

# GYMNASTENS KROPP OCH SÄKERHETSFÄRDIGHETER



Arbete för förändring av grenkulturen:  
Mot en öppen gymnastikkultur

*Voimistelu liikuttaa!*

## MÅL

- Öka kunskapen och färdigheterna bland ledare och tränare som arbetar med barn samt gymnasterna själva
- Lyfta fram barnens rättigheter inom gymnastiken
- Stärka en sund attityd till arbetet med barnen bland tränarna

# BARNETS KROPP

## Tränarens uppgift

- Lära gymnasterna namnen på kroppens olika delar
- Förmedla att alla inte behöver se likadana ut eller vara lika stora (ens inom laget)

## Gymnastens kunskaper

- Kan använda lämpliga och godtagbara namn för kroppens delar.
- Kan värdesätta sin egen kropp och förstå att det finns många olika sorters kroppar och att alla är lika bra.

# REGLER OCH KUNSKAPER GÄLLANDE TRÄNINGSDRÄKTER

## Tränarens uppgift

- Berätta för gymnasterna att de delar av kroppen som täcks av träningsdräkten är barnets egna.

## Gymnastens kunskaper

- Känner till reglerna om träningsdräkten och kan säga nej om någon bryter mot dem.
- Förstår att vissa delar av kroppen är privata och kan skydda dem.

# REGLER OM BERÖRING OCH ASSISTANS

## Tränarens uppgift

- Berätta för gymnasten på vilka sätt tränaren kan beröra gymnasten.
  - Beröring får inte kännas obehaglig i kroppen eller på annat sätt.
- Berätta att man får säga nej om beröring gör ont eller om man är rädd, men också att **vissa rörelser av säkerhetsskäl kräver att någon hjälper till genom att ta i gymnasten.**

## Gymnastens kunskaper

- Kan identifiera sina egna känslor och säga nej om hen inte vill bli berörd.
  - Tar det på allvar om ett annat barn säger nej till beröring.
  - Förstår att ingen får tala negativt om en annans kropp.

# VARDAGSANVISNINGAR I SALEN

## För tränaren

- Respektera barnets rätt att säga nej till beröring.
- OBS! För att säkerställa trygga rörelser eller förhindra skador kan det vara nödvändigt att ta i gymnasten för att assistera med vissa rörelser eller korrigera positioner, men berätta det för gymnasten
- Fundera på om du vill vara en del av problemet eller av lösningen: låt bli onödiga kommentarer och skämt om kroppen, könsidentitet eller sexuell identitet

## För gymnasten

- Om du är rädd eller något känns obehagligt, våga berätta det för en trygg vuxen
  - Våga säga NEJ om en situation inte känns bra
- Kom ihåg att bemöta andra med respekt i och utanför salen, även i sociala medier. Även en blick eller något som var tänkt som ett skämt kan såra.

# VAD ÄR FOSTRAN I SÄKERHETSFÄRDIGHETER?

- Genom fostran i säkerhetsfärdigheter lär sig gymnasterna att skydda sig själva och försvara sina gränser.
- Målet är att stöda tillväxten och utvecklingen samt främja självförtroendet.
- Det viktigaste är att förstå betydelsen av interaktion och uppmuntra barn och unga att tala om svåra saker.
- Genom att känna till barnens rättigheter och tala om säkerhetsfärdigheter ökar man tryggheten och självkänslan.

Källor: Väestöliitto, tjänsten Du är inte ensam samt Institutet för hälsa och välfärd