

ТЕЛО И НАВЫКИ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТСМЕНА-ГИМНАСТА



Изменения внутри гимнастической культуры - это путь к большей открытости

Voimistelu liikuttaa!

ЦЕЛЬ:

- углубить знания и навыки работающих с детьми инструкторов и тренеров, а также самих гимнастов
- подчеркнуть права занимающихся гимнастикой детей
- укрепить здоровые установки детских тренеров

ТЕЛО РЕБЕНКА

Задачи тренера

- Научить занимающихся гимнастикой детей словам, называющим части тела
- Дать понять, что все - даже члены одной команды - не должны выглядеть одинаково, как на подбор

Навыки спортсмена

- Умеет использовать подходящие и принятые названия частей тела.
- Умеет ценить свое тело и понимает то, что существуют различные тела, и все они одинаково хороши.

ПРАВИЛА И УМЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОСТЮМА

Задачи тренера

- Довести до ребенка-спортсмена мысль о том, что скрытые тренировочным костюмом части тела являются его неприкосновенным личным пространством.

Навыки спортсмена

- Знает основные правила и требования к тренировочному костюму, умеет сказать "нет", если кто-то нарушает правила.
- Понимает, что у тела имеются интимные места, и умеет их защищать

ПРАВИЛО ПРИКОСНОВЕНИЙ И ПОМОЩИ

Задачи тренера

- Рассказать спортсмену, каким образом тренер может прикасаться.
- Прикосновение к телу не должно ощущаться как нечто плохое, оно не должно вызывать неприятных ощущений.
- Рассказать, что всякий имеет право отказаться от выполнения упражнений, если прикосновение вызывает дискомфорт или если оно пугает, однако следует довести до ребенка то, что **с целью соблюдения безопасности часть движений требует их выполнения с поддержкой тренера.**

Навыки спортсмена

- Осознает собственные ощущения и умеет сказать "нет", если не желает ощущать прикосновений к телу.
 - Верит, если другой ребенок говорит "нет" прикосновениям.
 - Понимает, что ни у кого нет права высказываться ни о чьем теле.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ В ЗАЛЕ

Тренеру

- Уважай право ребенка на отказ от прикосновений.
- ВНИМАНИЕ! Оказание поддержки при выполнении упражнения или желание тренера поправить положение может потребовать физического прикосновения для обеспечения безопасности движения или с целью предотвращения травмирования. Об этом следует рассказать ребенку-спортсмену
- Подумай, хочешь ли ты быть частью проблемы или решения: оставь в сторону ненужные комментарии и шутки, касающиеся тела, гендера и сексуальной идентичности

Спортсмену

- Если что-то тебя пугает или если тебе неприятно, не бойся рассказать об этом безопасному взрослому
- Не бойся сказать "НЕТ", если ситуация кажется тебе неприятной.
- Помни, что в зале, за его пределами и в соцсетях к людям следует относиться с уважением. Недоброжелательный взгляд, шутки могут оскорбить другого.

ЧТО ТАКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОСТИ?

- С помощью воспитания навыков безопасности спортсмены-гимнасты обучаются базовым принципам, позволяющим им защитить свое собственное пространство и огородить себя от посягательств.
- Цель заключается в оказании поддержки росту и развитию, становлению внутренней самодостаточности и веры в себя.
- Самое важное - понять значимость диалога, помочь детям и молодежи высказаться о сложных вещах.
- Знание прав ребенка, умение говорить о навыках безопасности повышают безопасность и уважение к себе.

Источники: Национальная ассоциация семьи, сервис "Ты не одинок", Национальный институт здоровья и благополучия Финляндии.