

БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И ПОЛУЧАТЬ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ.

Скажи родителям, каким спортом ты хотел бы заниматься. Родители могут помочь тебе найти подходящий вид спорта. Твое мнение важно. Ребенок и родители должны прийти к единому мнению о выборе подходящей секции. Нужно учитывать как пожелания ребенка, так и возможности семьи.

2. ПОВОРОИ С РОДИТЕЛЯМИ И ТРЕНЕРОМ О СВОИХ ОЖИДАНИЯХ И ОПАСЕНИЯХ.

Одни дети очень хотят участвовать в соревнованиях и выступать, а другие занимаются спортом по иным причинам. Расскажи родителям честно, для чего ты хочешь заниматься спортом. Обсудите и то, любишь ли ты соревноваться, как часто и в каких соревнованиях ты хотел бы участвовать. Тогда родители смогут помочь тебе выбрать секцию, а тренер сможет учесть твои пожелания.

Занятия в секции учат тренироваться регулярно, усердно работать и не сдаваться слишком легко. Но если ты действительно не хочешь больше ходить на тренировки, объясни родителям, почему. Иногда за этим желанием стоит какая-то проблема, для которой родители вместе с тренером могут найти решение. Например, родители могут поддержать тебя в те моменты, когда тебе становится трудно, а результаты заставляют себя ждать. Родители могут помочь тебе организовать свой день так, чтобы ты успевал нормально отдыхать, учиться, заниматься спортом и общаться с друзьями. Важно говорить о том, что тебя беспокоит.

3. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБСУДИ С РОДИТЕЛЯМИ И ТРЕНЕРОМ, ЧТО ЗДЕСЬ ДОПУСТИМО И ЧТО ЗАПРЕЩЕНО.

Договоренности о том, что допустимо на тренировках, а что запрещено, способствуют безопасности занятий. Обсуди с родителями и тренером, как следует себя вести и как нельзя поступать на тренировках. Договоритесь о правилах. В результате будет проще понять, что на тренировке является нормой, а что запрещено. Если тебе что-то непонятно, попроси объяснить еще раз.



4. НЕ МОЛЧИ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ. Поговори со взрослым, которому ты доверяешь.

Если с тобой произошло нечто, на твой взгляд недопустимое или неправильное, сообщи об этом родителям или другому взрослому, которому ты доверяешь. Кроме того, можно позвонить в службу защиты детей по телефону 116111 или написать через www.lasteabi.ee. Очень важно начать разговор, чтобы плохое обращение не продолжалось и ты получил помощь. Помни, что в случившемся нет своей вины.

Конечно, тренер ни в коем случае не должен делать то, что запрещено или наказуемо по закону – например, посылать ребенку свои фотографии в обнаженном виде или просить аналогичные у ребенка, прикасаться к интимным частям тела, предлагать алкоголь или бить ребенка. Однако ребенок не обязан терпеть и такое поведение тренера, которое просто считается недопустимым. Например, тренер не должен заставлять ребенка делать упражнения через боль, унижать, ругать или намеренно пренебрегать им во время тренировки.

Разумеется, это не все ситуации, с которыми ребенок не должен мириться. Поэтому всегда скажи, если подозреваешь, что тренер или кто-то другой ведет себя неправильно. Тогда можно расследовать случившееся, выяснить, был ли поступок неприемлемым и решить, что делать.

Не нужно мириться и с издевательствами со стороны других участников занятий. Сообщи об этом родителям или тренеру, чтобы они могли помочь решить проблему.

5. НЕ ОСТАВЛЯЙ ДРУГА В БЕДЕ. Поговори со взрослым, которому ты доверяешь.

Не молчи и если нечто по твоему мнению неправильное или недопустимое случилось с другим участником секции или кем-то еще. Расскажи об этом родителям, другому взрослому или тренеру. Кроме того, можно позвонить в службу защиты детей по телефону 116111 или написать о проблеме через www.lasteabi.ee.

6. СЛЕДИ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ. СКАЖИ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ТАК.

Спорт не должен вредить твоему здоровью, даже если целью является спортивный результат. Поэтому сообщи родителям или тренеру, как только почувствуешь какие-либо проблемы со здоровьем, если возникнут вопросы о твоей тренировочной нагрузке или ты чувствуешь, что тренировки причиняют тебе вред. Не выходи на тренировки или соревнования, если ты нездоров.

Родитель может помочь тебе найти врача, который проверит состояние здоровья и физическую

нагрузку и поможет найти решение проблемы. Хороший тренер поможет подобрать подходящую нагрузку и считается с твоим здоровьем.

7. СЛЕДИ ЗА СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ И МЫСЛЯМИ. СКАЖИ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕХОРОШО ИЛИ УСТАЛ. Поговори с родителями и тренером и в том случае, если считаешь, что из-за большой нагрузки на тренировках страдает учеба.

Если ты чувствуешь беспокойство, у тебя плохое настроение и нет сил или что-то еще идет не так, расскажи об этом родителям или тренеру. Если ты чувствуешь излишнее напряжение из-за тренировочных нагрузок, отношений с товарищами по секции, соревнований или ожиданий в отношении твоих спортивных результатов, поговори об этом.

На настроение ребенка может влиять и беспокойство из-за успеваемости. Особенно когда тренировки занимают много времени или из-за соревнований и сборов приходится часто пропускать занятия в школе. Расскажи родителям и тренеру о том, что тебя беспокоит. Вместе они могут помочь найти решение, как совмещать школу и спорт.

Душевное здоровье тоже не должно страдать из-за спорта. Родители и тренер могут поддержать тебя и при необходимости обратиться за помощью. Ты можешь выяснить это и сам, прочитав о том, как справляться с тревогой, какие витамины полезны для душевного здоровья, как улучшить настроение или как распознать депрессию (www.peaasi.ee).

8. ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. Поговори о своих привычках в еде с родителями и тренером.

Здоровая диета дает хорошее самочувствие при занятиях спортом. Например, ты можешь брать с собой на тренировку банан или другой полезный перекус, но не картофельные чипсы. Если у тебя есть вопросы о том, что и в каких количествах тебе следует есть, поговори с родителями или тренером. Обсудите, как масса тела и питание влияют на твое самочувствие и самооценку. Вместе вы можете найти хорошие советы по питанию. Ты можешь узнать самостоятельно, что такое здоровая пища и хорошие привычки в питании (www.toitumine.ee).

Знай, что ни тренер, ни кто-либо другой не вправе высказывать оценочные суждения о твоем теле или обсуждать твой вес в присутствии других. Если это происходит, расскажи об этом родителям. Поговори с ними и в том случае, если на тренировках ты чувствуешь себя некомфортно по какой-либо другой причине, помимо веса или питания. Кроме того, старайся сам относиться к себе по-доброму. ●

