

WAŻNE DLA CIEBIE

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W SGA

Skrócona wersja Standardów Ochrony Małoletnich dla zawodniczek

NAJWAŻNIEJSZE Masz prawo czuć się bezpiecznie. Możesz powiedzieć o wszystkim, co Cię niepokoi. Nie musisz mieć dowodu i nie zostaniesz ukarana za szukanie pomocy.

ROZDZIAŁ 1. Twoje prawa

- Masz prawo do szacunku, prywatności, odpoczynku i treningu bez przemocy.
- Masz prawo powiedzieć: nie, stop, boli mnie, boję się albo nie rozumiem.
- Masz prawo pytać, dlaczego trenerka chce Cię dotknąć lub jak będzie Cię asekurować.
- Masz prawo nie zgodzić się na zdjęcie lub publikację swojego wizerunku.
- Masz prawo poprosić o rozmowę bez obecności osoby, której dotyczy problem.
- Masz prawo do pomocy także wtedy, gdy sytuacja wydarzyła się poza Klubem albo w Internecie.

ROZDZIAŁ 2. Bezpieczny trening i asekuracja

W gimnastyce trenerka czasem musi Cię asekurować lub poprawić ułożenie ciała. Powinna wcześniej powiedzieć, co zrobi i dlaczego. Dotyk ma być krótki, potrzebny do ćwiczenia i profesjonalny.

Jeśli kontakt jest dla Ciebie nieprzyjemny, powiedz o tym. Trenerka powinna przerwać i zaproponować inne bezpieczne rozwiązanie. W nagłym zagrożeniu może zareagować od razu, żeby uchronić Cię przed urazem.

PAMIĘTAJ Wynik, medal ani opinia trenerki nie są ważniejsze od Twojego zdrowia i bezpieczeństwa.

ROZDZIAŁ 3. Czego dorosłym nie wolno

- bić, popychać, wyzywać, ośmieszać, straszyć ani zawstydząć;
- komentować Twojego ciała lub wyglądu w sposób poniżający albo seksualny;
- zmuszać Cię do ćwiczenia mimo bólu, urazu lub złego samopoczucia;
- dotykać Cię w sposób niepotrzebny, intymny, ukrywany albo taki, którego nie rozumiesz;
- prosić o zachowanie w tajemnicy spotkań, prezentów, wiadomości lub dotyku;
- wysyłać seksualnych treści, prosić o intymne zdjęcia albo nawiązywać romantycznej relacji;
- robić prywatnych zdjęć lub nagrań, szczególnie w szatni i łazience;
- karać Cię za zgłoszenie problemu albo namawiać do milczenia.

ROZDZIAŁ 4. Jak traktujemy się w grupie

Zawodniczki nie mogą się bić, wyzywać, ośmieszać, wykluczać, szantażować, zabierać rzeczy ani robić zdjęć bez zgody. Nie wolno zmuszać innych do zachowań, których nie chcą, ani urządzać otrzęsów.

Jeżeli ktoś Cię krzywdzi albo widzisz krzywdzenie innej osoby, powiedz dorosłemu. Zgłoszenie przemocy nie jest skargą.

ROZDZIAŁ 5. Telefony, Internet i zdjęcia

- Podczas treningu telefon pozostaje schowany, chyba że trenerka pozwoli go użyć.
- Nie nagrywaj i nie publikuj innych osób bez ich zgody.

- W szatni, toalecie i łazience nie wolno robić żadnych zdjęć ani nagrań.
- Nie odpowiadaj osobie, która prosi o intymne zdjęcia, grozi, uwodzi lub każe zachować rozmowę w tajemnicy. Pokaż wiadomość bezpiecznej osobie dorosłej.
- Nie przysyłaj dalej krzywdzących lub intymnych materiałów - nawet po to, żeby kogoś ostrzec.

ROZDZIAŁ 6. Jak poprosić o pomoc

Możesz powiedzieć dowolnej trenerce, członkowi Zarządu, rodzicowi albo innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz mówić, napisać wiadomość lub poprosić kogoś o przekazanie zgłoszenia.

Koordynator	Aleksandra Siódmok - Prezes Zarządu
Zastępstwo	Daria Szczech-Wąsik i Sylwia Dziubińska - Wiceprezesi Zarządu
E-mail SGA	sga@sgagliwice.pl
Nagłe zagrożenie	112
Telefon zaufania	116 111 - bezpłatnie, anonimowo, 24 godziny na dobę
Rzecznik Praw Dziecka	800 12 12 12 - bezpłatnie, 24 godziny na dobę; czat: 800121212.pl
Niebieska Linia	800 120 002 - pomoc w sprawie przemocy domowej, 24 godziny na dobę

JEŚLI PROBLEM DOTYCZY KOORDYNATORA Powiedz jednej z Wiceprezesek, innej zaufanej osobie dorosłej albo skontaktuj się bezpośrednio z numerem 112, Policją lub telefonem zaufania.

Dorosły powinien Cię wysłuchać, zadbać o bezpieczeństwo i przekazać informację tylko osobom potrzebnym do udzielenia pomocy. Może nie móc zachować wszystkiego w tajemnicy, jeżeli Twoje bezpieczeństwo jest zagrożone.

To, że ktoś Cię skrzywdził, nigdy nie jest Twoją winą.

Stowarzyszenie Gimnastyki Artystycznej Gliwice | ul. Zwycięstwa 1, 44-100 Gliwice | www.sgagliwice.pl