

Twoje bezpieczeństwo w naszym klubie

KLUB KARATE "44" - wersja dla dzieci i młodzieży

Cześć! Trenujesz z nami karate - i chcemy, żebyś zawsze czuł się u nas bezpiecznie. Dlatego mamy zasady, których muszą przestrzegać **wszyscy dorośli w klubie**. Oto najważniejsze z nich, napisane specjalnie dla Ciebie.

Masz swoje prawa

- Masz prawo być traktowany z szacunkiem - nikt nie może na Ciebie krzyczeć, wyśmiewać Cię ani Cię poniżać.
- **Nikt nie może Cię bić ani dotykać w sposób, który Ci się nie podoba.** W sporcie trener czasem pomaga poprawić postawę albo asekuruje ćwiczenie - ale zawsze mówi wcześniej, co robi, robi to przy wszystkich i **masz prawo powiedzieć "nie"**. Nic złego się wtedy nie stanie.
- Nikt nie może robić Ci zdjęć ani filmów bez zgody - a w szatni nie wolno nagrywać nikomu i nigdy.
- Dorosły z klubu nie może chcieć spotykać się z Tobą sam na sam poza treningiem, pisać do Ciebie w tajemnicy przed rodzicami ani dawać Ci prezentów "w sekrecie". Jeśli tak się dzieje - powiedz o tym. To nie jest w porządku, nawet jeśli ten dorosły jest miły.
- Nikt nie może częstować Cię alkoholem, papierosami ani niczym podobnym.

Ty też dbasz o innych

- Traktuj koleżanki i kolegów tak, jak sam chcesz być traktowany - bez bicia, przezywania, wyśmiewania i wykluczania z grupy.
- Nie nagrywaj innych bez ich zgody i nie wrzucaj takich rzeczy do internetu.
- Widzisz, że komuś dzieje się krzywda? **Powiedz trenerowi.** To nie jest skarżenie - to pomaganie.

Co zrobić, gdy coś jest nie tak?

Jeśli ktoś Cię skrzywdził, przestraszył, dotykał Cię w sposób, który Ci się nie podoba - albo widzisz, że coś takiego spotyka kogoś innego:

1. **Powiedz o tym zaufanemu dorosłemu** - rodzicowi, trenerowi albo osobie z klubu, która zajmuje się takimi sprawami:

Piotr Lipczyk - kontakt: **502 826 076, piotr.lipczyk@gmail.com**

2. Możesz powiedzieć o wszystkim - **nie będziesz mieć kłopotów** za to, że mówisz prawdę.
3. Dorosły, któremu powiesz, nie zostawi tego bez reakcji - zajmiemy się tym i pomożemy Ci.

Pamiętaj: **to nigdy nie jest Twoja wina**, że ktoś Cię skrzywdził. I nie musisz trzymać tego w tajemnicy - nawet jeśli ktoś Ci każe.

Telefony, pod którymi zawsze znajdziesz pomoc

- **116 111** - bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (czynny całą dobę, możesz też napisać na 116111.pl)
 - **112** - numer alarmowy, gdy komuś dzieje się coś złego teraz
-

Pełna wersja zasad (dla dorosłych) jest na stronie klubkarate44.pl i w klubie - możesz do niej zajrzeć, a jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj trenera albo rodzica.