

INFORMACJE O ZAKŁADACH SPORTOWYCH

**ZAŁOŻYMY  
SIĘ, ŻE DASZ Z  
SIEBIE WSZYSTKO?**



# KTO WIE WIĘCEJ, WYGRYWA?

Zakłady sportowe należą do gier hazardowych. A ryzyko uzależnienia jest szczególnie duże:

- ✗ Gdy wiele wiesz o sporcie, możesz łatwo pomyśleć, że dobrze obstawisz. Ale w zakładach sportowych ostatecznie decyduje przypadek.
- ✗ W Internecie możesz obstawiać bez wydawania gotówki. Zamiast płacić banknotami, klikasz. Szybko stawiasz więcej pieniędzy, niż byś chciał(-a).
- ✗ Zakłady kombinowane i zakłady na żywo kuszą wysokimi wygranymi i są szczególnie ekscytujące. Ale to właśnie dlatego obie formy obstawiania są ekstremalnie ryzykowne.



# LEGALNE SZANSE?

Masz mniej niż 18 lat? Uczestnictwo w grach hazardowych jest w takich przypadkach zabronione. Zarówno online, jak i w punkcie bukmacherskim – nie gra to żadnej roli. Nie możesz samodzielnie wypełnić kuponu zakładu nawet w towarzystwie osoby dorosłej.

Do wszystkich innych: umowa państwowa w sprawie gier losowych (niem. GlüStV 2021) stanowi, że zakłady sportowe w Niemczech – czy to w Internecie, czy w punktach bukmacherskich – są legalne tylko wtedy, gdy punkt ma państwowe zezwolenie (licencję). Wiele operatorów zakładów sportowych nie posiada takiego pozwolenia. Niektórzy mają również swoje siedziby za granicą. Wpłata ewentualnych wygranych jest więc bardzo trudna. Upewnij się zatem, że zawsze grasz u licencjonowanych operatorów zakładów. Tylko wtedy możliwa jest legalna gra i przestrzegana jest ochrona nieletnich i graczy.

# CHANCE

# WSZYSTKO NA JEDNĄ KARTĘ?

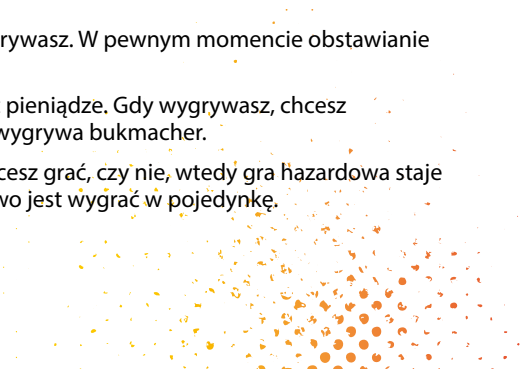
Zakłady sportowe mogą bardzo szybko doprowadzić do uzależnienia od gier hazardowych.

Często wszystko zaczyna się od wygranej. Po niej następuje silna pokusa, by obstawiać coraz więcej i więcej.

Lecz jeśli obstawiasz więcej, częściej przegrywasz. W pewnym momencie obstawianie staje się przymusem.

Jeśli przegrywasz, chcesz szybko odzyskać pieniądze. Gdy wygrywasz, chcesz wygrywać więcej. Ale ostatecznie zawsze wygrywa bukmacher.

Gdy nie decydujesz już swobodnie, czy chcesz grać, czy nie, wtedy gra hazardowa staje się uzależnieniem. Chorobą, z którą niełatwo jest wygrać w pojedynkę.



# POWIEDZ „SPRAWDZAM”!

## Gra dla przyjemności? Ryzykowny sposób gry? Jak grasz?

|                                                                                            | TAK                      | NIE                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Obstawiam dalej, nawet gdy osiągnę swój limit i nie mam już więcej pieniędzy.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Już kilkakrotnie próbowałem(-am) obstawiać mniej.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gdy obstawiam mniej lub wcale, czuję niepokój i lekkie poddenerwowanie.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Czasem pożyczam pieniądze, aby obstawiać dalej.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gdy przegrywam, chcę odzyskać pieniądze tak szybko, jak to możliwe.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moja rodzina/moi przyjaciele uważają, że spędzam zbyt dużo czasu nad zakładami sportowymi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



TAK

NIE

Czasami czuję się źle, miewam poczucie winy przy obstawianiu.

☐☐

Bywały już sytuacje, że musiałem(-am) prosić rodzinę/przyjaciół o pieniądze, aby spłacić swoje długi hazardowe.

☐☐

Gdy nie mam już innego sposobu na zdobycie pieniędzy, kradnę lub oszukuję.

☐☐

# TWÓJ WYNIK

Byłeś szczery(-a)? Wtedy każda odpowiedź „tak” stanowi oznakę możliwego uzależnienia. Jeśli Twoja odpowiedź brzmi „tak” choć raz lub kilkakrotnie, Twoje zachowanie budzi obawy.

Potraktuj to zagrożenie poważnie i zasięgnij bezpłatnej porady pod numerem telefonu 0 800 – 1 37 27 00 – w Poradni telefonicznej w zakresie uzależnień od gier hazardowych przy Federalnym Centrum Edukacji Zdrowotnej (BIÖG).

Więcej informacji znajdziesz również pod adresem [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de).

# PORADY DLA GRACZEK I GRACZY OD OSOBY WTAJEMNICZONEJ

Czy myślałeś(-aś) już kiedyś o tym, aby obstawiać mniej? W takim razie w tym miejscu znajdziesz kilka wskazówek, w jaki sposób zminimalizować ryzyko uzależnienia.

To pomaga

- ✗ Ustal, jak często i jak długo będziesz grać.
- ✗ Ustal sobie limit, ile pieniędzy możesz wydać.
- ✗ Stawiaj tylko te pieniądze, które Ci pozostały.
- ✗ W czasie dokonywania zakładów nie spożywaj alkoholu.
- ✗ Nie obstawiaj, odczuwając frustrację lub złość.

Gdy widzisz, że nie kontrolujesz już swojej gry, poproś o pomoc!

# PORADY DLA RODZINY I PRZYJACIOŁ OD OSOBY WTAJEMNICZONEJ

Osoby, których dotyczy ten problem, potrzebują pomocy – ich rodzina i przyjaciele również. To pomaga

- ✗ Nie pożyczaj pieniędzy.
- ✗ Wspieraj osoby uzależnione od gier hazardowych w poszukiwaniu pomocy.
- ✗ Zatrósz się o siebie.
- ✗ Pytaj o poradę profesjonalistów w poradniach uzależnień lub za pośrednictwem poradni telefonicznych.

# TWÓJ WKŁAD

Kliknij tutaj: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

W internecie znajdziesz szczegółowe informacje, nowości, program doradztwa online, konsultacje za pośrednictwem czatu i wiele innych.

## Gdzie się udać **Poradnia uzależnień od gier hazardowych**

W poradniach uzależnień od gier hazardowych możesz zasięgnąć pomocy odnośnie do Twojej osobistej sytuacji. Adresy poradni w Twojej okolicy znajdziesz na stronie [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) lub uzyskasz informacje na ich temat w poradni telefonicznej BIÖG.

**Zadzwoń: Poradnia telefoniczna w zakresie uzależnień od gier hazardowych przy Federalnym Centrum Edukacji Zdrowotnej (BIÖG): 0800-1372700**

**Doradztwo w języku obcym na infolinii zajmującej się uzależnieniem od hazardu:**

[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung)

# CZY DAŁEŚ(-AŚ) Z SIEBIE WSZYSTKO?

**Więcej informacji odnośnie do zakładów sportowych i  
innych gier hazardowych znajdziesz na stronie  
[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de).**

## Odcisk

Federal Institute of Public Health (BfÖG)  
Maarweg 149–161

50825 Kolonia

Numer przedmiotu: 33211490

Nakład: 5.0,1.11.25

Druk: Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
Niniejsze medium zostało wyprodukowane  
z poszanowaniem środowiska.

**CHECK  
DEIN  
SPIEL**



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit