

ZASADY ROZSĄDNEJ GRY – WERSJA KRÓTKA – MATERIAŁ DOSTĘPNY W WIELU JĘZYKACH

JAK GRAĆ BEZPIECZNIE

Celem gier pieniężnych jest zapewnienie graczom zabawy i emocji. Aby grać bezpiecznie, warto jednak przestrzegać poniższych zasad rozsądnej gry i korzystać z podanych niżej wskazówek.

Zasady rozsądnej gry

Zalecamy graczom przestrzeganie poniższych zasad. Ułatwiają one zrozumienie sytuacji i kontrolę nad swoim graniem.

1. Z góry ustal kwotę, na której utratę możesz sobie pozwolić.
2. Z góry ustal czas, jaki możesz poświęcić na grę.
3. Nie wydawaj na grę więcej, niż jesteś w stanie przyznać się rodzinie i przyjaciołom.
4. Nie ludź się, że możesz z powrotem odegrać stracone pieniądze.
5. Wszelkie wygrane w grach pieniężnych są zawsze lub prawie zawsze wynikiem przypadku lub „ślepego szczęścia”.
6. Nigdy nie pożyczaj pieniędzy na grę.

Gry pieniężne są dla dorosłych

Aby brać udział w grach oferowanych przez Norsk Tipping, należy mieć ukończone 18 lat. Badania wykazały, że im młodszy jest człowiek w momencie rozpoczęcia przygody z grami, tym większe jest niebezpieczeństwo, że pojawią się u niego problemy związane z hazardem. Mózgi młodych ludzi wciąż jeszcze się rozwijają – dlatego dzieciom i młodzieży znacznie trudniej niż dorosłym jest ocenić ryzyko.

SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOKONTROLA

Poniżej przedstawiamy kilka sposobów zachowania samoświadomości i kontroli nad swoim graniem.

Limity gry

Ustanowienie limitów może zapobiec przegraniu większej ilości pieniędzy i spędzeniu na grze dłuższego czasu, niż gracz pierwotnie zakładał.

Z badań wynika, że limity ułatwiają graczom utrzymanie oglądu sytuacji i zachowanie samokontroli. Niektóre gry mają cechy, które zwiększają ryzyko powstania u graczy problemów z hazardem. Dotyczy to przede wszystkim gier, w których można uczestniczyć wielokrotnie w ciągu bardzo krótkiego czasu, np. gier w kasynie.

W Norsk Tipping obowiązuje globalny limit kwoty, jaką można stracić na grach pieniężnych w ciągu dnia lub miesiąca. Limit ten obejmuje wszystkie gry zarejestrowane w Norsk Tipping – zarówno gry internetowe, jak i te kupowane w kolekturach i w sklepach.

Niektóre gry mają cechy, które zwiększają ryzyko powstania u graczy problemów z hazardem. Aby grać w te gry w Norsk Tipping, należy najpierw ustalić swój limit.

Można też ustalić limity częściowe, określające, jaką część limitu globalnego można wykorzystać na gry Belago i Multix, a także na gry KongKasino, Flax oraz Bingoria.

Zarówno dla limitu globalnego, jak i dla limitów częściowych, istnieje kwota maksymalna, określona w Zasadach gry.

Limit czasu określa z kolei, ile czasu można poświęcić na grę.

Zmniejszenie limitu czasu wchodzi w życie od razu, natomiast zwiększenie tego limitu zaczyna obowiązywać dopiero po pewnym okresie oczekiwania.

Playscan

System Playscan monitoruje grę poszczególnych użytkowników. Jeśli sposób grania danego gracza zmienia się w sposób zwiększający niebezpieczeństwo rozwinięcia się problemów hazardowych, system przesyła ostrzeżenie.

Użytkownicy otrzymują regularne powiadomienia z Playscan:

- Zielone światło – użytkownik gra stabilnie, ryzyko jest niskie.
- Żółte światło – zachowania gracza wiążą się z pewnym ryzykiem.
- Czerwone światło – ostrzeżenie, że u gracza rozwijają się (lub już się rozwinęły) problemy z hazardem.

System Playscan oferuje też wskazówki w zakresie zmiany sposobu gry w taki sposób, aby gracz nie był wciągany w niezdrową spiralę i nie ryzykował uzależnienia od hazardu.

Przerwy i blokady

Czasem warto zrobić sobie przerwę od grania, a nawet zupełnie zablokować sobie dostęp do gier.

Włączenie przerwy lub zablokowanie poszczególnych gier jest bardzo proste. Przerwę od grania można ustawić na 1 dzień, 7 dni, 30 dni lub 180 dni. Podczas przerwy dostęp do gier będzie zablokowany. Przerwę można zawsze przedłużyć w okresie jej trwania. Grę można wznowić po upływie przerwy.

Istnieje też możliwość całkowitego zablokowania dostępu do gier. W przypadku blokady bezterminowej użytkownik nie będzie mógł już korzystać z gier, na które nałożył blokadę.

Przerwy lub blokady można nałożyć na wszystkie gry naraz, na grupy gier oraz na poszczególne gry.

Kontrola wydatków

Funkcja kontroli wydatków umożliwia użytkownikom orientację, ile pieniędzy w danym momencie wydali na gry.

Funkcja przedstawia wydatki netto, tzn. kwoty wydane na gry pieniężne po odjęciu wygranych.

- Jeśli użytkownik wygrał więcej, niż wydał, wyświetlana jest liczba dodatnia.
- Jeśli użytkownik wydał więcej, niż wygrał, wyświetlana jest liczba ujemna.

Do systemu zalogować się można przez komputer i urządzenia przenośne, aby sprawdzić swoje wydatki netto:

- dzisiaj,
- w tym tygodniu,
- w tym miesiącu.

Można też wyświetlić wykres pokazujący wydatki w ostatnich 8 tygodniach.

Kolejną możliwością jest zamówienie szczegółowego zestawienia wydanych kwot, wygranych oraz wydatków netto w ostatnich 12 miesiącach. Zestawienie to zawiera też informacje o kwotach wydanych na poszczególne gry. Zestawienie wysyłane jest na adres poczty elektronicznej użytkownika.

Problemy z hazardem?

Zaczynasz tracić kontrolę nad swoim graniem?

Zaczynasz tracić kontrolę nad swoim graniem lub podejrzewasz, że ktoś z Twoich bliskich zaczyna mieć problemy z hazardem?

Hazardziści często ukrywają swoje problemy przed otoczeniem. Na problemy z hazardem lub zachowania mogące prowadzić do ich powstania wskazywać mogą następujące objawy:

- Osoba bez przerwy myśli o grze i odczuwa potrzebę grania.
- Osoba odczuwa potrzebę coraz częstszego grania o coraz wyższe stawki.
- Osoba zasłania się kłamstwami, aby ukryć czas i pieniądze wykorzystane na gry.
- Osoba próbuje odegrać przegrane pieniądze.
- Osoba jest przekonana, że chodzi o wytrwanie w grze i danie sobie szansy na wygraną.
- Osoba zaczyna „żonglować” budżetem i grać za pieniądze przeznaczone na coś innego. Czasem zaczyna pożyczać pieniądze na gry.

Jak uzyskać pomoc

Hazardziści i ich bliscy mogą liczyć na pomoc. Doświadczenie wskazuje, że terapia osób mających problemy z hazardem daje dobre wyniki. Dlatego warto szukać pomocy – to ważny krok ku lepszemu życiu.

Telefon zaufania

Gracze mogą zadzwonić na darmowy, gwarantujący anonimowość [Telefon zaufania](tel:80080040) pod nr 800 800 40. Pod telefonem czuwa personel medyczny specjalizujący się w uzależnieniu od hazardu, gotowy do przedyskutowania sytuacji dzwoniącego. Pracownicy Telefonu służą też radą o tym, gdzie można szukać dalszej pomocy, i informacją o ofertach terapii w okolicy dzwoniącego. Do personelu Telefonu zaufania zwrócić się można także pocztą elektroniczną: post@hjelpelinjen.no.

Godziny otwarcia: codziennie 09:00-21:00

Lekarz rodzinny

Problemy i uzależnienie od hazardu to diagnoza uprawniająca do leczenia. Aby uzyskać pomoc i skierowanie na terapię, należy zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego. Osoby uzależnione od hazardu narażone są na dalsze schorzenia wynikające z uzależnienia, takie jak stany lękowe czy depresja. One również wymagają leczenia. Także w takim wypadku pomocą służy lekarz rodzinny.

Terapia zdalna

Służba zdrowia oferuje także terapię przez Internet. Pacjent przebywa wówczas u siebie w domu. Terapia polega na wykonywaniu szeregu zadań on-line oraz na cotygodniowych konsultacjach telefonicznych z terapeutą. Oferta ta jest nieodpłatna i nie wymaga skierowania od lekarza. Trwa trzy miesiące.

Spillavhengighet Norge

Organizacja „Spillavhengighet Norge” („Uzależnienie od hazardu – Norwegia”) zrzesza graczy uzależnionych od hazardu oraz ich najbliższych. Spillavhengighet Norge organizuje w dużych miastach społeczne grupy wsparcia, a także pomoc telefoniczną pod numerem 477 00 200. Telefon jest czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 10:00-14:00.

NAV

NAV (Norweski Urząd Pracy i Pomocy Społecznej) oferuje doradztwo osobom zadłużonym. Osoby takie mogą zadzwonić anonimowo na nr 800 45 353 i przedyskutować swoją sytuację. Mogą także zwrócić się do lokalnego oddziału NAV i umówić się na spotkanie z doradcą. Więcej informacji na ten temat: <https://www.nav.no>.