# ONSHIN - ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

*Skrócona wersja Standardów Ochrony Małoletnich*

Wersja 1.0 • obowiązuje od 24 sierpnia 2026 r.

## 1. Masz prawo czuć się bezpiecznie

Na zajęciach każdy powinien traktować Cię z szacunkiem. Nikt nie może Cię bić, poniżać, wyśmiewać, straszyć, zmuszać do krzywdzących zachowań ani dotykać w sposób seksualny.

## 2. Kontakt podczas ćwiczeń

W Aikido, Kenjutsu, Pilates, Jodze i innych zajęciach prowadzący może Cię dotknąć, gdy jest to potrzebne do pokazania techniki, asekuracji, poprawienia ustawienia ciała lub zapewnienia bezpieczeństwa. Taki kontakt powinien być związany z ćwiczeniem i ograniczony do tego, co potrzebne.

Jeśli korekta, chwyt albo ćwiczenie boli, budzi lęk lub jest dla Ciebie niekomfortowe - powiedz „stop”, „nie chcę” albo daj inny wyraźny sygnał. Prowadzący powinien zareagować i, jeśli to możliwe, zaproponować inny sposób ćwiczenia.

## 3. Inni uczestnicy też muszą szanować Twoje granice

Techniki wykonujemy tylko tak, jak pokazał prowadzący. Nie wolno używać ich do straszenia lub krzywdzenia innych. Nie wolno wyzywać, wykluczać, grozić, niszczyć rzeczy, nagrywać kogoś wstydliwie ani publikować takich materiałów.

## 4. Szatnia, zdjęcia i prywatność

W szatni i łazience nie wolno robić zdjęć ani nagrywać. Jeżeli ONSHIN chce opublikować rozpoznawalne zdjęcie dziecka w celach promocyjnych, potrzebna jest odpowiednia zgoda Opiekuna. Możesz też powiedzieć, że nie chcesz być fotografowany/a lub publikowany/a.

## 5. Internet i wiadomości

Instruktorzy powinni kontaktować się z Tobą głównie w sprawach zajęć i w sposób, o którym wie Twój rodzic lub opiekun. Nie musisz odpowiadać na prywatne, dziwne, intymne albo niezwiązane z zajęciami wiadomości. Pokaż je zaufanej osobie dorosłej.

## 6. Jeśli coś jest nie tak - powiedz

Możesz powiedzieć dowolnemu instruktorowi albo Koordynatorowi Ochrony Małoletnich: Piotr Ożdziński, tel. 791 670 960, e-mail piotr@onshin.pl.

Jeżeli problem dotyczy Koordynatora, możesz zgłosić go bezpośrednio do właścicielki ONSHIN przez info@onshin.pl lub tel. 793 603 987.

Możesz także powiedzieć rodzicowi, opiekunowi, nauczycielowi albo innej dorosłej osobie, której ufasz. Nie wolno karać Cię za to, że prosisz o pomoc.

## 7. Gdy komuś grozi natychmiastowe niebezpieczeństwo

Jeżeli zagrożone jest życie lub zdrowie, poproś dorosłego o natychmiastową pomoc albo zadzwoń pod numer alarmowy 112.

## 8. Najważniejsza zasada

**Twoje bezpieczeństwo jest ważniejsze niż wynik, technika, pas, ocena czy czyjekolwiek zadowolenie.**

*Pełna wersja Standardów Ochrony Małoletnich ONSHIN jest dostępna na onshin.pl oraz w lokalu ONSHIN.*