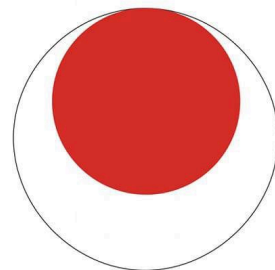


Komise prevence negativních jevů ve sportu (Safeguard)

10.1.2026



JKA
JAPAN KARATE ASSOCIATION
CZECH REPUBLIC

Safeguarding

Ochrana spočívá v **proaktivním zavádění opatření na ochranu** zranitelných osob, dětí a dospělých před zneužíváním, obtěžováním a vykořisťováním.

Vytvoření bezpečného a přívětivého sportovního prostředí, kde je každý respektován a vážen, je jádrem ochrany.

Každý, kdo se **zabývá sportem**, hraje roli v tom, aby **aktivně předcházel** zneužívání, obtěžování nebo vykořisťování, naslouchal výpovědím dětí a dospělých o jejich zkušenostech a bezpečně a plně **reagoval, pokud se vyskytne problém**.

Oblasti, kterých se safeguarding týká

- Ochrana bezpečí (fyzické a psychické zneužívání, vzájemný respekt a úcta, fair play, odmítnutí diskriminace a násilí)
- Boj proti korupci
- Boj proti dopingů
- Kultura povzbuzování
- Rovné příležitosti ve sportu
- Zdravý životní styl
- Ochrana životního prostředí
- Ochrana sportovců s hendikepem
- Vzdělávání
- Nastavuje jasné postupy pro prevenci a řešení rizikových situací
- Vytváří bezpečné a férové prostředí pro všechny – děti, dospívající, dospělé, profesionální i amatérské sportovce, trenéry, rozhodčí, dobrovolníky a rodiče.

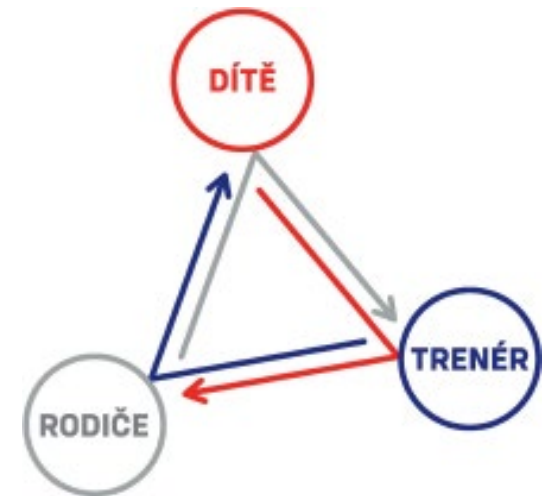
Proč je safeguarding důležitý?

- **Pro sportovce:** zajišťuje prostředí, kde se mohou rozvíjet bez strachu z ohrožení.
- **Pro rodiče:** dává jistotu, že jejich děti jsou v bezpečí a organizace má nastavené postupy.
- **Pro trenéry a kluby:** poskytuje ochranu a jasný rámec, jak jednat eticky a profesionálně.
- **Pro fanoušky:** kultivuje sportovní prostředí a kulturu povzbuzování
- **Pro sportovní prostředí:** posiluje důvěru veřejnosti v to, že sport není jen o výkonu, ale i o hodnotách.



Respektujte pravidla i své role

- K většině problémů v komunikaci mezi trenéry, rodiči a dětmi dochází zejména při nerespektování jednotlivých rolí. Cílem je změnit kulturu sportu tak, abychom tyto role znali, uměli je definovat a respektovali se vzájemně.
- Každý **TRENÉR** by měl připravovat sportovce nejen ve sportu, ale i v životě. Pracovat s tím, že je třeba mít sportovce připravené po fyzické, ale i psychické stránce. A uvědomit si, že sport dětí a mládeže versus profesionální sport jsou dvě odlišné kategorie.
- Každý **SPORTOVEC** má mít snahu zlepšovat tři oblasti: SEBE, KLUB i SPORT JAKO CELEK.
- **RODIČE** sportovců by se měli zaměřit zejména na výchovu a rozvoj charakteru dítěte. Sportovní cíl, herní dovednosti a vítězství na hřišti nechat na trenérech a sportovcích samotných.



Dotyky a jejich hranice ve sportu

Pro mnohé sportovce, trenéry a činitele by sexualita **NEMĚLA BÝT TABU**, měli by o ní **hovořit a umět hovořit**

Trenéři a činitelé by mít ujasněný postoj:

- ke své sexualitě,
- k sexualitě druhých a
- k sexualitě ve sportovním prostředí

Dotek a kontakt

- Dotek je **tělesná komunikace** mezi dvěma nebo více lidmi.
- Je považován za jeden **z nejsložitějších smyslů k analyzování**, a to z důvodu různých funkcí (tlak, textura, frekvence, bolest, teplo)
- Identifikaci typologií typů kontaktu v interpersonálních situacích v trenérském prostředí řadíme:
 - dotek zachycující informaci,
 - dotek usnadňující pohyb,
 - Instruktažní dotek,
 - pečující dotek,
 - oslavný dotek,
 - katarzní (kárající) dotek ,
 - hravý dotek (pohybové hry).

Dotek a kontakt

- **Dotek** mezi trenéry a sportovci **se zvyšuje** při významných událostech, kdy jsou **emoce a napětí vysoké**.
 - Doteky ve sportu se ve významné míře týkají projevů uznání, poučování, utěšování a věnování pozornosti.
 - Komunikace dotekem je **ovlivněna společenskými faktory**, jako jsou pohlaví, věk, rovina vztahů a to, co si mohou myslet diváci, rodiče a ostatní sportovci.
- Někteří trenéři přitom tvrdí, že na **podobu a četnost doteků má vliv** druh a **zaměření sportovní činnosti**. Zároveň vnímají **vyšší potřebu** doteků tam, kde je sportovec ještě **v začátcích**, zatím s nižší úrovní sportovní dovednosti...
- **Sportovci a trenéři vnímají vhodný dotek a nevhodný dotek**. Tyto termíny znají, používají je, ale vnímají je rozdílně, s rozdílným významem. V jejich pojmenování se označení doteku souvisejícího s trestnou činností neobjevuje. Neznají, nebo nechtějí znát hranici mezi nevhodným a trestně postižitelným dotekem (chováním)?

Faktory ovlivňující míru doteků

Trenér

- **Pohlaví a genderová identita:** Vliv pohlaví trenéra na způsob komunikace, důvěru a přístup k dotekům v rámci tréninkového procesu.
- **Temperament a charakter:** Individuální povahové rysy trenéra, jako jsou trpělivost, otevřenost a způsob vedení týmu.
- **Dodržování norem:** Respektování etických a sociálních norem v rámci sportovního prostředí.
- **Postoj ke vzdělávání:** Ochota trenéra dále se rozvíjet, učit se a reflektovat své postupy.
- **Sebereflexe:** Schopnost hodnotit vlastní chování a jeho vliv na ostatní.
- **Schopnost empatie:** Porozumění potřebám a pocitům druhých, což je zásadní pro vytváření zdravého prostředí.

Faktory ovlivňující míru doteků Sportovec

- jeho individuální přístup
- zkušenosti
- reakce na interakce v rámci sociálního prostředí

Osobnost sportovce, jeho vztah k trenérovi a realizačnímu týmu hrají zásadní roli.

Metoda SEMAFOR – hranice bezpečí

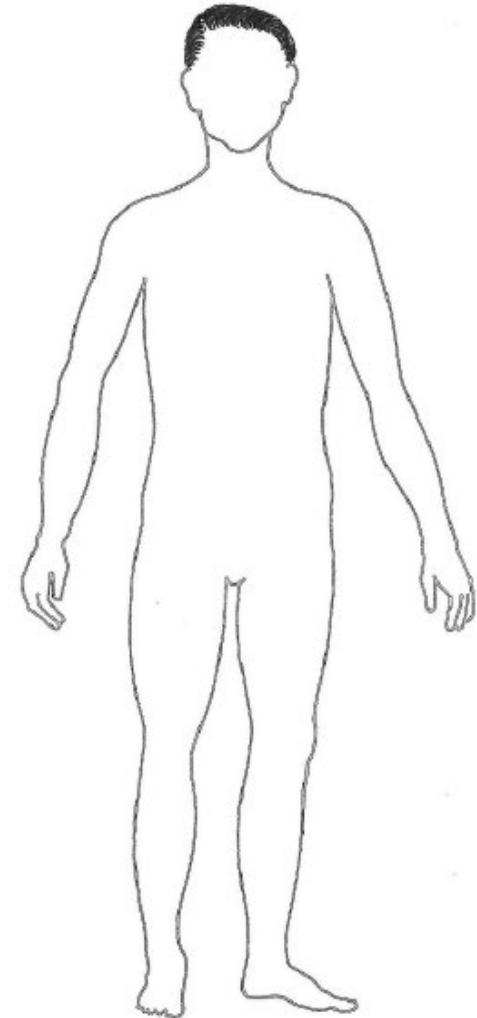
Metoda k identifikaci žádoucích, nežádoucích, nevhodných a rizikových situací ohrožujících bezpečí ve sportovní oblasti

- **Zelená**
 - **Oranžová** /resp. **žlutá**
 - **Červená**
-
- Bezpečí nám zaručí situace spadající pouze do **zelené** barvy. Dostane-li se kdokoliv do situace vyjádřené barvou **oranžovou** / resp. **žlutou**, je v situaci ohrožení a vysoce rizikové. **Červená** znamená jednoznačně překročení hranic bezpečí a je nutný okamžitý zásah ze strany okolí.
 - Situace barvy **oranžové** a **červené** jsou vždy krizové a měl by na ně umět vhodně reagovat každý, kdo je členem sportovní organizace. K tomu musí být stanoven konkrétní postup, jak situaci řešit. Není možné, aby došlo k jejímu popření, utajení, tzn. že je zametena pod koberec, tedy že nebude řešena vůbec.

Metoda Silueta postavy – hranice bezpečí

Metoda k identifikaci žádoucích, nežádoucích, nevhodných a rizikových doteků ohrožujících bezpečí sportovce.

- **Každý sport je jiný**, a proto musí mít nastavené hranice vhodných a nevhodných doteků.
- Při metodě „Silueta postavy“ využíváme **metodu SEMAFOR** = určujeme, které doteky jsou vhodné/nevhodné, event. trestné.
- Lze využít v **praktickém rozpoznání vhodných a nevhodných** postupů v tréninkovém procesu.
- Důvodem je, že každý sport má dotýkání na jiných částech těla, jinými slovy, **co do jednoho sportu patří, v jiném je nevhodné**. O tom by měli být informováni rodiče dětí, které střídají v raném věku několik sportovních odvětví.
- Každý **svaz by měl mít vytvořenou vzorovou siluetu** postavy zepředu i zezadu a u ní uvedena vhodná místa, na nichž se trenér dotýká sportovce. Je otázkou, zda je v některých sportech důležité rozlišit věk sportovce.
- Metoda musí být **doprovázena vysvětlením** – slovním komentářem při výuce trenéra touto metodou. Důvod je ten, aby se trenér naučil svůj dotek slovně vhodně komentovat, bude-li jakýmkoli způsobem (i zeleným) na těle sportovce chytat. Při učení pohybovým dovednostem je názorná ukázka u dětí výrazně důležitější než u starších, kde stačí verbální popis.



Nový právní institut - dětský certifikát

- „Dětský certifikát“ - nový právní institut, jehož cílem je zabránit osobám odsouzeným za závažné trestné činy proti dětem vykonávat práci nebo dobrovolnickou činnost, při níž přicházejí do styku s dětmi.
- Certifikát nebude běžný výpis z rejstříku trestů, ale samostatný záznam vedený v evidenci Rejstříku trestů, který se bude vyžadovat například při zaměstnání, dobrovolnictví či podnikání v oborech zahrnujících práci s dětmi.

Nový právní institut - dětský certifikát

Novela trestních předpisů zavádějící dětský certifikát má odloženou účinnost – té nabude k 1. lednu 2027.

Všechny osoby vykonávající činnosti s dětmi povinny předložit dětský certifikát.

Týká se:

- učitelů, vychovatelů, **trenérů, vedoucích táborů**, psychologů, lékařů,
- živnostníků s dětskými klienty (fotografové, sportovní instruktoři, kadeřníci aj.),
- dobrovolníků a pracovníků neziskových organizací, kteří působí s dětmi.



Obecné zásady pro vedení rozhovoru s dítětem

- **Zvolte komunikaci (jazyk, tón, způsob, mluvu), kterou Vaši svěřenci vyslyší a pochopí.**
Jinak budete mluvit s malými dětmi, jinak s děvčaty, jinak s kluky v pubertě.
- **Pro důvěrný rozhovor najděte vhodný prostor, čas a soukromí.**
- **Oceňte, pokud za vámi dítě samo přišlo.**
„Je dobře, že jsi mi to řekl.“ „Je dobré, že si pro sebe hledáš pomoc.“
- **Vyslechněte je bez hodnocení a kázání. Spíše se doptávejte.**
Neříkejte věty typu „To jsi neměl dělat!“, vhodnější je např. „Co se stalo, že jsi takto reagoval?“
- **Ujišťujte se, že správně rozumíte tomu, co dítě říká.**
Jestli tomu dobře rozumím, říkáš že ... „Je to tak, že ... ?“, „Chtěl bys, aby ... ?“
- **Neslibujte, co není reálné, může dojít ke ztrátě důvěry dítěte.**
„To bude dobré, táta to pochopí.“ „Já se postarám, aby to přestalo.“
- **V závěru rozhovor shrňte a ujistěte se, že dítě rozumí postupu, který jste společně naplánovali.**
Např. „Domluvili jsme se na tom, že nejdříve o tom promluvíš s mámou ... atd.“



Šikana v klubu

Šikana se projevuje zesměšňováním, vyčleňováním z kolektivu, schováváním a ničením věcí a fyzickým ubližováním

Varovné signály:

• Počáteční stadium

Děti jsou ještě poměrně otevřené, jsou schopny mluvit o tom, co se v týmu děje, hledat řešení.

- různé legrácky a intriky vůči oběti
- vybíjení na oběti agresi

• Pokročilé stadium

Děti agresorů se bojí, nechtějí nic říct, mají pocit, že se nic nezmění nebo že se stanou také obětí šikany.

- vzniká skupina dětí, která cíleně oběti ubližuje
- agresivita se stupňuje, dochází k fyzickému napadání, někdy i brutálnímu
- šikanující chování agresorů přijímají či respektují všichni členové skupiny





Šikana v klubu

Doporučený postup ve skupině:

- zabývejte se každým podezřením na šikanu
- vyhodnoťte, zda se tým nachází v počátečním nebo pokročilém stadiu šikany
- v případě nejistoty kontaktujte odborníky

Počáteční stadium:

- pojmenujte, co v týmu pozorujete, mluvte o pravidlech kamarádského a férového chování, označte chování, které v týmu nebudete trpět
- systematicky pracujte na podpoře dobrých vztahů v týmu, začlenění nových členů do týmu
- pracujte s rodiči

Pokročilé stadium šikany:

- šikanu důsledně vyšetřete a hledejte odpovědi zejména na následující otázky:
 - Kdo je hlavním agresorem? Kdo další se na šikaně podílí?
 - Co, kdy, kde a jak dlouho dělali agresori obětem?
- při vyšetřování dodržujte **následující pořadí**:
 - vyslechněte informátory
 - vyslechněte oběť
 - zajistěte bezpečí oběti
 - vyslechněte důvěryhodné svědky
- ved'te tyto **rozhovory utajeně**
- **nikdy nekonfrontujte** agresora s obětí ani se svědky
- **shromážděte důkazy**
- uplatněte opatření a tresty vůči agresorům
- seznamte agresory s výsledky vyšetřování a s přijatými opatřeními
- chraňte totožnost svědků a informátorů
- informujte tým o výsledcích vyšetřování a přijatých opatření

Kyberšikana

- jedná se o ztrapňování, vyhrožování, vydírání, obtěžování, zveřejňování ponižujících fotografií a videozáznamů **prostřednictvím elektronických komunikačních prostředků** (mobil, Facebook, Instagram atd.)
- cílem je dítěti ublížit nebo je zesměšnit
- obsah se **šíří velmi rychle** a použitý kanál zaručuje narůstající počet zhlédnutí
- pachatel **může být anonymní** (skrytá čísla, přezdívky, smyšlené e-mailové adresy)
- **oběť** o zveřejňovaném obsahu **nemusí vědět**
- kyberšikana může být pachateli vysvětlována a omlouvána jako pouhá legrace
- **obvykle doprovází tradiční šikanu** v kolektivu

Varovné signály:

- má stejné příznaky jako u tradiční šikany, stísněnost, strach, uzavřenost
- je nesoustředěné, má snížený výkon a malou odolnost vůči stresu
- při čtení e-mailů nebo SMS zpráv v mobilu je nervózní a nejisté





Kyberšikana

Doporučený postup ve skupině:

- zjistěte případnou **provázanost** kyberšikany se šikanou v týmu
- pokud je kyberagresor člen vašeho klubu, postupujte stejným způsobem jako u šikany
- pokud je kyberagresorem **osoba mimo váš tým**, doporučte dítěti aby:
 - okamžitě **ukončilo komunikaci s útočníkem**
 - uložilo důkazy pro vyšetřování a nic nemazalo (zprávy, videozáznamy, odkazy na webové stránky)
 - **zablokovalo kyberagresorovi přístup** k němu či dané službě (např. nahlásilo závadný obsah na FB, zablokovalo přijímání útočných zpráv, změnilo si virtuální identitu)
- motivujte je, aby o kyberšikaně **informovalo rodiče**, popř. je informujte sami

Informace rodičům:

- pokud se jedná o kyberšikanu v týmu, postupujte stejně jako u šikany
- pokud je kyberagresorem osoba mimo váš klub, dejte jim stejná doporučení jako dítěti
- máte-li podezření na spáchání trestného činu, odkažte rodiče na

www.poradna.e-bezpeci.cz,

kde se mohou poradit s odborníky na internetovou kriminalitu, popř. rodiči přímo doporučte Policii ČR, oddělení informační kriminality

Sexting a kybergrooming (lákání na schůzku)

Sexting

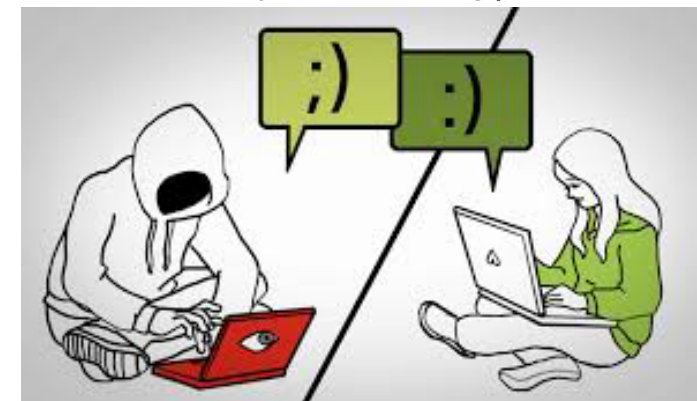
- posílání a publikování textového, fotografického, audio a video obsahu se sexuálním podtextem prostřednictvím internetu jedná se o výměnu nebo zveřejňování vlastních či cizích obnažených fotografií, videí, popř. textových zpráv se sexuálním obsahem
- často se jedná o mstu partnera či kamaráda, dítě bývá cizí osobou na internetu vydíráno tím, že pokud nepošle další fotografie, budou předchozí zaslané materiály zveřejněny

Varovné signály:

- tráví **více času u mobilu**, vstává k němu i v noci (např. při soustředění)
- komunikuje s někým, koho v reálném životě nezná, **má „tajemství“, které nemůže říct**
- mluví o milostném virtuálním vztahu, o osobě, která je velmi přátelská, dítě je na ní emocionálně závislé
- nepřijímá argumenty, že dotyčná osoba může být někdo jiný, než prezentuje
- má **velké obtíže se svěřit**, protože se stydí a má pocity viny
- **jasným signálem je zhroucení a panika, když je začne agresor vydírat** (například tím, že nahé fotky pošle rodičům, spolužákům)

Kybergrooming

- pachatel si pod falešnou identitou na internetu vytipovává oběť, snaží se získat její důvěru, vybudovat s ní blízký vztah a vylákat ji k osobní schůzce
- cílem setkání je oběť zneužít ke svým účelům, pachatelé jsou velmi trpěliví, vydrží si i dlouhou dobu s dětmi jen povídat. získávat od nich osobní kontakty,
- zjišťovat jejich zájmy (často nabízejí online hry)





Sexting a kybergrooming (lákání na schůzku)

Doporučený postup

- dítěti nabídněte prostor, **oceňte je, že se svěřilo**, nevyčítejte mu, že to udělalo pozdě, **ubezpečte je**, že to, co se stalo, **není jeho vina, vinu nese zneuživatel**
- neslibujte dítěti, že to nikomu neřeknete
- bezprostředně poté **informujte rodiče** a domluvte s nimi další postup (zajištění mobilu)
- doporučte dítěti, aby **na zneuživatele vůbec nereagovalo**, informujte je, že nemá proběhlou komunikaci mazat (včetně fotografií), ale zálohovat pro případné vyšetřování, **informujte dítě, že je obětí trestného činu** a popř. se na něm i podílí (pokud též posílá obrázky se sexuálním obsahem)
- v případě **kybergroomingu** informujte dítě, že setkání s člověkem, kterého zná z internetu, **může být nebezpečné**

Informace rodičům

- Rodičům sdělte, co od dítěte víte, doporučte jim kontaktovat Rodičovskou linku nebo specializovaný portál www.poradna.e-bezpeci.cz
- v případě **trestného činu doporučte**, aby kontaktovali okamžitě **Policii ČR**, oddělení informační kriminality
- při **kybergroomingu uvědomte okamžitě rodiče**, že dítěti neznámá osoba nabízí setkání
- pokud dojde k realizaci schůzky s neznámou osobou, rodiče by se jí měli vždy zúčastnit, setkání by mělo proběhnout na veřejném místě

Deprese a úzkosti

- na rozdíl od tzv. depky, kterou děti občas mívají a trvá krátkodobě, je **deprese dlouhodobé zhoršení nálady** dítěte projevuje se např. smutkem, sníženou schopností radovat se, úzkostí, pocity bezcennosti, osamocení a viny
- pro dospívající, kteří mají depresi, může být těžké mluvit o tom, jak se cítí, a nemusí rozumět tomu, co se s nimi děje

Varovné signály u dítěte

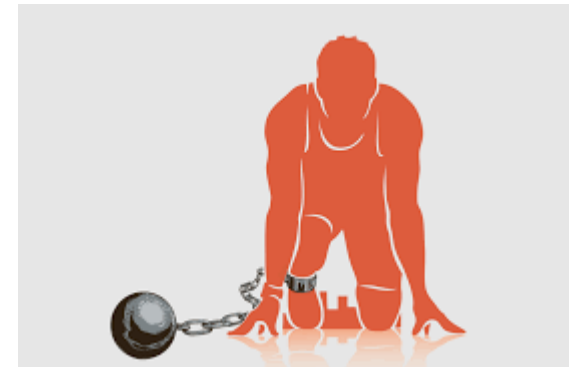
- je zvýšeně náladové, jednou je smutné, zamlklé, podruhé podrážděné, přecitlivělé, má výbuchy pláče, fyzické bolesti (břicha, hlavy)
- cítí se bez energie, ubývá u něho zájem o tréninky
- může působit zrudně, líně a neschopně
- prožívá pocity viny a je zvýšeně vztahovačné, ztrácí sebeúctu a podceňuje se
- má pocit, že rodičům dělá starost, nemá ho nikdo rád
- mívá sebevražedné myšlenky

Doporučený postup

- mluvejte s ním citlivě, nabídněte mu reflexi (např. „*Připadá mi, že jsi nějak nesyj.*“)
- nemějte tendenci ho rozptýlit, zaktivizovat (např. poznámky typu: „*Vzchop se.*“, „*To bude dobrý, pokecej s klukama, jděte do kina.*“)
- berte jeho slova vážně (např. „*Máš to teď těžký, chápu, jsi smutný.*“)
- ujistěte ho, že jeho pocity smutku a vyčerpanosti, nechuti k aktivitám nejsou projevem jeho selhání, dají se řešit odborníky, není se za co stydět
- sdělte dítěti, že o jeho stavech promluvíte s rodiči
- doporučte dítěti, že když se nebude cítit dobře, může kdykoliv zavolat na Linku bezpečí

Informace rodičů

mluvte s rodiči o odborné pomoci, často se jedná o péči psychiatrickou spojenou s psychoterapií



Sebepoškozování

- **úmyslné ubližování vlastním tělu** (nejčastěji řezáním) s cílem **přebít psychickou bolest** bolestí fyzickou
- chování, na kterém se **může vytvořit závislost**
- návodné chování pro další děti
- skryté chování (nebude mít tendenci se Vám svěřit, na situaci spíše upozorní ostatní členové)

Varovné signály u dítěte

- má opakovaně nevysvětlitelné řezné rány, modřiny
- může mít obvázané ruce (náramky, hadřík)
- popírá problém, vymýšlí si historky, lže
- zdá se mu, že nic necítí,

začíná se izolovat



Doporučený postup

- na řešení nemusíte spěchat, pokud si **nejste jisti postupem, obraťte se na Rodičovskou linku**
- k rozhovoru s dítětem přistupujte v klidu, bez výčitek a odsuzování
- vyjádřete o dítě zájem, ale i starost
- naslouchejte mu s otevřeností k jeho způsobu myšlení, bez vyslovování závěrů, udílení rad, poučování
- **nabídněte mu možnost kontaktovat Linku bezpečí**, až na ně přijde nutkání si ublížit
- nabídněte mu **zdravější a bezpečnější způsoby, jak ventilovat emoce** (běh, příroda, gumování gumou po těle, rozhovor s blízkým člověkem)
- netlačte na dítě, aby se sebepoškozováním okamžitě přestalo
- upozorněte dítě, že **o problému budete informovat rodiče**, počítejte s tím, že dítě může protestovat

Informace rodičů

- rodičům je potřeba předat informaci bez přítomnosti dítěte (rodiče mohou mít různé reakce, podceňování, přehnaný strach)
- rodičům doporučte kontaktovat Rodičovskou linku, kde se s ohledem na závažnost situace mohou poradit o adekvátní odborné pomoci

Sebevražedné myšlenky a chování

- jedná se o **bezprostřední reakci dítěte** na náročnou situaci, ze které chce rychle uniknout
- většinou jde o **souběh více nepříznivých okolností** (konfliktní situace doma, nadměrná kritika či tresty rodičů, školní a vztahové problémy)
- v **některých případech** však mohou být sebevražedné myšlenky **projevem deprese či psychického onemocnění**

Varovné signály u dítěte

- uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o kontakty s vrstevníky, o tréninky
- má pocity beznaděje a potřebu „utéct“ z pro ně neřešitelné situace (např. „*Nic nemá smysl.*“, „*Už to nemůžu vydržet.*“)
- má sebevražedné myšlenky a vyjadřuje je (např. „*Už vás dlouho nebudu trápit.*“, „*Přál bych si, abych nebyl.*“)
- zabývá se tématy, která souvisí se smrtí

Doporučený postup

- má-li dítě sebevražedné myšlenky, zachovejte klid, pozorně ho poslouchejte
- ptejte se na jeho pocity, berte vážně to, co vám říká („Chápu, že se cítíš jako v pasti.“, „Rozumím, že máš pocit, že tě nikdo nemá rád.“)
- nevyvolávejte pocity viny („Co by na to řekli rodiče.“, „Máš všechno, nic ti nechybí.“)
- neslibujte, že zachováte tajemství o jeho sebevražedných myšlenkách
- doporučte dítěti volání na Linku bezpečí, když se nebude cítit dobře
- informujte rodiče

Informace rodičů

- předejte rodičům okamžitou informaci o stavu dítěte, odkažte je na dětská krizová centra, psychology nebo dětské psychiatry
- doporučte Rodičovskou linku



Sebevražedné myšlenky a chování

Akutní signály ohrožení života:

- **vyhledává si informace** o způsobech sebevraždy (např. smrtelná dávka léku)
- **má plán**, jak sebevraždu spáchá, má u sebe např. léky, nůž
- dává věci do pořádku, **loučí se s lidmi okolo sebe, píše dopisy na rozloučenou**
- **náhlá úleva** (po období bezvýchodnosti) nemusí znamenat, že dítě sebevraždu nespáchá (**může to znamenat, že se pro ni už rozhodlo**)

Doporučený postup

- pokud se dítě pokusilo o sebevraždu nebo má opakované intenzivní sebevražedné myšlenky, **nenechte ho o samotě, volejte záchrannou službu**
- **nebezpečné předměty** dítěti **odeberte** (léky, nože)

Návykové látky (drogy), užívání a závislost

- užívání návykových látek může **uspokojet aktuální potřebu dítěte** (utišit bolest, smutek a depresi, dodat odvalu, sebevědomí, soustředění, překonat únavu, nudu, vyrovnat se vrstevníkům atd.)
- **ne každé užívání znamená závislost**
- **závislost je již silná touha** užívat látku, užívání látky nemá dítě pod kontrolou, **má potřebu zvyšovat** dávky nebo užívat látku častěji

Varovné signály u dítěte

- je bez zájmu a častěji chybí na trénincích
- projevují se u něho **změny nálad a chování** bez objektivních příčin, netypické reakce, vznětlivé či agresivní chování
- má nové kamarády, **straní se** ostatním, rodiny
- často bývá **unavené, nepozorné, apatické, zhublo**
- v akutní intoxikaci může být zrychlené, s projevy chaotického myšlení, nebo naopak utlumené, spavé,
- může mít halucinace
- **ztrácejí se věci, peníze, objevuje se lhaní**

Doporučený postup

- Sportovní kluby by **měly mít stanoveny jasné postupy a sankce** v případech:
 - kdy dítě přijde na trénink pod vlivem návykové látky
 - užívá návykové látky v prostorách sportovního areálu
 - má u sebe, nebo dokonce distribuuje návykové látky ve sportovním areálu
- máte-li podezření na užívání návykových látek, je třeba o tom s dítětem promluvit
- je-li dítě **aktuálně pod vlivem drogy, rozhovor odložte** na později (rozhovor nikam nepovede), kontaktujte rodiče
- připravte si, co chcete dítěti říci, **nemluvte pod vlivem svých emocí**
- vedte rozhovor v duchu, že mu chcete pomoci
- sdělte dítěti, že tuto informaci předáte rodičům
- volejte **rychlou záchrannou službu**, pokud je dítěti špatně, ztrácí vědomí, má nekoordinované pohyby, je výrazně bledé, agresivní vůči sobě či okolí

Informace rodičů

- sdělte rodičům **nutnost obrátit se na odborná pracoviště** nabízející pomoc dětem, které mají potíže s návykovými látkami (tzv. specializovaná ambulantní centra, střediska výchovné péče, K-centra)
- pokud **rodiče nespolupracují** nebo je chování dítěte rodinou podporováno, **doporučujeme kontaktovat OSPOD**

Týrání a zanedbávání

Týrání

- úmyslné a opakované fyzické a psychické ubližování dítěti (bití, ponižování, nadávky, vyhrožování)

Varovné signály u dítěte

- poranění, popáleniny, modřiny, stopy po pásku, zvláště opakovaně na stejných místech
- na **dotazy na vznik zranění většinou dítě mlčí** nebo mlží
- občas zmiňuje bití rodiči
- odmítání svléknout se a sprchovat ve společných prostorách (popř. vyhýbání se jiným podobným situacím)
- zpožděné odchody z tréninků, útoky z domova
- **nápadné chování při přítomnosti či příchodu rodiče** (strach, nejistota, zvýšená poslušnost)
- **lekavé reakce na dotek nebo přiblížení**
- nízké sebevědomí, sklony k sebeobviňování

Zanedbávání

- neuspokojování základních potřeb (nedostatečná nebo nevhodná strava, nezajištění zdravotní péče, zanedbávání hygieny)
- zanedbávání péče o bezpečí dítěte (doma nebo mimo domov)

Varovné signály u dítěte

- má opakovaně **špinavé či roztrhané oblečení**, nedostatečná hygiena, nedostatek jídla (svačiny)
- vzhledem k věku dítěte chybí doprovod na tréninky a akce klubu
- časté pozdní příchody na tréninky
- chybějící příprava na tréninky (oblečení)



Týrání a zanedbávání

Doporučený postup

hlediska zákona máte při podezření na týrání a zanedbávání dvě hlavní povinnosti:

- překazit trestný čin (§ 367, zákon č. 40/2009 Sb.), tj. učinit taková opatření, aby čin nemohl být dále páčán
- oznámit trestný čin (§ 368, zákon č. 40/2009 Sb.), tj. bezodkladně kontaktovat policii nebo státní zastupitelství podle místa spáchání trestného činu a čin oznámit

Vhodnějším postupem je ohlásit situaci dítěte na oddělení sociálně-právní ochrany (OSPOD) při místním úřadě v místě bydliště dítěte. Pracovníci nesmí sdělit zdroj informací. OSPOD je povinen každé oznámení prošetřit a podniknout další kroky, popř. přizvat Policii ČR.

- obraťte se nejdříve na odborníka (např. Rodičovská linka), mluvte s ním o situaci konkrétního dítěte, možnostech řešení a komunikaci s ním, popř. s rodiči
- **pokud se vám dítě svěří, vždy mu důvěřujte** (není vaším úkolem zkoumat pravdu)
- pochvalte je za odvalu o své situaci mluvit
- sdělte mu, že vina není na jeho straně a rodič nemá právo se takto chovat
- neslibujte dítěti, že sdělené informace zůstanou tajemstvím, sdělte mu, že musíte podniknout kroky, abyste je ochránili a informujte je o tom, jak budete postupovat

Informace rodičům

- v případě týrání a zanedbávání dítěte nejste povinni informovat zákonné zástupce, další postup by měl zajistit OSPOD



Domácí násilí

- je fyzické, psychické nebo sexuální násilí mezi blízkými osobami žijícími ve společné domácnosti
- dochází k němu opakovaně, v soukromí, často za účasti dětí
- intenzita násilných situací se stupňuje a rodiče ztrácejí schopnosti včas tyto incidenty zastavit a efektivně vyřešit narušený vztah
- přítomnost dítěte u domácího násilí má pro ně stejné psychické následky, jako by bylo samo týráno

Varovné signály u dítěte

- má nepřiměřené emoční reakce
- stydí se a cítí se vinné za to, co se doma děje
- násilí a manipulaci přijme za běžné chování a reaguje podobně (*např. „Pár pohlavků nikdy nikomu neublížilo.“*)
- nezve si kamarády domů, často bývá agresorem nebo obětí šikany
- maminky nehovoří s trenéry nikdy o samotě (partner to nedovolí)

Doporučený postup

- buďte **pro dítě pozitivním vzorem**
- nabídněte mu pozitivní způsob motivace (tyto děti často špatně reagují na křik a výhrůžky, protože to znají z domova)
- vytvořte mu **prostředí, kde je přijímané**, potřebuje zkušenost, že vztahy mohou také fungovat dobře
- ujistěte dítě, že chápete jeho rozporuplné pocity
- **sdělte mu, že není v pořádku, že v rodině probíhá násilí**
- ubezpečte ho, že není jeho vina, že se jeden nebo oba rodiče dopouští násilí

Informace rodičům

- pokud se o domácím násilí **dozvíte od dítěte, rodiče nekontaktujte**
- v případě, že se vám **svěří oběť** domácího násilí (nejčastěji matka), **odkažte ji na odborné služby** (Bílý kruh bezpečí <https://www.bkb.cz/>, Intervenční centrum)
- pokud má domácí násilí vliv na **zhoršení psychického stavu dítěte**, dítě utíká z domova, **oznamte jeho situaci na OSPOD**



Úmrtí v rodině

- úmrtí v rodině je situace velké bolesti a smutku pro všechny její členy
- nelze určit, jak dlouho truchlení může trvat dítě truchlí jinak než dospělí a ztrátu si zpravidla uvědomuje postupně

Varovné signály u dítěte

- dlouhodobé přetrvávání výše uvedených projevů
- náhlé projevy rizikového chování, např. poruchy příjmu potravy, závislosti, sebepoškozování, agresivita

Přirozené reakce u dítěte

- dítě může být apatické, plačtivé, nazlobené na zemřelého, někdy se chová, jako by se nic nestalo, popř. reaguje zdánlivě nepatřičně, např. se začne smát
- jeho nálady se mohou rychle měnit
- bývá nesoustředěné, unavené, podrážděné, může ztratit zájem o svět a vyhýbat se kontaktu s lidmi může se chovat nepříjemně či agresivně k ostatním
- mladší děti se mohou vrátit o vývojové stadium zpátky, začnou se chovat jako malé

Doporučený postup

- respektujte, že dítě možná nebude nějakou dobu chodit na tréninky, protože potřebuje čas na truchlení
- před návratem k tréninkům si sjednejte schůzku s dítětem, popř. s rodiči, blízkými, zjistěte, jak svůj návrat k tréninku prožívá a zejména, zda chce či nechce mluvit o úmrtí ve své rodině s ostatními
- podpořte ostatní v tom, aby se truchlícímu dítěti nevyhýbali a chovali se jako obvykle
- mějte pochopení pro jeho možný oslabený sportovní výkon
- pozor na výroky typu: „*musíš teď mamince pomáhat*“ nebo „*jsi teď jediný chlap v rodině*“, které přenášejí na dítě nevhodnou zodpovědnost

Informace rodičům

- pokud se u dítěte projevuje více varovných signálů, promluvte s rodiči a doporučte jim odbornou péči



Úmrtí v týmu

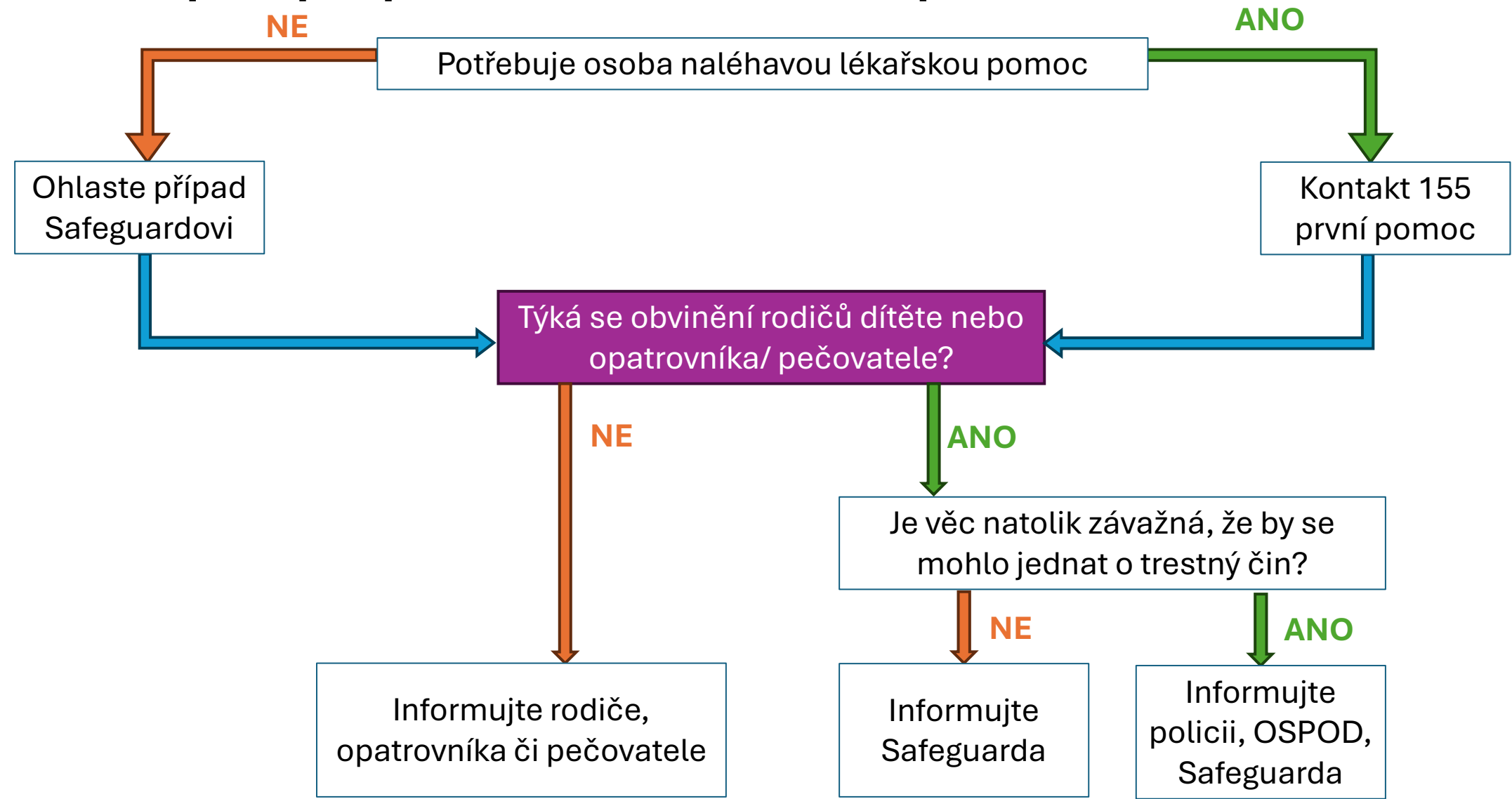
- pokud někdo v klubu zemře, je důležité toto téma v diskusi s členy otevřít
- předcházíme tím šeptané fáme, která může děti zúzkostňovat či zraňovat
- sdílení prožitku smrti člena klubu posiluje soudržnost skupiny a umožňuje rozloučení „*my truchlíme pro kamaráda, trenéra, my se loučíme,*“

Doporučený postup

- informace sdělujte co nejdříve, jasně a stručně
- nechte na dětech, aby samy řekly, co už o situaci vědí, popř. se doptávaly
- nechte děti, aby se samy domluvily, jak chtějí organizovat vzpomínání v klubu, např. pietní místo, krátký rituál, rozsvítit svíčku, minuta ticha, poslech písně, kterou měl zemřelý rád, vzkazy pro zemřelého.



Postup v případě obav o bezpečí dětí





Ochrana bezpečí
Boj proti korupci
Boj proti dopingu
Kultura povzbuzování
Rovné příležitosti ve sportu
Zdravý životní styl
Ochrana životního prostředí

Ochrana sportovců s
hendikepem
Vzdělávání
Nastavuje jasné postupy pro
prevenci a řešení rizikových
situací
Vytváří bezpečné a férové
prostředí pro všechny

Děkuji za pozornost a spolupráci

Jakub Doležal

whistleblowing@jka.cz

603 193 593