



ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

**ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΒΙΩΣΕΤΕ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

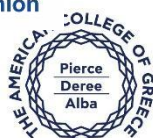
Περιεχόμενα:

Εισαγωγή	6
Ενότητα 1: Τι είναι η Σεξουαλική Βία στον Αθλητισμό;	8
Ενότητα 2: Αναγνώριση Προειδοποιητικών Σημάτων και Ενδείξεων Κινδύνου	10
Ενότητα 3: Άμεσα Βήματα σε Περίπτωση Θυματοποίησης	12
Ενότητα 4: Πρόσβαση σε Βοήθεια και Υποστήριξη	20
Ενότητα 5: Ασφαλείς Πρακτικές στον Αθλητισμό	21
Ενότητα 6: Τα Δικαιώματά σου ως Αθλητής/Αθλήτρια	23
Ενότητα 7: Πρόληψη Κακοποίησης και Δημιουργία Θετικών Αθλητικών Κουλτούρων	24
Συμπεράσματα	26
Επικοινωνήστε Μαζί μας	27
Πηγές	28



Co-funded by
the European Union

SPAO
SOCIAL POLICY & ACTION
— ORGANIZATION —



www.rise-project.org

**Research
Center**

ALTIS
SPORTS CLUB





RISE ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ: ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΒΙΩΣΕΤΕ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα έκδοση αποτελεί πνευματικό αποτέλεσμα που αναπτύχθηκε από την Κοινοπραξία Οργανισμών RISE, στο πλαίσιο του έργου RISE Empowered Above Sexual Violence in Sports - Project 101133924, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η κοινοπραξία οργανισμών RISE αναγνωρίζει με εκτίμηση τη χρηματοδότηση που έλαβε από την Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία συνέβαλε σημαντικά στη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων του έργου RISE.

Ευχαριστούμε το προσωπικό, τα μέλη και τους επαγγελματίες που εκπροσωπούν τους οργανισμούς-εταίρους, για όλη τη δουλειά που έγινε κατά την ανάπτυξη αυτής της έκδοσης.

Δημοσιεύθηκε Αύγουστο 2025

RISE ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΕΤΑΙΡΩΝ

- Social Policy and Action Organization (Κύπρος)- Συντονιστής
- The American College of Greece Research Center (Ελλάδα)- Εταίρος
- Sports Club Altis (Ελλάδα) - Εταίρος
- Bulgarian Sports Development Association (Βουλγαρία) - Εταίρος
- Centro Universitario Sportivo - CUS Padova (Ιταλία) - Εταίρος
- Fundación Red Deporte y Cooperación (Ισπανία) - Εταίρος
- Zentrum fur Innovative Bildung (Αυστρία) - Εταίρος

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



RISE Βιβλιάριο

Κατευθυντήριες Οδηγίες Βήμα προς Βήμα:

Τι να κάνετε εάν βιώσετε σεξουαλική βία στον αθλητισμό;

Εισαγωγή

Ο αθλητισμός είναι ένας καταπληκτικός τρόπος και χώρος για να πάτε και να αναπτυχθείτε, να συνδεθείτε με άλλους συνομηλίκους, να νιώσετε ενδυναμωμένοι και να προκαλέσετε τον εαυτό σας.

Όπως είναι σημαντικό να προπονείστε για τη σωματική σας υγεία, το πάθος σας ή το όνειρό σας, είναι εξίσου σημαντικό να προστατεύεστε από βλάβες που μπορεί να συμβούν στους αθλητικούς χώρους.

Το παρόν Βιβλιάριο έχει σχεδιαστεί και προσφέρεται για να σας υποστηρίξει και να σας καθοδηγήσει, παρέχοντας σαφή, απλά, υποστηρικτικά και περιεκτικά βήματα για την αναγνώριση, την αντιμετώπιση και την πρόληψη της σεξουαλικής βίας.

Κάθε άτομο αξίζει να συμμετέχει ή/και να παίζει σε ένα ασφαλές περιβάλλον, ανεξάρτητα από το φύλο, την ικανότητα ή το υπόβαθρό του.

Κάθε άνθρωπος αξίζει να αισθάνεται ασφαλής, να τον σέβονται και να τον ακούνε, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ή από πού προέρχεται.

Μαζί, μπορούμε να κάνουμε τον αθλητισμό ασφαλέστερο για όλους τους αθλητές και όλους τους ανθρώπους που εργάζονται σε περιβάλλοντα που σχετίζονται με τον αθλητισμό.



Ενότητα 1: Τι είναι η σεξουαλική βία στον αθλητισμό;

Η σεξουαλική βία θεωρείται ως "όρος ομπρέλα που καλύπτει διάφορες μορφές σεξουαλικών εγκλημάτων" (Dibia, Esom, Abbah and Ononuju, 2023, σ. 65). Η αναγνώριση και η κατανόηση αυτών των μορφών θεωρείται ζωτικής σημασίας για την πρόληψη. Οι διεθνείς οργανισμοί και άλλοι φορείς εξειδικεύουν και προσδιορίζουν όλο και περισσότερες μορφές σεξουαλικής βίας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, 2011) παρέχει έναν ορισμό της σεξουαλικής βίας, ο οποίος είναι σχεδιασμένος κατά τρόπο ώστε α) να καλύπτει όλες τις αναγνωρισμένες και μη μορφές και β) να θεωρείται πιο περιεκτικός και διεπιστημονικός:

Οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη, απόπειρα απόκτησης σεξουαλικής πράξης, ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια ή προσεγγίσεις, ή πράξεις που αποσκοπούν στην εμπορία ή στρέφονται με άλλο τρόπο κατά της σεξουαλικότητας ενός ατόμου με τη χρήση εξαναγκασμού, από οποιοδήποτε άτομο, ανεξάρτητα από τη σχέση του με το θύμα, σε οποιοδήποτε περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένου, μεταξύ άλλων, του σπιτιού και της εργασίας.

Ο ΠΟΥ έχει εντοπίσει ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών μορφών σεξουαλικής βίας, συμπεριλαμβανομένων του βιασμού από αγνώστους, του βιασμού από σύντροφο/φίλο/στενό πρόσωπο, της σεξουαλικής παρενόχλησης, της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών, της σεξουαλικής κακοποίησης ατόμων με νοητική ή/και σωματική αναπηρία, της λεκτικής παρενόχλησης μέσω ακατάλληλων σεξουαλικά υποβλητικών σχολίων, αστείων ή μηνυμάτων (συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης), της εμπορίας ανθρώπων, της άρνησης αντισύλληψης, της ψηφιακής σεξουαλικής βίας (συμπεριλαμβανομένης της επίθεσης), του ακρωτηριασμού των γυναικείων γεννητικών οργάνων, της αναγκαστικής έκτρωσης, του αναγκαστικού γάμου και άλλων.

Η σεξουαλική βία στον αθλητισμό μπορεί να λάβει διάφορες μορφές από τις παραπάνω, περιλαμβάνοντας επίσης **ανεπιθύμητα και ακατάλληλα αγγίγματα ή σωματικές πράξεις** κατά τη διάρκεια προπονήσεων, αγώνων, ιατρικών εξετάσεων ή αθλητικών εκδηλώσεων. Μπορεί επίσης να εκδηλωθεί μέσω του εξαναγκασμού, της εκμετάλλευσης ή της παρενόχλησης από άτομα σε θέσεις εξουσίας ή επιρροής.

Η σεξουαλική βία μπορεί να συνυπάρχει με άλλες μορφές κακοποίησης στον αθλητισμό, όπως:

- **Ψυχολογική χειραγώγηση**, συμπεριλαμβανομένου του εξαναγκασμού, του εκφοβισμού ή της συναισθηματικής κακοποίησης για την άσκηση ελέγχου επί των θυμάτων.
- **Κατάχρηση εξουσίας**, όπου προπονητές/τριες, προσωπικό ή συνομήλικοι χειραγωγούν ή εξαναγκάζουν αθλητές ή άλλους, καλλιεργώντας εξάρτηση ή φόβο.
- **Σωματική βία**, όπως επιθετική συμπεριφορά, τιμωρία ή βλάβη που προκαλείται με το πρόσχημα της πειθαρχίας.
- **Οικονομική εκμετάλλευση**, συμπεριλαμβανομένης της παρακράτησης οικονομικής υποστήριξης, της κατάχρησης των αποδοχών των αθλητών ή της πίεσης για οικονομική εξάρτηση.
- **Βία με διακρίσεις**, όπου τα άτομα αντιμετωπίζουν κακοποίηση με βάση το φύλο, τη φυλή, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την αναπηρία.
- **Κοινωνική απομόνωση**, όταν οι αθλητές/τριες ή άλλα θύματα αποκόπτονται σκόπιμα από τα δίκτυα υποστήριξης, ώστε να καθίστανται πιο ευάλωτοι στην εκμετάλλευση.

ΓΕΓΟΝΟΣ

Η σεξουαλική βία στον αθλητισμό μπορεί να εκδηλωθεί από οποιοδήποτε άτομο και μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε άτομο παρά το φύλο, την ηλικία, τις αναπηρίες, το οικονομικό και άλλο υπόβαθρο.

Μπορεί να συμβεί σε διάφορα αθλητικά περιβάλλοντα, κατά τη διάρκεια της προπόνησης, της ιατρικής εξέτασης, των αποδυτηρίων, κατά τη διάρκεια ταξιδιών ή ακόμη και στο διαδίκτυο.

Ενότητα 2: Αναγνώριση προειδοποιητικών σημάτων και ενδείξεων κινδύνου

Η εκμάθηση της αναγνώρισης των προειδοποιητικών σημάτων και των κόκκινων σημαιών μπορεί να σας βοηθήσει να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Αναγνωρίζοντας αυτές τις ενδείξεις είναι το πρώτο βία προς την κατεύθυνση της παύσης της σεξουαλικής βίας.

 **Απομόνωση** από συμπαίκτες ή προπονητές, όπως η αποθάρρυνση από το να σχετίζεται με μέλη της οικογένειας ή συνομηλίκους.

 **Υπερβολική προνομιακή μεταχείριση** από προπονητή ή συμπαίκτη που σας απομονώνει από τους συμμαθητές σας ή/και τους άλλους.

 **Ειδική μεταχείριση ή παροχή δώρων** που σας κάνουν να αισθάνεστε άβολα.

 **Ενίσχυση** για να κρατάτε μυστικά σχετικά με ορισμένες συμπεριφορές ή καταστάσεις.

 **Ανεπιθύμητη σωματική επαφή** ή υπερβολικά προσωπικά οικεία ή όχι σχόλια.

 **Πίεση για συμμετοχή** σε δραστηριότητες ή συμπεριφορές σεξουαλικής φύσης που αισθάνονται άβολα, είτε λεκτικά, είτε σωματικά, είτε διαδικτυακά.

 Όλα τα παραπάνω μπορεί να κλιμακωθούν με την πάροδο του χρόνου, γι' αυτό είναι σημαντικό να μιλήσετε τη στιγμή που αρχίζετε να αισθάνεστε και να σκέφτεστε **"Αυτό δεν είναι σωστό! Κάτι δεν πάει καλά"**.

Αν ποτέ νιώσετε άβολα, μην το αγνοήσετε - εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και ζητήστε βοήθεια.

Μη φοβάστε να μιλήσετε!



Ενότητα 3: Άμεσα μέτρα που πρέπει να ληφθούν σε περίπτωση θυματοποίησης

Εάν βιώσετε ή είσαστε παρατηρητές/παρατηρήτριες οποιασδήποτε πράξης σεξουαλικής βίας, κάντε αμέσως τα εξής:

➔ 1. Εξασφαλίστε την Ασφάλεια σας:

Απομακρυνθείτε από την κατάσταση, αν είναι δυνατόν. Να θυμάστε ότι η ευημερία σας είναι προτεραιότητα.

➔ 2. Πείτε το σε άτομο που εμπιστεύεστε:

Απευθυνθείτε σε ένα άτομο που εμπιστεύεστε, φίλο, γονέα, προπονητή/προπονήτρια, μέλος της οικογένειας, υπεύθυνο προστασίας ή άλλο έμπιστο ενήλικα.

➔ 3. Αναφέρετε το περιστατικό:

➔ Σε περίπτωση που αισθάνεστε άνετα και επιθυμείτε να καταγγείλετε το περιστατικό σεξουαλικής βίας:

Επικοινωνήστε και ζητήστε συμβουλές από έναν **Υπεύθυνο Προστασίας**. Μάθετε ποιο είναι το επίσημο πρωτόκολλο ή/και η διαδικασία αναφοράς ενός περιστατικού σεξουαλικής βίας.

Υπεύθυνος Προστασίας (Safeguarding Officer)

Ο **Υπεύθυνος Προστασίας (Safeguarding Officer)** είναι το άτομο που έχει οριστεί σε έναν αθλητικό οργανισμό, σύλλογο, σχολείο ή κέντρο νεολαίας και το οποίο έχει την ευθύνη για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της προστασίας των παιδιών, των νέων και των ευάλωτων ατόμων από βλάβη, κακοποίηση ή παραμέληση.

Οι κύριες αρμοδιότητές τους περιλαμβάνουν:

- Εφαρμογή και παρακολούθηση των πολιτικών διασφάλισης σε ολόκληρο τον οργανισμό
- Άμεση και αποτελεσματική ανταπόκριση σε ανησυχίες ή αποκαλύψεις σχετικά με τη διασφάλιση
- Παροχή κατάρτισης και καθοδήγησης στο προσωπικό και τους εθελοντές/τριες σχετικά με την αναγνώριση και την αναφορά της κακοποίησης

- Συνεργασία με σχετικούς εξωτερικούς φορείς, όπως οι υπηρεσίες προστασίας παιδιών ή οι αρχές επιβολής του νόμου
- Τήρηση σαφών, εμπιστευτικών αρχείων των περιστατικών διασφάλισης και των ενεργειών που έχουν αναληφθεί

Στο πλαίσιο αυτού του πρωτοκόλλου, ο Υπεύθυνος Προστασίας χρησιμεύει ως ο κύριος σύνδεσμος για τις αναφορές σεξουαλικής βίας στον αθλητισμό, διασφαλίζοντας ότι οι επιζήσαντες/επιζήσασες υποστηρίζονται με ευαισθησία και

ότι οι διαδικασίες ακολουθούνται με διαφάνεια και σχολαστικότητα. Η παρουσία του είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση μιας κουλτούρας εμπιστοσύνης, λογοδοσίας και προληπτικής προστασίας

➔ **Πηγαίνετε στο πλησιέστερο αστυνομικό τμήμα** της χώρας σας.

➔ **Καλέστε τον ευρωπαϊκό αριθμό έκτακτης ανάγκης 112**

➔ Εάν ζείτε σε μια από τις χώρες εταίρους του RISE, **επικοινωνήστε** με τους ακόλουθους:

- **Αυστρία:** α) Αυστριακή αστυνομία στο 133 για άμεση βοήθεια β) Γραμμή βοήθειας γυναικών κατά της βίας στο 0800 222 555 (διαθέσιμη 24 ώρες το 24ωρο και δωρεάν) και γ) για παιδιά και νέους, καλέστε Rat auf Draht στο 147 για εμπιστευτική υποστήριξη.
- **Βουλγαρία:** Υπουργείο Εσωτερικών στο 112
- **Κύπρος:** 22808691 / 1480 και β) αν είστε ανήλικος επικοινωνήστε με το FONI στο 1466 ή με την Αστυνομία στο 1460.
- **Ελλάδα:** Ελλάδα: Αστυνομία στα 100
- **Ιταλία:** Centri Antiviolenza: όπου τα θύματα βίας ή κακοποίησης μπορούν να ζητήσουν βοήθεια.
- **Ισπανία:** α) Βοήθεια έκτακτης ανάγκης στο 112. β) Policía Nacional στο 091. γ) Guardia Civil στο 062.

4. Καταγράψτε τις λεπτομέρειες

- Καταγράψτε όλες τις λεπτομέρειες που θυμάστε για το τι συνέβη, συμπεριλαμβανομένων των ημερομηνιών, των ωρών, της ώρας έναρξης του περιστατικού (των περιστατικών) και των ατόμων που εμπλέκονται. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει όταν μοιραστείτε την ιστορία σας.

5. Αναζητήστε υποστήριξη

- Απευθυνθείτε σε έμπιστους φίλους, συμπαίκτες, προπονητές, μέλη της οικογένειας και άλλους και ζητήστε συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση.

6. Αποκτήστε επαγγελματική υποστήριξη

7. Καλέστε τις τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας ή τις τηλεφωνικές γραμμές για την προστασία των παιδιών στη χώρα σας για εμπιστευτική βοήθεια και ανώνυμη καταγγελία.

- **Καλέστε την Ευρωπαϊκή Γραμμή Βοήθειας για παιδιά και εφήβους:** 116111
- Εάν ζείτε σε μια από τις χώρες εταίρους του RISE, **επικοινωνήστε** με τους ακόλουθους:
 - **Αυστρία:** α) Γραμμή βοήθειας γυναικών κατά της βίας στο 0800 222 555 (δωρεάν, 24/7, πολύγλωσση). β) Γραμμή βοήθειας παιδιών και νέων - Rat auf Draht στο 147 (δωρεάν, 24/7, ανώνυμα).
 - **Βουλγαρία:** Εθνική Γραμμή Βοήθειας για θύματα βίας στη διεύθυνση 080018676
 - **Κύπρος:** α) Γραμμή βοήθειας: 112 (εάν διατρέχετε άμεσο κίνδυνο) ή 1440. β) Αστυνομία: 1460. γ) FONI ή Hope for Children (εάν είστε ανήλικος) στο 1466.
 - **Ελλάδα:** SOS - Βία κατά των Γυναικών: 15900
 - **Ιταλία:** Γραμμή βοήθειας για τη βία και την παρενόχληση: 1522 -
 - **Ισπανία:** α) Βοήθεια έκτακτης ανάγκης στο 112. β) Γραμμή βοήθειας για τη βία λόγω φύλου στο 016 (24/7, διαθέσιμη σε πολλές γλώσσες). γ) Ίδρυμα ANAR (υποστήριξη ανηλίκων) στο 900 202010 (24/7 γραμμή βοήθειας για παιδιά και εφήβους). δ) Γραμμή υποστήριξης LGBTQ+ στο 028.
- **Italy:** Helpline Violence and Stalking: 1522

8. Επικοινωνήστε με ΜΚΟ ή Κέντρα Στήριξης στη χώρα σας για να ζητήσετε καθοδήγηση και υποστήριξη.

Αυστρία:

- **Αυστριακό δίκτυο καταφυγίων γυναικών (AÖF):** Προσφέρει υποστήριξη και ασφαλή διαμονή σε γυναίκες και παιδιά που πλήττονται από βία - <https://www.aof.at>
- **Κέντρα προστασίας από τη βία (Gewaltschutzzentren):** Προσφέρουν νομική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη - <https://www.gewaltschutzzentrum.at/>
- **Κέντρα προστασίας από τη βία (Gewaltschutzzentren):** Νομική και ψυχοκοινωνική βοήθεια σε θύματα ενδοοικογενειακής βίας - <https://www.gewaltschutzzentrum.at>
- **LEFÖ - Συμβουλευτική, εκπαίδευση και υποστήριξη για τις γυναίκες μετανάστριες:** Εξειδικευμένη υποστήριξη για

μετανάστριες, συμπεριλαμβανομένων των θυμάτων εμπορίας ανθρώπων - <https://www.lefoe.at>

Βουλγαρία:

- ο Ίδρυμα "Animus Association": <https://animusassociation.org/>

Κύπρος:

- ο Κέντρο Πρόληψης, Εκπαίδευσης και Ευαισθητοποίησης "React Act Prevent Sexual Βία": <https://www.reactactprevent.com/>
- ο Hope for Children (μόνο για ανηλίκους): <https://uncrcpc.org.cy/>
- ο Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (APHVF) Γραμμή Βοήθειας 1440: <https://domviolence.org.cy/>

Ελλάδα:

- ο Το χαμόγελο του παιδιού: (Η γραμμή λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο): <https://www.hamogelo.gr/en/>

Ιταλία:

- ο Change The Game, Ιταλική Ένωση Εθελοντών κατά της συναισθηματικής, σωματικής και σεξουαλικής κακοποίησης και βίας στον αθλητισμό <https://www.changethegame.it>

Ισπανία:

- ο Υποστήριξη ανηλίκων (Ίδρυμα ANAR): Υποστήριξη για παιδιά και εφήβους 24 ώρες το 24ωρο.

9. Άλλες ΜΚΟ και Κέντρα υποστήριξης

Αυστρία:

- ο ZARA - Πολιτικό θάρρος και αντιρατσιστικό έργο: Υποστηρίζει τα θύματα διακρίσεων και ρητορικής μίσους, μεταξύ άλλων στο διαδίκτυο - <https://www.zara.or.at>
- ο MEN VIA - Υποστήριξη για άνδρες που πλήττονται από τη βία: Προσφέρει συμβουλευτική σε άνδρες που βιώνουν ή χρησιμοποιούν βία - <https://www.men-center.at>
- ο Λευκή κορδέλα Αυστρία: <https://www.whiteribbon.at>

Βουλγαρία:

- ο Συμμαχία για την προστασία από την ενδοοικογενειακή βία, <https://www.alliancedv.org/>

Κύπρος:

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

Ελλάδα:

- **MeNowMeToo:** <https://menowmetoo.gr/>
- **ΠΟΤΕ:** <https://when.org.gr/>
- **BIASTOP:** <https://www.viastop.gr>
- **DIOTIMA:** <https://diotima.org.gr/>

Ιταλία:

- **ASSIST ITALY**, εθνική ένωση αθλητριών που εργάζεται για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό και για την καταπολέμηση των παρενοχλήσεων και των καταχρήσεων στον αθλητισμό
<https://www.assistitaly.eu>

Ισπανία

- **Delegación del Gobierno para la Violencia de Género**
Κυβερνητικό όργανο που συντονίζει την εθνική αντιμετώπιση της βίας λόγω φύλου.
Δικτυακός τόπος: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es>
Περιλαμβάνει γραμμές βοήθειας, νομική υποστήριξη και πόρους σε όλες τις περιφέρειες.
- **Fundación ANAR**
Επικεντρώνεται σε παιδιά και εφήβους σε κίνδυνο (συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής κακοποίησης).
Γραμμή βοήθειας 24/7 (116111), ψυχολογική, νομική και κοινωνική υποστήριξη.
Δικτυακός τόπος: <https://www.anar.org>
- **Ένωση APRAMP**
Ειδικεύεται στη βοήθεια γυναικών για να ξεφύγουν από τη σεξουαλική εκμετάλλευση και την εμπορία ανθρώπων.
Προσφέρει άμεση παρέμβαση, καταφύγιο, νομική και ψυχολογική υποστήριξη.
Δικτυακός τόπος: <https://www.apramp.org>

**Να θυμάστε ότι η καταγγελία δεν είναι απλώς γενναία –
είναι ένα ουσιαστικό βήμα για να σταματήσει
ο κύκλος της βλάβης.**



Ενότητα 4: Πρόσβαση σε βοήθεια και υποστήριξη

Ανεξάρτητα από τις προσωπικές σας συνθήκες, τα συστήματα υποστήριξης έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν:

- ➔ **Υπεύθυνοι προσασίας:** όπου μπορείτε να απευθυνθείτε για καθοδήγηση, υποστήριξη και να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες σας εμπιστευτικά
- ➔ **Γραμμές βοήθειας:** Τοπικές και εθνικές δημόσιες γραμμές βοήθειας λειτουργούν 24 ώρες το 24ωρο, παρέχοντας βοήθεια, υποστήριξη και καθοδήγηση (βλ. παραπάνω).
- ➔ **ΜΚΟ/Κέντρα:** Τοπικές και εθνικές ΜΚΟ λειτουργούν εξειδικευμένα κέντρα για άμεση πρακτική βοήθεια, συμβουλές, καθοδήγηση για οποιαδήποτε κρίση (βλ. παραπάνω).
- ➔ **Κοινότητα και διαδικτυακά δίκτυα:** Ασφαλείς χώροι σύνδεσης με συνομηλίκους, μέντορες και υποστηρικτές.
- ➔ **Εξειδικευμένη υποστήριξη:** Προσαρμοσμένοι πόροι είναι διαθέσιμοι για άτομα με αναπηρίες ή από περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα.

Δεν είστε ποτέ μόνοι! Υπάρχουν άνθρωποι έτοιμοι να σας υποστηρίξουν σε κάθε σας βήμα



Ενότητα 5: Ασφαλείς πρακτικές στον αθλητισμό

Ο αθλητισμός έχει να κάνει με τον σεβασμό, την ομαδική εργασία και την απόλαυση του παιχνιδιού, αλλά έχει επίσης να κάνει και με τη διασφάλιση της ασφάλειας.

Η προώθηση ενός ασφαλούς αθλητικού περιβάλλοντος απαιτεί σαφή όρια και σεβασμό για όλους.

Οι βασικές πρακτικές περιλαμβάνουν:

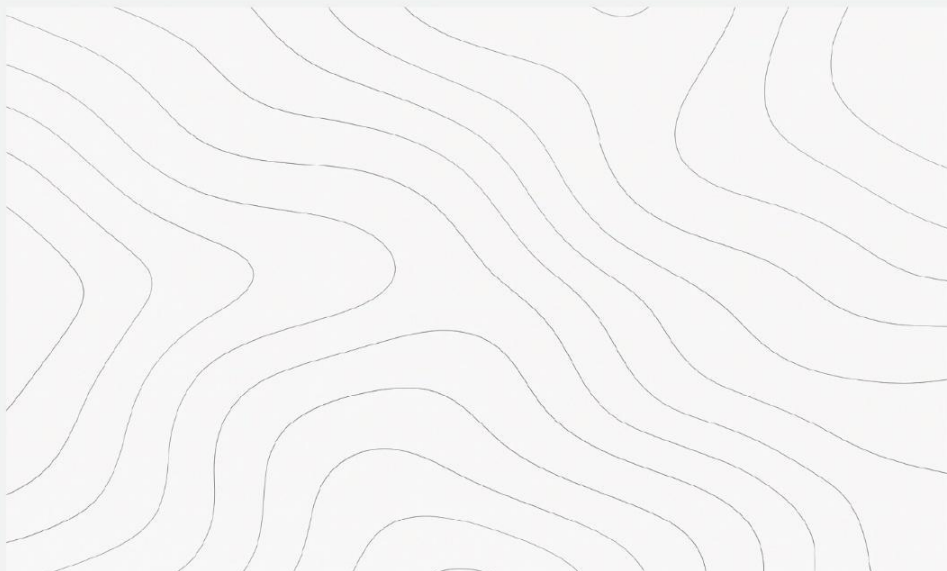
- ➔ **Θέστε όρια** στις σχέσεις με τους προπονητές, τους συμπαίκτες και το προσωπικό του αθλητισμού. Διατηρείτε πάντα ένα επίπεδο επαγγελματισμού
- ➔ **Ζητήστε να σας ζητηθεί η συγκατάθεσή σας** πριν σας αγγίξουν σωματικά όταν ο προπονητής σας ή ένα ιατρικό προσωπικό ή ένας συμπαίκτης σας λέει ότι είναι απαραίτητο να σας αγγίξουν για να σας δείξουν μια αθλητική κίνηση.
- ➔ **Ζητήστε τον κώδικα δεοντολογίας και τα πρότυπα διασφάλισης** που εφαρμόζονται στον αθλητισμό στον αθλητικό σύλλογο ή την ακαδημία σας.
- ➔ **Να είστε Ενεργός Παρατηρητής** σε περίπτωση που γίνετε μάρτυρας μιας πράξης σεξουαλικής βίας εναντίον άλλου ατόμου. Θυμηθείτε να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας πριν ενεργήσετε. Για πρακτικές συμβουλές και πρακτικές για ενεργές παρεμβάσεις από παρευρισκόμενους, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://rise-project.org/>
- ➔ **Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία με ασφάλεια:** Να είστε προσεκτικοί όταν επικοινωνείτε στο διαδίκτυο και κοινοποιείτε προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο.
- ➔ **Εξασφαλίστε ίση πρόσβαση:** Υπερασπιστείτε τα δικαιώματά σας, διαφυλάξτε τα πρότυπα και δημιουργήστε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς όπου κάθε συμπαίκτης όλων των ικανοτήτων, των φύλων και των υποβάθρων αισθάνεται ότι αποτιμάται.
- ➔ **Προετοιμαστείτε για Αθλητικές Εκδρομές ή Εκδηλώσεις:** Ζητήστε και διασφαλίστε την κατάλληλη επίβλεψη και τακτικές αφίξεις και

Πρότυπα Προστασίας (Safeguarding Standards)

Τα Πρότυπα Προστασίας στον αθλητισμό αποτελούνται από κατευθυντήριες γραμμές, πρακτικές και δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να υιοθετηθούν από τους αθλητικούς οργανισμούς και τους αθλητικούς χώρους για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ευημερία των αθλητών, ιδιαίτερα των παιδιών και των ατόμων που είναι ιδιαίτερα ευάλωτα. Σύμφωνα με το NSPCC Child Protection in Sport Unit (2018), τα δέκα πρότυπα προστασίας είναι:

Η πολιτική και οι διαδικασίες αντιμετώπισης περιστατικών, τα επιχειρησιακά συστήματα, η πρόληψη, οι κώδικες συμπεριφοράς και συμπεριφοράς, η δικαιοσύνη, η επικοινωνία, η εκπαίδευση και η κατάρτιση, η πρόσβαση σε συμβουλές και συμπεριφορές, η εφαρμογή και η παρακολούθηση, η επιρροή.

Κάθε αθλητής και αθλήτρια αξίζει να προπονείται και να αγωνίζεται χωρίς φόβο.



Ενότητα 6: Τα δικαιώματά σας ως Αθλητές/Αθλήτριες

Ως Αθλητής/τρια, έχετε το δικαίωμα:

- ➔ **Συμμετέχετε** στον αθλητισμό σε ένα περιβάλλον **απαλλαγμένο από κακοποίηση, παρενόχληση, παραμέληση, εκμετάλλευση** και κάθε άλλο είδος βίας.
- ➔ **Να αντιμετωπίζεστε με αξιοπρέπεια, σεβασμό και δικαιοσύνη, ανεξάρτητα από το φύλο, την ικανότητα, την ηλικία, την εθνικότητα, την αναπηρία ή το υπόβαθρό σας.**
- ➔ **Εκφράστε ή/και αναφέρετε ανησυχίες ή/και περιστατικά, χωρίς φόβο** αντιποίνων ή κρίσης εάν βιώσετε ή γίνετε μάρτυρας μιας πράξης σεξουαλικής βίας.
- ➔ **Αποκτήστε πρόσβαση σε συστήματα υποστήριξης** προσαρμοσμένα στις ανάγκες σας, συμπεριλαμβανομένων των αξιωματικών διασφάλισης, των συμβούλων και των ομάδων υπεράσπισης.
- ➔ **Απορρίψτε ανεπιθύμητες επαφές, δυσάρεστες ακατάλληλες καταστάσεις** ή δραστηριότητες που σας κάνουν να αισθάνεστε ανασφαλείς. Το σώμα σου είναι δικό σου και έχεις δικαίωμα σε σωματικά και συναισθηματικά όρια.

**Η φωνή σας μετράει και υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας
συμβάλλει στη δημιουργία ασφαλέστερων αθλημάτων .**



Ενότητα 7: Πρόληψη της κατάχρησης και οικοδόμηση θετικών πολιτισμών

Η πρόληψη ξεκινά με την προώθηση μιας και συμπεριληπτικό ομαδικό περιβάλλον.

Δείτε πώς:

- ➔ **Μιλήστε** αν είστε μάρτυρας εκφοβισμού, διακρίσεων ή ανάρμοστης συμπεριφοράς οποιουδήποτε είδους βίας.
- ➔ **Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία** με τους συνομηλίκους και τους συναδέλφους σας για να αναφέρετε τις ανησυχίες σας και να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον.
- ➔ **Προώθηση και αποδοχή της διαφορετικότητας, της ισότητας, της ισότητας και της ένταξης** για όλους σε αθλητικά και ομαδικά περιβάλλοντα. Όλοι πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς και αποδεκτοί.
- ➔ **Υπεράσπιση του ευ αγωνίζεσθαι και της ίσης μεταχείρισης** των αθλητών, ανεξαρτήτως ταυτότητας ή ικανότητας.
- ➔ **Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση:** Υποστηρίξτε φίλους, συνομηλίκους, συμπαίκτες, που μπορεί να δυσκολεύονται και ενθαρρύνετε τους να ζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται.

Μια ισχυρή ομαδική κουλτούρα βασίζεται στην εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και την αμοιβαία υποστήριξη.

Πρωθώντας τον σεβασμό και την ένταξη, κάθε αθλητής/τρια μπορεί να συμβάλει σε μια θετική ομαδική κουλτούρα.



Συμπεράσματα

Ο αθλητισμός δεν πρέπει να ανέχεται τη σεξουαλική βία.

Έχετε τα μέσα για να κρατήσετε τους άλλους και τον εαυτό σας ασφαλή. Οι νεαροί αθλητές μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο εντοπίζοντας τη σεξουαλική βία, κατανοώντας πώς να ανταποκριθούν και συνεργαζόμενοι για να σταματήσουν τη βλάβη.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι το να ζητάτε βοήθεια είναι πάντα το σωστό και ότι δεν είναι δικό σας λάθος.

Δουλεύοντας μαζί, μπορούμε όλοι να δημιουργήσουμε ένα αθλητικό περιβάλλον όπου όλοι γίνονται σεβαστοί, ενδυναμώνονται και αισθάνονται ασφαλείς.



Επικοινωνήστε μαζί μας

Cyprus - Social Policy and Action Organization (SPA0)

Website: www.socialpolicyaction.org E-mail: info@socialpolicyaction.org

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

Website: <https://www.acg.edu/>
E-mail: irb@acg.edu

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

Website: <https://www.linkedin.com/company/sport-club-altis>
E-mail: a.s.altis@outlook.com

Bulgaria - Bulgarian Sports Development Association (BSDA)

Website: <https://en.bulsport.bg/aboutBSDA>
E-mail: info@bulsport.bg

Austria - Innovative Education Center (IEC Austria)

Website: <https://www.zentrumib.org/>
E-mail: info@zentrumib.org

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

Website: <https://www.cuspadova.it/>
E-mail: europa@cuspadova.it

Spain - Sport and Cooperation Network Foundation (Red Deporte)

Website: <https://www.sportanddev.org/network/organisation-directory/red-deporte-y-cooperaci%C3%B3n>
E-mail: rdc@redeporte.org

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

https://thecpsu.org.uk/media/xlfpox04/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: Inter- national 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

