



RĂNILE NU SUNT DOAR FIZICE!

Ți s-a întâmplat vreodată...



să fii criticat în mod constant sau amenințat de un coleg sau adult ?



să te simți neimportant și lipsit de valoare din cauza glumelor unui coleg sau adult?



să primești o palmă pentru că nu ascultai sau deranjai antrenamentul?



să fii încurajat să joci agresiv, fără să ai grijă de ceilalți sau de tine?



să fi fost obligat să folosești mijloace de transport nesigure (pentru cantonamente)?



să fii forțat să joci, deși erai rănit?



să nu ți se ofere acces la apă?

Dacă DA, acestea sunt exemple de abuzuri emoționale sau fizice, care se pot întâmpla și în mediul sportiv, dar **NU TREBUIE ACCEPTATE** în nicio situație. Ferește-te de toate rănilor, chiar și de cele care nu se văd.

CE SĂ FACI CÂND SPORTUL NU MAI E BUCURIE PENTRU TINE?

Te simți trist, îngrijorat sau simți că te afli în pericol?
Spune cuiva de încredere acest lucru.

NU este vina ta dacă te simți inconfortabil, temător, îngrijorat.

Ești stăpânul propriului corp, tu decizi cum și dacă faci sportul pe care îl vrei.

Ai dreptul să spui **NU** lucrurilor, relațiilor sau conversațiilor cu care nu te simți confortabil.

Sportul trebuie să te ajute să te dezvolți fizic, să-ți faci prieteni, să te distrezi.

Sportul te învață să te bucuri după un efort îndelungat, să fii corect și să ai un scop.

Dar toate acestea **NU trebuie să devină un chin**, din niciun motiv!

