

# Safe Sport Allies

Protejarea copiilor în cluburile sportive locale



Scenariul pentru facilitatorii atelierului  
„Stabilirea și recunoașterea limitelor pentru  
tinerii sportivi”



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

# Conținut

Un manual pentru aplicarea intervenției Safe Sport Allies pentru tineri sportivi: un atelier menit să-i învețe să-și stabilească propriile limite, precum și să recunoască limitele celorlalți.



## Copyright © 2023 Safe Sport Allies

Copyright © 2023 Safe Sport Allies Erasmus+

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

Consortiul Safe Sport Allies este format din institute de cercetare Universitatea de Științe Aplicate Thomas More (BE), Institutul Mulier (NL), Universitatea de Științe Aplicate HaagaHelia (FIN) și Universitatea Open (NL), organizații sportive Organizația Cyprus Sport (CY.) și Athletics Club Bilbao (ES), și organizațiile de practică Centrul pentru Etică în Sport (BE), De Stilte Verbroken (NL) și Terre des hommes – Aide à l'enfance dans le monde (RO).

Tradus inițial din limba olandeză în română

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă și/sau publicată prin tipărire, fotocopiare, înregistrare audio, electronică sau prin orice alt mijloc fără permisiunea scrisă a autorului.

Acest proiect este cofinanțat de Uniunea Europeană în cadrul proiectului Erasmus+ Collaborative Partnership 622589-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP.

# Cuprins

Bine ați venit! .....	4
Informații de fond .....	5
Structura scenariului .....	6
Pregătirea atelierului .....	7
Conținutul atelierului .....	8
1. Bun venit, explicație și introducere .....	9
2. Joc de tip pătrat .....	10
3. Joc de declarații – Sporturi cu limite potrivite pentru tineri .....	14
4. “Este în regulă să spui Nu” .....	16
5. Introducere – ofițer de protecție a clubului .....	20
6. În încheiere .....	21
Anexa 1A: Situații joc de tip pătrat – Sporturi de echipă .....	22
Anexa 1B: Situații joc de tip pătrat – Sporturi individuale .....	24
Anexa 1c: Forme de hărțuire și abuz .....	26
Anexa 2: Jocul cu Cărți cu Declarații .....	32
Anexa 3: Cărți de reflecție – Cine, Ce, Cu Cine și Unde .....	35
Anexa 4: Cărți cu întrebări da/nu .....	36

## Bine ați venit!

Bun venit la Safe Sport Allies! Safe Sport Allies, sau pe scurt SSA, este un proiect de colaborare cu mai mulți parteneri internaționali: instituții de cercetare Universitatea de Științe Aplicate Thomas More (BE), Institutul Mulier (NL), Universitatea de Științe Aplicate Haaga- Helia (FIN) și Universitatea Open (NL), organizații sportive Organizația Cyprus Sport (CY.) și Athletics Club Bilbao (ES), și organizațiile de practică Centrul pentru Etică în Sport (BE), De Stille Verboden (NL) și Terre des hommes – Aide à l'enfance dans le monde (RO).

Proiectul SSA a fost cofinanțat de Programul Collaborative Partnership Erasmus+ al Uniunii Europene și își propune să dezvolte programe educaționale destinate membrilor cluburilor sportive locale pentru a proteja de hărțuire și abuz tinerii participanți în sport.

Un rezultat al acestui proiect este un atelier pentru tinerii participanți în sport cu vârste cuprinse între 12 și 15 ani. Atelierul, descris în acest scenariu, își propune să ajute tinerii participanți în sport din cluburile sportive locale să-și înțeleagă propriile limite și să respecte limitele colegilor lor într-un context sportiv.

Acest scenariu vă oferă toate informațiile de care aveți nevoie pentru a pregăti și conduce acest atelier.



## Informații de fond






Atelierul poate fi facilitat de către ofițerii de protecție ai clubului, antrenori sau facilitatori instruiți care se pot pregăti folosind acest scenariu. Atelierul este destinat unui grup de aproximativ 8 până la 12 participanți în sport din același club, cu vârsta cuprinsă între 12 și 15 ani. În mod ideal, diferența de vârstă dintre participanți nu ar trebui să depășească trei ani.

În cazul în care, în calitate de ofițer de protecție sau antrenor de club, preferați să facilitați discuții mai scurte pe această temă, puteți utiliza și Cărțile de Conversație Safe Sport Allies. Aceste cărți descriu diferite metodologii pentru a discuta cu participanții în sport despre limite înainte, în timpul sau după un antrenament/tabără/competiții sau turnee și pot fi descărcate în mod gratuit.

## Structura scenariului

Atelierul durează aproximativ 90 de minute și este compus din mai multe exerciții.

În acest scenariu folosim diferite pictograme pentru a vă ajuta să găsiți cu ușurință informațiile de care aveți nevoie.

	<b>Informații de fond</b>	Pe parcursul scenariului, sunt furnizate informații de fond pentru unele teme. <b>Aceste informații sunt furnizate în primul rând pentru dvs., facilitatorul, pentru a ajuta la ghidarea sesiunii. Nu este necesar să acoperiți aceste informații în detaliu cu participanții în sport.</b>
	<b>Exerciții</b>	De-a lungul atelierului există mai multe sarcini/exerciții pentru participanții în sport. Veți găsi explicația sarcinii sub această pictogramă.
	<b>Sarcină</b>	Acest simbol indică faptul că există o sarcină pentru facilitator.
	<b>Film</b>	Acest simbol indică faptul că prezentați un videoclip.
	<b>Informații importante</b>	Pe tot parcursul scenariului, veți găsi câteva informații importante pentru fiecare exercițiu. <b>Fiți atenți!</b>

## Pregătirea atelierului

<b>Grup țintă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grup de 8 până la 12 participanți în sport</li> <li>▪ Vârsta: 12-15 ani</li> </ul>
<b>Durata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier față în față de +/- 90 de minute</li> <li>▪ Poate fi organizat în locul unei sesiuni de antrenament</li> </ul>
<b>Obiectiv</b>	<p>După atelier, participanții în sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vor ști că există diferite forme de hărțuire și abuz,</li> <li>▪ Vor înțelege sensul consimțământului,</li> <li>▪ Vor recunoaște că li se permite să-și stabilească propriile limite atunci când se confruntă cu o situație nedorită sau incomodă,</li> <li>▪ Vor înțelege că limitele fiecăruia sunt diferite,</li> <li>▪ Vor fi capabili să evalueze situații precum hărțuirea și abuzul,</li> <li>▪ Vor putea spune „Nu” atunci când se confruntă cu o situație nedorită sau inconfortabilă și</li> <li>▪ Vor ști când și cum să anunțe un adult într-o situație de hărțuire și abuz.</li> </ul>
<b>Conținut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bazat parțial pe Child Abuz sexual Stays Offside (UNICEF) și Sport with Boundaries for Young People (ICES)</li> <li>▪ Exerciții care încurajează în primul rând interacțiunea și discuția</li> <li>▪ Cazuri de hărțuire și abuz fizic, psihologic și sexual</li> <li>▪ Filmul „Consent in Sport” (IOC) disponibil în engleză și subtitrat în NL</li> </ul>
<b>Configurare</b>	<p>Atelierul se poate desfășura într-o sală de sport, teren de sport sau încăpere din clubul sportiv unde pot fi monitorizate siguranța și intimitatea participanților în sport.</p>
<b>Material</b>	<p>Materialul necesar facilitatorului poate fi găsit în anexa acestui scenariu. El poate fi tipărit și decupat în prealabil. Facilitatorul trebuie să verifice înainte de începerea atelierului dacă deține toate materialele necesare, inclusiv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autocolante pentru etichete cu nume/pixuri</li> <li>▪ Laptop (eventual proiector + ecran)</li> <li>▪ Stick USB care conține videoclipul CIO „Consent in Sport” sau linkul video</li> <li>▪ Cărți cine-ce-unde + 4 cărți cu întrebări de reflecție</li> <li>▪ Joc de tip pătrat: Cărți</li> </ul>

## Conținutul atelierului

Conținut	Durață
Bun venit, explicație și introducere	5'
Joc de tip pătrat <ul style="list-style-type: none"><li>Joc de tip pătrat</li><li>Competiție tip scară</li><li>Întrebări de reflecție</li></ul>	25'
Joc de declarații <ul style="list-style-type: none"><li>Joc de declarații</li><li>Întrebări de reflecție</li></ul>	25'
Este în regulă să spui NU <ul style="list-style-type: none"><li>Runda 1</li><li>Întrebări de reflecție</li><li>Runda 2: Perspectiva martorului</li><li>Întrebări de reflecție</li></ul>	25'
Ofițer de protecție al clubului <ul style="list-style-type: none"><li>Exercițiu: Cine este ofițerul de protecție al clubului?</li></ul>	5'
Încheiere <ul style="list-style-type: none"><li>Mesaje de luat acasă</li></ul>	5'

# 1. Bun venit, explicație și introducere - (5 MIN)

## Materiale

- Reguli de bază
- Autocolante pentru etichete cu nume
- Pixuri



## Introducere

Începeți prin a întâmpina participanții în sport. Prezentați-vă pe scurt și indicați că sunteți acolo pentru a vorbi și a face exerciții împreună despre recunoașterea și indicarea limitelor.

## Faceți cunoștință

Apoi, continuați cu o rundă de prezentări și rugați-i pe toți să-și scrie numele pe un autocolant/etichetă cu nume.

## Stabilirea regulilor de bază

Înainte de a începe exercițiile, stabiliți câteva reguli de bază împreună cu grupul.

Întrebați grupul dacă există lucruri pe care le consideră importante pentru a avea reguli în acel sens, cum ar fi ascultarea în timp ce ceilalți vorbesc, respectul unul față de celălalt etc. Lăsați această contribuție să vină în primul rând de la ei.

Mai jos sunt câteva exemple:

- Ne lăsăm unul pe altul să vorbim și ne ascultăm unul pe celălalt.
- Ne respectăm reciproc opiniile și sentimentele.
- Toată lumea este diferită și acest lucru este în regulă.
- Tu alegi ce informații vrei să împărtășești.
- Nu există răspunsuri corecte sau greșite.
- Tot ce se spune în acest grup este și va rămâne confidențial. Poveștile discutate astăzi vor rămâne între noi/în această cameră.
- Înțelegem că acesta este un subiect dificil. În cazul în care anumite emoții și/sau amintiri apar în timpul sau după sesiune, vă rugăm să ne informați pe noi/pe facilitatori, să contactați ofițerul de protecție al clubului sau să vorbiți cu cineva în care aveți încredere.
- În cazul în care cineva este copleșit, poate lua o pauză.

**Sfat:** Pentru exercițiile 1 și 2, lucrați cu grupuri mici. În calitate de facilitator, alegeți singuri grupurile, astfel încât să existe un amestec bun. Îi puteți lăsa să-și creeze propriile grupuri, apoi împarțiți aceste grupuri pentru a crea grupuri noi.

## 2. Joc de tip pătrat - (25 MIN)

### Materiale

- 5 pătrate/zone + 5 foi A4 de citit 1.) abuz fizic, 2.) abuz psihologic, 3.) hărțuire și abuz sexual, 4.) neglijență și 5.) fără hărțuire și abuz
- Imprimați cele 7 situații pentru fiecare grup (vezi Anexele 1A și 1B)
- Câte un pix pe grup
- Laptop cu video (USB-stick) sau link
- Un proiector și un ecran (în cazul în care sunt disponibile în club)



### Pregătire

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

### Introducere

Împărțiți grupul în 3 sau 4 grupuri mai mici și puneți-le fiecare la distanță egală de cele 5 pătrate. Explicați-le că doriți să le prezentați o serie de situații care pot apărea în sport. Ideea este ca ei să decidă rapid în cadrul grupului lor mic dacă consideră că situația este abuz fizic, abuz psihologic, hărțuire și abuz sexual, neglijare sau fără hărțuire și abuz. În plus, fiecare echipă ar trebui să evalueze cât de gravă consideră că este situația, notând-o de la 0 (deloc gravă) la 10 (foarte gravă).



### Exercițiu

#### I. **Joc de tip pătrat**

- Dumneavoastră, în calitate de facilitator, alegeți o carte de situație și citiți-o cu voce tare.
- Echipele au apoi 20 de secunde pentru a decide ce pătrat ar plasa acea situație. (Pentru fiecare situație, un alergător diferit desemnat din fiecare echipă ar trebui să alerge în careul ales de aceasta, astfel încât toată lumea să facă o tură).
- În calitate de facilitator, numărați invers de la 20. Odată ce ceasul s-a scurs, alergătorii din fiecare echipă pot alerga în careul pe care l-au ales.
- În calitate de facilitator, discutați apoi cu grupul despre alegerile pe care le-au făcut participanții în sport și oferiți-le o scurtă explicație despre tipurile de hărțuire și abuz.
- În cele din urmă, cereți fiecărui grup să evalueze severitatea situației între 0 și 10 (0 = deloc grav; 10 = foarte grav). Ei pot nota acest lucru pe foaia lor de situație tipărită.

**Sfat:** Simțiți-vă liber să faceți acest exercițiu sportiv să fie specific. De exemplu, puteți cere participanților în sport să efectueze mai întâi un exercițiu tehnic (de exemplu, dribling + scor, 3 alergări pe o singură linie etc.) înainte de a alerga spre careu. De asemenea, puteți lucra cu stâlpi colorați pentru a reprezenta cele cinci pătrate, astfel încât să fie adăugat un element cognitiv în timpul exercițiului.

### Situații în Sporturi de echipă:

- A. Un membru al echipei de băieți (16 ani) plesnește sau ciupește uneori una dintre fetele din echipă (16 ani) în timpul antrenamentului.
- B. Antrenorul principal face continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții în sport (14 ani) în fața întregii echipe.
- C. Bart (21 de ani), un participant în 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 coechipieri din grupul lor WhatsApp.
- E. Un grup de jucători (14 ani) care stă pe bancă în timpul jocului aruncă cutii de apă minerală în direcția adversarului în timpul pauzei.
- F. Frank (42 de ani) strigă și îi jignește pe jucătorii adulți ai echipei atunci când echipa adversă marchează în finala cupei.
- 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.

### Situații în Sport Individual:

- A. Un participant la sport de sex masculin (16 ani) uneori plesnește sau ciupește o participantă în sport de sex feminin (16 ani) cu care se antrenează adesea.
- B. Sofie, antrenorul principal, face continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții în sport (14 ani) în fața celorlalți participanți în sport.
- C. Bart (21 de ani), un sportiv care se antrenează adesea în aceeași sală, se uită în mod constant la o fată din club (15 ani). Acest lucru o face să se simtă inconfortabil.
- D. Membrii unei echipe (16 ani) îl exclud pe unul dintre coechipieri din grupul lor WhatsApp. Nu se antrenează împreună, dar sunt din același club.
- E. După un eveniment, un părinte își ceartă copilul și îl numește „învingător” și „bun de nimic” în fața celorlalți părinți și participanți în sport pentru că, potrivit acestuia, copilul nu a făcut tot ce a putut.
- F. Frank (42 de ani), antrenor, îi cere Lisei (16 ani) să concureze în timpul jocului, chiar dacă este accidentată. Kinetoterapeutul recomandă cu fermitate să evite acest lucru, deoarece îi poate agrava accidentarea.
- G. Ismail (15 ani) este rugat de antrenor să se concentreze complet pe cariera sportivă și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.


## II. **Competiție de tip scară**

- În partea 2 a acestui exercițiu, veți folosi evaluările de severitate pe care le-au decis grupurile în partea 1.
- Când toate grupurile au terminat de evaluat situațiile, cereți-le să le pună în ordine de la cel mai puțin grav la cel mai grav.
- Apoi cereți grupurilor să-și compare evaluările/clasările cu celelalte grupuri. Se potrivesc? Care sunt cele mai mari diferențe?
- După ce toate grupurile au văzut listele celorlalți, începeți o discuție cu întregul grup folosind întrebările de reflecție.

### Întrebări de reflecție

- *Ce te face să simți că situația este în regulă/nu este în regulă?*
- *Este acesta un anumit moment în care simți că o limită a fost depășită?*
- *Ești de acord cu ordinea celorlalte grupuri? De ce da/nu?*

În timpul acestei discuții, legați conversația la consimțământ. Explicați semnificația consimțământului și că acesta joacă un rol important în a determina dacă o acțiune întrece limita sau nu. Consimțământul este personal și important, iar limitele fiecărui participant în sport vor fi diferite. Este important de reținut că uneori poate părea că cineva își dă permisiunea/consimțământul, dar o face doar pentru că se simte presat. Dacă acesta este cazul, nu există consimțământ.

 În cazul în care mediul permite, afișați videoclipul CIO „Consent in Sport”:

<https://www.youtube.com/watch?v=4mInQxiyriE>

### Informații importante

Este important să le oferiți o idee despre ceea ce poate implica hărțuirea și abuzul și că acestea pot veni sub diferite forme.

- Explicați-le de ce este important consimțământul. Puteți face acest lucru folosind informațiile de fundal prezentate mai jos.
- Subliniați că un participant în sport poate să nu se simtă confortabil cu anumite lucruri și că este în regulă ca el să spună ceva; să spună Nu. Explicați că sunteți gata să ascultați și că există și alte persoane (ofițer de protecție, părinți, prieteni) care sunt, de asemenea, acolo pentru a asculta și a sprijini.

### Informații de fond

#### Definiția hărțuirii și abuzului:

*Există multe forme de hărțuire și abuz. În linii mari, poate fi definit ca orice comportament nedorit sau neagreat care pare să rănească în mod intenționat o altă persoană.*

#### Tipuri de hărțuire și abuz:

- **Hărțuire și abuz 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 comportamente de contact (cum ar fi atingerea sau îmbrățișarea inadecvate), fără contact (cum ar fi comentariile sexuale sau afișarea sau trimiterea unui videoclip nepotrivit) și activitatea sexuală prin penetrare sau fără penetrare în care consimțământul este constrâns sau nu poate fi dat.*
- **Abuz fizic**  
*Aceasta implică acte fizice deliberate care cauzează sau sunt menite să provoace rănirea. Exemplele includ lovirea, lovirea cu piciorul, pumnul, mușcarea și arderea.*
- **Abuz psihologic**  
*Abuzul psihologic include un model de comportamente deliberate, prelungite, repetate fără contact în cadrul unei relații diferențiate de putere. Exemplele includ insulte, izolarea, intimidarea sau hărțuirea cibernetică.*
- **Neglijarea**  
*Aceasta înseamnă că un mediu este insuficient pentru a asigura tânărului nevoile de bază în ceea ce privește sănătatea, educația, dezvoltarea emoțională, alimentația, cazarea și/sau siguranță. Unele exemple pot include lăsarea participantului în sport să se antreneze cu o accidentare, refuzul de a oferi îngrijire psihologică atunci când un participant are nevoie de aceasta etc.*

#### Definiția consimțământului:

**Consimțământul (sau acordarea permisiunii)** tu și numai tu îl poți da și este o parte importantă a stabilirii limitelor tale personale. Corpul tău este al tău, iar dacă nu te simți confortabil cu ceva, poți spune asta. Tu ești cel care ia decizii și nu trebuie să faci lucruri cu care nu te simți confortabil. Consimțământul înseamnă că decizi cine îți atinge corpul și în ce fel; înseamnă că ai controlul asupra a ceea ce intră în corpul tău; și înseamnă că nu poți fi forțat, făcut vinovat sau presat să faci ceva ce nu vrei să faci. În cazul în care te afli în oricare dintre aceste situații, poți spune Nu acelei persoane. În cazul în care acest lucru este prea dificil pentru tine, vorbește cu părinții tăi sau cu alt adult în care ai încredere.



Tabelul de mai jos este ilustrativ pentru dvs. în calitate de facilitator, dar poate fi folosit și pentru a discuta gama largă de hărțuire și abuz.

Hărțuirea și abuzul reprezintă orice formă de comportament care depășește limitele uneia sau mai multor persoane implicate. Distingem 5 tipuri diferite de hărțuire și abuz:

Neglijare	Abuz psihologic	Abuz fizic	Abuz sexual
Neglijarea medicală	A fi amenințat, înjurat, abuz verbal	Ritualuri de inițiere dăunătoare dinpunct de vedere fizic	Priviri sexuale
Nesupravegherea	A fi ignorat sau exclus	Dopaj forțat	Imagini sexuale (primirea, fabricarea, transmiterea sau vizionarea forțată)
Neavând nevoi de bază satisfăcute, cum ar fi hrana sauapa	Nu primesc apreciere pentru realizările sportive	A fi forțat să joci sau să te antrenezi în timp ce ești bolnav, epuizat sau rănit	Forțarea dezbrăcării
Neglijarea educațională	Model nerealist de așteptări mari	Lovirea, plesnirea, lovirea cu pumnul, ciupirea, mușcătura, arderea, lovitura cupiciorul etc.	Atingere sexuală
Lipsa echipamentului sportiv sigur	Ritualuri de inițiere dăunătoare dinpunct de vedere psihologic	Corecții dăunătoare/ dureroa se din punct de vedere fizic	Abuz sexual
			Penetrare (sau tentativă) genitală,orală, anală
			Ritualuri de inițiere nocive, cu elemente sexuale

### 3. Joc de declarații – Sporturi cu limite potrivite pentru tineri (25 MIN)

#### Materiale

- Cărți: „cine”, „ce”, „cu cine” și „unde” (vezi Anexa 2)
- Fișă cu întrebări de reflecție (vezi Anexa 3)

#### Introducere

În acest exercițiu, veți lucra cu carduri care împreună formează o situație. Există 4 tipuri de carduri:

- „Cine” și „cu cine” sunt cele 2 persoane implicate în situație
  - Cine (cărți albastre)
  - Cu cine (cărți verzi)
- „Ce” descrie pe scurt o situație (cărți roz)
- „Unde” descrie unde apare situația (cărți galbene)



#### Exercițiu

- Fiecare grup poate crea 3 situații diferite combinând cărți diferite de fiecare dată.
- Mai întâi, discutați situațiile din cadrul grupurilor mici folosind întrebările de reflecție și apoi discutați-le cu întregul grup.
- Pentru discuția cu întregul grup, cereți fiecărui grup mic să aleagă cea mai interesantă sau mai importantă situație și să o explice colegilor participanți în sport. O altă opțiune este să-i puneți pe ei să clasifice situațiile de la cea mai puțin gravă la cea mai gravă și apoi să discute cu grupul despre situația cea mai gravă.
- Când participanții în sport sunt implicați în grupuri mici, plimbați-vă în jur pentru a vă asigura că se gândesc cu atenție la situațiile pe care le-au tras.
- Pentru discuția de grup mare, delegați două persoane pentru fiecare grup care să vină în față și să explice raționamentul colegilor participanți în sport.

**Sfat:** Puteți alege să utilizați cărțile care reprezintă cel mai bine situațiile care au legătură puternică cu ceea ce tinerii participanți în sport ar putea experimenta în cadrul propriului club sportiv. În cazul în care știți de situații care s-au petrecut deja în club, le puteți introduce în mod explicit și pe acestea.

## Cărți

Vezi anexa 2

**Cateva exemple:**

Cine?	Ce?	Cu cine?	Unde?
Un participant în sport în vârstă de 12 ani	atinge sânii unei	participante în sport în vârstă de 12 ani	la dușurile comune
Un kinetoterapeut în vârstă de 36 de ani	trimite o poză nud către	un antrenor în vârstă de 54 de ani	în vestiar
Un sportiv de 18 ani	face poze explicit sexuale cu	un participant în sport în vârstă de 18 ani	în vestiarul mixt
Un sportiv în vârstă de 22 de ani	intră în vestiarul fără să anunțe	participant în sport în vârstă de 22 de ani	într-o sală de sport cu spectatori
Un antrenor de 18 ani	se uită și face comentarii cu tentă sexuală către	un antrenor în vârstă de 18 ani	după antrenament

## Întrebări de reflecție

Întrebările de reflecție pot fi puse după fiecare situație:

- *Ca participant în sport, ce ai face în această situație?*
- *De ce acest comportament este în regulă/nu este în regulă pentru tine?*
- *Ce ai face dacă ai fi martor la o astfel de situație?*
- *Ai păstra incidentul pentru tine sau ai vorbi cu cineva despre el? De ce?*
- *Cu cine ai vorbi despre asta?*



## Informații importante

- Când discutați, subliniați importanța înștiințării unui adult (părinte, ofițer de protecție, confident) atunci când o situație nu pare în regulă.
- Important de subliniat este că nu este despre cât de „bine” sau „rea” este situația, ci mai degrabă despre motivațiile pentru care ceva este considerat a nu fi în regulă.
- Nu este vina participanților în sport atunci când se află într-o astfel de situație.
- Pentru situații ciudate, îi puteți pune pe tineri să se gândească la cum ar fi dacă ar fi vorba despre alți oameni. De asemenea, îi puteți pune să tragă o carte nouă, astfel încât situația să aibă mai mult sens.

## 4. Este în regulă să spui Nu - (25 MIN)

### Materiale

- Cărți cu întrebări da/nu (vezi Anexa 4)

### Introducere

În exercițiul anterior, ați discutat despre diverse situații și ați luat în considerare dacă credeți sau nu că sunt în regulă sau nu sunt în regulă și de ce; acest exercițiu se bazează pe asta.

Este important ca participanții în sport să învețe să spună „nu” și, de asemenea, să accepte „nu” de la alții atunci când se află într-o situație care este inconfortabilă sau când observă un comportament nepotrivit. Veți pune în practică această abilitate cu participanții în sport pe parcursul acestei activități.

Așezați participanții în sport pe două rânduri (Rândul A și Rândul B), astfel încât să fie față în față. Asigurați-vă că există suficientă distanță între cele două rânduri și indicați o linie imaginară în mijloc pe care participanții vor trebui să o traverseze. Când introduceți o afirmație, rândul A repetă afirmația pentru rândul B și ei (Rândul B) vor răspunde folosind una dintre mișcărilor explicate mai jos.

- **Da** = fă un pas înainte
- **Nu** = stai pe loc și stai cu mâinile pe șolduri



Exemplu:

- Perspectiva antrenorului: Rândul A - Imaginează-ți că ești antrenor. Pune-i persoanei din fața ta (Rândul B) întrebarea „Pot să te țin de mână?” Participantul în sport din rândul B răspunde apoi folosind o mișcare.
- Perspectiva participantului în sport: Rândul A - Imaginează-ți că ești un participant în sport. Pune-i persoanei din fața ta (Rândul B) întrebarea „Pot să te țin de mână?” Participantul în sport din rândul B răspunde apoi folosind o mișcare.



### Exercițiu

#### Runda 1

- Mai întâi, rândul A cere ceva de la rândul B și apoi invers.
- Indicați dacă trebuie să pună întrebarea din perspectiva unui antrenor sau a unui participant în sport.

**Sfat:** Puteți adapta exercițiul la specificul sportului (de exemplu, dacă spun da, marchează cu mingea de hochei pe gazon în poarta din stânga, dacă spun nu, marchează în poarta dreaptă).

- Pentru fiecare formă de hărțuire și abuz, găsiți 2-3 întrebări. Acoperiți cel puțin 1 întrebare pe formular. În cazul în care aveți suficient timp, puteți cere participanților în sport să-și pună toate întrebările unii altora.

- După fiecare întrebare, discutați pe scurt de ce au răspuns „Da” sau „Nu.
- La sfârșitul runde, puneți câteva întrebări de reflecție.

O precizare: nu toate întrebările sunt exemple de hărțuire sau abuz. Depinde de cine pune întrebarea, care sunt limitele subiective etc. Puteți lega acest lucru de consimțământ (discutat anterior).

## Întrebări

Psihologice	Fizice	Sexuale	Neglijare
Poți să te urci pe cântar și să-mi spui greutatea ta? (= antrenor)	Deoarece ai întârziat 5 minut e la antrenament astăzi, vreau să stai o oră. (= antrenor)	Pot să-ți ating corpul ca să te ajut cu acel exercițiu? (=antrenor)	Poți te rog să renunți la întâlniri și să te concentrezi exclusiv pe sportul tău? (=antrenor)
După ce am pierdut la ultima competiție, putem începe să vă spunem Grăsunul McFat- Bottoms? (= antrenor / participant în sport)	Astăzi este prima zi cu noii membri ai echipei. Este timpul să îi inițiem după antrenament! Sunteți gata? (= participant în sport)	Pot să te îmbrățișez când înscriem sau dacă ai avut un joc bun? (= antrenor / participant în sport)	Știu că încă ești accidentat, iar doctorul ți-a spus să nu joci, dar este un joc important și avem mare nevoie de tine. Vei juca? (=antrenor)
Pot să îmi dai codul de acces la telefonul tău mobil? (= antrenor / participant)		Pot să te sărut ca să-ți urez bun venit/ să-mi iau rămas bun de la tine după antrenament? (= antrenor / participant în sport)	Văd că nu te simți bine. E în regulă să te ajut? (= antrenor)
		Îmi trimiți o fotografie cu tine la duș? (= participant în sport)	

## Întrebări de reflecție

- Cum te simți să spui „nu”?
- Cum te simți când cineva îți spune „nu”?
- Cum te simți când un antrenor întreabă asta?
- Cum te simți când un participant în sport întreabă asta?
- Ce ai face dacă cineva te-ar întreba ceva ce nu vrei să faci?
- Cui (sau când) ai vrea să-i spui „nu”?
- Cum ai putea spune „nu” într-un mod clar?
- Există persoane (de exemplu, antrenor, manager, părinte al unui alt participant în sport, ...) în club cărora le este mai greu să le spui „nu”? De ce?

### Runda 2 – Perspectiva martorului :

Rugați toți participanții să stea pe o parte a camerei.

- În această rundă, fiecare participant în sport trebuie să empatizeze ca spectator; ei observă situația mai degrabă decât să acționeze ca făptuitor sau victimă.
- Intenția exercițiului este de a vedea cum ar reacționa participanții în sport dacă ar vedea anumite situații care se întâmplă.
- Plasați 5 stâlpi pe linie verticală pe o distanță stabilită în timp ce plasați toți participanții în sport pe aceeași linie de start. Pe măsură ce citiți declarațiile, rugați participanții la sport să se apropie de stâlpul cu care se simt cel mai bine ca spectatori
  1. **Primul stâlp:** Cred că situația este în regulă. Nu trebuie să iau măsuri suplimentare
  2. **Al doilea stâlp:** nu sunt sigur dacă situația/comportamentul este acceptabil și nu sunt sigur ce pot face în situația asta
  3. **Al treilea stâlp:** cred că situația/comportamentul este inacceptabil, dar, în calitate de spectator, nu aș lua nicio măsură
  4. **Al patrulea stâlp:** cred că situația/comportamentul este inacceptabil și ar răspunde ca spectator, chiar dacă nu aș fi sigur ce să fac imediat.
  5. **Al cincilea stâlp:** Cred că situația/comportamentul este inacceptabilă și cu siguranță aș răspunde cât mai repede posibil.

### Situații:

- Vezi cum un participant face o glumă despre greutatea altui participant.
- Vezi cum un antrenor ciupește un alt participant în sport.
- Când participanții în sport se îmbracă, observi că cineva îi face poze în dressing.
- Vezi pe un sportiv împingându-l pe altul, iar spectatorii râd.
- Vezi un participant în sport muștrând pe cineva și apoi alții se alătură.
- Vezi un antrenor care critică în mod repetat un participant la sport și folosește blasfemia pentru a se referi la acesta.
- Vezi că cineva s-a rănit cu adevărat în timpul antrenamentului și nimeni nu a reacționat.
- Într-o zi caniculară, vezi un antrenor care îi spune unui participant în sport să nu mănânce sau să bea nimic pe parcursul unui antrenament solicitant. El cere disciplină.
- În timpul antrenamentului, observi că un participant în sport se simte inconfortabil cu o situație. Antrenorul este conștient de asta pentru că ai auzit că participantul în sport i-a menționat asta, dar antrenorul nu se ocupă de situație.
- Vezi câțiva participanți în sport ascunzând hainele și telefonul mobil ale cuiva.
- Vezi o fotografie a unui coleg de sport care circulă într-un grup WhatsApp în care el însuși nu este. Fotografia îi arată partea superioară a corpului gol în timp ce făcea duș.

## Întrebări de reflecție:

- *De ce ai răspunde/nu ai răspunde?*
- *Ce ai face?*
- *Ce impact ar putea avea această situație asupra participantului în sport dacă nimeni nu face nimic?*



## Informații importante

- Subliniați că limitele sunt diferite pentru fiecare și că este important să le respectați.
- Asigurați-vă că participanții în sport se simt suficient de în siguranță pentru a spune nu și subliniați că este în regulă să spună 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, în cazul în care se află într-o astfel de situație, ar trebui să spună „Nu”, dacă pot. Explicați-le că
- înțelegeți că acest lucru ar putea fi dificil sau înfricoșător. Ei ar trebui să plece de lângă persoană/loc cât mai curând posibil și să SPUNĂ 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.
  - Cere-le colegilor tăi participanți în sport să spună „nu” cu tine.
  - Dacă simți că nu poți spune „nu”, vorbește cu un adult în care ai încredere (ofițer de protecție al clubului, părinți, bunici etc.).
- Subliniați că un participant în sport nu trebuie să explice de ce nu este de acord cu ceva.
- Subliniați că este greșit să vă implicați în hărțuire și abuz
- Subliniați că nu este în regulă să râzi de alți participanți în sport atunci când sunt victime ale hărțuirii și abuzului.
- Discutați despre importanța raportării hărțuirii și abuzului către un adult.
- Implicați ofițerul de protecție/punctul focal al clubului



## Informații de fond

În timpul acestui exercițiu, participanții în sport descoperă că limitele fiecăruia sunt diferite și cum să evalueze acest lucru și să se respecte reciproc.

În plus, ei învață și cum să se exprime verbal atunci când cred că ceva nu este în regulă.

## 5. Introducere – ofițer de protecție a clubului – (5 MIN)



### Pregătire

În cazul în care organizați singuri atelierul, contactați ofițerul de protecție al clubului și cereți-i să participe și să se prezinte participanților în sport prezenți.



### Exercițiu

- În primul rând, cereți participanților în sport să explice ce cred că face ofițerul de protecție (contact de integritate) și ce și-ar dori să facă.
- Cereți ofițerului de protecție să răspundă, să prezinte și să explice rolul lor în cadrul clubului. Este important de menționat că ofițerul de protecție al clubului este, de asemenea, întotdeauna disponibil atunci când există întrebări sau nelămuriri.
- În cazul în care nu există un ofițer de protecție în club, ar trebui discutat în consultare cu administrația clubului dacă o altă persoană (ofițer pentru tineret, ofițer de etică, ofițer de protecție al federației) poate fi invitată.



## 6. În încheiere - (5 MIN)

### Materiale

- Fișă informativă pentru participanții în sport

### În încheiere

În timp ce încheiați sesiunea, reflectați pe scurt cu privire la sesiune folosind următoarele întrebări:

- Ți-a plăcut atelierul?
- Cu ce vei rămâne după ce vei pleca astăzi?

### Mesaje de luat acasă

Cel mai important lucru de reținut după ziua de astăzi este:

- Rețineți că obținerea și acordarea consimțământului este esențială
- Fiecare are limite diferite și acest lucru este în regulă
- Este în regulă să spui nu
- Vorbește cu un adult în cazul în care îți sunt depășite limitele sau dacă ești îngrijorat din cauza aceasta



### Materiale promoționale

Furnizați fișele disponibile ofițerului de protecție al clubului și întrebați-l dacă ar dori să le împartă cu ceilalți sau să le afișeze în club.

## Anexa 1A: Situații joc de tip pătrat – Sporturi de echipă

**Un membru al echipei de băieți (16 ani) plesnește sau ciupește uneori una dintre fete (16 ani) în timpul antrenamentului**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Antrenorul principal face continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții în sport (14 ani) în fața întregii echipe.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Bart (21 de ani), un participant în sport, se uită adesea la un grup de fete de la clubul sportiv (15 ani) în timp ce se antrenează pe terenul de lângă echipa sa. Acest lucru le face să se simtă inconfortabil.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Membrii unei echipe (16 ani) își exclud unul dintre coechipieri din grupul lor WhatsApp.**

Not severe (0) Very severe (10)



**Un grup de jucători (14 ani) care stă pe bancă în timpul jocului aruncă cutii de apă minerală în direcția adversarului în timpul pauzei.**

Not severe (0) Very severe (10)



**Frank (42 de ani) strigă și îi jignește pe jucătorii adulți ai echipei sale atunci când echipa adversă înscrie în finala cupei.**

Not severe (0) Very severe (10)



**Aster (15 ani) este rugat de antrenorul lor să se concentreze complet pe cariera sportivă și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.**

Not severe (0) Very severe (10)



## Anexa 1B: Situații joc de tip pătrat – Sporturi individuale

**Un participant în sport de sex masculin (16 ani) uneori plesnește sau ciupește o sportivă (16 ani) cu care se antrenează des.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Sofie, antrenorul principal, face continuu mici comentarii despre greutatea unuia dintre participanții în sport (14 ani) în fața celorlalți participanți în sport.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Bart (21 de ani), un sportiv care se antrenează adesea în aceeași sală, se uită în mod constant la o fată din club (15 ani). Acest lucru o face să se simtă inconfortabil.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Membrii unei echipe (16 ani) își exclud unul dintre coechipieri din grupul lor WhatsApp. Nu se antrenează împreună, dar sunt din același club.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**După un eveniment, un părinte își ceartă copilul și îl numește „învingător” și „bun de nimic” în fața celorlalți părinți și participanți la sport pentru că, potrivit acestora, copilul nu a făcut tot posibilul.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Frank (42 de ani), antrenor, îi cere Lisei (16 ani) să concureze în timpul jocului, chiar dacă este accidentată. Kinetoterapeutul recomandă insistent să nu facă acest lucru, deoarece poate agrava accidentarea.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



**Ismail (15 ani) este rugat de antrenorul lor să se concentreze complet pe cariera sportivă și să piardă cât mai puțin timp cu temele și școala.**

Not severe  
(0)

Very severe  
(10)



## **Anexa 1c: Forme de hărțuire și abuz**



# Abuzul fizic





# Abuz psihologic







# Hărțuire și abuz sexual





# Neglijență





# Lipsa hărțuirii și a abuzului



## Anexa 2: Jocul cu Cărți cu Declarații

Cine?	Ce?	Cu cine?	Unde?
Un participant în sport în vârstă de 12 ani	îi atinge sânii	unei participante în sport în vârstă de 12 ani	la dușurile comune
Un participant în sport în vârstă de 14 ani	trimite o fotografie nud către	unui participant în sport în vârstă de 14 ani	în vestiar
Un participant în sport în vârstă de 18 ani	face fotografii cu caracter sexual explicit	unui participant în sport în vârstă de 16 ani	în vestiarul mixt
Un angajat al unei săli de sport	intră în vestiarul _____ fără preaviz	unui participant în sport în vârstă de 18 ani	într-o sală de sport cu spectatori
Un arbitru	se uită la _____ și face o remarcă cu tentă sexuală	unui participant în sport în vârstă de 20 ani	după antrenament
Un participant în sport din altă echipă	trimite un mesaj de flirtare către	unui participant în sport în vârstă de 22 ani	după o victorie
Un suporter	sărută _____ pe gură	unui participant în sport în vârstă de 24 ani	într-o o tabără sportivă/stagiu
Un medic sportiv/ doctor/maseur	îi pune _____ întrebări despre sex	unui participant în sport în vârstă de 26 ani	în drum spre casă de la antrenament
Un psiholog sportiv	îi face _____ un compliment pentru ținuta lui/ei	unui participant în sport în vârstă de 28 ani	în timpul încălzirii
Un părinte al unuia dintre participanții în sport	pune mâna pe fundul unui	unui participant în sport în vârstă de 30 ani	în timpul antrenamentului

Un participant în sport în vârstă de 20 de ani	încearcă să sărute	unui participant în sport în vârstă de 40 ani	înainte de antrenament
Un participant în sport în vârstă de 24 de ani	fluieră la	unui participant în sport în vârstă de 50 ani	în timpul unei îmbrățișări de grup după un gol
Un participant în sport în vârstă de 26 de ani	îi cere ____ numărul sau rețeaua de socializare	unui participant în sport în vârstă de 60 ani	În timp ce stătea singur cu acesta în mașină
Un participant în sport în vârstă de 28 de ani	pune multe întrebări personale	unui antrenor în sport în vârstă de 18 ani	În timp ce sunt în călătorie cu prietenii
Un antrenor în vârstă de 24 de ani	îi cere ____ o fotografie sexy	unui antrenor în sport în vârstă de 20 ani	în parcare de sălii de sport
Un antrenor în vârstă de 30 de ani	cearta/țipă la	unui antrenor în sport în vârstă de 22 ani	la o petrecere
Un antrenor în vârstă de 40 de ani	exclde ____ din	unui antrenor în sport în vârstă de 24 ani	la dușurile comune
Un antrenor în vârstă de 50 de ani	strigă la	unui antrenor în sport în vârstă de 26 ani	în vestiar
Un antrenor în vârstă de 60 de ani	amenință	unui antrenor în sport în vârstă de 28 ani	în vestiarul mixt
Un membru al consiliului	trage de păr	unui antrenor în sport în vârstă de 30 ani	într-o sală de sport cu spectatori
	se pune nas în nas cu	unui antrenor în sport în vârstă de 40 ani	dupa antrenament
	împinge	unui antrenor în sport în vârstă de 50 ani	după o victorie

	umilește	unui antrenor în sport în vârstă de 60 ani	la o tabără sportivă/ stagiu
	acordă multă atenție		în drum spre casă de la antrenament
	isi bate joc de ____ în fața întregului grup		în timpul încălzirii
	face un comentariu vitriolic despre greutatea		în timpul antrenamentului
	Oferă sfaturi să vomite după masă		după o pierdere
	Refuză să-i dea apă ____ într-o zi foarte caniculară de vară		în timpul unei îmbrățișări de grup după un gol
	face intenționat o mișcare periculoasă pentru a răni...		În timp ce stă singur cu el/ea în mașină
	îi cere ____ să joace în continuare cu o accidentare		În timp ce sunt în călătorie cu prietenii
	Solicită ____ să ia pastile suspectate de îmbunătățirea performanței		în parcare sala de sport
			la o petrecere

## Anexa 3: Cărți de reflecție – Cine, Ce, Cu Cine și Unde



De ce acest comportament nu este în regulă/este în regulă pentru tine?



Ca participant în sport, ce ai face în această situație?



Ce ai face dacă ai fi martor la o astfel de situație?



De ce acest comportament nu este în regulă/este în regulă pentru tine?



Ca participant în sport, ce ai face în această situație?



Ce ai face dacă ai fi martor la o astfel de situație?

## Anexa 4: Cărți cu întrebări da/nu

Psihologice	Fizice	Sexuale	Neglijare
<p>Poți să urci pe cântar și să-mi spui greutatea ta?</p> <p>(= antrenor)</p>	<p>Deoarece ai întârziat 5 minute la antrenament astăzi, am nevoie să stai încă o oră.</p> <p>(= antrenor)</p>	<p>Pot să-ți ating corpul ca să te ajut cu acel exercițiu?</p> <p>(= antrenor)</p>	<p>Te rog să renunți la întâlniri și să te concentrezi exclusiv pe sportul tău</p> <p>(= antrenor)</p>
<p>După ce am pierdut la ultima competiție, putem începe să îți spunem Chubby McFat- Bottoms?</p> <p>(= antrenor / participant în sport)</p>	<p>Astăzi este prima zi cu noii membri ai echipei. E timpul să îi inițiem după antrenament! Sunteți pregătiți?</p> <p>(= participant în sport)</p>	<p>Pot să te îmbrățișez când înscriem sau dacă ai avut un joc bun?</p> <p>(= antrenor / participant în sport)</p>	<p>Știu că încă ești accidentat, iar doctorul ți-a spus să nu joci, dar este un joc important și avem mare nevoie de tine. Vei juca?</p> <p>(= antrenor)</p>
<p>Pot să am codul de acces la telefonul tău mobil?</p> <p>(= antrenor / participant)</p>		<p>Pot să te sărut ca să-ți urez bun venit/să-mi iau rămas bun de la tine după antrenament?</p> <p>(= antrenor / participant în sport)</p>	<p>Văd că nu te simți bine. E în regulă să te ajut?</p> <p>(= antrenor)</p>
		<p>Îmi trimiți o fotografie cu tine sub duș?</p> <p>(= participant în sport)</p>	



**Și așa ajungem la finalul atelierului!**  
**Vă mulțumim pentru timpul acordat și**  
**dedicarea față de acest subiect important.**  
**Sperăm că a fost o experiență distractivă și**  
**educativă pentru toată lumea!**

