

## **PRIEKABIAVIMO, SEKSUALINIO PRIEKABIAVIMO IR SMURTO ŠIAULIŲ SPORTO CENTRE „ATŽALYNAS“ PREVENCIJOS TAISYKLĖS**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Šiaulių sporto centre „Atžalynas“ (toliau – Sporto centras) vadovaujamosi nuostata, kad kiekvienas Sporto centro darbuotojas, ar kitas suinteresuotas asmuo gerbia kito asmens orumą, mandagiai ir pagarbiai bendrauja su kitais, savo elgesiu užtikrina darbo aplinką, kurioje kitas asmuo nepatirtų priešiško, neetiško, žeminančio, agresyvių, užgaulių, įžeidžiančių veiksmų.
2. Visi Sporto centro darbuotojai ir kiti suinteresuoti asmenys privalo būti supažindinti ir laikytis šių priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo ir smurto prevencijos taisyklių (toliau - Taisyklės), kurios yra skelbiamos Sporto centro interneto svetainėje. Sporto centro darbuotojai ir kiti suinteresuoti asmenys privalo aktyviai dalyvauti draugiškos, žmogaus orumą gerbiančios, lygias galimybes ir nediskriminavimą užtikrinančios, darbo aplinkos kūrime.
3. Sporto centre draudžiama priekabauti, seksualiai priekabauti ar smurtauti prieš Sporto centro darbuotojus, narius ir kitus suinteresuotus asmenis.
4. Sporto centro priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo bei smurto prevencijos politika remiasi teisės aktų reikalavimais ir šiomis Taisyklėmis.

### **II SKYRIUS TAISYKLĖSE VARTOJAMOS SĄVOKOS**

5. Atsakingas asmuo – Sporto centro direktoriaus įsakymu skiriamas asmuo, pirmasis gaunantis pranešimą ar skundą apie įvykį ir pagal nustatytą tvarką organizuojantis skundo ar įvykio nagrinėjimą. Atsakingo asmens pavardė ir kontaktai viešai neskelbiami.
6. Sporto centro darbuotojas – darbuotojas, su sporto centru susijęs darbo santykiais.
7. Kiti suinteresuoti asmenys – sportininkai, treneriai, kiti aptarnaujančio personalo darbuotojai, savanoriai.
8. Fizinė prievarta - tai tyčinis ir nepageidautinas veiksmas, pvz., kumščiajimas, mušimas, spyrimas, įkandimas ir deginimas, dėl kurio patiriama trauma arba sužalojimas.
9. Komisija – Sporto centro direktoriaus įsakymu sudaryta komisija smurto, priekabiavimo ir seksualinio priekabiavimo atvejui tirti.
10. Nukentėjusysis – Sporto centro darbuotojas, narys ar kitas suinteresuotas asmuo, prie kurio priekabiavo, seksualiai priekabiavo ir prieš kurį buvo panaudotas smurtas.
11. Pranešimas – žodinis arba rašytinis informacijos pateikimas apie priekabiavimą, seksualinį priekabiavimą ir smurtą.
12. Priekabiavimas – nepageidaujamas elgesys, kai lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu siekiama įžeisti arba įžeidžiamas asmuo orumas ir siekiama sukurti arba sukuriama bauginanti, priešiška, žeminanti ar įžeidžianti aplinka.
13. Psichologinė prievarta – tai bet koks nepageidautinas veiksmas, įskaitant įkalinimą, izoliavimą, žodinį įžeidimą, pažeminimą, gąsdinimą, psichologinę agresiją, grasinimą panaudoti fizinę jėgą, arba kitą elgesį, kuris gali menkinti tapatumo, orumo ir savivertės jausmą, taip pat gali pakenkti fizinei, psichinei, dvasinei, moralei ar socialinei Sporto centro darbuotojo, kito suinteresuoto asmens sveikatai, saugai ir gerovei.
14. Seksualinis priekabiavimas – asmeniui, prie kurio priekabiuojama, nepriimtinas ar nepageidaujamas, užgaulus, žodžiu, raštu ar fiziniu veiksniu išreikštas seksualinio pobūdžio elgesys,

kuriuo siekiama sukurti, arba kuriama asmenį, su kuriuo taip elgiamasi, bauginanti, priešiška, jam nemaloni, žeminanti ar žeidžianti aplinka.

15. Skundas – nukentėjusio asmens rašytinis kreipimasis dėl priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo ir smurto.

16. Skundžiamasis – asmuo, dėl kurio elgesio pateiktas pranešimas, skundas dėl seksualinio priekabiavimo, priekabiavimo ar smurto.

17. Smurtas – veikimu ar neveikimu asmeniui daromas tyčinis fizinis, psichinis, seksualinis ar kitas poveikis, dėl kurio asmuo patiria neturtinę, fizinę ar materialinę žalą.

### **III SKYRIUS**

#### **PRIEKABIAVIMO, SEKSUALINIO PRIEKABIAVIMO IR SMURTO ATPAŽINIMO FORMOS**

18. Seksualinis priekabiavimas, priekabiavimas ir smurtas gali pasireikšti šiomis formomis:

18.1. nepageidaujamas fizinis kontaktas (pvz., plekštelėjimas, glostymas, glamonėjimas, grybštelėjimas, siekimas pabučiuoti, bučiavimas ir kt.) ar tokio kontakto reikalavimas;

18.2. žodinis ar rašytinis žeminimas (įžeidžiantys juokai ir pokštai, nuolatinės pastabos, neapykantos kalba, apkalbos, gandų skleidimas, šmeižtas ir pan.);

18.3. įžeidžiančių paveikslėlių, užrašų ar kitos medžiagos demonstravimas, įžeidūs gestai;

18.4. pornografinių ar seksistinių nuotraukų, paveikslėlių, tekstų demonstravimas ar siuntimas elektroninio ryšio priemonėmis;

18.5. sąmoningas izoliavimas ar nebendravimas Sporto centro veikloje, atskyrimas nuo socialinių veiklų;

18.6. įkyrus siekis bendrauti, asmens sekimas ar informacijos apie asmenį rinkimas, kai tai nesusiję su atliekamomis darbinėmis funkcijomis ar sportu;

18.7. grasinimas ar kitoks bauginantis elgesys, kuriuo siekiama riboti asmens apsisprendimo laisvę;

18.8. poveikis Sporto centro darbuotojui, ar kitam suinteresuotam asmeniui siekiant tam tikro su darbo funkcijų atlikimu ar sportu nesusijusio elgesio, paslaugų ar seksualinių paslaugų;

18.9. nepagrįstas darbo sąlygų pabloginimas, lyginant su kitais asmenimis.

19. Priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo ir smurto formų sąrašas nėra baigtinis.

20. Priekabiavimas, seksualinis priekabiavimas ir smurtas gali pasireikšti ir kitokiais būdais, kurie nėra akivaizdūs, tačiau kuria nemalonią, bauginančią, žeminančią ar įžeidžiančią aplinką.

### **IV SKYRIUS**

#### **REKOMENDUOJAMAS SPORTO CENTRO DARBUOTOJŲ, KITŲ SUINTERESUOTŲ ASMENŲ ELGESYS, SIEKIANT IŠVENGTI PRIEKABIAVIMO, SEKSUALINIO PRIEKABIAVIMO IR SMURTO**

21. Sporto centre rekomenduojama laikytis šių principinių nuostatų:

21.1. analizuoti savo elgesį ir vertinti, ar jis atitinka Taisyklių nuostatas;

21.2. būti sąmoningu, žinoti ar numanyti, koks potencialus elgesys gali būti laikomas seksualiniu priekabiavimu ir smurtu;

21.3. būti atidžiu ir jautriu kitiems Sporto centro darbuotojams, kitiems suinteresuotiems asmenims, gerbti jų privatų gyvenimą, pažiūras, įsitikinimus, jų fizinę ir psichinę neliečiamumą, stengtis suvokti, ar jo žodžiu, raštu ar fiziniu veiksniu išreikštas elgesys gali sukelti nemalonias, nepageidaujamas, orumą žeidžiančias pasekmes, gali trukdyti kitą asmenį darbo aplinkoje, dėl ko jis gali nesugebėti tinkamai vykdyti savo funkcijas, pavyzdžiui:

21.3.1. familiarus pasisveikinimo būdas,

21.3.2. komplimentai, nesusiję su sportinėmis asmens savybėmis,

21.3.3. komentarai apie fizinę išvaizdą ar aprangą, žmogaus identiteto požymius,

21.3.4. neetiški komentarai apie pažiūras, silpnybes ar stiprybes, jo privatų gyvenimą,

- 21.3.5. neetiški kreipiniai (pavyzdžiui, vardų trumpiniai, pravardės, mažybiniai kreipiniai),
- 21.3.6. seksualinio pobūdžio, įžeidžiantys ar nepagarbūs juokeliai ar pokštai,
- 21.3.7. fiziniai prisilietimai prie Sporto centro darbuotojo, ar kito suinteresuoto asmens, fizinio ar psichologinio diskomforto sukėlimas, nesilaikant pagarbaus fizinio atstumo,
- 21.3.8. įkyrus dėmesio rodymas, fizinės išvaizdos apžiūrinėjimas,
- 21.3.9. kalbėjimo tonas, reiškiami garsai ir judesiai, kurie gali žeisti, žeminti žmogų ar kelti seksualinio pobūdžio asociacijas,
- 21.3.10. žeminančių garbę ir orumą vizualinių priemonių naudojimas (plakatai, nuotraukos, piešiniai, daiktai ir kt.),
- 21.3.11. įžeidžiančio pobūdžio, žeminančių garbę ir orumą pranešimų, žinučių siuntimas.
- 21.4. Siekiant išvengti asmeniui nemalonaus, nepriimtino elgesio bei šio elgesio neigiamų pasekmių, esant abejonėms, kad tam tikras elgesys gali būti nepageidaujamas arba gali priversti kitą asmenį jaustis nepatogiai, žeminti jo orumą, rekomenduotina iš anksto pasiteirauti, aptarti su Sporto centro darbuotojais, kitais suinteresuotais asmenimis, ar tam tikras elgesys, bendravimo forma yra priimtina.
- 21.5. Jei Sporto centro darbuotojas ar kitas suinteresuotas asmuo žodžiu, veiksmais ar atsako nebuvimu parodo kad tam tikras elgesys, nesusijęs ir (ar) nebūtinai darbo funkcijų vykdymui, jam nėra priimtinas – privaloma nedelsiant nutraukti tokį elgesį ir apriboti bendravimą iki privalomo vykdant darbo funkcijas.
- 21.6. Nebūti pasyviu Taisyklių nuostatas pažeidžiančio elgesio stebėtoju, bet imtis aktyvių veiksmų tokiam elgesiui sustabdyti. Jeigu toks elgesys vyksta, netoleruoti jo, nelaikyti to pokštu ar nevykusiu pajuokavimu, neskatinti tokio elgesio pritariančia šypsena, juoku ar kitais tokį elgesį palaikančiais veiksmais.
- 21.7. Patyrus tokį elgesį, turintį priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo, smurto požymius, patartina ramiai, mandagiu tonu pasakyti ar pranešti taip besielgiančiam asmeniui, kad šis elgesys nepriimtinas ir turi būti nutrauktas. Tai gali būti padaryta ir elektroniniu laišku ar žinute. Rekomenduotina paaiškinti, kokie gestai, žodžiai, komentarai, fizinis elgesys ar kiti veiksmai yra nemalonūs, sukuria žeminančią, įžeidžiančią darbinę aplinką.
- 21.8. Patartina visus įvykusius priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo, smurto veiksmus (elgesį) fiksuoti, užsirašyti laiką, liudytojus ir kitas reikšmingas aplinkybes.
- 21.9. Jeigu priekabiavimas, seksualinis priekabiavimas ar smurtas vyko kito Sporto centro darbuotojo, kito suinteresuoto asmens atžvilgiu, rekomenduotina padrąsinti jį prabilti apie tai, skatinti kreiptis į šiuos veiksmus atlikusį asmenį ir nedelsiant jam pranešti, kad toks elgesys yra nepageidaujamas.

## **V SKYRIUS**

### **PRANEŠIMŲ AR SKUNDŲ APIE SMURTĄ IR PRIEKABIAVIMĄ PRINCIPAI, PATEIKIMO IR NAGRINĖJIMO TVARKA**

22. Pranešimo ar skundo tyrimas grindžiamas šiais principais:
- 22.1. nekaltumo – skundžiamasis laikomas nekaltu iki bus priimtas sprendimas dėl Taisyklių pažeidimo;
- 22.2. operatyvumo – tyrimas atliekamas per įmanomai trumpiausią terminą;
- 22.3. betarpiškumo – nukentėjusiajam, skundžiamajam, liudytojui (-ams) sudaromos visos galimybės pateikti paaiškinimus, savo veiksmų vertinimo ir aiškinimo versiją;
- 22.4. pagalbos nukentėjusiajam – gavus skundą dėl Taisyklių pažeidimo, sudaromos saugios darbo sąlygos;
- 22.5. aktyvių prevencijos priemonių taikymo – nustačius pažeidimą, taikomos atitinkamos individualios prevencinės priemonės, užtikrinant Sporto centro darbuotojams, kitiems suinteresuotiems asmenims saugias ir jų orumo nežeidžiančias darbo sąlygas;
- 22.6. objektyvumo ir nešališkumo – tyrimas atliekamas objektyviai, neturint išankstinių nuostatų dėl aplinkybių vertinimo.

23. Sporto centro darbuotojas, kitas suinteresuotas asmuo pagrįstai manantis, kad prie jo ar kito asmens yra priekabiuojama, seksualiai priekabiuojama ar prieš jį yra naudojamas psichinis ir/ar fizinis smurtas turi teisę pateikti laisvos formos pranešimą ar skundą atsakingam asmeniui, kuris gautą informaciją nedelsiant, bet ne vėliau kaip kitą darbo dieną pateikia tiesiogiai Sporto centro direktoriui.

24. Pranešime (skunde) Sporto centro darbuotojas, kitas suinteresuotas asmuo turi pateikti šią informaciją:

24.1. įvykio detalius paaiškinimus apie patirto smurto, priekabiavimo ar seksualinio priekabiavimo situaciją, apraiškas ir aplinkybes;

24.2. nurodyti galimus liudytojus;

24.3. pateikti visą kitą turimą informaciją (susirašinėjimą ir pan.).

25. Sporto centro direktoriui gavus iš atsakingo asmens pranešimą ar skundą apie įvykį, sukviečiama atitinkama komisija, susidedanti iš 3 (trijų) narių, vienas iš narių darbo tarybos atstovas.

26. Komisijos nariai privalo užtikrinti konfidencialumą. Komisijos nariams draudžiama atskleisti bet kokią su tyrimu susijusią informaciją asmenims, nedalyvaujantiems tyrimo procedūroje. Komisijos nariui, atskleidusiam kitiems asmenims su tyrimu susijusią informaciją, taikoma drausminė atsakomybė.

27. Apklausiant nukentėjusįjį ar skundžiamąjį asmenį, apklausoje gali dalyvauti ir jo atstovas.

28. Pranešimą ar skundą rekomenduojama pateikti per įmanomą trumpiausią laiką nuo skundžiamų veiksmų padarymo arba paaiškėjimo dienos.

29. Atlikusi tyrimą, komisija įvertina jo metu gautus duomenis ir per 5 darbo dienas parengia bei pateikia išvadą Sporto centro direktoriui, kuris priima sprendimą dėl drausminės atsakomybės ar kitų priemonių taikymo.

30. Pranešimas ar skundas ištiriamas ar prevencijos procedūra atliekama per įmanomą trumpiausią laiką, bet ne ilgiau nei per 1 mėnesį nuo pranešimo ar skundo gavimo dienos.

31. Pranešimo ar skundo tyrimo terminas Sporto centro gali būti pratęsimas tik tuo atveju, jei dėl pateisinamų aplinkybių (ligos ir pan.) nėra galimybės apklausti nukentėjusiojo, skundžiamąjo ar liudytojo. Sprendimą dėl termino pratęsimo priima komisijos pirmininkas.

## **VI SKYRIUS**

### **PRANEŠIMO AR SKUNDO PATEIKIMO TVARKA IR INFORMAVIMAS**

32. Sporto centro darbuotojas ar kitas suinteresuotas asmuo, pagrįstai manantis, kad prie jo arba kito darbuotojo ar kito suinteresuoto asmens yra priekabiuojama, seksualiai priekabiuojama ar prieš jį yra naudojamas psichinis ir/ar fizinis smurtas turi teisę pateikti pranešimą ar skundą atsakingam asmeniui, kuris privalo reaguoti į gautą informaciją.

33. Pranešimą ar skundą gavęs atsakingas asmuo privalo nedelsiant, bet ne vėliau kaip per 1 darbo dieną nuo pranešimo ar skundo gavimo dienos minėtą informaciją tolimesnio įvykio ištyrimui persiųsti Sporto centro direktoriui.

34. Atsakingas asmuo, gavęs skundą arba pranešimą dėl priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo, panaudoto psichinio ir/ar fizinio smurto prieš darbuotoją ar kitą suinteresuotą asmenį, nedelsdamas informuoja nukentėjusįjį, pateikdamas jam informacinį lankstinuką.

35. Pranešimo ar skundo turiniui taikomos Taisyklių 22 p. nuostatos.

## **VII SKYRIUS**

### **PREVENCIJOS PRIEMONIŲ TAIKYMO PROCEDŪRA**

36. Prevencijos procedūros tikslas – net ir nesant akivaizdžių priekabiavimo, seksualinio priekabiavimo ar smurto požymių ar kitų profesinės etikos pažeidimų, užtikrinti saugią ir pagarbią darbinę aplinką Sporto centre.

37. Prevencijos procedūra taikoma ir tuomet, jeigu nukentėjęs asmuo pageidauja tik sudrausminti skundžiamąjį ir užkirsti kelią tokiems veiksams ateityje, tačiau nepageidauja, kad būtų pradėtas tyrimas arba nėra pakankamo pagrindo tyrimui pradėti.

38. Komisijai priėmus sprendimą pradėti prevencijos procedūrą, atsakingas asmuo pakartotinai supažindina skundžiamąjį asmenį su Taisyklėmis, atkreipdamas dėmesį į tuos punktus, dėl kurių nesilaikymo pradėta prevencijos procedūra.

39. Prevencijos procedūra vykdoma pokalbio forma, kurio metu atsakingas asmuo atskirai bendrauja su skundžiamuoju, dalyvaujant ar nedalyvaujant nukentėjusiam asmeniui, siekiant taikiai išspręsti kilusius nesutarimus.

## **VIII SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

40. Šios Taisyklės ir visi jų pakeitimai yra skelbiami Sporto centro interneto svetainėje.

41. Taisyklės tvirtinamos direktoriaus įsakymu ir vykdomos po informavimo ir konsultavimo procedūros su darbo taryba (DK 206 straipsnis).

**DARBUOTOJŲ (GALIMŲ) PSICHOLOGINIO SMURTO ATVEJŲ DARBE  
ANKETA**

\_\_\_\_\_ (data)

**BENDRIEJI DUOMENYS:**

<i>Kam pranešta apie galimo psichologinio smurto ir mobingo atvejį</i>	
<i>Pranešusio apie galimo psichologinio smurto atvejį vardas, pavardė, el. paštas, tel. Nr.</i>	
<i>Galimo psichologinio smurto atvejo data, valanda, trukmė</i>	
<i>Galimo psichologinio smurto atvejo vieta</i>	
<i>Kokia psichologinio smurto forma naudota ar įtariama, kad buvo naudota:</i>	
<input type="checkbox"/> <b>Fizinis:</b> užgauliojimas veiksmais (pargriovimas, įspyrimas, kumštelėjimas, spjaudymas, daiktų atiminėjimas ar gadinimas ir pan.);	
<input type="checkbox"/> <b>Psichologinis, emocinis smurtas:</b> žeidžiantys žodžiai, pastabos, grasinimai, draudimai, gąsdinimai, kaltinimai, nesikalbėjimas, tylėjimas, ignoravimas, patyčios, savo nuomonės primetimas kitam žmogui, siekiant savo tikslų.	
<input type="checkbox"/> <b>Elektroninis:</b> patyčios vykstančios elektroninėje erdvėje: socialiniuose tinkluose, kitose vietose internete, naudojant mobiliuosius telefonus (nemalonių žinučių arba elektroninių laiškų rašinėjimas, skaudinantis bendravimas pokalbių kambariuose, asmeninio gyvenimo detalių viešinimas, tapatybės pasisavinimas ir pan.).	
<input type="checkbox"/> <b>Kiti pastebėjimai</b> (įrašyti) _____ .	
<i>Ar yra žinomas tokio elgesio pasikartojimas</i>	

**DUOMENYS APIE PATYČIŲ DALYVIUS:**

<i><b><u>Patyrusio psichologinį smurtą</u></b> vardas, pavardė</i>	
<i><b><u>Galimai smurtavusio</u></b> vardas, pavardė</i>	
<i><b><u>Stebėjusių</u></b> galimai psichologinio smurto atvejį vardas, pavardė</i>	

**IŠSAMESNĖ INFORMACIJA APIE ĮVYKĮ:**

--

\_\_\_\_\_ (užpildžiusio asmens vardas, pavardė)

\_\_\_\_\_ (parašas)

---

***ATMINTINĖ  
DARBDAVIAMS IR DARBUOTOJAMS  
PSICHOSOCIALINIŲ DARBO SĄLYGŲ GERINIMUI***

---

### **ATMINTINĖ DARBDAVIAMS**

Darbdaviai yra įpareigojami:

- ❖ Organizuoti psichologinio smurto ir kitų psichosocialinės rizikos veiksnių darbo vietose vertinimą;
- ❖ Bendradarbiaujant su darbuotojais parengti trumpą ir veiksmingą smurto įveikos strategiją;
- ❖ Užtikrinti smurto atvejų registravimą ir analizę;
- ❖ Užtikrinti prieš smurtą nukreiptų veiksmų nepertraukiamumą;
- ❖ Užtikrinti priešsmurtinės strategijos tobulinimą;
- ❖ Užtikrinti neatidėliotiną aukų skundų analizę ir sprendimą;
- ❖ Skatinti atvirai kalbėti apie psichologinio smurto darbe problemą;
- ❖ Kurti pagarba grįstą bendravimą;
- ❖ Nepalikti neišspręstų konfliktų;
- ❖ Nubrėžti aiškias kiekvieno darbuotojo atsakomybės ribas;
- ❖ Užtikrinti teisingumą ir saugumą;
- ❖ Stengtis įtraukti darbuotojus į sprendimų priėmimo procesus;
- ❖ Puoselėti prieš psichologinį smurtą nukreiptas vertybes;
- ❖ Skirti atsakingą asmenį, kuriuo visi pasitikėtų (psichologą, kitą specialistą, darbuotoją);
- ❖ Organizuoti mokymus, kviečiant specialistus;
- ❖ Garantuoti konfidencialumą ir objektyvumą smurto aukos atžvilgiu;
- ❖ Garantuoti smurto aukoms tinkamą pagalbą;
- ❖ Taikyti drausmines priemones smurtautojams.

### **ATMINTINĖ DARBUOTOJAMS**

Darbuotojai turi teisę:

- ❖ Į saugias darbo sąlygas, taip pat ir į darbo vietą be smurto apraiškų;
- ❖ Į aiškiai apibrėžtą vaidmenį darbe ir atsakomybę;
- ❖ Lankyti mokymus, skirtus smurto prevencijai;
- ❖ Rūpintis savo darbo kultūros puoselėjimu ir bendravimo kokybe;
- ❖ Derinti darbo ir asmeninio gyvenimo poreikius;
- ❖ Aktyviai dalyvauti vertinant profesinę riziką;
- ❖ Aktyviai dalyvauti įgyvendinant priešsmurtinę politiką ir kuriant strategiją;
- ❖ Naudotis priemonėmis, kurios numatytos prieš smurtą nukreiptoje strategijoje;
- ❖ Bendradarbiauti su profesinėmis sąjungomis;
- ❖ Netoleruoti prieš juos ir kitus asmenis nukreipto psichologinio smurto;
- ❖ Pranešti apie patirtą smurto atvejį, detalai jį aprašyti.

#### **Darbuotojo elgesio (darbo etikos) taisyklė:**

„Elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad būtų elgiamasi su tavimi“