



SPRAWDŹ, ZANIM PODPISZESZ

Pierwsze umowy i błędy młodych

Dane aktualne na dzień 22 maja 2026 r.



Ministerstwo
Sprawiedliwości



Zadanie publiczne jest zadaniem zleconym z zakresu administracji rządowej i realizowane jest w oparciu o środki otrzymane z budżetu państwa

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ NA TERENIE KATOWIC PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"

- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3 MOPS, ul. Oblatów 24
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5 MOPS, ul. Dębowa 16c
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2 MOPS, ul. Warszawska 42

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 - 20.00.

PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO NA TERENIE KATOWIC PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"

- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9 MOPS, ul. Krakowska 138
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8 MOPS, ul. Łętowskiego 6a
- Centrum Rehabilitacji Społecznej MOPS, ul. Wojewódzka 23

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 - 20.00.

INNE PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ I MEDIACJI W KATOWICACH

- Miejska Izba Wyrzeźwien w Katowicach, ul. Macieja 10

Poniedziałek - piątek: 16.00 - 20.00

- Przychodnia nr 13 "Moja Przychodnia", ul. Ordona 3

Poniedziałek - piątek: 8.00 - 12.00

- Dom Kultury na Witosa przy ul. Kwiatkowskiego 32

Poniedziałek - piątek: 13.00 - 17.00

- Miejski Dom Kultury w Katowicach, ul. Hallera 28

Poniedziałek - piątek: 11.00 - 15.00

- Miejski Dom Kultury w Katowicach, ul. Markiefki 44a

Poniedziałek - piątek: 9.00 - 13.00

ZAPISY NA PORADY

- telefonicznie pod nr tel. **32 259-37-36** w godzinach pracy urzędu lub
- elektronicznie poprzez stronę <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>



Ministerstwo
Sprawiedliwości



Zadanie publiczne jest zadaniem zleconym z zakresu administracji rządowej
i realizowane jest w oparciu o środki otrzymane z budżetu państwa

Spis treści

Wstęp.....	2
1.Zasady istotne przy podpisywaniu umów.....	4
2.Najpopularniejsze błędy przy podpisywaniu umowy.....	8
3.Ryzyka związane z zawieraniem umów finansowych.....	10
Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje	15

Wstęp

Podpisywanie pierwszych umów (np. o pracę, najmu czy pożyczki) to ważny krok w dorosłość, podczas którego brak doświadczenia bywa kosztowny.

Młodzi ludzie na początku drogi zawodowej lub dorosłego życia są grupą najbardziej narażoną na błędy w umowach. Największym problemem jest brak doświadczenia, wstyd przed zadawaniem pytań oraz uleganie presji, że „wszyscy tak podpisują”.

Oto specyficzne błędy, które najczęściej popełniają młode osoby:

1. Pułapki w pierwszych umowach o pracę i zleceniach

- **Praca „na próbę” bez umowy:** Zgoda na przepracowanie kilku dni lub tygodni za darmo w celu „sprawdzenia umiejętności”. To nielegalne – umowa musi być zawarta pierwszego dnia.

- **Mylenie umowy zlecenia z umową o pracę:** Zgoda na umowę zlecenie (będąc formalnie studentem), mimo wykonywania obowiązków pod nadzorem szefa, w stałych godzinach i wyznaczonym miejscu. Odbiera to prawo do płatnego urlopu czy ochrony przed zwolnieniem.
- **Zgoda na pensję „pod stołem”:** Wpisywanie do umowy minimalnej krajowej i przyjmowanie reszty gotówką. Obniża to przyszłą emeryturę, zdolność kredytową oraz zasiłek chorobowy w razie wypadku.
- **Zakaz konkurencji bez odszkodowania:** Podpisywanie lojalek, które zabraniają pracy w tej samej branży po odejściu z firmy, bez zagwarantowania za to żadnych pieniędzy od byłego szefa.

2. Błędy przy wynajmie pierwszego mieszkania lub pokoju

- **Brak protokołu zdawczo-odbiorczego:** Nieprzygotowanie listy usterek i zdjęć lokalu w dniu odebrania kluczy. Skutkuje to tym, że przy wyprowadzce właściciel potrąca z kaucji koszty napraw za zniszczenia, które istniały tam od lat.
- **Wsteczna odpowiedzialność za rachunki:** Brak spisania stanów liczników (prąd, gaz, woda) przy wejściu do mieszkania.
- **Niejasny podział kaucji:** Brak precyzyjnego zapisu w umowie, w jakim terminie (np. do 14 lub 30 dni) i na jakich dokładnie warunkach właściciel musi zwrócić kaucję.
- **Zgoda na wizyty bez zapowiedzi:** Brak zapisu, że właściciel może kontrolować mieszkanie tylko w obecności lokatora i po wcześniejszym umówieniu.

3. Psychologiczne i komunikacyjne błędy młodzieży

- **Strach przed negocjacjami:** Przekonanie, że gotowy szablon umowy od pracodawcy lub wynajmującego to "świętość", której nie można zmienić. Zmieniać i wykreślać zapisy można zawsze.
- **Wstyd przed czytaniem przy kimś:** Szybkie podpisywanie dokumentu, bo „głupio” jest kazać komuś czekać 15 minut, aż przeczyta się każdą stronę.
- **Presja czasu ("podpisz dzisiaj"):** Uleganie sztucznemu pośpiechowi handlowców, rekruterów czy właścicieli mieszkań, którzy twierdzą, że „na Pana miejsce jest pięciu innych”.

1. Zasady istotne przy podpisywaniu umów

Aby uniknąć przykrych konsekwencji, warto pamiętać o kilku żelaznych zasadach:

1. Nigdy nie podpisuj umowy bez przeczytania całości

To podstawowa zasada. Podpis oznacza, że akceptujesz wszystkie warunki — nawet jeśli ich nie przeczytałeś. Szczególnie sprawdź:

- czas trwania umowy,
- wysokość opłat,
- kary umowne,
- zasady rozwiązania umowy,
- automatyczne przedłużenie,
- zgodę na przetwarzanie danych.

Jeżeli coś jest niezrozumiałe, poproś o wyjaśnienie lub wzór umowy wcześniej.

2. Zwracaj uwagę na „mały druk”

Nieuczciwe zapisy często są ukryte:

- w regulaminach,
- załącznikach,
- linkach internetowych,
- przypisach.

Prawo konsumenckie wymaga, aby przedsiębiorca jasno informował o warunkach umowy.

3. Przy zakupach online masz prawo odstąpić od umowy

Jeżeli kupujesz coś przez internet lub podpisujesz umowę na odległość:

- zwykle masz 14 dni na odstąpienie bez podawania przyczyny,
- sprzedawca powinien poinformować o tym prawie,
- brak informacji może wydłużyć termin odstąpienia.

Dotyczy to m.in. sklepów internetowych, kursów online czy abonamentów cyfrowych.

4. Nie zgadzaj się na presję czasu

Hasła typu:

- „tylko dziś”,
- „ostatnia szansa”,
- „musisz podpisać teraz”

często mają wywołać pośpiech.

Masz prawo:

- zabrać umowę do domu,

- skonsultować ją z rodzicem lub prawnikiem,
- spokojnie przeczytać regulamin.

5. Uważaj na subskrypcje i darmowe okresy próbne

Wiele usług działa tak, że:

- pierwszy miesiąc jest darmowy,
- później automatycznie naliczane są opłaty.

Sprawdź:

- kiedy kończy się okres próbny,
- jak anulować subskrypcję,
- czy usunięcie aplikacji kończy umowę (często nie kończy).

6. Przy umowie o pracę sprawdź rodzaj zatrudnienia

Młode osoby często dostają:

- umowę o pracę,
- umowę zlecenie,
- umowę o dzieło.

Każda daje inne prawa:

- urlop,
- składki ZUS,
- chorobowe,
- minimalne wynagrodzenie.

Osoby poniżej 18 lat podlegają dodatkowej ochronie jako młodociani pracownicy.

7. Nie podawaj danych i dokumentów bez potrzeby

Przed podpisaniem umowy:

- nie wysyłaj zdjęcia dowodu każdemu,
- sprawdzaj, komu udostępniasz PESEL,
- unikaj podpisywania pustych formularzy.

To ważne dla ochrony przed wyłudzeniami.

8. Zachowuj kopie dokumentów

Zawsze przechowuj:

- umowę,
- regulamin,
- potwierdzenia płatności,
- e-maile,
- screeny ofert.

W razie sporu mogą być dowodem.

9. Sprawdzaj możliwość rozwiązania umowy

Przed podpisaniem sprawdź:

- okres wypowiedzenia,
- opłaty za wcześniejsze zakończenie,
- sposób rezygnacji.

W 2026 r. wzmacniane są przepisy dotyczące łatwiejszego odstępowania od umów online i zakazu utrudniania rezygnacji przez firmy.

10. Pamiętaj: masz prawa jako konsument

Firma nie może:

- ukrywać kosztów,
- wprowadzać w błąd,
- stosować nieuczciwych zapisów,
- utrudniać reklamacji.

Jeżeli masz problem, możesz skorzystać z pomocy:

- Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów,
- miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów,
- Państwowej Inspekcji Pracy w sprawach pracowniczych,
- skonsultuj umowę w Punkcie Bezpłatnych Porad Prawnych i Obywatelskich.

2. Najpopularniejsze błędy przy podpisywaniu umowy

1. Błędy formalne i identyfikacyjne

- **Brak weryfikacji reprezentacji:** Podpisanie umowy z osobą, która nie ma do tego uprawnień (np. pracownikiem bez pełnomocnictwa). Tak umowa może być nieważna.
- **Błędne dane stron:** Literówki w nazwach, brak numerów NIP/REGON/PESEL. Utrudnia to późniejsze dochodzenie praw w sądzie.
- **Brak parafek:** Niepodpisanie każdej strony dokumentu. Umożliwia to nieuczciwemu kontrahentowi podmianę kartek w środku umowy.

2. Pułapki finansowe i ukryte koszty

- **Niejasne kwoty brutto/netto:** Brak precyzyjnego zapisu, czy podana cena zawiera podatek VAT.
- **Ignorowanie RRSO:** Przy umowach kredytowych i pożyczkach patrz na Rzeczywistą Roczną Stopę Oprocentowania, a nie na "promocyjne" niskie oprocentowanie nominalne.
- **Ukryte opłaty:** Zgoda na dodatkowe, pisane małym drukiem abonamenty, ubezpieczenia lub opłaty manipulacyjne.

3. Asymetria i zapisy niekorzystne

- **Rażąco wysokie kary umowne:** Zgoda na kary finansowe tylko dla jednej strony lub kwoty całkowicie oderwane od wartości umowy.
- **Zasada "wszystko albo nic":** Brak określonych etapów odbioru prac. Powoduje to, że drobny błąd wstrzymuje wypłatę całego wynagrodzenia.
- **Zgoda na klauzule niedozwolone:** Akceptowanie zapisów, które ograniczają Twoje ustawowe prawa (np. zakaz rezygnacji, automatyczne przedłużanie umowy na lata bez Twojej wiedzy).

4. Pułapki organizacyjne

- **Ustne ustalenia poza umową:** Wierzenie na słowo zapewnieniom typu "w umowie tak stoi, ale my zrobimy inaczej". Liczy się tylko to, co podpisano.
- **Brak jasnych terminów:** Zapisy typu "w najbliższym możliwym terminie" zamiast konkretnej daty (np. do 15 września 2026 roku).

- **Niemożliwy sposób wypowiedzenia:** Umowy zawarte na czas określony, których nie da się wcześniej rozwiązać bez płacenia gigantycznych kar.

3. Ryzyka związane z zawieraniem umów finansowych

Umowy finansowe — takie jak kredyty, pożyczki, zakupy na raty, leasing, chwilówki czy abonamenty z opłatami — mogą wydawać się proste, ale często wiążą się z poważnymi konsekwencjami. Młode osoby są szczególnie narażone na pochopne decyzje i niekorzystne warunki.

1. Ukryte koszty i dodatkowe opłaty

Najczęstsze zagrożenie to:

- wysokie odsetki,
- prowizje,
- opłaty administracyjne,
- obowiązkowe ubezpieczenia,
- koszty opóźnień w spłacie.

Niska miesięczna rata nie zawsze oznacza tani kredyt. Warto sprawdzać:

- całkowity koszt kredytu,
- RRSO (Rzeczywistą Roczną Stopę Oprocentowania),
- sumę wszystkich opłat.

2. Spirala zadłużenia

Zaciąganie kolejnych pożyczek na spłatę wcześniejszych zobowiązań może prowadzić do utraty kontroli nad finansami. Szczególnie niebezpieczne są:

- chwilówki,
- szybkie pożyczki online,
- limity na kartach kredytowych,
- płatności „kup teraz, zapłać później”.

Nieterminowe spłaty mogą skutkować:

- odsetkami karnymi,
- windykacją,
- wpisem do rejestrów dłużników,
- postępowaniem komorniczym.

3. Nieczytelne lub skomplikowane warunki umowy

Instytucje finansowe często używają trudnego języka prawnego.

Ryzykowne są zapisy dotyczące:

- zmiennego oprocentowania,
- automatycznego przedłużenia,
- możliwości jednostronnej zmiany opłat przez firmę,
- wysokich kar umownych.

Jeżeli czegoś nie rozumiesz — nie podpisuj od razu.

4. Ryzyko utraty danych osobowych

Przy zawieraniu umów finansowych podaje się:

- PESEL,
- numer dowodu,
- adres,
- dane bankowe.

Nieostrożne przekazywanie danych może prowadzić do:

- wyłudzenia kredytu,
- kradzieży tożsamości,
- oszustw internetowych.

Nigdy nie wysyłaj zdjęcia dowodu osobistego przypadkowym osobom lub niesprawdzonym firmom.

5. Presja psychologiczna i manipulacja

Niektóre firmy stosują techniki wywierania wpływu:

- „oferta tylko dziś”,
- „natychmiastowa decyzja”,
- „minimum formalności”.

Pośpiech zwiększa ryzyko podpisania niekorzystnej umowy bez dokładnego przeczytania warunków.

6. Problemy z wcześniejszym rozwiązaniem umowy

Niektóre umowy finansowe przewidują:

- wysokie opłaty za wcześniejszą spłatę,
- dodatkowe koszty rezygnacji,
- trudne procedury wypowiedzenia.

Przed podpisaniem warto sprawdzić:

- jak można zakończyć umowę,
- jakie są terminy wypowiedzenia,
- czy występują kary finansowe.

7. Odpowiedzialność prawna za podpis

Podpisanie umowy oznacza obowiązek jej wykonywania. Tłumaczenie:

- „nie przeczytałem”,
- „nie zrozumiałem”,
- „ktoś mi powiedział co innego”

najczęściej nie zwalnia z odpowiedzialności.

8. Fałszywe oferty i oszustwa finansowe

Coraz częstsze są:

- fałszywe pożyczki online,
- podszywanie się pod banki,
- wyludzanie opłat „przed wypłatą kredytu”.

Sygnały ostrzegawcze:

- brak adresu firmy,
- żądanie szybkiego przelewu,

- kontakt wyłącznie przez komunikatory,
- błędy w dokumentach i wiadomościach.

Jak zmniejszyć ryzyko?

Przed podpisaniem umowy finansowej:

- dokładnie przeczytaj wszystkie dokumenty,
- porównaj oferty kilku firm,
- sprawdź opinie i legalność instytucji,
- policz całkowity koszt zobowiązania,
- nie podejmuj decyzji pod presją czasu,
- skonsultuj umowę w Punkcie Bezpłatnych Porad Prawnych i Obywatelskich.

Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje



Stowarzyszenie „DOGMA” od ponad 20 lat prowadzi działalność poradniczą na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i będących w trudnej sytuacji życiowej.

Nasza organizacja od 2016 roku realizuje zadania wynikające z ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej i posiada Certyfikat dla organizatorów placówek poradniczych dot. Modelu Wsparcia dla Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego, wyd. dnia 12.01.2014 r. przez Fundację Uniwersyteckich Poradni Prawnych.

W Punktach bezpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego powierzonych naszemu Stowarzyszeniu zyskałoby zaufanie klientów i opinię, że porady są przez nas prowadzone profesjonalnie, rzetelnie i z dużym wyczuciem.

Każda rozwiązana sprawa to nie tylko kolejny „numer klienta” w statystykach. To przede wszystkim problem, a nierzadko życiowy dramat człowieka, którego nie opuszcza poczucie bezsilności i bezradności; człowieka, któremu próbujemy pomóc w znalezieniu wyjścia z jego trudnej sytuacji. Staramy się pokazać, jak wielka siła drzemie w nim samym i jak wiele od niego zależy.



PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ NA TERENIE KATOWIC PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3 MOPS, ul. Oblatów 24**
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5 MOPS, ul. Dębowa 16c**
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2 MOPS, ul. Warszawska 42**

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 - 20.00.

PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO NA TERENIE KATOWIC PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9 MOPS, ul. Krakowska 138**
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8 MOPS, ul. Łętowskiego 6a**
- **Centrum Rehabilitacji Społecznej MOPS, ul. Wojewódzka 23**

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 - 20.00.

INNE PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ I MEDIACJI W KATOWICACH

- **Miejska Izba Wyrzeźwien w Katowicach, ul. Macieja 10**
Poniedziałek - piątek: 16.00 - 20.00
- **Przychodnia nr 13 "Moja Przychodnia", ul. Ordona 3**
Poniedziałek - piątek: 8.00 - 12.00
- **Dom Kultury na Witosa przy ul. Kwiatkowskiego 32**
Poniedziałek - piątek: 13.00 - 17.00
- **Miejski Dom Kultury w Katowicach, ul. Hallera 28**
Poniedziałek - piątek: 11.00 - 15.00
- **Miejski Dom Kultury w Katowicach, ul. Markiefki 44a**
Poniedziałek - piątek: 9.00 - 13.00

ZAPISY NA PORADY

- telefonicznie pod nr tel. **32 259-37-36** w godzinach pracy urzędu lub
- elektronicznie poprzez stronę <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>



Ministerstwo
Sprawiedliwości



Zadanie publiczne jest zadaniem zleconym z zakresu administracji rządowej
i realizowane jest w oparciu o środki otrzymane z budżetu państwa