

# Keskustelukortit Urheilijat



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

# Ruutupeli



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

### Tämä harjoitus sisältää kuusi erilaista korttia:

- Ohjekortti – Osa 1
- Ohjekortti – Osa 2+ Taustatietoa
- Tilannekortti – Joukkuelaji- valmentajille ja fasilitaattoreille (ratkaisuineen)
- Tilannekortti – Joukkuelaji - urheilijoille
- Tilannekortti - yksilölaji- valmentajille ja fasilitaattoreille (ratkaisuineen)
- Tilannekortti - yksilölaji - urheilijoille

Ruutupeli on suunniteltu esittelemään urheilijoille useita (häirintä ja hyväksikäyttö) tilanteita, joita voi esiintyä urheilussa. Harjoitus koostuu kahdesta osasta: (1) määritä mihin ruutuun tilanne kuuluu (2) arvioi tilanne (kunnossa tai ei kunnossa).

Valittavana on kahdenlaisia tilannekortteja: (1) Joukkuelaji tai (2) Yksilölaji. Käytä kortteja, jotka vastaavat parhaiten urheilijoiden elämää.

### Osa 1 – Tilanteen määrittäminen ruutuun

Etsi avoin tila ja tee viisi (kuvitteellista) ruutua, katso kuvitettu esimerkki. Aseta yksi viidestä vastausmahdollisuudesta (1. fyysinen väkivalta, 2. psykologinen hyväksikäyttö, 3. seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö, 4. laiminlyönti, 5. ei häirintää ja hyväksikäyttöä) jokaiseen ruutuun.

Tavoitteena on, että jokainen urheilija päättää, mihin 5 kategoriasta kukin tilanne kuuluu.

### Harjoitus menee seuraavasti:

- Valmentajana tai fasilitaattorina valitset tilannekortin ja lausut sen ääneen
- Urheilijoilla on 20 sekuntia aikaa päättää, mihin ruutuun he sijoittavat tilanteen. (HUOMAUTUS: Jokaisen urheilijan on päätettävä itsenäisesti)
- Lasket alaspäin 20: stä. Kun aika on loppunut, osallistujat juoksevat valitsemansa ruutuun.
- Valmentajana tai ohjaajana keskustele ryhmän kanssa urheilijoiden tekemistä valinnoista ja annat heille lyhyen selityksen häirinnän ja hyväksikäytön tyypeistä (katso Ohjekortti - Osa 2 + taustatiedot)

**Vinkki:** Voit vapaasti lisätä peliin erilaisia liikuntasuorituksia. Voit esimerkiksi pyytää urheilijoita suorittamaan ensin harjoituksen (esim. pallon kuljetus, 3 käärynpöörää jne.) ennen kuin he juoksevat ruutuun.

# Käyttöohje

## Osa 2

Pyydä osallistujat riviin ruutupelin toiseen osaan. Käytä uudelleen ensimmäisen osan tilanteita. Kysy osallistujilta jokaisen tilanteen kohdalla, uskovatko he, että tilanne on ok vai ei. Pyydä heitä käyttämään peukaloitaan tilanteen arvioimiseen:



Tilanne on kunnossa = peukut pystyyn



Tilanne ei ole kunnossa = peukku alas



Tilanne kunnossa ja ei kunnossa välillä = peukku sivulle

**Voit käyttää alla olevia kysymyksiä pohtimaan:**

- Mikä saa sinut tuntemaan, että tilanne on kunnossa / ei kunnossa?
- Onko se tietynlainen tilanne, jolloin sinusta tuntuu, että raja ylitettiin?

# Tilannekortti



**JOUKKUELAJI – VERSIO VALMENTAJA/  
FASILITAATTORI (SISÄLTÄÄ RATKAISUT)**

A. Poikien joukkueen jäsen (16-vuotias) lyö tai puristaa joskus tyttöjen joukkueen jäsenen (16-vuotias) takapuolta harjoituksen aikana.

**Oikea vastaus: Seksuaalista häirintää ja hyväksikäyttöä**

B. Päävalmentaja kommentoi jatkuvasti pieniä kommentteja yhden urheilijan (14-vuotiaan) painoa koko joukkueen edessä..

**Oikea vastaus: Psyykkinen väkivalta**

C. Bart (21-vuotias), urheilija, tuijottaa usein urheiluseuran tyttöryhmän urheilijoita (15-vuotiaita), kun he harjoittelevat vieraisella kentällä . Tämä saa heidät tuntemaan olonsa epämukavaksi.

**Oikea vastaus: Seksuaalista häirintää ja hyväksikäyttöä**

D. Joukkueen jäsenet (16-vuotiaat) sulkevat yhden joukkuekavereistaan WhatsApp-ryhmästään.

**Oikea vastaus: Psyykkinen väkivalta**

E. Ryhmä pelaajia (14-vuotiaita), jotka istuvat penkillä ottelun aikana, heittävät juomatölkkejä vastustajan suuntaan tauon aikana.

**Oikea vastaus: Fyysinen väkivalta**

F. Frank (42-vuotias) huutaa ja loukkaa joukkueensa aikuisia pelaajia, kun vastustaja tekee maalin cupin finaalin aikana.

**Oikea vastaus: Psyykkinen väkivalta**

G. Valmentaja pyytää Asteria (15-vuotias) keskittymään täysin urheilu-uraansa ja tuhlaamaan mahdollisimman vähän aikaa läksyihin ja kouluun.

**Oikea vastaus: Laiminlyönti**

## 1. Ruutupeli

# Tilannekortti



## JOUKKUELAJI – VERSIO URHEILIJAT

- A. Poikien joukkueen jäsen (16-vuotias) lyö tai puristaa joskus tyttöjen joukkueen jäsenen (16-vuotias) takapuolta harjoituksen aikana.
- B. Päävalmentaja kommentoi jatkuvasti pieniä kommentteja yhden urheilijan (14-vuotiaan) painoa koko joukkueen edessä..
- C. Bart (21-vuotias), urheilija, tuijottaa usein urheiluseuran tyttöryhmän urheilijoita (15-vuotiaita), kun he harjoittelevat viereisellä kentällä . Tämä saa heidät tuntemaan olonsa epämurkavaksi.
- D. Joukkueen jäsenet (16-vuotiaat) sulkevat yhden joukkuekavereistaan WhatsApp-ryhmästään.
- E. Ryhmä pelaajia (14-vuotiaita), jotka istuvat penkillä ottelun aikana, heittävät juomatölkkejä vastustajan suuntaan tauon aikana.
- F. Frank (42-vuotias) huutaa ja loukkaa joukkueensa aikuisia pelaajia, kun vastustaja tekee maalin cupin finaalin aikana.
- G. Valmentaja pyytää Asteria (15-vuotias) keskittymään täysin urheilu-uraansa ja tuhlaamaan mahdollisimman vähän aikaa läksyihin ja kouluun.

## 1. Ruutupeli

# Tilannekortti



**YKSILÖLAJI – VERSIO VALMENTAJA/  
FASILITAATTORI (SISÄLTÄÄ RATKAISUT)**

A. Miespuolinen urheilija (16-vuotias) lyö tai puristaa joskus samoissa harjoituksissa harjoittelevan naispuolisen urheilijan (16-vuotiaan) takapuolta.

**Oikea vastaus: Seksuaalista häirintää ja hyväksikäyttöä**

B. Päävalmentaja Sofie kommentoi jatkuvasti yhden lajin osallistujan (14-vuotiaan) painoa muiden urheilun osallistujien edessä.

**Oikea vastaus: Psykkinen väkivalta**

C. Bart (21-vuotias), urheilija, joka harjoittelee usein samalla kuntosalilla, tuijottaa säännöllisesti saman seuran tyttöä (15-vuotias). Tämä saa hänet tuntemaan olonsa epä mukavaksi.

**Oikea vastaus: Seksuaalista häirintää ja hyväksikäyttöä**

D. Joukkueen jäsenet (16-vuotiaat) sulkevat yhden joukkuekavereistaan WhatsApp-ryhmästään. He eivät harjoittele yhdessä, vaan ovat samasta seurasta.

**Oikea vastaus: Psykkinen väkivalta**

E. Tapahtuman jälkeen vanhempi nuhtelee lastaan ja kutsuu häntä "häviäjäksi" ja "hyväksi ei-missään" muiden vanhempien ja urheilijoiden, koska heidän mukaansa lapsi ei tehnyt parhaansa.

**Oikea vastaus: Psykkinen väkivalta**

F. Pitkän harjoittelun jälkeen Frank, 40-vuotias valmentaja, ei ole tyytyväinen Loun (16-vuotias) suoritukseen. Rangaistuksena Loulle annetaan lisäharjoituksia, eikä hän saa lopettaa ennen kuin valmentaja Frank on onnellinen.

**Oikea vastaus: Fyysinen väkivalta**

G. Valmentaja pyytää Asteria (15-vuotias) keskittymään täysin urheilu-uraansa ja tuhlaamaan mahdollisimman vähän aikaa läksyihin ja kouluun.

**Oikea vastaus: Laiminlyönti**

## 1. Ruutupeli

# Tilannekortti



## YKSILÖLAJI – VERSIO URHEILIJAT

- A. Miespuolinen urheilija (16-vuotias) lyö tai puristaa joskus samoissa harjoituksissa harjoittelevan naispuolisen urheilijan (16-vuotiaan) takapuolta .
- B. Päävalmentaja Sofie kommentoi jatkuvasti yhden lajin osallistujan (14-vuotiaan) painoa muiden urheilun osallistujien edessä.
- C. Bart (21-vuotias), urheilija, joka harjoittelee usein samalla kuntosalilla, tuijottaa säännöllisesti saman seuran tyttöä (15-vuotias). Tämä saa hänet tuntemaan olonsa epämukavaksi.
- D. Joukkueen jäsenet (16-vuotiaat) sulkevat yhden joukkuekavereistaan WhatsApp-ryhmästään. He eivät harjoittele yhdessä, vaan ovat samasta seurasta.
- E. Tapahtuman jälkeen vanhempi nuhtelee lastaan ja kutsuu häntä "häviäjäksi" ja "hyväksi ei-missään" muiden vanhempien ja urheilijoiden, koska heidän mukaansa lapsi ei tehnyt parhaansa.
- F. Pitkän harjoittelun jälkeen Frank, 40-vuotias valmentaja, ei ole tyytyväinen Loun (16-vuotias) suoritukseen. Rangaistuksena Loulle annetaan lisäharjoituksia, eikä hän saa lopettaa ennen kuin valmentaja Frank on onnellinen.
- G. Valmentaja pyytää Asteria (15-vuotias) keskittymään täysin urheilu-uraansa ja tuhlaamaan mahdollisimman vähän aikaa läksyihin ja kouluun.

## 1. Ruutupeli



# Taustaa

Häirinnän ja hyväksikäytön määritelmä: Häirintää ja hyväksikäyttöä on monenlaista. Laajasti ottaen se voidaan määritellä miksi tahansa ei-toivotuksi käytökseksi, joka pyrkii tarkoituksellisesti vahingoittamaan toista henkilöä.

- **Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö**

Viittaa ei-toivottuun huomioon tai seksuaaliseen käyttäytymiseen. Tämä voi sisältää ei-sanallisia, sanallisia tai fyysisiä tekoja. Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö sisältää yhteydenpidon (kuten sopimaton koskettelu tai halaaminen), kontaktittomuuden (kuten seksuaaliset kommentit tai sopimattoman videon näyttämisen tai lähettämisen) ja seksuaalisen toiminnan, johon suostumus pakotetaan tai jota ei voida antaa.

- **Fyysinen väkivalta**

Tähän liittyy tahallisia fyysisiä tekoja, jotka aiheuttavat tai joiden on tarkoitus aiheuttaa vammoja. Esimerkkejä ovat lyöminen, potkiminen, lyöminen, pureminen ja polttaminen.

- **Psyykkinen väkivalta**

Psyykkinen väkivalta on mikä tahansa teko, jossa henkilön ihmisarvo tai itsetunto on minimoitu. Esimerkkejä ovat nimittely, eristäminen, kiusaaminen tai verkkokiusaaminen.

- **Laiminlyönti**

Laiminlyöntiä on se, että ympäristö ei riitä tarjoamaan nuorelle hänen perustarpeitaan, jotka liittyvät terveyteen, koulutukseen, emotionaaliseen kehitykseen, ravitsemukseen, asumiseen ja/tai turvallisuuteen. Joitakin esimerkkejä voivat olla tilanteet, joissa urheilijan annetaan harjoitella vamman kanssa, kieltäydytään tarjoamasta psykologista hoitoa, kun urheilija sitä tarvitsee jne.



# Fyysinen väkivalta





# Psyykkinen väkivalta





# Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö





# Laiminlyönti





**Ei häirintää ja  
hyväksikäyttöä**





Miespuolinen urheilija (16-vuotias) lyö tai puristaa joskus samoissa harjoituksissa harjoittelevan naispuolisen urheilijan (16-vuotiaan) takapuolta.

# Kuvitettu esimerkki



  
**Laiminlyönti**

  
**Ei häirintää ja hyväksikäyttöä**

  
**Fyysinen väkivalta**

  
**Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö**

  
**Psyykkinen väkivalta**

## 1. Ruutupeli

# Tilannepeli



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



# Ohjekortti

Jokainen kortti edustaa tapausta, johon liittyy vähintään 2 henkilöä. Lue kortti ääneen osallistujille ja keskustele alla olevien kysymysten avulla:

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tällainen käytös on sinulle ok / ei sovi?
- Mitä tekisit, jos näkisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisitkö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

**VINKKI: voit muokata tilannetta haluamallasi tavalla. Voit vapaasti muuttaa kontekstin tai (asianomaisten henkilöiden sukupuolen) jne. tilanteesta riippuen. Esimerkiksi: "Mitä mieltä olet tilanteesta, kun se tapahtuu valmentajan ja urheilijan välillä".**

## Taustatietoa

- Korosta keskustelussa, että on tärkeää ilmoittaa aikuiselle (vanhemmalle, seuran vastuhenkilölle), kun tilanne ei tunnu hyvältä.
- On tärkeää osoittaa, että kyse ei ole niinkään "oikeasta" tai "väärästä", vaan pikemminkin motiiveista sille, miksi jotain ei pidetä oikeana.
- Ei ole koskaan urheilijan vika, kun he joutuvat tällaiseen tilanteeseen.

## 2. Tilannepeli

# Tilanne 1



**18-vuotias urheilija ottaa alastonkuvia toisesta 18-vuotiaasta urheilijasta pukuhuoneessa.**

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tämä käytös on ok/ ei ok sinulle?
- Mitä tekisit, jos huomaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisikö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## **Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun:**

- Koska urheilija ei anna suostumustaan, tilannetta ei voida hyväksyä.
- Vaikka harrastajat ovat saman ikäisiä, tasa-arvoa ei vieläkään ole. Kuvattava urheilija ei ole tietoinen kuvien ottamisesta, joten hän ei voi puolustaa itseään.
- Kuvia ottava urheilija on valta-asemassa.
- Tämä tilanne loukkaa urheilijan oikeutta yksityisyyteen. Kaikissa tilanteissa tämä käyttäytyminen on sopimatonta.
- Jos nämä kuvat jaettaisiin (tekstiviestillä tai verkossa), tämä toiminta voisi aiheuttaa merkittävää haittaa.
- Voit aina puhua aikuiselle (esim. vastuuhenkilölle), jos huomaat jotain tällaista tapahtuvan. Jos joku mietityttää, on tärkeää sanoa jotain.

## **2. Tilannepeli**

# Tilanne 2



**Valmentaja halaa urheilijaa voiton jälkeen.**

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tällainen käytös on sinulle ok / ei sovi ?
- Mitä tekisit, jos huomaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisitkö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun

- Tässä tilanteessa urheilijan tunne menee valmentajan kokemuksen edelle.
- Toisin sanoen kyse on ensisijaisesti urheilijan tunteista, ei valmentajan tarkoituksesta. On sopimatonta, jos valmentajan syleily saa lajin osallistujan tuntemaan olonsa ahdistuneeksi.
- Yleensä valmentajan ei pitäisi halata sinua voiton jälkeen. Heidän tulisi ottaa fyysistä kontaktia vain, kun se liittyy urheiluun tai opetukseen.
- Urheiluympäristössä tunteiden ilmaiseminen ja kokeminen muiden kanssa voiton tai tappion jälkeen on luonnollista, rajoja on aina kunnioitettava.
- Puhu aina aikuiselle (esim. vastuuhenkilölle) tai ilmoita valmentajalle, jos et tunne oloasi mukavaksi tällaisessa tilanteessa.
- Se, että valmentaja kysyy sinua tekemään jotain, ei tarkoita, että sinun on noudatettava. Nuorena urheilijana sinulla on oikeus sanoa, kun jokin ei tunnu oikealta. Ehkä voitte sopia, miten voitte ilmaista ja jakaa näitä tunteita yhteisellä tavalla (esim. antamalla "high five").

# Tilanne 3



**17-vuotias urheilija kertoo 15-vuotiaalle urheilijalle, että hänen on tehtävä juuri niin kuin hän sanoo, koska hän on pomo. Jos urheilija kertoo siitä jollekin, hän on suurissa vaikeuksissa.**

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tämä käytös on ok/ ei ok sinulle?
- Mitä tekisit, jos huomaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisitkö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun:

- 17-vuotias urheilija asettaa nuoremmalle painetta, joten valtasuhde on olemassa.
- Vapaaehtoisuus on olennaista, ja on tärkeää, että käyttäydyt vain tavalla, johon suostut täysin ja vapaaehtoisesti. Tässä tilanteessa on paljon painostusta ja pakottamista (tai kiristystä), mikä tarkoittaa, että nuorempaa osallistujaa ei kunnioiteta.
- Jos havaitset tämän tapahtuvan, on tärkeää keskustella aikuisen (esim.seuran vastuuhenkilön) kanssa tilanteen pysäyttämiseksi. Ilmoita aina aikuiselle, jos et ole tyytyväinen johonkin.

## 2. Tilannepeli

# Tilanne 4



**Urheilija on uusi urheiluseurassa. Hän tuli innokkaasti mukaan, mutta riiteli yhden muun urheilijan kanssa. Nyt kukaan ei puhu hänelle. Hän ovat aina yksin. Kaikki muut seuran harrastajat tietävät, ettei kukaan puhu hänelle.**

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tämä käytös on ok/ ei ok sinulle?
- Mitä tekisit, jos huomaaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisikö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun:

- Ei ole hyväksyttävää sulkea pois uutta urheilijaa tai ketään urheilijaa.
- Kiusaaminen on usein ryhmäongelma; Tekijöitä on yleensä useita ja joskus näihin tilanteisiin on helppo jäädä kiinni. Älä osallistu tähän urheilijana.
- Jokaisella on oikeus nauttia olostaan urheillessaan.
- Jos näet tämän tapahtuvan, voit tarjota henkistä tukea syrjäytyneelle henkilölle.
- Anna tälle henkilölle aikaa ja tilaa kommunikoida, miltä tämä saa hänet tunteemaan.
- Pyydä heitä kääntymään seuran vastuuhenkilön puoleen, jotta he voivat keskustella tilanteesta ja mahdollisesti löytää ratkaisun yhdessä.
- Henkilö voi pelätä ottaa yhteyttä aikuiseen asiasta. Jos olet valmis siihen, voit mennä yhdessä. Tukesi tämän askeleen ottamisessa voi olla erittäin arvokasta.

## 2. Tilannepeli

# Tilanne 5



**Nico näkee yhden aikuisvalmentajista huutavan toiselle urheiluseuran jäsenelle.**

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tämä käytös on ok/ ei ok sinulle?
- Mitä tekisit, jos huomaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisikö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## **Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun:**

- Huutaminen jollekulle mistä tahansa syystä ei ole koskaan sopivaa. On hyvin mahdollista, että tätä toimintaa motivoivat turhautuminen, kiinnostuksen kohteet tai muut tekijät. On tärkeää korostaa, että tällaisella käytöksellä ei ole sijaa urheiluilmapiirissä.
- Tue osapuolta tunnetasolla, jos voit. Kysy jäseneltä, kuinka tämä ongelma vaikuttaa heihin ja mitä voit tehdä auttaaksesi.
- Toinen vaihtoehto on ilmoittaa asiasta seuran vastuuhenkilölle.

# Tilanne 6



**Huomaat Nooan kävelevän vessaan. Sitten näet kahden muun urheilijan seuraavan Nooaa vessaan hänen huomaamattaan.**

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tämä käytös on ok/ ei ok sinulle?
- Mitä tekisit, jos huomaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisitkö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## **Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun:**

- Jonkun seuraaminen vessassa tarkoituksella ei ole hyväksyttävää.
- Jokaisella on oikeus yksityisyyteen, vaikka tässä tapauksessa on epäselvää, mitä kaksi muuta urheilijaa tekevät vessassa.
- Jos olet valmis siihen, puhu muille ihmisille tästä käyttäytymisestä heti, jos huomaat sen tapahtuvan.
- Keskustele aikuisen (esim. seuran vastuuhenkilön) kanssa, jos olet huolissasi tilanteesta.
- **Vinkki valmentajalle tai fasilitaattorille:** keskustele seuran pelisäännöistä

# Tilanne 7



Istut koko joukkueen kanssa ruokalassa. Yksi joukkuetovereista alkaa vitsailla ja pilkata, mitä toisella joukkuetoverilla on yllään. Ihmiset nauravat, mutta joukkuetoveri näyttää loukkaantuneelta ja kiusaantuneelta.

- Mitä tekisit urheilijana tässä tilanteessa?
- Miksi tämä käytös on ok/ ei ok sinulle?
- Mitä tekisit, jos huomaisit tällaisen tilanteen?
- Pitäisitkö tapauksen omana tietonasi vai puhuisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit siitä?

## Asioita, joita voit sisällyttää keskusteluun:

- On helppo nauraa mukana, mutta älä naura jonkun toisen kustannuksella tehdyille vitseille.
- Ilmaise huolesi henkilölle, joka kokee tämän. Tarkista, miltä tilanne hänestä tuntuu ja tarjoa tukea.
- Tuki voi tarkoittaa sitä, että kerrot kuulleesi mitä tapahtui, ja näit, että tämä saa heidät tuntemaan olonsa hyvin epämukavaksi .
- Tarjoa käytännön tukea ja kerro hänelle , että hän voi ottaa yhteyttä seuran vastuuhenkilöön. Voit myös auttaa heitä tämän askeleen ottamisessa.
- On mahdollista, että muut eivät ymmärrä, että tämä käyttäytyminen vahingoittaa joukkueenn jäsentä. Voit mainita muille, että tapahtunut oli loukkaavaa ja sai joukkuetoverin tuntemaan olonsa epämukavaksi.
- Kerro toisille että vitsailu jonkun ulkonäöstä (tai mistään muustakaan) ei ole huvittavaa tai hyväksyttävää.
- Keskustele aikuisen kanssa, jos olet huolissasi tilanteesta (esim. seuran vastuuhenkilö).

## 2. Tilannepeli



# Saa sanoa Ei



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

On tärkeää, että urheilijat oppivat sanomaan "ei" ja myös hyväksymään "ei" muilta, kun he joutuvat epämukavaan tilanteeseen tai kun he havaitsevat sopimatonta käyttäytymistä. Tässä harjoituksessa harjoitetaan tätä taitoa.

Tämä harjoitus koostuu kahdesta kierroksesta (katso ohjekortti 1 ja ohjekortti 2).

1. Aseta osallistujat kahteen riviin (A ja B) siten, että he ovat vastakkain, katso esimerkki esimerkki. Varmista, että kahden rivin välillä on riittävästi etäisyyttä, ja osoita keskellä oleva kuvitteellinen viiva, joka osallistujien on ylitettävä. Kun sanot ääneen lauseen ("Kysymyskortit"), Rivi A toistaa lauseen Rivi B: lle, ja he (rivi B) vastaavat käyttämällä yhtä alla selitetyistä liikkeistä s.
  - Kyllä = ota yksi askel eteenpäin
  - Ei = pysy paikallaan ja seiso kädet lanteilla
2. Jokainen kysymys sisältää huomion siitä, kuka kysyy; Onko se urheilija, joka kysyy kysymyksen, vai onko se valmentaja, joka esittää kysymyksen (urheilijan näkökulma vs. valmentajan näkökulma)? Näkökulma näkyy kortissa. Joitakin lausuntoja voidaan käyttää molemmista näkökulmista. Voit vapaasti kokeilla molempia näkökulmia. Keskustele jokaisen kierroksen jälkeen.

- Valmentajan näkökulma: Rivi A - Kuvittele, että olet valmentaja. Kysy kysymys edessäsi olevalta riviltä (Rivi B) kysymys "Saanko pitää kädestäsi?" Rivi B vastaa kysymykseen liikkeellä.
- Urheilijan näkökulma: rivi A - Kuvittele, että olet urheilija. Kysy kysymys edessäsi olevalta riviltä (Rivo B) kysymyksen: "Saanko pitää kädestäsi?" Rivi B vastaa kysymykseen liikkeellä.

**A****Kuvitettu esimerkki - Kierros 1****B****Kyllä**

(Ota yksi askel eteenpäin)

**Ei**

(pysy paikallaan ja seiso kädet lanteilla)



Voinko saada matkapuhelimesi pääsykoodin?

**Kyllä**

(Ota yksi askel eteenpäin)

**Ei**

(pysy paikallaan ja seiso kädet lanteilla)



Voinko koskettaa kehoasi auttaakseni sinua tässä harjoituksessa?

**Kyllä**

(Ota yksi askel eteenpäin)

**Ei**

(pysy paikallaan ja seiso kädet lanteilla)



Näen, ettet voi hyvin. Voinko auttaa sinua?

**3. Saa sanoa Ei**

### Fyysinen:

- Olit 5 minuuttia myöhässä harjoituksista tänään. Sinun täytyy jäädä ylimääräiseksi tunniksi. (= valmentajan näkökulma)
- Tänään on ensimmäinen päivä uusien joukkueen jäsenten kanssa. Tapaamme heidät harjoituksen jälkeen! Oletko mukana? (= urheilun osallistujien näkökulma)

### Psykologinen

- Voitko seistä vaa'alla ja kertoa painosi? (= valmentajan näkökulma)
- Koska hävisit viimeisessä kilpailussa, alamme kutsua sinua Luuseriksi? (= valmentajan näkökulma / urheilun osallistujien näkökulma)
- Voinko saada matkapuhelimesi pääsykoodin? (= valmentajan näkökulma / urheilun osallistujien näkökulma)

### Seksuaalinen:

- Voinko koskettaa kehoasi auttaakseni sinua tässä harjoituksessa? (= valmentajan näkökulma)
- Saanko halata sinua, kun teemme maalin tai jos sinulla oli hyvä peli? (= valmentajan näkökulma/urheilun osallistujien näkökulma)
- Saanko suudella sinua toivottaakseni sinut tervetulleeksi/sanoessa näkemiin sinut harjoituksen jälkeen? (= valmentajan näkökulma / urheilun osallistujien näkökulma)
- Lähetätkö minulle kuvan itsestäsi suihkussa? (= urheilun osallistujien näkökulma)

### Laiminlyönti:

- Lopettaisitko seurustelun ja keskittyisit täysin urheiluun? (= valmentajan näkökulma)
- Tiedän, että olet loukkaantunut ja lääkäri kielsi sinua pelaamasta, mutta kyseessä on tosi tärkeä peli ja me todella tarvitsemme sinua. Pelaatko? (= valmentajan näkökulma)

### Pohdinta-kysymykset:

- Miltä tuntuu sanoa "ei"?
- Miltä tuntuu, kun joku sanoo sinulle "ei"?
- Miltä sinusta tuntuu, kun valmentaja kysyy tätä?
- Miltä sinusta tuntuu, kun urheilija kysyy tätä?
- Mitä tekisit, jos joku kysyisi sinulta jotain, mitä et halua tehdä?
- Kenelle (tai milloin) haluaisit sanoa "ei"?
- Miten voisitte sanoa "ei" selkeästi?
- Onko seurassa ihmisiä (esim. valmentaja, manageri, toisen urheilijan vanhempi...), joille on vaikeampi sanoa "ei"? Miksi?

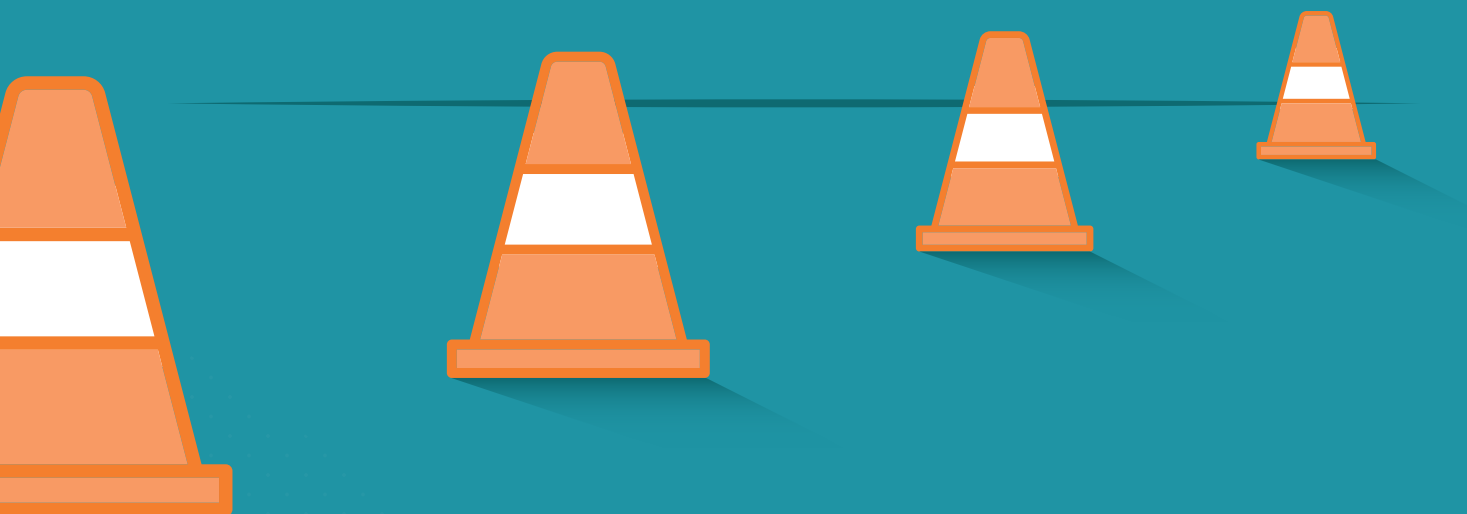
# Ohjekortti

## Kierros 2

Toisessa harjoituksessa urheilijan on toimittava sivustakatsojana, mikä edellyttää, että hän tarkkailee tilannetta sen sijaan, että osallistuisi uhrina tai rikoksentekijänä.

Aseta 5 merkkiä tasaisille etäisyyksille ja pyydä kaikki urheilijat samalle lähtöviivalle. Kun luet tilannekuvauksia, pyydä urheilun osallistujia menemään sen merkin kohdalle, jonka kokevat oikeaksi sivustakatsojana.

- **Ensimmäinen merkki:** Uskon, että tilanne on kunnossa. Minun ei tarvitse tehdä enempää
- **Toinen merkki:** En ole varma, onko tilanne/käyttäytyminen hyväksyttävää, enkä ole varma, mitä voin tehdä tässä
- **Kolmas merkki:** Uskon, että tämä tilanne/käyttäytyminen on mahdotonta hyväksyä, mutta sivustakatsojana en ryhtyisi mihinkään toimiin
- **Neljäs merkki:** Uskon, että tätä tilannetta/käyttäytymistä ei voida hyväksyä, ja puuttuisin sivustakatsojana, vaikka en olisi varma, miten heti.
- **Viides merkki:** Mielestäni tilanne/käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää ja puuttuisin ehdottomasti mahdollisimman nopeasti.



### 3. Saa sanoa Ei



Kuulet urheilijan vitsailevan toisen urheilijan painosta.

## Kuvitettu esimerkki - Kierros 2

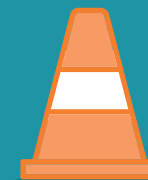
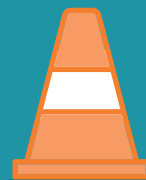
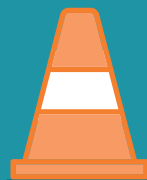
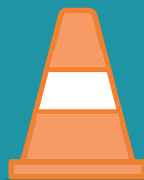
Uskon, että tilanne on kunnossa. Minun ei tarvitse tehdä enempää

En ole varma, onko tilanne/käyttäytymisen hyväksyttävää, enkä ole varma, mitä voin tehdä tässä

Uskon, että tämä tilanne/käyttäytymisen on mahdotonta hyväksyä, mutta sivustakatsojana en ryhtyisi mihinkään toimiin

Uskon, että tätä tilannetta/käyttäytymistä ei voida hyväksyä, ja puuttuisin sivustakatsojana, vaikka en olisi varma, miten heti.

Mielestäni tilanne/käyttäytymisen ei ole hyväksyttävää ja puuttuisin ehdottomasti mahdollisimman nopeasti.



### 3. Saa sanoa Ei

- Kuulet urheilijan vitsailevan toisen urheilijan painosta.
- Näet valmentajan puristavan toisen urheilijan takapuolta.
- Kun urheilijat pukeutuvat, huomaat jonkun ottavan heistä kuvia pukuhuoneessa.
- Näet yhden urheilijan työntävän toista ja katsojat nauravat.
- Näet, kuinka urheilija haukkuu jotakuta ja sitten muut liittyvät mukaan.
- Näet valmentajan toistuvasti kritisoivan urheilijaa ja kiroilevan hänelle.
- Näet, että joku todella satutti itseään harjoituksen aikana, eikä kukaan auttanut.
- Kuumana päivänä näet valmentajan käskevän urheilijaa olemaan syömättä tai juomatta mitään haastavan harjoituksen aikana. Hän vaatii kurinalaisuutta.
- Harjoituksen aikana huomaat, että urheilija tuntee olonsa epämukavaksi tilanteessa. Valmentaja on tietoinen, koska kuulit urheilijan mainitsevan sen hänelle, mutta valmentaja ei käsittele sitä.

### Pohdintakysymykset (jokaisen lausunnon jälkeen):

- Miksi tämä käytös on ok / ei sovi sinulle?
- Mitä tekisit urheilijana, jos joutuisit tällaiseen tilanteeseen?
- Pitäisitkö tapauksen omana tietonasi vai kertoisitko siitä jollekin? Miksi?
- Kenen kanssa puhuisit?
- Mitä tekisit, jos näkisit tällaisen tilanteen?

# Vinkkejä

- Korosta, että rajat ovat erilaiset kaikille ja että on tärkeää kunnioittaa sitä.
- Varmista, että urheilijat tuntevat olonsa tarpeeksi turvalliseksi sanoakseen ei ja korostaa, että on okei sanoa ei milloin tahansa.
- Selitä nuoremmille lapsille, että "hyvät kosketukset" ovat positiivisia ja saavat sinut tuntemaan olosi mukavaksi ja arvostetuksi, kun taas "huonot kosketukset" saavat sinut tuntemaan olosi epämukavaksi, nolostumaan tai satuttamaan sinua.
- Korosta, että ei ole heidän vikansa, jos joku koskettaa heitä. Kerro lapsille, että jos he ovat tällaisessa tilanteessa, heidän pitäisi sanoa "ei" jos voivat. Selitä ymmärtäväsi, että se saattaa olla vaikeaa tai pelottavaa. Heidän tulisi POISTUA henkilön/paikan luota niin pian kuin mahdollista ja KERTOAA AIKUISELLE, esimerkiksi vastuuhenkilölle, mitä tapahtuu.
- Anna heille vinkkejä esimerkiksi siitä, kuinka sanoa "Ei" jollekulle oikealla tavalla
  - Katso henkilöä silmiin, kun sanot "ei", ja selitä, miksi teet niin
  - Puhu vanhemillesi ja pyydä heitä puhumaan henkilölle.
  - Pyydä muita urheiluun osallistuvia sanomaan "ei" kanssasi.
  - Jos sinusta tuntuu, ettet voi sanoa "ei", puhu aikuiselle, johon luotat (esim. seuran henkilöstö, vanhemmat, isovanhemmat jne.).
- Korosta, että urheilijan ei tarvitse selittää, miksi hänestä jokin asia on epämukavaa.
- Korosta, että on väärin harjoittaa häirintää ja hyväksikäyttöä.
- Korosta, että ei ole oikein nauraa muille urheilun osallistujille, kun he ovat häirinnän ja hyväksikäytön uhreja.
- Keskustelkaa siitä, miten tärkeää on ilmoittaa häirinnästä ja hyväksikäytöstä aikuiselle.

## 3. Saa sanoa Ei





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

THOMAS  
MORE

Open Universiteit  
www.ou.nl



mulier instituut  
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek



Centrum Ethiek  
in de Sport

De stilte  
verbroken  
Laat van je horen!

Terre des hommes  
Helping children worldwide

Haaga-Helia



## Copyright © 2023 Safe Sport Allies Erasmus+

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

Safe Sport Allies -konsortio koostuu tutkimuslaitoksista Thomas More University of Applied Sciences (BE), Mulier Institute (NL), Haaga-Helia University of Applied Sciences (FIN) ja Open University (NL), urheilujärjestöistä Cyprus Sport Organisation (CY) ja Athletics Club Bilbao (ES), sekä käytännön organisaatioista Centre for ethics in the sport (BE), De Stilte Verbroken (NL) ja Terre des hommes – Aide à l'enfance dans le monde (RO).

Käännetty hollannista suomeksi.

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

