

# Carduri de discuții Tineri sportivi



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Joc Pătratul



**Abuzul  
fizic**



**Abuz  
psihologic**



**Lipsa hărțuirii  
și a abuzului**



**Neglijență**



**Hărțuire  
sexuală  
și abuz**



**SAFE SPORT ALLIES**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Acest exercițiu include șase cărți diferite:**

- Carte de instrucțiuni - Partea 1
- Carte de instrucțiuni - Partea 2 + Informații de bază
- Carte de situație - Sport de echipă - pentru antrenori și facilitatori antrenori (cu soluție)
- Fișă de situație - Sport de echipă - pentru participanții la sport
- Fișă de situație - Sport individual - pentru antrenori și facilitatori (cu soluție)
- Fișă de situație - Sport individual - pentru participanții la sport

**Jocul Pătrat este conceput pentru a prezenta participanților la sport mai multe situații (de hărțuire și abuz) care pot apărea în sport. Exercițiul constă în 2 părți: (1) atribuiți situația unui pătrat (2) evaluați situațiile ca fiind ok sau nu ok.**

Există două tipuri de cartonașe cu situații din care puteți alege: (1) sport de echipă sau (2) sport individual. Folosiți cartonașele care corespund cel mai bine vieții participanților la sport.

### Partea 1 – Atribuiți o situație unui pătrat

Găsiți un spațiu deschis și creați cinci pătrate (imaginare). Așezați în fiecare pătrat una dintre cele cinci posibilități de răspuns (**1. abuz fizic, 2. abuz psihologic, 3. hărțuire și abuz sexual, 4. neglijență, 5. fără hărțuire și abuz**).

Obiectivul este ca fiecare participant sportiv să decidă în care dintre cele 5 categorii se încadrează fiecare situație.

### Exercițiul se desfășoară după cum urmează:

- Dumneavoastră, în calitate de antrenor sau facilitator, alegeți un cartonaș cu situația și îl citiți cu voce tare.
- Participanții la sport vor avea apoi 20 de secunde pentru a decide în ce pătrat ar plasa acea situație. (NOTĂ: Fiecare participant sportiv trebuie să decidă individual)
- Numărați invers de la 20. Odată ce timpul s-a scurs, participanții la sport aleargă spre pătratul pe care l-au ales.
- În calitate de antrenor sau facilitator, discutați apoi cu grupul despre alegerile pe care le-au făcut participanții la sport și le oferiți o scurtă explicație a tipurilor de hărțuire și abuz\* (a se vedea Fișa de instrucțiuni - Partea 2).

Nu ezitați să faceți acest exercițiu specific sportului. De exemplu, le puteți cere participanților la sport să efectueze mai întâi un exercițiu tehnic (de exemplu, dribling + înscriere, 3 rotiri pe o linie etc.) înainte de a alerga spre pătrat. De asemenea, puteți lucra cu piloni colorați pentru a reprezenta cele cinci pătrate, astfel încât să se adauge un element cognitiv în timpul exercițiului.

# Carte de instrucțiuni

## Partea 2

Aliniați participanții la sport pentru partea a doua a exercițiului cu pătratul. Veți reutiliza situațiile din prima parte. Întrebați-i pe participanții sportivi dacă ei cred că fiecare situație este în regulă sau nu. Rugați-i să își folosească degetul mare pentru a evalua situația:



Situația este în regulă = degetul mare în sus



Situația nu este în regulă = degetul mare în jos



Situația se situează între ok și nu este ok = degetul mare în lateral

**Puteți folosi întrebările de mai jos pentru a reflecta:**

- Ce vă face să considerați că situația este ok/nu este ok?
- Există un anumit moment în care simțiți că s-a depășit o limită?

## 1. Joc Pătratul



# Fișă de situație



## SPORT INDIVIDUAL - VERSIUNEA ANTRENOR/FACILITATOR CU SOLUȚIE

- A. Un participant sportiv de sex masculin (16 ani) plesnește sau ciupește uneori posteriorul unei participante sportive de sex feminin (16 ani) cu care se antrenează adesea.  
**Răspuns corect:** Hărțuire și abuz sexual
- B. Sofie, antrenorul principal, face continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții la sport (14 ani) în fața altor participanți la sport.  
**Răspuns corect:** Abuz psihologic
- C. Bart (21 de ani), un participant sportiv care se antrenează adesea în aceeași sală de sport, se uită în mod regulat la o fată din club (15 ani). Acest lucru o face pe aceasta să se simtă inconfortabil.  
**Răspuns corect:** Hărțuire și abuz sexual
- D. Membrii unei echipe (16 ani) îl exclud pe unul dintre coechipierii lor din grupul lor de WhatsApp. Ei nu se antrenează împreună, dar sunt de la același club.  
**Răspuns corect:** Hărțuire și abuz psihologic
- E. După un eveniment, un părinte își mustră copilul și îl numește "ratat" și "bun de nimic" în fața altor părinți și participanți la sport, deoarece, în opinia lor, copilul nu a dat tot ce a avut mai bun.  
**Răspuns corect:** Abuz psihologic
- F. După un antrenament lung, Frank, un antrenor în vârstă de 40 de ani, nu este mulțumit de performanța lui Lou (16 ani). Ca pedeapsă, Lou primește exerciții suplimentare și nu se poate opri până când antrenorul Frank nu este mulțumit.  
**Răspunsul corect:** Abuz fizic
- G. G. Aster (15 ani) este rugat de antrenor să se concentreze complet pe cariera sportivă și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.  
**Răspuns corect:** Neglijență

## 1. Joc Pătratul

# Fișă de situație



## SPORT INDIVIDUAL - VERSIUNEA PARTICIPANȚILOR LA SPORT

- A. Un participant sportiv de sex masculin (16 ani) plesnește sau ciupește uneori posteriorul unei participante sportive de sex feminin (16 ani) cu care se antrenează adesea.
- B. Sofie, antrenorul principal, face continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții la sport (14 ani) în fața altor participanți la sport.
- C. Bart (21 de ani), un participant sportiv care se antrenează adesea în aceeași sală de sport, se uită în mod regulat la o fată din club (15 ani). Acest lucru o face pe aceasta să se simtă inconfortabil.
- D. Membrii unei echipe (16 ani) îl exclud pe unul dintre coechipierii lor din grupul lor de WhatsApp. Aceștia nu se antrenează împreună, dar sunt de la același club.
- E. După un eveniment, un părinte își muștră copilul și îl numește "ratat" și "bun de nimic" în fața altor părinți și a participanților la sport, deoarece, în opinia lor, copilul nu a dat tot ce a avut mai bun.
- F. După un antrenament lung, Frank, un antrenor în vârstă de 40 de ani, nu este mulțumit de performanța lui Lou (16 ani). Ca pedeapsă, Lou primește exerciții suplimentare și nu se poate opri până când antrenorul Frank nu este mulțumit.
- G. Aster (15 ani) este rugat de antrenor să se concentreze complet asupra carierei sportive și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.

## 1. Joc Pătratul

# Fișă de situație



## SPORT DE ECHIPĂ - VARIANTA ANTRENOR/FACILITATOR CU SOLUȚIE

- A. Un membru al echipei de băieți (16 ani) plesnește sau ciupește uneori posteriorul unui membru al echipei de fete (16 ani) în timpul antrenamentului.  
**Răspuns corect:** Hărțuire și abuz sexual
- B. Antrenorul principal face în mod continuu mici comentarii despre greutatea uneia dintre participantele la sport (14 ani) în fața întregii echipe.  
**Răspuns corect:** Abuz psihologic
- C. C. Bart (21 de ani), un participant la sport, se uită adesea la un grup de fete de la clubul sportiv (15 ani) în timp ce acestea se antrenează pe terenul de lângă echipa sa. Acest lucru le face să se simtă inconfortabil.  
**Răspuns corect:** Hărțuire și abuz sexual
- D. Membrii unei echipe (16 ani) îl exclud pe unul dintre coechipierii lor din grupul lor de WhatsApp.  
**Răspunsul corect:** Nu se poate face nimic: Abuz psihologic
- E. Un grup de jucători (14 ani) care stau pe bancă în timpul meciului aruncă cutii de suc în direcția adversarului lor în timpul pauzei.  
**Răspuns corect:** Abuz fizic
- F. Frank (42 de ani) strigă și îi jignește pe jucătorii adulți ai echipei sale atunci când echipa adversă marchează în timpul finalei de cupă.  
**Răspuns corect:** Abuz psihologic
- G. Aster (15 ani) este rugat de antrenorul său să se concentreze complet pe cariera sportivă și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.  
**Răspuns corect:** Neglijență

## 1. Joc Pătratul

# Fișă de situație



## SPORT DE ECHIPĂ - VERSIUNE PARTICIPANȚI LA SPORT

- A. Un membru al echipei de băieți (16 ani) plesnește sau ciupește uneori posteriorul unui membru al echipei de fete (16 ani) în timpul antrenamentului.
- B. Antrenorul principal face în mod continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții la sport (14 ani) în fața întregii echipe.
- C. Bart (21 de ani), un participant la sport, se uită adesea la un grup de fete de la clubul sportiv (15 ani) în timp ce acestea se antrenează pe terenul de lângă echipa sa. Acest lucru le face să se simtă inconfortabil.
- D. Membrii unei echipe (16 ani) îl exclud pe unul dintre coechipierii lor din grupul lor de WhatsApp.
- E. Un grup de jucători (14 ani) care stau pe bancă în timpul meciului lor aruncă cutii de suc în direcția adversarului lor în timpul pauzei.
- F. Frank (42 de ani) strigă și îi jignește pe jucătorii adulți ai echipei sale atunci când echipa adversă marchează în timpul finalei de cupă.
- G. Aster (15 ani) este rugat de antrenor să se concentreze în totalitate asupra carierei sale sportive și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.

## 1. Joc Pătratul

# Informații de fond

Definiția hărțuirii și a abuzului: Există multe forme de hărțuire și abuz. În linii mari, acestea pot fi definite ca fiind orice comportament nedorit sau nedorit care urmărește să dăuneze în mod intenționat unei alte persoane.

- **Hărțuirea și abuzul sexual**

Se referă la orice atenție sau comportament nedorit de natură sexuală. Aceasta poate include acte non-verbale, verbale sau fizice. Hărțuirea și abuzul sexual includ comportamentul care este de contact (cum ar fi atingerile sau îmbrățișările nepotrivite), fără contact, (cum ar fi comentariile de natură sexuală sau faptul că vi se arată sau vi se trimite un videoclip nepotrivit) și activitatea sexuală cu sau fără penetrare în cazul în care consimțământul este forțat sau nu poate fi dat.

- **Abuzul fizic**

Aceasta implică acte fizice deliberate care cauzează sau sunt menite să cauzeze vătămări. Printre exemple se numără lovirea, lovirea cu piciorul, lovirea cu pumnul, mușcarea și arderea.

- **Abuz psihologic**

Abuzul psihologic reprezintă orice act prin care demnitatea sau valoarea de sine a unei persoane este minimizată. Exemplele includ adresarea de injurii, izolarea, intimidarea sau hărțuirea cibernetică.

- **Neglijență**

Înseamnă că un mediu este insuficient pentru a oferi tânărului nevoile sale de bază în ceea ce privește sănătatea, educația, dezvoltarea emoțională, alimentația, cazarea și/sau siguranța. Unele exemple pot include lăsarea participantului sportiv să se antreneze cu o accidentare, refuzul de a oferi îngrijire psihologică atunci când un participant sportiv are nevoie de aceasta etc.



# Abuzul fizic





# Abuz psihologic





# Hărțuire și abuz sexual







# Neglijență





# Lipsa hărțuirii și a abuzului





Un membru al echipei de băieți (16 ani) plesnește sau ciupește uneori posteriorul unui membru al echipei de fete (16 ani) în timpul antrenamentului.

# Exemplu ilustrat




  
Neglijență

  
Fără hărțuire și abuz

  
Abuzul fizic

  
Hărțuire sexuală și abuz

  
Abuz psihologic

## 1. Joc Pătratul

# Joc de declarații



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Carte de instrucțiuni

Fiecare carte reprezintă un caz care implică 2 sau mai multe persoane. Citiți cu voce tare cartonașul participanților sportivi și discutați folosind întrebările de mai jos:

- În calitate de participant la sport, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este ok/nu este ok pentru dumneavoastră?
- Ce ați face dacă ați fi martori la o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

**SUGESTIE:** Puteți adapta situațiile după cum doriți. Simțiți-vă liberi să schimbați contextul sau persoanele implicate etc., în funcție de situație. De exemplu: "Ce părere aveți despre situația în care are loc între un antrenor și un sportiv".

## Informații de fond

- Subliniați în cadrul discuției faptul că este important să informați un adult (părinte, responsabilul cu safeguarding din cadrul clubului) atunci când o situație nu vi se pare în regulă.
- Este important să indicați că nu este vorba atât de "corect" sau "greșit", ci mai degrabă de motivațiile pentru care un lucru este considerat a nu fi în regulă.
- Nu este niciodată vina participanților la sport atunci când se află într-o astfel de situație.

## 2. Joc de declarații

# Situația 1



**Un participant la sport în vârstă de 18 ani (femeie/masculin) face poze nud unui alt participant la sport în vârstă de 18 ani (femeie/masculin) în vestiar.**

- În calitate de participant sportiv, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este în regulă/nu este în regulă pentru dumneavoastră?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

## **Lucruri pe care le puteți include în discuție:**

- Deoarece participantul la sport nu își dă consimțământul, scenariul este inacceptabil.
- În ciuda vârstei similare a participanților la sport, tot nu există egalitate. Participantul la sport care este fotografiat în acel moment nu este conștient de faptul că se fac imagini, prin urmare nu se poate apăra.
- Participantul sportiv care face fotografiile se află într-o poziție de putere.
- Această situație încalcă dreptul la intimitate al participantului sportiv. În orice situație, acest comportament este inadecvat.
- În cazul în care aceste fotografii ar fi împărtășite (prin SMS sau online), această acțiune ar putea avea ca rezultat un prejudiciu semnificativ.
- Puteți vorbi întotdeauna cu un adult (de exemplu, cu ofițerul de safeguarding) dacă observați că se întâmplă așa ceva. Dacă nu vă simțiți confortabil cu ceva, este important să spuneți ceva.

## **2. Joc de declarații**

# Situația 2

**Un antrenor îmbrățișează un participant sportiv (femeie/bărbat) după o victorie.**



- În calitate de participant la un sport, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este ok/nu este ok pentru tine?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

## Lucruri pe care le puteți include în discuție:

- În această situație, sentimentul participantului sportiv are prioritate față de modul în care îl trăiește antrenorul.
- Cu alte cuvinte, este vorba în primul rând de sentimentele participantului la sport, nu de intenția antrenorului. Este nepotrivit dacă îmbrățișarea antrenorului îl face pe sportiv să se simtă neliniștit.
- În general, un antrenor nu ar trebui să vă îmbrățișeze după o victorie. Aceștia ar trebui să aibă un contact fizic doar atunci când acesta este legat de sport sau de instruire.
- Într-un mediu sportiv, exprimarea și trăirea emoțiilor alături de ceilalți după o victorie sau o înfrângere este firească, dar trebuie respectate întotdeauna limitele.
- Întotdeauna vorbiți sau informați un adult (de exemplu, un ofițer de safeguarding) dacă nu vă simțiți confortabil într-o astfel de situație.
- Doar pentru că antrenorul dvs. vă spune să faceți ceva nu înseamnă că trebuie să vă supuneți. În calitate de tânăr sportiv, ai dreptul să spui când ceva nu ți se pare corect. Poate că puteți colabora cu privire la modul în care puteți exprima și împărtăși aceste sentimente într-un mod comun (de exemplu, dând un "bate palma").

## 2. Joc de declarații

# Situația 3



**Un participant la sport în vârstă de 17 ani îi spune unui participant la sport în vârstă de 15 ani că trebuie să facă exact ceea ce îi spune, deoarece el este șeful. Dacă participantul la sport spune cuiva despre asta, va avea mari probleme.**

- În calitate de participant sportiv, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este ok/nu este ok pentru tine?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dumneavoastră sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

## Lucruri pe care le puteți include în discuție:

- Participantul la sport în vârstă de 17 ani îl pune sub presiune pe cel mai tânăr, prin urmare există o diferență de putere.
- Consimțământul este esențial și este important să vă implicați doar în comportamente la care vă dați consimțământul deplin și voluntar. În această situație există multă presiune și coerciție (sau șantaj), ceea ce înseamnă că participantul mai tânăr nu este respectat.
- Dacă ați observa că se întâmplă acest lucru, este important să vorbiți cu un adult (de exemplu, cu ofițerul de protecție) pentru a pune capăt acestei situații. Informați întotdeauna un adult dacă nu vă simțiți confortabil cu ceva.

## 2. Joc de declarații



# Situația 4



**Un participant sportiv este nou la clubul sportiv. A fost entuziast să se înscrie, dar s-a certat cu unul dintre ceilalți participanți și acum nimeni nu vrea să vorbească cu el. Ei sunt mereu singuri. Toți ceilalți participanți la sport de la club știu că nimeni nu vorbește cu el.**

- În calitate de participant sportiv, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este în regulă/nu este în regulă pentru dumneavoastră?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați vorbi cu cineva a?

## **Lucruri pe care le puteți include în discuție:**

- Nu este în regulă să excludeți noul participant la sport sau orice participant la sport.
- Bullying-ul este adesea o problemă de grup; de obicei, există mai mulți autori și uneori este ușor să te lași prins în aceste situații. Nu participați la aceasta un participant la sport.
- Toată lumea are dreptul să se bucure în timp ce face sport.
- Dacă vedeți că se întâmplă acest lucru, puteți oferi sprijin emoțional persoanei care este exclusă.
- Oferiți-i acestei persoane timp și spațiu pentru a comunica cum se simte această situație
- Trimiteți-o la ofițerul de protecție pentru a putea discuta situația și, eventual, pentru a găsi împreună o soluție.
- Este posibil ca persoana să fie reticentă în a contacta ofițerul de protecție în legătură cu această situație. Dacă vă simțiți în stare, puteți merge împreună. Sprijinul dvs. pentru a ajuta să facă acest pas poate fi de mare valoare.

## **2. Joc de declarații**

# Situația 5

**Nico îl vede pe unul dintre antrenorii adulți țipând la un alt membru al clubului sportiv.**



- În calitate de participant la sport, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este ok/nu este ok pentru tine?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

## **Lucruri pe care le puteți include în discuție:**

- Nu este niciodată potrivit să țipați la cineva, indiferent de motiv. Există o mare probabilitate ca această acțiune să fie motivată de frustrări, interese sau alți factori. Este esențial să subliniați că un astfel de comportament nu-și are locul într-o atmosferă sportivă.
- Sprijiniți partea implicată la nivel emoțional, dacă puteți. Întrebați-l pe membru cum îl afectează această problemă și ce puteți face pentru a-l ajuta.
- O altă opțiune este să informați ofițerul de protecție.

## **2. Joc de declarații**

# Situația 6



Observați că Nicole/Noah (femeie/masculin) intră în baie. Apoi vedeți alți doi participanți la sport (femei/bărbați) care îi urmează în baie fără ca ei să observe.

- În calitate de participant sportiv, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este în regulă/nu este în regulă pentru dumneavoastră?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

## Lucruri pe care le puteți include în discuție:

- Urmărirea intenționată a cuiva în baie nu este acceptabilă.
- Toată lumea are dreptul la intimitate, chiar dacă în acest caz nu este clar ce fac ceilalți doi sportivi în toaletă.
- Dacă vă simțiți în stare, vorbiți imediat cu alte persoane despre acest comportament dacă observați că se întâmplă. Până la urmă, acești oameni nu au ce căuta în toaleta lui Noah. Dar, evident, acesta nu este un răspuns ușor.
- Vorbiți cu un adult (de exemplu, cu ofițerul de protecție) dacă aveți îngrijorări cu privire la această situație.
- **Sfat pentru antrenor sau facilitator:** discutați despre codul de conduită al clubului dvs.

## 2. Joc de declarații

# Situația 7



Sunteți la cantină împreună cu întreaga echipă, iar unul dintre coechipierii dumneavoastră începe să glumească și să facă mișto de ceea ce poartă un alt coechipier. Oamenii râd, dar coechipierul tău pare rănit și inconfortabil.

- În calitate de participant la sport, ce ați face în această situație?
- De ce acest comportament este ok/nu este ok pentru tine?
- Ce ați face dacă ați observa o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dumneavoastră sau ați vorbi cu cineva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi despre acest lucru?

## Lucruri pe care le puteți include în discuție::

- Este ușor să te lași prins, dar nu râdeți împreună cu glumele făcute pe seama altcuiva.
- Exprimați-vă îngrijorarea față de persoana care se confruntă cu acest lucru. Verificați cum rezonază aceasta cu ea și oferiți-i sprijin atât emoțional, cât și practic.
- Sprijinul emoțional poate însemna că ați auzit ce s-a întâmplat, vedeți că acest lucru îi face să se simtă foarte inconfortabil și întrebați dacă se simte bine.
- Oferiți-le sprijin practic și anunțați-le că pot contacta ofițerul de protecție. De asemenea, îi puteți ajuta să facă acest pas.
- Este posibil ca ceilalți să nu-și dea seama că acest comportament îi face rău membrului lor de echipă. Le puteți menționa celorlalți că ceea ce s-a întâmplat a fost dureros și l-a făcut pe colegul de echipă să se simtă inconfortabil.
- Spuneți echipei dvs. că a face glume despre aspectul cuiva (sau despre orice altceva) nu este amuzant sau acceptabil.
- Vorbiți cu un adult dacă aveți îngrijorări cu privire la situație (de exemplu, ofițerul de protecție).

## 2. Joc de declarații

# Nu este în regulă



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Carte de instrucțiuni

## Runda 1

Este important ca participanții la sport să învețe să spună "nu" și să accepte "nu" din partea celorlalți atunci când se află într-o situație inconfortabilă sau când observă un comportament nepotrivit. Veți pune în practică această abilitate cu participanții dumneavoastră sportivi pe parcursul acestei activități. Acest exercițiu constă în 2 runde (a se vedea cartea de instrucțiuni runda 1 și cartea de instrucțiuni runda 2).

1. Așezați participanții sportivi în două rânduri (rândul A și rândul B), astfel încât să fie unul în fața celuilalt. Asigurați-vă că există o distanță suficientă între cele două rânduri și indicați o linie imaginară pe mijloc pe care participanții vor trebui să o traverseze. Atunci când introduceți o afirmație (a se vedea "Cărți cu afirmații - Runda 1"), rândul A repetă afirmația către rândul B, iar aceștia (rândul B) vor răspunde folosind una dintre mișcărilor explicate mai jos:
  - Da = faceți un pas înainte
  - Nu = rămâneți pe loc și stați cu mâinile în șolduri
2. Fiecare întrebare include o notă care indică cine pune întrebarea; Este un participant sportiv cel care pune întrebarea sau este antrenorul cel care pune întrebarea (perspectiva participantului sportiv vs. perspectiva antrenorului)? Perspectiva este listată pe fișă. Unele afirmații pot fi folosite din ambele perspective. Vă rugăm să nu ezitați să încercați ambele puncte de vedere. Reflectați după fiecare rundă.

- **Perspectiva antrenorului:** Rândul A - Imaginați-vă că sunteți un antrenor. Adresați persoanei din fața dumneavoastră (rândul B) întrebarea "Pot să vă țin de mână?". Sportivul din rândul B răspunde apoi folosind o mișcare.
- **Perspectiva participantului la sport:** Rândul A - Imaginați-vă că sunteți un participant la sport. Adresați persoanei din fața dumneavoastră (rândul B) întrebarea "Pot să vă țin de mână?". Sportivul din rândul B răspunde apoi folosind o mișcare.

### 3. Nu este în regulă

**A**

## Exemplu ilustrat – Runda 1

**B**



**Da**  
(Faceți un pas înainte)

**Nu**  
(Stați cu mâinile în șolduri)



Îmi puteți da codul de acces la telefonul dvs. mobil?



**Da**  
(Faceți un pas înainte)

**Nu**  
(Stați cu mâinile în șolduri)



Pot să-ți ating corpul pentru a te ajuta cu exercițiul respectiv?



**Da**  
(Faceți un pas înainte)

**Nu**  
(Stați cu mâinile în șolduri)



Văd că nu te simți bine. Pot să te ajut?



**3. Nu este în regulă**

# Carte de declarații

## Runda 1

### Fizic

- Ați întârziat 5 minute la antrenament astăzi. Vreau să mai rămâi o oră în plus. (= perspectiva antrenorului)
- Astăzi este prima zi cu noii membri ai echipei. Este timpul să îi inițiați după antrenament! Sunteți de acord? (= perspectiva participanților la sport)

### Psihologic

- Poți să te ridici pe cântar și să-mi spui greutatea ta? (= perspectiva antrenorului)
- După ce ai pierdut la ultima competiție, putem începe să-ți spunem Chubby McFat-Bottoms? (= perspectiva antrenorului/ perspectiva participanților la sport)
- Îmi puteți da codul de acces la telefonul dvs. mobil? (= perspectiva antrenorului/ perspectiva participanților la sport)

### Sexual

- Pot să-ți ating corpul pentru a te ajuta cu exercițiul respectiv? (= perspectiva antrenorului)
- Pot să te îmbrățșez atunci când marcăm sau dacă ai avut un joc bun? (= perspectiva antrenorului/perspectiva participanților la sport)
- Pot să te sărut pentru a-ți ura bun venit la/să-mi iau rămas bun de la tine după antrenament? (= perspectiva antrenorului/ perspectiva participanților la sport)
- Îmi poți trimite o fotografie cu tine la duș? (= perspectiva participanților la sport)

### Neglijență

- Vrei te rog să renunți la întâlniri și să te concentrezi exclusiv pe sportul tău? (= perspectiva antrenorului)
- Știu că ești încă accidentat și că medicul ți-a spus să nu joci, dar este un meci important și avem mare nevoie de tine. Vei juca? (=perspectiva antrenorului)
- Văd că nu te simți bine. Pot să te ajut? (= perspectiva antrenorului)

### Întrebări de reflecție:

- Cum te simți când spui "nu"?
- Cum vă simțiți când cineva vă spune 'nu'?
- Cum vă simțiți atunci când un coach vă cere acest lucru?
- Cum vă simțiți atunci când un participant la sport vă cere acest lucru?
- Ce ați face dacă cineva v-ar cere ceva ce nu doriți să faceți?
- Cui (sau când) v-ar plăcea să spuneți "nu"?
- Cum ați putea spune "nu" într-un mod clar?
- Există persoane (de exemplu, antrenor, manager, părinte al unui alt sportiv, ...) din club cărora le este mai greu să le spui "nu"? De ce?

## 3. Nu este în regulă



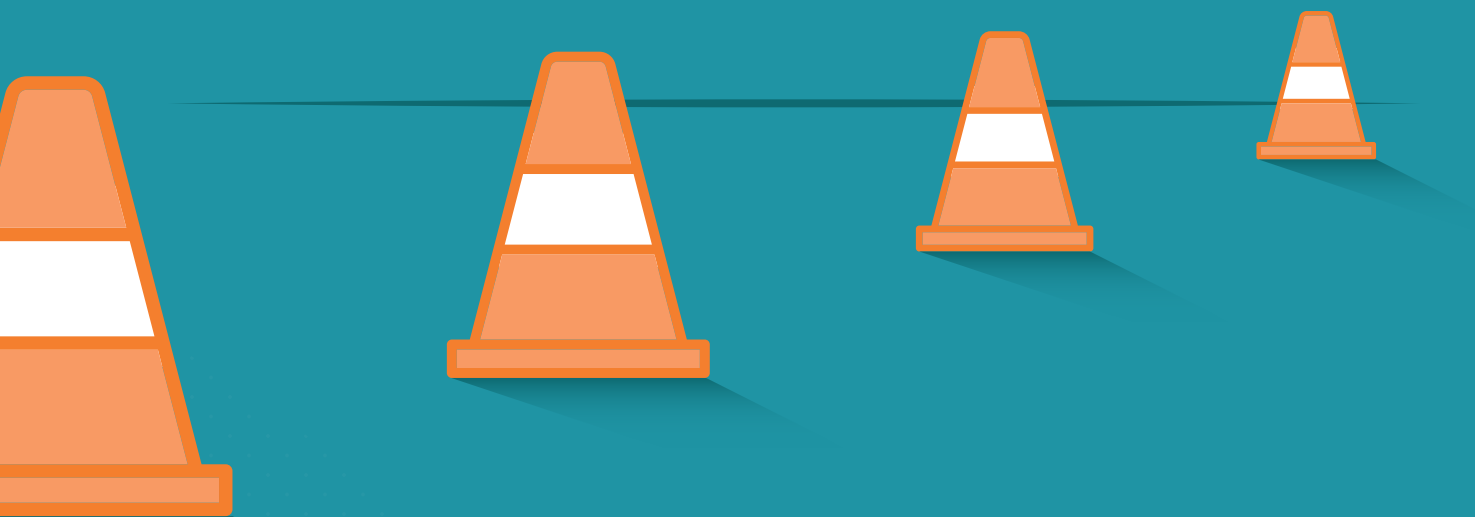
# Carte de instrucțiuni

## Runda 2

În cel de-al doilea exercițiu, fiecare participant la sport trebuie să acționeze ca spectator – ceea ce presupune ca acesta să observe scenariul, mai degrabă decât să participe ca victimă sau infractor.

Așezați 5 piloni în linie verticală pe o distanță stabilită, plasând în același timp toți sportivii pe aceeași linie de start. Pe măsură ce citiți afirmațiile, rugați participanții sportivi să se apropie de pilonul cu care se simt cel mai confortabil în calitate de spectator.

- **Primul pilon:** Cred că situația este în regulă. Nu este nevoie să iau alte măsuri
- **Al doilea pilon:** Nu sunt sigur că situația/comportamentul este acceptabil și nu sunt sigur ce pot face în această situație
- **Al treilea pilon:** Cred că situația/comportamentul este inacceptabil, dar, în calitate de spectator, nu aș lua nicio măsură
- **Al patrulea pilon:** Cred că situația/comportamentul este inacceptabil și aș reacționa în calitate de spectator, chiar dacă nu sunt sigur cum să o fac imediat.
- **Al cincilea pilon:** Cred că situația/comportamentul este inacceptabil și cu siguranță aș reacționa cât mai repede posibil.



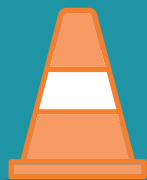
### 3. Nu este în regulă



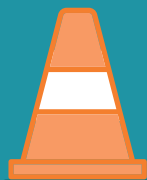
Sunteți martor la o glumă făcută de un participant la sport despre greutatea unui alt participant la sport.

## Exemplu ilustrat – Runda 2

Cred că situația este în regulă. Nu este nevoie să iau alte măsuri



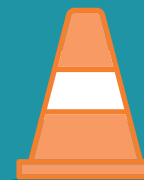
Nu sunt sigur că situația/comportamentul este acceptabil și nu sunt sigur ce pot face în această situație



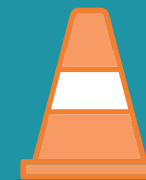
Cred că situația/comportamentul este inacceptabil, dar, în calitate de spectator, nu aș lua nicio măsură



Cred că situația/comportamentul este inacceptabil și aș reacționa în calitate de spectator, chiar dacă nu sunt sigur cum să o fac imediat.



Cred că situația/comportamentul este inacceptabil și cu siguranță aș reacționa cât mai repede posibil.



**3. Nu este în regulă**

# Carte de declarații

## Runda 2

- Sunteți martor la o glumă făcută de un participant la sport despre greutatea unui alt participant la sport.
- Sunteți martorul unui antrenor care ciupește posteriorul unui alt participant la sport.
- În timp ce participanții la sport se îmbracă, observați că cineva le face poze în vestiar.
- Vedeți cum un participant la sport îl împinge pe altul, iar spectatorii râd.
- Vedeți cum un participant la sport mustră pe cineva, iar ceilalți se alătură.
- Sunteți martori la un antrenor care critică în mod repetat un participant sportiv și folosește înjurături la adresa acestuia.
- Sunteți martori că cineva s-a rănit cu adevărat în timpul antrenamentului și nimeni nu a reacționat.
- Într-o zi călduroasă, sunteți martorul unui antrenor care îi spune unui participant la sport să nu mănânce sau să bea nimic pe parcursul unui antrenament solicitant. El cere disciplină.
- În timpul antrenamentului, observați că un participant la sport se simte inconfortabil într-o situație. Antrenorul este conștient, deoarece ați auzit că participantul sportiv i-a menționat acest lucru, dar antrenorul nu abordează problema.

### Întrebări de reflecție (după fiecare afirmație):

- De ce acest comportament este ok/nu este ok pentru dumneavoastră?
- Ce ați face în calitate de sportiv dacă v-ați afla într-o astfel de situație?
- Ați păstra incidentul pentru dvs. sau ați spune cuiva despre el? De ce?
- Cu cine ați vorbi?
- Ce ai face dacă ai fi martor la o astfel de situație?

## 3. Nu este în regulă

# Sfaturi

- Subliniați că granițele sunt diferite pentru fiecare și că este important să le respectați.
- Asigurați-vă că sportivii se simt suficient de în siguranță pentru a spune nu și subliniați că este în regulă să spuneți nu în orice moment.
- Explicați copiilor mai mici că „atingerea bună” este pozitivă și vă face să vă simțiți confortabil și apreciat, în timp ce „atingerea proastă” vă face să vă simțiți inconfortabil, vă fac să vă simțiți jenat sau rănit.
- Subliniați că nu este vina lor dacă cineva îi atinge. Spuneți copiilor că, dacă se află într-o astfel de situație, ar trebui să spună „NU!!!” dacă pot. Explicați-vă că înțelegeți că acest lucru ar putea fi dificil sau înfricoșător. Ei ar trebui să plece de la persoană/loc cât mai curând posibil și să SPUNEȚI UNUI ADULT, de exemplu ofițerului de protecție, ce se întâmplă.
- Oferă-le sfaturi despre cum să spună „Nu” cuiva într-un mod corect, de exemplu:
  - Privește persoana în ochi când spui „nu” și explică de ce faci asta
  - Vorbește cu părinții tăi și roagă-i să se adreseze persoanei respective.
  - Roagă-ți colegii sportivi să spună „nu” cu tine.
  - Dacă simțiți că nu puteți spune „nu”, discutați cu un adult în care aveți încredere (ofițer de protecție a clubului, părinți, bunici etc.).
- Subliniați că un sportiv nu trebuie să explice de ce nu este de acord cu ceva.
- Subliniați că este greșit să vă implicați în hărțuire și abuz ca atare.
- Subliniați că nu este în regulă să râzi de alți sportivi atunci când sunt victime ale hărțuirii și abuzului.
- Discutați despre importanța raportării hărțuirii și abuzului unui adult.
- Implicați ofițerul de salvagardare/punctul focal al clubului.

## 3. Nu este în regulă



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

THOMAS  
MORE

Open Universiteit  
www.ou.nl



mulier instituut  
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek



CYPRUS SPORT  
ORGANISATION  
The Highest Sport Authority in Cyprus



Centrum Ethiek  
in de Sport

De stilte  
verbroken  
Laat van je horen!



Terre des hommes  
Helping children worldwide



Haaga-Helia



## Copyright © 2023 Safe Sport Allies Erasmus+

Autori: Tine Vertommen, Helena Verhelle, An De Kock și Karolien Adriaens.

Consoțiul Safe Sport Allies este format din institutele de cercetare Thomas More University of Applied Sciences (BE), Mulier Institute (NL), Haaga-Helia University of Applied Sciences (FIN) și Open University (NL), organizațiile sportive Cyprus Sport Organisation (CY) și Athletics Club Bilbao (ES), precum și organizațiile practice Centre for ethics in the sport (BE), De Stilte Verbroken (NL) și Terre des hommes – Aide à l'enfance dans le monde (RO).

Tradus din olandeză în română

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

