

# Konsumencie, czy wiesz gdzie znajdziesz pomoc?

Aktualną wersję tego mini-przewodnika znajdziesz na stronie [pomoc.konsumenci.org](http://pomoc.konsumenci.org)



## OGÓLNE PORADNICTWO KONSUMENCKIE



### Porady bezpośrednie

Powiatowi i Miejscy Rzecznicy Konsumentów oraz organizacje pozarządowe udzielają bezpłatnych porad w osobistym kontakcie – ich dane kontaktowe dostępne są na stronie internetowej Stowarzyszenia Konsumentów Polskich – [konsumenci.org](http://konsumenci.org) oraz na [uokik.gov.pl](http://uokik.gov.pl).



### Porady e-mailowe

Stowarzyszenie Konsumentów Polskich udziela bezpłatnych porad i informacji drogą elektroniczną. Wystarczy opisać sprawę i wysłać wiadomość na [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl).



### Porady telefoniczne

Federacja Konsumentów udziela bezpłatnych porad i informacji pod numerem telefonu **800 007 707** w dni powszednie w godz. 9.00 - 17.00 (połączenie bezpłatne).

# SPECJALISTYCZNE PORADNICTWO KONSUMENCKIE

## Zagraniczni przedsiębiorcy



Europejskie Centrum Konsumentckie pomoże w sporach z zagranicznymi przedsiębiorcami, którzy mają siedziby w krajach UE, Norwegii i Islandii np. z biurami podróży, liniami lotniczymi, sklepami internetowymi. Centrum pomaga także w polubownym rozwiązywaniu sporów.

Telefon: (22) 55 60 118  
E-mail: [info@konsument.gov.pl](mailto:info@konsument.gov.pl)  
www: [konsument.gov.pl](http://konsument.gov.pl)

## Dostawy energii i gazu



Punkt Informacyjny dla Odbiorców Paliw i Energii przy Urzędzie Regulacji Energetyki pomoże w przypadku problemów związanych z dostawą energii elektrycznej lub gazu.

Telefon: (22) 244 26 36  
E-mail: [drr@ure.gov.pl](mailto:drr@ure.gov.pl)  
www: [ure.gov.pl](http://ure.gov.pl) - dział „Punkt informacyjny”

## Ubezpieczenia



Rzecznik Ubezpieczonych pomoże w sprawach ubezpieczeń np. komunikacyjnych, turystycznych, na życie, domów i mieszkań itd.

Telefon: (22) 333 73 26-27 (ubezpieczenia emerytalne)  
(22) 333 73 28 (ubezpieczenia gospodarcze  
np. na życie, komunikacyjne itd.)

www: [rzu.gov.pl](http://rzu.gov.pl)

## Usługi telekomunikacyjne i pocztowe



Centrum Informacji Konsumentckiej przy Urzędzie Komunikacji Elektronicznej udziela pomocy w sprawach usług telekomunikacyjnych i pocztowych.

Telefon: 801 900 853 lub (22) 534 91 74  
www: [cik.uke.gov.pl](http://cik.uke.gov.pl)



Mini-przewodnik przygotowało **Stowarzyszenie Konsumentów Polskich** - niezależna organizacja pozarządowa, która dba o interes konsumentów już od 1995 roku; prowadzi akcje edukacyjne, udziela bezpłatnych porad prawnych, certyfikuje umowy ([dobraumowa.org](http://dobraumowa.org)) i regulaminy sklepów internetowych ([dobryregulamin.org](http://dobryregulamin.org)).

Telefon: (22) 634 06 68