TU JESTEŚ BEZPIECZNY

Zasady Be Like Water · wersja dla Małoletnich

To jest krótka wersja naszych zasad, napisana dla Ciebie. Możesz ją przeczytać sam albo poprosić rodzica, żeby przeczytał Ci ją na głos.

Po co to jest

Uczymy Cię pływać. Ale najpierw chcemy, żebyś czuł się u nas bezpiecznie.

Poniżej piszemy, czego możesz od nas oczekiwać i co zrobić, gdyby coś było nie tak.

Masz prawo

1. Masz prawo czuć się bezpiecznie na basenie i w szatni.
2. Masz prawo bać się wody. To normalne i nikt nie będzie się z Ciebie śmiał.
3. Masz prawo powiedzieć „nie chcę", gdy nie jesteś gotowy na ćwiczenie. Nikt Cię nie wepchnie do wody i nie zanurzy Ci głowy na siłę.
4. Masz prawo powiedzieć „nie dotykaj mnie". Wtedy trener znajdzie inny sposób, na przykład da Ci deskę.
5. Masz prawo zapytać, dlaczego robimy dane ćwiczenie.
6. Masz prawo do przerwy, gdy jest Ci zimno, niedobrze albo po prostu za dużo.
7. Masz prawo, żeby nikt Ci nie robił zdjęć bez zgody Twojej i Twoich rodziców.

Czego trener nigdy nie zrobi

1. Nie będzie na Ciebie krzyczał, wyśmiewał Cię ani przezywał.
2. Nie każe Ci robić czegoś, czego się boisz, w ramach kary.
3. Nie wejdzie z Tobą do kabiny w szatni ani pod prysznic i nie będzie Cię przebierał. Od tego jest Twój rodzic.
4. Nie będzie pisał do Ciebie prywatnie przez telefon ani przez internet. Pisze do Twoich rodziców.
5. Nie będzie robił Ci zdjęć w szatni ani pod prysznicem. Nikt tam nie robi zdjęć.

W nauce pływania dotyk jest potrzebny. Trener podtrzyma Cię pod brzuchem albo poprawi ułożenie rąk. Zawsze uprzedzi, zanim to zrobi. Jeśli nie chcesz, powiedz. To wystarczy.

Zasady dla wszystkich dzieci

Na basenie i w szatni nie wolno:

1. Podtapiać ani wpychać nikogo do wody.
2. Ściągać komuś czepka ani stroju.
3. Popychać się, bo posadzka jest śliska.

4. Zabierać cudzych rzeczy i sprzętu.
5. Śmiać się z tego, jak ktoś wygląda albo jak pływa.
6. Zamykać kogoś w kabinie.

Jeśli ktoś tak robi Tobie albo komuś innemu, powiedz trenerowi. To nie jest skarżenie. To pomaganie.

Gdy coś jest nie tak

Powiedz. Nie musisz mieć pewności i nie musisz umieć tego nazwać. Wystarczy, że coś Ci się nie podoba albo że boisz się o siebie lub o kogoś.

Możesz powiedzieć:

1. Trenerowi Kubie, na basenie albo po zajęciach.
2. Swojemu rodzicowi albo innej dorosłej osobie, której ufasz.
3. Napisać na biuro@belikewater.pl.

Telefon, który zawsze odbiera

116 111 to bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

Możesz zadzwonić o każdej porze, z każdego telefonu, za darmo. Nie musisz podawać imienia. Możesz też napisać na 116111.pl.

Możesz też zadzwonić na **800 12 12 12**, to Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Też jest bezpłatny i też działa całą dobę.

Jeśli komuś dzieje się krzywda i jest niebezpiecznie, zadzwoń pod **112**.