

# Додаток 2 Форма комерційної пропозиції до Запрошення до участі у тендері RFQ 09-2026-DRC на виготовлення поліграфічної продукції

## Технічне завдання

### 1. Євробуклет 1

- Формат: А4
- Кількість фальців, шт.: 2
- Папір: крейдований матовий
- Щільність: 150 г/м<sup>2</sup>
- Друк: 4+4 (СМУК)

**Поширені міфи про звернення за допомогою.**

**Міф 1. «Прокрити про допомогу — означає бути слабкою людиною»**  
**Правда:** Звернення за підтримкою — це крок до безпеки та відновлення. Насильство може зникнути в будівлю, і це прояв сили — не залишатися з цим навіки.

**Міф 2. «Ніщо не поверить і нічого не зміниться»**  
**Правда:** Існують фахівці та спеціально навчені служби, які працюють із насильством, вірять постраждалим і знають, як допомогти без осуду.

**Міф 3. «Я маю вжитися з цим сам/сама»**  
**Правда:** Насильство — не особиста проблема. Вам потрібна зовнішня підтримка та захист.

**Міф 4. «Мені соромно про це говорити»**  
**Правда:** Сором — це наслідок насильства, а не Ваша провина. Відповідальність завжди лежить на кривднику.

**Міф 5. «Допомога недоступна або небезпечна»**  
**Правда:** Існують конфіденційні, безкоштовні та безпечні форми допомоги. Ви можете звернутися анонімно та у зручний для себе спосіб.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації  
 0 800 500 335  
 з мобільного або спеціального 116 123  
 з мобільного

Гаряча лінія ГО «Десяте квітень»  
 з 9:00 до 19:00 щодня в робочий день  
 0 800 33 28 58  
 з мобільного або спеціального

Лінійка ситуацій критична - зателефонуйте до поліції за номером 102

Гаряча лінія у мовних та культурних питаннях ГО «Десяте квітень»  
 Пропонують та надають мовні послуги: на англійській мові, українській або гаряча лінія ГО «Десяте квітень» 0 800 33 28 58 (включено)

Буклет створено ГО «Десяте квітень» у співпраці з Діагностичним центром у сфері безпеки ДПС (національна служба безпеки України) та Інститутом стратегічних досліджень ім. Ренана Станіславського Інституту стратегічних досліджень ім. Ренана Станіславського Інституту стратегічних досліджень ім. Ренана Станіславського. Завдяки цій співпраці ГО «Десяте квітень» та ГО «Об'єднання працівників поліції» отримали доступ до спеціалізованих знань та досвіду. Завдяки цій співпраці ГО «Десяте квітень» та ГО «Об'єднання працівників поліції» отримали доступ до спеціалізованих знань та досвіду. Завдяки цій співпраці ГО «Десяте квітень» та ГО «Об'єднання працівників поліції» отримали доступ до спеціалізованих знань та досвіду.

**НАСИЛЬСТВО — ЦЕ НЕ НОРМА, А ПОРУШЕННЯ ПРАВ ЛЮДИНИ!**

**5 міфів, які заважають звернутися по допомогу.**

\* Якщо під час читання цього буклету ви відчуєте тривогу або напругу — зробіть паузу. Ви можете повернутися до нього тоді, коли будете в безпеці.



1 сторінка

**Насильство — це не «сімейна справа», не «норма стосунків» і не те, що потрібно терпіти.**

Але міфи змушують людей мовчати, сумніватися й залишатися наодинці з небезпекою.

Звичайні люди, які страждають від насильства, не усвідомлюють, що переживають його або ж боються розповісти про таку проблему.

Насильство — це не тільки про побиття, а й про психологічні образи, принизливе ставлення, умисне позбавлення життя, їжі, одягу, коштів чи документів або можливості користуватися ними, примушування до праці та інше.

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» виділяють наступні види насильства:

**Фізичне:** побиття, штовхання, змушування до вживання алкоголю або наркотиків.

**Психологічне:** приниження, образи, шаптал, знущання, ігнорування та маніпуляції.

**Економічне:** контроль грошей, заборона працювати і навчатися, примушування до жебрацтва.


**Сексуальне:** зґвалтування, домагання, примушування до вагітності або абортів.

**Чи піддається Ви насильству?**

1. Чи забороняють Вам спілкуватися з друзями, родиною або колегами?
2. Чи перевіряють Ваш телефон, соціальні мережі або вимагають паролі?
3. Чи ганяють Вас, ображають, насміяються або погрожують Вам?
4. Чи примушують Вас поїсти, досіда або доглядати (ти перебіждувати, «без мене ти ніщо»)?
5. Чи використовують дітей або інших близьких для тиску чи маніпуляцій?
6. Чи обмежують Ваш доступ до медичної допомоги, навчання, роботи або дозволів?
7. Чи заважають Вам брати кредити, віддавати застави проти Вашої волі?
8. Чи вимагають Ви, що змучені постійно бути об'єктом у спорах і діях, щоб уникнути конфлікту?
9. Чи відчуваєте Ви сором або страх розповісти іншим про те, що відбувається у стосунках?

**Якщо ви відповіли "ТАК" хоча б на одне запитання — це може бути насильство. Ви не самі. Існують служби та фахівці, які готові вислухати й підтримати вас.**

**Пам'ятайте: насильство не має виправдань. Ви не зобов'язані терпіти чи мовчати. Ваші почуття мають значення, а ваша безпека — пріоритет.**



2 сторінка

### 2. Євробуклет 2

- Формат: А4
- Кількість фальців, шт.: 2
- Папір: крейдований матовий
- Щільність: 150 г/м<sup>2</sup>
- Друк: 4+4 (СМУК)

**Поширені міфи про звернення за психологічною допомогою.**

**«До психолога ходять лише люди з серйозними психічними розладами»**  
 Психолог працює із посиленням трудових стрес, вигорання, тривоги, складні рішення, кризи.

**«Якщо звертаєшся по допомогу — значить ти слабкий»**  
 Звернення по допомогу є ознакою усвідомлення та відповідальності за власний стан, а не слабкості.

**«Розмова з другом — те саме, що й терапія»**  
 Підтримка близьких важлива, але психолог має професійну підтримку, методи та нейтральну позицію.

**«Це надто дорого і триває роками»**  
 Формат і кількість робіт залежать від запиту, інколи достатньо кількох зустрічей. Психологічну допомогу можна отримати безкоштовно.

**«Проблеми мають вирішуватися самі»**  
 Деякі труднощі справді минуть, але інші накопуються і системно допомагає лише професійна допомога.

**«Психолог» одразу дає поради і каже, як жити**  
 Робота психолога полягає не в наданні рішення, а в допомозі людині краще зрозуміти себе і знайти власні відповіді.

Лінійка Національної психологічної асоціації  
 з 9:00 до 20:00 щодня в робочий день  
 0 800 100 102  
 з мобільного

Лінійка емоційної підтримки Міжнародної організації захисту жінок  
 з 9:00 до 20:00 щодня в робочий день  
 0 800 271 4644  
 з мобільного

Лінійка ГО «Ата Страда-Україна»  
 з мобільного або спеціального 116 123  
 з мобільного

Гаряча лінія ГО «Десяте квітень»  
 з 9:00 до 19:00 щодня в робочий день  
 0 800 33 28 58  
 з мобільного або спеціального

Гаряча лінія у мовних та культурних питаннях ГО «Десяте квітень»  
 Пропонують та надають мовні послуги: на англійській мові, українській або гаряча лінія ГО «Десяте квітень» 0 800 33 28 58 (включено)

Буклет створено ГО «Десяте квітень» у співпраці з Діагностичним центром у сфері безпеки ДПС (національна служба безпеки України) та Інститутом стратегічних досліджень ім. Ренана Станіславського Інституту стратегічних досліджень ім. Ренана Станіславського. Завдяки цій співпраці ГО «Десяте квітень» та ГО «Об'єднання працівників поліції» отримали доступ до спеціалізованих знань та досвіду. Завдяки цій співпраці ГО «Десяте квітень» та ГО «Об'єднання працівників поліції» отримали доступ до спеціалізованих знань та досвіду. Завдяки цій співпраці ГО «Десяте квітень» та ГО «Об'єднання працівників поліції» отримали доступ до спеціалізованих знань та досвіду.

**ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ**

Психологічна підтримка допомагає відновити емоційну стабільність — здатність людини усвідомлювати свої почуття, приймати їх і регулювати без шкоди для себе.

**Турбота про себе — це не egoїзм.**

Піклування про себе — це основа психологічного благополуччя.

Коли людина дбає про себе, їй легше зібрати психологічну рівновагу, долати виклики та підтримувати внутрішню стійкість.


У складні періоди життя тривога, страх, напруга або втома є природною реакцією психіки, а не ознакою слабкості. Важливо дозволити собі ці переживання та шукати способи безпечного відновлення.

**Як підтримати себе тут і зараз?**

- Зробіть кілька повільних глибоких вдихів і видихів.
- Зверніть увагу на своє тіло: що ви зараз відчуваєте?
- Назвіть 3 речі, які бачите навколо себе.
- Дайте собі дозвіл на відпочинок без почуття провини.

Ці прості дії допомагають заземлитися, знизити рівень стресу та повернути втрачену контроль.

Психологічна підтримка допомагає відновити емоційну стабільність — здатність людини усвідомлювати свої почуття, приймати їх і регулювати без шкоди для себе.



1 сторінка

**Типи турботи про себе**

**Фізична турбота** — піклування про тіло та його потреби.  
 Приклади: достатній сон, регулярне харчування, прогулянки, покірна фізична активність, відпочинок, звернення до лікарів у разі потреби.

**Психологічна турбота** — підтримка внутрішнього стану та ментального здоров'я.  
 Приклади: перерви на відпочинок, реалістичні очікування від себе, читання книг, розвиток навичок саморегуляції.

**Емоційне піклування** — усвідомлення та прийняття власних почуттів.  
 Приклади: дозволити собі відчути різні емоції, говорити про свої почуття, вести щоденник, практичні події, медитація.

**Турбота про середовище** — створення комфортного простору навколо себе.  
 Приклади: організація робочого місця, спокійне повітря, заміна ковчегів, придбання функціональних речей.

**Соціальна турбота** — підтримка стосунків і спілкування з іншими.  
 Приклади: розмови з близькими, проведення часу разом, уміння сказати «ні», волонтерство.

**Коли варто звернутися по допомогу?**


Звернення до психолога є важливим, якщо:

- емоційна напруга триває довго;
- складно зосередитися або відновитися;
- у важливі вітальні виснаження чи безсилля;
- самотні спроби вжитися не дають результату.

Психологічна підтримка — це ресурс, який допомагає людині справлятися зі стресом, відновити внутрішню рівновагу та краще зрозуміти свій емоційний стан. Емоційна стабільність — це не відсутність сильних почуттів, а здатність усвідомлювати їх і регулювати без шкоди для себе.

Психологічна підтримка допомагає зменшити емоційне напруження, відновити відсутню безпеку та внутрішній опір, а також навчитися ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями через навички саморегуляції та турботи про себе.

Звертаючись до психологічної підтримки, людина може розраховувати на прийняття та пошук, а не професійна етика ґрунтується на конфіденційності та безсторонності ставленні.



2 сторінка

### 3. Євробуклет 3

- Формат: А4
- Кількість фальців, шт.: 2
- Папір: крейдований матовий
- Щільність: 150 г/м<sup>2</sup>
- Друк: 4+4 (СМУК)

Макет наразі відсутній, але за параметрами він аналогічний двом іншим, тому розрахунок можна здійснювати за наданими файлами.

### 4. Наліпки

- Формат: А4
- Матеріал: самоклеюча плівка (Oracal)
- Друк: повнокольоровий, 4+0 (СМУК)
- Покриття: захисний лак 1+0

 **НАБІР ГІДНОСТІ**

Пункт №	Опис	Од. виміру	К-ть
1	Жіночі змінені білизна	шт	6
2	Жіночі шкарпетки	пара	1
3	Рушник махровий	шт	1
4	Прокладки гігієнічні жіночі (Normal) 10 штук	уп	1
5	Прокладки гігієнічні жіночі (Night) 6 штук	уп	4
6	Зубна щітка	туба	1
7	Зубна паста	шт	1
8	Дезодорант антиперсрант	туба	1
9	Крем для рук поживний	туба	1
10	Крем для рук зволожений	пляшка	1
11	Шампунь для волосся	пляшка	1
12	Кондиціонер для волосся	шт	1
13	Поліарсичне мило	шт	1
14	Туалетне мило	шт	1
15	Саніткер для рук	уп	1
16	Серветки вологі	шт	1
17	Портативний зарядний пристрій	шт	1
18	Ліхтар вкумуляторний	шт	1
19	Свісток	шт	1

Пропозиції та скарги можуть подаватися: на електронну пошту: [info@dkr.od.ua](mailto:info@dkr.od.ua) або гарячу лінію ГО «Десяте квітня» 0 800 33 28 58 (безкоштовно)

**ГУМАНІТАРНА ДОПОМОГА. НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ!**  
Гуманітарна допомога надається ГО «Десяте квітня» у співпраці з Данською радою у справах біженців (DRC) завдяки фінансовій підтримці від Уряду Сполучених Штатів Америки.

Перед запуском повного тиражу Постачальник зобов'язаний надати кольоропробу (пробний відбиток) для погодження Замовником.

Контроль якості:

- Без смуг, розмиття, перекосів
- Без пошкоджень паперу
- Чіткість різ
- Відповідність щільності паперу

Подання тендерної пропозиції означає, що Учасник повністю ознайомлений з технічним завданням, розуміє його зміст та підтверджує можливість виконання всіх вимог у повному обсязі.

Signature /  
Підпис: \_\_\_\_\_

Position /  
Посада: \_\_\_\_\_

Print Name /  
ПІБ: \_\_\_\_\_

Date /  
Дата: \_\_\_\_\_