



Наръчник

СТЪПКА ПО СТЪПКА

РЪКОВОДСТВО:

**КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО СТЕ ЖЕРТВА НА
СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ В СПОРТА**

Съдържание:

Въведение	6
Раздел 1: Какво е сексуално насилие в спорта?	8
Раздел 2: Разпознаване на знаци и сигнали за сексуално насилие	10
Раздел 3: Незабавни мерки, които трябва да се предприемат	12
Раздел 4: Получаване на помощ и подкрепа	20
Раздел 5: Безопасни практики в спорта	21
Раздел 6: Вашите права като спортист	23
Раздел 7: Предотвратяване на злоупотреби и изграждане на положителна култура	24 26
Заклучение	27
Свържете се с нас	28
Ресурси	



Co-funded by
the European Union

www.rise-project.org





НАРЪЧНИК RISE

СТЪПКА ПО СТЪПКА:

КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО СТЕ ЖЕРТВА НА СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ В СПОРТА



БЛАГОДАРНОСТИ

Настоящата публикация представлява интелектуален продукт, разработен от консорциума от организации RISE в рамките на проекта ***RISE Empowered Above Sexual Violence in Sports*** (Проект **101133924**), съфинансиран от Европейския съюз.

Консорциумът от организации RISE изразява своята благодарност за финансирането, получено от Европейския съюз, което допринесе за провеждането на дейностите по проекта RISE.

Благодарим на персонала, членовете и професионалистите, представляващи партньорските организации, за цялата работа, извършена по време на разработването на тази публикация.

Публикувано през август 2025 г.

КОНСОРЦИУМ НА ОРГАНИЗАЦИИТЕ RISE

- Social Policy and Action Organization (Кипър)- Координатор
- The American College of Greece Research Center (Гърция)- партньор
- Sports Club Altis (Гърция) - партньор
- Асоциация за развитие на българският спорт (България) – партньор
- Centro Universitario Sportivo - CUS Padova (Италия) – партньор
- Fundación Red Deporte y Cooperación (Испания) – партньор
- Zentrum fur Innovative Bildung (Австрия) - партньор

ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Наръчник RISE

Стъпка по стъпка: Какво да направите, ако сте жертва на сексуално насилие в спорта

Въведение

Спортът е чудесен начин и място да се развивате, да общувате с други хора, да се чувствате силни и да предизвиквате себе си.

Както е важно да тренирате за физическото си здраве, страстта или мечтата си, така е важно и да се предпазвате от вреди, които могат да възникнат в спортната среда.

Тази Наръчник е създаден и предлага подкрепи и насочи, като предоставя ясни, прости, подкрепящи и включващи стъпки за разпознаване, справяне и предотвратяване на сексуално насилие.

Всеки човек заслужава да участва и/или да спортува в безопасна среда, независимо от пола, способностите или произхода си.

Всеки човек заслужава да се чувства сигурен, уважаван и чул, независимо от това кой е и откъде идва.

Заедно можем да направим спорта по-безопасен за всички спортисти и всички хора, работещи в спортна среда.



Раздел 1: Какво е сексуално насилие в спорта?

Сексуалното насилие се счита за „общ термин, обхващащ различни форми на сексуални престъпления“ (Dibia, Esom, Abbah и Опоңју, 2023, стр. 65). Признаването и разбирането на тези форми е от решаващо значение за превенцията. Международните организации и други заинтересовани страни все по-често определят и идентифицират различни форми на сексуално насилие.

Световната здравна организация (СЗО, 2011) дава определение за сексуално насилие - а) обхваща всички признати и непризнати форми и б) се счита за по-включващо и интердисциплинарно:



Всяко сексуално действие, опит за сексуално действие, нежелани сексуални коментари или намеци, или действия за трафик или други действия, насочени срещу сексуалността на дадено лице, чрез принуда, от всяко лице, независимо от неговата връзка с жертвата, във всякаква обстановка, включително, но не само, в дома и на работното място.

СЗО е идентифицирала широк спектър от различни форми на сексуално насилие, включително изнасилване от непознати, изнасилване от партньор/приятел/близък човек, сексуален тормоз, сексуално малтретиране на деца, сексуално малтретиране на лица с умствени и/или физически увреждания, вербален тормоз чрез неподходящи сексуално сугестивни коментари, шеги или съобщения (включително в социалните медии), трафик на хора, отказ на контрацепция, цифрово сексуално насилие (включително нападение), женско генитално осакатяване, принудителен аборт, принудителен брак и други.

Сексуалното насилие в спорта може да приема различни форми от изброените по-горе, включително **нежелано и неподходящо докосване или физически действия** по време на тренировки, състезания, медицински прегледи или спортни събития. То може да се прояви и чрез принуда, експлоатация или тормоз от лица, заемащи позиции на власт или влияние.

Сексуалното насилие може да съпътства други форми на злоупотреба в спорта, като например:

- **Психологическа манипулация**, включително принуда, заплашване или емоционална злоупотреба с цел упражняване на контрол над жертвите.
- **Злоупотреба с власт**, при която треньори, персонал или колеги манипулират или принуждават спортисти или други лица, като подхранват зависимост или страх.
- **Физическо насилие**, като агресивно поведение, наказания или нанасяне на вреда под претекста на дисциплина.
- **Финансова експлоатация**, включително задържане на финансова подкрепа, злоупотреба с доходите на спортистите или натиск върху тях да станат финансово зависими.
- **Дискриминационно насилие**, при което лицата са подложени на малтретиране на основата на пол, раса, сексуална ориентация или увреждане.
- **Социална изолация**, при която спортистите или други жертви умишлено се откъсват от мрежите за подкрепа, за да станат по-уязвими към експлоатация.

ФАКТИ

Сексуалното насилие в спорта може да бъде извършено от всеки и може да засегне всеки, независимо от пол, възраст, увреждания, финансово състояние и други обстоятелства.

То може да се случи в различни спортни среди, по време на тренировки, медицински прегледи, в съблекални, по време на пътувания или дори онлайн.

Раздел 2: Разпознаване на предупредителни знаци и сигнали за опасност

Научаването да разпознавате предупредителните знаци и червените флагове може да ви помогне да защитите себе си и другите.

Разпознаването на тези признаци е първата стъпка към спирането на сексуалното насилие.

Предупредителните знаци включват (неизчерпателен списък):

 **Изолиране** от съотборници или треньори, като например разубеждаване да общувате с членове на семейството или връстници.

 **Прекомерно преференциално отношение** от страна на треньор или съотборник, което ви изолира от връстниците ви и/или другите.

 **Специално отношение или подаръци**, които ви карат да се чувствате некомфортно.

 **Настояване** да пазите в тайна определени поведения или ситуации.

 **Нежелани физически контакт** или преувеличени лични интимни коментари.

 **Натиск да се ангажирате** с дейности или поведение от сексуален характер, които ви карат да се чувствате неудобно, независимо дали са вербални, физически или онлайн.

 Всичко това може да ескалира с времето, затова е важно да се изкажете в момента, в който започнете да чувствате и мислите.

„Това не е правилно! Нещо не е наред“.

Ако някога се почувствате неудобно, не го игнорирайте! Доверете се на инстинктите си и потърсете помощ.

Не се страхувайте да говорите!



Раздел 3: Незабавни мерки, които трябва да се предприемат в случай на сексуално насилие

Ако сте жертва или свидетел на сексуално насилие, незабавно предприемете следните стъпки:

1. Осигурете си безопасност:

→ Ако е възможно, избегнете ситуацията.

Не забравяйте, че вашето благополучие е приоритет.

2. Кажете на някой, на когото имате доверие:

→ Обърнете се към човек, на когото имате доверие – приятел, родител, член на семейството, треньор, служител по безопасността или друг възрастен, на когото имате доверие.

3. Докладвайте за инцидента:

→ Ако се чувствате комфортно и желаете, докладвайте инцидента на сексуално насилие:

→ **Свържете се с отговорника по безопасността** и потърсете съвет. Научете какво представлява официалният протокол и/или процедурата за сигнализиране на случай на сексуално насилие.

Служител по безопасността

Служителят по безопасността е определено лице в спортна организация, клуб, училище или младежки център, което носи отговорност за осигуряване на безопасността и защитата на деца, млади хора и уязвими лица от вреда, злоупотреба или небрежност.

Основните му отговорности включват:

- Прилагане и наблюдение на политиките за защита в цялата организация.
- Бързо и ефективно реагиране на проблеми или разкрития, свързани със защитата.

- Осигуряване на обучение и насоки за персонала и доброволците за разпознаване и докладване на злоупотреби.
- Сътрудничество с съответните външни органи, като службите за закрила на детето или правоприлагащите органи.
- Поддържане на ясни и поверителни записи за инциденти, свързани със защитата, и предприетите действия.

В контекста на тази Наръчник, служителят по безопасността служи като основен контакт за сигнали за сексуално насилие в спорта, като гарантира, че жертвите получават подкрепа с чувствителност и че процедурите се следват прозрачно и изчерпателно. Тяхното присъствие е от съществено значение за изграждането на култура на доверие, отчетност и проактивна защита.

- **Отидете в най-близкия полицейски участък във вашата страна.**
- **Обадете се на 112 – европейския номер за спешни повиквания.**
- **Свържете се със следните институции.**

Ако живеете в една от страните партньори на RISE:

- **Австрия:** а) Австрийската полиция на номер 133 за незабавна помощ б) Женска гореща линия срещу насилието на номер 0800 222 555 (достъпна 24/7 и безплатна) и в) за деца и младежи, обадете се на Rat auf Draht на номер 147 за конфиденциална подкрепа.
- **България:** Министерство на вътрешните работи на номер 112
- **Кипър:** Кипърската полиция на +35722808691 / 22808691 / 1480 и б) ако сте непълнолетен, свържете се с FONI на 1466 или с полицията на 1460
- **Гърция:** Полиция на номер 100
- **Италия:** Centri Antiviolenza: Местни центрове за борба с насилието, разпръснати из Италия, където жертвите на насилие или злоупотреба могат да потърсят помощ.

- **Испания:** а) Спешна помощ на 112. б) Policfa Nacional на 091. в) Guardia Civil на 062.

4. Запишете подробностите

Запишете всички подробности, които помните за случилото се, включително дати, часове, кога е започнал инцидентът (инцидентите) и кои са замесените лица. Това може да ви помогне, когато разказвате историята си.

5. Потърсете подкрепа

Обърнете се към доверен приятел, съотборник, треньор, член на семейството или друг човек и помолете за емоционална подкрепа и насоки.

6. Потърсете професионална подкрепа

7. Обадете се на горещите линии за помощ или за защита на деца във вашата страна, за да получите конфиденциална помощ и да подадете анонимен сигнал.

Обадете се на Европейската гореща линия за деца и юноши:
116111

Свържете се с някоя от следните организации, ако живеете в една от страните партньори на RISE страни:

- **Австрия:** а) Гореща линия за жени срещу насилието на 0800 222 555 (безплатна, 24/7, многоезична). б) Гореща линия за деца и младежи - Rat auf Draht на 147 (безплатна, 24/7, анонимна).
- **България:** Национална гореща линия за жертви на насилие на номер 080018676
- **Кипър:** а) Телефон за помощ: 112 (ако сте в непосредствена опасност) или 1440. б) Полиция: 1460. в) FONI или Hope for Children (ако сте непълнолетен) на номер 1466
- **Гърция:** Гореща линия SOS – Насилие срещу жени: 15900
- **Италия:** Гореща линия за насилие и тормоз: 1522
- **Испания:** а) Спешна помощ на номер 112. б) Гореща линия за насилие на основата на пола на номер 016 (24/7, на няколко

езика). **в)** Фондация ANAR (подкрепа за непълнолетни) на номер 900 202010 (24/7 гореща линия за деца и юноши). **г)** Гореща линия за LGBTQ+ на номер 028

8. Свържете се с НПО или центрове за подкрепа във вашата страна, за да потърсите съдействие и подкрепа

Австрия:

- **Австрийска мрежа за приют на жени (AOF):** предлага подкрепа и безопасно настаняване за жени и деца, засегнати от насилие - <https://www.aof.at>
- **Център за защита от насилие (Gewaltschutzzentren):** Предлага правна и психосоциална подкрепа - <https://www.gewaltschutzzentrum.at/>
- **Център за защита от насилие (Gewaltschutzzentren):** Правна и психосоциална помощ за жертви на домашно насилие - <https://www.gewaltschutzzentrum.at>
- **LEFO - Съветване, образование и подкрепа за мигранти жени:** Специализирана подкрепа за мигранти жени, включително жертви на трафик - <https://www.lefoe.at>

България:

- Фондация „Анимус“: <https://animusassociation.org/>

Кипър:

- **Център за превенция, образование и осведомяване „Реагирай, действай, предотвратявай сексуалното насилие“:** <https://www.reactactprevent.com/>
- **Надежда за децата (само за непълнолетни):** <https://uncrcpc.org.cy/>
- **Асоциация за превенция и справяне с насилието в семейството (APHVF) Гореща линия 1440:** <https://domviolence.org.cy/>

Гърция:

- **Усмивката на детето:** Обадете се на 1054 (линията работи 24/7): <https://www.hamogelo.gr/gr/en/>

Италия:

- **Change The Game,** Италианска асоциация на доброволци срещу емоционално, физическо и сексуално насилие и насилие в спорта <https://www.changethegame.it>

Испания

- **Подкрепа за непълнолетни (Фондация ANAR):** Обадете се на 900 20 20 10 24/7 подкрепа за деца и юноши

9. Други НПО и центрове за подкрепа

Австрия:

- **ZARA – Гражданска смелост и работа срещу расизма:** Подкрепя жертви на дискриминация и реч на омраза, включително онлайн – <https://www.zara.or.at>
- **MENVIA – Подкрепа за мъже, засегнати от насилие:** Предлага консултации за мъже, които са жертви на насилие или упражняват насилие – <https://www.men-center.at>
- **White Ribbon Austria:** Част от глобалното движение на мъже, които работят за прекратяване на насилието на мъжете срещу жените - <https://www.whiteribbon.at>

България:

- **Алианс за защита срещу домашното насилие,** <https://www.alliancedv.org/>

Кипър:

- SIKESO: <https://sikeso.com/>
- Кипър STOP Trafficking: <https://cyprusstoptrafficking.com>

Гърция:

- MeNowMeToo: <https://menowmetoo.gr/>
- WHEN: <https://when.org.gr/>
- BIASTOP: <https://www.viastop.gr>

Италия

- DIOTIMA: <https://diotima.org.gr/> Италия:
- ASSIST ITALY, национална асоциация за жени спортисти, която работи за равенство между половете в спорта и за борба срещу тормоза и злоупотребите в спорта
<https://www.assistitaly.eu>

Испания

- **Delegación del Gobierno para la Violencia de Genera**
Правителствен орган, координиращ националната реакция на насилието, основано на пола. Включва горещи линии, правна подкрепа и ресурси в различните региони:
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es>
- **Фондация ANAR**
Фокусиран върху деца и юноши в риск (включително сексуално насилие). Денонощна гореща линия (116111), психологическа, правна и социална подкрепа: <https://www.anar.org>
- **Asociación APRAMP**
Специализирана в подпомагането на жени да избягат от сексуална експлоатация и трафик. Предлага директна интервенция, подслон, правна и психологическа подкрепа:
<https://www.apramp.org>

Не забравяйте, че да подадете сигнал не е просто проява на смелост!

Това е важна стъпка за прекъсване на цикъла на насилие.



Раздел 4: Достъп до помощ и подкрепа

Независимо от личните ви обстоятелства, системите за подкрепа са създадени, за да ви помогнат:

- ➔ **Служители по безопасността:** Те са обучени професионалисти във вашия спортен клуб, към които можете да се обърнете за насоки, подкрепа и да спделите своите притеснения конфиденциално.
- ➔ **Горещи линии:** Местните и националните обществени горещи линии работят 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, и предоставят помощ, подкрепа и насоки (вижте по-горе).
- ➔ **НПО/центрове:** Местни и национални НПО управляват специализирани центрове за пряка практическа помощ, съвети и насоки за всякакви кризи. (вижте по-горе).
- ➔ **Общностни и онлайн мрежи:** Безопасни пространства за връзка с връстници, ментори и защитници.
- ➔ **Специализирана подкрепа:** Налични са специално пригодени ресурси за хора с увреждания или от маргинализирани групи.

Никога не сте сами!

Има хора, готови да ви подкрепят на всеки етап от пътя.



Раздел 5: Безопасни практики в спорта

Спортът е свързан с **уважение, работа в екип и удоволствие от играта**, но също така и с **осигуряване на безопасност**.

За да се създаде безопасна спортна среда, са необходими ясни граници и уважение към всички.

Ключовите практики включват:

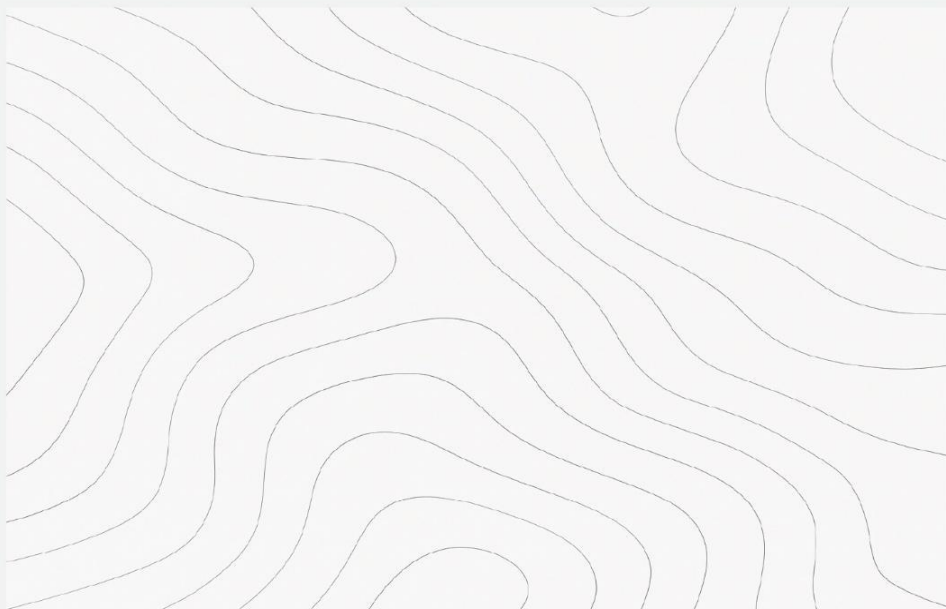
- ➔ **Поставете граници** в отношенията с треньори, съотборници и персонал. Винаги поддържайте ниво на професионализъм
- ➔ **Поискайте да ви бъде поискано съгласие**, преди да бъдете докоснати физически, когато треньорът, медицинският персонал или съотборник ви кажат, че е необходимо да ви докоснат, за да ви покажат конкретна спортна техника.
- ➔ **Поискайте да ви предоставят кодекса за поведение и стандартите за безопасност**, прилагани в спорта във вашия спортен клуб или академия.
- ➔ **Бъдете активен свидетел**, ако сте свидетел на акт на сексуално насилие срещу друго лице, първо се погрижете за вашата безопасност, преди да предприемете действия. За практични съвети, моля посетете <https://rise-project.org/>
- ➔ **Използвайте технологиите безопасно**: Бъдете предпазливи, когато общувате онлайн и споделяте лична информация в интернет.
- ➔ **Осигурете равен достъп**: Защиатавайте правата си, стандартите за безопасност и приобщава среда, в която всеки съотборник, независимо от способностите, пола и произхода си, се чувства ценен.
- ➔ **Бъдете подготвени за спортни пътувания или събития**: Изискайте и осигурете подходящ надзор, редовни проверки и комуникация с настойниците.

Стандарти за защита

Стандартите за защита в спорта се състоят от насоки, практики и етични указания, които трябва да бъдат приети от спортните организации и спортните обекти, за да се гарантира безопасността и благосъстоянието на спортистите, особено на децата и лицата, които са особено уязвими. Според NSPCC Child Protection in Sport Unit (2018) десетте стандарта за защита са:

Политика и процедури за реагиране при инциденти, оперативни системи, превенция, кодекси за поведение, справедливост, комуникация, образование и обучение, достъп до съвети и поведение, прилагане и мониторинг, влияние.

Всеки спортист заслужава да тренира и да се състезава без страх.



Раздел 6: Вашите права като спортист

Като спортист имате право да:

→ **Участвате в среда, свободна от злоупотреби, тормоз, пренебрегване, експлоатация и всякакъв друг вид насилие.**

→ **Да бъдете третирани с достойнство, уважение и справедливост, независимо от вашия пол, способности, възраст, етническа принадлежност, увреждане или произход.**

→ **Изразявате и/или докладвате опасения и/или инциденти, без да се страхувате от отмъщение или осъждане, ако сте преживели или сте станали свидетел на акт на сексуално насилие.**

→ **Получете достъп до системи за подкрепа, съобразени с вашите нужди, включително служители по безопасността, съветници и групи за защита.**

→ **Откажете нежелани контакти, неприятни и неподходящи ситуации или дейности, които ви карат да се чувствате несигурни. Вашето тяло е ваше и вие имате право на физически и емоционални граници.**

Вашето мнение е важно и отстояването на вашите права помага за създаването на по-безопасни спортове за всички.

Раздел 7: Предотвратяване на злоупотреби и изграждане на положителна култура

Превенцията започва с насърчаване на уважителна и приобщаваща среда в екипа.

Ето как:

- ➔ **Издажете се**, ако сте свидетели на тормоз, дискриминация или неподходящо поведение от какъвто и да е вид насилие.
- ➔ **Насърчавайте отворената комуникация** с колеги и съотборници, за да споделяте притесненията си и да се подкрепяте взаимно.
- ➔ **Насърчавайте и приемайте разнообразието, справедливостта, равенството и приобщаването** за всички в спорта и екипната среда. Всеки трябва да се чувства сигурен и приет.
- ➔ **Застъпвайте се за честна игра и равно третиране** на спортистите, независимо от тяхната идентичност или способности.
- ➔ **Проявявайте съпричастност:** Подкрепяйте приятели, колеги, съотборници, които може да изпитват затруднения, и ги насърчавайте да потърсят помощ, когато е необходимо.

Силната екипна култура се гради върху доверие, уважение и взаимна подкрепа.

Чрез насърчаване на уважението и приобщаването всеки спортист може да допринесе за положителна екипна култура.





Заклучения

Спортът не трябва да толерира сексуалното насилие.

Вие имате средствата да защитите себе си и другите. Младите спортисти могат да оказват значително влияние, като разпознават сексуалното насилие, разберат как да реагират и сътрудничат, за да спрат вредата.

Никога не забравяйте, че да потърсите помощ е винаги правилното решение и че вината не е ваша.

Работейки заедно, всички ние можем да създадем спортна среда, в която всеки е уважаван, овластен и се чувства в безопасност.



Свържете се с нас

Кипър - Social Policy and Action Organization (SPA0)

Уебсайт: www.socialpolicyaction.org

E-mail: info@socialpolicyaction.org

Гърция - American College of Greece Research Center (ACG-RC)

Уебсайт: <https://www.acg.edu/>

E-мейл irb@acg.edu

Гърция - Sports Club ALTIS (A.S. ALTIS)

Уебсайт: <https://www.linkedin.com/company/sport-club-altis> E-

mail: a.s.altis@outlook.com

България - Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС)

Уебсайт: <https://en.bulsport.bg/aboutBSDA>

E-mail: info@bulsport.bg

Австрия - Innovative Education Center (IEC Austria)

Уебсайт: <https://www.zentrumib.org/>

E-mail: info@zentrumib.org

Италия - Centro Universitario Sportivo di Padova (C.U.S. Padova A.S.D.)

Уебсайт: <https://www.cuspadova.it/>

E-mail: europa@cuspadova.it

Испания - Sport and Cooperation Network Foundation (Red Deporte)

Уебсайт:

<https://www.sportanddev.org/network/organisation-directory/red-deporte-y-cooperaci%C3%B3n>

E-mail: rdc@redeporte.org

Ресурси

NSPCC Child Protection in Sport Unit. (2018). Standards for safe-guarding and protecting children in sport.

https://thecpsu.org.uk/media/xlfpo04/web_cpsustandards.pdf

Dibia, S. I., Emmanuella, O., Abbah, O. I., & Ononuju, A. H. (2023). Prevalence and Socio-demographic Factors of Sexual Violence among Female Undergraduates in the University of Nigeria, Nsukka Campus, Enugu State. *International Journal of Human Kinetics, Health and Education*, 8(2).

International Olympic Committee. IOC Guidelines for International Federations (IFs) and National Olympic Committees (NOCs) Related to Creating and Implementing a Policy to Safeguard Athletes from Harassment and Abuse in Sport. Lausanne: International Olympic Committee, 2016.

[IOC Guidelines for IFs and NOCs.pdf](#)

Craig, K., & Liao, M. (2023). Tackling Violence Against Women and Girls in Sport: A Handbook for Policy Makers and Sports Practitioners. UNESCO Publishing. [Tackling violence against women and girls in sport: A handbook for policy makers and sports practitioners | Publications | UN Women – Headquarters](#)



Research
Center



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.rise-project.org

