

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO NA UNDERHOOK CAMP!

Zasady stworzone specjalnie dla Ciebie, abyś czuł się pewnie i bezpiecznie.

Cześć! Na naszym campie zapaśniczym dbamy o to, abyś mógł w pełni skupić się na treningach, rozwoju i dobrej zabawie. Chcemy, aby każdy uczestnik czuł się tutaj dobrze. Poznaj swoje prawa:

Masz pełne prawo do:

1. Szacunku i równego traktowania

Nikt – ani trener, ani żaden inny uczestnik obozu – nie ma prawa Cię obrażać, wyśmiewać, wyzywać czy krzywdzić w jakikolwiek sposób.

2. Prywatności i spokoju

Masz prawo do prywatności w swoim pokoju, w łazience oraz podczas przerw i odpoczynku. Nikt nie może naruszać Twoich granic.

3. Jasnych zasad sportowych

Trenerzy dotykają Cię tylko wtedy, gdy jest to potrzebne do pokazania techniki zapaśniczej lub do asekuracji (żebyś nie doznał kontuzji podczas rzutu). Zawsze odbywa się to na macie i w bezpieczny sposób.

4. Wypowiedzenia swojego zdania

Twoje emocje i zdanie są dla nas ważne. Jeśli coś Ci się nie podoba, czujesz strach albo jest Ci smutno – masz prawo o tym głośno powiedzieć.

Co zrobić, gdy dzieje się coś złego?

Jeśli ktoś zachowuje się wobec Ciebie nieodpowiednio, czujesz się zagrożony, ktoś Ci dokucza lub jesteś świadkiem, że ktoś krzywdzi Twojego kolegę z pokoju — **nie czekaj i nie próbuj rozwiązywać tego sam.**

Natychmiast powiedz o tym komuś dorosłemu, komu ufasz:

- Twojemu trenerowi prowadzącemu grupę,
- Naszemu psychologowi / trenerowi mentalnemu (Adamowi Sulimskiemu),
- Kierownikowi lub Organizatorowi obozu.

Jesteśmy tu po to, żeby Ci pomóc i wspierać Cię w każdej sytuacji!

Pamiętaj, że możesz też zadzwonić po darmową pomoc:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111** (czynny całą dobę, anonimowy)
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12**