

# Standardy Ochrony Małoletnich Polskiej Unii Karate

wersja skrócona dla Małoletnich



43-316 Bielsko-Biała, Al. Armii Krajowej 220 lok.108

Jeżeli masz problem, nie wiesz co masz zrobić, tu znajdziesz pomoc:

Liliana Kruszyńska-Piłat Koordynatorka ds. Równego Traktowania w  
Polska Unia Karate

tel. 502 012 096;

[rownetraktowanie@karate-polska.pl](mailto:rownetraktowanie@karate-polska.pl)

<https://karate-polska.pl/formularz-zgloszeniowy/>

## Pomocne telefony

### Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**Tel: 116 111**

Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Dzieci mogą porozmawiać z nami o wszystkim: o przyjaźni, miłości, dojrzwaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadczają. Gdy czują się dyskryminowane, kiedy doświadczają przemocy lub są jej świadkiem.

# Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Tel: 800 100 100

Udziela wsparcia i informacji rodzicom i nauczycielom w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

## Dziecięcy Telefon Zaufania

Tel: 800 12 12 12

# Twoje prawa i obowiązki w zakresie bezpieczeństwa Małoletnich:

## ZAWSZE

1. Będę stosować zasady fair play, prowadząc uczciwą i czystą rywalizację z szacunkiem dla przeciwnika - zarówno dla jego sukcesów jak i porażek. Będę świętować sukcesy własne i innych zawodników, ale również godnie znosić porażki, które są nieodłącznym elementem sportu.
2. Będę stosować zasadę "jeden za wszystkich, wszyscy za jednego". Z zaangażowaniem będę uczestniczyć w treningach, zgrupowaniach szanując chęć osiągnięcia celów sportowych moich koleżanek i kolegów, z którymi trenuję. Będę dążyć do budowania ducha zespołu opartego na wspieraniu się nawzajem, słuchaniu, nie okłamywaniu i byciu dla siebie wyrozumiałym.
3. Będę szanować prywatność innych zawodników i zawodniczek. Nie będę brać ich rzeczy bez ich zgody.
4. Będę szanować inne dzieci i pomagać im w pełni uczestniczyć w treningach i rywalizacji sportowej, będąc wzorem do naśladowania. Będę dawać przykład, który obejmuje np. niespożywanie alkoholu, niezażywanie narkotyków i innych używek lub nieużywanie obraźliwego lub dyskryminującego języka.
5. Będę szanować prawa, godność i wartość wszystkich dzieci bez względu na ich wiek, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne, płeć, niepełnosprawność, język, religię, poglądy polityczne lub inne, status majątkowy, orientację seksualną, poziom umiejętności.
6. Będę szanować cały personel PUK: trenerów, kolegów i koleżanki, przeciwników oraz sędziów.
7. Będę zgłaszać nękanie, jeżeli zauważę, że zdarza się ono mnie lub komuś. Poinformuję opiekunów o jakichkolwiek problemach zdrowotnych, zmartwieniach, niepokoju lub obawach dotyczących bezpieczeństwa mojego lub innego dziecka.

8. Wiem, że mam prawo wpływać na cele treningowe i konsultować je z trenerami i rodzicami. To ja ostatecznie podejmuję decyzję o tym, czy dążę do uprawiania sportu wyczynowego, czy traktuję sport rekreacyjnie i jest on dla mnie sposobem rozwoju i spędzania czasu.
9. Wiem, że na wszystkie aktywności, w których uczestniczy tylko jeden dorosły (trening indywidualny, kontakt w mediach społecznościowych) powinien wyrazić zgodę mój rodzic/opiekun oraz ja sam/a. Mogę się na nie nie zgodzić i z nich zrezygnować.
10. Będę stosował się do wszystkich regulaminów PUK, WKF, EKF.
11. Biorąc udział w zajęciach sportowych, rozumiem, że mam prawo:
  - a) dobrze się bawić i rozwijać swoje umiejętności;
  - b) czuć się bezpiecznie i szczęśliwie;
  - c) być chronionym przed złym zachowaniem ze strony dorosłych lub innych dzieci, które sprawiają, że czuję się niekomfortowo lub smutno;
  - d) rozmawiać i być wysłuchanym, zwłaszcza, jeśli mam obawy lub nie czuję się bezpiecznie;
  - e) wiedzieć, gdzie udać się po pomoc lub z kim porozmawiać, jeśli jestem przestraszony lub martwię się o coś;
  - f) być pod opieką, jeśli zdarzy się wypadek lub uraz.

## NIGDY

1. Nie będę stosować przemocy i będę reagować, kiedy widzę, że ktoś ją stosuje, niezależnie od tego, czy jest to dziecko, czy osoba dorosła. Mam prawo zwrócić komuś uwagę i dbać, aby wszyscy członkowie PUK czuli się ze sobą dobrze. Nie będę nastawiać innych przeciwko sobie.
2. Nie będę stosować tzw. trash talkingu – psychologicznej gry sprawiającej, że to co robimy i mówimy powoduje, że przeciwnik traci równowagę i wypada z rytmu.
3. Nie będę używać słów i wykonywać gestów prowokujących seksualnie.
4. Nie będę przekraczać przepisów sportowych poprzez swoje agresywne lub niebezpieczne dla innych zachowania np. nie będę uderzać niesportowo, ani w żaden inny sposób fizycznie atakować osób biorących udział w zajęciach, nie będę wszczynać bójek lub działać w jakikolwiek sposób, który mógłby zawstydić, upokorzyć, zastraszyć, umniejszyć lub poniżyć inne dzieci.
5. Nie będę znęcać się, czy celowo krzywdzić innych poprzez np.:
  - a) Używanie podłych słów, by ranić innych lub rozprzestrzeniać plotki na ich temat;
  - b) Przeklinanie i mówienie krzywdzących słów o kimś, do kogoś;
  - c) Celowe wykluczanie kogoś, w tym namawianie innych do wykluczania;
  - d) Używanie mediów społecznościowych w niewłaściwy sposób, np. umieszczanie złośliwych, krzywdzących komentarzy lub zdjęć w celu zranienia lub zasmucenia kogoś;
  - e) Agresję fizyczną i ranienie innych.
6. Podczas wyjazdów z noclegiem wiem, że będę dzielić pokój z innymi dziećmi.
7. Nie muszę rozmawiać z trenerem o moich prywatnych sprawach. Moje rozmowy mogą ograniczać się do kwestii związanych z uprawianiem przez mnie sportu.
8. Nie będę używać telefonów w szatni i łazienkach.
9. Nie będę rozpowszechniać wizerunku moich kolegów i koleżanek bez ich zgody, szczególnie, jeśli miałyby to się wiązać z ich krzywdą.