



FUNDACJA ROZWOJU CZŁOWIEKA

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

„Łączy Nas Człowiek”

Kod dokumentu	FRC-SOM-DZ-01
Wersja	1.0
Data opracowania	23.08.2026
Planowana data stosowania	01.09.2026

WERSJA SKRÓCONA DLA DZIECI

Twoje bezpieczeństwo jest ważniejsze niż wynik, ćwiczenie, mecz albo to, czy ktoś dorosły jest zadowolony. Masz prawo powiedzieć, że coś jest dla Ciebie nie w porządku.

1. Na zajęciach masz prawo

- być traktowany/a z szacunkiem;
- zadawać pytania i prosić o wyjaśnienie;
- powiedzieć, że coś boli, przeraża Cię albo przekracza Twoje granice;
- poprosić o przerwę, gdy źle się czujesz;
- otrzymać pomoc, gdy ktoś Cię krzywdzi, straszy, wyśmiewa albo zmusza do czegoś niebezpiecznego.

2. Jak dorośli powinni się zachowywać

- Trener lub inna osoba dorosła powinna mówić do Ciebie spokojnie i z szacunkiem.
- Nikt nie może Cię bić, szarpać, wyśmiewać, poniżać ani straszyć.
- W sporcie trener może czasem pomóc Ci ustawić rękę, nogę lub ciało albo Cię asekurować. Taki kontakt ma służyć nauce lub bezpieczeństwu. Jeśli czujesz dyskomfort, powiedz „stop” albo poproś o inny sposób pokazania ćwiczenia.
- Dorosły nie może dotykać Cię w sposób seksualny lub intymny, wysyłać takich treści ani namawiać do zachowania tajemnicy o Waszym kontakcie.
- Dorosły nie powinien prowadzić z Tobą ukrywanych prywatnych rozmów w Internecie. Sprawy organizacyjne załatwiamy głównie przez rodziców/opiekunów.

3. Jak dzieci powinny traktować siebie nawzajem

- Nie bijemy, nie kopimy, nie wyzywamy i nie poniżamy innych.
- Nie wykluczamy kogoś specjalnie z grupy i nie zmuszamy do rzeczy, których nie chce robić.
- Nie robimy zdjęć i filmów innym dzieciom bez pozwolenia.
- Nie wysyłamy innym treści seksualnych, brutalnych ani takich, które mają kogoś ośmieszyć.
- Gdy konflikt robi się niebezpieczny, prosimy o pomoc dorosłego zamiast „załatwiać sprawę” przemocą.

4. Telefon i Internet

- Nie nagrywaj innych osób w szatni, toalecie ani podczas przebierania.
- Nie udostępniaj cudzych zdjęć ani filmów bez zgody.
- Jeżeli ktoś wysyła Ci treści, które Cię straszą, zawstydzają albo są seksualne - pokaż je zaufanemu dorosłemu. Nie musisz odpowiadać tej osobie.
- Nie przekazuj obcym osobom swoich prywatnych danych, haseł ani dokładnej lokalizacji.

5. Co zrobić, gdy coś Cię martwi

1. Podejdź do trenera, prowadzącego, Jakuba Polaka, Wiktorii Polak albo innej dorosłej osoby, której ufasz.
2. Możesz powiedzieć tylko tyle, ile potrafisz. Nie musisz mieć dowodów ani znać wszystkich szczegółów.
3. Możesz poprosić, żeby rozmowa odbyła się bez innych dzieci.
4. Dorosły powinien Cię wysłuchać, nie obwiniać i pomóc zadbać o bezpieczeństwo.
5. Nie zawsze możemy zachować wszystko w tajemnicy. Jeżeli ktoś może być w niebezpieczeństwie, musimy poprosić o pomoc inne odpowiedzialne osoby lub służby.

Jeżeli Tobie albo komuś innemu grozi teraz poważne niebezpieczeństwo, dzwoń pod numer alarmowy 112 albo poproś dorosłego, żeby zadzwonił.

6. Co stanie się po zgłoszeniu

- Najpierw sprawdzimy, czy jesteś bezpieczny/a.
- Porozmawiamy tylko z osobami, które muszą znać sprawę, aby Ci pomóc.
- Wyjaśnimy Ci - w sposób odpowiedni do Twojego wieku - co będzie dalej.
- Jeżeli będzie trzeba, poprosimy o pomoc rodzica/opiekuna, Policję, sąd, pomoc społeczną albo innych specjalistów.
- Nie będziemy zmuszać Cię do spotkania lub rozmowy z osobą, której się boisz, tylko po to, aby „wyjaśnić sprawę”.

7. Jak się z nami skontaktować

Koordynator	Jakub Polak - Prezes Zarządu
E-mail	laczynasczlowiek@gmail.com
Telefon	728 929 351 / 517 430 155
Strona	www.laczynasczlowiek.pl

Jeśli zgłoszenie dotyczy Jakuba Polaka, możesz zgłosić sprawę Wiktorii Polak lub innej zaufanej osobie dorosłej z Fundacji.

Pamiętaj: prośenie o pomoc nie jest donoszeniem. To dbanie o bezpieczeństwo.