

TURVALINE SPORT

INFOMATERJAL LAPSELE

1. IGAL LAPSEL ON ÕIGUS TEHA SPORTI JA TUNDA SELLEST RÕÖMU.

Räägi oma vanematele, millisesse trenni sa tahaksid minna. Vanemad saavad aidata sul sobiva spordiala leida. Sinu arvamus on oluline. Laps ja vanemad peaksid sobiva trenni valikul üksmeelele jõudma. Arvestada tuleb nii lapse soovide kui pere võimalustega.

2. RÄÄGI VANEMATELE JA TREENERILE OMA OOTUSTEST JA MUREDEST.

Mõned lapsed tahavad väga võistelda ja esineda, mõned lapsed aga käivad trennis muudel põhjustel. Räägi oma vanematele ausalt, miks sa tahad trennis käia. Arutage ka seda, kas sulle meeldib võistelda ning kui tihti ja millistel võistlustel oleksid valmis käima. Siis oskavad vanemad aidata sul trenni valida ning treener oskab sinu sooviga arvestada.

Trennis käies õpitakse, kuidas järjepidevalt harjutada ja pingutada ning mitte kergekäeliselt alla anda. Kui sa siiski soovid treeningud pooleli jätta, räägi selle põhjustest ka oma vanematele. Mõnikord on selle soovi taga mõni mure, millele vanemad koos treeneriga saavad lahenduse leida. Näiteks saavad vanemad sind toetada nendel hetkedel, kui tunned, et trennis on raske ja tulemused ei tule kiiresti. Vanemad saavad aidata sul korraldada oma päeva nii, et saaksid korralikult puhata, õppida, trennis käia ja sõpradega olla. Oluline on oma murest rääkida.

3. ARUTAGE VANEMATE JA TREENERIGA ENNE TREENINGUTE ALUSTAMIST, MIS ON TREENINGUTEL LUBATUD JA MIS KEELATUD.

Trenni muudab turvalisemaks see, kui on kokku lepitud, mis on trennis lubatud ja mis keelatud. Aruta oma vanemate ja treeneriga, kuidas peaks trennis käituma ja kuidas ei tohi käituda. Leppige kokku reeglites. Nii on kõigil kergem aru saada, mis on ühe hea trenni osa ja mis on keelatud. Kui sulle jääb midagi arusaamatuks, palu uuesti selgitada.



4. ÄRA JÄÄ OMA MUREGA ÜKSI. RÄÄGI TÄISKASVANUGA, KEDA USALDAD.

Kui sinuga on juhtunud midagi sellist, mis sinu meelest on keelatud või vale, räägi sellest oma vanematele või mõnele teisele täiskasvanule, keda usaldad. Võid ka helistada lasteabile telefonil **116111** või kirjutada www.lasteabi.ee kaudu. Rääkimine on tähtis selleks, et halb kohtlemine ei jätkuks ja sa saaksid abi. Pea meeles, et sina ei ole juhtunud süüdi.

Kindlasti ei tohi treener teha seda, mis on seadusega keelatud või karistatav: näiteks saata lapsele endast alastipilte või küsida neid lapselt, katsuda lapse keha intiimsest piirkonnast, pakkuda lapsele alkoholi või last lüüa. Laps ei pea aga taluma ka sellist treeneri käitumist, mida peetakse üldjuhul lubamatuks. Näiteks ei tohiks treener sundida last tegema harjutusi valuga, alandada, söimata või last meelega treeningul tähelepanuta jätta.

Olukordi, millega laps ei pea leppima, on kindlasti veel. Seetõttu räägi sellest alati, kui sul tekib kahtlus, et treener või keegi teine käitub valesti. Siis on võimalik juhtunud uurida ja selgeks teha, kas tegu oli lubamatu või mitte ja mida ette võtta.

Tennis ei pea taluma ka seda, kui trennikaaslane sind kiusab. Anna sellest teada oma vanematele või treenerile, et nad saaksid aidata muret lahendada.

5. ÄRA JÄTA HÄDAS OLEVAT SÖPRA ÜKSI. RÄÄGI TÄISKASVANUGA, KEDA USALDAD.

Ära jäta enda teada ka seda, kui sinu trennikaaslase või kellegi teisega on juhtunud midagi sellist, mis sinu meelest on vale või keelatud. Räägi sellest oma vanematele, mõnele teisele täiskasvanule või treenerile. Võid ka helistada lasteabitelefonil **116111** või kirjutada probleemist veebilehele www.lasteabi.ee kaudu.

6. JÄLGI OMA TERVIST JA TREENINGUKOORMUST NING ÜTLE, KUI TUNNED, ET MIDAGI ON VALESTI.

Sinu tervis ei tohi sportimise pärast kannatada, isegi mitte siis, kui sihiks on sportlikud tulemused. Seepärast räägi oma vanematele või treenerile kohe, kui sul on tekkinud mõni tervisemure, kui sul on küsimusi treeningukoormuse kohta või kui tunned, et teed endale tennis liiga. Ära mine trenni või võistlustele, kui oled haige.

Vanem saab aidata sul leida arsti, kes kontrollib sinu tervist ja treeningukoormust või aitab murele lahenduse leida. Hea treener aitab leida sulle sobiva treeningukoormuse ning arvestab sinu tervisega.

7. JÄLGI OMA MEELEOLU JA MÖTTEID NING ÜTLE, KUI TUNNED END HALVASTI VÕI VÄSINULT. RÄÄGI VANEMATE JA TREENERIGA KA SIIS, KUI TUNNED, ET ÕPPIMINE KANNATAB SUURE TREENINGKOORMUSE TÕTTU.

Kui tunned ärevust, meeleolu on halb ja energiat pole või tunned end muul moel kehvasti, räägi sellest oma vanematele või treenerile. Räägi ka sellest, kui tunned, et treeningukoormus, suhted trennikaaslastega, võistlemine või ootused sinu sportlikele tulemustele panevad sulle liiga suure pinge.

Lapse meeleolu võib mõjutada ka mure koolis hakkamasaamise pärast. Eriti siis, kui trennid võtavad suure osa ajast või kui võistluste ja laagrite tõttu tuleb koolitundidest tihti puududa. Räägi oma murest vanematele ja treenerile. Koos saavad nad aidata leida lahendused, et jõuaksid samal ajal käia koolis ja teha sporti.

Vaimne tervis ei tohi sportimise pärast kannatada. Vanemad ja treener saavad sulle toeks olla ja vajadusel abi otsida. Võid ka ise uurida ja lugeda, kuidas ärevusega toime tulla, mis on vaimse tervise vitamiinid, kuidas meeleolu parandada või kuidas depressiooni ära tunda (www.peaasi.ee).

8. TOITU TERVISLIKULT. RÄÄGI OMA SÖÖMISHARJUMUSTEST VANEMATE JA TREENERIGA.

Tervislik toitumine aitab kaasa, et tunneksid end tennis hästi. Näiteks võiksid trenni kaasa võtta banaani või mõne muu sobiva ja tervisliku suupiste, aga mitte kartulikrõpse. Kui sul tekib küsimusi, mida ja kui palju peaksid sööma, räägi sellest oma vanematega või treeneriga. Arutage, kuidas kehakaal ja söömine mõjutab su enesetunnet ja enesehinnangut. Koos saate otsida head nõu toitumise kohta. Võid ka ise uurida, mis on tervislik toit ja head söömisharjumused (www.toitumine.ee).

Tea, et ei treener ega keegi teine ei tohiks sinu keha kohta hinnanguid anda ega rääkida sinu kehakaalust teiste juuresolekul. Kui nii juhtub, räägi sellest oma vanematele. Räägi ka siis, kui tunned end tennis kaalu või toitumise tõttu muul põhjusel ebamugavalt. Samuti pane tähele, et suhtuksid endasse sõbralikult. ●

