Tu jesteś bezpieczny

Najważniejsze zasady na naszych zajęciach narciarskich i snowboardowych.

TO WAŻNE

Masz prawo czuć się bezpiecznie, zadawać pytania i powiedzieć, kiedy coś Cię martwi. Nikt nie ma prawa Cię bić, poniżać, straszyć ani dotykać w niewłaściwy sposób.

Jak traktujemy się na stoku?

- Instruktor mówi do Ciebie z szacunkiem i wyjaśnia ćwiczenia.
- Może pomóc Ci wsiąść na wyciąg, poprawić sprzęt albo przytrzymać Cię, gdy grozi upadek. Taki dotyk służy nauce i bezpieczeństwu.
- Nie wyśmiewamy innych dzieci, nie bijemy ich i nie robimy im przykrości.
- Nie rób zdjęć ani filmów, które mogłyby kogoś zawstydzić lub skrzywdzić.

Co możesz zrobić, jeśli coś jest nie tak?

- Powiedz „STOP”, jeśli czujesz się niekomfortowo, i odsuń się, jeśli jest to bezpieczne.
- Powiedz instruktorowi, rodzicowi lub innej dorosłej osobie, której ufasz.
- Jeśli problem dotyczy instruktora, możesz zwrócić się do innego instruktora, koordynatora lub bezpośrednio do ZGORKY.
- Jeśli coś Cię boli, źle się czujesz, zgubisz grupę albo ktoś Cię skrzywdzi, powiedz o tym od razu.

PAMIĘTAJ

Nie musisz samodzielnie rozwiązywać trudnej sytuacji. Proszenie o pomoc jest w porządku. Jeśli ktoś Cię skrzywdził, powiedz o tym zaufanej osobie – nawet jeśli ktoś prosił Cię o milczenie.

Jak się z nami skontaktować?

ZGORKY: +48 720 720 330
E-mail: kontakt@zgorky.pl

Jeśli życie lub zdrowie jest zagrożone, zadzwoń pod 112. W Polsce możesz też zadzwonić po pomoc pod 116 111 lub 800 12 12 12. Z zagranicy możliwość połączenia z polskimi numerami pomocy może zależeć od operatora.

Te zasady obowiązują podczas szkoleń ZGORKY. Możesz poprosić dorosłego o przeczytanie ich razem z Tobą.