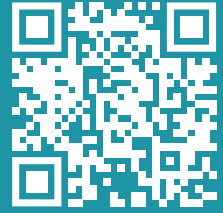


Nuorille urheilijoille

# Näetkö jotain? Sano jotain!



Valmentaja kommentoi kehoani usein ikävästi. Seuran vastuhenkilö puhui hänelle siitä. Nyt sitä ei enää tapahdu.

Joukkueoverini potkaisu minut maahan, koska missasin rangaistuslaukauksen. Valmentaja puuttui välittömästi tilanteeseen ja varmisti, että olin kunnossa.

Yksi joukkueovereista otti minusta kuvia suihkussa ja jakoi sen verkossa. Pelaaja näki sen ja puhui seuran vastuuhenkilön kanssa. Seurajohto ryhtyi välittömästi toimiin ja pysäytti tilanteen pahenemisen.

Minulla oli paha polvivamma, ja vanhempani pakottivat minut olemaan kertomatta valmentajalle, jotta voisin pelata. Valmentaja huomasi ja päätti, että minun pitäisi olla vaihdossa.



Mitä minun pitäisi tehdä, jos näen tai kuulen jotain?

Mitä voin tehdä, jos minulle tapahtuu jotain?



Älä ole passiivinen sivustakatsoja!  
Näetkö vai kuuletko jotain?  
Sano jotakin!



Oletko huolissasi jonkun turvallisuudesta tai hyvinvoinnista? Keskustele luotettavan aikuisen kanssa!



Jos se on turvallista, käske henkilöä lopettamaan tai kysy uhrilta, onko hän kunnossa.



Kuuntele ja tarjoa tukea.



Saat sanoa EI.



Keskustele luotettavan aikuisen kanssa:

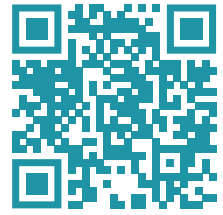
- Seuran henkilöstö,
- Ota yhteyttä auttavaan puhelimeen,
- Kerro vanhemillesi.



Näetkö jotain?  
Sano jotain!



Valmentajat



# Näetkö jotain? Tee jotain!

Urheilijat todella pitävät siitä, kun kysyn heiltä, mitä he haluaisivat tehdä lämmittelyn aikana.

Pari pelaajaa kommentoi sopimattomasti yhden pelaajan ihonväriä. Pyysin heitä lopettamaan välittömästi ja kerroin koko joukkueelle, että tällaiset kommentit eivät ole sallittuja täällä. Tämä sai joukkueen tuntemaan itsensä nähdyksi ja turvalliseksi.

Seurassamme sovimme, että koputamme aina oveen ennen pukuhuoneeseen menemistä. Näin osoitamme, että kunnioitamme kaikkien yksityisyyttä.

Yhdellä urheilijoista oli paha polvivamma ja sen vanhemmat pakottivat urheilijan olemaan kertomatta minulle, jotta he eivät jättäisi ottelua väliin. Onneksi tunsin urheilijan hyvin ja päätin antaa urheilijan levätä pelaamisen sijaan.

Näin minä valmentajana saan urheilijat tuntemaan olonsa turvalliseksi urheilussa

**Kuuntele joukkuetta ja luo turvallinen ympäristö, jossa he tuntevat olonsa turvalliseksi ja uskaltavat puhua.**

**Näytä joukkueelle, että on oikein että on henkilökohtaisia rajoja, kuinka näyttää ne ja kuinka kunnioittaa muiden rajoja.**

**Johda esimerkillä.**

**Tee kauden alussa selväksi, mitä käyttäytymistä ja arvoja odotat sekä kentällä että sen ulkopuolella. Muistuta tästä kauden aikana.**

**Kerro kuka seurassa vastaa toiminnasta.**

Mitä voin tehdä, jos jotain menee pieleen?

**REAGOIDA**

- Toimi heti
- Lopeta toiminta
- Varmista, että kaikki ovat turvassa
- Ilmoita vanhemmille

**KESKUSTELE**

- Keskustele, mitä näit tai kuudit
- Selitä, miksi tämä käyttäytyminen on sopimatonta
- Varmista, että urheilijat ymmärtävät, että tämä käyttäytyminen ei voi tapahtua uudelleen
- Raportoi tarvittaessa seuran vastuuhenkilölle

**OLE KÄYTETTÄVISSÄ**

- Kysy, miten kaikilla menee
- Kerro heille, että he voivat aina tulla puhumaan sinulle

3/4 nuorisourheilun osallistujasta kokee vähintään yhtä häirinnän ja hyväksikäytön muotoa seurassaan. Sinun vastuullasi on pitää urheilijat turvassa kaikkina aikoina.



Näetkö jotain?  
Tee jotain!



Vanhemmat

# Kuulitko jotain? Tee jotain!



Tätä näyttää turvallinen urheiluympäristö!

Viime viikolla huomasin, että lapseni oli todella hiljainen, kun hain hänet harjoituksista. Kun kysyin, mikä oli vialla, hän sanoivat, että häntä kiusattiin harjoituksissa eikä tiennyt mitä tehdä. **Puhuimme asiasta ja sovimme tapaamisen seuran vastuuhenkilön kanssa auttaaksemme ratkaisun löytämisessä.**

Tyttäreni seurassa näin yhden valmentajista pakottavan fyysisesti yhden urheilijoista venyttelemään. Näin, että urheilija itki ja pyysi lopettamaan. **Otin välittömästi yhteyttä seuran vastuuhenkilöön joka varmisti, että tällaiset tapaukset eivät toistu.**



Poikani pelin aikana toinen vanhemmista huusi kentällä oleville lapsille. Puoliajalla kerroin siitä valmentajille. **He keskustelivat välittömästi kyseisen vanhemman kanssa selittäen, että sellaista käytöstä ei suvaitaisi.**

## Mitä voin vanhempana tehdä auttaakseni?

### URHEILUN KUULUU OLLA HAUSKAA!



Kuuntele lapsiasi. Keskustele heidän kanssaan joukkueovereistaan, valmentajastaan ja kysy säännöllisesti, miltä heistä tuntuu harrastuksessaan.



Yritä olla mukana lastesi seuran toiminnassa.



Ota yhteyttä seuran vastuuhenkilöön, kun sinulla on huolenaiheita.



### TUE LASTASI.

Sano, että on okei sanoa ei, kun he kokevat jotain, mikä ei tunnu oikealta.



Näetkö vai kuuletko jotain? Ilmoita asiasta seuran tai liiton vastuuhenkilölle tai ota yhteyttä oman maasi auttavaan puhelimeen.



Kuulitko jotain?  
Tee jotain!



# Moikka! Vastaa seurassa turvallisuusasioista.



Nimi

## Haluatko jutella?

- Onko jotain, josta haluaisit puhua?
- Onko seurassa jotain tai joku, joka häiritsee sinua?
- Oletko huolissasi omasta tai jonkun toisen hyvinvoinnista?
- Muista, että olet turvassa kanssani ja kaikki, mistä puhumme, on luottamuksellista.

Olen täällä kuuntelemassa.  
Olen täällä auttamassa.



Näin voit ottaa minuun yhteyttä:

Käsittelen huolenaiheitasi ja kysymyksiäsi aina hienotunteisesti, ja keskustelemme aina mahdollisista seuraavista vaiheista yhdessä.

**Näetkö vai  
kuuletko jotain?  
Tee jotain!**

