



STANDARDY OCHRONY DZIECI

WERSJA DLA DZIECI

Cześć! W Fundacji Trail bardzo zależy nam na tym, żebyś czuł/a się bezpiecznie i dobrze podczas treningów, zawodów, obozów i wszystkich innych zajęć. Dlatego chcemy Ci opowiedzieć o Twoich prawach i o tym, co możesz zrobić, jeśli coś Cię zaniepokoi.

Twoje prawa

- Masz prawo czuć się bezpiecznie i szanowany/a – zawsze i wszędzie.
- Masz prawo mówić „NIE”, jeśli coś Ci nie odpowiada, nawet jeśli mówi to dorosły.
- Masz prawo prosić o pomoc i rozmawiać o swoich uczuciach.
- Masz prawo być wysłuchany/a – Twoje zdanie się liczy.
- Jeśli ktoś Cię skrzywdzi, to NIGDY nie jest Twoja wina.

Czego nikomu nie wolno Ci robić

- Bić, popychać, szczypać ani w żaden inny sposób krzywdzić Twojego ciała.
- Krzyczeć na Ciebie, obrażać, wyśmiewać, straszyć albo poniżać.
- Dotykać Cię w sposób, który sprawia, że czujesz się źle, zawstydzony/a lub niekomfortowo.
- Zmuszać Cię do robienia czegoś, na co się nie zgadzasz.
- Zostawiać Cię samego/samą bez opieki w niebezpiecznej sytuacji.
- Robić Ci zdjęcia lub filmy i publikować je bez Twojej zgody i zgody rodziców.
- Prosić Cię o zachowanie „tajemnicy” przed rodzicami lub opiekunami.

Bezpieczeństwo w Internecie

- Nie rozmawiaj sam na sam (na prywatnym koncie) z trenerem czy inną dorosłą osobą z Fundacji – kontakt zawsze powinien iść przez rodziców/opiekunów lub grupę.
- Nie wysyłaj nikomu swoich zdjęć ani nie odpowiadaj na dziwne, niemiłe lub krępujące wiadomości.

- Jeśli ktoś w Internecie zachowuje się dziwnie albo prosi Cię o coś, co Cię niepokoi – powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz.

Zasady na treningach, zawodach i wyjazdach

- Podczas wyjazdów i obozów zawsze opiekuje się Wami co najmniej dwoje dorosłych.
- Nikt nie powinien zostawać z Tobą sam na sam w zamkniętym pomieszczeniu, np. w szatni.
- Jeśli potrzebujesz pomocy fizjoterapeuty albo lekarza, w pobliżu powinna być inna dorosła osoba.
- Masz prawo wiedzieć, kto się Tobą opiekuje i gdzie możesz go/ją znaleźć.

Twoi zaufani dorośli

Zastanów się, komu ufasz najbardziej – to może być rodzic, opiekun, trener, nauczyciel albo starszy kolega czy koleżanka z rodziny. Warto wiedzieć, do kogo możesz pójść, gdy czujesz się źle, smutny/a, przestraszony/a albo po prostu chcesz o czymś porozmawiać. Nie musisz czekać, aż coś złego się wydarzy – możesz rozmawiać z zaufaną osobą zawsze, kiedy tego potrzebujesz.

Co zrobić, jeśli coś Cię niepokoi?

1. Porozmawiaj z osobą, której ufasz – rodzicem, opiekunem, nauczycielem albo trenerem, który Cię wspiera.
2. Możesz też zadzwonić lub napisać do jednego z poniższych numerów – zawsze ktoś tam na Ciebie czeka.

 **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatny, całą dobę)**

 **800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

 **support@fundacjatrail.pl – Koordynator Fundacji Trail ds. Ochrony Dzieci**

 **112 – numer alarmowy, gdy Tobie lub komuś innemu grozi niebezpieczeństwo**

Pamiętaj

Zgłoszenie tego, co Cię niepokoi, nie jest „kablowaniem” ani kłopotem – to odważny krok, który pomaga Tobie i innym dzieciom. Dorośli w Fundacji Trail są po to, żeby Cię wysłuchać i pomóc. Nie musisz radzić sobie sam/sama – zawsze możesz poprosić o pomoc.

Fundacja Trail jest po to, żeby dbać o Ciebie. ❤️



FUNDACJA TRAIL
ul. Portowa 24; 32-005 Niepołomice;
e-mail: support@fundacjatrail.pl
www.fundacjatrail.pl
KRS: 0001221678, NIP: 6832152999, REGON: 543905114
Bank: 02160014621726288410000001

