

Se sei minorenne, vogliamo darti qualche suggerimento che potrebbe aiutarti se ti trovi in condizioni di disagio, difficoltà o sofferenza con un adulto o con un tuo compagno.

<b>Uguaglianza</b>	Siamo tutti uguali, non esiste nello sport alcuna differenza tra gli atleti e se noti qualche diversità di trattamento nei tuoi confronti o nei confronti di un compagno o di una compagna di sport rivolgiti al tuo genitore/tutore o a un adulto, senza timore.
<b>Legalità</b>	Le regole vanno rispettate nello sport e nella vita: questo non vale solo per i minorenni, ma anche per gli adulti: non avere timore a confidarti se noti un adulto che ha violato una regola, parlane liberamente con il tuo genitore/tutore o un adulto.
<b>Rispetto del benessere</b>	A chi ti vuole bene, genitori, staff della società sportiva, interessa il tuo benessere. Divertiti a svolgere l'attività sportiva e se qualcuno compie azioni che ti fanno stare male o ti danno fastidio, raccontalo con calma al tuo genitore/tutore o a un adulto.
<b>Rispetto dell'integrità personale</b>	Il contatto fisico nella vita e nello sport è naturale; se però qualcuno ti dà fastidio nel cercare contatto fisico o insiste per averlo, arrecandoti ansia, disagio, paura, sofferenza, rivolgiti subito al tuo genitore/tutore o a un adulto. Ricordati di riferire al tuo genitore/tutore o a un adulto qualsiasi situazione di maltrattamento, violenza e/o abuso che sta subendo qualcuno vicino a te.
<b>Rispetto della privacy</b>	Il rispetto della tua privacy o riservatezza è importante. Se noti che qualcuno, un compagno di squadra o un adulto, ti sta facendo foto o video e ti trovi in una situazione di intimità, come per esempio nello spogliatoio, rivolgiti subito al tuo genitore/tutore o a un adulto. A tua volta non interferire con la privacy dei tuoi coetanei, non pubblicare sui social network contenuti all'insaputa dei tuoi coetanei o senza il loro permesso o in contrasto con la loro volontà.
<b>Rispetto dell'educatore/istruttore</b>	Il rispetto per l'educatore/istruttore è dovuto, ma un buon educatore/istruttore non ti provocherà mai ansia, disagio, paura o sofferenza: racconta al tuo genitore/tutore o a un adulto se provi queste difficoltà anche nei confronti dell'educatore/istruttore.
<b>Ascolto</b>	Ricordati che c'è sempre almeno un adulto di cui ti puoi fidare: non avere paura o disagio a raccontare, prima racconti, prima si può risolvere la sofferenza che hai.