

# SAFE SPORT ALLIES : ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

Εγχειρίδιο ετοιμασίας σεμιναρίου για τους  
νεαρούς συμμετέχοντες στον αθλητισμό με  
θέμα: Γνωρίζοντας τα Όρια μας και τα Όρια  
των άλλων.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Εγχειρίδιο για την εφαρμογή της παρέμβασης Safe Sport Allies σε νεαρούς συμμετέχοντες σε αθλήματα, ένα σεμινάριο για συμμετέχοντες σε αθλήματα με στόχο να μάθουν να αναγνωρίζουν τα δικά τους όρια καθώς και να μάθουν να αντιμετωπίζουν τα όρια των άλλων.

Πνευματικά δικαιώματα © 2022 Safe Sport Allies Erasmus+

Συγγραφείς: Tine Vertommen, Helena Verhelle, An De Kock και Karolien Adriaens.

Η κοινοπραξία Safe Sport Allies αποτελείται από τα ερευνητικά ινστιτούτα Thomas More University of Applied Sciences (BE), Mulier Institute (NL), Haaga-Helia University of Applied Sciences (FIN) και Open University (NL), τους αθλητικούς οργανισμούς Cyprus Sport Organisation (CY) και Athletics Club Bilbao (ES) και τους οργανισμούς πρακτικής Centre for ethics in the sport (BE), De Stilte Verbroken (NL) και Terre des hommes – Aide à l'enfance dans le monde (RO).

Μετάφραση από τα ολλανδικά στα αγγλικά.

Κανένα μέρος αυτής της έκδοσης δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή/και να δημοσιευθεί σε έντυπη, φωτοτυπία, κασέτα, ηλεκτρονικά ή με οποιοδήποτε άλλο μέσο χωρίς γραπτή άδεια από τον συγγραφέα.

Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ Collaborative Partnership 622589-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP

## Πίνακας περιεχομένων

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΕΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ** ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.4ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

<b>ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ</b> .....	<b>656</b>
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ</b> .....	<b>767</b>
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ</b> .....	<b>878</b>
<b>1.ΥΠΟΔΟΧΗ, ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ 9(5 ΛΕΠΤΑ)</b> .....	<b>98</b>
9ΥΛΙΚΑ .....	9
Εισαγωγή .....	989
Γνωρίζοντας ο ένας τον άλλον .....	89
Ομαδικές συμφωνίες .....	989
<b>2. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΕΤΡΑΓΩΝΩΝ10 (25 ΛΕΠΤΑ)</b> .....	<b>109</b>
10ΥΛΙΚΑ .....	10
Προετοιμασία .....	10910
Εισαγωγή .....	10910
Άσκηση .....	10910
Σημαντικές πληροφορίες .....	121112
Γενικές πληροφορίες .....	121112
<b>4.ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΟΡΙΑ, ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ15 (25 ΛΕΠΤΑ)</b> .....	<b>1513</b>
15ΥΛΙΚΑ .....	1513
15ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	1513
15Άσκηση .....	1513
15ΚΑΡΤΕΣ .....	1513
15ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ .....	1715
17ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ .....	1715
<b>175. "18ΤΟ ΌΧΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ"18 18(25 ΛΕΠΤΑ)</b> .....	<b>1816</b>
18ΥΛΙΚΑ .....	1816
18ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	1816
18Άσκηση .....	1816
18ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ .....	1917
19ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ .....	2118
21ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ .....	2119
21	
<b>6.ΕΙΣΑΓΩΓΗ -ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΟΜΙΛΟΥ -22 (10 ΛΕΠΤΑ)</b> .....	<b>20</b>
22ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ .....	2220
22Άσκηση .....	2220
<b>227.ΚΛΕΙΣΙΜΟ -23(5 ΛΕΠΤΑ)</b> .....	<b>2321</b>
23ΥΛΙΚΑ .....	2321
23ΚΛΕΙΣΙΜΟ .....	2321
23ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΠΟΚΟΜΙΣΑΤΕ .....	2321
23ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ .....	2321
23ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Α: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΕΤΡΑΓΩΝΩΝ – ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ .....	2422
24ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Β: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΕΤΡΑΓΩΝΩΝ – ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ .....	2826
28ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΑΡΤΕΣ ΔΗΛΩΣΕΩΝ .....	3230
32ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΚΑΡΤΕΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗΣ ΠΟΙΟΣ, ΤΙ, ΜΕ ΠΟΙΟΝ, ΠΟΥ .....	3533
35ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: ΚΑΡΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΝΑΙ/ΌΧΙ .....	3634
36	

## Καλώς ήρθατε!

Καλώς ήρθατε στο Safe Sport Allies! Το Safe Sport Allies, ή SSA για συντομία, είναι ένα συνεργατικό έργο με διάφορους διεθνείς εταίρους: ερευνητικά ιδρύματα Thomas More University of Applied Sciences (BE), Mulier Institute (NL), Haaga-Helia University College (FIN) και Open University (NL), αθλητικές οργανώσεις Cyprus Sport Organisation (CY) και Athletics Club Bilbao (ES) και οργανώσεις πρακτικής Centre Ethics in Sport (BE), De Stille Verbroken (NL) και Terre des hommes – Aide à l'enfance dans le monde (RO). Το έργο SSA συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ Collaborative Partnership της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στοχεύει στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε μέλη τοπικών αθλητικών συλλόγων για την προστασία των νέων αθλητών από παρενόχληση και κακοποίηση.

Ένα αποτέλεσμα αυτού του έργου είναι το σεμινάριο για νεαρού αθλητές ηλικίας 12 έως 15 ετών. Το σεμινάριο που περιγράφεται σε αυτό το σενάριο έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νέους αθλητές από τοπικούς αθλητικούς συλλόγους να μάθουν για τα δικά τους όρια και πώς να αντιμετωπίσουν τα όρια των συνομηλίκων τους μέσα σε ένα αθλητικό πλαίσιο. Ως συντονιστής αυτού του σεμιναρίου, θα βρείτε σε αυτή την εργασία όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να το προετοιμάσετε και να το διαχειριστείτε.

## Σεμινάριο, γενικές πληροφορίες






Το σεμινάριο μπορεί να διευκολυνθεί από υπεύθυνους προστασίας συλλόγων, προπονητές ή εκπαιδευμένους διαμεσολαβητές. Ο συντονιστής μπορεί να προετοιμάσει το σεμινάριο χρησιμοποιώντας αυτό το σενάριο. Το σεμινάριο προορίζεται να οργανωθεί με μια ομάδα περίπου 8 έως 12 αθλητών από τον ίδιο σύλλογο. Ιδανικά, η διαφορά ηλικίας μεταξύ των συμμετεχόντων δεν πρέπει να υπερβαίνει τα τρία έτη.

Εάν εσείς ως υπεύθυνος προστασίας συλλόγου ή προπονητής, προτιμάτε να εργάζεστε με σύντομες στιγμές συζήτησης σχετικά με το θέμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες συνομιλίας Safe Sport Allies. Αυτές περιγράφουν, διαφορετικές μεθοδολογίες για να μιλήσετε με τους συμμετέχοντες στον αθλητισμό σχετικά με τα όρια πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από μια προπόνηση / πρακτική άσκηση / κατασκήνωση και μπορείτε να τις κατεβάσετε δωρεάν.

## Δομή του σεναρίου

Το σεμινάριο διαρκεί περίπου 90 λεπτά και αποτελείται από διάφορες ασκήσεις.

Σε αυτό το σενάριο χρησιμοποιούμε διαφορετικά εικονογράμματα έτσι ώστε όλες οι πληροφορίες να μπορούν εύκολα να βρεθούν.

	<b>Σημαντικές πληροφορίες</b>	Σε όλο το σενάριο, θα βρείτε μερικές σημαντικές πληροφορίες για κάθε άσκηση. <b>Παρακολουθήστε τις στενά!</b>
	<b>Ασκήσεις</b>	Καθ 'όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου υπάρχουν διάφορες εργασίες/ασκήσεις για τους προπονητές. Θα βρείτε την επεξήγηση της ανάθεσης όπου τοποθετείται αυτό το εικονόγραμμα.
	<b>Αγγραφεία</b>	Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι υπάρχει μια εργασία για τον συντονιστή.
	<b>Ταινία</b>	Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι παρουσιάζετε ένα απόσπασμα ταινίας
	<b>Γενικές πληροφορίες</b>	Σε όλο το σενάριο, παρέχονται βασικές πληροφορίες για ορισμένες εργασίες. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να σας βοηθήσουν στην καθοδήγηση της συνεδρίας. Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται κυρίως για εσάς. Δεν χρειάζεται να το προσπεράσετε κυριολεκτικά με τους προπονητές κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου.

## Προετοιμασία του σεμιναρίου

<b>Ομάδα στόχου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ομάδα 8 έως 12 αθλητών</li> <li>- Ηλικία: 12-15 ετών</li> </ul>
<b>Διάρκεια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δια ζώσης σεμινάριο +/- 90 λεπτών</li> <li>- Μπορεί να οργανωθεί αντί για μια εκπαιδευτική συνεδρία</li> </ul>
<b>Στοχεύει</b>	<p>Μετά το σεμινάριο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα γνωρίζουν ότι υπάρχουν διάφορες μορφές παρενόχλησης και κακοποίησης</li> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα γνωρίζουν τι σημαίνει συναίνεση</li> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα γνωρίζουν ότι τους επιτρέπεται να θέτουν τα δικά τους όρια όταν αντιμετωπίζουν μια ανεπιθύμητη ή δυσάρεστη κατάσταση</li> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα γνωρίζουν ότι τα όρια του καθενός ενδέχεται να διαφέρουν</li> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα είναι σε θέση να αξιολογήσουν καταστάσεις όπως παρενόχληση και κακοποίηση</li> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα μπορούν να πουν «όχι» όταν αντιμετωπίζουν μια ανεπιθύμητη ή δυσάρεστη κατάσταση</li> <li>- Οι συμμετέχοντες σε αθλήματα γνωρίζουν πώς να ειδοποιούν έναν ενήλικα σε περίπτωση κατάστασης παρενόχλησης και κακοποίησης</li> </ul>
<b>Περιεχόμενο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Βασίζεται εν μέρει στο Abuse Stay Offside (UNICEF) και στο Sport with Borders on Youth Size (ICES)</li> <li>- Ασκήσεις που ενθαρρύνουν κυρίως την αλληλεπίδραση και τη συζήτηση</li> <li>- Περιπτώσεις σωματικής, ψυχολογικής και σεξουαλικής παρενόχλησης και κακοποίησης</li> <li>- Συγκατάθεση ταινίας με ολλανδικούς υπότιτλους (NL)</li> </ul>
<b>Οργάνωση</b>	<p>Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στο γυμναστήριο ή στο γήπεδο του αθλητικού συλλόγου (ή σε άλλη αίθουσα του αθλητικού συλλόγου), όπου μπορεί να παρακολουθείται η ασφάλεια και η ιδιωτικότητα των αθλητών.</p>
<b>Υλικά</b>	<p>Το υλικό που χρειάζεται ο συντονιστής μπορεί να βρεθεί στο παράρτημα αυτού του σεναρίου. Ο συντονιστής μπορεί να το εκτυπώσει και να το προσαρμόσει εκ των προτέρων. Ο συντονιστής θα πρέπει να ελέγξει πριν από την έναρξη του σεμιναρίου αν έχει όλο το υλικό.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αυτοκόλλητα για ετικέτες ονομάτων</li> <li>- Φορητός υπολογιστής (ενδεχομένως προβολέας + οθόνη)</li> <li>- USB stick που περιέχει ένα βίντεο σχετικά με τη «συναίνεση στον αθλητισμό» ή τον σύνδεσμο YouTube στον υπολογιστή</li> <li>- Κάρτες ποιος-τι-πού + 4 κάρτες με ερωτήσεις προβληματισμού</li> <li>- Παιχνίδι τετραγώνων: κάρτες</li> </ul>



## Περιεχόμενο του σεμιναρίου

Πίνακας 1 Επισκόπηση του σεμιναρίου

Περιεχόμενο	Διάρκεια
Υποδοχή και επεξήγηση του σεμιναρίου + εισαγωγή	5'
<b>Παιχνίδι Τετραγώνων</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Παιχνίδι Τετραγώνων</li><li>- Διαγωνισμός σκάλας</li><li>- Ερωτήσεις προβληματισμού</li></ul>	25'
<b>Παιχνίδι δηλώσεων</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Παιχνίδι δηλώσεων</li><li>- Ερωτήσεις προβληματισμού</li></ul>	25'
<b>Το όχι είναι εντάξει</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Γύρος 1</li><li>- Ερωτήσεις προβληματισμού</li><li>- Γύρος 2: η προοπτική των παρευρισκομένων</li></ul>	25'
<b>Εισαγωγή Υπεύθυνου Προστασίας Ομίλου</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Άσκηση: ποιος είναι ο υπεύθυνος προστασίας του ομίλου</li></ul>	10'
<b>Κλείσιμο</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Μηνύματα που αποκομίσате</li></ul>	5'

## 1. Υποδοχή, γνωριμία και επεξήγηση - (5 λεπτά)

### Υλικά

- Ομαδικές συμφωνίες
- Αυτοκόλλητα για ετικέτες ονομάτων
- κονκάρδα

### Εισαγωγή

Ξεκινάτε καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες στο άθλημα. Συστηθείτε σύντομα και υποδείξτε ότι είστε εδώ σήμερα για να μιλήσετε και να κάνετε ασκήσεις μαζί γύρω από την αναγνώριση και την υπόδειξη ορίων.



### Γνωριμία μεταξύ τους

Στη συνέχεια, προχωράτε σε έναν γύρο γνωριμίας. Γράψτε όλα τα ονόματα σε ένα αυτοκόλλητο, ώστε ο καθένας να μπορεί να βάλει το όνομά του σε αυτό.

### Ομαδικές συμφωνίες

Πριν ξεκινήσετε με τις ασκήσεις, κάντε κάποιες συμφωνίες με την ομάδα.

Ρωτήστε εν συντομία την ομάδα αν υπάρχουν ορισμένα πράγματα που αισθάνονται ότι είναι σημαντικά για να κάνουν συμφωνίες όπως, για παράδειγμα, να αφήσουν ο ένας τον άλλον να μιλήσει, να σέβονται ο ένας τον άλλον,... Αφήστε αυτή τη συμβολή να προέρχεται κυρίως από αυτούς.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες ιδέες για έμπνευση:

- *Αφήνουμε ο ένας τον άλλον να μιλήσει και να ακούμε ο ένας τον άλλον.*
- *Σεβόμαστε ο ένας τις απόψεις και τα συναισθήματα του άλλου.*
- *Ο καθένας είναι διαφορετικός και αυτό είναι εντάξει.*
- *Εσείς επιλέγετε ποιες πληροφορίες θέλετε να μοιραστείτε.*
- *Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.*
- *Όλα όσα λέγονται σε αυτή την ομάδα είναι και θα παραμείνουν εμπιστευτικά. Οι ιστορίες που συζητήθηκαν σήμερα θα παραμείνουν ανάμεσά μας.*
- *Μπορείτε να έρθετε μαζί μας μετά το σεμινάριο, αλλά μπορείτε επίσης πάντα να επικοινωνήσετε με μια γραμμή βοήθειας στη χώρα σας.*

**Συμβουλή:** Για τις ασκήσεις 1 και 2, εργαστείτε με μικρές ομάδες. Ως διαμεσολαβητής, κάντε τις ομάδες μόνοι σας, έτσι ώστε να υπάρχει ένα καλό μείγμα νέων ανθρώπων που είναι πιο ήσυχοι από τη μία πλευρά και που είναι γνωστοί ως εξωστρεφείς από την άλλη. Μπορείτε να τους αφήσετε να φτιάξουν πρώτα τις δικές τους ομάδες και στη συνέχεια να χωρίσουν αυτές τις ομάδες για να δημιουργήσουν νέες ομάδες.

## 2. Παιχνίδι τετραγώνων- (25 λεπτά)

### Υλικά

- 5 τετράγωνα + A4 που δείχνουν σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική παρενόχληση και κακοποίηση και παραμέληση.
- 7 καταστάσεις / ομαδική εκτύπωση (βλ. προσάρτημα 1 Α και 1Β)
- Στυλό ανά ομάδα
- Φορητός υπολογιστής για ταινία (USB-stick) ή [σύνδεσμος](#)
- Προβολέας και οθόνη (εάν διατίθεται στον όμιλο)



### Προετοιμασία

Κάντε πέντε τετράγωνα και βάλτε στο φύλλο για ποια μορφή κακοποίησης αντιπροσωπεύει ένα τετράγωνο: σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση, παραμέληση ή καθόλου παρενόχληση και κακοποίηση. Χωρίστε την ομάδα σε 3 ή 4 ομάδες και βάλτε τους να καθίσουν σε ίσες αποστάσεις από τα τέσσερα κιβώτια.

### Εισαγωγή

Εξηγείτε ότι θέλετε να τους εισαγάγετε σε μια σειρά από καταστάσεις που μπορεί να συμβούν στον αθλητισμό. Η ιδέα είναι να συζητήσουν με την ομάδα τους το συντομότερο δυνατό αν πιστεύουν ότι πρόκειται για σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση, παραμέληση ή καθόλου παρενόχληση και κακοποίηση. Επιπλέον, ως ομάδα θα πρέπει επίσης να αξιολογήσουν πόσο σοβαρή πιστεύουν ότι είναι η κατάσταση βαθμολογώντας την από 0 (καθόλου σοβαρή) έως 10 (πολύ σοβαρή).



### Άσκηση

#### I. Παιχνίδι Τετραγώνων

- Διαβάζετε δυνατά την κατάσταση.
- Αφού διαβάσετε δυνατά την κατάσταση, οι ομάδες θα έχουν 20 δευτερόλεπτα για να συζητήσουν σε ποιο τετράγωνο θα τοποθετούσαν αυτήν την κατάσταση. Για κάθε περίπτωση, κάποιος άλλος θα τρέξει από την ομάδα, έτσι ώστε όλοι να πάρουν τη σειρά τους.
- Ως συντονιστής, μετράτε αντίστροφα από το 20. Μόλις φτάσετε στο 0, οι δρομείς από κάθε ομάδα μπορούν να περπατήσουν μέχρι την κατάλληλη πλατεία.
- Ως συντονιστής, συζητάτε στη συνέχεια με την ομάδα τις επιλογές που έχουν κάνει οι συμμετέχοντες στο άθλημα και τους δίνετε μια σύντομη εξήγηση των τύπων παρενόχλησης και κακοποίησης
- Τέλος, ζητήστε από κάθε ομάδα να δώσει έναν βαθμό μεταξύ 0 και 10 στην κατάσταση για να αξιολογήσει τη σοβαρότητά της (0 = καθόλου σοβαρό· 10 = πολύ σοβαρό). Μπορούν να το γράψουν στο φύλλο της κατάστασης.

**Συμβουλή:** Μη διστάσετε να κάνετε αυτό το άθλημα άσκησης συγκεκριμένο. Για παράδειγμα, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες στο άθλημα να εκτελέσουν πρώτα μια τεχνική άσκηση (π.χ. ντρίμπλα + σκορ, 3 καρότσια σε 1 γραμμή κ.λπ.) πριν τρέξουν στο τετράγωνο. Μπορείτε επίσης να εργαστείτε με χρωματιστούς πυλώνες για να αναπαραστήσετε τα πέντε τετράγωνα, έτσι ώστε να προστεθεί ένα γνωστικό στοιχείο κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### Καταστάσεις ομαδικών αθλημάτων:

- A. Ένα μέλος της ομάδας των αγοριών (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη ενός μέλους της ομάδας κοριτσιών (16 ετών) κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- B. Ο προπονητής κάνει συνεχώς μικρά σχόλια για το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε όλη την ομάδα.
- C. Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό, κοιτάζει συχνά μια ομάδα κοριτσιών από τον αθλητικό σύλλογο (15 ετών) ενώ προπονούνται στο γήπεδο δίπλα στην ομάδα του. Αυτό τους κάνει να αισθάνονται άβολα.
- D. Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν από τους συμπαίκτες τους από την ομάδα WhatsApp.
- E. Μια ομάδα παικτών (14 ετών) που κάθονται στον πάγκο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τους ρίχνουν κουτάκια σόδας προς την κατεύθυνση του αντιπάλου τους κατά τη διάρκεια της διακοπής.
- F. Ο Frank (42 ετών) φωνάζει και προσβάλλει τους ενήλικες παίκτες της ομάδας του όταν η αντίπαλη ομάδα σκοράρει κατά τη διάρκεια του τελικού κυπέλλου.
- G. Ο προπονητής του ζητά από τον Αστέρ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στην εργασία και το σχολείο.

#### Καταστάσεις ατομικών αθλημάτων:

- A. Ένας άνδρας συμμετέχων σε αθλήματα (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη μιας γυναίκας συμμετέχουσας στον αθλητισμό (16 ετών) με την οποία προπονείται συχνά.
- B. Η Sofie, η προπονήτρια, κάνει συνεχώς μικρά σχόλια σχετικά με το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε άλλους συμμετέχοντες στο άθλημα.
- C. Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό που συχνά προπονείται στο ίδιο γυμναστήριο, κοιτάζει τακτικά ένα κορίτσι από το σύλλογο (15 ετών). Αυτό την κάνει να νιώθει άβολα.
- D. Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν από τους συμπαίκτες τους από την ομάδα WhatsApp. Δεν προπονούνται μαζί, αλλά προέρχονται από τον ίδιο σύλλογο.
- E. Μετά από ένα γεγονός, ένας γονέας επιπλήττει το παιδί του και το αποκαλεί «χαμένο» και «καλό για τίποτα» μπροστά σε άλλους γονείς και συμμετέχοντες στον αθλητισμό επειδή, σύμφωνα με αυτούς, το παιδί δεν έκανε τοβες τους.
- F. Ο Frank (42 ετών), ένας προπονητής, ζητά από τη Lisa (16 ετών) να αγωνιστεί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο φυσιοθεραπευτής συμβουλεύει έντονα να μην γίνει αυτό, επειδή μπορεί να επιδεινώσει τον τραυματισμό.
- G. Ο προπονητής του ζητά από τον Ισμαήλ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στις εργασίες και το σχολείο.

#### II. Διαγωνισμός σκάλας

- Στο Μέρος 2 αυτής της άσκησης, ζητήστε από τις ομάδες να κατατάξουν τις διάφορες καταστάσεις (από το Μέρος I) από τις λιγότερο σοβαρές έως τις πιο σοβαρές ανάλογα με το βαθμό που έδωσαν σε αυτό. Συμφωνούν με τη σειρά τώρα που έχουν κάνει μια κατάταξη;
- Όταν όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν την κατάταξή τους, μπορείτε να ζητήσετε από τις ομάδες να ρίξουν μια ματιά η μία στην άλλη. Ταιριάζουν οι κατατάξεις τους; Ποιες είναι οι μεγαλύτερες διαφορές;

- Στη συνέχεια, φέρτε τη συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις προβληματισμού.

#### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι σας κάνει να αισθάνεστε ότι η κατάσταση είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει;
- Είναι αυτή μια συγκεκριμένη στιγμή όπου αισθάνεστε ότι ξεπεράσατε μια γραμμή;
- Συμφωνείτε με τη σειρά των άλλων ομάδων; Γιατί ναι/όχι;

Κάνετε τη σύνδεση με τη συγκατάθεση κατά τη διάρκεια της αντανάκλασης. Εξηγείτε ότι η συναίνεση είναι σημαντική για να καθοριστεί εάν κάτι είναι πέρα από την γραμμή ή όχι. Εάν ένας συμμετέχων σε αθλήματα δεν αισθάνεται άνετα με μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, τότε δεν δίνετε άδεια και η συμπεριφορά είναι πέρα από τη γραμμή. Αυτό είναι προσωπικό και τα όρια κάθε του κάθε συμμετέχοντος στα αθλήματα είναι διαφορετικά. Μερικές φορές μπορεί επίσης να φαίνεται ότι κάποιος δίνει άδεια, αλλά μάλλον το άτομο το κάνει επειδή αισθάνεται πιεσμένος. Εάν συμβαίνει αυτό, επίσης δεν υπάρχει συγκατάθεση.

#### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι σημαίνει συγκατάθεση για εσάς; Πώς νιώθετε γι' αυτό;
- Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα μιας κατάστασης όπου φαίνεται ότι υπάρχει συναίνεση, αλλά στην πραγματικότητα δεν υπάρχει;



Εάν το κατάλυμα το επιτρέπει, δείξτε το βίντεο σχετικά με τη συγκατάθεση της ΔΟΕ ([σύνδεσμος](#)).



#### Σημαντικές πληροφορίες

- Είναι σημαντικό να τους δώσουμε μια ιδέα για το τι μπορεί να συνεπάγεται η παρενόχληση και η κακοποίηση και ότι μπορεί να έχει διάφορες μορφές.
- Εξηγήστε τους γιατί η συναίνεση είναι σημαντική. Μπορείτε να το κάνετε αυτό χρησιμοποιώντας τις βασικές πληροφορίες που περιγράφονται παρακάτω.
- Τονίστε ότι ένας συμμετέχων σε αθλήματα μπορεί να μην αισθάνεται άνετα με ορισμένα πράγματα / αγγίγματα και ότι είναι εντάξει να το υποδείξει. Εξηγήστε, ότι είστε έτοιμοι να ακούσετε και ότι υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι (υπεύθυνος προστασίας, γονείς, φίλοι) που μπορούν να ακούσουν.



#### Γενικές πληροφορίες

##### Ορισμός της παρενόχλησης και της κακοποίησης:

Υπάρχουν πολλές μορφές παρενόχλησης και κακοποίησης. Σε γενικές γραμμές μπορεί να οριστεί ως οποιαδήποτε ανεπιθύμητη συμπεριφορά που φαίνεται να βλάπτει σκόπιμα ένα άλλο άτομο.

##### Τύποι παρενόχλησης και κακοποίησης:

- **Σεξουαλική παρενόχληση & κακοποίηση**  
Αναφέρεται σε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη προσοχή ή συμπεριφορά σεξουαλικής φύσης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μη λεκτικές, λεκτικές ή σωματικές πράξεις. Η σεξουαλική παρενόχληση και

κακοποίηση περιλαμβάνει συμπεριφορά επαφής (όπως ακατάλληλο άγγιγμα ή αγκαλιά), μη επαφή (όπως σεξουαλικά σχόλια ή προβολή ή αποστολή ακατάλληλου βίντεο) και διεισδυτική ή μη διεισδυτική σεξουαλική δραστηριότητα όπου η συναίνεση εξαναγκάζεται ή δεν μπορεί να δοθεί.

- **Σωματική κακοποίηση**

Αυτό περιλαμβάνει σκόπιμες σωματικές πράξεις που προκαλούν ή προορίζονται να προκαλέσουν τραυματισμό. Παραδείγματα περιλαμβάνουν χτυπήματα, κλωτσιές, γροθιές, δάγκωμα και κάψιμο.

- **Ψυχολογική κακοποίηση**

Η ψυχολογική κακοποίηση είναι οποιαδήποτε πράξη στην οποία ελαχιστοποιείται η αξιοπρέπεια ή η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου. Παραδείγματα περιλαμβάνουν χαρακτηρισμούς, απομόνωση, εκφοβισμό ή εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο.

- **Αμέλεια**

Σημαίνει ότι ένα περιβάλλον είναι ανεπαρκές για να εξασφαλίσει στους νέους τις βασικές τους ανάγκες όσον αφορά την υγεία, την εκπαίδευση, τη συναισθηματική ανάπτυξη, τη διατροφή, τη στέγαση ή/και την ασφάλεια. Μερικά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν την άδεια του αθλητή να προπονείται με τραυματισμό, την άρνηση παροχής ψυχολογικής φροντίδας όταν ένας συμμετέχων στο άθλημα το χρειάζεται κ.λπ.

## Ορισμός συγκατάθεσης:

- **Η συγκατάθεση ή η παροχή άδειας** είναι μια σημαντική πτυχή όταν πρόκειται να δηλώσετε τα όριά σας. Το σώμα σας είναι δικό σας, και αν δεν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε πάντα να το πείτε. Εσείς αποφασίζετε σε τι συμφωνείτε. Συναίνεση σημαίνει ότι εσείς αποφασίζετε ποιος αγγίζει το σώμα σας και με ποιον τρόπο. Εάν δεν σας αρέσει ένα συγκεκριμένο άγγιγμα, μπορείτε να το πείτε ξεκάθαρα σε αυτό το άτομο ή αν αυτό είναι πολύ δύσκολο για εσάς, μπορείτε να ενημερώσετε τους γονείς σας ή κάποιον άλλο ενήλικα που εμπιστεύεστε.



*Ο παρακάτω πίνακας είναι ενδεικτικός για εσάς ως συντονιστή, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συζητήσετε το ευρύ φάσμα παρενόχλησης και κακοποίησης. Τα παραδείγματα παρενόχλησης και κακοποίησης που δίνονται από τους προπονητές, μπορούν να συμπληρωθούν χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες και τον παρακάτω πίνακα.*

*Παρενόχληση και κακοποίηση είναι οποιαδήποτε μορφή συμπεριφοράς που διασχίζει τα όρια ενός ή περισσότερων εμπλεκόμενων ατόμων. Διακρίνουμε 5 τύπους ή τύπους παρενόχλησης και κακοποίησης:*

Αμέλεια	Ψυχολογική κακοποίηση	Σωματική κακοποίηση	Σεξουαλική κακοποίηση χωρίς επαφή	Σεξουαλική κακοποίηση με επαφή
Ιατρική παραμέληση	Απειλή, λεκτική κακοποίηση	Σωματικά επιβλαβείς	Σεξουαλική εμφάνιση	Σεξουαλικό άγγιγμα

		τελετουργίες μύησης		
Παράλειψη εποπτείας	Παράβλεψη ή αποκλεισμός	Ντοπάρισμα	Σεξουαλικές εικόνες (λήψη, κατασκευή, μετάδοση)	Σεξουαλική επίθεση
Έλλειψη κατάλληλου υλικού	Μη λήψη εκτίμησης για αθλητικά επιτεύγματα	Αναγκαστικό παιχνίδι στον διαγωνισμό ενώ είστε άρρωστοι, εξαντλημένοι ή τραυματισμένοι	Αναγκάστηκε να γδυθεί	Γεννητική, στοματική, πρωκτική διείσδυση (και προσπάθεια)
Εκπαιδευτική παραμέληση	Μη ρεαλιστικό πρότυπο υψηλών προσδοκιών		Βιώνοντας επιδειξιμανή συμπεριφορά (offline ή online)	Σεξουαλικά επιβλαβείς τελετουργίες μύησης
Έλλειψη ασφαλούς αθλητικού εξοπλισμού	Ψυχολογικά επιβλαβείς τελετουργίες μύησης			

#### 4. Παιχνίδι δηλώσεων – Αθλήματα με όρια κατάλληλα για τη νεολαία - (25 ΛΕΠΤΑ)

##### Υλικά

- Κάρτες: «ποιος», «τι», «με ποιον» και «πού» (βλέπε προσάρτημα 2)
- Κάρτα με ερωτήσεις προβληματισμού (βλ. προσάρτημα 3)

##### Εισαγωγή

Σε αυτή την άσκηση, θα εργαστείτε με κάρτες που μαζί σχηματίζουν μια κατάσταση. Έχετε 4 τύπους καρτών:

- «Ποιος» και «με ποιον» είναι τα 2 άτομα μεταξύ των οποίων συμβαίνει η κατάσταση
  - Ποιος (μπλε κάρτες)
  - Με ποιον (πράσινες κάρτες)
- Το «Τι» περιγράφει εν συντομία μια κατάσταση (ροζ κάρτες)
- Το «Πού» περιγράφει πού συμβαίνει η κατάσταση (κίτρινες κάρτες)



##### Άσκηση

- Κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει 3 καταστάσεις συνδυάζοντας νέες κάρτες κάθε φορά.
- Πρώτα συζητήστε τις καταστάσεις σε μικρές ομάδες μεταξύ τους χρησιμοποιώντας την κάρτα με ερωτήσεις προβληματισμού και στη συνέχεια συζητήστε τις με όλη την ομάδα.
- Για τη συζήτηση στη μεγάλη ομάδα, μπορείτε να ζητήσετε από κάθε ομάδα να επιλέξει την πιο ενδιαφέρουσα ή εξέχουσα κατάσταση και να την εξηγήσει στους συναδέλφους τους συμμετέχοντες στον αθλητισμό. Μια άλλη επιλογή είναι να κατατάξουν τις καταστάσεις από τις λιγότερο σοβαρές στις πιο σοβαρές και στη συνέχεια να συζητήσουν την πιο σοβαρή κατάσταση με την ομάδα.
- Όταν οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό ασχολούνται με μικρές ομάδες, περπατάτε και προσπαθείτε να βεβαιωθείτε ότι σκέφτονται προσεκτικά τις καταστάσεις που έχουν σχεδιάσει.
- Για τη συζήτηση μεγάλης ομάδας, μπορείτε να αναθέσετε σε δύο άτομα ανά ομάδα να παρουσιάσουν και να εξηγήσουν το σκεπτικό τους στους συναδέλφους τους συμμετέχοντες στον αθλητισμό.

**Συμβουλή:** Μπορείτε να επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε κυρίως κάρτες που αντιπροσωπεύουν καταστάσεις που σχετίζονται στενά με το τι μπορεί να βιώσουν οι νεαροί συμμετέχοντες σε αθλήματα στον αθλητικό τους σύλλογο. Εάν γνωρίζετε καταστάσεις που έχουν ήδη συμβεί στο σύλλογο, μπορείτε να τις βάλετε ρητά και αυτές.

##### Κάρτες

Βλέπε παράρτημα 2

##### Μερικά παραδείγματα

Ποιος;	Τι;	Με ποιον;	Πού;
Ένας 12χρονος αθλητής	αγγίζει τα στήθη του	Ένας 12χρονος αθλητής	στα κοινόχρηστα ντους



Ένας 36χρονος φυσιοθεραπευτής	προωθεί μια γυμνή φωτογραφία σε	ένας 54χρονος προπονητής	στα αποδυτήρια
Ένας 18χρονος αθλητής	Τραβάει φωτογραφίες με σεξουαλικό περιεχόμενο	ένας 18χρονος αθλητής	στα μικτά αποδυτήρια
Ένας 22χρονος αθλητής	μπαίνει στα αποδυτήρια ...χωρίς προειδοποίηση	ένας 22χρονος αθλητής	σε αθλητική αίθουσα με Θεατές
Ένας 18χρονος προπονητής	κοιτάζει ...και κάνει ένα σεξουαλική σχόλιο	ένας 18χρονος προπονητής	Μετά την προπόνηση

[Type here]

### Ερωτήσεις προβληματισμού

Οι ερωτήσεις προβληματισμού μπορούν να τεθούν μετά από κάθε κατάσταση:

- *Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;*
- *Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει/δεν είναι εντάξει για εσάς;*
- *Τι θα κάνατε αν βλέπατε μια τέτοια κατάσταση;*
- *Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;*
- *Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;*



### Σημαντικές πληροφορίες

- Όταν συζητάτε, τονίστε τη σημασία της ειδοποίησης ενός ενήλικα (γονέα, υπεύθυνου προστασίας, έμπιστου προσώπου) όταν μια κατάσταση δεν φαίνεται εντάξει.
- Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι δεν πρόκειται τόσο πολύ για το «σωστό» ή το «λάθος», αλλά μάλλον για τα κίνητρα για τα οποία κάτι θεωρείται ότι δεν είναι εντάξει.
- Δεν φταίνε οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό όταν βρίσκονται σε μια τέτοια κατάσταση.
- Για περίεργες καταστάσεις, μπορείτε να κάνετε τους νέους να σκεφτούν πώς θα ήταν αν ήταν για άλλους ανθρώπους. Μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να σχεδιάσουν μια νέα κάρτα, ώστε η κατάσταση να έχει πιο νόημα.

## 5. "Το όχι είναι εντάξει" - (25 ΛΕΠΤΑ)

### Υλικά

- Κάρτες με ερωτήσεις ναι/όχι (βλ. προσάρτημα 4)

### Εισαγωγή



Στην προηγούμενη άσκηση, συζητήσατε διάφορες καταστάσεις και σκεφτήκατε αν εκτιμάτε ή όχι αυτές τις καταστάσεις ως εντάξει. Αυτή η άσκηση συνεχίζεται και εδώ. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό να μάθουν να λένε «όχι» και επίσης να δέχονται «όχι» από τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια κατάσταση που είναι άβολη ή όταν παρατηρούν συμπεριφορά που είναι ακατάλληλη. Θα εφαρμόσετε αυτή την ικανότητα στην πράξη με τους συμμετέχοντες στο άθλημα σας καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Τοποθετήστε τους συμμετέχοντες στο άθλημα σε δύο σειρές (Σειρά Α και Σειρά Β) έτσι ώστε να είναι αντικριστά. Βεβαιωθείτε, ότι υπάρχει αρκετή απόσταση μεταξύ των δύο σειρών και επισημάνετε μια φανταστική γραμμή κάτω από τη μέση που οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διασχίσουν. Όταν εισάγετε μια δήλωση, η γραμμή Α επαναλαμβάνει τη δήλωση στη γραμμή Β και αυτοί (η γραμμή Β) θα απαντήσουν χρησιμοποιώντας μία από τις κινήσεις που εξηγούνται παρακάτω.

- Ναι = κάντε ένα βήμα μπροστά
- Όχι = μείνετε στη θέση σας και σταθείτε με τα χέρια σας στους γοφούς σας

Κάθε ερώτηση περιλαμβάνει μια σημείωση που υποδεικνύει ποιος ρωτάει. Είναι ένας συμμετέχων στον αθλητισμό που θέτει την ερώτηση ή είναι ο προπονητής που θέτει την ερώτηση (προοπτική συμμετέχοντος στον αθλητισμό έναντι προοπτικής προπονητή); Η προοπτική αναγράφεται στην κάρτα. Κάποια δήλωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από τις δύο οπτικές γωνίες. Μη διστάσετε να δοκιμάσετε και τις δύο απόψεις. Προβληματιστείτε μετά από κάθε γύρο.

Παράδειγμα:

- Προοπτική προπονητή: Σειρά Α - Φανταστείτε ότι είστε προπονητής. Κάντε στο άτομο μπροστά σας (Σειρά Β) την ερώτηση "Μπορώ να κρατήσω το χέρι σου;" Στη συνέχεια, ο αθλητής από τη σειρά Β απαντά χρησιμοποιώντας μια κίνηση.
- Προοπτική συμμετέχοντος στον αθλητισμό: Σειρά Α - Φανταστείτε ότι είστε συμμετέχων στον αθλητισμό. Κάντε στο άτομο μπροστά σας (Σειρά Β) την ερώτηση: «Μπορώ να σου κρατήσω το χέρι;» Στη συνέχεια, οι αθλητές από τη σειρά Β απαντούν χρησιμοποιώντας μια κίνηση.



### Άσκηση

#### Γύρος 1

- Πρώτα, η σειρά Α ζητά κάτι από τη σειρά Β και μετά το αντίστροφο.
- Αναφέρετε εάν πρέπει να ζητήσουν τη δήλωση από την πλευρά του προπονητή ή του συμμετέχοντος στον αθλητισμό.

**Συμβουλή:** Μπορείτε να προσαρμόσετε συγκεκριμένα τα αθλήματα άσκησης. Π.χ., αν πουν ναι, σκοράρουν με την μπάλα χόκεϊ στο αριστερό τέρμα, αν πουν όχι, σκοράρουν στο δεξί τέρμα.

- Για κάθε μορφή παρενόχλησης και κακοποίησης, θα βρείτε 2-3 ερωτήσεις. Καλύψτε τουλάχιστον 1 ερώτηση ανά έντυπο. Εάν έχετε αρκετό χρόνο, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες στα αθλήματα να κάνουν όλες τις ερωτήσεις ο ένας στον άλλο.
- Μετά από κάθε ερώτηση, συζητήστε μαζί τους εν συντομία γιατί απάντησαν «Ναι» ή «Όχι».
- Στο τέλος αυτού του γύρου, κάντε μερικές ερωτήσεις προβληματισμού.

Ορισμένες πρόσθετες πληροφορίες: δεν αποτελούν όλες οι ερωτήσεις παραδείγματα παρενόχλησης και κακοποίησης. Εξαρτάται από το ποιος είναι ο ερωτών, ποια είναι τα υποκειμενικά όρια κ.λπ. Και πάλι, μπορείτε να το συνδέσετε με την παροχή συγκατάθεσης (η οποία έχει συζητηθεί προηγουμένως).

## Ερωτήσεις

Ψυχολογικές	Σωματικές	Σεξουαλικές	Αμέλειας
Μπορείς να σταθείς στη ζυγαριά και να μου πεις το βάρος σου; (= προπονητής)	Καθυστέρησες 5 λεπτά για προπόνηση σήμερα. Θέλω να μείνεις για μια επιπλέον ώρα. (= προπονητής)	Μπορώ να αγγίξω το σώμα σου για να σε βοηθήσω με αυτή την άσκηση; (= προπονητής)	Μπορείς, σε παρακαλώ, να σταματήσεις τα ραντεβού και να επικεντρωθείς αποκλειστικά στο άθλημά σου; (= προπονητής)
Μετά την ήττα στον τελευταίο διαγωνισμό, μπορούμε να αρχίσουμε να σε αποκαλούμε «γεμάτα οπίσθια»; (=προπονητής / συμμετέχων σε άθλημα)	Σήμερα είναι η πρώτη μέρα με τα νέα μέλη της ομάδας. Ώρα να ξεκινήσετε μετά την πρακτική! Είσαι μέσα; (= συμμετέχων στον αθλητισμό)	Μπορώ να σε αγκαλιάσω όταν σκοράρουμε ή αν είχατε ένα καλό παιχνίδι; (= προπονητής / συμμετέχων σε άθλημα)	Ξέρω ότι είσαι ακόμα τραυματίας και ο γιατρός σου είπε να μην παίζεις, αλλά είναι ένα σημαντικό παιχνίδι και σε χρειαζόμαστε πραγματικά. Θα παίξεις; (= προπονητής)
Μπορώ να έχω τον κωδικό πρόσβασης στο κινητό σου; (= προπονητής / συμμετέχων)		Μπορώ να σε φιλήσω για να σε καλωσορίσω/σε αποχαιρετήσω μετά την προπόνηση; (= προπονητής / συμμετέχων σε άθλημα)	Μπορώ να δω ότι δεν αισθάνεσαι καλά. Είναι εντάξει για μένα να σε βοηθήσω; (= προπονητής)
		Θα μου στείλεις μια φωτογραφία σου στο ντους; (= συμμετέχων στον αθλητισμό)	

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Πώς νιώθεις που λες «όχι»;
- Πώς νιώθεις όταν κάποιος σου λέει «όχι»;
- Πώς νιώθεις όταν ένας προπονητής το ρωτάει αυτό;
- Πώς νιώθεις όταν ένας συμμετέχων σε άθλημα το ρωτάει αυτό;
- Τι θα έκανες αν κάποιος σε ρωτούσε κάτι που δεν θέλεις να κάνεις;
- Σε ποιον (ή πότε) θα ήθελες να πεις «όχι»;
- Πώς θα μπορούσες να πεις "όχι" με σαφή τρόπο;
- Υπάρχουν άνθρωποι (π.χ. προπονητής, μάνατζερ, γονέας άλλου αθλητή, ...) στο σύλλογο στους οποίους είναι πιο δύσκολο να πεις «όχι»; Γιατί;

## Γύρος 2 - Προοπτική παρευρισκομένων:

- Συζητήστε αυτόν τον γύρο σε ομάδα.
- Βάλτε όλους τους παρευρισκόμενους να καθίσουν στη μία πλευρά του δωματίου.
- Κατά τη διάρκεια αυτού του γύρου, κάθε συμμετέχων σε αθλήματα πρέπει να συμπάσχει ως θεατής, δεν είναι μέρος της κατάστασης ως δράστης ή θύμα, αλλά παρατηρεί την κατάσταση.
- Η πρόθεση της άσκησης είναι να δούμε πώς θα αντιδρούσαν οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό σε ορισμένες καταστάσεις όταν τις έβλεπαν να συμβαίνουν.
- Τοποθετήστε 5 πυλώνες σε κάθετη γραμμή σε μια καθορισμένη απόσταση τοποθετώντας όλους τους αθλητές στην ίδια γραμμή εκκίνησης. Καθώς διαβάζετε τις δηλώσεις, βάλτε τους συμμετέχοντες στο άθλημα να πλησιάσουν τον πυλώνα με τον οποίο αισθάνονται πιο άνετα ως παρευρισκόμενοι.
  - Πρώτος πυλώνας: Πιστεύω ότι η κατάσταση είναι εντάξει. Δεν χρειάζεται να προβώ σε περαιτέρω ενέργειες
  - Δεύτερος πυλώνας: Δεν είμαι σίγουρος αν η κατάσταση / συμπεριφορά είναι αποδεκτή και δεν είμαι σίγουρος τι μπορώ να κάνω σε αυτό
  - Τρίτος πυλώνας: Πιστεύω ότι η κατάσταση / συμπεριφορά είναι απαράδεκτη, αλλά ως θεατής, δεν θα αναλάμβανα καμία ενέργεια
  - Τέταρτος πυλώνας: Πιστεύω ότι η κατάσταση / συμπεριφορά είναι απαράδεκτη και θα ανταποκρινόμουν ως θεατής, ακόμα κι αν δεν ήμουν σίγουρος πώς να το κάνω αμέσως.
  - Πέμπτος πυλώνας: Πιστεύω ότι η κατάσταση / συμπεριφορά είναι απαράδεκτη και σίγουρα θα ανταποκριθώ το συντομότερο δυνατό.

#### **Καταστάσεις:**

- Βλέπετε έναν συμμετέχοντα σε άθλημα να κάνει ένα αστείο για το βάρος ενός άλλου συμμετέχοντος στο άθλημα.
- Βλέπετε έναν προπονητή να τσιμπάει την πλάτη ενός άλλου συμμετέχοντος σε άθλημα.
- Όταν οι συμμετέχοντες στο άθλημα ντύνονται, παρατηρείτε κάποιον να τους φωτογραφίζει στα αποδυτήρια.
- Βλέπεις έναν συμμετέχοντα σε άθλημα να σπρώχνει έναν άλλο και οι θεατές γελούν.
- Βλέπεις έναν συμμετέχοντα σε άθλημα να επιπλήττει κάποιον και στη συνέχεια να συμμετέχουν και άλλοι.
- Βλέπεις έναν προπονητή να επικρίνει επανειλημμένα έναν συμμετέχοντα σε άθλημα και να χρησιμοποιεί βωμολοχίες για να αναφερθεί σε αυτόν.
- Βλέπεις ότι κάποιος πραγματικά χτύπησε τον εαυτό του κατά τη διάρκεια της προπόνησης και κανείς δεν ανταποκρίθηκε
- Σε μια ζεστή μέρα, βλέπετε έναν προπονητή να λέει σε έναν συμμετέχοντα στο άθλημα να μην φάει ή να πει τίποτα κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης προπόνησης. Απαιτείται πειθαρχία.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, παρατηρείτε ότι ένας συμμετέχων στον αθλητισμό αισθάνεται άβολα με μια κατάσταση. Ο προπονητής είναι ενήμερος επειδή ακούσατε τον συμμετέχοντα στο άθλημα να του το αναφέρει, αλλά ο προπονητής δεν το αντιμετωπίζει.
- Βλέπετε κάποιους άλλους αθλητές να κρύβουν τα ρούχα και το κινητό κάποιου.
- Βλέπετε μια φωτογραφία ενός συναδέλφου συμμετέχοντος στον αθλητισμό που κυκλοφορεί σε μια ομάδα Whatsapp στην οποία ο ίδιος δεν συμμετέχει. Η φωτογραφία δείχνει το γυμνό πάνω μέρος του σώματός του καθώς έκανε ντους.

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Γιατί να απαντήσετε/να μην απαντήσετε;
- Τι θα κάνατε;
- Τι αντίκτυπο θα μπορούσε να έχει αυτή η κατάσταση στον συμμετέχοντα στον αθλητισμό εάν κανείς δεν κάνει τίποτα;



## Σημαντικές πληροφορίες

- Επισημάνετε ότι τα όρια είναι διαφορετικά για τον καθένα και ότι είναι σημαντικό να το σεβαστείτε αυτό.
- Βεβαιωθείτε ότι οι αθλητές αισθάνονται αρκετά ασφαλείς για να πουν όχι και τονίστε ότι είναι εντάξει να πείτε όχι ανά πάσα στιγμή.
- Εξηγήστε στα μικρότερα παιδιά ότι τα «καλά αγγίγματα» είναι θετικά και σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα και πως σας εκτιμούν, ενώ τα «κακά αγγίγματα» σας κάνουν να αισθάνεστε άβολα, αμηχανία ή να σας πληγώνουν.
- Τονίστε ότι δεν είναι δικό τους λάθος αν κάποιος τους αγγίξει. Πείτε στα παιδιά ότι αν βρίσκονται σε τέτοιες καταστάσεις θα πρέπει να πουν «ΟΧΙ!!!» αν μπορούν. Εξηγήστε ότι καταλαβαίνετε ότι αυτό μπορεί να είναι δύσκολο ή τρομακτικό. Θα πρέπει να απομακρυνθούν από το άτομο / μέρος το συντομότερο δυνατό και να πουν σε έναν ενήλικα, για παράδειγμα στον υπεύθυνο προστασίας, τι συμβαίνει.
- Δώστε τους συμβουλές για το πώς να πουν «όχι» σε κάποιον με σωστό τρόπο, για παράδειγμα
  - Κοιτάξτε το άτομο στα μάτια όταν λέτε «όχι» και εξηγήστε γιατί το κάνετε
  - Μιλήστε στους γονείς σας και ζητήστε τους να απευθυνθούν στο άτομο.
  - Ζητήστε από τους συναθλητές σας να πουν «όχι» μαζί σας.
  - Εάν αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να πείτε «όχι», μιλήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε (υπεύθυνος προστασίας του συλλόγου, γονείς, παππούδες κ.λπ.).
- Τονίστε ότι ένας αθλητής δεν χρειάζεται να εξηγήσει γιατί δεν είναι εντάξει με κάτι.
- Τονίστε ότι είναι λάθος να εμπλακείτε σε παρενόχληση και κακοποίηση
- Τονίστε ότι δεν είναι εντάξει να γελάτε με άλλους αθλητές όταν είναι θύματα παρενόχλησης και κακοποίησης.
- Συζητήστε τη σημασία της καταγγελίας παρενόχλησης και κακοποίησης σε έναν ενήλικα.
- Συμμετοχή του υπεύθυνου του αθλητικού συλλόγου

## Γενικές πληροφορίες



Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό ανακαλύπτουν ότι τα όρια του καθενός είναι διαφορετικά και πώς να αξιολογήσουν και στη συνέχεια να σεβαστούν ο ένας τον άλλον. Επιπλέον, μαθαίνουν επίσης πώς να εκφράζονται λεκτικά όταν δεν πιστεύουν ότι κάτι είναι εντάξει.

## 6. Εισαγωγή υπεύθυνος προστασίας λέσχης - (10 λεπτά)



### Ετοιμασία

- Εάν οργανώνετε το σεμινάριο μόνοι σας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο προστασίας του συλλόγου ζητώντας του να παρευρεθεί και να συστηθεί στους παρόντες προπονητές.



### Άσκηση

- Πρώτον, βάλτε τους συμμετέχοντες στον αθλητισμό να σκεφτούν και να πουν τι πιστεύουν ότι κάνει ο υπεύθυνος προστασίας (επαφή ακεραιότητας) και τι θα ήθελαν να κάνει.
- Στη συνέχεια, ο υπεύθυνος προστασίας του συλλόγου μπορεί να απαντήσει στις απαντήσεις και να παρουσιάσει το ρόλο του μέσα στο σύλλογο με μια εξήγηση. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο υπεύθυνος προστασίας του συλλόγου είναι πάντα διαθέσιμος όταν υπάρχουν ερωτήσεις ή ανησυχίες.
- Εάν δεν υπάρχει υπεύθυνος προστασίας στο σύλλογο, θα συζητηθεί σε συνεννόηση με τη διοίκηση του συλλόγου εάν μπορεί να προσκληθεί άλλο άτομο (υπεύθυνος νεολαίας, υπεύθυνος δεοντολογίας, υπεύθυνος προστασίας ομοσπονδίας).

## 7. Κλείσιμο - (5 ΛΕΠΤΑ)

### Υλικά

- Ενημερωτικό δελτίο για αθλητικούς συμμετέχοντες

### Κλείσιμο

Ολοκλήρωση της συνεδρίας. Σκεφτείτε σύντομα στην ομάδα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- *Πώς σας άρεσε το σεμινάριο;*
- *Τι σας έχει μείνει;*

### Μηνύματα που θα πάρετε μαζί σας

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε από σήμερα είναι:

- Να γνωρίζετε ότι η λήψη και η παροχή συγκατάθεσης είναι σημαντική
- Διαφορετικοί τύποι ορίων μπορούν να ξεπεραστούν και ότι αυτό είναι διαφορετικό για τον καθένα
- Είναι εντάξει να πεις όχι σε κάποιον άλλο
- Μιλήστε σε έναν ενήλικα όταν ξεπερνιούνται τα όρια ή όταν ανησυχείτε γι 'αυτό



### Διαφημιστικό υλικό

Δώστε τα διαθέσιμα ενημερωτικά δελτία στον υπεύθυνο προστασίας του συλλόγου και αφιερώστε λίγο χρόνο για να ρωτήσετε αν θα ήθελαν να τα μοιράσουν ή να τα κρεμάσουν στον σύλλογο.

**Και έτσι φτάσαμε στο τέλος του σεμιναρίου. Ελπίζουμε να ήταν μια διασκεδαστική και εκπαιδευτική εμπειρία για όλους. Σας ευχαριστούμε που κρατήσατε αυτό το σεμινάριο σε καλό δρόμο!**



**Ένα μέλος της ομάδας των αγοριών (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη ενός μέλους της ομάδας κοριτσιών (16 ετών) κατά τη διάρκεια της προπόνησης.**

**Πόσο σοβαρή (0-10):**

**Ο προπονητής κάνει συνεχώς μικρά σχόλια για το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε όλη την ομάδα.**

**Πόσο σοβαρή (0-10):**

***Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό, κοιτάζει συχνά μια ομάδα κοριτσιών από τον αθλητικό σύλλογο (15 ετών) ενώ προπονούνται στο γήπεδο δίπλα στην ομάδα του. Αυτό τους κάνει να αισθάνονται άβολα.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν από τους συμπαίκτες τους από την ομάδα WhatsApp.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Μια ομάδα παικτών (14 ετών) που κάθονται στον πάγκο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τους ρίχνουν κουτάκια σόδας προς την κατεύθυνση του αντιπάλου τους κατά τη διάρκεια της διακοπής.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Ο Frank (42 ετών) φωνάζει και προσβάλλει τους ενήλικες παίκτες της ομάδας του όταν η αντίπαλη ομάδα σκοράρει κατά τη διάρκεια του τελικού κυπέλλου.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Ο προπονητής του ζητά από τον Αστέρ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στην εργασία και το σχολείο.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

Παράρτημα 1B: Παιχνίδι καταστάσεων – Ατομικά αθλήματα

***Ένας άνδρας συμμετέχων σε αθλήματα (16 ετών)  
μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη μιας  
γυναίκας συμμετέχουσας στον αθλητισμό (16 ετών) με  
την οποία προπονείται συχνά.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Η Sofie, η προπονήτρια, κάνει συνεχώς μικρά σχόλια σχετικά με το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε άλλους συμμετέχοντες στο άθλημα.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό που συχνά προπονείται στο ίδιο γυμναστήριο, κοιτάζει τακτικά ένα κορίτσι από το σύλλογο (15 ετών). Αυτό την κάνει να νιώθει άβολα.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

***Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν από τους συμπαίκτες τους από την ομάδα WhatsApp. Δεν προπονούνται μαζί, αλλά είναι από τον ίδιο σύλλογο.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***

**Μετά από ένα γεγονός, ένας γονέας επιπλήττει το παιδί του και το αποκαλεί «χαμένο» και «καλό για τίποτα» μπροστά σε άλλους γονείς και συμμετέχοντες στον αθλητισμό επειδή, σύμφωνα με αυτούς, το παιδί δεν έκανε το καλύτερό του.**

**Πόσο σοβαρή (0-10):**

**Ο Frank (42 ετών), ένας προπονητής, ζητά από τη Lisa (16 ετών) να αγωνιστεί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο φυσιοθεραπευτής συμβουλεύει έντονα να μην γίνει αυτό, επειδή μπορεί να επιδεινώσει τον τραυματισμό.**

**Πόσο σοβαρή (0-10):**

***Ο προπονητής του ζητά από τον Ισμαήλ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στις εργασίες και το σχολείο.***

***Πόσο σοβαρή (0-10):***









## Παράρτημα 2: Παιχνίδι με κάρτες δηλώσεων

Ποιος;	Τι;	Με ποιον;	Πού;
Ένας 12χρονος αθλητής	αγγίζει τα στήθη του	Ένας 12χρονος αθλητής	στο κοινόχρηστο Ντους
Ένας 14χρονος αθλητής	προωθεί μια γυμνή φωτογραφία στο	ένας 14χρονος αθλητής	στα αποδυτήρια
Ένας 18χρονος αθλητής	παίρνει σεξουαλικά άσεμνο φωτογραφίες του	ένας 16χρονος αθλητής	στο μικτό αποδυτήριο
Ένας υπάλληλος αθλητικής αίθουσας	μπαίνει στα αποδυτήρια στις ... χωρίς προειδοποίηση	ένας 18χρονος αθλητής	σε αθλητική αίθουσα με Θεατές
Ένας διαιτητής	Κοιτάζει ... και κάνει ένα σεξουαλικό σχόλιο	Ένας 20χρονος αθλητής	Μετά την προπόνηση
Ένας συμμετέχων σε αθλήματα από άλλο ομάδα	Στέλνει ένα μήνυμα φλερτ σε	ένας 22χρονος αθλητής	μετά από μια νίκη
Ένας υποστηρικτής	Φιλιά... στο στόμα	ένας 24χρονος αθλητής	σε ένα άθλημα Κατασκήνωση/Πρακτική Άσκηση
Ένα άθλημα γιατρός/ιατρός/μασέρ	Ζητά... Ερωτήσεις σχετικά με Φύλο	ένας 26χρονος αθλητής	στο δρόμο για το σπίτι από εκπαίδευση
Αθλητικός ψυχολόγος	Δίνει... ένα κομπλιμέντο σχετικά με το ντύσιμό του	ένας 28χρονος αθλητής	κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης
Γονέας ενός από τα Αθλητικοί συμμετέχοντες	βάζει ένα χέρι στο γλουτούς του	Ένας 30χρονος αθλητής	κατά τη διάρκεια της προπόνησης
Ένας 20χρονος αθλητής	προσπαθεί να ... φιλήσει	ένας 40χρονος αθλητής	για την εκπαίδευση
Ένας 24χρονος αθλητής	σφυρίζει... μετά	Ένας 50χρονος αθλητής	κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής αγκαλιάς μετά από ένα γκολ
Ένας 26χρονος αθλητής	Ζητά... τον αριθμό του ή Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	ένας 60χρονος αθλητής	Ενώ κάθεστε μόνοι σας με αυτόν / την στο αυτοκίνητο
	Ρωτά πολλά προσωπικά		Ενώ βρίσκεστε έξω

Ένας 28χρονος αθλητής	Ερωτήματα	Ένας 18χρονος προπονητής	με φίλους
Ένας 24χρονος προπονητής	ζητά μια σέξι φωτογραφία για να	Ένας 20χρονος προπονητής	στο πάρκινγκ της Αθλητικής αίθουσας
Ένας 30χρονος προπονητής	επιπλήττει ... έξω	Ένας 22χρονος προπονητής	σε ένα πάρτι
Ένας 40χρονος προπονητής	αποκλείω... από	Ένας 24χρονος προπονητής	στο κοινόχρηστο Ντους
Ένας 50χρονος προπονητής	φωνάζει ενάντια	έναν 26χρονος προπονητής	στα αποδυτήρια
Ένας 60χρονος προπονητής	Απειλεί	έναν 28χρονος προπονητής	στο μικτό αποδυτήριο
Ένα μέλος του διοικητικού συμβουλίου	τραβάει τα μαλλιά του	Ένας 30χρονος προπονητής	σε αθλητική αίθουσα με Θεατές
	Κολλάει μύτη με μύτη	Ένας 40χρονος προπονητής	Μετά την προπόνηση
	τραβάει	Ένας 50χρονος προπονητής	μετά από μια νίκη
	Ταπεινώνει	Ένας 60χρονος προπονητής	σε ένα άθλημα Κατασκήνωση/Πρακτική Άσκηση
	δίνει εξαιρετική προσοχή σε		στο δρόμο για το σπίτι από εκπαίδευση
	Κάνει... γελοιότητες μπροστά από όλη την ομάδα		κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης
	κάνει ένα βιτριολικό σχόλιο σχετικά με το βάρος του		κατά τη διάρκεια της προπόνησης
	Δίνει συμβουλές για εμετό μετά το γεύμα		για την εκπαίδευση
	Αρνείται να δώσει νερό ... σε μια πολύ ζεστή καλοκαιρινή μέρα		κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής αγκαλιάς μετά από ένα γκολ
	σκόπιμα κάνει μια επικίνδυνη		

	κίνηση για να τραυματίσει ...		Ενώ κάθεστε μόνος με αυτόν/αυτήν στο αυτοκίνητο
	Ζητά... για να συνεχίσετε να παίζετε με ένα Τραυματισμό		Ενώ βρίσκεστε έξω με φίλους
	Ζητά να πάρει ύποπτο χάπι βελτίωσης της απόδοσης για να...		στο πάρκινγκ της αθλητικής αίθουσας
			σε ένα πάρτι

-  Γιατί αυτή η συμπεριφορά δεν είναι εντάξει/είναι εντάξει για εσάς;
-  Ως συμμετέχων σε αθλήματα, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
-  Τι θα κάνατε αν βλέπατε μια τέτοια κατάσταση;

-  Γιατί αυτή η συμπεριφορά δεν είναι εντάξει/είναι εντάξει για εσάς;
-  Ως συμμετέχων σε αθλήματα, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
-  Τι θα κάνατε αν βλέπατε μια τέτοια κατάσταση;

[Type here]

#### Παράρτημα 4: Κάρτες ερωτήσεων ναι/όχι

Ψυχολογικές	Σωματικές	Σεξουαλικές	Αμέλειας
Μπορείς να σταθείς στη ζυγαριά και να μου πεις το βάρος σου; (= προπονητής)	Καθυστέρησες 5 λεπτά για προπόνηση σήμερα. Θέλω να μείνεις για μια επιπλέον ώρα. (= προπονητής)	Μπορώ να αγγίξω το σώμα σου για να σε βοηθήσω με αυτή την άσκηση; (= προπονητής)	Μπορείς να σταματήσεις τα ραντεβού και να επικεντρωθείτε αποκλειστικά στο άθλημά σου; (= προπονητής)
Μετά την ήττα στον τελευταίο διαγωνισμό, μπορούμε να αρχίσουμε να σε αποκαλούμε «γεμάτα οπίσθια»; (= προπονητής / συμμετέχων σε άθλημα)	Σήμερα είναι η πρώτη μέρα με τα νέα μέλη της ομάδας. Ώρα να ξεκινήσεις μετά την πρακτική! Είσαι μέσα; (= συμμετέχων στον αθλητισμό)	Μπορώ να σε αγκαλιάσω όταν σκοράρουμε ή αν είχατε ένα καλό παιχνίδι; (= προπονητής / συμμετέχων σε άθλημα)	Ξέρω ότι είσαι ακόμα τραυματίας και ο γιατρός σου είπε να μην παίζεις, αλλά είναι ένα σημαντικό παιχνίδι και σε χρειαζόμαστε πραγματικά. Θα παίξετε; (= προπονητής)
Μπορώ να έχω τον κωδικό πρόσβασης στο κινητό σου; (= προπονητής / συμμετέχων)		Μπορώ να σε φιλήσω για να σε καλωσορίσω/σε αποχαιρετήσω μετά την προπόνηση; (= προπονητής / συμμετέχων σε άθλημα)	Μπορώ να δω ότι δεν αισθάνεσαι καλά. Είναι εντάξει για μένα να σε βοηθήσω; (= προπονητής)
		Θα μου στείλεις μια φωτογραφία σας στο ντους; (= συμμετέχων στον αθλητισμό))	