

Graj Fair Play – Na Korcie i w Życiu. Twoje Zasady Bezpieczeństwa.

Jesteś już doświadczonym zawodnikiem/zawodniczką. Wiesz, jak ważne są zasady w grze. Tak samo ważne są zasady, które chronią Ciebie i Twoich kolegów. Poznaj je.

Twoje Prawa – To Nie podlega Dyskusji:

-  **Prawo do szacunku.** Nikt nie ma prawa Cię poniżać, wyśmiewać czy oceniać w sposób, który Cię rani – ani na żywo, ani w internecie.
-  **Prawo do prywatności.** Twoje ciało, Twoje rzeczy i Twoje rozmowy online to Twoja prywatna strefa. Nikt nie może naruszać Twoich granic bez Twojej zgody.
-  **Prawo do bezpiecznego treningu.** Trener nie może zmuszać Cię do ćwiczeń, które są niebezpieczne lub gdy masz kontuzję.
-  **Prawo do informacji.** Masz prawo wiedzieć, kto i dlaczego robi Ci zdjęcia lub nagrywa filmy.

Czerwona Kartka dla Złych Zachowań:

Reaguj, jeśli Ty lub ktoś inny doświadczasz:

-  **Presji i manipulacji:** Ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, na co nie masz ochoty, obiecując korzyści lub grożąc konsekwencjami.
-  **Cyberprzemocy:** Ktoś wysyła Ci nie mile wiadomości, publikuje Twoje zdjęcia bez zgody lub wyklucza Cię z grup online.
-  **Niewłaściwego kontaktu:** Dotyk, który jest zbyt bliski, zbyt częsty lub sprawia, że czujesz się nieswojo.
-  **Izolacji:** Ktoś celowo odsuwa Cię od reszty drużyny lub zabrania Ci kontaktu z innymi.

Zauważyłeś/aś problem? Działaj!

Twoja reakcja ma znaczenie. Nie ignoruj sytuacji, które wydają Ci się niewłaściwe, nawet jeśli nie dotyczą Cię bezpośrednio.

Z kim porozmawiać?

1. **Z rodzicem lub opiekunem** – zawsze są Twoim pierwszym wsparciem.
2. **Z zaufanym trenerem** – on też jest po to, by Ci pomóc.
3. **Z Oficerem ds. Ochrony Dzieci w Twoim klubie.** To osoba specjalnie przeszkolona, by rozwiązywać takie problemy. Jej dane kontaktowe muszą być na tablicy informacyjnej w klubie i na stronie internetowej.

Jeśli wolisz, możesz też napisać maila bezpośrednio do Polskiego Związku Tenisowego na adres: **etyka@pzt.pl**.

A jeśli potrzebujesz anonimowej pomocy, zadzwoń na **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**.