

БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Каждый ребенок должен иметь возможность заниматься видом спорта, который ему нравится. Тренировки доставляют детям радость, способствуют хорошему психическому и физическому здоровью, формируют привычку к физической активности и позволяют достичь результатов, которыми можно гордиться. Кроме того, спорт учит детей соблюдать правила, ставить цели и добиваться их, формирует принципы и ценности.

Дети с особыми потребностями тоже имеют право заниматься спортом. Участие детей с особыми потребностями в спортивных занятиях способствует сплочению общества и создает лучшие условия жизни для всех. Есть тренеры, которые умеют и хотят привлекать к тренировкам детей с особыми потребностями.

1. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫБРАТЬ СЕКЦИЮ, УЗНАЙТЕ ПОБОЛЬШЕ О ТРЕНЕРЕ ИЛИ ИНСТРУКТОРЕ.

Проверьте по [регистру профессий](#), обладает ли преподаватель квалификацией тренера. Разумеется, есть хорошие тренеры без свидетельства о квалификации, однако этот документ подтверждает соответствие знаний, навыков, опыта и установок тренера требованиям [профессионального стандарта](#). Чем чаще родители выбирают квалифицированных тренеров, тем больше причин у каждого преподавателя пополнить свои знания и навыки и подать заявку на квалификацию.

Можно спросить о профессиональной подготовке самого тренера: какое образование он получил, чем занимался в прошлом, как представляет себе тренерскую работу. Можно также поинтересоваться отзывами о работе тренера.

Родители могут (бесплатно) проверить по регистру правонарушений, нет ли у тренера или инструктора судимости, в связи с которой ему запрещается работать с детьми (подробнее на сайте Министерства юстиции: [«Кого вы нанимаете работать с детьми? Проверьте биографию»](#)).

2. ПОВОРОТИТЕ С РЕБЕНКОМ И ТРЕНЕРОМ ОБ ИХ ОЖИДАНИЯХ.

Конечно, есть дети, которые стремятся к результатам и хотят достичь определенного уровня в спорте. Но спорт достижений предъявляет требования как к ребенку, так и к родителю, и к тренеру, а результаты достигаются только усилиями и упорными тренировками.

Независимо от этого, важно дать детям возможность заниматься спортом в качестве хобби, потому что не все стремятся в большой спорт, многие просто хотят получать удовольствие от движения (см. также [исследование привычки к физической активности у гимназистов](#)). Любительский спорт не исключает участия в соревнованиях, но цели таких соревнований могут отличаться от большого спорта – например, испытать себя, пережить успех или получать удовольствие от встреч с друзьями и командной работы.



Обсудите с ребенком, какие цели привлекают его в спорте. Задача родителя — направлять и мотивировать ребенка. Ребенку вряд ли будет хорошо, если оказывать на него давление.

Помимо этого, спросите у тренера, является ли секция любительской или нацелена на спорт достижений, и какой планируется режим тренировок. Узнайте у тренера, ожидается ли от детей, которые занимаются в секции, готовность участвовать в соревнованиях, какова цель соревнований и как часто они проводятся. Обсудите с ребенком, совпадает ли это с его целями в спорте и готовы ли к этому он сам и вся семья (например, как повлияют тренировочные нагрузки на учебу, готова ли семья, планируя свою жизнь, считаться с графиком соревнований и т. д.).

Если ребенок хочет прекратить тренировки или сменить вид спорта, обсудите с ним, почему он хочет это сделать. Иногда за этим стоит конкретная проблема, и родитель может помочь ее решить. Однако иногда нужно объяснить ребенку и подчеркнуть, как важно заниматься регулярно и прикладывать усилия, чтобы тот не бросал занятия в секции после первой неудачи.

3. СОТРУДНИЧАЙТЕ С ТРЕНЕРОМ И СПОРТКЛУБОМ И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРОГРЕСС РЕБЕНКА.

Родители могут многое сделать для того, чтобы ребенок вырос физически активным взрослым или успешным спортсменом (подробнее: [советы для родителей по поддержке спортивного развития ребенка](#)).

Чтобы поддержать занятия ребенка спортом, важно сотрудничать с тренером и спортклубом ([см. девять рекомендаций для родителей](#)). Узнайте, проводит ли клуб или тренер семинары для родителей или предоставляет ли информационные материалы.

Кроме того, ребенка может поддержать спортивный психолог. Спортивный психолог помогает спортсменам и тренерам развивать свои навыки так, чтобы спортсмены могли реализовать свои способности наилучшим образом. Для этого их обучают психологическим навыкам (читайте подробнее [спортивных психологах](#)).

Помогайте ребенку и тренеру ставить цели и заключать соглашения. Относитесь к тренеру с уважением и оставьте тренерскую работу на тренировках и соревнованиях на его попечение. Если вы видите, что тренер хорошо справляется со своей работой, не принимайте это как должное, поблагодарите его!

4. СЛЕДИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ И ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА, ПОМОГАЙТЕ ЕМУ СБАЛАНСИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ И УЧЕБУ.

Если ребенок нацелен на спортивные результаты, это не должно идти в ущерб здоровью. В профилактических целях нужно постоянно следить за состоянием здоровья ребенка. Его нельзя принуждать к тренировкам или соревнованиям во время болезни, даже если сам ребенок считает их важными. Не меньшее значение имеет то, чтобы ребенок высыпался и соблюдал гигиену.

Юниоры должны регулярно проходить [медицинский осмотр](#). Медицинский осмотр юниоров назначается детям и молодежи в возрасте до 20 лет, которые, помимо школьных уроков физкультуры, тренируются или участвуют в соревнованиях не менее шести академических часов в неделю (один академический час — 45 минут).

[Медосмотр юниоров проводят несколько поставщиков медицинских услуг, которых можно найти в интернете прямым поиском или в списке партнеров учреждения Tervisekassa](#). С родителей взимается плата за визит в размере 5 евро.

Если ребенок тренируется менее шести академических часов в неделю, его здоровье проверяет семейный врач в ходе плановых осмотров (см. [также руководство по мониторингу здоровья детей для семейных врачей](#)).

Нужно следить и за физическим, и за душевным здоровьем ребенка. Расспрашивайте ребенка, как у него дела, поддерживайте его. Перед важными событиями (например, соревнованиями) ребенок может испытывать сильную тревогу. Тревожность или напряжение также могут быть вызваны тренировочными нагрузками, отношениями с другими участниками, а также ожиданием спортивных результатов (читайте подробнее о тревожности и [о том, как с ней справиться](#)).

На душевное здоровье ребенка также могут повлиять переживания, связанные с учебой. Ребенку может быть очень трудно интенсивно тренироваться и одновременно хорошо учиться. Может случиться так, что из-за участия в соревнованиях и сборах ребенку придется часто пропускать уроки. Родители могут помочь ребенку найти баланс между спортом и учебой – в сотрудничестве со школой найти решения, гарантирующие непрерывность образования ребенка, и объяснить тренерам, какие учебные обязанности необходимо учитывать при планировании режима тренировок.

Полезные советы по душевному здоровью можно найти на сайтах [www.peaasi.ee](#) и [www.tarkvanem.ee](#). При необходимости обратитесь за профессиональной помощью для ребенка. Возможности психологической помощи разъясняются, например, в [информационном буклете канцлера юстиции](#). Конечно, можно обратиться за советом к семейному врачу, к специалисту по защите детей (контактные данные можно найти на сайте волости или города) или в службу помощи детям (телефон **116 111**, в интернете [www.lasteabi.ee](#) или [info@lasteabi.ee](#)).

5. СЛЕДИТЕ ЗА ПИЩЕВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ РЕБЕНКА И ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА РИСК РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ.

В некоторых видах спорта вес спортсмена имеет особое значение. Нужно говорить с ребенком о питании и весе и слушать, что он сам об этом думает. Задача родителя — содействовать формированию у ребенка сбалансированного отношения к своему питанию, весу и внешнему виду. Родители могут позаботиться о том, чтобы у ребенка был с собой здоровый перекус (например, банан, но не картофельные чипсы), чтобы подкрепиться между заняти-



ями или после тренировки. При необходимости обсудите с ребенком и тренером, как питаться, чтобы правильное полезное питание способствовало занятиям спортом, или обратитесь за советом к специалисту по питанию.

Давление в отношении изменения веса и внешнего вида может исходить сразу с нескольких сторон: от товарищей по тренировкам, членов семьи, СМИ, друзей. Кроме того, на вашего ребенка может влиять оценка его тела на тренировках, нереалистичные цели в отношении веса и похвала за потерю веса, а не за усилия.

Семья может помочь ребенку справиться с таким давлением, поддерживая его здоровье. Переоценка значимости веса и фигуры может плохо сказаться на душевном здоровье и развитии ребенка. При возникновении проблем нужно срочно обратиться за помощью. Недовес, как и избыточный вес, может привести к различным нарушениям здоровья. Информацию и полезные советы о расстройствах пищевого поведения можно найти на сайтах www.diemine.ee и www.peaasi.ee/soomishaired.

6. ДОГОВОРИТЕСЬ О ТОМ, ЧТО ДОПУСТИМО НА ТРЕНИРОВКАХ, А ЧТО ЗАПРЕЩЕНО.

Чтобы ребенок мог распознать ненадлежащее поведение тренера, других учащихся или кого-либо еще, нужно обсудить с ним, что допустимо, а что недопустимо во время тренировки. Нужно обговорить с ребенком все правила, действующие в секции, включая направленные на обеспечение дисциплины. Важно также, чтобы ребенок, родитель и тренер знали, как поступить в случае несоблюдения договоренностей. Договоренности помогают предотвратить недоразумения, конфликты и жестокое обращение с детьми, а также защитить тренера от беспочвенных обвинений.

Само собой разумеется, что в спорте не допустимы никакие действия, запрещенные или наказуемые по закону (например, физическое насилие, действия сексуального характера с использованием влияния или другие уголовные преступления). В спорте нет места и другим неэтичным поступкам.

Все лица, имеющие квалификацию тренера, должны соблюдать нормы поведения, описанные в [Этическом кодексе тренера](#). Так, согласно Этическому кодексу тренер должен уважительно относиться ко всем учащимся, не вправе дискриминировать кого-либо или преследовать словесно, физически или сексуально.

Обычно правила поведения зафиксированы в регламенте спортивной федерации или спортклуба либо в договоре со спортклубом.

Конкретные примеры недопустимых действий в спорте приведены в составленной специалистами [Инструкции для спортивного персонала](#), а также в [Типовых правилах обеспечения безопасности спорта](#). Согласно Инструкции для спортивного персонала (см. примеры), психическим насилием в спорте может быть признана, например, ситуация унижения или издевательства над ребенком, а также постоянная критика или полное отсутствие обратной связи.

Правила поведения также во многом зависят от того, каким видом спорта занимается ребенок. В некоторых видах спорта обучение технике подразумевает физический контакт тренера с ребенком. Чтобы избежать недоразумений и распознать ненадлежащее поведение, и тренер, и ребенок, и родитель должны одинаково понимать задачи тренера.

Имеет смысл время от времени снова говорить с ребенком о разрешенных и недопустимых действиях, побуждая его высказывать свое мнение. Для этой цели хорошо подходят, например, ежегодные собеседования по развитию и обсуждения в секции.

7. ВЫСЛУШИВАЙТЕ РЕБЕНКА И ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ УЗНАЕТЕ О ВОЗМОЖНОМ ЖЕСТОКОМ ОБРАЩЕНИИ.

Доверительные отношения между ребенком и родителем способствуют тому, что тот не боится рассказать родителям о своих опасениях или подозрениях в жестоком обращении. Если ребенок пытается дать понять, что с ним что-то случилось, внимательно выслушайте его, поверьте ему и похвалите за то, что он решился рассказать о своей проблеме. Скажите ребенку, что обратитесь за помощью, и объясните ему последовательность действий.

Родителям также полезно знать признаки опасности, указывающие на потенциальное жестокое обращение, чтобы своевременно на них реагировать. [В справочнике «Профилактика ненадлежащего обращения в спорте»](#) эти признаки описаны по возрастным группам. Там же содержатся инструкции о том, как побудить ребенка заговорить, если вы подозреваете, что он подвергается жестокому обращению.

ЧЕГО НИ В КОЕМ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ТРЕНЕРУ?

Мнения детей:

«Кричать на детей, если кому-то плохо, и отправлять их в угол отжиматься.»

«Точно нельзя бить, ругаться, оскорблять за внешность.»

«Кричать на ребенка или применять физические наказания. Это часто сопровождается унижением перед остальными учащимися.»

Не все возможные недоразумения и разногласия, возникающие в ходе занятий между ребенком и тренером или родителем, являются ненадлежащим обращением. Такие случаи нужно пытаться разрешать поэтапно, по возможности сначала обсудив между собой, а затем уже, при необходимости, привлекая спортклуб. Неразумно начинать разрешать рядовые недоразумения через СМИ, в том числе социальные сети.

8. НЕ ЗАМАЛЧИВАЙТЕ ЛЮБОЕ ВОЗМОЖНОЕ НЕНАДЛЕЖАЩЕЕ ОБРАЩЕНИЕ.

Если вы подозреваете жестокое обращение с вашим ребенком или с кем-то еще, не молчите об этом. Все потенциальные случаи жестокого обращения необходимо расследовать, и если подозрение подтверждается, принять соответствующие меры.

Если вы не знаете, к кому обратиться или какая помощь нужна ребенку, спросите специалиста по защите детей или службу помощи детям (телефон **116 111**, в интернете www.lasteabi.ee или info@lasteabi.ee). Кроме того, если вы заметили, что [ребенок нуждается в помощи или попал в беду](#), обязательно сообщите об этом специалисту по защите детей или в службу помощи детям. Для того чтобы спросить совета, не требуется называть свое имя или имя ребенка. Однако для оказания помощи ребенку или сообщения в полицию может понадобиться сообщить имена.

Если вы подозреваете, что ребенок попал в беду, стал жертвой преступления или иного правонарушения, сообщите об этом в полицию (телефон **112**).

Случаи ненадлежащего обращения должны расследовать и спортивные организации. Для этого нужно обратиться к работодателю тренера (в администрацию спортклуба). Спортклуб может расследовать обстоятельства дела и, например, оказать поддержку ребенку, другим учащимся и родителям, при необходимости прекратить трудовые отношения с тренером (подробнее о роли спортклуба и спортивной федерации в расследовании случаев жестокого обращения в [Инструкции для спортивного персонала](#)). Если в спортклубе назначен ответственный за случаи жестокого обращения (доверенное лицо), вы можете обратиться к нему напрямую.

Если спортклуб не принимает подозрения в жестокое обращение всерьез или вы не хотите иметь дело с клубом, обратитесь в спортивную федерацию или в фонд Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus (Эстонский фонд спортивной этики и борьбы с допингом) страница spordivalvur.ee.

Если вы заметили травлю (буллинг) среди детей, сообщите об этом тренеру. Такие случаи должны рассматриваться совместно тренером, родителями и детьми. Канцлер юстиции опубликовал пояснительные материалы

[о травле](#), предназначенные как родителям и учителям, так и самим детям. Эти материалы можно использовать для профилактики разрешения случаев буллинга, в том числе в спорте. В помощь против травли в рамках проекта Kiusamisvaba Kool («Школа без травли») также составлен [мини-учебник для родителей](#).

9. РАЗРЕШАЙТЕ СПОРЫ ПО ДОГОВОРУ (В ТОМ ЧИСЛЕ ФИНАНСОВЫЕ) ПО СОГЛАШЕНИЮ СО СПОРТКЛУБОМ ИЛИ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, ЧЕРЕЗ СУД.

При подозрении в жестокое обращении с ребенком может возникнуть вопрос о приостановке или прекращении тренировок, а значит, и об уплате членских взносов или выполнении других финансовых обязательств перед спортклубом.

Как правило, отношения между детьми и родителями, тренерами и спортклубами носят частноправовой характер. Уплата членских взносов, прекращение тренировок и многие другие вопросы регулируются договором между заинтересованными сторонами. Договором может быть предусмотрено также соблюдение режима, внутреннего распорядка и других правил. Поэтому прежде чем заключать договор, его следует тщательно изучить и обсудить.

Постарайтесь решать любые споры в связи с договором по соглашению сторон. Если прийти к соглашению не удастся, любая из сторон вправе защищать свои права в суде. Для этого нужно подать иск в уездный суд (подробно [на сайте судебной системы](#)).

Если юный спортсмен нацелен на спорт достижений и добивается успехов в своем виде спорта, ему могут предложить возможность жить и тренироваться за границей. Независимо от того, сделано подобное предложение семье иностранным спортклубом напрямую или через спортивного агента, нужно тщательно изучить предложенный контракт.

Родитель и юниор должны вместе подумать о том, отвечают ли условия контракта и потенциальные условия жизни юного спортсмена (например, место проживания, условия тренировок и возможности для учебы, наличие безопасного взрослого) его интересам. Перед подписанием контракта рекомендуется проконсультироваться с эстонским спортклубом, спортивной федерацией и, по возможности, с юристом, разбирающимся в спортивном праве. Если это возможно, родителю следует поехать вместе с ребенком ознакомиться с условиями его будущей жизни, учебы и тренировки. Такой договор требует тщательной предварительной работы, поскольку его расторжение может оказаться сложным и дорогостоящим. ●

