – они получают оплату за тот объем работы, который ими выполнен, то есть они не наняты на работу на определенное число часов в неделю. Для этого типа работы действуют другие правила.

Полную информацию о правилах относительно рабочего времени можно найти на сайте <http://www.berr.gov.uk/employment/employment-legislation/working-time-regs/index.html> или на сайте [or on www.worksmart.org.uk/rights](http://www.worksmart.org.uk/rights)

Если Вы живете в Западном Корнуолле и обеспокоены условиями на Вашей работе, Вы можете обратиться в MIGWAG – смотрите страницу 45 .

Национальная минимальная оплата труда

В Великобритании есть закон, который гласит, что Ваш работодатель должен платить Вам за выполняемую Вами работу сумму, выше определенного минимума. Эта минимальная сумма называется Национальной минимальной оплатой труда / Приведенные ниже ставки были установлены в октябре 2007 года и будут немного увеличиваться с каждым годом. Существует Телефонная служба поддержки по вопросам Национальной минимальной оплаты труда / National Minimum Wage helpline, где можно получить дополнительную информацию и узнать самые последние цифры.

За более подробной информацией обращайтесь в Службу телефонной поддержки по вопросам оплаты труда сельскохозяйственных рабочих [Agricultural Wages helpline] 0845 0000 134.



Niektóre osoby zatrudnione są na zasadzie kontraktu (tzw. praca na akord) – i otrzymując wynagrodzenie za ilość wykonanej pracy nie są zatrudnione na konkretną liczbę godzin w tygodniu. Przy takim rodzaju pracy obowiązują inne zasady.

Wszystkie szczegóły dotyczące zasad regulujących czas pracy dostępne są na stronie: <http://www.berr.gov.uk/employment/employment-legislation/working-time-regs/index.html> lub na: www.worksmart.org.uk/rights.

Osoby mieszkające w zachodniej Kornwalii, które mają zastrzeżenia dotyczące swoich warunków pracy, mogą się skontaktować z MIGWAG – patrz str. 45.

Minimalna płaca krajowa

W Wielkiej Brytanii obowiązuje prawo, według którego wynagrodzenie za pracę powinno przekraczać określoną kwotę. Kwota ta nazywa się minimalną płacą krajową [National Minimum Wage]. Kwoty wymienione poniżej pochodzą z października 2007 r. i co roku są nieco podnoszone. Więcej informacji i aktualne kwoty można uzyskać pod numerem infolinii ds. minimalnej płacy państwowej [National Minimum Wage helpline].

Aby uzyskać dalsze, szczegółowe informacje w tej sprawie, należy skontaktować się z rządową infolinią ds. płac w sektorze rolniczym [Agricultural Wages helpline]: 0845 0000 134.

.....

Algumas pessoas trabalham em regime de contrato temporário (também chamado 'piece work', 'à comissão') – são pagas em proporção à quantidade de trabalho que realizam, e não empregadas em regime de horário fixo. O regulamento é diferente para este regime laboral. Para mais informação sobre os regulamentos relativos a horas de trabalho clique em <http://www.berr.gov.uk/employment/employment-legislation/working-time-regs/index.html> ou em www.worksmart.org.uk/rights.

Se vive na região oeste da Cornualha e está preocupado com as suas condições de trabalho, pode contactar o MIGWAG – veja a página 45.

Salário Mínimo Nacional [National Minimum Wage]

Há uma lei no RU que diz que a sua entidade patronal é obrigada a pagar-lhe mais do que certa quantia pelo trabalho que executa. Esta quantia é o Salário Mínimo Nacional. As quantias abaixo indicadas foram fixadas em Outubro de 2007 e têm um pequeno aumento todos os anos. Poderá obter informação actualizada sobre estes índices remuneratórios através da linha 'National Minimum Wages helpline'.

Para informação adicional, contacte a linha de apoio do Governo [Agricultural Wages helpline](linha para os salários na agricultura): 0845 0000 134.





- For people doing agricultural work, there are different minimum wages. These are worked out for people of different ages, and people doing different types of work. They start at £5.25 per hour for a basic trainee who is older than 16 and above compulsory school age. The rates are generally higher than for people who are not doing agricultural work. For more information contact the Government's Agricultural Wages Helpline.
- For people who do non-agricultural work, this is £5.52 for people aged over 22, £4.60 for people aged 18-21 and £3.40 for people aged under 16.

- If you are paid by piecework, (a certain amount for every item you finish) the National Minimum Wage is slightly different. Employers must make a fair assessment of how many pieces an average worker can complete in an hour, and pay them fairly for it.

Your Employer Should Not: 

- Keep your passport. They can take a copy of it for their records, but they must give it back to you.
- Take more than £30.10 per week (or £4.30 per day) of your pay for accommodation they provide for you, if they are paying you below the minimum wage. If your employer pays your utility bills (water, gas, electricity) this is included.



Для тех, кто работает в сельском хозяйстве, установлены другие минимальные оплаты труда. Они рассчитаны для людей разных возрастов и для различных видов работы. Эти ставки начинаются от £5.25 в час для начинающего работника, проходящего обучение, который старше 16 лет и старше возраста обязательного обучения в школе. В целом эти ставки выше, чем для людей, которые не выполняют сельскохозяйственную работу. За более подробной информацией обращайтесь в Службу телефонной поддержки по вопросам оплаты труда сельскохозяйственных рабочих (Agricultural Wages helpline).

Для людей, которые выполняют не сельскохозяйственную работу, эта ставка составляет £5.52 для людей старше 22 лет, £4.60 для людей в возрасте от 18 до 21 года и £3.40 для молодых людей от 16 до 18 лет.

Если Ваш труд оплачивается сдельно (определенная сумма за каждую выполненную единицу работы), Национальная минимальная оплата труда будет несколько другой.

Работодатели должны справедливо оценить, сколько таких единиц работы средний рабочий может выполнить в час, и назначить справедливую оплату.

Ваш работодатель НЕ должен: 

- Держать у себя Ваш паспорт. Он может сделать ксерокопию для своей документации, но должен отдать Ваш паспорт Вам обратно.
- Вычитать из Вашей зарплаты свыше £30.10 в неделю (или £4.30 в день) за жилье, которое он Вам предоставляет, если он платит Вам ниже минимальной оплаты труда. Если Ваш работодатель платит за Ваши коммунальные услуги (за воду, свет, газ), то это включительно.



- Osoby pracujące w rolnictwie obowiązują inne kwoty płacy minimalnej. Ustalane są one dla osób w różnym wieku i wykonujących prace różnego typu. Najniższa stawka wynosi £5,25 za godzinę i przeznaczona jest dla stażystów na poziomie podstawowym, którzy mają ponad 16 lat i nie są już objęci obowiązkiem szkolnym. Stawki te są przeważnie wyższe, niż te przeznaczone dla osób, które nie pracują w sektorze rolniczym. W celu uzyskania dalszych informacji, należy skontaktować się z rządową infolinią ds. płac w sektorze rolniczym,
- Dla osób pracujących poza sektorem rolniczym minimalne stawki wynoszą: £5,52 – dla osób powyżej 22 roku życia, £4,60 – dla osób w wieku 18-21 lat i £3,40 – dla osób w wieku 16-18 lat.

- W przypadku osób pracujących na akord (otrzymujących pewną kwotę za każdą ukończoną część pracy), minimalna płaca obliczana jest nieco inaczej. Pracodawcy muszą wówczas sprawiedliwie obliczyć, ile części pracy przeciętny pracownik może ukończyć w godzinę i sprawiedliwie mu za to zapłacić.

Pracodawca nie powinien:

- Zatrzymywać paszportu pracownika. Może wykonać jego kopię dla własnych potrzeb, ale musi go zwrócić.
- Potrącać z wypłaty więcej niż £30,10 tygodniowo (lub £4,30 dziennie) jako zapłatę za zapewnienie mieszkania, jeżeli zarobki są niższe niż płaca minimalna. Jeżeli pracodawca opłaca rachunki (za wodę, gaz, elektryczność), są one wliczone w tę kwotę.

- Há outros níveis de Salário Mínimo Nacional para o trabalho agrícola. São calculados em função da idade e do tipo de trabalho. Um estagiário, em fase inicial, com idade superior a 16 anos e após escolaridade obrigatória começa por receber 5.25 libras por hora. Os honorários são geralmente de um montante superior em relação a outros trabalhos. Para mais informação, contacte a linha de apoio 'Agricultural Wages helpline'.
- Para quem não realiza trabalho agrícola, o salário mínimo é de £5.52 para maiores de 22 anos, £4.60 para pessoas entre os 18 e os 21, e £3.40 para pessoas entre os 16 e os 18.
- O Salário Mínimo Nacional é ligeiramente diferente para quem trabalha à comissão (uma certa quantia por cada trabalho que conclui). A entidade empregadora deve garantir

uma avaliação justa do número de tarefas cumpridas por hora, e pagar a quantia justa por esse trabalho.

A Sua Entidade Patronal Não Deverá:

- Ficar com o seu passaporte. Pode guardar uma fotocópia para os seus registos mas é obrigada a devolver-lhe o original.
- Retirar mais do que £30.10 por semana (ou £4.30 por dia) ao seu salário, para justificar despesas de alojamento que tenha consigo, caso esteja a pagar-lhe uma quantia inferior ao salário mínimo nacional. Se a entidade patronal pagar a suas contas (água, gás, electricidade), este montante deverá estar incluído no limite acima mencionado.





- Take money from your pay so that your hourly rate falls lower than the National Minimum Wage.

There is not a limit on what your employer can take from your wages to pay for transport, or food or anything else. But they must make sure that what you are left with is still more than the National Minimum Wage.

Be careful that you are not being exploited.

If you work for an agency that is treating you badly and you think it might be breaking the law you can report it to the Gangmasters Licensing Authority (if you work in the areas covered by them, see page 16), which makes sure that gangmasters are not breaking the law.



- Вычитать деньги из Вашей зарплаты так, что Ваша ставка оплаты в час становится ниже Национальной минимальной оплаты труда.

Ограничений относительно того, сколько Ваш работодатель может вычесть из Вашей зарплаты для оплаты транспорта, питания и чего-либо другого, не существует. Но он обязан обеспечить, чтобы у Вас оставалось после этого все же больше, чем Национальная минимальная оплата труда.

Будьте осторожны, не допускайте того, чтобы Вас эксплуатировали.

Если Вы работаете через агентство, которое с Вами плохо обращается, и Вы считаете, что это агентство нарушает закон, Вы можете сообщить об этом в Gangmasters Licensing Authority / Управление по регулированию деятельности посредников по найму рабочей силы, (если Вы работаете на относящейся к нему территории, смотрите страницу 25), которое проверит и обеспечит, чтобы не было нарушения закона.

Whether you work for an agency or not, ACAS can help resolve disputes with your employer.

Health and Safety at Work

Your employer has a duty to make sure that you are safe at work. They must make sure you have the right safety clothing, and are properly protected. They must also ensure that your place of work is not a fire risk. There must be signs to tell you where to go if there is a fire, and there should be fire extinguishers near by. You should be given proper instruction on how to use any equipment. The Health and Safety Executive (HSE) have information leaflets in lots of different languages on their website.

Работаете ли Вы через агентство или нет, ACAS может помочь урегулировать споры или разногласия с Вашим работодателем.

Здоровье и безопасность на работе

Ваш Работодатель обязан обеспечить Вашу безопасность на рабочем месте. Он должен обеспечить, чтобы у Вас была соответствующая защитная одежда и все необходимые средства защиты. Кроме того, он должен обеспечить пожарную безопасность места работы. Обязательно должны быть таблички, указывающие, куда идти в случае пожара, и поблизости должны быть огнетушители. Вы должны пройти надлежащий инструктаж, как пользоваться оборудованием. На сайте Управления по вопросам охраны здоровья, техники безопасности и охраны труда [Health and Safety Executive (HSE)], имеется информация об этом на многих языках.

- Dokonywać potrąceń z wynagrodzenia, w wyniku których, stawka godzinowa spada do poziomu niższego niż płaca minimalna.

Nie ma ograniczenia kwoty, którą pracodawca może potrącić od wynagrodzenia w ramach opłaty za transport, wyżywienie lub innego. Wysokość wynagrodzenia po odjęciu tych kwot musi jednak przekraczać wysokość płacy minimalnej.

Należy uważać, aby nie być wykorzystywanym.

Osoby pracujące dla agencji, które w ich uznaniu traktują swoich pracowników źle i co do których zachodzi podejrzenie, że mogą naruszać prawo powinny zgłosić ten fakt do Urzędu Rejestracji Pośredników Pracy [Gangmasters Licensing Authority] (o ile ta instytucja obejmuje obszar, na którym pracujesz, patrz str. 2). Zajmuje się ona sprawdzaniem, czy agencje nie łamią prawa.

Bez względu na to, czy pracuje się dla agencji, czy nie, ACAS oferuje pomoc w rozwiązywaniu sporów z pracodawcą

Bezpieczeństwo i higiena pracy

Pracodawca ma obowiązek dopilnować bezpieczeństwa pracownika w miejscu pracy. Musi zapewnić odpowiedni strój ochronny i właściwe zabezpieczenie. Obowiązkiem pracodawcy jest także zabezpieczenie miejsca pracy przed pożarem. Musi być ono wyposażone w znaki, wskazujące drogę do wyjścia w razie pożaru, oraz w gaśnicę, znajdujące się w pobliżu. Pracownik powinien otrzymać właściwe instrukcje dotyczące obsługi wszystkich urządzeń. Na stronie internetowej Inspektoratu Bezpieczeństwa i Higieny Pracy [Health and Safety Executive – HSE] dostępne są broszury informacyjne w wielu językach.



- Fazer deduções ao ponto de o vencimento por hora recair abaixo do Salário Mínimo Nacional.

Não há limite em relação ao que uma entidade empregadora pode deduzir do seu salário para justificar despesas de transportes, alimentação ou qualquer outro encargo que tenha consigo. Contudo, terá que lhe garantir o recebimento de uma quantia superior ao Salário Mínimo Nacional, após deduções. Verifique se não está a ser explorado.

Se trabalha para uma agência que o trata incorrectamente, e se pensa que a situação representa uma infracção à lei, pode denunciar o facto à Autoridade Licenciadora de Capatazes. Se trabalha numa área de jurisdição desta entidade, consulte a página xx.

Quer trabalhe ou não através de uma agência, a ACAS poderá ajudá-lo a resolver desentendimentos com a sua entidade patronal.

Saúde e Segurança no Trabalho

A sua entidade empregadora tem o dever de garantir a sua segurança no trabalho. Deve assegurar que lhe é fornecida roupa de trabalho apropriada, e que está devidamente protegido. Têm igualmente que dar a garantia de que não há risco de incêndio no seu local de trabalho. A sinalização de bocas de saída em caso de incêndio é obrigatória, e deverá verificar-se a existência de extintores instalados correctamente no local. Deverá também ser instruído relativamente ao uso de qualquer tipo de equipamento. O sítio de internet do Ministério da Saúde e Segurança [Health and Safety Executive – (HSE)] coloca à sua disposição páginas informativas em diversas línguas.





If you think your employer is breaking the law on health and safety, you should contact the relevant authority to check it:

Manufacturing, processing or agriculture – HSE

Shops, offices, catering or hotels –
Local Authority Environmental Health
Department

Children (for more information about children and education see chapter 6)

Childcare

Children are protected under English law and it is your responsibility to ensure that your children are safe and well cared for. Never leave young children alone. If you need to leave your children, perhaps while

you are at work, choosing good quality childcare is very important. Every child aged 3 or 4 is entitled to 12.5 hours free early education, for 38 weeks of the year. You can find out all about childcare from the Family Information Service.



Если вы считаете, что Ваш работодатель нарушает закон по охране здоровья, технике безопасности и охране труда, Вам следует обратиться в соответствующий орган, чтобы это проверить:

По отраслям машиностроения, обрабатывающей промышленности и сельскому хозяйству - Управление по вопросам охраны здоровья, техники безопасности и охраны труда – [HSE]

По магазинам, офисам, предприятиям общественного питания и ресторанно-гостиничного сектора – Отдел экологии и охраны здоровья при Местных Органах власти

Дети

(Более подробную информацию о детях и образовании смотрите в главе 6)

Забота о детях

Дети находятся под защитой Английского Законодательства, и Вашей обязанностью является обеспечение безопасности и забота о Ваших детях. Никогда не оставляйте маленьких детей одних. Если Вам надо оставить детей, например, когда Вы находитесь

на работе, очень Важно выбрать учреждение или службу присмотра за детьми хорошего качества. Каждый ребенок от 3 до 4-летнего возраста имеет право не 12,5 часов бесплатного начального обучения в течение 38 недель в год. Вы можете узнать обо всем, что касается заботы о детях, в Службе Семейной Информации [Family Information Service].

Jeżeli w opinii pracownika pracodawca łamie przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy, należy skontaktować się z odpowiednimi władzami, które mogą to sprawdzić:

Produkcja, przetwórstwo lub rolnictwo
– Inspektorat Bezpieczeństwa i Higieny Pracy [HSE]

Sklepy, biura, gastronomia lub hotele
– wydział sanitarny przy lokalnym samorządzie [Local Authority Environmental Health Department]

Dzieci (więcej informacji dotyczących dzieci zawarte jest w rozdziale 6)

Opieka nad dziećmi

Dzieci są chronione przez angielskie prawo i obowiązkiem rodziców i opiekunów jest zapewnienie im bezpieczeństwa i dobrej opieki. Nie wolno zostawiać małych dzieci bez opieki. Osoby, które muszą pozostawić swoje dzieci, na przykład

gdy muszą iść do pracy, obowiązane są zapewnić im opiekę na dobrym poziomie. Każdemu dziecku w wieku od 3 do 4 lat przysługuje tygodniowo 12,5 godziny bezpłatnej edukacji przedszkolnej, przez 38 tygodni w roku. Wszystkie informacje dotyczące opieki nad dziećmi można uzyskać poprzez skontaktowanie się z działem informacji ds. rodziny [Family Information Service].



Se pensa que o seu patrão está a infringir a lei da saúde e da segurança, deverá contactar as autoridades relevantes, para averiguação:

Sectores da manufactura, processamento alimentar e agricultura – [HSE]

Lojas, escritórios, hotelaria e restauração
– Departamento de Higiene Ambiental da Autoridade Local [Local Authority Environmental Health Department]

Crianças (para mais informação sobre crianças e educação, consulte o capítulo 6)

Tomar Conta de Crianças

As crianças estão protegidas pela lei inglesa e é responsabilidade sua garantir que os seus filhos estão seguros e protegidos enquanto jovens. Nunca deixe os seus filhos sozinhos. Se precisar deixar os seus filhos, por ex. para ir trabalhar, é muito importante que escolha bem quem vai tomar conta deles. Todas as

crianças de 1-3 anos de idade têm direito a 38 semanas de 12.5 horas de educação pré-escolar gratuita. Poderá obter mais informações através do 'Serviço de Informação da Família' [Family Information Service].



**GB**

Children at Work

It is generally illegal in this country for anyone to work before they are 13 years old. Children aged 10 to 13 can do occasional light agricultural work, if supervised by a parent. Young people aged 13 to 16 can do "light" work, but not during school hours. There are strict limits on the hours young people can work, and the type of work they can do. Their employer has to get a permit from the Local Authority, which must be signed by the employer and the child's parent or guardian. There is not a minimum wage set for people younger than 16. For people aged 16 – 18, the minimum wage is £3.40 per hour.

Trade Unions and Professional Organisations

British Trade Unions have a good record in representing migrant workers and campaigning on their behalf. There are many different unions covering all occupations and industries. The Trades Union Congress (TUC) represents all the Trades Unions, and they can give advice on which union to join. Workers join unions so they can speak with one voice and can get support if they have a problem at work. It may be too late to join after you run into trouble. Unions can help provide learning and skills training at work. This can include English courses. Contact TUC unionlearn. Cornwall.

RUS

Дети и работа

Общее правило в этой стране – по закону работа детей до 13 летнего возраста является противозаконной. Дети от 10 до 13 лет могут иногда выполнять легкую сельскохозяйственную работу под наблюдением одного из родителей. Молодые люди в возрасте от 13 до 16 лет могут выполнять «легкую» работу, но не в школьные часы. Существуют строгие ограничения по тому, сколько часов молодые люди могут работать, и по видам работы, которую они могут выполнять. Их работодатель должен получить разрешение от местных органов власти, которое должно быть подписано работодателем и родителем или опекуном ребенка. Минимальной оплаты труда для лиц младше 16 лет не установлено. Для лиц от 16 до 18 лет минимальная ставка оплаты труда составляет £3,40 в час.

Профсоюзы и профессиональные организации

Британские Профсоюзы [Trade Unions] имеют долгую традицию представления интересов рабочих-мигрантов и выступления от их имени. Существует много различных профсоюзов, охватывающих все роды деятельности и отрасли промышленности. Объединение «Конгресс Профсоюзов» (Trades Union Congress) (TUC)] представляет все Профессиональные Союзы, эта организация может дать совет, в какой профсоюз Вам следует вступить. Рабочие вступают в профсоюз, чтобы он выступал от их имени и чтобы иметь возможность получения поддержки, если на работе возникнут проблемы. После того, как неприятности уже начались, вступать в профсоюз может быть слишком поздно. It may be too late to join after you run into trouble. Профсоюзы могут помочь с организацией обучения и повышения квалификации на работе. Это может включать в себя и курсы английского языка. Обращайтесь в "TUC unionlearn. Cornwall" [TUC unionlearn. Cornwall].

Dzieci i praca

W Wielkiej Brytanii generalnie nie wolno zatrudniać osób poniżej 13 roku życia. Dzieci w wieku od 10 do 13 lat mogą od czasu do czasu wykonywać lekkie prace w rolnictwie, o ile są pod nadzorem rodzica. Młodzi ludzie pomiędzy 13 a 16 rokiem życia mogą wykonywać „lekką pracę”, jednak nie w godzinach zajęć szkolnych. Godziny pracy, w jakich młodzi ludzie mogą pracować i rodzaje prac, które mogą wykonywać, są ściśle ograniczone. Ich pracodawca musi uzyskać zezwolenie od lokalnych władz, które musi być podpisane przez pracodawcę oraz rodzica lub opiekuna dziecka. Dla osób poniżej 16 roku życia nie ma ustalonej minimalnej płacy. Dla osób w wieku od 16 do 18 lat stawka ta wynosi £3,40 za godzinę.

Związki zawodowe i organizacje zawodowe

Związki zawodowe w Wielkiej Brytanii mają dobre wyniki w reprezentowaniu pracowników migracyjnych i działaniu w ich imieniu. Istnieje wiele różnych rodzajów związków, obejmujących wszystkie zawody i dziedziny gospodarki. Kongres Związków Zawodowych [Trades Union Congress – TUC] reprezentuje wszystkie związki zawodowe i może doradzić, do którego związku najlepiej wstąpić. Pracownicy wstępują do związków, aby móc mówić jednym głosem i móc otrzymać wsparcie w razie kłopotów w pracy. Kiedy już wystąpią problemy, może być za późno na przyłączenie się do związku. Związki pomagają też zapewnić kształcenie i szkolenie zawodowe. Może to obejmować kursy języka angielskiego. W tej sprawie należy skontaktować się z TUC unionlearn w Kornwalii.

POL

Trabalho Infantil

Neste país, o trabalho antes dos 13 anos de idade é, de um modo geral, ilegal. As crianças entre os 10 e os 13 anos de idade podem fazer trabalhos agrícolas ligeiros e ocasionais, se supervisionados por um dos pais. Os jovens entre os 13 e os 16 podem fazer trabalhos ‘leves’, excepto durante o horário escolar. Há limites estritos relativamente ao número de horas de trabalho juvenil e ao tipo de trabalho que o jovens podem fazer. O patrão é obrigado a solicitar à Autoridade Local uma autorização, a qual terá de ser assinada pela entidade empregadora e por um dos pais ou guardião da criança. Não há salário mínimo estabelecido para menores de 16 anos. Para pessoas entre os 16 e os 18 anos de idade, o salário mínimo é de £3.40 por hora.

Ordens e Associações Profissionais

Os sindicatos de trabalhadores britânicos [Trade Unions] têm um passado de

representação e de luta pelos direitos dos Trabalhadores Imigrantes. Há muitos sindicatos diferentes que representam as várias indústrias e profissões. O Congresso dos Sindicatos de Trabalhadores [‘Trades Union Congress’ – TUC] representa todos os sindicatos, e poderá aconselhá-lo relativamente ao sindicato a que pode aderir. Os trabalhadores aderem a sindicatos de modo a poderem ter uma só voz e obter apoio em caso de problemas no trabalho. Poderá ser tarde demais aderir quando já se tem um problema. Os sindicatos ajudá-lo-ão a obter formação profissional, incluindo aulas de inglês. Contacte o [TUC unionlearn] da Cornualha.

P



GB

Unions charge a weekly subscription by direct debit. The amount varies and there can be discounts for new entrants or the low paid. You can expect to pay around £2 a week.

Different Unions

Unite the Union – for people in all areas of work. This is the largest union. (formed by a merger between Amicus and TGWU)

GMB – for people who work in manufacturing, food and drink, tourism and public services.

UCATT – for people who do construction work.

USDAW – for people who work in food manufacture, shops and distribution work.

Unison – for people who work in public services.

Membership of Professional Organisations

If you are a skilled worker, or belonged to a profession in your home country, you may be able to join a professional organisation in this country. There are many of these, and you should ask either your own country's organisation, or enquire through your employer about which organisations might be appropriate.

Voluntary Work

If you want to do some voluntary work in your local community, Cornwall Centre for Volunteers can help. You can access this service through the Volunteer Centres and there is at least one in every district. Their service is free.

RUS

Оплата профсоюзных членских взносов еженедельно снимается с банковского счета членов профсоюза путем прямого дебита «by direct debit». Величина членских взносов может быть различной, при этом возможны скидки для новых членов и низкооплачиваемых работников. Предположительно, Вы будете платить около £2 в неделю.

Различные Профсоюзы

Профсоюз [Unite the Union] – для людей всех сфер занятости. for people in all areas of work. Это самый большой Профсоюз (образованный в результате слияния профсоюзов Amicus и TGWU).

Профсоюз [GMB] – для тех, кто работает в промышленности, в сфере, связанной с продуктами питания и напитками, в сфере туризма и секторе общественных услуг.

Профсоюз [UCATT] – для тех, кто работает в строительстве.

Профсоюз [USDAW] – для людей, работающих в производстве продуктов питания, магазинах и транспортировке / дистрибуции.

Профсоюз [Unison] – для людей, занятых на государственной службе, в секторе общественных услуг.

Членство в профессиональных организациях

Если Вы квалифицированный рабочий или принадлежали к какой-то профессиональной организации в Вашей стране, возможно, Вы сможете вступить в какую-то профессиональную организацию и здесь. Таких организаций много, так что Вам следует навести справки в этой организации в Вашей стране или узнать через Вашего работодателя, какая из организаций является наиболее подходящей.

Работа на добровольных началах

Если Вы хотите выполнять какую-то работу на добровольных началах по месту жительства, Вам может помочь «Корнуоллский Центр Волонтеров» [Cornwall Centre for Volunteers]. Вы можете связаться с этой службой через один из Волонтерских Центров / Volunteer Centres, по крайней мере, один такой центр есть в каждом районе. Эти услуги бесплатные.

Związki pobierają tygodniową składkę za pomocą polecenia zapłaty. Kwoty te są różne, a osoby wstępujące do związku po raz pierwszy lub o niskich zarobkach mogą uzyskać zniżki. Składki mogą wynosić około £2 tygodniowo.

Różne związki zawodowe

Unite the Union – dla osób wykonujących wszystkie typy pracy. Jest to największy związek zawodowy (utworzony poprzez połączenie Amicus i TGWU).

GMB – dla osób pracujących w sektorze produkcyjnym, spożywczym, turystycznym i usług publicznych.

UCATT – dla osób wykonujących prace budowlane.

USDAW – dla osób pracujących w sektorze produkcji spożywczej, w sklepach i w dystrybucji.

Unison – dla osób pracujących w sektorze usług publicznych.

Członkostwo w organizacjach zawodowych

Pracownicy wykwalifikowani i osoby, które należały do jakiejś grupy zawodowej w swoim ojczystym kraju prawdopodobnie będą mogły się przyłączyć do jakiejś organizacji zawodowej w Wielkiej Brytanii. Istnieje ich wiele i należy w tej sprawie zasięgnąć informacji albo w odpowiedniej organizacji w swoim kraju, albo dowiedzieć się poprzez swojego pracodawcę, która organizacja byłaby najbardziej właściwa.

Praca społeczna

Osobom chcącym pracować społecznie na rzecz swojej społeczności lokalnej, pomoc może zaoferować Kornwalijskie Centrum Wolontariatu [Cornwall Centre for Volunteers]. Dostęp do tego serwisu możliwy jest poprzez centra wolontariuszy. W każdym regionie działa co najmniej jedno takie centrum. Serwis ten jest bezpłatny.

Os sindicatos cobram uma subscrição semanal por débito directo. A quantia varia e pode haver descontos para novos sócios ou para quem tenha rendimentos baixos. O custo da subscrição é normalmente de cerca de £2 por semana.

Os Vários Sindicatos

[Unite the Union] – para todas as áreas de trabalho. Este é o maior sindicato (formado pela fusão entre 'Amicus' e 'TGWU')

[GMB] – para quem trabalhe nas indústrias da manufatura, restauração, turismo e serviços públicos.

[UCATT] – para o sector da construção

[USDAW] – para as indústrias de processamento alimentar, lojas e trabalho de distribuição.

[Unison] – para quem trabalhe no sector público.

Organizações Representativas de Empregadores

Se é um trabalhador qualificado, ou pertencente a um corpo profissional no seu país, talvez possa aderir a uma Ordem ou Associação Profissional. Há muitas, e poderá pedir informações à organização profissional do seu país ou à sua entidade empregadora no RU, sobre quais as ordens/associações mais adequadas para si.

Trabalho Voluntário

Se desejar realizar algum trabalho de voluntariado para a comunidade onde reside, o Centro para os Voluntários da Cornualha [Cornwall Centre for Volunteers] pode ajudá-lo. Aceda a este serviço gratuito através dos Centros de Voluntários. Há pelo menos um em cada distrito.



GB

Support for Community Groups

Cornwall Interlink can link members of the public into groups that are of interest to them. They work through West Cornwall Community Network (WCCN) in West Cornwall, Cornwall Centre for Volunteers (CCfV) in Mid Cornwall, and East Cornwall Council for Voluntary Service (ECCVS) in North Cornwall. They aim to assist groups through community development workers

to start-up, grow and become sustainable. If a new family or group comes to the area, please contact the local office to see how they can help in finding out what is already in place in their community or start something new. Cornwall Rural Community Council provides similar support across Carrick, Restormel, Caradon and North Cornwall.

RUS

Поддержка местных групп

“Cornwall Interlink” [Cornwall Interlink] помогает людям связаться с интересующими их группами. Они работают через Западно-Корнуоллскую Местную Сеть [West Cornwall Community Network ((WCCN))] в Западном Корнуолле Корнуоллский Центр Волонтеров ((CCfV))] в Среднем Корнуолле, и через Восточно-Корнуоллский Совет Волонтерских услуг and [East Cornwall Council for Voluntary Service ((ECCVS))] в Северном Корнуолле. С помощью работников по развитию местной деятельности, они стремятся помочь этим группам начать

свою работу, расти и стать успешно действующей группой. Если новая семья или группа приезжает в какой-то район, пожалуйста, обращайтесь в местный офис, чтобы узнать, что требуется, какие группы уже имеются в этом районе и что новое можно начать. Корнуоллский Совет Сельских Районов [West Cornwall Community Network (WCCN) Cornwall Rural Community Council] предоставляет подобную поддержку в Каррике, Рестормеле, Карадоне и Северном Корнуолле.

Wsparcie dla grup społecznych

Cornwall Interlink łączy członków społeczności w grupy zgodnie z ich zainteresowaniami. Przedstawiciele tej organizacji działają poprzez Sieć Społecznościową Zachodniej Kornwalii [West Cornwall Community Network] (WCCN)] na terenie zachodniej Kornwalii, poprzez Kornwalijskie Centrum Wolontariatu [Cornwall Centre for Volunteers (CCfV)] w środkowej Kornwalii oraz poprzez Radę Wschodniej Kornwalii ds. Wolontariatu [East Cornwall Council for Voluntary Service (ECCVS)] w północnej Kornwalii. Ich celem

jest pomaganie grupom w ich powstawaniu, rozwijaniu i ustabilizowaniu się. Pomoc ta udzielana jest poprzez pracowników ds. rozwoju społeczności. Jeśli do danego obszaru przybędzie nowa rodzina lub grupa może się ona skontaktować z lokalnym biurem w celu zorientowania się, jakie grupy istnieją już w tej społeczności, lub w celu uzyskania pomocy w założeniu nowej grupy. Kornwalijska Rada Społeczności Wiejskich [Cornwall Rural Community Council] zapewnia podobne wsparcie w regionach Carrick, Restormel, Caradon i północnej Kornwalii.



Apoio a Grupos

A organização 'Cornwall Interlink' [Cornwall Interlink] pode colocar membros do público em contacto com grupos do seu interesse. Trabalham através da 'WCCN'- rede de comunidades da região oeste da Cornualha [West Cornwall Community Network], na região oeste; do 'CCfV' – centro para os voluntários da Cornualha [Cornwall Centre for Volunteers], na região centro; e do 'ECCVS' – conselho dos serviços de voluntariado da região este da Cornualha [East Cornwall Council for Voluntary Service], na região norte. O seu objectivo é apoiar grupos no desenvolvimento do trabalho comunitário, desde uma fase inicial até a uma fase de crescimento e sustentabilidade. Se uma nova família ou um novo grupo vier residir na sua área, por favor contacte o respectivo centro para saber que tipo de ajuda lhe pode ser facultada no sentido

de conhecer projectos já existentes na comunidade, ou de iniciar um novo projecto.

O Conselho da Comunidade Rural da Cornualha [Cornwall Rural Community Council] dá o mesmo tipo de apoio a Carrick, Restormel, Caradon e norte da Cornualha.





Permission to work in the UK	Разрешение на работу в Великобритании	Zezwolenie na pracę w Wielkiej Brytanii
Border and Immigration Agency	Служба пограничного и иммиграционного контроля	Agencji ds. Ochrony Granic i Imigracji
UK Visa information	Информация о британской визе	Informacja wizowa
Immigration Applications Forms Unit	Отдел иммиграционных форм и анкет	Dział ds. formularzy imigracyjnych
Home Office	Министерство Внутренних Дел	Ministerstwo Spraw Wewnętrznych
Finding work	Как найти работу	Zależenie zatrudnienia
Jobcentre Plus	Jobcentre Plus	Urząd Pracy
EuroJobLink	EuroJobLink	EuroJobLink
EURES	EURES	EURES
Learn Direct	Learn Direct	Learn Direct
Gangmasters Licensing Authority	Управление по регулированию деятельности посредников по найму рабочей силы	Urząd Rejestracji Pośredników Pracy
Criminal Records Bureau	Бюро учета судимости по уголовным статьям	Centralny Rejestr Skazanych
NextStep	NextStep	NextStep
Becoming self employed	Как начать свой бизнес / работать не по найму	Założenie własnej działalności gospodarczej
Newly Self Employed tax helpline	Телефон помощи по вопросам налогообложения тем, кто начал свой бизнес / стал работать не по найму	Infolinia podatkowa dla osób, które niedawno otworzyły własną działalność
West Cornwall Enterprise Trust Ltd	West Cornwall Enterprise Trust Ltd	Fundusz Rozwoju Przedsiębiorczości – Kornwalia zachodnia
Mid-Cornwall Enterprise Trust	Mid-Cornwall Enterprise Trust	Fundusz Rozwoju Przedsiębiorczości – Kornwalia środkowa
Enterprise Tamar Ltd	Enterprise Tamar Ltd	Enterprise Tamar Ltd
Business Link South West	Business Link South West	Organizacja Business Link South West

4. Working in Cornwall

Autorização para Trabalhar no RU	Phone Number	Email and Web	
BIA – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras	0870 606 7766	www.bia.homeoffice.gov.uk	
Informação sobre obtenção de visto		www.ukvisas.gov.uk	
Formulários de Emigração	0870 241 0645	www.ind.homeoffice.gov.uk	
Home Office		www.bia.homeoffice.gov.uk/ workingintheuk/	
Procurar Trabalho			
Jobcentre Plus	0845 6060 234	See page 20 and www. jobcentreplus.gov.uk	
EuroJobLink	01637 839 399	eurojoblink@btconnect.com	🕒
EURES	00800 4080 4080	www.europa.eu.int/eures By e-mail	By email
Learn Direct	0800 100 900	www.learndirect.co.uk	✓
Autoridade Licenciadora de Capatazes	0115 602 5020	www.gla.gov.uk enquiries@gla.gsi.gov.uk	
CRB - Registo Criminal	0870 90 90 822	www.crb.gov.uk	✓ tax
NextStep	08458 50 50 70	www.nextstep-cds.org.uk enquiries@nextstep-cds.org.uk	🕒
Tornar-se Trabalhador por Conta Própria			
Newly Self Employed'- linha informativa para novos trabalhadores por conta própria	0845 915 4515	www.hmrc.gov.uk/selfemployed	✓
West Cornwall Enterprise Trust Ltd (região oeste)	01209 711 781	www.enterprisewestcornwall. co.uk	
Mid-Cornwall Enterprise Trust (região centro)	01726 813 079	www.mcet.org.uk	
Enterprise Tamar Ltd	01566 775 632/ 777 077	www.e-tamar.org.uk	
'Business Link South West' – linha negócios e empresas do sudoeste	0845 600 9966	www.businesslinksw.co.uk	



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Information about rights and work	Информация о правах и работе	Informacje o prawach i pracy
Department of Work and Pensions	Департамент труда и пенсий	Ministerstwo Pracy i Emerytur
National Minimum Wage helpline	Телефон помощи по вопросам национальной минимальной оплаты труда	infolinia ds. minimalnej płacy państwowej
Defra Agricultural Wages helpline	Телефон помощи по вопросам оплаты труда в сельском хозяйстве - Defra	infolinia ds. płac w sektorze rolniczym
Trades Union Congress "Know your rights"	Объединение Профсоюзов «Знай свои права»	Kongres Związków Zawodowych
Department of Business, Enterprise and Regulatory Reform	Департамент бизнеса, предпринимательства и реформы управления	Ministerstwo ds. Biznesu, Przedsiębiorstw i Reformy Przepisów
Employment Agency Standards	Стандарты Управления по трудоустройству	Agencja ds. Norm Warunków Pracy
HM Revenue and Customs Tax Fraud helpline	Телефон помощи при нарушении закона касательно уплаты налогов и пошлин	infolinia ds. przestępstw podatkowych
Health and Safety Executive Information line	Телефон информации управления по охране здоровья и безопасности	Infolinia Inspektoratu BHP
Family Information Service	Служба семейной информации	Informacja dla Rodzin
Child Employment Officer	Сотрудник по вопросам трудоустройства детей	Urzędnik ds. Zatrudnienia Nieletnich
Local Authority Environmental Health Dept	Отдел экологии и охраны здоровья при местных органах власти	wydział sanitarny przy lokalnym samorządzie
ACAS	ACAS	ACAS
Trades Unions	Профсоюзы	Związki zawodowe
South West TUC	South West TUC	South West TUC
TUC unionlearn, Cornwall	TUC unionlearn, Cornwall	TUC unionlearn, Cornwall
Unite the Union	Unite the Union	Unite the Union
GMB	GMB	GMB
UCATT	UCATT	UCATT
USDAW	USDAW	USDAW

4. Working in Cornwall

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Direitos e Trababallo			
Departamento do Trabalho e das Pensões		www.dwp.gov.uk	
Salário Mínimo Nacional	0845 600 0678	www.berr.gov.uk/employment/pay/mational-minimum-wage/index.html	✓
Defra – Salários na Agricultura	0845 0000 134 01270 754 106	www.defra.gov.uk agriwages@defra.gsi.gov.uk	
Congresso dos Sindicatos de Trabalhadores – ‘Conheça os seus Direitos’	0870 600 4 882	www.worksmart.org.uk	
Departamento dos Negócios, Empresas e Reforma Regulat6ri	020 7215 5000	www.berr.gov.uk	✓
Padrões de Qualidade no Emprego – Employment Agency Standards	0845 955 5105	www.berr.gov.uk/employment/employmentagencies/index.html	✓
Impostos Alfandegários e Rendimentos – linha para denúncia de fraude	0845 608 6000	www.hmrc.gov.uk	✓
Ministério da Saúde e Segurança	01752 276 300 0845 345 0055	Formsadmin.plymouth@hse/gsi.gov.uk www.hse.gov.uk/languages/index.htm	✓
Serviço de apoio à família	0800 587 8191	www.childcarelink.gov.uk	
Trabalho infantil - funcionário	01872 32 6547	www.cornwall.gov.uk pkirkman@cornwall.gov.uk	
Departamento de Higiene Ambiental da Autoridade Local		See page 172	
ACAS	08457 47 47 47	www.acas.org.uk ü	✓
Sindicatos de Trabalhadores			
‘South West TUC’ (região sudoeste)	0117 947 0521	southwest@tuc.org.uk	⌚
‘TUC unionlear’n da Cornualha	01209 611 604	ghale@tuc.org.uk	⌚
Unite the Union	01726 76043	laura.lamprell@unitetheunion.com	⌚
GMB	01752 660 219	kevin.mason@gmb.org.uk	⌚
UCATT	02920 498 664	ekadmin@ucatt.org.uk	⌚
USDAW	01752 665 951	plymouth@usdaw.org.uk	⌚



Unison	Unison	Unison
Volunteering	Работа на добровольных началах	Praca społeczna
Cornwall Centre for Volunteers(CCFV)	Корнуоллский Центр волонтеров	Kornwalijskie Centrum Wolontariatu
Isles of Scilly Community Safety officer	Острова Силли. Сотрудник по вопросам безопасности местных жителей	Wyspy Scilly – urzędnik ds. bezpieczeństwa społecznego
Penwith Volunteer Bureau	Бюро волонтеров в Пенвите	Biuro Wolontariatu w Penwith
NextStep	NextStep	NextStep
Cornwall Rural Community Council	Корнуоллский Совет Сельских Общин	Kornwalijska Rada Społeczności Wiejskich
Interlink	Interlink	Interlink
West Cornwall Community Network (WCCN)	Сеть местных организаций западного Корнуолла	Sieć Społecznościowa Zachodniej Kornwalii West
Cornwall Centre for Volunteers	Корнуоллский Центр волонтеров	Kornwalijskie Centrum Wolontariatu
East Cornwall Council for Voluntary Service	Восточно-корнуоллский Совет по волонтерским услугам	Rada Wschodniej Kornwalii ds. Wolontariatu

4. Working in Cornwall

Unison	01392 442 663	www.unison.org.uk, sroden@unison.co.uk	🕒
Voluntariado			
CCfV – Centro para os Voluntários da Cornualha	01872 265 305	www.ccfv.co.uk	
Segurança Comunitária das Ilhas de Scilly – funcionário	01720 424 037	communitysafety@scilly.gov.uk	✓
Penwith Volunteer Bureau – centro de voluntários de Penwith	01736 330 988	pvb@pcdt.org.uk	
NextStep	08458 50 50 70	www.nextstep-cds.org.uk enquiries@nextstep-cds.org.uk	🕒
Conselho da Comunidade Rural da Cornualha	01726 821 945	www.cornwallrcc.co.uk info@cornwallrcc.co.uk	
Interlink	01736 334676	www.cornwallinterlink.org.uk beccy@pcdt.org.uk	
WCCN – Rede de Comunidades da Região Oeste da Cornualha	01209 614 909	Douglas@wccn.org.uk	🕒
CCfV – Centro para os Voluntários da Cornualha	01872 265 303	AlisonM@ccfv.co.uk	
ECCVS – Conselho para o Serviço de Voluntariado da Região Este da Cornualha	01208 757 99	L.Billson@cptsw.plus.com	



5. Benefits and Legal Advice

Benefits

If you have just entered Great Britain, the benefits you can get will depend on one or more of the following:

- National Insurance contributions
- Whether you are living or usually live in Great Britain
- Why you have come or returned to Great Britain
- Whether your entry to Great Britain is subject to limitations.

If you have not lived and worked in the UK, you will not normally have paid National Insurance contributions here, and so will

not be entitled to contributory benefits. However there may be circumstances where you may be able to get some benefits. You can get details on the website www.dwp.gov.uk/lifeevent/benefits/extra_rules_abroad.asp

Benefits are managed by the Jobcentre Plus offices.

Transferring Benefits

In order to claim any benefits in the UK that you qualified for in another country, you will need to take certificate E301 or E303 (from the social security office in your own country) to the local Jobcentre Plus office to make a claim for benefits. This includes benefits because of unemployment, illness, invalidity and maternity.



5. Пособия и юридические советы

Пособия

Если Вы только что приехали в Великобританию, пособия, на которые Вы имеете право, зависят от одного или нескольких следующих факторов:

- Сколько Вами выплачено отчислений в фонд Национального социального страхования / National Insurance
- Проживаете ли Вы в настоящее время в Великобритании или эта страна является страной Вашего обычного проживания
- С какой целью Вы приехали или вернулись в Великобританию
- Есть ли какие-либо ограничения на Ваше право въезда и проживания в Великобритании.

Если Вы не жили и не работали в Великобритании, то естественно, Вы не выплачивали отчислений в фонд социального страхования в этой стране и поэтому не будете иметь права на получение пособий, начисляемых

в зависимости от выплаченных отчислений в фонд социального страхования. Однако могут быть обстоятельства, при которых Вы сможете получить какие-то пособия. Более подробную информацию об этом можно получить на сайте: www.dwp.gov.uk/lifeevent/benefits/extra_rules_abroad.asp

Вопросами пособий занимаются Центры трудоустройства [Jobcentre Plus]

Перевод пособий из другой страны

Для того, чтобы получать в Великобритании пособия, которые Вы получали в Вашей стране, Вам надо будет взять сертификат E301 или E303 (из офиса социального страхования в Вашей собственной стране) для представления в местный офис Центра трудоустройства [Jobcentre Plus], чтобы подать заявку на получение этих пособий в Великобритании. К ним относятся пособия по безработице, болезни, инвалидности и в связи с беременностью и рождением ребенка.

5. Zasiłki i porady prawne

Zasiłki

Wysokość i rodzaj zasiłków dla osób, które właśnie przybyły do Wielkiej Brytanii będą zależały od jednego lub więcej następujących czynników:

- Opłacania składek na ubezpieczenie społeczne
- Tego, czy w Wielkiej Brytanii przebywa się czasowo, czy na stałe
- Powodu przybycia lub powrotu do Wielkiej Brytanii
- Tego, czy wjazd do Wielkiej Brytanii poddany jest ograniczeniom

Jeżeli dana osoba nie mieszkała ani nie pracowała w Wielkiej Brytanii, oznacza to, że nie opłacała ona również w tym kraju składek na ubezpieczenia społeczne. Stąd też osobie takiej nie będą przysługiwały zasiłki oparte na wpłaconych składkach.

Jednak mogą istnieć okoliczności, w których osoby takie uprawnione będą do pewnych zasiłków. Szczegóły dostępne są na stronie internetowej www.dwp.gov.uk/lifeevent/benefits/extra_rules_abroad.asp

Kwestią zasiłków zajmują się urzędy pracy [Jobcentre Plus].

Przeniesienie zasiłków

Aby ubiegać się w Wielkiej Brytanii o zasiłki, które przysługiwały w innym kraju, należy dostarczyć zaświadczenie E301 lub E303 (można je otrzymać w biurze ubezpieczeń społecznych w swoim kraju) do lokalnego urzędu pracy [Jobcentre Plus], w celu złożenia wniosku o zasiłki. Dotyczy to zasiłków dla bezrobotnych, zasiłków chorobowych, inwalidzkich i macierzyńskich.

POL

5. Subsídios do Estado e Aconselhamento Jurídico

Subsídios e Ajudas do Estado

Se acabou de chegar à Grã-Bretanha, saiba que os subsídios e ajudas do Estado dependem das seguintes situações:

- Contribuições para a Segurança Social
- Se vive ou reside habitualmente na Grã-Bretanha
- Razões da sua vinda ou regresso à Grã-Bretanha
- Se a sua entrada na Grã-Bretanha estiver sujeita a restrições

Se nunca viveu ou trabalhou no Reino Unido, não terá pago contribuições para a Segurança Social e, por isso, não tem direito a subsídios e ajudas do Estado. Contudo, há situações excepcionais em que os poderá receber. Poderá obter mais informação no site www.dwp.gov.uk/

lifeevent/benefits/extra_rules_abroad.asp
Os subsídios são controlados pelos centros de emprego 'Jobcentre Plus'.

Transferência de Subsídios

Para pedir no RU qualquer subsídio que tenha recebido noutro país, deverá entregar os modelos E301 ou E303 (preenchidos e entregues no centro de segurança social do seu próprio país) no centro [Jobcentre Plus] da sua área. Esta cláusula diz respeito aos subsídios de desemprego, de doença, invalidez ou maternidade.

P



Free Advice

You can get free advice about your rights, and many other subjects from the Citizens Advice Bureau. They have bureaux in most towns in Cornwall, which are only open at certain times on certain days. They have a helpful website. See also CRCC on page 46 (chapter 2)



Бесплатный совет

Вы можете получить бесплатный совет о Ваших правах и по многим другим вопросам в бесплатном Бюро консультаций для граждан, которое называется [Citizens Advice Bureau]. Такие бюро находятся почти во всех городах Корнуолла, но они открыты только в определенные часы по определенным дням. Они имеют полезный вебсайт. Смотрите также [CRCC] на странице 46 (глава 2).

Bezpłatne porady

Bezpłatne porady dotyczące przysługujących praw i wielu innych zagadnień można uzyskać w Biurach Porad Obywatelskich [Citizens Advice Bureau].

Biura tej instytucji znajdują się w większości miejscowości w Kornwalii, jednak czynne są tylko w niektóre dni i w niektórych godzinach. Pomocna jest także ich strona internetowa. Patrz także Kornwalijska Rada Społeczności Wiejskich [CRCC] na str. 47 (rozdział 2)



Aconselhamento Gratuito

Poderá ser aconselhado gratuitamente sobre os seus direitos, e sobre muitos outros assuntos, no 'Citizens Advice Bureau' [Citizens Advice Bureau], um centro de apoio jurídico ao cidadão. Há centros de atendimento em quase todas as cidades da Cornualha, com horários e dias de abertura diversos, e um sítio útil na internet.

Consulte também a secção intitulada 'CRCC' [CRCC], na página 47, capítulo 2.





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Jobcentre Plus	Центры трудоустройства	Urząd Pracy [Jobcentre Plus]
Bodmin	Bodmin	Bodmin
Bude	Bude	Bude
Helston	Helston	Helston
Isles of Scilly	Isles of Scilly	Wyspy Scilly
Launceston	Launceston	Launceston
Liskeard	Liskeard	Liskeard
Newquay	Newquay	Newquay
Penryn	Penryn	Penryn
Penzance	Penzance	Penzance
Redruth	Redruth	Redruth
St Austell	St Austell	St Austell
Truro	Truro	Truro
Citizens Advice Bureau	Бюро консультаций для граждан	Biuro Porad Obywatelskich
Bodmin	Bodmin	Bodmin
Bude	Bude	Bude
Camborne	Camborne	Camborne
Falmouth	Falmouth	Falmouth
Helston	Helston	Helston
Isles of Scilly	острова Силли	Wyspy Scilly
Liskeard	Liskeard	Liskeard
Newquay	Newquay	Newquay
Penzance	Penzance	Penzance
Saltash	Saltash	Saltash
St Austell	St Austell	St Austell
Truro	Truro	Truro
Benefits	Пособия	Zasiłki

5. Benefits and Legal Advice

Organizacao	Phone Number	Email & Web
		www.jobcentreplus.com
Bodmin	01208 254 200	
Bude	01288 282 200	
Helston	01326 434 200	
Wyspy Scilly	01736 334 400	
Launceston	01566 764 300	
Liskeard	01579 335 000	
Newquay	01637 894 900	
Penryn	01326 434 300	
Penzance	01736 334 400	
Redruth	01209 885 800	
St Austell	01726 294 000	
Truro	01872 355 000	
(centro de apoio jurídico ao cidadão)	08444 994 188	www.citizensadvice.org.uk
Bodmin	01208 748 35	
Bude	01208 354 531	
Camborne	01209 210 121	
Falmouth	01326 313 340	
Helston	01209 210 121	
Wyspy Scilly	01736 365 438	
Liskeard	01579 344 444	
Newquay	01637 871 645	
Penzance	01736 365 438	
Saltash	01752 845 515	
St Austell	01726 631 31	
Truro	01872 278 960	
Subsídios e Ajudas do Estado		www.direct.gov.uk/MoneyTaxAndBenefits



6. Children and Education

Children's Safety and Well-being.

A person is considered a child if they are under 18 years of age. A young person is usually considered to be someone who is between 16 and 24 years of age. Children and young people have rights in the UK.

Although growing up can be difficult, most children and young people receive the love and care they need to develop into healthy, happy young adults. But some children are hurt, neglected and used by adults or other children. Younger children may not be aware that what is happening to them is abuse.

Abuse can mean different things to different children, and can happen once or many times.

Physical abuse is when children are hurt or injured by parents or other people. Hitting, kicking, beating with objects, throwing and shaking are all physical abuse, and can cause pain, cuts, bruising, broken bones and sometimes even death.

Sexual abuse is when children are forced or persuaded into sexual acts or situations by others. Children might be encouraged to look at pornography, be harassed by sexual suggestions or comments, be touched sexually or forced to have sex.



6. Дети и образование

Безопасность и благополучие детей

К категории ребенок / дети относятся люди до восемнадцатилетнего возраста. К категории молодых людей обычно относятся люди в возрасте от 16 до 24 лет. Дети и молодые люди имеют определенные права в Великобритании.

Хотя расти и взрослеть может быть нелегко, большинство детей и молодых людей получают любовь и заботу, необходимую для того, чтобы они выросли и стали здоровыми и счастливыми молодыми взрослыми людьми. Но некоторые дети заброшены, страдают, им причиняют боль, их используют взрослые или другие дети. При этом маленькие дети не всегда даже понимают, что происходит с ними – это притеснение и издевательства над ними.

Притеснения и издевательства могут означать разные вещи для разных детей, это может происходить один раз или много раз. Физические

притеснения – это когда детям причиняют физическую травму, боль или повреждения родители или другие люди. К этой категории относятся побои, пинание ногами, нанесение ударов какими-то предметами, ситуации, когда ребенка бросают или трясут – все это может причинить боль, привести к образованию порезов, ушибов, синяков, переломов костей и иногда даже к смертельному исходу.

Сексуальное надругательство (половое насилие) – это когда кто-либо принуждает силой или убеждает детей в необходимости полового акта или подобных действий. Детей могут заставлять смотреть порнографию, помогать, делая предложения или замечания сексуального характера, трогать или принуждать к сексу.

6. Dzieci i edukacja

Bezpieczeństwo i dobro dzieci

Dzieckiem jest osoba, która nie ukończyła 18 lat. Za młodego człowieka uznawane są zwykle osoby od 16 do 24 lat. Dzieci i młodzi ludzie w Wielkiej Brytanii mają swoje prawa.

Mimo tego, że dorastanie może być trudne, większość dzieci i młodych osób otrzymuje miłość i opiekę, której potrzebuje, aby wyrosnąć na zdrowych, szczęśliwych młodych ludzi. Jednak niektóre dzieci są krzywdzone, zaniedbywane lub wykorzystywane przez dorosłych lub przez inne dzieci. Młodsze dzieci mogą nie zdawać sobie sprawy, że to, co je spotyka, jest wykorzystywaniem.

Wykorzystywanie może mieć różne znaczenia dla różnych dzieci i może mieć miejsce raz lub wiele razy.

Maltretowanie fizyczne ma miejsce wtedy, kiedy dzieci są krzywdzone lub ranione przez ich rodziców lub innych ludzi. Uderzanie, kopanie, bicie różnymi przedmiotami, rzucanie i potrząsanie zaliczają się do maltretowania fizycznego i mogą wywoływać ból, powodować skaleczenia, siniaki, doprowadzić do złamań lub czasem nawet do śmierci.

Wykorzystywanie seksualne zachodzi, gdy dzieci są zmuszane lub namawiane przez innych do aktów seksualnych lub do brania udziału w sytuacjach seksualnych. Dzieci mogą być zachęcane do oglądania pornografii, napastowane poprzez seksualne sugestie lub uwagi, dotykane w sposób seksualny, lub zmuszane do współżycia seksualnego.

POL

6. Crianças e Educação

Segurança e Bem-estar das Crianças

Uma pessoa é considerada criança se tiver menos de 18 anos de idade. Um jovem é normalmente aquele cuja idade varia entre entre os 16 e os 24 anos. No Reino Unido, as crianças e os jovens têm direitos.

Embora crescer possa ser difícil, a maioria das crianças e dos jovens recebe o amor e os cuidados de que precisam para se tornarem adultos saudáveis e felizes. No entanto, algumas crianças e jovens sofrem maus tratos, negligência e são abusados por adultos e por outras crianças. As crianças mais pequenas podem não ter consciência do abuso de que estão a ser vítimas.

Abuso pode ter significados diferentes para diferentes crianças, e pode acontecer uma ou mais vezes. Considera-se que há:

- **abuso físico**, quando as crianças sofrem maus tratos e danos físicos por parte dos pais ou de outras pessoas. Castigar fisicamente, dar pontapés, bater com objectos, empurrar e sacudir o corpo ou partes do corpo, a tudo isto se dá o nome de abusos físicos, os quais podem causar dor, cortes e ferimentos, quebrar ossos e mesmo conduzir à morte.

- **abuso sexual**, quando as crianças são forçadas ou persuadidas por outros à prática de actos ou situações sexuais. As crianças podem ser aliciadas a ver pornografia, podem ser molestadas por sugestões ou comentários de carácter sexual, tocadas sexualmente ou forçadas a ter relações sexuais.

P

**GB**

Emotional abuse is when children are not given love, approval or acceptance. They may be constantly criticised, blamed, sworn and shouted at, told that other people are better than they are and rejected by those they look to for affection.

Neglect is when parents or others looking after children do not provide them with proper food, warmth, shelter, clothing, care and protection. Children's welfare is everyone's responsibility. Parents, school teachers, neighbours, etc have a duty to pass on concerns about a child appropriately.

If you are worried about a child's safety

Anyone feeling uncomfortable about a situation concerning a child can call the National Society for the Prevention

of Cruelty to Children (NSPCC)'s Child Protection Helpline for free, confidential advice. If you need to talk in a language other than English, they recommend asking a trusted friend to speak as your interpreter. If you cannot find an interpreter, the NSPCC can usually provide one for you. Ask for one at the beginning of your call.

Phone Cornwall County Council's Social Care departments if you have serious concerns. They can use a telephone interpreter if you need one.

Childline – Helpline for Children in Trouble or Danger.

RUS

Моральное притеснение – это когда дети не получают любви, одобрения или признания. Их могут постоянно критиковать, обвинять, ругаться и кричать на них; им могут говорить, что другие люди лучше, чем они; это может выражаться в том, что их отвергают те, к кому они испытывают чувство близости и любви.

Отсутствие заботы и пренебрежение – это когда родители или те, кто должен заботиться о ребенке, не обеспечивают им надлежащих питания, тепла, крова, одежды, заботы и защиты.

Забота о благополучии детей является обязанностью каждого. Родители, школьные учителя, соседи и другие люди, если они обеспокоены за ребенка, обязаны не оставлять этого без внимания и сообщить куда следует.

Если Вы беспокоитесь о безопасности ребенка

Каждый, кто обеспокоен какой-либо ситуацией, затрагивающей ребенка, может получить бесплатный и конфиденциальный совет, позвонив по Телефону помощи службы

защиты детей [Child Protection Helpline] Национального общества по предотвращению жестокости по отношению к детям [National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)]. Если Вы говорите не на английском, а на каком-то другом языке, они рекомендуют, чтобы функцию переводчика для Вас выполнил кто-то из Ваших друзей, кому Вы доверяете. Если Вы не можете найти переводчика, его обычно может найти и предоставить NSPCC. Если Вам требуется переводчик, скажите об этом в начале разговора.

Если Вы серьезно обеспокоены, позвоните в Отдел социальной защиты Совета Графства Корнуолл [Cornwall County Council's Social Care]. Если Вам надо, они могут использовать услуги переводчика по телефону.

Телефон доверия и помощи детям, попавшим в беду или находящимся в опасности (Childline – Helpline for Children in Trouble or Danger) [Childline]



Maltretowanie emocjonalne ma miejsce, gdy dzieci nie otrzymują miłości, aprobaty lub akceptacji. Mogą być nieustannie krytykowane, obwiniane, obrzucane wyzwiskami i zakrzykiwane, przekonywane, że inni ludzie są lepsi od nich, lub odrzucane przez tych, od których oczekują ciepła.

Zaniedbywanie ma miejsce, kiedy rodzice lub inne osoby opiekujące się dziećmi nie zapewniają im odpowiedniego wyżywienia, ciepła, schronienia, odzieży, opieki i ochrony.

Każdy jest odpowiedzialny za dobro dzieci. Rodzice, nauczyciele szkolni, sąsiedzi, itd. mają obowiązek w odpowiedni sposób przekazywać swoje obawy dotyczące dzieci.

Jeżeli jesteś zaniepokojony o bezpieczeństwo dziecka

Każda osoba, którą niepokoi sytuacja, w jakiej znajduje się dziecko, może

zadzwoić na numer infolinii ds. ochrony dzieci [National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)'s Child Protection Helpline], gdzie uzyska bezpłatną, poufną poradę. Osobom chcącym porozmawiać w innym języku niż angielski, zalecana jest pomoc zaufanego przyjaciela w tłumaczeniu. Jeżeli nie można znaleźć tłumacza, NSPCC zwykle jest w stanie go zapewnić. Należy poprosić o to na początku rozmowy.

W przypadku poważnych obaw należy zadzwonić do wydziału opieki społecznej [Cornwall County Council's Social Care]. Pracownicy wydziału mogą skorzystać z tłumacza telefonicznego, jeżeli będzie taka potrzeba.

Childline – infolinia dla dzieci w trudnej sytuacji lub w niebezpieczeństwie

abuso emocional, quando as crianças não recebem amor, aprovação ou aceitação. Podem ser constantemente criticadas, culpadas, sujeitas a gritos e palavrões. Pode ser-lhes inculcado que as outras pessoas são melhores do que elas. Podem sofrer de rejeição por parte daqueles a quem recorrem por afeição.

negligência, quando os pais ou outras pessoas que tomam conta de crianças não as alimentam adequadamente, não lhes dão calor, abrigo ou roupa, e não as protegem.

O bem estar das crianças é da responsabilidade de todos. Os pais, educadores, vizinhos, e outros, têm o dever de denunciar quaisquer preocupações relacionadas com crianças.

Se está preocupado com a segurança de uma criança que conhece

Qualquer pessoa que se sinta desconfortável com uma situação

respeitante a uma criança poderá ligar para a Linha de Protecção à Criança da Sociedade Nacional para a Prevenção da Crueldade contra as Crianças [National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)'s Child Protection Helpline] para obter aconselhamento gratuito e confidencial. Se precisar de falar numa língua que não o inglês, é recomendado que peça a um amigo da sua confiança para falar como seu intérprete. Se não encontrar um intérprete, o NSPCC poderá disponibilizar-lhe um. Peça um intérprete no início da sua chamada.

Se estiver seriamente preocupado, telefone para o Departamento de Assistência Social do County Council da Cornualha [Cornwall County Council's Social Care]. Se precisar, poderão disponibilizar um intérprete por telefone.

'Childline' [Childline] - Linha de Ajuda para Crianças em Perigo ou com Problemas



**GB**

A free national telephone helpline for children and young people in trouble or danger. It provides excellent support, but is often busy and it can be difficult to get an answer. It offers confidential counselling for any child under 18 with any problem – 24 hours a day, every day of the year.

Guidance for parents

Children shouldn't be left alone at home. It is not against the law to leave a child unattended at any age but it is against the law to leave children in circumstances which put them in any kind of danger. So, for example, leaving a young child alone for several hours could place them in physical danger and emotional harm through loneliness and fear.

The National Society for the Prevention of Cruelty to Children recommends that: children under the age of 13 are rarely mature enough to leave at home unsupervised; children under the age of 16 should not be on their own overnight; babies, toddlers and very young children should never be left on their own. If you decide to leave a child alone, you should:

- make sure the child knows how to make a phone call
- leave a contact phone number and make sure you are able to answer it straight away
- if you are using a mobile phone, make sure there is enough credit and battery power
- explain to the child how to stay safe, for example not opening the door to strangers

RUS

Это бесплатный национальный телефон доверия и помощи для детей и молодых людей, которые попали в беду или находятся в опасности. Там предоставляется замечательная поддержка, но линия часто бывает занята, и может быть сложно дождаться ответа. По этому номеру телефона дети младше 18 лет могут получить конфиденциальный совет – 24 часа в сутки, ежедневно в течение всего года.

Руководство для родителей

Детей не следует оставлять дома одних. Оставлять ребенка без присмотра, в любом возрасте, не противоречит закону, но оставлять детей в ситуации, которая может представлять для них какую-либо опасность, является противозаконным. Так, например, если маленький ребенок на несколько часов останется один, это может представлять для него физическую опасность и причинить ему моральный вред в результате одиночества и страха.

Национальное общество по предотвращению жестокости по отношению к детям (National Society for the Prevention of Cruelty to Children)

рекомендует следующее: дети в возрасте до 13 лет редко бывают достаточно зрелыми для того, чтобы оставаться дома без присмотра; детей в возрасте до 16 лет не следует оставлять одних на ночь; младенцы, дети, начинающие ходить, и маленькие дети никогда не должны оставаться одни. Если Вы решили оставить ребенка одного, Вы должны:

- Убедиться, что ребенок знает, как позвонить по телефону
- Оставить свой контактный номер телефона и убедиться, что Вы сразу сможете ответить на звонок
- Если Вы используете мобильный телефон, убедитесь что у Вас достаточно денег на счете и что батарея имеет достаточный заряд
- Объясните ребенку, как действовать, чтобы избежать опасности, например, что нельзя открывать дверь незнакомым людям



Bezpłatna krajowa infolinia telefoniczna dla dzieci lub młodych ludzi w trudnej sytuacji lub w niebezpieczeństwie. Zapewnia doskonałe wsparcie, ale numer często jest zajęty i może być trudno się dodzwonić. Oferuje poufne porady dla każdego dziecka poniżej 18 roku życia, które przeżywa problemy – 24 godziny dziennie, każdego dnia w roku.

Wskazówki dla rodziców

Dzieci nie powinny być pozostawione w domu same. Pozostawienie dziecka w każdym wieku bez opieki nie jest niezgodne z prawem, natomiast zabronione jest stawianie dzieci w sytuacjach, w których są narażone na jakiegokolwiek niebezpieczeństwo. A więc na przykład, pozostawienie małego dziecka samego na kilka godzin może narazić je na fizyczne niebezpieczeństwo oraz krzywdę emocjonalną na skutek osamotnienia i strachu.

Według towarzystwa National Society for the Prevention of Cruelty to Children: dzieci poniżej 13 roku życia zwykle nie są wystarczająco dojrzałe, aby być pozostawione w domu bez opieki; dzieci poniżej 16 roku życia nie powinny być same w domu w nocy; niemowlęta, dzieci raczkujące i dzieci bardzo małe nigdy nie powinny być pozostawiane same. Osoby decydujące się zostawić dziecko samo, powinny:

- upewnić się, że dziecko wie, jak skorzystać z telefonu
- zostawić kontaktowy numer telefonu i być w stanie natychmiast odebrać telefon
- osoby korzystające z telefonu komórkowego powinny dopilnować, żeby na karcie były wystarczające środki, a bateria naładowana
- wyjaśnić dziecku, jak dbać o swoje bezpieczeństwo, np. nie otwierając drzwi obcym

É uma linha telefónica nacional gratuita para crianças e jovens com problemas ou em perigo. É um serviço que oferece um excelente apoio, mas que está frequentemente ocupado, e poderá ser difícil conseguir uma chamada. Oferece aconselhamento psicológico confidencial para crianças menores de 18 anos com qualquer tipo de problemas – 24 horas por dia, todos os dias do ano.

Guia de Orientação para Pais

Não se deve deixar crianças sozinhas em casa. Não é ilegal deixar uma criança sem companhia, mas é proibido deixá-la sozinha em circunstâncias que a coloquem em perigo. Por exemplo, deixar uma criança só durante várias horas poderá colocá-la em situações de perigo físico e dano emocional por medo e solidão.

A Sociedade Nacional para a Prevenção da Crueldade contra as Crianças recomenda o seguinte: crianças com idade inferior

a 13 anos raramente têm maturidade suficiente para serem deixadas sozinhas em casa; crianças com idade inferior a 16 anos não devem ser deixadas sozinhas de noite; bebés, crianças entre os 2 e os 4 anos de idade e crianças muito pequenas não devem nunca ser deixadas sozinhas. Se decidir deixar uma criança sem acompanhamento, deverá:

- Assegurar-se de que a criança sabe fazer um telefonema.
- Deixar-lhe um número de contacto telefónico e assegurar-se de que conseguirá atender de imediato essa chamada.
- Se estiver a usar um telemóvel, certificar-se de que o crédito é suficiente e de que o telemóvel está carregado.
- Explicar à criança como manter-se em segurança, por ex., dizer-lhe que não abra a porta a estranhos.





- make sure potentially dangerous objects are out of reach
- leave clear instructions about what to do in an emergency
- tell the child what time you will return, and do not be late
- give them some basic rules about what they can and cannot do while you are away
- teach them basic first aid
- make sure they are happy to be left alone – if they are not, you should get a childminder. See childcare section on page 92.

For information on childcare while you are at work, see page 92 in the Work chapter.

Private Fostering.

Private fostering is when a child under the age of 16 (under 18 if disabled) is placed in the care of someone who is not their parent or close relative, through a private agreement made between their parent and a carer, for four weeks or more. The council is urging parents and private foster carers to notify them of the arrangement to ensure the child gets the support they are entitled to. Private foster carers who do not notify the council may be missing out on information and support. If you are arranging for your child to be fostered by another family the law requires you to inform Children's Social Care.



- Убедитесь, что потенциально опасные предметы недоступны
- Оставьте четкие указания, как действовать в случае экстренной ситуации
- Скажите ребенку время, когда Вы вернетесь, и не опаздывайте
- Установите для детей основные правила того, что можно и чего нельзя делать, пока Вас нет дома
- Обучите их основам первой медицинской помощи
- Убедитесь, что они не против того, чтобы их оставили одних – если они против, Вам следует найти няню, которая присмотрит за детьми в Ваше отсутствие. Смотрите раздел об уходе за детьми на странице 92

Для того, чтобы получить информацию о присмотре за детьми в то время, пока Вы работаете, смотрите страницу 92 в главе Работа.

Помещение детей в семье

Помещение детей в семье – это когда заботу о ребенке в возрасте до 16 лет (до 18, если это ребенок-инвалид) поручают кому-либо, кто не является его родителем или близким родственником, путем заключения частного соглашения между родителем и лицом, которое будет заботиться о ребенке, на срок от четырех недель и более. Органы власти призывают родителей и лиц, которые будут заботиться о ребенке, сообщать им о таких договоренностях с тем, чтобы убедиться, что ребенок получает полагающуюся ему поддержку. Лица, которые принимают на себя заботу о ребенке и не извещают органы власти, могут упустить возможность получения информации и поддержки. Если Вы организываете поручение заботы о Вашем ребенке другой семье, по закону Вы обязаны известить об этом организацию, отвечающую за социальную заботу о детях (Children's Social Care).

- usunąć potencjalnie niebezpieczne przedmioty z zasięgu dziecka
- zostawić jasne instrukcje dotyczące postępowania w razie nagłego wypadku
- powiedzieć dziecku, o której godzinie wrócić i wrócić punktualnie
- określić podstawowe zasady mówiące, co wolno, a czego nie wolno robić, kiedy jest samo w domu
- nauczyć je podstaw pierwszej pomocy

Należy upewnić się, że bycie samemu w domu nie sprawi dziecku przykrości. Jeżeli tak, należy wynająć opiekunkę. Patrz: część dotycząca opieki nad dziećmi na str. 93

Informacje dotyczące opieki nad dziećmi w czasie, kiedy jesteś w pracy, znajdują się na str 93. w rozdziale „Praca”.

Wychowanie w prywatnej rodzinie zastępczej

Wychowanie w prywatnej rodzinie zastępczej ma miejsce, kiedy dziecko poniżej 16 roku życia (lub poniżej 18 roku życia w przypadku dzieci niepełnosprawnych) umieszczane jest, na okres 4 tygodni lub dłużej, pod opieką osoby, która nie jest jego rodzicem ani bliskim krewnym, na podstawie prywatnego porozumienia zawartego pomiędzy jego rodzicem i opiekunem. Władze samorządowe nakładają rodziców i prywatnych opiekunów, aby zawiadamiali ich o takich porozumieniach, aby zapewnić dzieciom wsparcie, które im się należy. Prywatni opiekunowie, którzy nie powiadomią władz, mogą stracić szansę otrzymania informacji i wsparcia. Osoby starające się o to, aby ich dziecko było wychowywane w innej rodzinie, mają obowiązek prawny powiadomić o tym [wydział opieki społecznej ds. dzieci] [Children's Social Care].



- Verificar que objectos potencialmente perigosos estão fora do seu alcance.
- Deixar-lhe instruções claras relativas ao que ela deve fazer em caso de emergência.
- Dizer-lhe a que horas vai chegar a casa – e não se atrase.
- Ensinar-lhe algumas regras básicas sobre o que ela pode ou não fazer na sua ausência.
- Ensinar-lhe regras básicas de primeiros socorros.

Assegure-se de que a criança não se importa de ser deixada sozinha; caso contrário, deve arranjar alguém para ficar com ela. Veja a secção 'Tomar Conta de Crianças', na página 93.

Para informação sobre 'tomar conta de crianças enquanto está no trabalho', veja a página 93 no capítulo 'Trabalho'.

Acordo Privado de Adopção

Acordo Privado de Adopção é a situação em que uma criança menor de 16 anos (ou menor de 18, se tiver necessidades especiais) é colocada, por quatro ou mais semanas, sob os cuidados de alguém que não um dos pais ou tutor legal, por acordo estabelecido entre ambas as partes. O município está a apelar aos pais e àqueles a quem a criança é entregue, que formulem uma notificação relativamente ao acordo feito, para garantir que a criança obtém os apoios a que tem direito. Os guardiães que não notifiquem o Council poderão não receber informação e apoios a que têm direito. Por lei, se vai deixar a sua criança aos cuidados de uma família, terá que informar o serviço de Assistência Social a Crianças.





School Education

If your child is aged between 5 and 16, the law requires that he or she must attend school. State education is free. For information about children under school age, see chapter 4, under Childcare, on page 92. State schools are divided up into primary (ages 5-11) and secondary (11-18). In some places, primary is divided into infants (5-7) and juniors (7-11). There are different types of school, and some are Church of England or Roman Catholic. There is a primary school in many villages, and a secondary school in most towns. A list of these schools is available and further information for parents in Russian, Polish and Portuguese is available from the

Admissions and Transport team, Children, Young People and Families Helpline.

The school year starts in September, and has 3 terms – one from September to Christmas (in December), one from Christmas to Easter (in March or April) and one from Easter to July. There is a 6 week break in the summer, and 2 weeks each at Christmas and Easter. There is also a week off in the middle of each term, and 5 days off for teacher training. Each school will be able to tell you these. It is possible to start at a school mid-term.



Школьное образование

Если Вашему ребенку от 5 до 16 лет, закон предписывает, что он или она должны ходить в школу. Государственное образование бесплатно. Для получения информации о детях дошкольного возраста смотрите Главу 4, раздел Забота о детях, на странице 92. Государственные школы делятся на начальные / primary школы (возраст от 5 до 11 лет) и средние / secondary школы (возраст от 11 до 18 лет). В некоторых местах начальные школы делятся на infants (начальные классы, от 5 до 7 лет) и juniors (младшие классы, от 7 до 11). Существуют разные типы школ, некоторые из них относятся к англиканской церкви / Church of England, а некоторые – к римско-католической / Roman Catholic. Начальная (primary) школа имеется во многих деревнях, средняя школа имеется в большинстве городов. Список этих школ и дополнительную информацию для родителей на русском, польском и португальском языках можно получить у группы по приему и

транспорту [Admissions and Transport], в службе помощи по телефону для детей, молодых людей и семей (Children, Young People and Families Helpline).

Учебный год в школе начинается в сентябре, он состоит из 3 семестров: с сентября до Рождества (в декабре), с Рождества до Пасхи (в марте или апреле), и с Пасхи до июля. Каникулы летом длятся 6 недель, а каникулы на Рождество и на Пасху - по 2 недели. Также, в середине каждого семестра есть одна неделя отдыха и 5 дней отдыха, которые предназначены для повышения квалификации учителей. Каждая школа сможет дать Вам всю эту информацию. Учащийся может приступить к учебе в середине семестра.

Educação escolar

Jeżeli dziecko ma od 5 do 16 lat, obejmuje je obowiązek szkolny. Edukacja państwowa jest bezpłatna. Informacje dotyczące dzieci poniżej wieku szkolnego znajdują w rozdziale 4, pod nagłówkiem „Opieka nad dziećmi”, na str. 92. Szkoły państwowe podzielone są na szkoły podstawowe (wiek 5-11 lat) i szkoły średnie (wiek 11-18 lat). W niektórych miejscach, szkoły podstawowe podzielone są na nauczanie początkowe (wiek 5-7 lat) i juniorów (wiek 7-11 lat). Istnieją różne rodzaje szkół i niektóre z nich są prowadzone przez kościoły: anglikański lub katolicki. W wielu wsiach istnieją szkoły podstawowe, a szkoły średnie znajdują się w większości miast. Listę szkół i dalsze informacje dla rodziców w języku rosyjskim, polskim i portugalskim uzyskać można pod numerem infolinii ds. dzieci, młodzieży i rodzin [Children,

Young People and Families Helpline], po skontaktowaniu się z zespołem ds. przyjęć i transportu [Admissions and Transport team].

Rok szkolny rozpoczyna się we wrześniu i składa się z 3 semestrów – jeden trwa od września do Świąt Bożego Narodzenia (w grudniu), jeden od Bożego Narodzenia do Świąt Wielkiej Nocy (w marcu lub kwietniu), i jeden od Świąt Wielkiej Nocy do lipca. Latem jest sześciotygodniowa przerwa, oraz po 2 tygodnie przerwy w Boże Narodzenie i Wielkanoc. Jest także jeden tydzień wolnego w połowie każdego semestru i 5 wolnych dni przeznaczonych na szkolenie nauczycieli. Informacje na ten temat można uzyskać w każdej szkole. Możliwe jest rozpoczęcie nauki w środku semestru.



Educação Escolar

Se o seu filho ou filha tem entre 5 e 16 anos de idade, é obrigado(a) por lei a ir à escola. A educação pública é gratuita. Para informação sobre crianças em idade escolar, consulte no Capítulo 4 a secção ‘Tomar Conta de Crianças’, página 93.

As escolas públicas estão divididas em primárias (idades 5-11) e secundárias (11-18). Em alguns sítios, a primária está dividida em infantil (5-7) e juniores (7-11). Há diferentes tipos de escolas, e algumas pertencem à Igreja da Inglaterra ou à Igreja Romana Católica. Há escolas primárias em muitas aldeias, e uma escola secundária em quase todas as cidades e vilas. Há uma lista destas escolas e mais informação para pais, em russo, polaco e português. Poderá ser solicitada à Equipa de Matrículas e Transportes [Admissions and Transport], através da linha telefónica ‘Children, Young People and Families’ (crianças, jovens e famílias).

As aulas começam em Setembro e há 3 períodos lectivos – um, de Setembro até ao Natal (em Dezembro); outro, do Natal à Páscoa (em Março ou Abril); e outro da Páscoa até Julho. Há 6 semanas de férias de Verão, 2 semanas no Natal e 2 na Páscoa. Há também 1 semana de férias a meio de cada período e 5 dias livres para formação de professores. Poderá obter informação em qualquer estabelecimento de ensino. É possível começar os estudos a meio do período.





GB

How can I Find a School?

At the ages of 5 and 11 primary and secondary school places are decided centrally through the Children, Young People and Families Admissions and Transport Team. At the Family Information Service there are Choice Advisors, who can support families who have recently arrived and speak English as an Additional Language.

If your child is any other age, you have the right to approach the head teacher of any school in your area to ask if they will take your child. Schools are not allowed to discriminate against a child because of their race or nationality status. However, the head teacher does have the right to refuse your child a place if the school is full. In this case you can refer to the

Admissions and Transport team to find out which schools in your area do have places.

Pupils who are new to English may receive extra support in learning English from their school. The school will make an assessment of their needs and may recommend further help.

RUS

Как мне найти школу?

Для детей в возрасте 5 лет и в возрасте 11 лет места в начальные (primary) и средние (secondary) школы распределяются централизованно через Группу по приему и транспорту для детей, молодых людей и семей (Children, Young People and Families Admissions and Transport Team). В Семейной информационной службе (Family Information Service) имеются консультанты, помогающие сделать выбор, которые могут оказать поддержку недавно прибывшим семьям, для которых английский не является родным языком.

Если Вашему ребенку не 5 и не 11 лет, Вы имеете право обратиться к директору любой школы Вашего района с вопросом, примут ли они Вашего ребенка. Школам запрещена дискриминация против детей на основании их расы или национальности. Тем не менее, директор школы может отказать в месте для Вашего ребенка в том случае, если в школе нет свободных мест. В этом случае Вы можете обратиться в Группу по приему

и транспорту (Admissions and Transport team), чтобы узнать, в каких школах в Вашем районе есть места.

Ученики, которые недавно начали изучать английский, могут получить от школы дополнительную помощь в изучении английского языка. Школа проведет оценку его потребностей и может порекомендовать дальнейшую помощь.

Jak mogę znaleźć szkołę?

Miejsca w szkołach podstawowych i średnich dla dzieci w wieku 5 i 11 lat przyznawane są centralnie przez zespół ds. przyjęć i transportu dla dzieci, młodzieży i rodzin [Children, Young People and Families Admissions and Transport Team]. W ramach służby informacyjnej dla rodzin [Family Information Service] doradcy ds. wyboru [Choice Advisors] oferują wsparcie rodzinom, które niedawno przybyły do Wielkiej Brytanii i posługują się językiem angielskim jako językiem dodatkowym.

W przypadku dzieci w innym wieku rodzice bądź opiekunowie mają prawo zwrócić się do dyrektora dowolnej szkoły w swojej okolicy z zapytaniem, czy dziecko zostanie przyjęte do szkoły. Szkołom nie wolno dyskryminować żadnego dziecka z powodu jego rasy lub narodowości. Natomiast dyrektor ma prawo odmówić

przyjęcia dziecka, jeżeli w jego szkole nie ma wolnych miejsc. W takim przypadku można zwrócić się do zespołu ds. przyjęć i transportu [Admissions and Transport Team], aby dowiedzieć się, które szkoły w okolicy mają wolne miejsca.

Uczniowie, dla których język angielski jest językiem nowym, mogą otrzymać od swojej szkoły dodatkowe wsparcie w nauce angielskiego. Szkoła dokona oceny potrzeb dziecka i może zalecić dalszą pomoc.

POL

Como Posso Encontrar uma Escola?

Aos 5 e aos 11 anos de idade as vagas nas escolas primárias e secundárias são decididas nos serviços centrais pela Equipa de Matrículas e Transportes de Crianças, Jovens e Famílias. No 'Serviço de Informação da Família' ('Family Information Service') há Conselheiros Escolares, que prestam apoio a famílias chegadas recentemente e que falam Inglês como Língua Estrangeira.

Se o seu filho ou filha está em idade escolar, poderá dirigir-se ao Director da Escola (Head Teacher) de qualquer escola na sua área e perguntar-lhe se o(a) aceita como aluno(a). As escolas não podem discriminar uma criança por motivos de raça ou nacionalidade. No entanto, o Director tem o direito de recusar um lugar ao seu filho, se as vagas da escola estiverem todas preenchidas. Neste caso, deverá dirigir-se à Equipa de Matrículas

e Transportes para saber quais são as escolas da sua área onde há vagas.

O aluno para quem o inglês é uma nova língua, pode ter aulas de apoio na escola que frequenta, e onde será feita a avaliação das suas necessidades de modo a obter mais apoio.

P

**GB**

When a child is registered with a local school, the parents have a legal responsibility for ensuring their child attends school every day, on time. Children's Services monitor all pupils' attendance closely, and will investigate if a pupil is regularly missing school. If you or your child is experiencing problems that prevent regular school attendance it is vital to contact the school as soon as possible. They will be happy to help with any issues that might be interfering with your child's education. Alternatively the school's Education Welfare Officer will be happy to offer support.

What happens if my child has a disability or needs special attention?

There is help available for children with

'special needs' such as a physical disability, a learning difficulty, or psychological problems. Wherever possible, your child will be given extra help in a main stream school.

Who can give additional support to my family?

The Equality and Diversity Service is a specific part of Children, Young People and Families that supports minority ethnic children, including those who speak English as an Additional Language. This service can be asked for help with issues that relate to children in schools, nurseries or colleges. The service has access to telephone interpreters and will help if you are experiencing any difficulties getting support for your children.

RUS

После того, как ребенок зарегистрирован в местной школе, родители по закону обязаны обеспечивать ежедневное и своевременное посещение ребенком школы. Детские службы (Children's Services) внимательно следят за посещаемостью учеников и выясняют причины, если ребенок регулярно пропускает занятия. Если у Вас или у Вашего ребенка возникли какие-либо проблемы, препятствующие регулярному посещению школы, необходимо как можно быстрее сообщить об этом в школу. Педагоги будут рады помочь с решением вопросов, препятствующих получению образования Вашим ребенком. Или же поддержку будет рад оказать работник Вашей школы, занимающийся образованием и социальными вопросами [Education Welfare Officer].

Что происходит в случае, если у моего ребенка инвалидность или ему требуется особое внимание?

Предоставляется помощь для детей с «особыми потребностями», такими как физическая инвалидность, трудности

в обучении или психологические проблемы. Если это возможно, Вашему ребенку окажут всю доступную дополнительную помощь в обычной школе.

Кто может предоставить дополнительную поддержку моей семье?

Служба «Равенство и разнообразие» («Equality and Diversity Service») - это специальное подразделение организации «Дети, Молодежь и Семьи» (Children, Young People and Families), которое оказывает поддержку детям национальных меньшинств, включая тех, для кого английский не родной язык. Эту службу можно попросить помочь по вопросам, относящимся к детям в школах, детских садах и колледжах. Эта служба имеет доступ к переводчикам по телефону и поможет Вам, если у Вас есть трудности в получении поддержки для Ваших детей.



Kiedy dziecko zostanie zapisane do którejś z lokalnych szkół, do prawnych obowiązków rodziców należy dopilnowanie, aby ich dziecko chodziło do szkoły codziennie i przychodziło do niej punktualnie. Wydział usług na rzecz dzieci [Children's Services] dokładnie sprawdzą frekwencję wszystkich uczniów i przeprowadzają dochodzenie, jeżeli któryś z uczniów systematycznie opuszcza zajęcia szkolne. Jeżeli rodzice lub dziecko przeżywają problemy, które uniemożliwiają dziecku regularne przychodzenie do szkoły, konieczne trzeba się skontaktować w tej sprawie ze szkołą. Zaofertuje ona pomoc we wszelkich sprawach, które mogą szkodzić edukacji dziecka. Również szkolny pracownik socjalny ds. edukacyjnych [Education Welfare Officer] z pewnością zaofertuje wsparcie.

Co zrobić, jeśli moje dziecko jest niepełnosprawne lub wymaga specjalnej opieki?

Dla dzieci, które mają „specjalne potrzeby”, takie jak upośledzenie fizyczne,

trudności w uczeniu się lub problemy psychologiczne, dostępna jest pomoc. W szkole ogólnej dziecko otrzyma dodatkową pomoc, gdzie tylko będzie to możliwe.

Od kogo moja rodzina może otrzymać dodatkowe wsparcie?

Dział ds. równouprawnienia [Equality and Diversity Service] jest szczególną częścią wydziału ds. dzieci, młodzieży i rodzin [Children, Young People and Families] i udziela wsparcia dzieciom z mniejszości etnicznych, włączając w to dzieci, które posługują się językiem angielskim jako językiem dodatkowym. Można się tam zwrócić o pomoc w sprawach dotyczących dzieci w szkołach, żłobkach i szkołach wyższych. Dostępni tam tłumacze telefoniczni pomogą w przypadku trudności w uzyskaniu wsparcia dla dzieci.

Quando uma criança está matriculada na escola, os pais têm a responsabilidade legal de garantir a sua frequência diária e o cumprimento dos horários escolares. Os Serviços para a Criança monitorizam de perto a assiduidade de todos os alunos, e investigam quem falta regularmente à escola. Se há problemas que possam estar a contribuir para a falta de assiduidade escolar do seu educando, é essencial que contacte a escola o mais depressa possível. Ajudá-lo-ão de bom grado em qualquer problema que possa estar a interferir negativamente na educação escolar do seu educando. Alternativamente, poderá recorrer ao funcionário da assistência social das escolas [Education Welfare Officer].

O que acontece se o meu filho ou filha tem necessidades educativas especiais?

Há ajuda disponível para crianças com 'necessidades especiais', tais como

necessidades associadas a uma condição física, dificuldades de aprendizagem ou problemas psicológicos. Sempre que possível, o seu educando receberá apoio adicional numa escola pública.

Quem mais poderá oferecer apoio adicional à minha família?

O 'Serviço Igualdade e Diversidade' ('Equality and Diversity Service') é uma secção específica do departamento Crianças, Jovens e Famílias, cujo apoio é dado a crianças de minorias étnicas, incluindo as que falam Inglês como Língua Estrangeira. Este serviço pode ser solicitado para apoio a crianças que frequentam infantários, escolas e escolas profissionais. Pode também disponibilizar intérpretes por telefone e ajuda em qualquer dificuldade que tenha em conseguir apoio para os seus filhos.



**GB**

Family Learning

If you would like to learn English with your children or find out ways in which you can help your children with their schoolwork, there are free courses available. Just phone the Family Learning Office. There is more information about learning English on page 38.

If you would like support with your children, see if there is a Children's Centre in your area. They provide courses to help parents – healthy eating, breastfeeding support, IT classes, and usually crèche and toddler play groups as well. See page 168 for more information on where the Centres are.

Adult Education, Training and Employment

Young People age 16 - 19

Between the ages of 16 and 19 you may be entitled to free education, and free ESOL (English for Speakers of Other Languages) classes. After the age of 19 there might be some fees payable if you wish to continue studying. You may be eligible for work-based learning as well, through DMT or other training organisations. Connexions will be able to help you.

You can find out about ESOL classes at your local college, through Link into Learning, your local library, or local council.

RUS

Семейное обучение

Если Вы хотели бы изучать английский вместе со своими детьми или узнать, как Вы можете помочь Вашим детям со школьными домашними заданиями, для этого есть бесплатные курсы. Просто позвоните в Центр Семейного Обучения (Family Learning Office). Более подробная информация об изучении английского находится на странице 38.

Если Вы хотите получить поддержку для своих детей, посмотрите, есть ли в Вашем районе Детский Центр [Children's Centre]. Там проводятся курсы в помощь родителям – «здоровое питание», «кормление грудью», «компьютерные классы» и обычно организуются ясельные группы для присмотра за маленькими детьми во время занятий. Более подробную информацию о том, где находятся эти Центры, смотрите на странице 168.

Образование, подготовка и трудоустройство для взрослых

Молодые люди от 16 до 19 лет

Если Ваш возраст от 16 до 19 лет, возможно, что Вы имеете право на бесплатное образование и бесплатные курсы ESOL (курсы английского языка для тех, кто говорит на других языках / English for Speakers of Other Languages). Если Вы старше 19 лет и хотите продолжать обучение, возможно, что какая-то часть оплаты будет уплачена за Вас. Возможно, Вы также будете иметь право на обучение непосредственно на рабочем месте, через DMT или другие организации по подготовке кадров. «Connexions» смогут оказать Вам помощь.

Вы сможете узнать о курсах английского языка ESOL в местном колледже, через «Link into Learning», в местной библиотеке или местном Совете.

Nauka rodzinna [Family Learning]

Osoby, które chciałyby uczyć się angielskiego razem ze swoimi dziećmi lub chciałyby dowiedzieć się, jak pomóc swoim dzieciom w pracy domowej, mogą skorzystać z bezpłatnych kursów. Wystarczy zadzwonić do Biura Nauki Rodzinnej [Family Learning Office]. Więcej informacji o nauce angielskiego znajduje się na str. 39

Osoby, które chciałyby otrzymać wsparcie w opiece nad swoimi dziećmi, mogą sprawdzić czy w okolicy znajduje się centrum dla dzieci [Children's Centre]. Prowadzone są tam kursy, pomocy rodzicom takie jak kursy zdrowego odżywiania, kursy wsparcia przy karmieniu piersią, zajęcia z informatyki. Znajduje się tam też zwykle żłobek i grupy zabaw dla małych dzieci. Na str. 168 znajduje się więcej informacji o lokalizacji tych ośrodków.

Kształcenie dorosłych, szkolenie i zatrudnienie

Młodzi ludzie w wieku 16-19 lat

Osoby w wieku 16-19 lat mogą być uprawnione do bezpłatnej nauki i zajęć języka angielskiego dla obcokrajowców [English for Speakers of Other Languages – ESOL]. Osoby chcące kontynuować naukę po ukończeniu 19 lat, mogą być zobowiązane do uiszczenia części opłat. Istnieje również możliwość kształcenia zawodowego poprzez DMT lub inne organizacje szkoleniowe. Pomoc można także uzyskać od organizacji Connexions.

Informacje o zajęciach ESOL uzyskać można w lokalnym college'u, poprzez Link into Learning, w lokalnej bibliotece lub w siedzibie lokalnych władz.

POL

Aprender em Família [Family Learning]

Caso deseje aprender inglês conjuntamente com os seus filhos ou arranjar um meio de ajuda nos trabalhos de casa dos seus educandos, disponibilizam-se cursos gratuitos. Telefone para o 'Family Learning Office' (centro de aprendizagem para a família)

Na página 39 encontrará mais informação sobre aulas de inglês.

Se procura apoio para os seus filhos, veja se há um Centro da Criança [Children's Centre] na sua área, com formação para ajuda aos pais – alimentação saudável, apoio à amamentação, aulas de computadores, e normalmente uma creche e um 'Playgroup' (grupo de jogos) para crianças de 1-3 anos. Veja a página 168 para saber onde se situam estes Centros.

Educação de Adultos, Formação e Emprego

Jovens entre os 16 e os 19

Entre os 16 e os 19 anos de idade poderá ter direito a educação gratuita, e a aulas de ESOL ('English for Speaker of Other Languages' – inglês para falantes de outras línguas). Após os 19 anos terá que pagar propinas se quiser continuar a estudar. Pode ser elegível para programas de ensino no local de trabalho, através da DMT e outras entidades formadoras. A organização 'Connexions' poderá ajudá-lo.

Pode informar-se sobre as aulas de ESOL na sua escola profissional, através do 'Projecto de Acesso à Aprendizagem' ('Link into Learning') na biblioteca do seu município.

P



If you want to go to university, your local college may be able to help you apply if you are a student there. If not, then visit Connexions, who will be able to advise you. You can also call Learn Direct or visit their website for careers advice.

Connexions Services Cornwall and Devon

Connexions offer independent, impartial help for young people aged 13-19. They provide information, advice and guidance about careers, education, training and jobs, and other issues facing young people. They have offices in several towns in Cornwall, or you can meet a Connexions Personal Adviser at your school, college, youth club or community group.

Further Education

After the age of 16 you can apply for further or higher education. You may be offered a place if you meet the entry requirements, but you will usually have to pay fees. There is usually a small cost for English classes, but you may be able to get help to pay this (see chapter 2). You can attend courses in different places – for example, adult education colleges, further education colleges or universities.

Next Step provides free information about learning and work to adults aged over 20. DMT also give work-based training, basic skills training and training to help you into work. They have offices in Truro, Bodmin, Redruth and Penzance.



Если Вы хотите поступить в Университет и учиться в местном колледже, то колледж может помочь Вам подать заявление в Университет. Если нет, обращайтесь в «Connexions», там Вам смогут дать консультацию.

Кроме того, Вы можете позвонить в Learn Direct или посмотреть их сайт, чтобы получить совет по вопросам обучения и карьеры.

Служба Connexions Корнуолл и Девон [Connexions Connexions Services Cornwall and Devon]

Служба Connexions предоставляет независимые советы и помощь молодым людям в возрасте от 13 до 19 лет. Эта служба предоставляет информацию и консультации по вопросам профессии и карьеры, образования, обучения, работы и по другим вопросам, стоящим перед молодыми людьми. Эта служба имеет офисы в нескольких городах Корнуолла или же Вы можете встретиться с личным консультантом Connexions [Personal Adviser] в своей школе, колледже, юношеском клубе или группе по месту жительства.

Дальнейшее образование

После 16 летнего возраста Вы можете подавать заявление на поступление в колледж дальнейшего образования. Вам может быть предложено место, если Ваша анкета будет соответствовать установленным требованиям, но по обычным правилам Вам надо будет платить за это обучение. Обычно взимается небольшая оплата за классы английского языка, но возможно, Вам удастся получить помощь с этой оплатой (смотрите главу 2). Вы можете посещать курсы в разных местах – например, в колледжах образования для взрослых / adult education colleges, в колледжах дальнейшего образования / further education colleges или в университетах / universities.

“Next Step” [Next Step] предоставляет бесплатную информацию об обучении и работе для взрослых людей, старше 20 лет. “DMT” [DMT] также предоставляет обучение на рабочем месте, обучение базовым навыкам и умениям и обучению, направленному на то, чтобы помочь Вам найти работу. Эта организация имеет свои офисы в Труро, Бодмине, Редруте и Пензанце.



Osoby uczące się w college'u chcące kontynuować naukę na uniwersytecie mogą zwykle skorzystać z pomocy college'u w uzyskaniu miejsce na uniwersytecie. Osoby, które nie uczą się w college'u skontaktować się mogą z organizacją, Connexions, gdzie można uzyskać poradę.

W celu uzyskania porady dotyczącej kariery zawodowej, można także skontaktować się z Learn Direct lub wejść na ich stronę internetową.

Usługi Connexions na terenie Kornwalii i Devon

Organizacja Connexions oferuje niezależną, bezstronną pomoc młodym ludziom w wieku od 13 do 19 lat. Zapewnia ona informacje, porady i wskazówki dotyczące kariery zawodowej, edukacji, szkolenia i zatrudnienia, oraz innych problemów stawianych przed młodymi ludźmi. Connexions posiada biura w kilku miastach na terenie Kornwalii. Istnieje także możliwość spotkania się z osobistym doradcą tej organizacji w swojej szkole,

college'u, klubie młodzieżowym lub grupie społecznej.

Dalsza edukacja

Osoby, które ukończyły 16 rok życia mogą ubiegać się o dalszą lub wyższą edukację. Osoby spełniające warunki przyjęcia mogą uzyskać miejsce, jednak zwykle konieczne jest uiszczenie opłat. Na ogół istnieją niewielkie opłaty za lekcje języka angielskiego, ale możliwe jest uzyskanie pomocy w ich pokryciu (patrz: rozdział 2). Na kursy można uczęszczać w różnych miejscach, np. w college'ach dla dorosłych, college'ach oferujących dalszą edukację lub na uniwersytetach.

Next Step oferuje bezpłatne informacje dotyczące nauki i pracy osobom dorosłym w wieku powyżej 20 lat. DMT także zapewnia szkolenia zawodowe, naukę podstawowych umiejętności i szkolenia pomocne w znalezieniu zatrudnienia. Ich biura znajdują się w Truro, Bodmin, Redruth i Penzance.

Se quer frequentar a universidade, a sua escola ajudá-lo-á a candidatar-se. Caso contrário, por favor visite a 'Connexions', onde poderão aconselhá-lo.

Pode ainda contactar o 'Learn Direct' ou consultar o respectivo site na internet para pedir orientação profissional.

Serviços da 'Connexions' [Connexions] na Cornualha e em Devon

Estes serviços oferecem ajuda imparcial e independente a jovens entre os 13 e os 19. Fornecem informação, aconselhamento e orientação profissional e escolar, formação e trabalho, e outras necessidades com que os jovens se deparam. Há centros em várias cidades da Cornualha. Poderá também pedir um conselho a um Conselheiro Pessoal [Personal Advisor] desta equipa, na sua escola, associação juvenil ou grupo comunitário.

Educação Contínua

Após os 16 anos de idade poderá candidatar-se a cursos de formação profissional e académica. Se preencher os requisitos de entrada poderá conseguir uma vaga, estando previsto o pagamento de propinas. As aulas de inglês são pagas, embora a baixo custo. No entanto, pode ser possível ajuda monetária (veja o capítulo 2). Pode frequentar simultaneamente cursos em diferentes centros de ensino, por exemplo, escolas de educação contínua, escolas superiores ou universidades.

A iniciativa 'Next Step' [Next Step] dá informação gratuita sobre cursos e trabalho para adultos com mais de 20 anos de idade. A equipa [DMT] também dá formação no local de trabalho, formação básica e profissional, com centros em Truro, Bodmin, Redruth e Penzance.





There is a website which lists all the courses and training available in Cornwall and the Isles of Scilly at www.cornwall.futures4me.co.uk.

Several colleges have Christian Unions, where Christian students can meet together. There is a UCCF worker who supports Christian students.

See chapter 2 for information about English lessons.

Qualifications

You may find that people in this country do not understand qualifications you gained in your own country. You can contact the National Academic Recognition Information Centre (NARIC), who will compare your qualifications to British ones, and can tell you what

they are equivalent to. You will need to send evidence of your qualifications with a translation in English. Responses to general enquiries and an advisory service are free. However, if you would like an individual assessment of your qualifications (which results in a letter of comparability), there is a small charge.



Полный список всех курсов и программ обучения, предлагаемых в Корнуолле и на островах Силли, приводится на сайте www.cornwall.futures4me.co.uk.

Несколько колледжей имеют Христианские Союзы (Christian Unions), где могут собираться студенты-христиане. Также имеется сотрудник UCCF, который оказывает поддержку студентам-христианам

Информацию об уроках английского языка смотрите в Главе 2.

Квалификации

Вы можете столкнуться с тем, что люди в этой стране не понимают квалификаций, которые Вы получили в Вашей стране. Вы можете обратиться в Национальный Центр информации и признания академических квалификаций [National Academic Recognition Information Centre (NARIC)], который может сравнить Ваши квалификации с Британскими и сообщить Вам, чему они соответствуют. Вам надо будет отправить туда Ваши документы об образовании, свидетельства, дипломы и т.д. с переводом на английский язык.

Ответы на вопросы общего характера и консультационная служба – бесплатные. Однако, за выполнение оценки Ваших квалификаций (и выдачу письма-заключения об эквивалентности Ваших квалификаций) взимается небольшая оплата.

Na stronie internetowej www.cornwall.futures4me.co.uk znajduje się lista wszystkich kursów i szkoleń na terenie Kornwalii i wysp Scilly.

W kilku college'ach działają związki chrześcijańskie, w ramach których odbywają się spotkania studentów chrześcijańskich. Wsparcie studentom chrześcijańskim zapewnia też pracownik organizacji UCCF.

Informacje o lekcjach języka angielskiego można znaleźć w rozdziale 2.

Kwalifikacje

Może się zdarzyć, iż kwalifikacje zdobyte w swoim kraju nie będą zrozumiałe dla Brytyjczyków. W takiej sytuacji można skontaktować się z Biurem Uznawalności Wykształcenia NAIRC [National Academic Recognition Information Centre (NARIC)], gdzie uzyskane kwalifikacje porównywane są z miejscowymi i gdzie się można dowiedzieć jaki jest

ich brytyjski odpowiednik. W tym celu należy przesłać potwierdzenie swoich kwalifikacji, razem z tłumaczeniem na język angielski. Odpowiedzi na ogólne zapytania oraz usługi doradcze są bezpłatne. Istnieje jednak niewielka opłata za przeprowadzenie indywidualnej oceny kwalifikacji (której wynikiem jest list porównawczy), jeżeli jest to potrzebne.

POL

O sítio www.cornwall.futures4me.co.uk lista todos os cursos e formação disponíveis na Cornualha e nas Ilhas de Scilly.

Em muitas escolas há 'Associações Cristãs' ('Christian Unions'), onde os estudantes cristãos se podem encontrar. Um funcionário da UCCF dá apoio a estudantes cristãos na Cornualha.

Consulte o Capítulo 2 para mais informação sobre aulas de inglês.

Qualificações

Pode pensar que o Reino Unido não reconhece devidamente as qualificações que obteve no seu próprio país. Nesse caso, contacte o Centro Nacional de Informação para o Reconhecimento Académico [National Academic Recognition Information Centre – NARIC], que comparará a suas qualificações às qualificações britânicas e poderá esclarecê-lo quanto a equivalências.

Terá que enviar prova das suas qualificações, traduzida em língua inglesa. Há um serviço de informação geral e aconselhamento gratuitos. Mas, se pretende uma avaliação individual das suas qualificações (que resulta numa carta de equivalências), esse serviço terá um pequeno custo.

P



Libraries

There are libraries in 32 towns and villages in Cornwall, and there are 5 mobile libraries that drive round the more remote areas. In the local libraries you can borrow books, read newspapers, hire music and DVDs, make enquiries, seek employment and accommodation information, use a computer to access the internet, e-mail home and take part in on-line learning. Books in other languages are available on request, including Polish, Portuguese, Czech and Russian. Many libraries operate self-issue and return for borrowed items. A touch screen gives instructions in English, Cornish, French, Polish, Portuguese and Russian.

Libraries welcome all new members, and staff are trained to help you use the library and find out about your new community. They are free to use and anyone can join. Proof of identity and address is preferred but a membership card can be sent to your place of employment.

Group activities are available in the library including rhyme times for families, story times for children and reading groups for adults. Babies can join the library from birth and the Bookstart Project provides free books for babies in a language of your choice. Dual language picture books are available to borrow.



Библиотеки

Библиотеки есть в 32 городах и деревнях Корнуолла, кроме того, есть 5 передвижных библиотек, перемещающихся по отдаленным районам. В местных библиотеках можно брать книги, читать газеты, за оплату можно брать напрокат музыкальные компакт-диски и DVD, туда можно обращаться за различными разъяснениями и информацией по трудоустройству и жилищным вопросам, там можно пользоваться компьютерами с доступом к Интернету, чтобы посылать домой сообщения по электронной почте (e-mail), а также принимать участие в обучении онлайн (on-line learning). По запросу можно получить книги на других языках, в том числе на польском, португальском, чешском и русском языках. Во многих библиотеках введена компьютерная система самообслуживания при получении и возврате книг и других материалов. Эти инструкции на экране даются на английском, корнуэльском, французском, польском, португальском и русском языках.

Библиотеки рады всем новым членам, сотрудники библиотек подготовлены, чтобы помочь Вам пользоваться библиотекой и побольше узнать о местных людях и о районе, где Вы теперь проживаете. Пользование библиотеками бесплатное, и каждый может записаться в библиотеку. Для этого предпочтительно, чтобы Вы показали документ, удостоверяющий Вашу личность, и что-то, подтверждающее Ваш адрес проживания, но Ваша библиотечная карточка также может быть отправлена на Ваше место работы.

В библиотеках также проводятся различные кружки и мероприятия, в том числе чтения для семей с детьми, чтение детских книг вслух для детей и группы чтения для взрослых. Ребенка можно записать в библиотеку сразу после его рождения, проект Bookstart Project бесплатно предоставляет книги для малышей на языке по Вашему выбору. Кроме того, в библиотеке можно брать книги с картинками и параллельным текстом на двух языках.

Biblioteki

Biblioteki znajdują się w 32 miastach i wsiach na terenie Kornwalii, zaś po bardziej odosobnionych obszarach jeździ 5 bibliotek obwoźnych. W lokalnych bibliotekach można wypożyczać książki, czytać gazety, wypożyczać płyty i kasety z muzyką oraz płyty DVD, zasięgać informacji, szukać informacji dotyczących zatrudnienia i mieszkania, skorzystać z komputera, aby uzyskać dostęp do internetu, wysłać e-mail do domu i uczestniczyć w nauce przez internet. Książki w innych językach dostępne są na życzenie, łącznie z językiem polskim, portugalskim, czeskim i rosyjskim. W wielu bibliotekach książki wypożyczane są i oddawane samoobsługowo. Na ekranie dotykowym wyświetlane są wtedy polecenia w języku angielskim, kornwalijskim, francuskim, polskim, portugalskim i rosyjskim. Biblioteki chętnie przyjmują wszystkich nowych członków, a wyszkolony personel

chętnie pomoże w skorzystaniu z biblioteki i udzieli informacji o nowej społeczności. Korzystanie z bibliotek jest bezpłatne i zapisać się do nich może każdy. Choć preferowany jest dowód tożsamości i potwierdzenie adresu, karta członkowska może też zostać wysłana na adres miejsca pracy.

Biblioteki oferują też zajęcia grupowe, takie jak czytanie wierszyków organizowane dla rodzin, czytanie opowiadań dla dzieci oraz grupy czytelnicze dla dorosłych. Niemowlęta mogą być członkami biblioteki od urodzenia, a projekt rozwoju czytelnictwa [Bookstart Project] zapewnia niemowlętom darmowe książki w wybranym języku. Można też wypożyczyć dwujęzyczne książki obrazkowe.



Bibliotecas

Há bibliotecas em 32 cidades e vilas da Cornualha, e 5 bibliotecas ambulantes que vão até zonas mais remotas. Nas bibliotecas locais poderá requisitar livros, música e dvds, ler jornais, pedir informação variada relativa a emprego e habitação, usar o computador para aceder à internet, enviar mensagens de email para o seu país e participar em cursos online de aprendizagem à distância. Poderão ser disponibilizados livros em outros idiomas, a pedido, incluindo livros em polaco, português, checo e russo. Muitas bibliotecas operam um auto-serviço de pedido e devolução de materiais, através de um terminal de computador que possui um programa digital de toque no écran, com instruções disponíveis em inglês, cornualês, francês, polaco, português e russo.

As bibliotecas aceitam de bom grado novos membros e têm pessoal com formação para o ajudar a utilizar a biblioteca e a informar-se sobre a sua nova comunidade. O serviço de biblioteca é gratuito e todos podem aderir. É pedido um documento de identificação e morada, embora o cartão de membro lhe possa ser enviado para o local detrabalho.

Há actividades de grupo nas bibliotecas, tais como rimas ('rhyme times') para famílias, histórias para crianças e grupos de leitura para adultos. Os bebés podem ser incritos como membros da biblioteca logo após o nascimento. O projecto 'Bookstart' fornece livros para bebés, gratuitamente, numa língua à escolha. Podem ser requisitados livros ilustrados em duas línguas.





Some libraries hold surgeries where you can discuss issues with other people such as the Citizens Advice Bureau and the Community Police Officer.

It is free to join the library and borrow books and learning resources, including language cassettes and CDs. There are hire charges for DVDs, music CDs and audio books (audio books are free for readers with a visual impairment).

Items have a set loan period and will incur charges if not returned or renewed within that date. Items can be renewed by person, telephone or on the library website.

Computer use is free for the first half hour, with extra free time for people on a range of benefits.



В некоторых библиотеках проводятся встречи и приемы населения, где можно обсудить интересующие Вас вопросы с другими людьми, такими как представители Citizens Advice Bureau и сотрудником полиции, отвечающим за работу с местным населением.

Запись и пользование библиотекой бесплатные, Вы можете бесплатно брать домой книги и учебные материалы, в том числе языковые кассеты и компакт-диски. Оплата взимается за пользование DVD, музыкальными CD и аудио-книгами (аудио-книгами могут бесплатно пользоваться люди с

нарушениями зрения). Все предметы в библиотеке выдаются на определенный срок, и если они не возвращены вовремя или не продлены до даты возврата, то за каждый просроченный предмет налагается штраф. Вы можете продлить срок возврата, лично придя в библиотеку, по телефону или на вебсайте библиотеки.

Первые полчаса - пользование компьютером бесплатное, кроме того, люди, получающие определенные пособия, имеют право на дополнительное бесплатное время.

W niektórych bibliotekach organizowane są dyżury, w czasie których można omówić różne sprawy np. z przedstawicielem Biura Porad Obywatelskich [Citizens Advice Bureau] lub z funkcjonariuszem wsparcia społeczności lokalnej [Community Police Officer].

Zapisanie się do biblioteki oraz wypożyczanie książek i pomocy naukowych, łącznie z kasetami i płytami CD do nauki języków jest bezpłatne. Jednak wypożyczanie płyt DVD, płyt CD z muzyką i książek dźwiękowych jest płatne (książki dźwiękowe są bezpłatne dla czytelników niedowidzących).

Artykuły z biblioteki wypożyczane są na ustalony okres czasu i, o ile nie zostaną zwrócone lub termin ich zwrotu nie zostanie przedłużony przed upływem konkretnej daty, naliczone zostaną kary. Termin zwrotu można przedłużyć osobiście, telefonicznie, lub na stronie internetowej biblioteki.

Korzystanie z komputera jest bezpłatne przez pierwsze pół godziny. Osobom pobierającym różnego rodzaju zasiłki przyznawany jest bezpłatnie dodatkowy czas.

POL

.....

Algumas bibliotecas disponibilizam o seu espaço e organizam horários de atendimento com pessoal habilitado de outros serviços, como o 'Citizens Advice Bureau' e o Polícia da Comunidade ('Community Police Officer').

Aderir a uma biblioteca e requisitar livros e materiais de apoio à aprendizagem, incluindo cassettes e cds de línguas, é gratuito. Terá que pagar pela requisição de DVDs, CDs de música (os livros audio são gratuitos para leitores com dificuldades visuais).

Os artigos emprestados pela biblioteca têm um prazo estabelecido para devolução, e serão aplicadas multas se os não devolver dentro desse prazo. A requisição pode ser feita e renovada por telefone, pessoalmente ou através do site de internet da biblioteca.

O uso do computador é gratuito durante a primeira meia hora, com tempo gratuito

adicional para pessoas que recebem subsídios do Estado.

P



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Children's safety and wellbeing	Безопасность и благополучие детей	Bezpieczeństwo i dobro dzieci
NSPCC Child protection helpline	Телефон помощи по защите детей NSPCC	Infolinia ds. ochrony dzieci NSPCC
County Council Social Care	Совет Графства Отдел социальной заботы	Wydział opieki społecznej
Childline: (freephone)	«Детская линия» (бесплатный телефон)	Childline: (bezpłatna infolinia dla dzieci)
Private Fostering Team	Команда по помещению детей в семьи	Zespół ds. Rodzicielstwa Zastępczego
School Education	Школьное обучение	Edukacja szkolna
Services for Children, Young People and Families	Службы для детей, молодых людей и семей	Usługi dla dzieci, młodych osób i rodzin
Admissions and Transport team	Прием и транспортная группа	zespół ds. przyjęć i transportu
Family Information Service	Служба семейной информации	Informacja dla rodzin
Equality and Diversity Service	Служба «равенства и разнообразия»	Dział ds. równouprawnienia
Council of the Isles of Scilly Diversity	Совет островов Силли – Diversity	Równouprawnienie – Rada Wysp Scilly
Council of the Isles of Scilly Children's Services	Совет островов Силли – Детские службы	Rada Wysp Scilly – dział ds. dzieci
Children's Centres	Детские Центры	Centra dla dzieci
Family Learning Office	Офис Семейного обучения	Nauka rodzinna
Adult Education, Training and Employment	Образование, подготовка и трудоустройство взрослых	Kształcenie dorosłych, szkolenie i zatrudnienie
Connexions	Connexions	Connexions

6. Children and Education

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Bem-estar e Saúde das Crianças			
Linha de Apoio à Criança – NSPCC Child	0808 800 5000	www.nspcc.org.uk	
Departamento de Assistência Social à Criança	01872 322 004 or 01208 251 300 evenings and weekends		
'Childline' (linha de ajuda gratuita)	0800 11 11	www.childline.org.uk	
Equipa do Acordo Privado de Adopção – Private Fostering Team	01872 323 862		
Educação Escolar			
Serviços para Crianças, Jovens e Famílias	01872 322 032	www.cornwall.gov.uk	✓
Equipa de Matrículas e Transportes	01872 322 032	www.cornwall.gov.uk	✓
Family Information Service Serviço informativo para a família	0800 587 8191	www.cornwallearlyyears.org.uk www.childcarelink.gov.uk	✓
Serviço para a Igualdade e Diversidade	01726 77113	www.cornwall.gov.uk cypf.equalityanddiversity@cornwall.gov.uk	✓
Conselho municipal das Ilhas de Scilly	01720 424 046	www.scilly.gov.uk	✓
Serviços para a Criança do município das Ilhas de Scilly	01720 424 039		✓
Centro da Criança	0870 000 2288	www.surestart.gov.uk see chapter 7 for full details	
Centro de aprendizagem da família	01726 891 993	info@cornwall-acl.ac.uk	
Educação de Adultos, Formação e Emprego			
Connexions	0800 9755 111	www.connexions-cd.org.uk www.connexions.gov.uk	



NextStep	Next Step	NextStep
Learn Direct	Learn Direct	Learn Direct
Further Education and Higher Education Colleges	Колледжи дальнейшего и высшего образования	Dalsza edukacja i szkoły wyższe
Cornwall College	Корнуоллский Колледж	Cornwall College
Truro College	Колледж Трупоро	Truro College
Penwith College	Колледж Пенвит	Penwith College
Combined Universities in Cornwall (CUC)	Объединенные Университеты в Корнуолле	Combined Universities in Cornwall (CUC)
Cornwall Futures4me	Cornwall Futures4me	Cornwall Futures4me
UCCF – Kenny Robertson	UCCF – Кенни Робертсон	UCCF – Kenny Robertson
Adult Education	Образование для взрослых	Kształcenie dorosłych
Link Into Learning	Link Into Learning	Link Into Learning
National Academic Recognition Information Centre	Национальный Центр информации и признания академических квалификаций	Biuro Uznawalności Wykształcenia [National Academic Recognition Information Centre]
DMT	DMT	DMT
Libraries	Библиотеки	Biblioteki
Library enquiries line	Библиотечная справочная	Biblioteki - infolinia

6. Children and Education

NextStep	08458 50 50 70	www.nextstep-cds.org.uk enquiries@nextstep-cds.org.uk	🕒
Learn Direct	0800 100 900	www.learndirect.co.uk	✓
Escolas Superiores e de Formação Profissional			
Cornwall College	01726 226 726	www.cornwall.ac.uk – see page 50	
Truro College	01872 267 000	www.trurocollege.ac.uk see page 10 www.essentialenglish.co.uk	
Penwith College	01736 335 000		
Universidades Agregadas da Cornualha	01326 370 400	www.cuc.ac.uk	
Cornwall Futures4me	0845 438 0558	www.cornwall.futures4me.co.uk	
UCCF – Kenny Robertson		krobertson@uccf.org.uk	
Educação de Adultos		9 local offices. See chapter 2 for their details www.cornwall.gov.uk	
Projecto de Acesso à Aprendizagem	01726 816 550	25 local offices, see chapter 2 for their details.	
NARIC – Centro Nacional de Informação para o Reconhecimento Académico	01242 260 010	www.naric.org.uk info.support@naric.org.uk	✓
DMT	01872 222 270	www.dmtbs.co.uk	🕒
Bibliotecas	01872 322 005	www.cornwall.gov.uk/library	✓
Linha informativa sobre bibliotecas	0800 032 2345	enquiryexpress@cornwall.gov.uk	



7. Health

Doctors and Hospitals

Doctors

When you arrive in a new area you should register with a local GP (doctor) as soon as you can. This is free. Your GP will be able to give you advice and prescribe medicine for you, as well as telling you about other free services you can get, eg

- Midwife services for pregnant women
- Health visitor services for new mums, dads and babies
- Help for people with drug and alcohol addiction
- Help to stop smoking

- Help for people with mental health problems
- Help with contraception
- Injections and tests (such as vaccinations and blood tests)
- Refer you to a specialist or hospital if you need it

You need to change doctors if you move to a new area. If you move a lot, or don't have a fixed address, you can visit Health for Homeless and see a doctor or nurse there. See page 146

Remember to tell your doctor if you are taking any self-care medicine. A list of local GPs is available on www.nhs.uk or you call the Primary Care Support Agency.



7. Здоровье

Врачи и больницы

Врачи

Приехав на новое место, Вам следует как можно скорее зарегистрироваться у местного врача-терапевта [GP (doctor)]. Это бесплатно. Ваш врач сможет дать Вам медицинский совет и прописать лекарство, а также сообщить Вам о других бесплатных услугах, которые Вы можете получить, например:

- Акушерские услуги для беременных женщин
- Услуги патронажной сестры для новорожденных и их родителей
- Помощь для страдающих от наркомании и алкоголизма
- Помощь, чтобы бросить курить
- Помощь людям с проблемами с психическим здоровьем
- Помощь с противозачаточными средствами
- Уколы и анализы (такие как прививки и анализы крови)

- Направление к врачу-специалисту или в больницу, если оно Вам необходимо

Если Вы переезжаете в другой район, Вы должны зарегистрироваться у другого врача-терапевта по новому месту жительства. Если Вы часто переезжаете и у Вас нет постоянного адреса, Вы можете посмотреть сайт «Здравоохранение для бездомных» [Health for Homeless] и там проконсультироваться у врача или медсестры. Смотрите страницу page 146.

Если Вы принимаете какие-то лекарства, не прописанные Вашим врачом, не забудьте сказать ему об этом. Список местных медицинских практик (GPs) приведен на сайте www.nhs.uk, или же Вы можете позвонить в Агентство первой медпомощи и поддержки [Primary Care Support Agency].

7. Opieka zdrowotna

Lekarze i szpitale

Lekarze

Przy zmianie miejsca pobytu należy zarejestrować się u najbliższego lekarza pierwszego kontaktu [GP] tak szybko, jak to możliwe. Rejestracja jest bezpłatna. Lekarz pierwszego kontaktu będzie mógł udzielić porady oraz przepisać lekarstwa, jak również udzielić informacji o innych bezpłatnych usługach, np.:

- Pomoc położnicza dla kobiet w ciąży
- Wizyty pielęgniarki środowiskowej u młodych matek, ojców oraz niemowląt
- Pomoc dla osób uzależnionych od narkotyków i alkoholu
- Pomoc w rzuceniu palenia
- Pomoc dla osób chorych psychicznie
- Pomoc w zapobieganiu ciąży

- Zastrzyki i badania (jak np. szczepienia i badanie krwi)
- Skierowanie do lekarza specjalisty lub szpitala, jeśli jest to konieczne

Przy zmianie miejsca zamieszkania należy także zmienić lekarza. Osoby często zmieniające miejsce zamieszkania, lub nie posiadające stałego adresu, mogą skontaktować się z ośrodkiem zdrowia dla bezdomnych [Health for Homeless] gdzie zostaną przyjęte przez lekarza lub pielęgniarkę. Patrz: str. 147.

Należy pamiętać o tym, aby powiedzieć lekarzowi, o przyjmowaniu jakichś leków na własną rękę. Lista lokalnych lekarzy pierwszego kontaktu dostępna jest na stronie internetowej www.nhs.uk lub pod numerem telefonu działu wsparcia w podstawowej opiece zdrowotnej [Primary Care Support Agency].

POL

7. Saúde

Médicos e Hospitais

Médicos

Deve registar-se no centro de saúde da sua área e ter um médico (clínico geral) [GP – Doctor]. Este serviço é gratuito. O seu médico poderá dar-lhe o seu parecer e receitar-lhe medicamentos, e informá-lo também sobre os serviços gratuitos a que poder aceder, tais como:

- Serviços de atendimento pré-natal (enfermeiras parteiras), para mulheres grávidas
- Serviços de enfermeiras ao domicílio para novos pais, mães e bebés
- Ajuda para pessoas viciadas em álcool ou tóxicos dependentes
- Ajuda para deixar de fumar
- Ajuda para pessoas com problemas de saúde mental

- Serviços de planeamento familiar (ajuda na contraceção)
- Injeções e testes (tais como vacinas e análises sanguíneas)
- Marcação de consultas no hospital ou com especialistas, se necessário

Se mudar de morada, é necessário também que mude de médico. Se muda frequentemente de casa ou não tem uma morada fixa, dirija-se ao 'Health for the Homeless' (saúde para os sem abrigo) [Health for the Homeless] onde poderá consultar um enfermeiro ou um médico. Veja a página 147

Se está a tomar algum medicamento auto-prescrito, lembre-se de o dizer ao médico. No sítio www.nh.uk está disponível uma lista de médicos locais. Alternativamente, pode visitar o site da Serviços de Apoio aos Cuidados Primários de Saúde [Primary Care Support Agency].

P



Pharmacies

If you are prescribed medicine, you will need to visit a pharmacist / chemist to collect your medicine. They can give free advice without an appointment. You will also be able to buy some drugs or treatment for minor illnesses, such as colds, without a prescription.

NHS Direct – 0845 46 47

This is a confidential health helpline staffed by nurses who can give you advice about health problems. They can tell you how to find hospitals, doctors and pharmacists near where you live.

NHS Direct is open 24 hours a day and uses Language Line interpreters if you need them.



Аптеки

Если Вам прописали лекарство, то Вам надо будет пойти в аптеку [pharmacist / chemist] с Вашим рецептом, чтобы получить это лекарство.

Там также можно получить бесплатный совет, не записываясь для этого на прием. Кроме того, в аптеке можно купить некоторые лекарства и препараты для недомоганий и легких заболеваний, таких как простуда, - без рецепта.

Прямой телефон Национальной Службы Здравоохранения [NHS Direct] – 0845 46 47

Это конфиденциальная служба помощи по телефону, где, поговорив с медсестрой, можно получить совет по проблемам здоровья. Медсестры, отвечающие на вопросы, могут сказать Вам, как найти больницы, врачей и аптеки в том районе, где Вы живете.

Служба NHS Direct открыта круглосуточно и в случае необходимости пользуется службой переводчиков по телефону «Language Line interpreters».

Emergency Health Problems

If you have an accident or are seriously ill, you should call your GP if you have one. If the surgery is closed, you will be directed to Kernow Urgent Care Services or another out-of-hours service.

For minor injuries you can go to a Minor Injury Unit, at a local hospital. See page 164

For emergencies you can go to an Accident and Emergency Unit (or Casualty Unit) at the big hospitals. See page 164

Неотложные медицинские проблемы

Если с Вами случился несчастный случай или Вы серьезно заболели, Вам следует позвонить Вашему врачу-терапевту (GP), если он у Вас есть. Если Ваш Медицинский Центр закрыт, Вас направят в Службу Срочной Помощи Керноу [Kernow Urgent Care Services] или другую службу, работающую вечером и в выходные

В случае легких травм следует обратиться в Травмпункт [Minor Injury Unit] в местной больнице. Смотрите страницу 164

В экстренных случаях Вы можете поехать в Отделение Неотложной Помощи [Accident and Emergency Unit] или [Casualty Unit] при больших больницах. Смотрите страницу 164



Apteki

Jeżeli lekarz przepisze leki, należy iść do apteki, aby je odebrać. Można tam także uzyskać darmową poradę bez konieczności wcześniejszego umawiania się. Możliwe jest też zakupienie bez recepty niektórych leków lub leczenia na niegroźne choroby, takie jak przeziębienie.

Infolinia publicznej służby zdrowia: [NHS Direct] – 0845 46 47

Jest to poufna, medyczna infolinia, obsługiwana przez personel pielęgniarski, który udzielić może porad dotyczących problemów zdrowotnych. Mogą doradzić, jak znaleźć szpitala, lekarzy i apteki blisko miejsca zamieszkania.

Linia NHS Direct czynna jest 24 godziny na dobę i korzysta z tłumaczy z Language Line, jeżeli ich pomoc jest potrzebna.

Nagłe wypadki medyczne

Osoby, które uległy wypadkowi lub są poważnie chore powinny zadzwonić do

swojego lekarza pierwszego kontaktu, o ile takiego mają. Jeśli przychodnia jest zamknięta pacjenci kierowani są do izby przyjęć [Kernow Urgent Care Services] lub innego punktu czynnego poza zwykłymi godzinami przyjęć.

W przypadku niewielkiego urazu, należy udać się do oddziału drobnych obrażeń [Minor Injury Unit], znajdującego się przy lokalnym szpitalu. Patrz str 165.

W nagłych wypadkach można się udać do oddziału pomocy doraźnej [Accident and Emergency Unit (lub Casualty Unit)], znajdującego się w dużych szpitalach. Patrz str 165.

Farmácias

Se lhe prescreverem medicamentos, dirija-se a uma farmácia [pharmacist/chemist] para os comprar. Aconselhá-lo-ão gratuitamente, sem consulta. Também poderá comprar aí medicamentos e tratamentos para enfermidades menores, como constipações, sem receita médica.

‘NHS Direct’ [NHS Direct] – 0845 46 47

Trata-se de uma linha telefónica directa, de atendimento confidencial, com enfermeiros que podem dar conselhos relativamente a problemas de saúde. Podem dizer-lhe como encontrar hospitais, médicos e farmácias na sua área de residência.

O ‘NHS Direct’ funciona 24 horas por dia e usa o serviço de intérpretes da ‘Language Line’.

Problemas Urgentes de Saúde

Se teve um acidente ou está gravemente doente, deve ligar para o seu médico de família, se o tiver. Se o centro de saúde estiver fechado, o seu telefonema será dirigido para os Serviços de Cuidados Urgentes de Saúde de Kernow [Kernow Urgent Care Services], ou outro serviço fora-de-horas.

Para ferimentos ligeiros deverá deslocar-se à Unidade de Ferimentos Ligeiros [Minor Injury Unit] do hospital mais próximo. Consulte a página 165.

Para urgências poderá ir às Unidades de Acidentes e Urgências [Accident and Emergency Unit] / [Casualty Unit] dos hospitais centrais. Consulte a página 165.





If someone is too ill, or too badly hurt, to get to hospital safely by themselves, you can call for an ambulance. Dial 999 or 112, free, and ask for an ambulance. You will need to explain what is wrong, and the number you are calling from. The Ambulance Service use Language Line. See page 56 for more information about the Ambulance Service.

Hospitals – Visiting and Staying

You may need to go to hospital if a GP (doctor) has asked for you to see a specialist, or for an operation, or to visit a friend or family member. If you need to go to hospital to have a baby, your midwife will tell you about it. People who need to see a specialist can now choose from up

to four hospitals or clinics to receive care – call the Choice Helpline.

Patient Advice and Liaison Service - PALS

PALS is a confidential help and advice service for patients, their families and friends.

PALS Advisors can:

- Listen to your concerns, suggestions or queries,
- Provide information on NHS Services,
- Advise and support patients, their families and carers,
- Help sort out problems with you or on your behalf,
- Help you to make a complaint



Если кто-то серьезно болен или настолько сильно пострадал, что не может сам приехать в больницу, Вы можете вызвать «скорую помощь». Позвоните по номеру 999 или 112 - бесплатно, и вызовите «скорую помощь». Вам надо будет объяснить, что случилось и сказать, с какого Вы звоните номера. Служба «Скорой помощи» использует переводческие услуги по телефону «Language Line». Более подробную информацию о Службе Скорой помощи смотрите на странице 56.

Больница – посещение и стационарное лечение

Возможно, что Вам надо будет посетить больницу, если Ваш врач (GP) попросил Вас сходить на консультацию к специалисту или направил Вас на операцию или если Вам надо посетить друга или члена семьи. Люди, которым необходима консультация специалиста, теперь могут выбирать из четырех больниц или клиник ту, где они будут проходить лечение – звоните в Службу помощи «Выбор» [Choice Helpline].

Служба консультаций и связи для

пациентов [Patient Advice and Liaison Service, - PALS]

PALS – это конфиденциальная служба помощи и консультаций для пациентов, их семей и друзей.

Консультанты службы PALS могут:

- Выслушать то, что Вас заботит, Ваши предложения и вопросы,
- Предоставить информацию об услугах Национальной Службы Здравоохранения,
- Предоставить совет и поддержку пациентам, их семьям и тем, кто за ними ухаживает,
- Помочь решить проблемы с Вами или для Вас,
- Помочь Вам подать жалобу



Jeśli jakaś osoba jest zbyt chora, lub doznała zbyt dużego urazu, aby bezpiecznie dostać się samodzielnie do szpitala, można zadzwonić po karetkę pogotowia. Należy wybrać numer 999 lub 112 i poprosić o przysłanie karetki. Należy opisać, co się stało i podać numer telefonu, z którego się dzwoni. Pogotowie ratunkowe korzysta z telefonicznej linii tłumaczeniowej [Language Line]. Więcej informacji o pogotowiu ratunkowym znajduje się na str. 57.

Szpitala – pacjenci i odwiedzający

W przypadku potrzeby udania się do szpitala, jeżeli Twój lekarz pierwszego kontaktu skierował Cię do specjalisty, jeżeli musisz poddać się operacji, lub aby odwiedzić przyjaciela lub członka rodziny. Jeżeli musisz iść do szpitala, aby urodzić dziecko, uzyskasz wyjaśnienia od swojej położnej. Osoby, które muszą zobaczyć się ze specjalistą, mogą teraz wybrać

jeden z czterech szpitali lub przychodni, gdzie będą chcieli się leczyć – należy w tej sprawie zadzwonić pod numer infolinii ds. wyboru: [Choice Helpline].

Porady i kontakt z pacjentami – [Patient Advice and Liaison Service – PALS]

PALS to poufny serwis przeznaczony dla pacjentów, ich rodzin i przyjaciół, oferujący pomoc i porady.

Doradcy PALS mogą:

- Wysłuchać obaw, sugestii lub pytań,
- Udzielić informacji o placówkach NHS,
- Zapewnić porady i wsparcie pacjentom, ich rodzinom i opiekunom,
- Pomóc rozwiązać problemy razem z pacjentem lub w jego imieniu,
- Pomóc w złożeniu skargi

Se alguém estiver demasiado doente, ou demasiado ferido para se deslocar sozinho ao hospital, pode chamar uma ambulância, ligando para o 999 ou o 112. Ao telefonar, terá que explicar o que se passa e dizer qual o número de onde está a ligar. O Serviço de Ambulâncias recorre ao serviço de intérpretes 'Language Line'. Veja a página 57 para mais informação sobre o Serviço de Ambulâncias.

Hospitais – Consulta e Internamento

Poderá ter que ir ao hospital se o médico o aconselhar a ser visto por um especialista, se tiver de ser operado, ou se for visitar um amigo ou familiar internado. Se estiver grávida, a sua enfermeira parteira informá-la-á sobre a data em que deverá comparecer no hospital para dar à luz. Quem precisar de consultar um especialista, tem agora agora à escolha quatro hospitais ou clínicas – ligue para a linha 'Choice Helpline' [Choice Helpline].

Serviço 'PALS' [Patient Advice and Liaison Service - PALS]

O serviço PALS é um serviço de aconselhamento e ajuda confidencial para pacientes, suas famílias e amigos.

Os funcionários do PALS poderão:

- Ouvir atentamente as suas preocupações, sugestões e comentários
- Prestar informação sobre Serviços do NHS
- Aconselhar e apoiar a pacientes, suas famílias e pessoas responsáveis por outrem.
- Ajudar a resolver problemas consigo ou resolvê-los por si
- Ajudar a fazer uma reclamação





Health for Homeless

Health clinics for people with no home, or no fixed address. You can make an appointment to see a nurse or doctor for free. Clinics are held at these places:

- St Petrocs, City Road, Truro

- New Connections, Bassett Road, Camborne
 - Breadline Centre, Bread Street, Penzance
- Visit the centre to make an appointment for one of the clinics: (AM is morning, PM is afternoon – call for times)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Truro	AM GP	PM Nurse	AM GP	PM Nurse	AM GP
Camborne	AM GP	AM Nurse	AM Nurse	AM Nurse AM GP	PM GP
Penzance	AM Nurse	AM GP	-	AM GP	AM Nurse



Здравоохранение для бездомных

Клиники для людей, у которых нет дома или нет постоянного адреса. Вы можете записаться на бесплатный прием к врачу или медсестре. Клиники проводятся в следующих местах:

- St Petrocs, City Road, Truro

- New Connections, Bassett Road, Camborne
 - Breadline Centre, Bread Street, Penzance
- Посетите этот центр, чтобы записаться на прием к врачу в одной из этих клиник (AM – означает «утром», PM – означает после обеда – звоните, чтобы узнать время приема)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Труро	AM Врач	PM Медсестра	AM Врач	PM Медсестра	AM Врач
Камборн	AM Врач	AM Медсестра	AM Медсестра	AM Медсестра AM Врач	PM Врач
Penzance	AM Медсестра	AM Врач	-	AM Врач	AM Медсестра

Opieka zdrowotna dla osób bezdomnych

Przychodnie opieki zdrowotnej dla osób bezdomnych lub bez stałego adresu. Można umówić się na bezpłatną wizytę pielęgniarską lub lekarską [GP]. Przychodnie znajdują się w następujących miejscach:

- St Petrocs, City Road, Truro

- New Connections, Bassett Road, Camborne
 - Breadline Centre, Bread Street, Penzance
- Należy przyjść do ośrodka celu umówienia się na wizytę w jednej z przychodni: (Dokładne godziny wizyt podawane są telefonicznie)



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Truro	godziny poranne – GP	Godziny popołudniowe – pielęgniarka	godziny poranne - GP	godziny poranne- pielęgniarka	Godziny poranne - GP
Camborne	godziny poranne – GP	Godziny poranne - pielęgniarka	godziny poranne – pielęgniarka	godziny poranne – pielęgniarka godziny popołudniowe – GP	godziny poranne – pielęgniarka
Penzance	godziny poranne –pielęgniarka	godziny poranne -GP		godziny poranne -GP	godziny poranne – pielęgniark

Ajuda para os Sem Abrigo

São centros de consulta médica para pessoas que não têm casa ou morada fixa. Poderá marcar uma consulta (gratuita) para falar com uma enfermeira ou com um médico. Estes centros situam-se nos seguintes locais:

- St Petrocs, City Road, Truro

- New Connections, Bassett Road, Camborne
 - Breadline Centre, Bread Street, Penzance
- Dirija-se a estes centros para marcar uma consulta numa das seguintes clínicas ('am' significa 'de manhã' e 'pm' significa 'de tarde' – telefone para saber os horários).



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Truro	am Médico	pm Enfermeira	am Médico	pm Enfermeira	am Médico
Camborne	am Médico	am Enfermeira	am Enfermeira	am Enfermeira am Médico	pm Médico
Penzance	am Enfermeira	am Médico	-	am Médico	am Enfermeira



Mental health

If you have mental health problems, your GP is there to help. They will help you themselves, or tell you what other support is available. Cornwall Partnership NHS Trust works with people who have mental health problems in Cornwall and the Isles of Scilly. If you would rather not visit your GP, you can go straight to Cornwall Partnership Trust. Telephone 01208 251 300 and ask to be put through to the Community Mental Health Team (CMHT) in the area where you live.

Pentreath Industries offer supported work to people who are recovering from mental health problems. They have Community

Development Workers (CDW's), who will work with and support Black and Minority Ethnic communities and individuals to access mental health services and promote emotional well being.

The Samaritans

Provides confidential emotional support over the phone to anybody who is suicidal or despairing. Call the number at the end of the chapter, or look in the phone book for your nearest branch.



Психическое здоровье

Если у Вас есть проблемы с психическим здоровьем, Ваш врач (GP) должен Вам помочь. Он либо сам окажет Вам помощь, либо расскажет, какие еще виды помощи можно получить. Организация системы здравоохранения в Корнуолле, которая называется "Cornwall Partnership NHS Trust" [Cornwall Partnership NHS Trust], ведет работу с людьми, имеющими проблемы с психическим здоровьем, в Корнуолле и на островах Силли.

Если Вы предпочитаете не обращаться к Вашему врачу-терапевту (GP), Вы можете сразу обратиться в "Cornwall Partnership NHS Trust" [Cornwall Partnership Trust]. Позвоните по телефону 01208 251 300 и попросите, чтобы Вас соединили с Командой по психическому здоровью населения [Community Mental Health Team, CMHT] того района, где Вы проживаете.

Компания [Pentreath Industries] предлагает работу, с предоставлением необходимой поддержки, тем, кто выздоравливает после проблем с психическим здоровьем. Там имеются

специальные работники по работе с населением Community Development Workers (CDW's), которые ведут работу с чернокожими и национальными меньшинствами и отдельными лицами, помогая им связаться со службами психического здоровья и улучшить их эмоциональное состояние.

Самаритяне [The Samaritans]

Служба предоставляет конфиденциальную психологическую и эмоциональную поддержку по телефону каждому, кто отчаялся и намеревается покончить жизнь самоубийством. Позвоните по номеру, приведенному в конце главы, или найдите в телефонной книге ближайший к Вам филиал этой службы.



Zdrowie psychiczne

Osobom cierpiącym na choroby psychiczne pomocy udziela lekarz pierwszego kontaktu. Udzieli on pomocy we własnym zakresie lub też poinformuje gdzie można uzyskać dalsze wsparcie. Organizacja Cornwall Partnership NHS Trust pomaga osobom, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym na terenie Kornwalii i wysp Scilly.

Osoby, które nie chcą umawiać się na wizytę ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, mogą udać się bezpośrednio do organizacji Cornwall Partnership Trust. Należy w tym celu zadzwonić pod numer 01208 251 300 i poprosić o połączenie z zespołem ds. zdrowia psychicznego [Community Mental Health Team (CMHT)], działającym na danym obszarze.

Pentreath Industries oferuje pracę chronioną osobom wychodzącym z choroby psychicznej.

Organizacja ta ma do dyspozycji pracowników ds. rozwoju społeczności [Community Development Workers – CDW's], którzy wspierają zarówno społeczności, w których skład wchodzi osoby czarnoskóre i członkowie mniejszości etnicznych, jak i poszczególnych przedstawicieli tych grup. Pracownicy ci pomagają też uzyskać dostęp do opieki psychiatrycznej i zajmują się promocją zdrowia emocjonalnego.

Samarytanie [The Samaritans] Udzielają poufnego wsparcia emocjonalnego przez telefon każdemu, kto ma myśli samobójcze lub jest w głębokiej depresji. Dzwonić należy pod numer zamieszczony na końcu tego rozdziału, lub poszukać najbliższego oddziału w książce telefonicznej.

Saúde Mental

Se tem problemas de saúde mental, a função do seu médico é ajudá-lo. Ele próprio poderá ajudá-lo ou informá-lo sobre outro tipo de apoios disponíveis. O 'Cornwall Partnership NHS Trust' [Cornwall Partnership NHS Trust] é uma Parceria do NHS que trabalha com pessoas que sofrem de problemas de saúde mental, na Cornualha e nas Ilhas de Scilly.

Se prefere não falar com o seu médico, pode falar directamente com o 'Cornwall Partnership Trust' [Cornwall Partnership Trust] ligando para o número 01208 251 300. Peça seguidamente que transferiram a chamada para a Equipa de Saúde Mental Comunitária [Community Mental Health Team] – CMHT da sua área.

As Indústrias de Pentreath [Pentreath Industries] oferecem um serviço de apoio a trabalhadores que estejam a recuperar de problemas de saúde mental. Colaboram

com pessoal ('Community Development Workers' – CDWs) que trabalha com 'Minorias Étnicas' ('Black and Ethnic Minority') e suas comunidades, ajudando-os a aceder a serviços de saúde mental e a promover o seu bem-estar.

Os Samaritanos [Samaritans]

Os bons Samaritanos oferecem apoio emocional confidencial, por telefone, a quem esteja desesperado ou tenha instintos suicidas. Ligue para o número no final do capítulo, ou consulte a lista telefónica para mais informações sobre o centro mais próximo.





Interpreters

If you need an interpreter, your hospital, GP, dentist or optician must arrange one for you, and pay for it. It is important to have an interpreter for medical matters, so that medical staff can understand you, and give you the right treatment. It is also important that you know what is happening to you. It is best if family members are not used to interpret in health matters, as you may not wish to discuss sensitive issues in front of a relative.

The PALS service can also provide information leaflets in other languages.

Social Care

Department of Adult Care and Support

Adult Care and Support is an important part of Cornwall Council. They play an essential role in

providing support to people in the community who have social or special needs and assist them to obtain local services.

For anyone with disabilities, and older people who may be in need, they can give support to live independently, including practical help and equipment (walking frames, etc) and help with personal care (getting up, washing, etc). They can provide blue badges for disabled parking, although if you have one from another country in Europe, you can still use it here. For people who care for older or disabled people they can give practical help, support and breaks away from the person they look after. There are 7 Adult Care and Support offices in Cornwall, and an independent one on the Isles of Scilly.



Переводчики

Если Вам нужен переводчик, Ваша больница, врач (GP), зубной врач или специалист, работающий в оптике, могут организовать и оплатить переводческие услуги. Для обсуждения медицинских вопросов важно иметь переводчика, чтобы медицинский персонал Вас понимал и мог назначить Вам правильное лечение. Также важно, чтобы Вы знали, что с Вами происходит. Лучше не использовать членов семьи в качестве переводчика при обсуждении вопросов, связанных со здоровьем, поскольку Вы, наверное, предпочли бы не обсуждать конфиденциальные деликатные вопросы в присутствии родственников.

Служба PALS также может предоставить информационные буклеты на других языках.

Социальная работа

Отдел Социальной заботы о взрослых

[Department of Adult Care and Support]

Отдел Социальной заботы о взрослых (Adult Care and Support) – это важная часть Совета графства. Этот отдел играет существенную роль в предоставлении

поддержки местным жителям, имеющим социальные и особые потребности, и помогает им в доступе к местным службам.

Эта служба готова оказать поддержку в создании условий для независимого проживания всем, кто имеет инвалидность или ограниченную дееспособность, а также для нуждающихся престарелых людей; это может быть практическая помощь и предоставление оборудования (например, ходильные рамы и т.д.), а также помощь в уходе за собой (подъем, мытье и т.д.). Они могут предоставить голубые знаки для парковки на специально выделенных для инвалидов местах, хотя если Вы уже имеете такой знак, полученный в другой европейской стране, Вы также можете использовать его и здесь. Эта служба может оказать практическую помощь и поддержку людям, которые заботятся о пожилом человеке или об инвалиде, а также дают возможность организовать передышку в уходе за человеком, находящемся на их попечении. В Корнуолле есть 7 офисов [Adult Care and Support] и один независимый офис также имеется на островах Силли.



Tłumacze ustni

Osobom, którym potrzebny jest tłumacz szpital, lekarz pierwszego kontaktu, dentysta lub optyk ma obowiązek zamówić jego obsługę i za nią zapłacić. Ważne jestaby zadbać o obecność tłumacza w sprawach medycznych, tak aby personel medyczny mógł wszystko zrozumieć i zastosować odpowiednie leczenie. Ważne jest także, aby pacjent miał pełną świadomość sytuacji. Lepiej nie prosić krewnych o tłumaczenie w kwestiach medycznych, ponieważ czasami niezręcznie jest omawiać delikatne sprawy w obecności członka rodziny.

Serwis PALS oferuje także broszury informacyjne w innych językach.

Opieka społeczna

Wydział Opieki Społecznej ds. Dorosłych

[Department of Adult Care and Support]

Wydział opieki społecznej nad osobami dorosłymi jest ważną częścią Rady

Hrabstwa. Odgrywa on niezwykle ważną rolę w zapewnianiu wsparcia tym członkom społeczności, którzy mają potrzeby socjalne lub specjalne oraz w pomaganiu im z korzystania z lokalnych instytucji.

Wydział może udzielić pomocy w umożliwieniu samodzielnego życia wszystkim osobom niepełnosprawnym i ludziom starszym, potrzebującym pomocy, łącznie z praktyczną pomocą i sprzętem (balkoniki rehabilitacyjne, itp.) oraz pomocą w codziennej pielęgnacji (wstawanie, mycie się, itp.). Można od nich otrzymać niebieskie znaczki, które umożliwiają parkowanie w miejscach dla niepełnosprawnych, chociaż jeżeli ktoś ma już taki znaczek z innego kraju europejskiego, można go używać także w Wielkiej Brytanii. Osobom opiekującym się ludźmi starszymi lub niepełnosprawnymi pracownicy wydziału mogą udzielić praktycznej pomocy, wsparcia i dać im możliwość odpoczynku od zajmowania się bliską im osobą. Na terenie Kornwalii działa 7 biur Adult Care and Support, oraz jedno niezależne biuro na Wyspach Scilly.

Intérpretes

Se precisa de um intérprete, o seu hospital, médico, dentista ou especialista óptico tem o dever de lho proporcionar e pagar pelo serviço. É importante ter um intérprete em questões de saúde, de modo a que, quem o apoia ou trata, possa entender o que diz e administrar o tratamento adequado. Também é importante saber o que se passa com a sua própria saúde. Não deve recorrer a um familiar para desempenhar o papel de intérprete em questões de saúde, pois poderá tornar-se embaraçoso falar de assuntos íntimos na sua presença.

O serviço PALS também pode disponibilizar gratuitamente folhetos informativos noutras línguas.

Assistência Social

Departamento de Assistência Social a Adultos

[Department of Adult Care and Support]

A Assistência Social a Adultos é um departamento importante do município da Cornualha. Tem um papel essencial no apoio a pessoas com necessidades especiais ou sociais, e na assistência ao acesso a serviços locais.

A equipa oferece apoio a qualquer pessoa com necessidades especiais e a pessoas idosas, no sentido de as ajudar a viver de modo independente, incluindo ajuda prática e equipamento (andadores/ muletas etc) e cuidados pessoais (levantar-se, lavar-se, etc). Poderá solicitar, para si ou para essas pessoas, selos azuis para estacionamento reservado a deficientes (se tiver selos válidos de outro país da Europa, serão também válidos neste país). A Assistência Social oferece ajuda prática a quem toma conta de idosos ou deficientes, incluindo os dias de descanso, quando o prestador de cuidados se encontra ausente. Há 7 centros de Assistência Social a Adultos em toda a Cornualha, e um centro independente nas Ilhas de Scilly.





The Supporting People Team

The Supporting People Team works in partnership with organisations that provide support to people to live independently in the community. This can be help with maintaining your tenancy, help with managing bills or money and help with social skills amongst others.

Dentists

It is important to visit a dentist regularly to make sure your teeth and gums are healthy. Some local dentists accept NHS patients. This means that you will only have to pay a small amount for your dental treatment. If you cannot register as an NHS patient, you can see a private dentist. This often costs more.



Группа «Оказание поддержки людям»

является партнером организаций, которые оказывают поддержку людям с целью их независимого проживания в местном районе. Это может быть помощь в обслуживании / содержании Вашего арендованного жилья, помощь с распределением и управлением Вашими денежными средствами и счетами, а также помощь с социальными навыками / навыками общения с другими людьми.

Зубные врачи

Для того, чтобы поддерживать зубы и десны в здоровом состоянии, важно регулярно посещать зубного врача. Некоторые местные зубные врачи принимают пациентов в рамках Национальной службы здравоохранения (NHS). Это означает, что Вам нужно будет оплатить только небольшую часть стоимости Вашего стоматологического лечения. Если Вы не можете зарегистрироваться как пациент NHS, Вы можете посетить частную стоматологическую практику. Обычно это стоит дороже.

If you need emergency dental care, you should contact your dentist if you have one. If you do not, or have special needs, the Primary Care Trust Dental Service can help. Call the 24 hour NHS Dental Helpline. There are clinics in all the main towns to provide emergency care for patients without a dentist.

Drug and Alcohol Misuse

National Drugs Helpline gives free information and advice for drug users and their families and friends. If you are concerned about your drug use, or about a friend, or someone in your family, ring Freshfields for confidential help and advice.

Если Вам требуется неотложная стоматологическая помощь, Вам следует связаться с Вашим зубным врачом, если он у Вас есть. Если у Вас его нет или у Вас имеются особые потребности, Вам может помочь Стоматологическая служба национального здравоохранения [Primary Care Trust Dental Service]. Позвоните по телефону Круглосуточной стоматологической помощи службы национального здравоохранения телефону (24 hour NHS Dental Helpline). В основных городах имеются клиники, которые оказывают экстренную помощь пациентам, не имеющим зубного врача.

Злоупотребление наркотиками и алкоголем

Линия телефонной помощи Национальной службы по наркотикам / [National Drugs Helpline] предоставляет бесплатную информацию и консультирует потребителей наркотиков, их семьи и друзей. Если Вы обеспокоены своим употреблением наркотиков или беспокоитесь о друге или члене семьи, позвоните в [Freshfields], и Вам предложат конфиденциальную помощь и совет.



Zespół ds. Wsparcia [Supporting People Team]

Zespół Supporting People Team działa wspólnie z organizacjami, które pomagają ludziom żyć niezależnie w społeczeństwie. Może to być m.in. pomoc w utrzymaniu wynajmu mieszkania, opłacaniu rachunków, kontrolowaniu wydatków oraz rozwijaniu umiejętności społecznych.

Lekarze dentyści

Systematyczne chodzenie do dentysty jest bardzo ważne w celu utrzymania zdrowia zębów i dziąseł. Niektórzy lokalni dentyści przyjmują pacjentów w ramach NHS. Oznacza to, że za leczenie dentystyczne zapłacić trzeba niewielką kwotę. Jeżeli zapisanie się na wizytę w ramach NHS nie jest możliwe, można umówić się na wizytę prywatną. Zwykle kosztuje to więcej.

W przypadku konieczności nagłego leczenia dentystycznego, należy skontaktować się ze swoim dentystą, jeżeli się takiego posiada.

Jeżeli nie ma się swojego dentysty, lub w przypadku specjalnych potrzeb pomocy udzielić może dział podstawowej opieki dentystycznej [Primary Care Trust Dental Service]. Można zadzwonić na infolinię dentystyczną NHS [NHS Dental Helpline] działającą 24 godziny na dobę. We wszystkich większych miastach działają przychodnie zapewniające pacjentom, którzy nie mają własnego dentysty pomoc w nagłych wypadkach.

Nadużywanie alkoholu i narkotyków

Infolinia ds. Uzależnienia od Alkohol i Narkotyków [National Drugs Helpline] oferuje bezpłatną informację i porady osobom zażywającym narkotyki oraz ich rodzinom i przyjaciółom. Osoby obawiające się, że zagraża im narkomania lub martwiące się o przyjaciela, lub o kogoś ze swojej rodziny, mogą zadzwonić do organizacji Freshfields, gdzie uzyskają poufną pomoc i poradę.

A Equipa [Supporting People]

Esta equipa trabalha em parceria com organizações cujo objectivo é acompanhar pessoas com problemas, no sentido de as ajudar a viver de modo independente no seio da comunidade. Manter o aluguer da sua casa, organizar as contas, e outras questões monetárias, e melhorar o seu grau de sociabilidade são, entre outras, matérias em que esta equipa poderá assisti-lo.

Dentistas

É importante ir ao dentista regularmente para garantir a saúde dos dentes e gengivas. Alguns dentistas privados aceitam pacientes do NHS. Isto significa que terá apenas que pagar uma pequena quantia pelo tratamento dentário. Se o seu dentista não o puder registar como paciente do NHS, poderá ter que recorrer a um dentista privado, o que é habitualmente mais caro.

Se precisa de tratamento dentário urgente, deverá contactar o seu

dentista, se tiver um. Se não, ou se tem necessidades especiais, o serviço de cuidados primários dentários [Primary Care Trust Dental Service] pode ajudá-lo. Ligue para a 'Helpline NHS Dental', um serviço de urgência que funciona 24 horas por dia. Em todas as cidades e vilas principais, há clínicas de atendimento urgente para pacientes que não tenham dentista.

Consumo Excessivo de Álcool e Drogas

A linha telefónica 'National Drugs Helpline' [National Drugs Helpline] fornece informação gratuita e aconselhamento a toxicodependentes e suas famílias e amigos. Se está preocupado por consumir droga, ou está preocupado com um amigo ou com alguém na sua família que tenha problemas de alcoolismo ou toxicod dependência, ligue para o serviço 'Freshfields' [Freshfields] para ajuda e aconselhamento confidencial.





If you are concerned about your alcohol use, or about a friend, or someone in your family, ring Addaction CADA for confidential help and advice. Or call the National Helpline FRANK.

Sexual Health, Pregnancy and Contraception

The Contraception Service can give advice and information about clinics. You can visit the clinic for contraception, pregnancy tests and for a referral to the Unplanned Pregnancy services.

Sex Advice for Young People

Brook Advisory Centres offer free, confidential advice about sex and contraception to people under the age of

25. You don't have to be having sex, nor wait until you are 16 if you want Brook's help. There are centres in Redruth and St Ives, and a helpline is available, or you can contact the Contraception Service.

Sexually Transmitted Infections and HIV

Contact the GU clinic (Genito-urinary) for advice or to ask about clinics. There are clinics at Truro, Newquay, Penzance and St Austell, where you can make an appointment usually within 2 days, or go to the daily drop-in clinic. You can get free and confidential treatment, and emergency contraception.



Если Вы обеспокоены своим злоупотреблением алкоголем или беспокоитесь о друге или члене семьи, позвоните в Addaction CADA [Addaction CADA], и Вам окажут конфиденциальную помощь и дадут совет. Или позвоните по Национальной линии телефонной помощи [National Helpline FRANK].

Сексуальное здоровье, беременность и предохранение / контрацепция

Служба, занимающаяся вопросами контрацепции [Contraception Service], может дать Вам совет и предоставить информацию о клиниках. Вы можете посетить клинику для получения противозачаточных средств, тестов на наличие беременности и для получения направления в Службы, занимающиеся вопросами незапланированной беременности (Unplanned Pregnancy services).

Консультация по вопросам секса для молодых людей

Консультационные центры Brook [Brook Advisory Centres] предлагают

бесплатные конфиденциальные консультации по вопросам секса и контрацепции людям в возрасте до 25 лет. Если Вам нужна помощь, предоставляемая Brook, Вам не нужно ждать, пока Вы начнете половую жизнь или пока Вам исполнится 16 лет. Центры имеются в городах Редрут (Redruth) и Сант Ивс (St Ives), также имеется телефонная служба помощи; Вы также можете связаться со службой Contraception Service, занимающейся вопросами контрацепции.

Инфекции, передающиеся половым путем, и ВИЧ

Обращайтесь в Уролого-гинекологическую клинику Contact the [GU clinic (Genito-urinary)] за консультациями и за информацией о клиниках. Такие клиники есть в городах где Вы можете записаться на прием, обычно не позднее, чем через 2 дня, или же там ежедневно врачи ведут прием без предварительной записи, и Вы можете попасть к врачу в тот же день, в порядке общей очереди (drop-in clinic). Вы можете получить бесплатное конфиденциальное лечение, а также средства экстренной контрацепции.



Osoby obawiające się, że zagraża im alkoholizm lub martwiącej się o przyjaciela lub kogoś ze swojej rodziny mogą zadzwonić do [Addaction CADA], gdzie uzyskają poufną pomoc i poradę. Można też zadzwonić do krajowej infolinii [National Helpline FRANK].

Profilaktyka seksualna, ciąża i antykoncepcja

Poradnictwo antykoncepcyjne [Contraception Service] udziela porad i informacji o przychodniach, do których można się udać po środki antykoncepcyjne, testy ciążowe oraz po skierowanie do placówki zajmującej się nieplanowanymi ciążami [Unplanned Pregnancy services].

Porady dla młodych ludzi dotyczące współżycia seksualnego

Ośrodki Brook Advisory Centres oferują poufne i bezpłatne porady dotyczące współżycia seksualnego i antykoncepcji

osobom poniżej 25 roku życia. Osoby, które nie rozpoczęły współżycia oraz młodzież poniżej 16 roku życia także mogą otrzymać pomoc od ośrodka Brook. Ośrodki te znajdują się w Redruth i St Ives. Dostępna jest także infolinia. Można też skontaktować się z Poradnictwem Antykoncepcyjnym [Contraception Service].

Choroby przenoszone drogą płciową i HIV

Aby otrzymać porady lub informacje o przychodniach, należy skontaktować się z poradnią GU, zajmującą się chorobami moczowo-płciowymi [Genito-Urinary - GU clinic] Przychodnie znajdują się w Truro, Newquay, Penzance i St Austell. Można tam umówić się na wizytę zwykle w ciągu 2 dni, lub też udać się do przychodni [drop-in], która przyjmuje pacjentów bez umawiania. W przychodniach tych otrzymać można bezpłatne i poufne leczenie, jak również środki antykoncepcyjne stosowane w nagłych wypadkach.

Poderá também ligar para 'Addaction CADA' [Addaction CADA] (álcool) ou para a linha 'National Helpline FRANK' [National Helpline FRANK].

Saúde Sexual, Maternidade e Contraceção

O Serviço de Contraceção (planeamento familiar) [Contraception Service] pode informá-lo e aconselhá-lo sobre clínicas. Aqui poderá ter consultas e ser esclarecido sobre métodos de contraceção, fazer testes de gravidez ou ser remetido para serviços de Gravidez Não Planeada.

Aconselhamento Sexual para jovens

Os 'Brook Advisory Centres' [Brook Advisory Centres] são centros de aconselhamento gratuito e confidencial sobre questões relacionadas com sexo e contraceção, para pessoas com menos de 25 anos. Não precisa esperar até aos 16 anos ou ser sexualmente activo para obter

ajuda do serviço 'Brook'. Há centros em Redruth e St Ives, e uma linha telefónica disponível. Alternativamente, poderá contactar o Serviço de Contraceção.

Infecções Sexualmente Transmitidas e HIV

Contacte os serviços de atendimento GU (saúde genital e urinária) [GU Clinic] para aconselhamento e informação sobre clínicas. Há centros em Truro, Newquay, Penzance e St. Austell, onde poderá marcar uma consulta cuja espera é normalmente de 2 dias, e ser atendido sem marcação. Poderá receber tratamento gratuito e confidencial, e meios urgentes de contraceção.





GB

1 in 10 young people in Cornwall has Chlamydia, which can cause pain and infertility, and is very easy to catch. Get tested by picking up a pink or blue postal test kit at your local pharmacist. Or you can ask your GP, the Chlamydia service, Brook or the GU clinic.

You can get HIV testing, treatment and care from the GU clinic too.

The Sexual Health Information Line provides free and confidential counselling and advice about HIV, AIDS, sexual health, local services, clinics and support services.

Kernow Positive Support is a local charity which supports people living with HIV.

Sexual Health

- Find out about different sorts of contraception and use some that suits you. Talk to Brook, or your local sexual health clinic to find out about what you can use.
- Take condoms with you if you're going out with someone, or going on holiday. It shows respect for the person you're having sex with. You can get free condoms from the GU clinic and from the Contraception Service.
- You can always choose to say no if someone wants to have sex with you.

RUS

1 из 10 молодых людей в Корнуолле имеет хламидиоз; это заболевание вызывает болевые ощущения и бесплодие, и им очень легко заразиться. Вы можете сделать анализ, взяв в местной аптеке розовый или голубой набор для анализа, отправляемого по почте. Или Вы можете спросить об этом Вашего врача-терапевта, у которого Вы зарегистрированы, или в Службе, занимающейся проблемой хламидиоза (Chlamydia service), или в Brook, или в уролого-гинекологической клинике.

Кроме того, в уролого-гинекологической клинике Вы можете пройти тестирование на ВИЧ, получить лечение и уход.

Информационная линия по вопросам сексуального здоровья [Sexual Health Information Line] предоставляет бесплатные и конфиденциальные консультации и советы по вопросам ВИЧ, СПИД, сексуального здоровья и о местных службах, клиниках и службах поддержки.

Организация Kernow Positive Support [Kernow Positive Support] – это местная

благотворительная организация, оказывающая поддержку людям, у которых ВИЧ.

Сексуальное здоровье

- Узнайте о разных методах контрацепции и используйте подходящие Вам методы. Поговорите с Brook или с Вашей местной клиникой по вопросам сексуального здоровья с тем, чтобы узнать о методах, которые Вы можете использовать.
- Возьмите с собой презервативы, если Вы идете на встречу с кем-то или едете на отдых. Это демонстрирует Ваше уважение к человеку, с которым Вы занимаетесь сексом. Вы можете получить бесплатные презервативы в уролого-гинекологической клинике, а также в Службе по вопросам контрацепции (Contraception Service).
- Если кто-то хочет заняться с Вами сексом, у Вас всегда есть возможность выбора и Вы всегда можете сказать «нет».



1 na 10 młodych ludzi na obszarze Kornwalii jest zarażonych chłamydią, która może powodować ból i prowadzić do bezpłodności. Choroba ta bardzo łatwo się przenosi. Aby się zbadać w tym kierunku, można zakupić w lokalnej aptece różowy lub niebieski zestaw do pobrania materiału do przeprowadzenia testu, który następnie wysyła się do laboratorium pocztą. Można też zasięgnąć informacji u swojego lekarza pierwszego kontaktu, w punkcie ds. chłamydii (Chlamydia Service), w ośrodkach Brook Advisory Centres, lub w poradni GU.

Badanie pod kątem HIV, leczenie i opiekę uzyskać można także w poradni GU.

Infolinia ds. profilaktyki seksualnej [Sexual Health Information Line] oferuje bezpłatną i poufną pomoc oraz porady na temat HIV, AIDS, profilaktyki seksualnej, lokalnych ośrodków, przychodni oraz możliwości otrzymania wsparcia.

Wsparcie dla Nosicieli HIV w Kornwalii

[Kernow Positive Support] to lokalna organizacja charytatywna, udzielająca wsparcia osobom żyjącym z HIV.

Profilaktyka seksualna

- Należy zasięgnąć informacji o różnych rodzajach antykoncepcji i stosować te, które wydają się najbardziej odpowiednie. W celu uzyskania informacji na temat dostępnych metod zapobiegania ciąży, należy skontaktować się z ośrodkiem Brook Advisory Service lub z pracownikiem lokalnej przychodni zajmującej się profilaktyką seksualną.
- Umawiając się z kimś na randkę lub jadąc na wakacje należy zabrać ze sobą prezerwatywy. Okazuje się przez to szacunek dla osoby, z którą się współżyje. Bezpłatne prezerwatywy można otrzymać w poradni GU i w Poradni Antykoncepcyjnej [Contraception Service].
- Zawsze można odpowiedzieć „nie” na propozycję współżycia.

Um em cada 10 jovens na Cornualha tem clamídia, uma infecção sexualmente transmitida que pode causar dor e infertilidade, e é muito fácil de contrair. Poderá comprar um teste na farmácia (postal azul ou cor-de-rosa) ou pedir um teste ao seu médico, aos serviços Clamídia, ao serviço 'Brook' ou no atendimento clínico dos serviços GU. Nestes últimos, poderá também fazer um teste de HIV e receber tratamento.

A linha informativa sobre saúde sexual [Sexual Health Information Line] dá aconselhamento psicológico e conselhos gratuitos confidenciais, e informação sobre questões relativas ao vírus HIV, sida, saúde sexual, serviços locais, clínicas e serviços de apoio.

O 'Kernow Positive Support' [Kernow Positive Support] é o serviço de uma instituição de caridade que dá apoio a pessoas que convivem com o vírus da sida.

Saúde Sexual

- Informe-se sobre os diferentes tipos de contracepção, e escolha o que melhor lhe convém. A este respeito poderá também aconselhar-se com alguém no serviço 'Brook' ou em clínicas de saúde sexual.
- Se estiver numa relação recente, ou se for de férias, leve consigo preservativos. Mostrará respeito pela pessoa com quem tem relações sexuais. Pode adquirir preservativos gratuitos nas clínicas GU e através do Serviço de Contracepção.
- Pode optar por recusar se alguém quiser ter relações consigo.





- Stay in control. If you drink alcohol or take drugs, make sure you can still make good decisions. Don't do something you'll regret, or let people take advantage of you.

Having a Baby

For advice on all aspects of pregnancy, visit your GP. For advice about unplanned pregnancy contact the Contraception Service or the Family Planning Association. You can get free pregnancy tests from them too.

If you are pregnant, ask for an appointment with the midwife at your GP surgery, or contact the on-call midwife for your local area. Antenatal and post-natal care is free in the UK and it is very important that you and your baby receive regular check-ups both before and after the birth.

Children's Centres

Children's Centres are part of the government programme to deliver the best start in life for every child. They bring together early education, childcare, health and family support. There are schemes in various parts of Cornwall, see page 168 for a list.



- Держите ситуацию под контролем. Если Вы пьете алкогольные напитки или употребляете наркотики, постарайтесь, тем не менее, принимать правильные решения. Не делайте того, о чем Вы потом пожалеете и не позволяйте людям использовать Вас в их интересах.

Ожидание и рождение ребенка

Для того, чтобы получить рекомендации по всем аспектам беременности, посетите Вашего врача-терапевта. Для получения совета в случае незапланированной беременности свяжитесь со Службой по вопросам контрацепции [Contraception Service] или с Ассоциацией по вопросам планирования семьи [Family Planning Association.] У них Вы также можете получить бесплатные тесты на наличие беременности.

Если Вы беременны, попросите Вашего врача-терапевта, чтобы Вас записали на прием к акушерке, или свяжитесь с работающей по вызову акушеркой, прикрепленной к Вашему району.

Предродовой и послеродовой уход в Великобритании бесплатный, и очень важно, чтобы Вы и Ваш ребенок проходили регулярные проверки состояния здоровья до и после рождения.

Детские центры

Детские центры [Children's Centres] – это часть правительственной программы, направленной на то, чтобы обеспечить каждому ребенку наилучший старт в жизни. Они объединяют в себе раннее образование, заботу о детях, а также поддержку здоровья и семьи. Программы имеются в различных частях Корнуолла, со списком Вы можете ознакомиться на странице 168.

- Nie należy tracić kontroli. Nawet po wypiciu alkoholu lub zażyciu narkotyków nie należy doprowadzić do stanu, w którym nie będzie się w stanie podejmować właściwych decyzji. Nie należy robić niczego, czego się będzie później żałować, ani też nie należy pozwolić się wykorzystywać.

Urodzenie dziecka

Aby uzyskać porady dotyczące wszystkich aspektów ciąży, należy umówić się na wizytę ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu. Aby uzyskać porady dotyczące nieplanowanej ciąży, należy skontaktować się z poradnictwem antykoncepcyjnym [Contraception Service] lub z Towarzystwem ds. Planowania Rodziny [Family Planning Association]. Otrzymać tam też można bezpłatne testy ciążowe.

Osoby w ciąży powinny zwrócić się do swojej przychodni o umówienie wizyty u

położnej lub też skontaktować się z dyżurną położną w swoim rejonie. Opieka prenatalna i poporodowa jest w Wielkiej Brytanii bezpłatna i bardzo ważne jest, zarówno matka jak i dziecko byli regularnie badani zarówno przed, jak i po porodzie.

Centra dla dzieci

Centra dla dzieci [Children's Centres] działają w ramach programu rządowego, mającego na celu umożliwienie każdemu dziecku jak najlepszego startu w życiu. Obejmują one swoim działaniem wczesną edukację, opiekę nad dziećmi, zdrowie i wsparcie rodzinne. W różnych częściach Kornwalii działają różne programy. Ich lista znajduje się na str. 168.



- Matenha-se em controle. Se beber álcool ou consumir drogas, garanta que se mantém em condições de tomar as decisões certas. Não faça nada que o leve a arrepender-se depois, nem deixe ninguém abusar de si.

Ter um bebé

Para aconselhamento sobre todos os aspectos da gravidez, consulte o seu médico. Para aconselhamento sobre uma gravidez não planeada, contacte o Serviço de Contracepção [Contraception Service] ou a Associação do Planeamento Familiar [Family Planning Association] onde também pode pedir que lhe seja feito um teste de gravidez.

Se está grávida, marque uma consulta com a enfermeira parteira (midwife) do seu centro de saúde, ou contacte a enfermeira parteira de serviço na sua área. Os cuidados pré-natal e pós-natal são

gratuitos no Reino Unido, e é importante que mãe e bebé façam check ups regulares antes e depois do nascimento.

Centro da Criança

[Children's Centre] Estes centros fazem parte de um programa do Governo para dar a todas as crianças o melhor início de vida possível. Articulam serviços de educação pré-primária, infantário, saúde e apoio à família. Há diferentes opções em várias partes da Cornualha – veja a lista na página 168,





Healthy Living

Basic healthy living advice

- Eat plenty of fruit and vegetables every day
- Eat meat, fish or pulses, and dairy produce every day
- Avoid too much salty, fatty and sugary food
- Keep your weight to a healthy level
- Stop smoking
- Don't drink too much alcohol or caffeine
- Drink plenty of water every day
- Exercise regularly

To find out more about living healthily and to get information on local projects which

help you to get exercise and eat healthily, call the Health Promotion Service.

For more health and well-being information, facilities, activities and support available locally, contact West Cornwall Healthy Living Centre. They work with GPs, health professionals and voluntary and community organisations/groups to support people and encourage them to make a positive change in their lifestyle in order to improve their health and well-being.

The Stop Smoking Service provides free help and support for anyone who wants to stop smoking. There are advisors across Cornwall and the Isles of Scilly. See page 68 for information about the ban on smoking in public places.



Здоровый образ жизни

Общие рекомендации по здоровому образу жизни

- Каждый день ешьте много овощей и фруктов
- Каждый день ешьте мясо, рыбу или бобовые, а также молочные продукты
- Не ешьте слишком много соленой, жирной и сладкой пищи
- Следите за тем, чтобы Ваш вес был на здоровом уровне
- Бросьте курить
- Не пейте слишком много алкоголя и напитков с кофеином. Каждый день пейте достаточное количество воды
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Чтобы больше узнать о здоровом образе жизни и получить информацию о местных проектах, которые помогут Вам больше заниматься физическими упражнениями и питаться с большей пользой для здоровья, позвоните в Службу, занимающуюся продвижением здорового образа жизни [Health

Promotion Service].

Для получения дополнительной информации о здоровье и хорошем самочувствии, об организациях, мероприятиях и имеющейся местной поддержке, свяжитесь с Центром здорового образа жизни в западном Корнуолле [West Cornwall Healthy Living Centre]. Сотрудники Центра работают с врачами-терапевтами, профессионалами в области здравоохранения, с добровольными и общественными местными организациями и группами; их задача – поддержать людей и помочь им внести положительные изменения в свой образ жизни с целью улучшения их здоровья и самочувствия.

Служба помощи в отказе от курения [Stop Smoking Service] предлагает бесплатную помощь и поддержку всем, кто хочет бросить курить. Консультанты имеются по всему Корнуоллу и на островах Силли. Смотрите страницу 68 для получения информации о запрете на курение в общественных местах.

Zdrowy tryb życia

Jak prowadzić zdrowy tryb życia

- Codziennie jedz dużo owoców i warzyw
- Codziennie jedz mięso, ryby lub rośliny strączkowe oraz nabiał
- Unikaj jedzenia zbyt wielu słonych, tłustych lub słodkich pokarmów
- Utrzymuj swoją wagę na właściwym poziomie
- Rzuć palenie
- Nie spożywaj zbyt dużo alkoholu ani kofeiny
- Codziennie pij dużo wody
- Systematycznie uprawiaj ćwiczenia fizyczne

Aby dowiedzieć się więcej na temat zdrowego trybu życia i otrzymać informacje o lokalnych projektach, promujących ćwiczenia fizyczne i zdrowe odżywianie, należy zadzwonić do działu promocji zdrowia – [Health Promotion Service].

Aby uzyskać więcej informacji o zdrowiu i dobrym samopoczuciu i dowiedzieć się jakie obiekty, zajęcia i wsparcie dostępne są w miejscu zamieszkania, należy skontaktować się z Centrum Zdrowego Stylu Życia Zachodniej Kornwalii [West Cornwall Healthy Living Centre]. Organizacja ta współpracuje z lekarzami pierwszego kontaktu, pracownikami służby zdrowia oraz z organizacjami/grupami ochotniczymi i społecznymi mając na celu udzielanie wsparcia i zachęcanie do wprowadzania pozytywnych zmian w trybie życia prowadzących do poprawy zdrowia i samopoczucia.

Usługa 'Rzuć Palenie' [Stop Smoking Service] zapewnia bezpłatną pomoc i wsparcie każdemu, kto chce rzucić palenie. Doradcy działają obszarze całej Kornwalii i wysp Scilly. Informacje o zakazie palenia w miejscach publicznych znajdują się na str. 69.



Vida Saudável

Conselhos básicos para uma vida saudável:

- Coma bastante fruta e vegetais todos os dias.
- Coma carne, peixe ou fibras, e productos lácteos todos os dias.
- Evite comida demasiado salgada, doce ou gordurosa.
- Mantenha um peso saudável.
- Pare de fumar.
- Não consuma demasiado álcool ou cafeína.
- Beba bastante água todos os dias.
- Faça exercício regularmente.

Para saber mais sobre como viver saudavelmente e obter informações extra sobre projectos locais que o possam ajudar a fazer exercício e a comer saudavelmente, ligue para o Serviço de Promoção da Saúde [Health Promotion Service]

Para mais informação sobre saúde e bem-estar, espaços, actividades e apoios disponíveis, contacte o Centro para a Promoção da Vida Saudável da Região Oeste da Cornualha [West Cornwall Healthy Living Centre] que trabalha com médicos, profissionais de saúde, organizações e grupos voluntárias e comunitários no sentido de promover mudanças positivas no estilo de vida, proporcionando uma melhoria da saúde e do bem-estar.

O serviço 'Pare de Fumar' [Stop Smoking Service] apoia gratuitamente quem quer deixar de fumar. Há centros de aconselhamento por toda a Cornualha e nas Ilhas de Scilly. Veja a página 69 para informação sobre a proibição de fumar em lugares públicos.





Many people use “alternative medicines” or homeopathic remedies to treat themselves when they are ill, or prevent themselves becoming ill. Some of these treatments can be very effective, but others haven’t got any medical evidence to back up what they claim they can do for you. Be careful what you’re taking. If you see a doctor, or other medical professional, you should tell them about any alternative medicines you are taking, because that may affect any other medicine they can give you.



Многие люди используют альтернативную медицину или гомеопатические средства для лечения, когда они заболели, или для предупреждения заболеваний. Некоторые средства могут быть очень эффективны, но обещанное воздействие на организм других средств не подкреплено какими-либо медицинскими данными. Будьте осторожны с тем, что Вы принимаете. Если Вы идете на прием к врачу или другому специалисту в области здравоохранения, Вам следует сообщить ему о принимаемых Вами альтернативных медицинских средствах, так как они могут взаимодействовать с препаратами, которые назначит Вам врач.



Wiele osób korzysta z „medycyny alternatywnej” lub lekarstw homeopatycznych, aby się leczyć lub zapobiegać chorobom. Niektóre z tych terapii mogą być bardzo skuteczne, jednak w przypadku innych nie ma medycznych dowodów na to, że naprawdę działają tak efektywnie, jak niektórzy twierdzą. Z lekami należy postępować ostrożnie. Widząc się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia, należy poinformować go o wszystkich lekach medycyny alternatywnej, które się zażywa, ponieważ ich zażywanie może mieć wpływ na inne przepisane leki.

Muitas pessoas usam 'medicamentos alternativos' ou remédios homeopáticos para se auto-medicarem quando estão doentes, ou para fazerem prevenção. Alguns destes tratamentos podem ser muito eficazes, mas para outros não há evidência médica que constate a sua eficácia. Tenha cuidado com o que toma. Se falar com um médico ou outro profissional de saúde, deve mencionar os medicamentos alternativos que anda a tomar, porque esses medicamentos podem anular ou afectar o efeito de qualquer outro medicamento que lhe seja receitado.





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Ambulance	Скорая помощь	Pogotowie
NHS Direct	NHS Direct	NHS Direct
24 hour NHS Dental Helpline	Круглосуточный телефон стоматологической помощи NHS	24-godzinna infolinia dentystyczna
Primary Care Support Agency	Агентство первой медпомощи и поддержки	Dział wsparcia w podstawowej opiece zdrowotnej
Kernow Urgent Care Services	Срочная служба заботы в Kernow	Izba przyjęć
NHS Trusts in Cornwall	Тресты NHS в Корнуолле	Fundusze Służby Zdrowia w Kornwalii
Cornwall and Isles of Scilly PCT	PCT Корнуолла и островов Силли	Cornwall and Isles of Scilly PCT
Royal Cornwall Hospitals Trust	Королевский Больничный Трест Корнуолла	Royal Cornwall Hospitals Trust
Cornwall Partnership NHS Trust	Трест Партнерства NHS Корнуолла	Cornwall Partnership NHS Trust
Choice Helpline	Телефон помощи «Выбор»	Infolinia Choice
PALS (Patient Advice and Liaison Service)	Служба консультаций и связи для пациентов	Porady i kontakt z pacjentami
Accident and Emergency Departments	Отделения Неотложной Помощи	Oddziały pomocy doraźnej [Accident and Emergency Unit]
Royal Cornwall Hospital, Truro	Больница Royal Cornwall Hospital в Труро	Royal Cornwall Hospital, Truro
Derriford Hospital, Plymouth	Больница Derriford в Плимуте	Derriford Hospital, Plymouth
North Devon District Hospital, Barnstaple	Районная больница Северного Девона North Devon District Hospital, в Барнстейпле	North Devon District Hospital, Barnstaple
West Cornwall Hospital, Penzance	Западно-Корнуоллская Больница West Cornwall Hospital, в Пензанце	West Cornwall Hospital, Penzance
Minor Injury Units	Травмпункты	Oddziały drobnych obrażeń [Minor Injury Units]
Falmouth Hospital	Больница Falmouth Hospital	Falmouth Hospital
Bodmin Hospital	Больница Bodmin Hospital	Bodmin Hospital
Fowey Community Hospital	Местная больница Fowey Community Hospital	Fowey Community Hospital
Helston Hospital	Больница Helston Hospital	Helston Hospital

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Ambulância	999 or 112	www.swast.nhs.uk	✓
NHS Direct	0845 46 47	www.nhsdirect.nhs.uk	✓
Dentistas - linha NHS Dental (24 horas)	01872 354 375	www.cornwall.nhs.uk/dental	
Agência de Apoio aos Cuidados Primários	0845 170 8000		
Serviços de Cuidados Urgentes de Kernow	0870 242 1 242	www.kernowurgentcare.services.co.uk	
NHS Trust na Cornualha			
PCT da Cornualha e Ilhas de Scilly	0845 170 8000	www.cornwall.nhs.uk	✓
Royal Cornwall Hospitals Trust	01872 250 000	www.cornwall.nhs.uk	✓
Cornwall Partnership NHS Trust	01726 291 000	www.cornwall.nhs.uk/cornwallpartnershiptrust	✓
Linha de escolha de hospitais	01209 888 225		
PALS – Serviço de Aconselhamento e Apoio ao Paciente	0845 170 8000		

Urgências e Acidentes

Royal Cornwall Hospital, em Truro	01872 250 000		✓
Derriford Hospital, em Plymouth	01752 777 111		✓
North Devon District Hospital, em Barnstaple (norte de Devon)	01271 322 577		✓
West Cornwall Hospital, em Penzance	01736 874 113		✓

Unidades de Ferimentos Ligeiros

Falmouth Hospital	01326 434 700		✓
Bodmin Hospital	01208 251 300		✓
Fowey Community Hospital	01726 832 241		✓
Hospital de Helston	01326 435 800		✓



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
St Marys Hospital, Isles of Scilly	Острова Силли, больница St Marys Hospital	St Marys Hospital, Isles of Scilly
Launceston Hospital	Больница Launceston Hospital	Launceston Hospital
Liskeard Community Hospital	Местная больница Liskeard Community Hospital	Liskeard Community Hospital
Newquay Hospital	Больница Newquay Hospital	Newquay Hospital
Camborne Redruth Hospital	Больница Camborne Redruth Hospital	Camborne Redruth Hospital
St Barnabas Hospital, Saltash	Больница St Barnabas Hospital, Saltash	St Barnabas Hospital, Saltash
St Austell Community Hospital	Местная больница St Austell Community Hospital	St Austell Community Hospital
Edward Hain Hospital, St Ives	Больница Edward Hain Hospital, St Ives	Edward Hain Hospital, St Ives
Stratton Hospital	Больница Stratton Hospital	Stratton Hospital
Cornwall Health for Homeless	Здравоохранение для бездомных в Корнуолле	Zdrowie osób bezdomnych
Mental Health	Психическое здоровье	Zdrowie psychiczne
Community mental health teams	Местные службы по психическому здоровью	zespoły ds. zdrowia psychicznego [Community mental health teams]
Pentreath	Pentreath	Pentreath
Samaritans	Самаритяне	Samaritans
Adult Care and Support	Adult Care and Support	Adult Care and Support
Out-of-hours helpline	Телефон помощи в нерабочее время	Infolinia poza godzinami otwarcia
Central Number	Центральный номер	Numer główny
Supporting People	Служба «Поддержка людям»	Wsparcie
Isles of Scilly Adult Social Care	Социальная забота для взрослых, острова Силли	Wydział opieki społecznej ds. dorosłych Wysp Scilly
Drug and Alcohol misuse	Злоупотребление наркотиками и алкоголем	Uzależnienie od alkoholu i narkotyków
National Drug and Alcohol helpline "FRANK"	Национальная телефонная служба поддержки по злоупотреблению наркотиками и алкоголем "FRANK"	Infolinia ds. uzależnień
Freshfields (drugs)	Freshfields (наркотики)	Narkomania [Freshfields]
Addaction CADA (alcohol)	Addaction CADA (алкоголь)	Alkoholizm [Addaction CADA]

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
St Mary Hospital, Ilhas de Scilly	01720 422 392		✓
Launceston Hospital	01566 765 650		✓
Liskeard Community Hospital	01579 335 600		✓
Hospital de Newquay	01637 893 600		✓
Camborn Hospital, em Redruth	01209 881 688		✓
St Barnabas Hospital, em Saltash	01752 857 400		✓
Hospital Comunitário de St Austell	01726 291 199		✓
Edward Hain Hospital, em St Ives	01736 576 100		✓
Stratton Hospital	01288 287 700		✓
Centros de Saúde para os Sem Abrigo da Cornualha	01872 273 617	www.cornwall.nhs.uk	✓
Saúde Mental			
Equipa de Saúde Mental Comunitária	01208 251 300	www.cornwall.nhs.uk/cornwallpartnershiptrust	✓
Pentreath	01726 862 727	www.pentreath.co.uk	✓
Samaritans	08457 90 90 90	www.samaritans.org.uk	✓
Adult Care and Support			
Linha de atendimento fora-de horas	01208 251 300		✓
Contacto central	0300 1234 131	adultcare@cornwall.gov.uk www.cornwall.gov.uk/adultsocialcare	
Supporting People	01872 322 435		
Assistência Social a Adultos das Ilhas de Scilly	01720 422 148		✓
Consumo Excessivo de Álcool e Drogas			
Linha de ajuda 'FRANK' (Álcool e Drogas)	0800 776 600	www.talktofrank.com	✓
'Freshfields' (droga)	0500 241 952	www.freshfieldservice.co.uk	✓
'Addaction CADA' (álcool)	01872 263 001	www.addaction.org.uk	✓



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Sexual Health, pregnancy and contraception	Сексуальное здоровье, беременность и контрацепция	Profilaktyka seksualna, ciąża i antykoncepcja
Contraception Service	Служба контрацепции	Poradnictwo Antykoncepcyjne
Family Planning Association	Ассоциация по вопросам планирования семьи	Towarzystwo Planowania Rodziny
Brook Sexual Health advice line	Телефонная консультационная служба по вопросам сексуального здоровья Brook	Infolinia ds. zdrowia seksualnego
Brook Redruth office	Офис Brook Redruth / Брук Редрут	Biuro Brook w Redruth
Sexual Health Information Line	Служба информации о сексуальном здоровье	Infolinia ds. profilaktyki seksualnej
Genito Urinary Services at Royal Cornwall Hospital in Truro	Уролого-гинекологическая служба в Королевской Корнуоллской Больнице в Труро	Poradnia chorób układu moczowo-płciowego
Cornwall Chlamydia Screening Service	Корнуоллская служба по вопросам хламидиоза	Punkt ds. chlamydii
Kernow Positive Support	«Позитивная поддержка», Керноу	Wsparcie dla Nosicieli HIV w Kornwalii
Midwife on call	Акушерка на дежурстве	Dyżurna położna
Other Health organisations	Другие организации, связанные со здоровьем	Inne organizacje zdrowotne
Health Promotion Service	Служба продвижения здоровья	Dział Promocji Zdrowia
West Cornwall Health Living Centre	Центр здорового образа жизни Западного Корнуолла	Centrum Zdrowego Stylu Życia Zachodniej Kornwalii
Cornwall and Isles of Scilly Stop Smoking Service	Служба помощи по прекращению курения в Корнуолле и на островах Силли	Rzucanie palenia
Children's Centres	Детские Центры	Centra dla dzieci
Bodmin	Bodmin	Bodmin
China Clay (St Austell)	China Clay (St Austell)	China Clay (St Austell)
Hayle	Hayle	Hayle
Isles of Scilly	Isles of Scilly	Isles of Scilly
Launceston	Launceston	Launceston
Lizard Peninsular (Helston)	Lizard Peninsular (Helston)	Lizard Peninsular (Helston)

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Saúde Sexual, Gravidez e Contracepção			
Serviço de Contracepção	01872 354 393		
Associação de Planeamento Familiar	0845 122 8690	www.fpa.org.uk	
Saúde Sexual – linha 'Brook	0800 0185 023 freephone	www.brook.org.uk	
Centro 'Brook' em Redruth	01209 710 088		
Saúde Sexual – linha informativa	0800 567 123	www.condomessentialwear.co.uk	✓
Serviço UG do Royal Cornwall Hospital em Truro	01872 255 044		✓
Cornwall Chlamydia Screening Service	01209 881 727	www.cornwall.nhs.uk/chlamydia	
Kernow Positive Support	01872 262 221		✓
Enfermeiras parteiras – serviço 24 horas	0800 525 900		

Outras Organizações de Saúde

Serviço de Promoção da Saúde	01209 313 419	www.healthpromcornwall.org	
Centro para a Promoção da Vida Saudável da Região Oeste da Cornualha	01209 614 448	www.wchlc.org.uk	
'Páre de Fumar' – 'Stop Smoking' da Cornualha e Ilhas de Scilly	01209 215 666	www.healthpromcornwall.org	
Centro da Criança	0870 000 2288	www.surestart.gov.uk	
Bodmin	01208 262 960		
China Clay (St Austell)	01726 874 010		
Hayle	01736 759 058		
Isles of Scilly	01720 424 303		
Launceston	Via Bodmin	Opens April 08	
Lizard Peninsular (Helston)	07968 992 433		



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Marazion, St Erth and St Hillary	Marazion, St Erth &и and St Hillary	Marazion, St Erth and St Hillary
Newquay	Newquay	Newquay
Open House (Looe)	Open House (Looe)	Open House (Looe)
Penzance	Penzance	Penzance
Redruth	Redruth	Redruth
St Blazey (Par)	St Blazey (Par)	St Blazey (Par)
St Elvan (Porthleven)	St Elvan (Porthleven)	St Elvan (Porthleven)
St Ives	St Ives	St Ives
St Just and Pendeen	St Just &иand Pendeen	St Just and Pendeen
Teyluva (Redruth)	Teyluva (Redruth)	Teyluva (Redruth)
The Lighthouse (Falmouth)	The Lighthouse (Falmouth)	The Lighthouse (Falmouth)
Tintagel	Tintagel	Tintagel
Treloweth (Redruth)	Treloweth (Redruth)	Treloweth (Redruth)
Trevu (Camborne)	Trevu (Camborne)	Trevu (Camborne)

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Marazion, St Erth and St Hillary	Via Hayle		
Newquay	01637 852 906		
Open House (Looe)	01579 324 950		
Penzance	01736 334 850		
Redruth	01209 310 000		
St Blazey (Par)	01726 874 010		
St Elvan (Porthleven)	01326 555 370		
St Ives	01736 798 509		
St Just and Pendeen	Via St Ives		
Teyluva (Redruth)	01209 821 479		
The Lighthouse (Falmouth)	01326 312 493		
Tintagel	Via Bodmin		
Treloweth (Redruth)	01209 314 510		
Trevu (Camborne)	01209 611 700		



8. Housing and Community

If you are working in Cornwall for an agency, you may already have somewhere to live provided by that agency. There are rules to make sure that the property is a good enough standard so as not to affect your health or safety. They say how many people should live in certain types of property, to prevent overcrowding and fire hazards. If you want to know whether your home meets these standards, or think it is not safe, contact the Environmental Health Section Cornwall Council). They will give you free advice. Your landlord does not need to know you have contacted them. There are also rules which say how much money an employer may deduct

from your wages to pay for housing, if they are providing it for you. Chapter 4, Working in Cornwall, will tell you more about this, on page 90.

Housing Advice

For free advice on housing, you can contact Cornwall Council. Shelter and the Citizens Advice Bureaux can also give free advice. You should have some type of agreement between you and the person who owns the house you live in. This might be called a contract. They may give you a rent book to keep a list of when you have paid them rent.



8. Жилье и местные организации

Если Вы работаете в Корнуолле через агентство, возможно, Вы уже имеете жилье, предоставленное этим агентством.. Существуют правила, по которым жилье должно соответствовать определенным стандартам, чтобы его состояние не сказалось на Вашем здоровье и безопасности. Этими правилами определено, сколько человек могут проживать в помещении определенного типа, чтобы не было перенаселения и не нарушались условия пожарной безопасности. Если Вы хотите узнать, соответствует ли Ваше жилище этим стандартам или если Вы думаете, что оно не безопасно, обратитесь в Подразделение по экологии и охране здоровья [Environmental Health Section] в Вашем местном районном или городском совете [District or Borough Council] (смотрите странице 9). Там Вам предоставят бесплатную консультацию. Владельцу Вашего жилья нет необходимости знать, что Вы обращались в эту организацию. Кроме

того, есть правила, устанавливающие, сколько денег Ваш работодатель имеет право вычитать из Вашей зарплаты в качестве оплаты за жилье, если он Вам его предоставляет. Более подробно об этом говорится в Главе 4 «Работа в Корнуолле», на странице 90.

Консультации по жилищным вопросам

За бесплатными консультациями по жилищным вопросам Вы можете обратиться в местный районный или городской совет (смотрите главу 1) в той местности, где Вы хотели бы жить, или же Вы можете обратиться в новый объединенный совет по всему Корнуоллу. Вы также можете получить бесплатные консультации в Shelter и Вы должны иметь какое-то соглашение, заключенное между Вами и тем, кто владеет домом, в котором Вы проживаете. Это может называться контрактом. Вам может быть выдана книжка квартирной/арендной платы, в которой ведется запись произведенной Вами оплаты за снимаемое Вами жилье.



8. Mieszkalnictwo i społeczność lokalna

Osoby pracujące w Kornwalii dla agencji prac mogą mieć zapewnione mieszkanie w ramach pracy. Istnieją przepisy, których celem jest zapewnienie, aby wszystkie mieszkania spełniały odpowiednie standardy i nie stanowiły zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa mieszkańców. Przepisy te regulują, ile osób może mieszkać w danym typie obiektu, aby nie powodować przeludnienia i ryzyka pożaru. W celu sprawdzenia czy dane miejsc spełnia te standardy lub w przypadku podejrzenia, że dane miejsce nie jest bezpieczne, należy skontaktować się z wydziałem sanitarnym [Environmental Health Section] samorządu lokalnego (patrz: str. 2). Uzyskać tam można bezpłatną poradę. Zarządca budynku nie musi o tym wiedzieć. Istnieją także przepisy regulujące,

ile pieniędzy pracodawca może odjąć od wynagrodzenia w ramach zapłaty za zapewniane mieszkanie. Więcej na ten temat dowiedzieć się można z rozdziału 4 „Praca w Kornwalii”, na str. 91.

Porady mieszkaniowe

W celu uzyskania bezpłatnego poradnictwa mieszkaniowego skontaktować się można z oddziałem lokalnego samorządu (patrz: rozdział 1), działającym na obszarze, na którym chce się znaleźć mieszkanie lub też z nowymi ujednoliconymi władzami samorządowymi Kornwalii. Organizacje Shelter i Biuro Porad Obywatelskich [Citizens Advice Bureaux] także udzielają bezpłatnych porad. Z osobą, która jest właścicielem wynajmowanego lokalu należy zawrzeć umowę. Umowę tę czasem nazywa się kontraktem. Od właściciela lokalu można uzyskać książeczkę czynszową, aby zapisać wniesione opłaty czynszowe.

8.Habitação e Comunidade



Talvez esteja a viver numa casa paga pela sua entidade empregadora. Há regulamentos relativos às condições de habitabilidade e segurança das casas. Estes regulamentos referem o número limite permitido de pessoas a habitar em certo tipo de casas, por modo a evitar situações de superlotação ou incidentes com incêndios. Se deseja saber se a sua casa obedece aos critérios de habitabilidade e segurança recomendados, ou se pensa que a sua casa não é segura, contacte a Secção de Higiene Ambiental [Environment Health Section] do município [District or Borough Council] (veja a página 91). É oferecido um serviço de informação gratuito, e não é necessário que o seu senhorio saiba que os contactou. Há também

regulamentos relativos à quantia que a sua entidade patronal pode deduzir dos seus honorários para justificar as despesas de habitação que possa ter consigo. No capítulo 4, 'Trabalhar na Cornualha', página 91, pode encontrar mais informação sobre estas questões.

Informação sobre Habitação

Para obter informação gratuita sobre habitação poderá contactar o conselho unificado da Cornualha (consulte o capítulo 1); alternativamente, consulte os serviços gratuitos 'Shelter' ('abrigo') e o 'Citizens Advice Bureau' (centro de apoio jurídico ao cidadão). Deverá estabelecer um acordo com o seu senhorio, a que poderá chamar 'contrato'. Deverá também manter um registo das rendas pagas num 'livro de rendas' fornecido pelo município.





Finding a place to live

If you have to find your own place to live, you will probably need to look for privately rented housing. It is unlikely that you would get any support from the District Councils to find a place to live. Housing in Cornwall can be very expensive, both to buy and to rent, and there is a lack of reasonably priced rented property.

You should look in the local papers for houses to rent, and register with letting agencies. Some of the District Councils may be able to give you lists of agencies which rent houses. Be careful whether you rent a "furnished" or "unfurnished" house. Unfurnished will be cheaper, but you will

have to find any furniture you need. Some houses are rented on short tenancies, which means that they are "holiday cottages" in the summer and the owner rents them for 6 months over the winter when the tourist season is quieter.

You may also be able to rent a caravan or chalet on a holiday park. These are often seasonal, and you may need to leave when the tourists arrive in summer. Some holiday parks close for a month or two in winter.



Как найти жилье

Если вы сами должны найти для себя жилье, то Вам, вероятно, надо будет искать жилье, которое сдается частным образом. Маловероятно, что Вы получите поддержку от Районных Советов в нахождении жилья. Жилье в Корнуолле может быть очень дорогим, как покупка, так и аренда, при этом очень мало жилья, сдаваемого по доступным ценам.

Вам надо будет искать сдаваемое жилье по объявлениям в газетах, а также зарегистрироваться в агентствах по сдаче жилья. Может быть, некоторые из Районных Советов смогут дать Вам списки агентств по сдаче жилья. Будьте осторожны, решая, снимать ли в аренду «меблированный» ["furnished"] или «немеблированный» ["unfurnished"] дом. «Немеблированный» будет дешевле, но Вам надо будет самим достать всю нужную Вам мебель. Некоторые дома сдаются на короткие сроки, это означает, что это по сути дела - «коттеджи, сдаваемые отдыхающим в летний период» ("holiday cottages"), а зимой, когда туристический сезон

затихает, владелец сдает их в аренду на 6 месяцев.

Может быть, Вам удастся снять дом-фургон (caravan) или деревянный дом (chalet) в парке для проживания отдыхающих (holiday park). Сдача такого жилья часто бывает сезонной, и, возможно, Вам придется его освободить летом, когда приедут туристы. Некоторые парки для проживания отдыхающих закрываются на один или два месяца зимой.

Znalezienie mieszkania

W przypadku konieczności znalezienia własnego lokalu, zwykle należy szukać na wśród prywatnych właścicieli. W takim przypadku na ogół nie otrzymuje się pomocy w jego znalezieniu ze strony władz samorządowych. Mieszkania w Kornwalii, zarówno do wynajęcia, jak i do kupienia, nieraz są bardzo drogie i brakuje mieszkań do wynajęcia po rozsądnych cenach.

Należy przejrzeć ogłoszenia o lokalach mieszkalnych do wynajęcia w lokalnych gazetach i zarejestrować się w agencjach wynajmu nieruchomości. W niektórych oddziałach władz można otrzymać listę agencji wynajmu. Należy zwrócić uwagę na to, czy wynajmuje się lokal „umeblowany”, czy „nieumeblowany”. Nieumeblowany będzie tańszy, ale wówczas wszystkie potrzebne meble zapewnić trzeba sobie we własnym zakresie. Niektóre domy

można wynająć na krótki okres czasu, co oznacza, że są to domki wakacyjne latem, a właściciel wynajmuje je na 6 miesięcy zimą, po sezonie turystycznym.

Można też wynająć przyczepę kempingową lub domek w ośrodku letniskowym. Są to często oferty sezonowe, co oznacza, że trzeba się wyprowadzić latem, kiedy przyjeżdżają turyści. Niektóre ośrodki letniskowe są zamknięte zimą na miesiąc lub dwa.



Procura de Sítio para Habitar

Se procura um local para habitar, poderá ter que considerar o aluguer privado de casas. É pouco provável que consiga ajuda dos 'District Councils' para encontrar um sítio para viver. A habitação na Cornualha pode ser muito cara, seja para comprar ou alugar, e poucas casas são alugadas a um preço razoável.

Procure em jornais locais, e inscreva-se em agências que alugam casas. Poderá solicitar uma lista destas agências no seu distrito. Há diferenças de preço entre uma casa mobilada [furnished] e uma não mobilada [unfurnished]. A casa não mobilada pode ser a melhor preço, mas há que contar com a compra da mobília. Algumas casas são alugadas por pequenos períodos, o que significa que são consideradas casas de férias no Verão. O aluguer, nestes casos, mantém-se apenas por 6 meses no Inverno, quando a época turística é mais baixa.

Talvez consiga alugar uma caravana ou um chalet num parque de campismo. Normalmente estes parques funcionam em regime sazonal, e poderá ter que sair quando os turistas chegam, no Verão. Alguns parques de campismo encerram por um ou dois meses no Inverno.





Cornwall Council has an Environmental Health Department. These can tell you whether accommodation meets minimum standards. Check with them before signing for new accommodation, or if you're not sure. They have rules about how many people should live in what size of house, and about the physical condition of the building or caravan, to make sure it is safe for you.

If you are living on a caravan site, you need to make sure it is licensed with the local council. The Environmental Health Department will be able to tell you.

If you live in West Cornwall and have concerns about your living conditions, you can contact MIGWAG – see chapter 2

If you need support to live independently, such as maintaining your tenancy and bills, contact Supporting People (chapter 7)



Совет Корнуолла имеет Отдел экологии и охраны здоровья (Environmental Health Department). Там Вам могут сказать, соответствует ли жилье минимальным стандартам. Прежде чем подписывать контракт о съеме нового жилья, или если у Вас есть сомнения, проконсультируйтесь в этой организации. У них есть правила о том, сколько человек может проживать в доме определенного размера, и требования к физическому состоянию здания или дома-фургона, в целях обеспечения Вашей безопасности.

Если вы проживаете на территории домов-фургонов (caravan site), Вы должны проверить и удостовериться в наличии лицензии местного совета. Отдел экологии и охраны здоровья (Environmental Health Department) сможет Вам это сообщить.

Если вы живете в Западном Корнуолле и обеспокоены Вашими жилищными условиями, Вы можете обратиться в MIGWAG – смотрите главу 2.

Если Вам необходима поддержка, чтобы жить самостоятельно, как, например, поддержка по оплате аренды и счетов, обращайтесь к «Supporting People» (глава 7).



Rada Kornwalii samorządowa posiada wydział sanitarny [Environmental Health Department]. Można się w nim dowiedzieć, czy dane mieszkanie spełnia minimalne standardy. Należy to sprawdzić zanim podejmie się decyzję o wynajęciu nowego mieszkania lub w przypadku wątpliwości. Wydział wydaje przepisy regulujące, ile osób powinno mieszkać w mieszkaniu o danej powierzchni oraz określające stan techniczny budynku lub przyczepy, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa.

Osoby mieszkające w parku przyczep powinny upewnić, że posiada on zezwolenie lokalnych władz. Informacji tej udzielić może wydział sanitarny.

Osoby mieszkające w północnej Kornwalii, które mają wątpliwości dotyczące swoich warunków mieszkaniowych skontaktować się mogą z MIGWAG – patrz rozdział 2.

Osoby potrzebujące wsparcia w samodzielnym życiu, takiego jak pomoc w utrzymaniu wynajmu lub opłacaniu rachunków, mogą skontaktować się z organizacją udzielającą wsparcia [Supporting People] (rozdział 7).

.....

Conselho de Cornualha tem um Departamento de Higiene Ambiental ('Environmental Health Department') que informa sobre critérios de habitabilidade e segurança das casas. Se tiver dúvidas, contacte-os antes assinar qualquer contrato. O Council emite regulamentos que determinam o número limite permitido de pessoas a habitar certo tipo de casa e as condições de habitabilidade e segurança das casas, incluindo caravanas e habitações em parques de campismo.

Se reside num parque de caravanas, deverá averiguar se esse parque tem licença municipal. O Departamento de Higiene Ambiental poderá informá-lo sobre isso.

Se vive na região oeste da Cornualha e está preocupado com as suas condições de vida, contacte o MIGWAG – veja o capítulo 2.

Se precisa de apoio para viver de modo independente, incluindo ajuda para manter o aluguer da sua casa e pagar contas, contacte o serviço 'Supporting People' (capítulo 7).





Rubbish and recycling

Wherever you live in Cornwall, you can put your rubbish outside your house for the local council to collect, once a week. Speak to your landlord or neighbours, or call the local council to find out which day this is, and what you should do.

Cornwall is encouraging people to throw away less rubbish, with the slogan 'Reduce, Reuse, Recycle'. Reduce the amount of rubbish you make. Reuse things, rather than throwing them away. Recycle things like glass, paper, tin cans, garden waste, cardboard, clothes and plastic bottles. All the councils will collect some recycling at the kerbside, although not from every address yet, usually on a different day from the normal rubbish. Lots of supermarkets and other places

have big recycling bins you can use, and some councils have recycling depots. Check what your council can recycle, and what you should do.

Buying and selling

Consumer Direct can give free advice about sorting out a problem with someone who sold you something. This can be anything: second hand cars, washing machine repairs, TVs, food that's made you ill, or anything else. They use Language Line.



Мусор и утилизация отходов

Где бы Вы ни жили в Корнуолле, раз в неделю Вы можете выставить мусор на улицу перед Вашим домом, чтобы его забрала служба уборки мусора местного совета. Спросите Вашего домовладельца или соседей или позвоните в местный совет, чтобы узнать, в какой день недели у Вас забирают мусор и что Вам следует делать.

Корнуолл стремится к тому, чтобы люди выбрасывали меньше мусора и отходов, выдвинув лозунг «Сократите, Используйте еще раз, Рециркулируйте» / 'Reduce, Reuse, Recycle'. Сократите объем создаваемого Вами мусора. Старайтесь использовать вещи еще раз, вместо того, чтобы их выбрасывать. Сдавайте на переработку и повторное использование стекло, бумагу, жестяные банки, садовые отходы, картон, одежду и пластмассовые бутылки. Все местные советы собирают какое-то количество отходов, предназначенных для утилизации, которые вынесены на обочину дорог, хотя пока еще не со всех адресов, обычно не в тот день, когда убирается обычный мусор.

Многие супермаркеты и другие места имеют большие утилизационные контейнеры, которые Вы можете использовать, а некоторые местные советы имеют депо утилизации и повторного использования отходов. Узнайте, что Ваш местный совет может собирать для утилизации и повторного использования и что Вам следует делать.

Покупка и продажа

Служба для потребителей [Consumer Direct] может дать Вам бесплатный совет относительно того, как урегулировать проблему с тем, кто Вам что-то продал. Это может быть что угодно: бывшие в употреблении машины, ремонт стиральной машины, телевизоры, продукты питания, от которых Вы заболели, и так далее. Эта служба использует Языковую Телефонную Службу Language Line.



Wydź śmieci i recykling

W całej Kornwalii można wystawiać odpadki domowe przed domem, których wywozem, na ogół raz w tygodniu, zajmuje się lokalny samorząd. Gospodarz mieszkania, sąsiedzi lub pracownicy samorządu mogą udzielić informacji, w jakie dni odbywa się wywóz śmieci i co należy zrobić.

Mieszkańcy Kornwalii są zachęceni do oszczędnej gospodarki odpadkami, w myśl hasła: Redukcja – Ponowne użycie – Recykling [Reduce, Reuse, Recycle]. Ograniczać należy ilość produkowanych odpadków. Należy również ponownie wykorzystywać przedmioty zamiast je wyrzucać. Konieczne jest również ponowne przetwarzanie surowców takich jak szkło, papier, puszki, odpadki z ogrodu, karton, ubrania i plastikowe butelki. W każdym okręgu na chodnikach, chociaż jeszcze nie przed każdym domem, zostawiać można niektóre odpadki przeznaczone do recyklingu, a ich wywóz zazwyczaj odbywa

się w inne dni, niż w przypadku zwykłych odpadków. Przy wielu supermarketach i innych obiektach ustawione są duże pojemniki na odpadki do recyklingu, a w niektórych okręgach znajdują się punkty składowania odpadów do recyklingu. Należy sprawdzić, jakie odpady mogą być poddane recyklingowi w danym rejonie i co należy w tym celu robić.

Kupno i sprzedaż

Informacja dla konsumentów [Consumer Direct] udziela bezpłatnych informacji dotyczących problemów z zakupionymi towarami, które okazały się wadliwe. Mogą to być dowolne towary takie jak używane samochody, naprawa pralki, telewizory, produkty spożywcze, które spowodowały zatrucie lub inne. Organizacja ta używa telefonicznej linii tłumaczeniowej [Language Line].

Lixo e Reciclagem

Na Cornualha, os sacos do lixo são colocados no exterior e a sua recolha faz-se uma vez por semana. Fale com o seu senhorio ou com os vizinhos, ou ligue para o Council para se informar sobre o dia da recolha do lixo, e como deve proceder.

A Cornualha está a encorajar as pessoas a deitar menos lixo fora, com o slogan 'Reduce, Reuse, Recycle' ('reduza, re-use, recicle'). Reduza a quantidade de lixo que produz. Re-utilize materiais, em vez de os deitar fora. Recicle vidro, papel, latas, excedentes de jardinagem, cartão, roupas e garrafas de plástico. Todas os municípios recolhem algum lixo reciclável porta a porta, embora nem todas as moradas estejam ainda incluídas neste programa. Muitos supermercados e outros lugares têm grandes contentores de reciclagem, e alguns municípios têm centrais de reciclagem. Informe-se sobre o tipo de lixo que o seu município pode reciclar, e como deve proceder.

Comprar e vender

O serviço 'Consumer Direct' [Consumer Direct] pode dar-lhe conselhos gratuitos sobre como resolver uma situação irregular resultante da compra de bens e serviços a terceiros: carros em segunda mão, reparação de máquinas (de roupa, televisões), comida que o tenha deixado doente, etc. Recorrem à 'Language Line'.





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Cornwall Council Housing Department	Совет Корнуолла Жилищный Отдел	Rada Kornwalii Wydział Mieszkaniowy
Homefinder For North Cornwall area	Homefinder для северного Корнуолла	Homefinder Północna Kornwalia
Homefinder For Mid Cornwall area	Homefinder для среднего Корнуолла	Homefinder Środkowa Kornwalia
Homefinder For East Cornwall area	Homefinder для восточного Корнуолла	Homefinder Wschodnia Kornwalia
Council of the Isles of Scilly Housing department	Совет островов Силли Жилищный отдел	Council of the Isles of Scilly Housing department – Wydział Mieszkaniowy
Shelter	Shelter	Shelter
Citizens Advice Bureaux See Benefits chapter page 110	Бюро консультаций граждан Смотрите главу Пособия, стр. 110	Citizens Advice Bureau Patrz rozdział o zasiłkach – strona 110
Consumer Direct	Consumer Direct	Consumer Direct

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Conselho de Cornualha Habitação			🕒
Homefinder (região norte da Cornualha)	01208 893 467	www.homefinderdirect.org.uk	✓
Homefinder (região centro da Cornualha)	01726 874 489	www.homefinderdirect.org.uk	✓
Homefinder (região este da Cornualha)	01579 341 300	www.homefinderdirect.org.uk	
Habitação – Município das Ilhas de Scilly	01720 422 003	www.scilly.gov.uk	✓
Shelter	0844 515 2300	www.shelter.org.uk	✓
Centro de apoio jurídico ao cidadão página 110	0844 499 4188	www.citizensadvice.org.uk	
Consumer Direct	08454 04 05 06	www.consumerdirect.gov.uk	🕒



9. Culture and Leisure

10 Things You Never Knew about Cornwall:

- 1 In August, many people come to Cornwall for their holidays. The traffic can be very heavy, and the prices can go up! We are lucky enough to live here the rest of the year, so make sure you get to enjoy it.
- 2 Cornwall is part of England, but sometimes people would like it to be separate. You may hear people refer to the rest of England as if it is a foreign country.
- 3 Cornish pasties and clotted cream are two local specialities. Make sure you taste the real thing at least once.
- 4 Cornwall had its own language many years ago, and people are reviving it. Cornish is sometimes written on sign posts, with the English version as well. English is spoken as the first language. "Cornwall" in Cornish is "Kernow".
- 5 In the UK people like animals – you can be prosecuted for cruelty to animals. See the RSPCA (Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals) for more information.



9. Культура и досуг

10 фактов, которых Вы не знали о Корнуолле:

- 1 В августе много отдыхающих приезжает в Корнуолл. На дорогах может быть большое движение, и цены могут пойти вверх! Можно считать, нам повезло уже в том, что мы живем в Корнуолле все остальное время, так что постарайтесь получить от всего этого удовольствие.
- 2 Корнуолл – это часть Англии, но некоторые люди хотели бы, чтобы он был отдельным. Вы можете услышать, что люди говорят об остальной Англии, как будто это другая страна.
- 3 Корнуэльские пирожки (Cornish pasties) и густые топлёные сливки (clotted cream) – это два знаменитых корнуэльских блюда, так что обязательно попробуйте их, хотя бы один раз.
- 4 Много лет назад Корнуолл имел свой собственный язык, и теперь его стараются возродить. Cornish – корнуэльский / корнуоллский, или корнский язык, иногда можно видеть на вывесках и надписях, рядом с надписью на английском языке. Основным языком является английский. Корнуолл ["Cornwall"] на корнуэльском языке – "Kernow" ["Kernow"].
- 5 В Великобритании люди любят животных – за жестокое обращение с животными против Вас может быть возбуждено судебное дело. Более подробную информацию смотрите в Королевском Обществе защиты животных от жестокого обращения [RSPCA, Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals].

9. Kultura i rekreacja

10 nieznanych faktów o Kornwalii

- 1 W sierpniu dużo ludzi przyjeżdża do Kornwalii na urlop. Ruch na drogach może być bardzo duży, a ceny mogą wzrosnąć! Mieszkańcy Kornwalii mają to szczęście, że mieszkają tu przez cały rok, więc należy więc zadbać o przyjemnie spędzony czas.
- 2 Kornwalia jest częścią Anglii, ale czasami ludzie traktują ją jak osobny kraj. Czasami można usłyszeć, że tutejsi mieszkańcy mówią o reszcie Anglii, jakby była ona innym krajem.
- 3 Dwa lokalne przysmaki to zapiekane pierogi z różnym nadzieniem [cornish pasties] i gęsta śmietana zbierana z podgrzewanego mleka [clotted cream]. Každy musi ich spróbować, polecamy!

- 4 Wiele lat temu w Kornwalii posługiwano się odrębnym językiem. Mieszkańcy starają się go wskrzesić. Na niektórych drogowskazach napisy są w dwóch językach: kornwalijskim i angielskim. Językiem urzędowym w Kornwalii jest angielski. Kornwalia po kornwalijsku to „Kernow”.
- 5 Ludzie w Wielkiej Brytanii lubią zwierzęta – osoby znęcające się nad zwierzętami mogą być podane do sądu. Więcej informacji na ten temat uzyskać można od Królewskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami [RSPCA (Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals)].

POL

9. Cultura e Lazer

Dez Coisas que Não Sabia Sobre a Cornualha

- 1 Em Agosto, muitas pessoas vêm à Cornualha passar férias. O trânsito pode ser intenso e os preços sobem! Temos sorte em viver aqui o resto do ano, por isso aproveite.
- 2 A Cornualha faz parte da Inglaterra, mas há quem prefira vê-la separada. Poderá ouvir referências a Inglaterra como se tratasse de um país estrangeiro.
- 3 As tartes cornualesas ('cornish pasties') e as natas coalhadas ('clotted cream') são especialidades gastronómicas locais. Prove-as pelo menos uma vez.
- 4 A Cornualha tinha a sua própria língua há muitos anos atrás, o cornualês (ou córnico), que está agora a ser

reabilitada. Vêm-se por vezes sinais escritos em cornualês, para além do inglês. O inglês é a primeira língua. 'Cornualha' [Cornwall] em cornualês é 'Kernow' [Kernow].

- 5 No Reino Unido as pessoas gostam de animais – pode ser-se acusado de crueldade contra os animais. Consulte a Real Sociedade para a Prevenção da Crueldade Contra os Animais [RSPCA (Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals)] para mais informação.

P



- 6 The weather here is better than most of England. We have more sun, and it's warmer. However, because we are surrounded by the sea, we have a lot of rain, wind and mist as well.
- 7 The Isles of Scilly are a collection of small islands off the tip of Cornwall. They have warmer weather than the rest of Cornwall, and are very beautiful. You can get there by ferry, plane or helicopter – see chapter 11.
- 8 Every June the Royal Cornwall Show is held near Wadebridge. This is a big agricultural show, and there are displays of animals, marching bands, sheep shearing, flowers and show jumping, and stands selling everything from ice cream to tractors. It's worth visiting if you can get there.
- 9 There are many cultural festivals in Cornwall – these are often many years old, and are an important part of local culture. For example Helston has Flora Day, Padstow has 'Obby 'Oss on May Day, and various other towns have their own celebrations through the year. Contact the Tourist Board for more information.



- 6 Погода в Корнуолле лучше, чем в большей части Англии. У нас солнечнее и теплее. Но поскольку мы окружены морем, то здесь также часто бывают дожди, ветра и туманы.7 Острова Силли / Isles of Scilly – это группа небольших островов, расположенных напротив Корнуоллского выступа. Там очень красиво, и погода теплее, чем на остальной территории Корнуолла. Туда можно добраться паромом, самолетом или вертолетом – смотрите главу 11.
- 8 Ежегодно в июне, рядом с Wadebridge, проводится "Королевское Корнуоллское Шоу [Royal Cornwall Show.] Это большое сельскохозяйственное «шоу», с показом животных, с маршем музыкальных ансамблей, с демонстрацией стрижки овец, с выставкой цветов, соревнованиями по конному спорту и торговыми лотками, где продается все - от мороженого до тракторов. Его стоит посетить, если Вы сможете туда добраться.
- 9 В Корнуолле проводится много фестивалей культуры – многие из них имеют многолетнюю традицию и являются важной частью местной культуры. Например, город Хелстон / Helston празднует свой Flora Day / «День Флоры», город Падстоу / Padstow первого мая проводит свое традиционное празднование 'Obby 'Oss, и многие другие города проводят свои собственные празднования и фестивали на протяжении всего года. За более подробной информацией обращайтесь в Управление по Туризму (Tourist Board).



- 6 Pogoda w Kornwalii jest lepsza niż w większości Anglii. Jest tu bardziej słonecznie i cieplej. Jednakże może występować też sporo opadów, wiatru i mgły, ponieważ Kornwalia jest otoczona z trzech stron oceanem.
- 7 Wyspy Scilly są grupą małych wysp usytuowanych u wybrzeży Kornwalii. Panuje tam klimat łagodniejszy niż w pozostałej części Kornwalii i jest to wyjątkowo piękny zakątek. Można się na nie dostać promem, samolotem lub helikopterem, patrz rozdział 11.
- 8 Co roku, w czerwcu, w miejscowości Wadebridge odbywa się Royal Cornwall Show. Są to wielkie targi rolnicze, podczas których odbywają się pokazy zwierząt, parady orkiestr, golenie owiec, wystawy kwiatów, skoki jeździeckie. Jest tam też mnóstwo stoisk na których można kupić wszystko od lodów, po traktory. Warto odwiedzić tę imprezę w wolnym czasie.

- 6 O tempo aqui é mais ameno do que na maior parte da Inglaterra. Há mais sol e mais calor. No entanto, porque estamos rodeados pelo mar, também há chuva, vento e nevoeiro.
- 7 As Ilhas de Scilly são um grupo de pequenas ilhas na ponta da Cornualha. O tempo é mais quente do que no resto da Cornualha, e as ilhas são muito bonitas. Pode chegar lá de ferry-boat, avião ou helicóptero – veja o capítulo 11.
- 8 Todos os meses de Junho realiza-se um evento perto de Wadebridge conhecido como 'Royal Cornwall Show' [Royal Cornwall Show]. Trata-se de uma feira agrícola em que se exibem animais, bandas musicais, festas de tosquia, flores, provas de salto, e muitos produtos em expositores de venda, desde gelados a tractores. Se puder ir, vale a pena a visita.

- 9 W Kornwalii odbywa się wiele festiwali kulturalnych, które mają często długą tradycję i są ważną częścią lokalnego folkloru. W Helston odbywa się Flora Day, w Padstow w Święto Majowe 'Obby 'Oss, a wiele innych miast ma swoje obchody w ciągu roku. W celu uzyskania dodatkowych informacji skontaktować się należy z punktem informacji turystycznej.



- 9 Há muitos festivais culturais na Cornualha que têm uma tradição de longa data, e constituem uma parte importante da cultura local. Por exemplo, o 'Flora Day' em Helston, o 'Obby Oss' no Primeiro de Maio em Padstow, e muitas outras celebrações ao longo do ano, noutros locais. Contacte o 'Tourist Board' (departamento de turismo) para mais informação.



10 Cornwall used to be a great mining area, supplying the world with tin and other metals. Now the old stone mine workings are spread across parts of the countryside, and there are still mine shafts in some places. You can visit Poldark Mine, South Crofty Mine or Geevor Mine to see what it was like to work underground.

Leisure Activities

The National Trust owns 19 properties in Cornwall, ranging from old manor houses and mine engines to Stone Age monuments. They own large areas of the coast and other parts of the countryside. They aim to protect and preserve buildings and landscape for people to



10 Корнуолл раньше был крупным шахтерским центром, поставлявшим олово и другие металлы по всему миру. В сельской местности во многих местах можно увидеть остатки каменных креплений, а в некоторых местах сохранились и сами шахты. Вы можете посетить шахты: Poldark Mine, South Crofty Mine или Geevor Mine, чтобы самим увидеть, каково это было – работать под землей.

Досуг

Национальный Трест/Фонд охраны памятников истории, культуры, достопримечательностей и живописных мест [National Trust] имеет в Корнуолле 19 охраняемых им объектов, начиная от старинных помещичьих домов и шахтовых двигателей до памятников каменного века. Эта организация владеет большими участками побережья и другими частями сельской местности. Ее цель – охрана и сохранение зданий и ландшафтов, чтобы они доставляли радость людям. Вы можете посетить здания, принадлежащие этой организации, и

enjoy. You can visit buildings they own and walk on their land. See their website or pick up a leaflet from any tourist attraction for more details, including any costs.

The Eden Project is the home of the biggest plant conservatories in the world and is one of the most visited attractions in the UK. Eden, based in a former quarry near St Austell, aims to reconnect people to their environment, locally and globally.

Sports

There are several leisure centres and swimming pools in Cornwall, and a large number of sports clubs:

- Bodmin Dragon Leisure Centre
- Bude Sports Centre

ходить по их земле. Более подробную информацию, в том числе цены, смотрите на их вебсайте или в информационных листках, которые можно взять во всех туристических местах.

Проект «Эдем» [Eden Project] – это центр с крупнейшими оранжереями в мире и одна из самых высокопосещаемых достопримечательностей в Великобритании. «Эдем»/Eden, расположенный в бывшем карьере, около St Austell, ставит своей задачей воссоединить людей с окружающей их средой, как в местном, так и в глобальном масштабе.

Спорт

В Корнуолле имеется несколько центров досуга и плавательных бассейнов и много спортивных клубов:

- Центр Досуга: Bodmin
- Спорт-центр: Bude Sports Centre



10 Kornwallia była kiedyś znaczącym zagłębiem górniczym, zaopatrującym świat w cynę i inne metale. W chwili obecnej stare, nieczynne kopalnie i szyby wydobywcze wpisane są na stałe w krajobraz Kornwalii a w niektórych miejscach nadal znajdują się szyby górnicze. Niektóre z tych obiektów można zwiedzać, np. Poldark Mine, South Crofty Mine lub Geevor Mine, i zobaczyć jak wyglądała praca górników pod ziemią.

Zajęcia rekreacyjne

Organizacja ds. ochrony dziedzictwa narodowego [National Trust] jest właścicielem 19 obiektów w Kornwalii, od starych dworów i lokomotyw górniczych, po obiekty z epoki kamiennej. Organizacja ta jest także właścicielami dużych terenów na wybrzeżu oraz części terenów wiejskich. Ich celem jest ochrona i konserwacja budynków oraz pielęgnowanie krajobrazu, aby mogły

cieszyć oko wszystkich. Wszystkie tereny i obiekty podlegające National Trust są udostępnione dla zwiedzających. Informacje o obiektach, w tym także cenach wstępu znaleźć można na stronie internetowej National Trust lub na ulotkach dostępnych w atrakcjach turystycznych.

Eden Project jest największą na świecie szklarnią. Jest także jedną z najczęściej odwiedzanych atrakcji w Wielkiej Brytanii. Eden, znajdujący się w byłym kamieniołomie koło St Austell, która ma na celu odnowienie łączności człowieka ze środowiskiem naturalnym, zarówno w skali lokalnej, jak i w globalnej.

Sport

W Kornwalii jest kilka ośrodków sportowych i pływalni oraz wiele klubów sportowych.

- Bodmin Dragon Leisure Centre
- Bude Sports Centre

10 A Cornualha foi em tempos uma região de indústria mineira, exportando estanho e outros metais. Actualmente, o que resta das antigas instalações mineiras encontra-se pelo campo em volta, e ainda há túneis em alguns lugares. Pode visitar as Minas de Poldark, as Minas de South Crofty e a Minas de Geevor para ficar com uma ideia do que é trabalhar debaixo da terra.

Actividades de Lazer

O 'National Trust' [National Trust] possui 19 propriedades na Cornualha, desde casas solarengas e motores de minas, a monumentos da Idade da Pedra. O Trust é detentor de vastas áreas de costa e de lugares campestres. Visa proteger e preservar edifícios e paisagens, para que possam ser usufruídos. Pode visitar os edifícios e passear nas terras. Para mais informação, incluindo custos, visite o

site na internet ou peça um folheto em qualquer posto de informação turística.

'Projecto Éden' [Eden Project] é o nome da maior estufa de plantas do mundo e uma das atracções turísticas mais visitadas do Reino Unido. O Éden, sedado numa antiga pedreira em St. Austell, visa incentivar, local e globalmente, a ligação ao ambiente.

Desportos

Há muitos centros de lazer e piscinas na Cornualha, e uma imensa variedade de centros desportivos:

- Bodmin Dragon Leisure Centre
- Bude Sports Centre
- Camelford Leisure Centre
- Carn Brea Leisure Centre, em Pool (Redruth)
- Fowey Leisure Centre
- Helston Sports Centre





- Camelford Leisure Centre
- Carn Brea Leisure Centre, in Pool (Redruth)
- Fowey Leisure Centre
- Helston Sports Centre
- Lux Park Leisure Centre, in Liskeard
- Newquay Sports Centre
- Newquay Water World
- Normandy Pool, Isles of Scilly
- Penzance Leisure Centre
- Phoenix Leisure Centre, in Launceston
- Polkyth Leisure Centre, in St Austell
- Saltash Leisure Centre
- Ships and Castles Leisure Centre, in Falmouth

- St Ives Leisure Centre
- St Just Sports Centre
- Stithians Lake Water Sports Centre, near Redruth
- Truro Leisure Centre
- Wadebridge Leisure Centre

You can contact your local District Council's Sports Development Officer, or Cornwall Sports Partnership for more details, or look in the phone book.

For children aged 8-13 the Cornwall Sports Partnership run various evening multi sport activities across Cornwall. Most events are free or very low cost. Contact their office for details.



- Центр Досуга: Camelford Leisure Centre
- Центр Досуга: Carn Brea Leisure Centre, в Pool (Redruth)
- Центр Досуга: Fowey Leisure Centre
- Спорт-центр: Helston Sports Centre
- Центр Досуга: Lux Park Leisure Centre, в Liskeard
- Спорт-центр: Newquay Sports Centre
- Водный Центр: Newquay Water World
- Бассейн «Норманди», острова Силли: Normandy Pool, Isles of Scilly
- Центр Досуга: Penzance Leisure Centre
- Центр Досуга: Phoenix Leisure Centre, в Launceston
- Центр Досуга: Polkyth Leisure Centre, в St Austell
- Центр Досуга: Saltash Leisure Centre
- Центр Досуга: Ships and Castles Leisure Centre, в Falmouth
- Центр Досуга: St Ives Leisure Centre
- Спорт-центр: St Just Sports Centre

- Центр водных видов спорта: Stithians Lake Water Sports Centre, рядом с Redruth
- Центр Досуга: Truro Leisure Centre
- Центр Досуга: Wadebridge Leisure Centre

За более подробной информацией Вы можете обратиться к сотруднику по вопросам развития спорта [Sports Development Officer] при Вашем районном совете или в «Корнуоллское Спортивное Партнерство» [Cornwall Sports Partnership], или же справиться в телефонной книге.

Повсюду в Корнуолле для детей от 8 до 13 лет Cornwall Sports Partnership проводит различные вечерние спортивные мероприятия по разным видам спорта. Большинство этих мероприятий бесплатные или стоят недорого. За информацией обращайтесь в офис

- Camelford Leisure Centre
- Carn Brea Leisure Centre, w Pool (Redruth)
- Fowey Leisure Centre
- Helston Sports Centre
- Lux Park Leisure Centre, w Liskeard
- Newquay Sports Centre
- Newquay Water World
- Normandy Pool, wyspy Scilly
- Penzance Leisure Centre
- Phoenix Leisure Centre, w Launceston
- Polkyth Leisure Centre, w St Austell
- Saltash Leisure Centre
- Ships and Castles Leisure Centre, w Falmouth
- St Ives Leisure Centre
- St Just Sports Centre
- Stithians Lake Water Sports Centre, obok Redruth
- Truro Leisure Centre
- Wadebridge Leisure Centre

-
- Lux Park Leisure Centre, em Liskeard
 - Newquay Sports Centre
 - Newquay Water World
 - Normandy Pool, nas Isles de Scilly
 - Penzance Leisure Centre
 - Phoenix Leisure Centre, em Launceston
 - Polkyth Leisure Centre, em St Austell
 - Saltash Leisure Centre
 - Ships and Castles Leisure Centre, em Falmouth
 - St Ives Leisure Centre
 - St Just Sports Centre
 - Stithians Lake Water Sports Centre, perto de Redruth
 - Truro Leisure Centre
 - Wadebridge Leisure Centre

Para informações mais detalhadas contacte o responsável pelos desportos [Sports Development Officer] do seu distrito, a Parceria dos Desportos da Cornualha [Cornwall Sports Partnership],

W celu uzyskania dalszych szczegółów na ten temat, należy skontaktować się z urzędnikiem ds. promocji sportu [Sports Development Officer] w samorządzie lokalnym lub Kornwalijskim Stowarzyszeniu Sportowym [Cornwall Sports Partnership]. Informacje można także znaleźć w książce telefonicznej.

Dla dzieci w wieku 8-13 lat Cornwall Sports Partnership organizuje w całej Kornwalii wieczorne zajęcia sportowe z wielu dyscyplin.

Większość imprez jest bezpłatnych lub za symboliczną opłatą. W celu uzyskania szczegółowych informacji należy skontaktować się z biurem Cornwall Sports Partnership.



ou consulte a lista telefónica.

Para crianças de 8 -13 anos de idade, esta Parceria organiza diversas actividades multi-desportivas ao fim da tarde, por toda a Cornualha. Muitas são de acesso gratuito ou de preço acessível. Contacte-os para mais informações.





Cinema and Theatre

There are cinemas in many towns across Cornwall – check the local paper for which films they are showing. There are also theatres in several towns in Cornwall. The largest is the Hall for Cornwall in Truro. They have drama, music and dance shows, and you can book tickets online or by phoning or visiting the box office. They also have 2 community singing groups and a youth theatre. See their website for more information.

The Sea and Surfing

Cornwall has several of the best surfing beaches in the UK, mostly on the North Coast. Many people enjoy our coastline, and there are a few basic safety rules

to remember. Contact the RNLI (Royal National Lifeboat Institution) for more information about water safety, or if you see someone in difficulty in the water, shout for a lifeguard, or phone 999 or 112 and ask for the Coastguard.

They use the word **FLAGS** to help people remember how to keep safe on the beach.

Find the red and yellow flags and swim between them

Look at the safety signs

Ask a lifeguard for advice

Get a friend to swim with you

Stick your hand in the air and shout for help if in difficulty



Кино и театр

Кинотеатры есть во многих городах Корнуолла – смотрите местные газеты, чтобы узнать, какие в них идут фильмы. В нескольких городах Корнуолла также есть театры. Самый большой – Hall for Cornwall в Труро. Там идут драматические спектакли, музыкальные и танцевальные представления. Билеты можно купить онлайн, по телефону или в кассах театра. Кроме того, есть 2 местных певческих коллектива и молодежный театр. Более подробную информацию смотрите на их сайте.

Море и серфинг

Корнуолл имеет несколько лучших в Великобритании пляжей для серфинга, особенно на северном побережье. Многие люди с удовольствием проводят время на нашем морском побережье, при этом следует помнить несколько основных правил. За более подробной информацией о безопасности на воде обращайтесь в «Национальное Королевское Учреждение по Спасательным судам/лодкам» (RNLI, Royal National Lifeboat Institution), если

Вы видите, что кому-то необходима помощь в воде, кричите и зовите спасателя или звоните по номеру 999 или 112 и вызывайте Береговую Охрану (Coastguard).

Английское слово «флаги»/ FLAGS [FLAGS] помогает запомнить правила безопасного поведения на берегу: каждая буква этого слова начинается новую фразу этих правил: -

Найдите красные и желтые флажки и плавайте между ними.

Посмотрите на сигналы и указатели безопасности.

Спросите совета у спасателя.

Плавайте вместе с другом.

Высуньте руку из воды и кричите и зовите на помощь, если Вы испытываете трудности.

Kino i teat

W wielu miastach Kornwalii znajdują się kina – w lokalnej gazecie można sprawdzić, jakie są aktualnie wyświetlane filmy. W kilku miastach Kornwalii znajdują się także teatry. Największy nazywa się Hall for Cornwall i mieści się w Truro. Odbývają się tam spektakle teatralne, muzyczne oraz taneczne, bilety można zarezerwować przez internet lub telefon albo osobiście w kasie biletowej. Przy teatrze działają też 2 lokalne zespoły muzyczne oraz teatr dla młodzieży. Więcej informacji na stronie internetowej teatru.

Morze i surfing

Kornwalia ma jedno z najlepszych plaż surfingowych w Wielkiej Brytanii. Większość z nich znajduje się na północnym wybrzeżu. Wiele osób bardzo ceni wybrzeże Kornwalii, należy jednak przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa. W celu

uzyskania dodatkowych informacji na temat bezpieczeństwa w wodzie skontaktować się należy z Krajową Agencją Bezpieczeństwa Morskiego [RNLI (Royal National Lifeboat Institution)]. Osoby, które były świadkiem wypadku na wybrzeżu lub w wodzie powinny wezwać ratownika lub zadzwonić pod numer 999 lub 112 i poprosić o pomoc straży przybrzeżnej [Coastguard].

Oto kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa na plaży:

Należy odnaleźć czerwone lub żółte flagi i pływać pomiędzy nimi

Należy uważnie czytać znaki ostrzegawcze i się do nich stosować

Należy skonsultować się ratownikiem

Należy pływać z drugą osobą

W razie niebezpieczeństwa należy wyciągnąć rękę do góry i wołać o pomoc

Cinema e Teatro

Há cinemas e salas de teatro na maioria das cidades e vilas da Cornualha – veja no jornal local os filmes e espectáculos em exibição. O maior teatro é o 'Hall for Cornwall' em Truro. Exibe espectáculos de teatro, música e dança, para os quais poderá comprar bilhetes online, por telefone ou na bilheteira. Este teatro coordena dois grupos corais e um grupo de teatro juvenil. Veja o site para mais informação.

O Mar e o Surf

A Cornualha tem algumas das melhores praias de surf do Reino Unido, principalmente na costa norte. Muitas pessoas apreciam a nossa costa. Há várias regras básicas de segurança a relembrar. Conctacte o RNLI (Royal National Lifeboat Institution – instituto de socorros a náufragos), para mais informação sobre segurança no mar. Se vir alguém em

dificuldades na água grite pelo nadador salvador, ou ligue para o 999 ou o 112 e peça os serviços urgentes da Guarda Costeira.

A palavra 'FLAGS' ('bandeiras', em inglês) é usada para ajudar as pessoas a memorizar as seguintes regras básicas de segurança na praia:

nade só entre as bandeiras vermelhas e amarelas'

leia os sinais de segurança'

peça conselhos ao nadador salvador'

'nade acompanhado'

se estiver em dificuldades, levante a mão e grite por ajuda'



Many beaches have flags flying as follows:

Red and yellow – areas patrolled by lifeguards. Swim or use a body board only between the flags

Black and white – area for the use of water craft, including surfers. Do not swim between these flags

Red – danger. Do not go in the water

Orange windsock – dangerous winds. Do not take an inflatable toy or mattress into the water.

Make sure you are aware of what the tide is doing if you are on the beach. On some beaches the tide can come in very quickly. You can buy a book of tide times for the whole year in bookshops for about £1.



На многих пляжах вывешены флажки для обозначения следующего:

Красные и желтые – зоны, патрулируемые спасательной службой. Плавайте или пользуйтесь body-board только в зонах между этими флажками.

Черные и белые – зона для плавательных судов и средств, включая серфинг. Не плавайте в зоне между этими флажками.

Красные – опасно! Не входите в воду.

Оранжевый конус-ветроуказатель означает – опасные ветра. Не берите в воду надувные плавательные игрушки или матрасы.

Находясь на берегу, всегда будьте в курсе того, что происходит с приливом и отливом. В некоторых местах побережья прилив может начаться очень быстро. Вы можете купить книжку, где расписано время прилива в течение всего года, она стоит около £1.

Digital TV

In 2009 the analogue TV signal will be switched off in Cornwall and replaced by digital television. This means that everyone will need to have a digital decoder of some sort if they want to watch TV. You can buy a "Freeview box" from about £20 in supermarkets or electrical shops. You don't need a new TV. It may be your landlord's responsibility to check the TV aerial where you live.

Цифровое Телевидение

В 2009 году в Корнуолле аналоговый телевизионный сигнал будет отключен и заменен цифровым телевидением. Это означает, что каждому, кто хочет смотреть телевидение, надо будет иметь цифровой декодер какого-либо типа. Вы можете купить приставку «фривью-бокс» [Freeview box] в супермаркете или магазине электротоваров, по цене от £20. Для этого не нужен новый телевизор. Возможно, что владелец снимаемого Вами жилья должен будет взять на себя ответственность за проверку телевизионной антенны там, где Вы проживаете.



Wiele plaż ma następujące oznaczenia flag:

Czerwone i żółte – rejon patrolowany przez ratowników. Pływanie lub używanie deski do pływania tylko pomiędzy tymi flagami.

Czarne i białe – rejon do użytku przez łódki oraz surferów. Nie można pływać pomiędzy tymi flagami wpływ.

Czerwone – niebezpieczeństwo. Zakaz wchodzenia do wody!

Pomarańczowy rękaw na plaży oznacza niebezpieczne wiatry. Nie wolno zabierać do wody dmuchanych zabawek lub materaców.

Należy również zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństwa zagrażającego osobom odciętym na plaży przez przyływ. Na niektórych plażach przyływ może pojawić się bardzo szybko. W księgarniach można kupić przewodnik,

w którym znajduje się jest rozkład godzinowy przyływów na cały rok. Koszt przewodnika to około £1.

Telewizja cyfrowa

W roku 2009 sygnał telewizji analogowej będzie na terenie Kornwalii wyłączony i zastąpiony przez telewizję cyfrową.

Oznacza to, że każdy, kto chce oglądać telewizję, będzie musiał posiadać dekodery cyfrowy.

Tuner do odbioru telewizji cyfrowej [Freeview box], można kupić w supermarketach lub sklepach elektrycznych za około 20 funtów. Nie trzeba kupować nowego telewizora. Sprawdzenie anteny telewizyjnej w budynku może być obowiązkiem zarządcy.

Muitas praias têm o seguinte código de cores de bandeiras:

Vermelho e amarelo – áreas patrulhadas por nadadores salvadores. Pode nadar ou usar prancha entre as bandeiras.

Preto e Branco – área para uso de equipamento desportivo e para surfistas. Não nadar entre as bandeiras.

Vermelho – perigo. Não vá para a água.

Saco de vento cõr-de-laranja – ventos perigosos. Não leve para a água nenhum colchão ou brinquedo insuflável. Se está na praia, esteja atento ao movimento das marés. Em algumas praias a maré pode subir rapidamente. Compre um calendário anual das marés por cerca de £1.

TV Digital

Em 2009 a televisão de sinal analógico vai ser desligada na Cornualha e substituída por televisão digital. Isto significa que todas as pessoas vão precisar de adquirir

um decodificador digital se quiserem ver televisão. Pode adquirir uma caixa de leitura digital [Freeview Box] por cerca de £20 em supermercados ou lojas de equipamento eléctrico. Não é necessário comprar uma nova televisão. Verificar se existe uma antena de TV instalada no sítio onde vive poderá ser responsabilidade do seu senhorio.





The Internet and World Wide Web

If you want to use the internet, to surf the Web or e-mail people, and don't have a computer of your own, you can go to your local library or internet café. They have computers that you can use for free, or a small charge. Many colleges also have computers for their students to use.

If you have a computer of your own you can use a modem to dial up, or arrange for Broadband through a phone line. Some places in Cornwall have wireless hotspots, so you can go online. Some of the Lets Talk evenings are held in Community Centres (see page 48) and you can access the internet there too.

See page 68 for information about the ban on smoking in public places.



Интернет и «Всемирная Паутина»

Если вы хотите пользоваться Интернетом, смотреть различные сайты или посылать сообщения по электронной почте, но не имеете собственного компьютера, Вы можете пойти в библиотеку или Интернет-кафе. Там есть компьютеры, которыми можно пользоваться бесплатно или за небольшую оплату. Многие колледжи также имеют компьютеры, которыми пользуются студенты.

Если у Вас есть свой компьютер, Вы можете пользоваться модемом или установить Broadband через телефонную линию. В некоторых местах в Корнуолле есть доступ к беспроводным технологиям, где вы можете выйти онлайн. Некоторые из вечеров «Lets Talk» / «Давайте поговорим» проводятся в местных центрах (Community Centres) (смотрите страницу 48), там тоже есть доступ к Интернету.

Информацию о запрещении курить в общественных местах смотрите на странице 68.



Internet

Osoby, które chcą skorzystać z internetu lub poczty elektronicznej a nie mają własnego komputera mogą udać się do lokalnej biblioteki lub kafejki internetowej. Komputerów można używać bezpłatnie lub za niewielką opłatą. W wielu college'ach komputery są także udostępnione studentom.

Osoby posiadające własny komputer mogą połączyć się przez modem lub założyć w domu internet szerokopasmowy przez linię telefoniczną. W niektórych miejscach Kornwalii można korzystać z tzw. hotspotów, czyli internetu bezprzewodowego. Niektóre wieczory Lets Talk odbywają się w ośrodkach społeczności lokalnych [Community centres] (patrz strona 49), w których można skorzystać z internetu.

Więcej informacji o zakazie palenia w miejscach publicznych na stronie 69.

A Internet e a Rede Electrónica Mundial



Se quiser usar a internet para navegar na rede electrónica ou para enviar emails, e se não tem um computador, dirija-se à biblioteca local ou a um café que tenha internet, onde os computadores podem ser utilizados gratuitamente ou a baixo custo. Muitas escolas também têm computadores para os alunos. Se possui um computador poderá usar um modem telefónico, ou ter uma rede de banda larga instalada na sua linha telefónica. Alguns lugares na Cornualha têm bandas de rede sem fios e poderá conseguir uma ligação à internet. Pode igualmente aceder à internet durante as sessões 'Vamos Falar' ('Lets Talk' – veja a página 49) que têm lugar em centros comunitários.

Consulte a página 69 para informação relativamente à proibição de fumar em lugares públicos.



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Tourist board	Управление по туризму	Rada Turystyki
Cornish links from the County Council website	Корнуоллские связи с вебсайта Совета Графства	Linki dotyczące Kornwalii na stronie Rady Kornwalii
RSPCA	Королевское Общество защиты животных от жестокого обращения	Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami
Council of the Isles of Scilly	Совет островов Силли	Rada Wysp Scilly
Royal Cornwall Agricultural Association	Королевская Корнуоллская сельскохозяйственная Ассоциация	Królewskie Towarzystwo Rolne w Kornwalii
Poldark Mine	Шахта Poldark Mine	Kopalnia Poldark
South Crofty Mine	Шахта South Crofty Mine	Kopalnia South Crofty
Geevor Mine	Шахта Geevor Mine	Kopalnia Geevor
National Trust	Национальный Трест	Organizacja ds. ochrony dziedzictwa narodowego
Eden Project	Проект «Эдем»	Eden Project
Cornwall Sports Partnership	«Корнуоллское Спортивное Партнерство»	Kornwalijskie Stowarzyszenie Sportowe
Hall for Cornwall	Театр «Hall for Cornwall»	Hall for Cornwall
RNLI South West office	Юго-западный офис «Национального Королевского Учреждения по спасательным судам/лодкам»	Biuro Krajowej Agencji Bezpieczeństwa Morskiego
Beach safety	«Безопасность на побережье»	Bezpieczeństwo na plaży
Digital TV	Цифровое телевидение	Telewizja cyfrowa

9. Culture and Leisure

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Departamento do Turismo	01872 322 900	www.visitcornwall.co.uk	🕒
Páginas de internet na Cornualha		www.cornwall.gov.uk/cornish	
RSPCA – crueldade contra os animais	08705 555 999	www.rspca.org.uk	
Município das Ilhas de Scilly	01720 422 003	www.scilly.gov.uk	✓
Real Associação da Agricultura da Cornualha	01208 812 183	www.royalcornwall.co.uk	
Poldark Mine	01326 573 173	www.poldark-mine.co.uk	
South Crofty Mine		www.phdcsn.freemove.co.uk	
Geevor Mine	01736 788 662	www.geevar.com	
National Trust	01208 265 950	www.nationaltrust.org.uk	🕒
Projecto Éden	01726 811 901	www.edenproject.com	
Parceria dos Desportos da Cornualha	01872 323 344	www.cornwallsportspartnership.co.uk	🕒
Teatro – ‘Hall for Cornwall’	01872 262 465	www.hallforcornwall.co.uk	
RNLI – Instituto dos socorros a náufragos (região sudoeste)	01752 850 680	www.rnli.org.uk	
Segurança nas praias	01202 663 465	www.rnliseasafety.org.uk	
TV Digital	08456 50 50 50	www.digitaluk.co.uk	

10. Money, Banks and Bills

Money in the UK

The UK has not entered the Euro yet, and still has its own currency - pounds and pence. One pound (£1) is made up of 100 pence (p). Coins are issued for £2, £1, 50p, 20p, 10p, 5p, 2p and 1p. There are notes for £5, £10, £20 and £50.

Banks

You will need proof of your identity to open a bank account in the UK. This can include a valid passport, a UK driving licence or a benefits book. You will also need proof of your address which can include a gas, electricity, water, phone or Council Tax bill, or local council rent card or your tenancy agreement. Please be aware that

different banks accept different identification. You can find more information about choosing a bank account and other money matters at www.direct.gov.uk.

Credit Unions

A Credit Union is a locally run organisation where people can save money. A Credit Union can help you save money and manage it properly, even if you cannot get a bank account. They can also transfer money. Usually you will need to produce 2 pieces of evidence to open an account at a credit union – proof of address, and a formal document with your signature on. You can start saving with as little as £1. They may only be able to help you if you are going to be staying in the local area for over a year. There are credit union offices in several of the major towns in Cornwall.

10. Деньги, банки и счета

Деньги в Великобритании

Великобритания еще не перешла на Евро и по-прежнему имеет свою собственную валюту – фунты и пенса. В одном фунте (£1) 100 пенсов (p). Выпускаются монеты следующей деноминации: £2, £1, 50p, 20p, 10p, 5p, 2p и 1p. Выпускаются банкноты следующей деноминации: £5, £10, £20 и £50.

Банки

Чтобы открыть банковский счет в Великобритании Вам нужно будет предъявить документ, удостоверяющий Вашу личность. Таким документом может быть действительный паспорт, Британские водительские права или книжка получателя пособий (benefits book). Вам также надо будет представить документ, подтверждающий Ваш адрес проживания, например, счет за пользование газом, электричеством, телефоном или счет к оплате муниципального налога (Council Tax bill), или арендную карточку местного муниципалитета (local council rent card) или Ваш договор об аренде жилья

(tenancy agreement). Имейте, пожалуйста, в виду, что различные банки просят разные удостоверяющие документы. Более подробную информацию о выборе банковского счета и о других денежных вопросах смотрите на правительственном сайте www.direct.gov.uk.

«Кредитные Союзы»

«Кредитный Союз» (Credit Union) – это действующая на местах организация, помогающая людям в сбережении и накоплении денег. «Кредитный Союз» (Credit Union) может помочь Вам сберечь деньги и правильно ими распорядиться, даже если Вы не можете открыть банковский счет. «Кредитный Союз» также может сделать перевод денег. Обычно, чтобы открыть счет в «Кредитном Союзе», надо предъявить 2 документа – документ, подтверждающий Ваш адрес, и официальный документ с Вашей подписью. Вы можете начать копить деньги даже с такой маленькой суммы как £1. Эта организация сможет помочь Вам, только если Вы живете в данной местности свыше года. Офисы «Кредитного Союза» есть в нескольких крупных городах Корнуолла.



10. Waluta, banki i rachunki

Waluta w Wielkiej Brytanii

Wielka Brytania nie weszła jeszcze do strefy euro i nadal ma własną walutę – funty i pence [pounds & pence]. Na jeden funt (£1) składa się sto pensów (100p). Monety wydawane są w nominałach £2, £1, 50p, 20p, 10p, 5p, 2p i 1p. Banknoty znajdujące się w obiegu mają nominały £5, £10, £20 i £50.

Banki

Do założenia konta bankowego Wielkiej Brytanii potrzebny jest dowód tożsamości, taki jak ważny paszport, brytyjskie prawo jazdy lub książeczka zasiłków. Należy także posiadać dokument stwierdzający aktualny adres zamieszkania, na przykład: rachunek za gaz, energię elektryczną, wodę, telefon, podatek od nieruchomości, kartę czynszową mieszkania komunalnego lub umowę

wynajmu lokalu. Trzeba mieć na uwadze fakt, że różne banki mogą wymagać innych dowodów tożsamości. Więcej informacji o wyborze konta bankowego i innych kwestiach finansowych można znaleźć na stronie www.direct.gov.uk.

Unie kredytowe [Credit Unions]

Unie kredytowe są lokalnie zarządzanymi organizacjami, w których można oszczędzać pieniądze. Unia kredytowa może pomóc oszczędzać pieniądze i odpowiednio nimi zarządzać, nawet jeśli nie posiada się konta bankowego. Unie realizują także przelewy. Aby otworzyć konto w Unii Kredytowej, najczęściej trzeba przedstawić dwa dokumenty, jeden potwierdzający adres zamieszkania oraz urzędowy dokument z podpisem. Oszczędzanie można zacząć od minimalnej kwoty £1. Czasami konto jest otwierane jedynie w sytuacji, jeżeli pobyt planuje się na co najmniej jeden rok. Biura unii kredytowych znajdują się w kilku większych miastach Kornwalii.

10. Dinheiro, Bancos e Pagamento de Contas

O Dinheiro no Reino Unido

O RU ainda não aderiu ao Euro, e tem a sua própria moeda – libras e pence.

Uma libra (£1) equivale a 100 pence (p). As moedas emitidas são de £2, £1, 50p, 20p, 10p, 5p, 2p e 1p. Há notas de £5, £10, £20 e £50.

Bancos

Necessita de comprovativo de identidade para abrir uma conta bancária no RU – pode ser um passaporte válido, uma carta de condução do RU um documento comprovativo de subsídios recebidos. Precisa também de um comprovativo de morada, podendo apresentar um dos seguintes documentos: uma conta de gás, de electricidade, de água, de telefone, uma factura de imposto autárquico ('Council Tax bill'), um recibo de pagamento de renda ou um contrato

de aluguer. Note que diferentes bancos aceitarão comprovativos diferentes de identidade e de morada. No sítio www.direct.gov.uk encontrará mais informação relativa à escolha de bancos e outras questões monetárias.

Instituições de Crédito [Credit Unions]

Uma 'instituição de crédito' ('Credit Union') é uma organização gerida localmente, através da qual pode aceder a poupanças. Mesmo que não consiga abrir uma conta bancária, uma instituição de crédito poderá ajudá-lo a poupar dinheiro e a geri-lo de modo adequado. Normalmente é preciso apresentar dois comprovativos para abrir uma conta numa Credit Union – um comprovativo de morada e um documento formal assinado por si. Pode abrir uma conta com um mínimo de £1. Se não permanecer na sua área de residência por mais de um ano poderá não poder usufruir deste serviço. Há balcões de Credit Union em várias cidades e vilas da Cornualha.





Sending Money Home

If you want to send money to your family outside the UK, or if you want them to send you money, you can do this safely using the Money Gram system operated by main Post Offices. Money Gram will transfer money instantly to Post Offices or banks in most countries around the world. You can also transfer money from a bank account here to a bank account in another country. There is a charge for these services. Do not send money in the post.

Bills

There are a number of different services you need to pay for if you have your own accommodation in the UK. If you rent accommodation, find out from the landlord

if any bills (gas, electricity, water, council tax and phone) are included in the rent. There are many suppliers of gas, electricity and telephone services. We have included details for one company for each below, but there may be others which are cheaper. The water is always provided by the same company – South West Water.

Water

You must also pay for water in the UK. In most areas you pay a set water bill every year. This does not change no matter how much water you use. However, some companies now offer the option of water meters so that you only pay for the water that you use. This can be more expensive if there are a lot of people living in a property.



Отправка денег домой

Если Вы хотите отправить деньги Вашей семье за пределами Великобритании или если Вы хотите, чтобы Ваши родственники прислали Вам деньги, это можно сделать безопасно и надежно, используя систему Money Gram [Money Gram], которая имеется в главных почтовых отделениях [Post Offices]. Money Gram осуществляет мгновенный перевод денег в почтовые отделения или банки в большинстве стран мира. Вы также можете перевести деньги с банковского счета здесь на банковский счет в другой стране. Не посылайте деньги по почте.

Счета за услуги

Если Вы имеете жилье в Великобритании, Вам придется платить за целый ряд услуг. Если Вы снимаете жилье, узнайте у домовладельца, включены ли в аренду какие-то из счетов (за газ, электричество, воду, муниципальный налог и телефон). Существует много фирм, поставляющих газ, электроэнергию и телефонные

услуги. Ниже мы привели данные одной компании по каждому виду услуг, но возможно, существуют и другие компании, которые могут оказаться более дешевыми. Водоснабжением занимается только одна компания - South West Water [South West Water].

Вода

В Великобритании Вы также должны платить за воду. В большинстве районов Вы должны платить каждый год установленную сумму за воду. Эта сумма не зависит от того, сколько воды Вы расходуете. Однако, некоторые компании теперь предлагают вариант установления счетчика, чтобы Вы платили только за то количество воды, которое Вы использовали. Этот вариант может оказаться более дорогим, если в доме проживает много людей.



Wysyłanie pieniędzy do domu

Osoby chcące wysłać pieniądze do swojej rodziny poza granicami Wielkiej Brytanii lub oczekujące na przekaz od nich, mogą to zrobić bezpiecznie poprzez Money Gram – system używany przez większe urzędy pocztowe [Post Office]. Money Gram przelewa pieniądze w trybie natychmiastowym do odbioru na pocztach i w bankach w większości krajów świata. Możesz także przelać pieniądze z tutejszego konta bankowego na konto bankowe w innym kraju. Usługi te są płatne. Nie należy przysyłać pieniędzy listownie.

Rachunki

Mieszkańcy Wielkiej Brytanii muszą dokonywać opłat za większość mediów. Osoby wynajmujące mieszkanie mogą zasięgnąć informacji od właściciela czy opłaty eksploatacyjne (gaz, prąd, woda, telefon lub podatek od nieruchomości)

wliczone są w czynsz. W Wielkiej Brytanii jest wielu dostawców gazu, energii elektrycznej i usług telefonicznych. Poniżej dołączyliśmy informacje o firmach dostarczających usługi, po jednej z każdej kategorii, ale inni dostawcy mogą być tańsi. Dostawcą wody jest zawsze ta sama firma – South West Water.

Woda

W Wielkiej Brytanii trzeba dokonywać opłat za wodę. W większości rejonów jest to stały rachunek roczny – ryczałt. Pozostaje on niezmienny niezależnie od ilości zużytej wody. Niektóre firmy oferują możliwość założenia licznika, wtedy opłaty dotyczą tylko faktycznie zużytej wody. Jeśli w lokalu mieszka więcej osób, opcja ta może okazać się droższa od ryczałtu.

Enviar Dinheiro

Se tem família residente no estrangeiro e deseja enviar dinheiro (para exterior do Reino Unido), ou deseja que o enviem a si, poderá efectuar uma transferência segura usando o sistema 'Money Gram' [Money Gram], que opera nas principais estações de correios [Post Offices]. O 'Money Gram' transferirá dinheiro, de uma conta bancária ou estação de correios no RU, para uma conta bancária no seu país. Há um custo para este serviço. Não envie dinheiro por correio.

Pagamento de Contas

Precisará de pagar vários serviços se tiver habitação própria no Reino Unido. Se a casa em que vive é alugada, pergunte ao seu senhorio se há contas (de gás, electricidade, água, imposto autárquico e telefone) incluídas na renda. Há muitos fornecedores de serviços de gás, electricidade e telefone. Encontra-se,

abaixo indicada, informação relativa a cada um desses serviços, embora possa haver outros mais em conta. A água é sempre fornecida pela mesma companhia [South West Water].

Água

A água é um bem essencial que requer pagamento no Reino Unido. Em quase todas as áreas há uma tabela fixa anual de consumo, independentemente da quantidade de água que se consuma. No entanto, algumas companhias disponibilizam a opção de leitura de contadores, para que possa pagar apenas a água consumida. Se houver várias pessoas a viver na mesma casa, a opção 'leitura de contadores' pode tornar-se mais dispendiosa.





Gas and Electricity

Houses in the UK are usually connected to gas or electricity supplies (or both) to provide power and heat. When you move into a new property, you should contact the gas and electricity suppliers to put the bills under your name. Make sure you give them the meter reading for when you arrived, so you are not billed for what was used before you arrived. Gas and electricity is billed according to how much you use. Most houses have gas and electricity meters which the utility companies can check to see how much you have used. In some rented accommodation you need to buy a key which you insert into the meter each time you need to top up the gas or electricity.



Газ и электричество

Дома в Великобритании обычно подсоединены к газо- или электроснабжению (или к обоим) для получения энергии и отопления. Когда Вы вселяетесь в новое жилье, Вы должны связаться с фирмами, поставщиками газа и электроэнергии, чтобы они оформили счета на Ваше имя. Обязательно сообщите им показания счетчиков в момент Вашего вселения, чтобы Вам не прислали счетов, требуя с Вас оплаты за то, что было израсходовано до Вашего приезда. Счета за газ и электричество присылаются за использованную Вами энергию. В большинстве домов есть газовые и электрические счетчики, которые могут быть проверены компанией, поставщиком энергии, чтобы увидеть, сколько газа и электричества Вами израсходовано. В некоторых арендуемых видах жилья надо покупать ключ, который Вы должны вставлять в счетчик каждый раз, когда Вам надо добавить газ или электричество. Вы можете купить этот ключ и пополнять имеющуюся на нем

You can buy this key and top it up at your local post office or village shop.

Council Tax

Council Tax applies to all homes in the UK. This is a tax set by your local authority on all residential property. If you are on welfare benefits or a low income, you may be entitled to Council Tax Benefit, which will reduce the amount of Council Tax that you have to pay. There are rules about who should pay the tax. If you are living in accommodation provided by your agent or employer, and you are not staying permanently in the UK, it is unlikely that you will have to pay the tax yourself. Cornwall Council will be able to tell you whether you have to pay or not.

сумму в местном почтовом отделении или деревенском магазине.

Муниципальный налог

Все жилые дома в Великобритании облагаются этим налогом. Этот налог установлен Вашими местными органами власти на все жилье. Если Вы получаете пособия по социальному обеспечению или малому доходу, возможно, Вы имеете право на пособие по Муниципальному Налогу (Council Tax Benefit), который уменьшит сумму Муниципального Налога, которую Вам надо будет платить. Существуют правила, устанавливающие, кто должен платить этот налог. Если Вы проживаете в помещении, предоставленном Вашим агентом или работодателем, и Вы при этом не живете в Великобритании постоянно, то маловероятно, что Вам самому придется платить этот налог. Ваш местный районный или городской совет Совет Корнуолла сможет сказать Вам, должны Вы платить этот налог или нет.

Gaz i energia elektryczna

Domy w Wielkiej Brytanii zaopatrywane są w gaz lub energię elektryczną (lub połączone są do obydwu usług). Po wprowadzeniu się do nowego mieszkania należy poinformować o tym dostawcę gazu i prądu, aby rachunki wystawiane były na nazwisko nowego najemcy. Należy zwrócić się o odczytanie stanu licznika w dzień przeprowadzki, aby uniknąć płacenia za energię zużytą przez poprzedniego lokatora. Rachunki za gaz i prąd są obliczane na podstawie zużytej ilości. Większość domów ma liczniki elektryczne i gazowe, które są regularnie odczytywane. W niektórych mieszkaniach zastosowane są liczniki z możliwością doładowania kredytu. Należy zaopatrzyć się w specjalny klucz, który wkładany jest do tego licznika. Klucz umożliwiający za korzystania energii elektrycznej lub gazu doładowywać można na pobliskiej poczcie lub w sklepie.

Podatek od nieruchomości [council tax]

Podatek od nieruchomości ustalony przez władze lokalne nałożony jest na wszystkie obiekty mieszkalne w Wielkiej Brytanii. Osoby otrzymujące zasiłki lub niskie dochody mogą ubiegać się, o uzyskanie ulgi, która zredukuje kwotę podatku do zapłacenia. Zasady płatności podatku regulowane są prawem. Osoby mające zapewnione zakwaterowanie ze strony pracodawcy lub zatrudniającej je agencji i nie zamieszkujące w Zjednoczonych Królestwie na stałe w większości przypadków zwolnione są Rada Kornwalii płacenia tego podatku. Aby to sprawdzić skontaktować się można z lokalną radą okręgową lub radą miejską.

POL

Gás e Electricidade

No RU as casas estão normalmente ligadas a distribuidores de gás e/ou electricidade, para fornecimento de energia e calor. Se mudou recentemente de casa contacte as companhias fornecedoras de gás e electricidade, para que as respectivas contas sejam colocadas em seu nome. Verifique se é feita uma leitura dos contadores logo à sua chegada, para que não lhe sejam cobradas as facturas de residentes anteriores. As contas de gás e electricidade são cobradas em função das quantidades consumidas. Quase todas as casas têm contadores instalados para leitura dos gastos, feita pelos funcionários das companhias. Em algumas casas alugadas usa-se uma chave, que é inserida no contador cada vez que o utente necessita de água ou de electricidade. Poderá comprar esta chave na estação de correios da sua área ou numa loja de aldeia.

Imposto Autárquico [Council Tax]

O imposto autárquico é aplicado a todas as casas no Reino Unido. Trata-se de um imposto estabelecido pela autarquia, relativo à propriedade de residência. Se está a receber subsídios do Estado ou se os seus rendimentos são baixos, poderá ter direito a um desconto no seu imposto autárquico ('Council Tax Benefit'). Há regulamentação que determina quem deve pagar este imposto. Se vive numa casa paga pela sua entidade empregadora, e não reside permanentemente no RU, é pouco provável que tenha que pagar imposto autárquico. Conselho de Cornualha poderá dizer-lhe se tem ou não que o pagar.

P



Phone

Most houses in the UK have a phone line. If you do not have a line, you can contact a phone company to have one installed. You will usually have to pay for this. If you already have a phone line, you can be connected for free.

Mobile phones can be useful, but it is good to consider the costs carefully and visit many mobile phone shops to get the best deal. Phoning other countries is always more expensive than numbers in the UK, and phoning mobiles is usually more expensive than phoning ordinary phones. Make sure you can keep your mobile charged, even if you aren't using it, so you can get at the numbers in the memory. There are public telephone

boxes in many towns, where you can put money or a card in to pay for phone calls. This is usually cheaper than a mobile phone. You can also make emergency calls for free from phone boxes.

See page 194 for information about the internet.

Television Licence

If you have a television in your house, you must also have a television licence. You can get a TV licence application form from your local post office. A TV licence costs £135 a year (current Jan 2008). See page 192 for information about Digital TV.



Телефон

Большинство домов в Великобритании имеют телефонную линию. Если у Вас нет телефонной линии, Вы можете обратиться в телефонную компанию, чтобы Вам ее установили. Обычно за это надо платить. Если у Вас уже есть телефонная линия, Вас могут подсоединить бесплатно.

Мобильные телефоны могут быть полезными, но имеет смысл тщательно изучить все тарифы и затраты и зайти во многие магазины мобильных телефонов, чтобы найти лучшее предложение. Звонить в другие страны всегда дороже, чем по номерам в Великобритании, при этом звонки на мобильные телефоны обычно дороже, чем на обычные телефоны. Следите, чтобы Ваш мобильный телефон был заряжен, даже если Вы им не пользуетесь, чтобы Вы могли посмотреть номера в телефонной памяти. Во многих городах есть телефоны-автоматы, в которых оплата за телефонный звонок производится деньгами или карточкой. Это обычно дешевле, чем мобильный телефон. Из

телефона-автомата Вы также можете бесплатно позвонить в экстренной ситуации и вызвать скорую помощь, пожарных или полицию.

Информацию об Интернете смотрите на странице 194.

Телевизионная Лицензия

Если в Вашем доме у Вас есть телевидение, Вы обязаны иметь Телевизионную Лицензию. Вы можете получить бланк заявки на Телевизионную Лицензию (TV licence application) в Вашем местном почтовом отделении. Телевизионная Лицензия стоит £135 в год (с января 2008 года). Информацию о цифровом телевидении (Digital TV) смотрите на странице 192.

Telefon

Większość domów w Wielkiej Brytanii posiada linię telefoniczną. Osoby, które jej nie mają skontaktować się mogą z lokalną firmą telekomunikacyjną, która dokona instalacji. Usługa ta jest zazwyczaj odpłatna. Jeżeli linia telefoniczna została założona wcześniej, jej uruchomienie może być bezpłatne.

Telefony komórkowe są przydatne, ale warto zastanowić się nad kosztami odwiedzić kilka punktów sprzedaży, aby wybrać najlepszą ofertę. Rozmowy międzynarodowe są zawsze droższe niż połączenia z numerami w Wielkiej Brytanii. Wykonywanie telefonów na numery komórkowe jest droższe niż na numery stacjonarne. Należy zawsze upewnić się, że bateria telefonu jest naładowana, nawet jeżeli nie korzysta się z telefonu aby mieć

dostęp do numerów zapisanych w książce adresowej. W wielu miastach znajdują się publiczne automaty telefoniczne, z których za połączenia płaci się monetami lub kartą. Połączenia z nich są zazwyczaj tańsze niż połączenia z telefonów komórkowych. Połączenia w nagłych wypadkach (na przykład z pogotwem ratunkowym) z automatów telefonicznych są bezpłatne. Informacje o internecie – patrz strona 195.

Abonament telewizyjny

Osoby posiadające w domu telewizor muszą także opłacać abonament telewizyjny. Formularz zgłoszeniowy uzyskać można na pocztę. Abonament wynosi £135 rocznie (dane ze stycznia 2008). Informacje o telewizji cyfrowej – patrz strona 193.

POL

Telefone

Quase todas as casas no RU têm uma linha telefónica instalada. Se ainda não tiver linha, pode contactar uma companhia que a instale. Normalmente, este serviço de instalação é pago. Se já tem linha instalada pode pedir ligação gratuita.

O telefone portátil pode ser útil, mas é aconselhável que tenha em atenção os custos e que compare preços antes de o comprar. Telefonar para outros países é sempre mais caro do que telefonar para números no RU, e ligar para telemóveis é geralmente mais caro do que ligar para telefones fixos. Verifique que mantém o telemóvel carregado, mesmo que não esteja a usá-lo, para poder ter acesso aos números de telefone da sua lista de contactos. Há cabines telefónicas públicas em muitas localidades, aue se utilizam inserindo moedas ou cartão, o que é geralmente menos dispendioso do que

telefonar de um telemóvel. Use-as para fazer chamadas de emergência (gratuitas). Pode ver na página 195 informação sobre a internet.

Contribuição Audiovisual

Se tem uma televisão em casa é necessário pagar uma Contribuição Audiovisual. Poderá obter um formulário no posto de correios da sua área. A Contribuição Audiovisual custa £135 por ano (valor referente a Janeiro de 2008). Veja a página 193 para informação sobre TV Digital.

P



Paying your bills

There are usually a number of different options available to pay your bills. Talk to the utility provider and look at the back of your utility bills to see which is the best option for you.



Оплата счетов

Обычно предлагается несколько разных методов произведения оплаты счетов. Поговорите с компанией, поставляющей Вам энергию и коммунальные услуги, а также посмотрите на обороте Ваших счетов за эти услуги, чтобы определить, какой из методов Вам больше подходит.

Płacenie rachunków

Istnieje wiele sposobów dokonywania płatności za rachunki. W celu wybrania najlepszego sposobu dokonywania płatności należy skontaktować się z dostawcą danej usługi lub zapoznać się z tekstem na odwrotnej stronie rachunku.



Pagamento de Contas

Pode pagar as suas contas de várias maneiras. Fale com as companhias fornecedoras de gás, electricidade, água e telefone, ou veja no verso das respectivas facturas a informação relativa a opções de pagamento e escolha a mais conveniente para si.





Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Money information	Информация о деньгах	Informacje o finansach
Credit Unions	Кредитные Союзы	Unie kredytowe
Cornish Community Banking	Корнуоллские банки	Cornish Community Banking
Caradon Credit Union (Seccure)	Кредитный Союз – Caradon (Seccure)	Caradon Credit Union (Seccure)
Kerrier and the Fal Credit Union	Кредитный Союз – Kerrier and the Fal	Kerrier and the Fal Credit Union
North Cornwall Credit Union (The Slate)	Кредитный Союз Северного Корнуолла (The Slate)	North Cornwall Credit Union (The Slate)
Utility providers	Поставщики коммунальных услуг	Dostawcy mediów
South West Water	South West Water (водоснабжение)	South West Water
EDF Energy (electricity)	EDF Energy (электроэнергия)	EDF Energy (prąd)
Western Power Distribution (electricity)	Western Power Distribution (электроэнергия)	Western Power Distribution (prąd)
British Gas	British Gas (газ)	British Gas
BT (phones)	BT (телефон)	BT (telefon)
TV Licenses	(телевизионные лицензии)	Abonament TV

10. Money, Banks and Bills

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Questões Monetárias		www.direct.gov.uk/en/MoneyTaxAndBenefits/index.htm	
Instituições de Crédito			
Cornish Community Banking	0800 055 6873	www.cornishcommunitybanking.co.uk mail@cornishcommunitybanking.co.uk	
Caradon Credit Union (Seccure)	01579 346 999	www.seccure.co.uk admin@seccure.co.uk	
Kerrier and the Fal Credit Union	01209 314 449	www.kfcu.org.uk admin@kfcu.org.uk	
North Cornwall Credit Union (The Slate)	01840 213 841	info@theslate.eclipse.co.uk	
Companhias Fornecedoras			
South West Water	0800 169 1133	www.southwestwater.co.uk	
EDF Energy (electricidade)	0800 096 2270	www.edfenergy.com	🕒
Western Power Distribution (electricidade)	0845 601 2989	www.westernpower.co.uk	
British Gas (gás)	0845 600 6113	www.house.co.uk	
BT (telefone)	0800 800 156	www.bt.com	
Contribuição Audiovisual		www.tvlicensing.co.uk	✓



11. Isles of Scilly

The Isles of Scilly are over 20 miles off the coast of Cornwall. There are hundreds of small islands, but only 5 large islands are inhabited. The main one is St Mary's, and the others are Treco, St Martin's, Bryher and St Agnes. 2,100 people live on the islands, mostly on St Mary's, where the main harbour and airport are. Many thousand tourists visit each summer, and also many migrant workers.

The islands are part of Britain, and run by a unitary authority. This means that the Council of the Isles of Scilly is responsible for all local government functions within the area, and also provide other services that most other councils would not. For example, it provides the water and runs the airport. The Isles of

Scilly use the same currency as mainland Britain and all common laws of the UK are upheld on Scilly.

Their weather is slightly milder than the mainland and there is seldom frost or snow on the islands during the winter, though it is often very windy.

Travel to and on the Isles of Scilly

You can travel to the islands by plane, helicopter or ship. Helicopters fly from Penzance and planes from Lands End, Newquay, Exeter and Bristol. There is a ferry from Penzance to St Mary's from March to November. Travel between the islands is by smaller ferry boats which run regularly in Spring and Summer, though less often in Winter. You can hire a private boat if you need to.



11. Острова Силли

Острова Силли находятся на расстоянии более 20 миль от берегов Корнуолла. Есть сотни маленьких островов, но только 5 больших островов обитаемы. Основным островом является остров Святой Марии (St Mary's), другие острова называются Треско (Tresco), остров Святого Мартина (St Martin's), Брайхер (Bryher) и остров Святой Агнессы (St Agnes). На островах проживают 2100 человек, большинство из них – на острове Святой Марии, где также находятся главный порт и аэропорт. Летом на эти острова приезжают тысячи туристов, а также много рабочих-мигрантов.

Острова являются частью Великобритании и управляются унитарными органами власти. Это означает, что Совет островов Силли отвечает за все местные правительственные функции на этой территории, а также предоставляет другие услуги, которые не предоставляются большинством других местных советов. Например, он отвечает за водоснабжение и управляет

аэропортом. На островах Силли действует такая же валюта, как и на основной территории Великобритании, и большинство общих законов Великобритании действуют и на Силли.

Погода на этих островах немного мягче, чем на основной территории Великобритании, зимой здесь редко бывает мороз или снег, хотя часто бывает очень ветрено.

Путешествие на острова Силли

Вы можете добраться до островов на самолете, вертолете или корабле. Вертолеты летают из Пензанца (Penzance), а самолеты – из Лэндс Энд (Lands End), Ньюки (Newquay), Эксете́ра (Exeter) и Бристо́ля (Bristol). С марта по ноябрь от Пензанца (Penzance) до острова Святой Марии (St Mary's) ходит паром. Перемещение с острова на остров осуществляется при помощи маленьких паромов, которые регулярно ходят весной и летом, и не так часто – зимой. При необходимости Вы можете нанять частное судно.

11. Wyspy Scilly

Wyspy Scilly leżą ponad 20 mil od wybrzeży Kornwalii. Składają się na nie setki małych wysepek, ale tylko 5 dużych wysp jest zamieszkałych. Główną wyspą jest St Mary's, a pozostałe to: Tresco, St Martin's, Bryher i St Agnes. Wyspy mają 2100 mieszkańców, z czego większość mieszka na St Mary's, gdzie znajduje się główny port i lotnisko. Każdego lata wyspy odwiedzają tysiące turystów a także wielu pracowników migracyjnych.

Wyspy stanowią część Wielkiej Brytanii i są zarządzane przez jeden organ samorządu lokalnego. Oznacza to, że Rada Wysp Scilly [Council of the Isles of Scilly] wykonuje wszystkie funkcje samorządu lokalnego w regionie, a także zapewnia inne usługi, które na ogół nie leżą w gestii samorządu. Np. odpowiada za dostawę wody oraz zarządza lotniskiem. Na wyspach Scilly używana jest ta sama waluta, co w

pozostałych częściach Wielkiej Brytanii oraz obowiązuje to samo prawo.

Klimat jest nieco łagodniejszy, niż w reszcie kraju, a podczas zimy na wyspach rzadko występuje mróz lub pada śnieg, chociaż często jest bardzo wietrznie.

Podróż na wyspy Scilly

Na wyspy można dostać się samolotem, helikopterem lub statkiem. Helikoptery kursują z Penzance, a samoloty z Land's End, Newquay, Exeter i Bristolu. Z Penzance do St Mary's kursuje prom od marca do listopada. Pomiędzy poszczególnymi wyspami kursują małe promy, wiosną i latem częściej niż zimą. W razie potrzeby można też wynająć łódź prywatnie.

POL

11. As Ilhas de Scilly

As Ilhas de Scilly situam-se a mais de 20 milhas da costa da Cornualha. Há centenas de ilhéus, mas apenas as 5 maiores ilhas são habitadas. A ilha principal é St. Mary e as outras são Tresco, St. Martin, Bryher e St. Agnes. Vivem 2100 pessoas nas ilhas, a maioria em St. Mary, onde se situam o porto e o aeroporto principais. No Verão, as ilhas são visitadas por milhares de turistas e também muitos Trabalhadores Imigrantes.

As ilhas fazem parte da Grã-Bretanha e são governadas por uma autoridade unitária. Isto significa que o conselho municipal das Ilhas de Scilly tem responsabilidades como governo regional e presta serviços a que a maior parte dos outros municípios não é obrigado. Por exemplo, fornece a água e procede à regulamentação do aeroporto. A moeda nas Ilhas de Scilly é a mesma na restante Grã-Bretanha e todas

as 'common laws' (leis tradicionais inglesas não escritas) são aplicadas em Scilly.

O clima na ilhas é geralmente mais ameno do que no resto do território e raramente há geada ou neve durante o Inverno, apesar de ser geralmente ventoso.

Viajar para e nas Ilhas de Scilly

Pode viajar para as ilhas de avião, helicóptero ou barco. Os helicópteros partem de Penzance e os aviões partem de Lands End, Newquay, Exceter e Bristol. Entre Março e Novembro há um ferry-boat entre Penzance e St. Mary. A travessia entre as ilhas faz-se por ferry-boats mais pequenos que operam regularmente entre a Primavera e o Verão, embora com menos frequência no Inverno. Se quiser, poderá alugar um barco privado.

P



You do not need a car on Scilly as the islands are so small. Most people cycle or walk, and although there are no taxi services on Scilly, there are private hire vehicles. This means that the Council of the Isles of Scilly has not licensed these vehicles, and is not responsible for inspecting them. You can hire a bicycle on the islands.

Emergency Services

If you need to call the emergency services dial 999. It will help if you know the postcode you are calling from. The postcodes for each island are as follows: St Mary's TR21, Tresco TR24, Bryher TR23, St Martins TR25 and St Agnes TR22.

There are no Accident and Emergency

units on the Isles of Scilly, so if people cannot be treated locally, they are usually flown out on the Air Ambulance. This is a helicopter service to fly people to the Royal Cornwall Hospital, Truro if they need emergency medical treatment.

Doctors

To register with the local GP, please call the Health Centre. They can tell you about the dental service on Scilly as well. It is free to register with the doctor, and treatment is free although prescriptions will have to be paid for. If you are pregnant you should speak to a doctor or midwife as soon as possible.



На Силли Вам не потребуется машина, так как острова очень малы. Большинство людей ездит на работу на велосипеде или ходят пешком, и хотя на Силли нет службы такси, имеются частные службы перевоза пассажиров. Это означает, что Совет островов Силли не лицензирует эти автомобили и не отвечает за их проверку. На островах Вы можете взять напрокат велосипед.

Службы экстренной помощи

Если Вам необходимо связаться со службами экстренной помощи, позвоните по номеру 999. Было бы полезно, если бы Вы знали почтовый индекс места, откуда Вы звоните. Острова имеют следующие почтовые индексы: остров Святой Марии (St Mary's) - TR21, Треско (Tresco) - TR24, Брайхер (Bryher) - TR23, остров Святого Мартина (St Martins) - TR25 и остров Святой Агнессы (St Agnes) - TR22.

На островах Силли нет отделений скорой помощи, поэтому если помощь людям не может быть оказана на месте, их транспортируют по воздуху на авиасредствах экстренной помощи. Это вертолетная служба, которая

доставляет людей в больницу Royal Cornwall Hospital [Royal Cornwall Hospital] в Труро (Truro), в случае, если им требуется срочная медицинская помощь.

Врачи

Для того, чтобы зарегистрироваться у врача-терапевта (GP) по месту жительства, пожалуйста позвоните в Медицинский центр (Health Centre). Там же Вам сообщат об услугах зубных врачей на Силли. Регистрация у врача бесплатна, также как и лечение, но за прописанные лекарства Вы должны будете платить. Если Вы беременны, Вам следует как можно раньше обратиться к врачу или акушерке.



Wyspy Scilly są tak małe, że nie potrzeba na nich samochodu. Większość ludzi jeździ rowerem lub chodzi piechotą. Na Scilly nie ma taksówek, ale działają firmy przewozowe. Oznacza to, że pojazdy te nie są licencjonowane przez samorząd, który nie ma obowiązku ich kontrolowania. Na wyspach można też wypożyczyć rower.

Służby ratownicze

W nagłych wypadkach należy dzwonić pod numer 999. Jeżeli to możliwe należy podać kod pocztowy miejsca, z którego się dzwoni. Kody pocztowe dla każdej z wysp są następujące: St Mary's TR21, Treco TR24, Bryher TR23, St Martins TR25 i St Agnes TR22.

Na wyspach Scilly nie ma oddziałów ratunkowych, więc pacjenci, których nie można leczyć na miejscu, są na ogół transportowani karetką powietrzną [Air Ambulance]. Jest to helikopter, który transportuje pacjentów wymagających leczenia ratunkowego, do szpitala Royal Cornwall Hospital w Truro.

As ilhas de Scilly são tão pequenas que não precisará de carro. A maioria das pessoas anda a pé ou de bicicleta e, embora não haja serviço de táxis em Scilly, há companhias privadas de veículos. Isto significa que o conselho municipal das Ilhas de Scilly não licenciou estes veículos e, como tal, não se responsabiliza pela sua inspecção. Pode alugar uma bicicleta nas ilhas.

Serviços de Emergência

Ligue para o 999 se precisar dos serviços de emergência. Ajuda saber o código postal do local de onde está a telefonar. Os códigos postais de cada ilha são os seguintes: Ilha de St. Mary TR21, Ilha de Treco TR24, Ilha de Bryher TR23, Ilha de St. Martins TR25 e Ilha de St. Agnes TR22.

Não há Unidades de Urgência nas Ilhas de Scilly. Por isso, quando não se pode ser tratado localmente, é-se geralmente transportado por Ambulância Aérea – é

Lekarze

Aby zarejestrować się u lokalnego lekarza rodzinnego, należy zadzwonić do przychodni. Uzyskać tam można także informacje o usługach dentystycznych na Scilly. Rejestracja u lekarza i leczenie są bezpłatne, chociaż należy płacić za wykupienie recept. Kobiety w ciąży powinny jak najszybciej porozmawiać z lekarzem lub położną.

o serviço de transporte em helicóptero para o Real Hospital da Cornualha [Royal Cornwall Hospital], em Truro, para quem precisa de tratamento médico urgente.

Médicos

Para ter um médico de família, por favor ligue para o Centro de Saúde ('Health Centre'). Aqui podem também informá-lo sobre o serviço dentário em Scilly. A inscrição num centro de saúde e o tratamento são gratuitos, mas os medicamentos são pagos. Se está grávida, fale com um médico ou parteira, o mais depressa possível.





Other Differences

Things are often different on the Isles of Scilly – more relaxed and friendly. If you are living and working there, these are some of the other changes that you'll need to know about.

Interpreters – If you need an interpreter or want a document translating, please contact the Community Relations Officer.

Legal Advice – A Citizens Advice Bureau worker visits the island on the first Monday of every month and can offer free advice. Contact the Council of the Isles of Scilly to find out when these visits are. Or you can contact the Penzance CAB for help, or visit the CAB website.

Help to Find Work – The Jobcentre Plus office in Penzance covers Scilly. You can phone them for free using the direct phone link at Carn Thomas, or using the normal number.

Child Care – There are many childcare providers on the islands. If you want more information please contact the Early Years Department or visit the Children's Centre at Carn Thomas.

Education – There are 4 primary schools and 1 secondary school on the Isles of Scilly, which are run as a single school for 3-16 year olds. There is a Lifelong Learning centre on St Mary's, where there are courses for adults including ESOL (English for speakers of Other Languages).



Другие отличия

Многое на островах Силли отличается от других мест – здесь более спокойная и дружелюбная атмосфера. Если Вы живете и работаете на этих островах, Вам следует знать и о некоторых других отличиях.

Переводчики – Если Вам нужен переводчик или если Вам нужно перевести документ, пожалуйста, свяжитесь с сотрудником, отвечающим за работу с местным населением / Community Relations Officer.

Юридическая помощь – сотрудник Бюро консультаций для граждан (Citizens Advice Bureau, «CAB») посещает остров в первый понедельник каждого месяца и может дать Вам бесплатную консультацию. Свяжитесь с Советом островов Силли для того чтобы узнать, когда состоятся эти посещения. Или же Вы можете связаться с «CAB» в Пензанце или посетить сайт «CAB».

Помощь в поиске работы – офис Центра по трудоустройству (Jobcentre Plus) в Пензанце покрывает и острова Силли. Вы можете позвонить

им бесплатно, используя прямую телефонную линию в Carn Thomas [Carn Thomas], или по обычному номеру телефона.

Забота о детях – на островах много служб заботы о детях. Если Вам требуется дополнительная информация, пожалуйста, обратитесь в Отдел, занимающийся детьми младшего возраста (Early Years Department) или посетите Детский центр (Children's Centre) в Carn Thomas.

Образование – на островах Силли имеются четыре начальные школы и одна средняя школа, которые работают как единая школа для детей в возрасте от 3 до 16 лет. На острове Святой Марии (St Mary's) имеется центр Центр обучения для взрослых (Lifelong Learning), где имеются курсы для взрослых, включая ESOL (английский язык для людей, говорящих на других языках).



Inne różnice

Na wyspach Scilly życie płynie inaczej - atmosfera jest bardziej swobodna i przyjazna. Osoby tam mieszkające i pracujące powinny wiedzieć także o innych występujących tam różnicach.

Tłumacze – osoby potrzebujące tłumacza ustnego lub przetłumaczenia dokumentów powinny skontaktować się z urzędnikiem ds. stosunków społecznych [Community Relations Officer].

Pomoc prawna – pracownik Biura Porad Obywatelskich [Citizens Advice Bureau] odwiedza wyspę w pierwszy poniedziałek miesiąca, aby służyć bezpłatną poradą. Informacji o terminach tych wizyt udziela samorząd lokalny. Można też poprosić o pomoc biuro CAB w Penzance lub odwiedzić stronę internetową CAB.

Pomoc w znalezieniu pracy – wyspy Scilly znajdują się w okręgu urzędu pracy [Jobcentre Plus] w Penzance. Z biurem

tym można skontaktować się bezpłatnie z bezpośredniego łącza telefonicznego w Carn Thomas lub zadzwonić ze zwykłego telefonu.

Opieka nad dziećmi – na wyspach działa wiele osób i placówek zapewniających opiekę nad dziećmi. Więcej informacji na ten temat udziela Wydział Edukacji Przedszkolnej [Early Years Department] w Centrum Dziecka [Children's Centre] w Carn Thomas.

Edukacja – na wyspach Scilly działają 4 szkoły podstawowe i 1 szkoła średnia, prowadzone jako jedna szkoła dla dzieci w wieku 3-16 lat. Na wyspie St Mary's działa Centrum Kształcenia Ustawicznego [Lifelong Learning Centre], które prowadzi kursy dla dorosłych, w tym lekcje angielskiego dla cudzoziemców [ESOL].

Outras Diferenças

Normalmente, a vida é diferente nas Ilhas de Scilly – mais calma e amistosa. Se estiver a viver e a trabalhar aqui, há informações que deve saber:

Intérpretes – Se precisa de um intérprete ou de traduzir um documento, por favor contacte o funcionário responsável pelas relações públicas comunitárias ('Community Relations Officer')

Aconselhamento jurídico – Um funcionário do serviço 'Citizens Advice Bureau' (CAB) visita a ilha na primeira Segunda-feira de cada mês e oferece aconselhamento gratuito. Contacte o Council das Ilhas de Scilly para se informar do dias de atendimento. Alternativamente, poderá contactar o CAB de Penzance ou consultar o respectivo site.

Ajuda na Procura de Trabalho – O serviço do centro de emprego 'Jobcentre Plus' em Penzance abrange as Ilhas de Scilly. Pode telefonar-lhes usando a linha directa gratuita 'Carn Thomas' [Carn Thomas], ou o número habitual.

Tomar Conta de Crianças – Há, nas ilhas, pessoas disponíveis para tomar conta de crianças. Se desejar mais informação, por favor contacte o Departamento da Primeira Infância ou visite o Centro da Criança em Carn Thomas.

Educação – Há 4 escolas primárias e 1 escola secundária nas Ilhas de Scilly, para crianças entre os 3 e os 16 anos de idade, geridas como uma escola única. Há também um Centro de Formação Contínua na Ilha de St. Mary, com cursos para adultos, incluindo o ESOL ('English for Speakers of Other Languages' – inglês para falantes de outras línguas).





Leisure Activities – For a list of things to see and do on Scilly, contact the Tourist Information Centre. For sport and leisure activities, see the back of the Council's Learning Directory.

Communication – BT provides a standard telephone service, and many mobile networks cover the Scillies. You can use computers in St Mary's Library and the Tourist Information Centre to access the internet, as well as in shops and cafés on the islands. There will be a charge for this.

Sea Safety – There are no lifeguards or flagged areas around the coast on Scilly. By following basic safety rules the beaches are generally safe (contact the RNLI (Royal National Lifeboat Institution) for more

information about water safety) but there are still areas where it is dangerous to swim on occasions. Please look out for signs on the shore, or contact the Community Safety Partnership.

Banks and Bills – There are two banks on Scilly (Barclays Bank and Lloyds Bank), which are both in Hugh Town, on St Mary's. Lloyds Bank has a cash machine (ATM), and you can get cash back from many of the shops. Many post offices also have cash machines and operate as a bank.

Religious Worship – there are 4 churches on St Mary's and 1 or 2 on each of the other islands. They all welcome visitors, and the Tourist Information Centre can tell you more about services.



Досуг – для того, чтобы получить список достопримечательностей и мероприятий на островах Силли, свяжитесь с Центром туристической информации (Tourist Information Centre). Для получения информации о спортивных мероприятиях и досуге смотрите обратную сторону Council's Learning Directory (Справочник Совета, посвященный обучению).

Связь – БТ предоставляет стандартные услуги телефонной связи; острова Силли находятся в зоне действия многих мобильных сетей. Для доступа в Интернет Вы можете использовать компьютеры в библиотеке St Mary's Library и в Туристическом информационном центре (Tourist Information Centre), а также в магазинах и кафе на островах. За это взимается плата.

Безопасность в море: на побережье Силли нет спасателей на водах и огороженных флажками пространств. При выполнении простых правил безопасности пляжи и побережье в целом безопасны (за дополнительной информацией о безопасности на

воде обращайтесь в «Национальное Королевское Учреждение по Спасательным судам/лодкам» (RNLI), но, тем не менее, есть места, где временами плавать может быть опасно. Пожалуйста, следите за указателями на берегу или обращайтесь в Местное партнерство по безопасности населения (Community Safety Partnership).

Банки и счета – на Силли есть два банка (банк Barclays Bank и банк Lloyds Bank), оба они расположены в Хью Тауне (Hugh Town) на острове Святой Марии (St Mary's). Банк Lloyds Bank имеет банкомат (ATM), кроме того, Вы можете снять наличные с пластиковой карты во многих магазинах. Большинство почтовых отделений также имеют банкоматы и выполняют функции банка.

Религиозные службы – на острове Святой Марии (St Mary's) имеется 4 церкви, и одна или две церкви есть на каждом из других островов. Они рады посетителям, и Центр туристической информации (Tourist Information Centre) может предоставить Вам дополнительную информацию о службах.



Zajęcia rekreacyjne – Aby dowiedzieć się, jak spędzać czas wolny na wyspach Scilly, prosimy o kontakt z Biurem Informacji Turystycznej [Tourist Information Centre], Informacje na temat ośrodków sportu i rekreacji można znaleźć na końcu przewodnika edukacyjnego [Learning Directory] lokalnego samorządu..

Telekomunikacja – dostawcą standardowych usług telefonicznych jest sieć BT, wyspy Scilly pokrywa też zasięg kilku sieci komórkowych. Dostęp do internetu jest możliwy z komputerów biblioteki na St Mary's oraz centrum informacji turystycznej, a także w wielu sklepach i kafejkach na wyspach. Za usługę tę pobierana jest opłata.

Bezpieczeństwo na morzu – na wybrzeżu wysp Scilly nie działają ratownicy ani nie są wystawiane flagi. Przy przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa plaże na wyspach można uznać za bezpieczne (więcej informacji o bezpieczeństwie w wodzie udziela Krajowa Agencja Bezpieczeństwa Morskiego [RNLI - Royal

National Lifeboat Institution]). Jednakże w niektórych miejscach pływanie może być czasami niebezpieczne. Prosimy o czytanie postawionych na nabrzeżu znaków lub kontakt z Organizacją Bezpieczeństwa Publicznego [Community Safety Partnership].

Banki i rachunki – na wyspach Scilly działają dwa banki – Barclays Bank i Lloyds Bank. Oba oddziały mieszczą się w Hugh Town na wyspie St Mary's. Lloyds Bank wyposażony jest w bankomat, a wielu sklepach na wyspie można wypłacić gotówkę w kasach sklepowych [cashback]. Większość urzędów pocztowych także świadczy usługi bankowe i jest wyposażona w bankomaty.

Kult religijny – na St Mary's działają 4 kościoły, a na pozostałych po 1 lub 2. Wszystkie są otwarte dla odwiedzających, a centrum informacji turystycznej może udzielić szczegółowych informacji o godzinach nabożeństw.

Actividades de Lazer – para uma lista do que pode ver e fazer em Scilly, contacte o Centro de Informação Turística ('Tourist Information Centre'). Para actividades de lazer e desporto, veja o verso da lista 'Learning Directory', do município das Ilhas.

Comunicação – A companhia de telefones BT ('British Telecom') e muitas redes de telemóvel dão cobertura às ilhas de Scilly. Para aceder à internet poderá utilizar os computadores da biblioteca da Ilha de St. Mary e do Centro de Informação Turística, ou ir a lojas e cafés que os tenham. Este serviço é pago.

Segurança no Mar – Não há nadadores salvadores nem áreas assinaladas por bandeiras na costa de Scilly. As praias são geralmente seguras, mas há áreas onde é perigoso nadar. Deverá respeitar as regras básicas de segurança e, para mais informação sobre segurança nas

praias, poderá contactar o 'Royal National Lifeboat Institution' (RNLI – instituto de socorros a náufragos). Por favor esteja atento a sinais na costa, ou contacte a Parceria para a Segurança Comunitária ('Community Safety Partnership').

Bancos e Pagamento de Contas – Há dois bancos em Scilly (o 'Barclays' e o 'Lloyds'), que se situam em Hugh Town, na Ilha de St. Marys. O Lloyds Bank tem uma caixa automática (ATM). Poderá igualmente levantar dinheiro em muitas lojas. Muitos postos de correio têm caixas automáticas e operam como bancos.

Culto Religioso – há 4 igrejas em St. Mary e 1 ou 2 em cada uma das outras ilhas. Todas recebem de bom grado os turistas, e o Centro de Informação Turística pode informá-lo sobre outros serviços.





Community Safety – Life on the Isles of Scilly is more relaxed than on the mainland. However, you should still be careful about your valuables and help keep them a safe place to live and work. The same laws apply as in the rest of the UK, and you should report crime in the same way – see chapter 1.

Bezpieczeństwo publiczne – życie na wyspach Scilly płynie w bardziej zrelaksowanym tempie w stosunku do reszty kraju. Mimo to, należy zwracać uwagę na posiadane cenne przedmioty. Prosimy o pomoc w zachowaniu na wyspach bezpiecznej atmosfery życia i pracy. Na wyspach obowiązują te same prawa, jak w pozostałych częściach Wielkiej Brytanii i przestępstwa należy zgłaszać w ten sam sposób – patrz rozdział 1.



Organisation	Организации	Nazwa Organizacji
Council of the Isles of Scilly	Совет островов Силли	Rada Wysp Scilly
Community Relations Officer	Сотрудник, отвечающий за работу с местным населением	urzędnik ds. stosunków społecznych
Health Centre	Медицинский центр	Ośrodek zdrowia
Penzance Citizens Advice Bureau	Бюро консультаций для граждан в Пензанце	Biuro Porad Obywatelskich w Penzance
Penzance Jobcentre Plus	Центр по трудоустройству Jobcentre Plus в Пензанце	Urząd Pracy w Penzance
Early Years Department	Отдел, занимающийся детьми младшего возраста	Dział Wychowania Przedszkolnego
Lifelong learning centre	Центр обучения для взрослых	Centrum kształcenia ustawicznego
Tourist Information Centre	Центр туристической информации	Biuro informacji turystycznej
Community Safety Partnership	Партнерство по безопасности местного населения	Stowarzyszenie Bezpieczeństwa Społecznego

Безопасность местного

населения – жизнь на островах Силли более спокойная и размеренная, чем на основной территории. Тем не менее, Вам все же следует быть осторожными в хранении Ваших ценных вещей, а также содействовать тому, чтобы эти острова оставались безопасным местом для жизни и работы. Здесь применимы те же законы, что и на остальной территории Великобритании, и о преступлениях следует сообщать в том же порядке – смотрите главу 1.

RUS

Segurança da Comunidade – a vida nas Ilhas de Scilly é mais calma do que no resto do território. Mesmo assim deverá ter cuidado com os seus bens e depositá-los num lugar seguro para poder viver e trabalhar sem preocupações. As leis aplicadas aqui são as mesmas no restante do Reino Unido e aplicam-se os mesmos procedimentos de denúncia crime – veja o capítulo 1.

P

Organizacao	Phone Number	Email & Web	
Conselho municipal das Ilhas de Scilly	01720 424 003	www.scilly.gov.uk	✓
Funcionário de relações públicas da comunidade	01720 424 046	communityrelations@scilly.gov.uk diversity@scilly.gov.uk	✓
Centro de Saúde	01720 422 628	www.cornwall.nhs.uk	
Aconselhamento ao cidadão	01736 365 438	www.citizensadvice.org.uk	
Centro de Emprego 'Jobcentre Plus'	01736 334 400	www.jobcentreplus.gov.uk	
Departamento da Primeira Infância	01720 424 299	earlyyears@scilly.gov.uk	✓
Centro de Formação Contínua	01720 424 307	lifelonglearning@scilly.gov.uk	✓
Centro de Informação Turística	01720 424 003	tic@scilly.gov.uk	
Parceria para a Segurança Comunitária	01720 424 037	communitysafety@scilly.gov.uk	✓



Notes

Este é um mapa da Cornualha com as estradas e cidades principais.



Connexions

West Cornwall Migrant Workers Service