



UKS JUMP

Standardy ochrony małoletnich - wersja dla dzieci

Otwock, ul. Ługi 37B

Wersja 1.0 | opracowanie: 30 lipca 2026 r.

Ta wersja wyjaśnia najważniejsze zasady prostym językiem. Możesz poprosić dorosłego o przeczytanie jej razem z Tobą.

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze

Na treningu, zawodach i obozie masz prawo czuć się bezpiecznie, być traktowana lub traktowany z szacunkiem i prosić o pomoc.

Masz prawo

- powiedzieć „nie”, gdy coś sprawia Ci ból, strach albo dyskomfort
- zapytać, po co wykonujesz ćwiczenie i jak trener będzie Cię asekurować
- zrobić przerwę i powiedzieć o złym samopoczuciu
- być traktowana lub traktowany z szacunkiem - bez wyśmiewania i poniżania
- powiedzieć dorosłemu, gdy ktoś przekracza Twoje granice
- otrzymać pomoc także wtedy, gdy nie masz pewności, czy stało się coś złego.

Jak powinni zachowywać się trenerzy i inni dorośli

- spokojnie tłumaczyć ćwiczenia i zasady bezpieczeństwa
- słuchać, gdy mówisz o bólu, strachu lub problemie
- asekurować tylko w sposób potrzebny do bezpiecznego wykonania ćwiczenia



- szanować Twoją prywatność i nie wchodzić bez potrzeby do szatni
- kontaktować się w sprawie zajęć w sposób jawny, najlepiej także z rodzicem lub opiekunem.

Czego dorosłym nie wolno

- bić, szarpać, straszyć, wyzywać ani zmuszać do ćwiczenia
- dotykać Cię w sposób intymny, dziwny albo niezwiązany z bezpieczeństwem treningu
- robić seksualnych żartów lub komentarzy o Twoim ciele
- prosić Cię o zachowanie tajemnicy dotyczącej krzywdzenia lub Waszej relacji
- wysyłać prywatnych, ukrywanych wiadomości albo zapraszać na prywatne spotkania bez wiedzy rodzica
- robić zdjęć w szatni, toalecie lub podczas przebierania.

Asekuracja na parkour

Czasem trener musi złapać Cię albo poprawić ułożenie ciała, żeby zapobiec upadkowi. Powinien powiedzieć, co robi. Jeżeli dotyk jest niepotrzebny albo źle się z nim czujesz, powiedz „stop”.

Zasady między uczestnikami

- nie bijemy, nie popychamy i nie narażamy innych na upadek
- nie wyśmiewamy, nie obrażamy i nie wykluczamy
- nie dotykamy innych bez zgody
- nie nagrywamy i nie publikujemy cudzych zdjęć bez zgody
- nie zabieramy ani nie niszczymy cudzych rzeczy
- reagujemy, gdy ktoś jest krzywdzony - wołamy trenera lub innego zaufanego dorosłego.

Zdjęcia, telefon i internet

- Twoje zdjęcie może być opublikowane tylko na zasadach uzgodnionych z rodzicem lub opiekunem
- brak zgody na zdjęcia nie oznacza, że nie możesz trenować
- nie pokazuj innym szkodliwych lub intymnych treści
- jeżeli ktoś wysyła Ci obraźliwe, seksualne albo straszące wiadomości, zachowaj wiadomość i pokaż ją zaufanemu dorosłemu.

Co zrobić, gdy coś Cię martwi

1. Odejdź w bezpieczne miejsce, jeżeli możesz.
2. Powiedz trenerowi, rodzicowi, opiekunowi albo innemu dorosłemu, któremu ufasz.
3. Możesz powiedzieć tylko tyle, ile potrafisz. Nie musisz mieć dowodów.
4. Jeżeli pierwsza osoba nie pomoże, powiedz następnej.
5. Pamiętaj: krzywdzenie nigdy nie jest Twoją winą.

Kontakt z UKS Jump

Powiedz trenerowi albo skontaktuj się z Zarządem:

telefon: 666 661 585

e-mail: biuro@jumpparkour.pl

adres: ul. Ługi 37B, Otwock

Gdzie jeszcze możesz szukać pomocy

- 112 - gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie i potrzebna jest natychmiastowa pomoc
- 116 111 - bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny całą dobę
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Pamiętaj: dobrze, że mówisz o tym, co się dzieje. Dorosły powinien Cię wysłuchać i pomóc zadbać o bezpieczeństwo.