

Jesteś Gwiazdą Tenisa! 🌟 Twoje SuperZasady Bezpieczeństwa

Cześć! Na korcie jesteś superbohaterem! A każdy superbohater ma swoje zasady, żeby być bezpiecznym. Oto Twoje!

Twoja Tarcza Ochronna – Twoje Prawa:



Zawsze zasługujesz na miłe słowa i uśmiech.

To znaczy, że nikt nie powinien na Ciebie krzyczeć ani mówić rzeczy, które sprawiają Ci przykrość.



Nikt nie może Cię dotykać, jeśli tego nie chcesz.

Twoje ciało należy do Ciebie. Ty decydujesz, czy chcesz się przytulić, czy przybić piątkę.



Masz prawo powiedzieć głośno „NIE!” lub „STOP!”.

Jeśli coś Ci się nie podoba, masz pełne prawo, by to przerwać. Twoje „NIE” jest bardzo ważne.



Masz prawo do zabawy bez strachu i smutku.

Trening i turnieje mają być fajne. Jeśli coś sprawia, że się boisz lub jest Ci smutno, to nie jest w porządku.

Uwaga! Czerwone Światło 🚦

Powiedz dorosłemu, jeśli ktoś:



Sprawia, że czujesz się dziwnie lub źle.

Masz taki „supel” w brzuchu i czujesz, że coś jest nie tak, nawet jeśli nie wiesz dokładnie co.



Chce, żebyś zachował/a w tajemnicy coś, co jest nie mile.

Dorośli nie powinni prosić Cię o trzymanie złych sekretów. O wszystkim, co Cię martwi, możesz powiedzieć.



Krzyczy na Ciebie, przezywa Cię albo straszy.

Nikt nie ma prawa sprawiać, że czujesz się mały/a i przestraszony/a.

Co robić? To proste jak odbicie piłki!

Jeśli coś Cię martwi, od razu powiedz komuś, komu ufasz. Nie czekaj!

Porozmawiaj z:

MAMĄ lub TATĄ • TRENEREM • BABCIĄ lub DZIADKIEM

W każdym klubie jest też specjalna osoba, która pilnuje bezpieczeństwa dzieci. Twój trener powie Ci, kto to jest!

Pamiętaj: Mówienie o problemie to oznaka odwagi, nie słabości!