

Toimintaohje nuorelle: Jos kohtaat väkivaltatilanteen urheiluharrastuksessa

Urheiluharrastuksessa ja siihen liittyvissä peleissä ja kilpailuissa voi olla kovaa fyysistä tekemistä, kuten taklauksia, torjuntia tai painimista – mutta väkivalta ei kuulu mihinkään harrastukseen.

Väkivaltaa on se, jos joku tahallaan satuttaa, nöyryyttää tai käyttää voimaa toista vastaan niin, ettei se kuulu lajissa sallittuun kontaktiin. Esimerkkejä väkivallasta:

- **Tahallinen satuttaminen:** lyöminen, töniminen, potkiminen harjoituksissa tai pelin aikana, ilman että se liittyy lajissa sallittuun kontaktiin.
- **Liian kovat otteet:** taklaus, repiminen tai puristaminen, joka on selvästi yli sallitun.
- **Fyysinen kajoaminen pelitilanteen jälkeen:** esimerkiksi kaatuneen pelaajan potkaiseminen tai vastustajan tahallinen satuttaminen pelin ulkopuolella.
- **Leikkimielisinä alkaneet, mutta satuttavat teot:** kuten kavereiden kanssa painiminen tai vitsillä läpsiminen, joka muuttuu väkivallaksi.

Jos näet tällaisen tilanteen, toimi rauhallisesti, mutta määrätietoisesti ja hae tilanteeseen apua.

1. Pysy rauhallisena ja arvioi tilanne

- Rauhoita itseäsi hengittämällä syvään.
- Älä mene väkivaltatilanteeseen väliin, jos se on sinulle vaarallista.
- Jos rohkenet, yritä pysäyttää tilanne sanomalla jämäkästi ja rauhallisesti:
 - "Lopettakaa!" tai "Ei saa satuttaa!"
- Jos paikalla on ohjaaja, valmentaja tai muu aikuinen, mene kertomaan hänelle, mitä tapahtuu, tai pyydä muita mahdollisia paikallaolijoita hakemaan apua. Kerro aikuiselle, vaikka olisit epävarma tilanteen laadusta.
- Jos paikalla ei ole aikuista ja tilanne on vakava, soita 112 tai pyydä jotakuta muuta tekemään se ja odota apua.

2. Kun tilanne on ohi

- Yritä rauhoittaa itseäsi ja muita esimerkiksi sanomalla "Nyt ihan vaan hengitellään hetki."
- Jos joku itkee tai on järkyttynyt, voit pysyä hänen vierellään. Sinun ei tarvitse sanoa tai tehdä mitään, sillä pelkkä toisen läsnäolo voi lohduttaa.
- Älä etsi syyllisiä – tärkeintä on, että kaikilla on turvallinen olo.

3. Tarkista, onko joku loukkaantunut

- Jos joku on loukkaantunut, tee ensiapu oman osaamisesi mukaan, tai pyydä ensiaputaitoista apuun. Joku aikuinen olisi hyvä saada paikalle.
- Jos tilanne on vakava, soita 112.
- Usein pienetkin vammat on hyvä dokumentoida lääkärin toimesta, esimerkiksi päivystyksessä.

4. Ota yhteys harrastuksesta vastaavaan henkilöön

- Ilmoita pian tilanteen jälkeen tapahtuneesta valmentajalle, ohjaajalle tai seuran häirintäyhdyshenkilölle.
 - Kerro selkeästi, mitä tapahtui, missä, ketkä olivat paikalla, ja onko joku loukkaantunut.
 - Toimi saamiesi ohjeiden mukaan.
- Jos valmentaja, ohjaaja tai seuran häirintäyhdyshenkilö eivät ole paikalla, kerro tapahtumasta jollekin luotettavalle aikuiselle, kuten kodin aikuisille.
- Huoltajien kanssa voit ottaa yhteyttä seuran johtoon tai lajiliiton häirintäyhdyshenkilöön, jos seuran sisällä ei oteta ilmoitusta vastaan tai pystytä selvittämään tilannetta.
 - Toimikaa saamienne ohjeiden mukaan.
- Seuran tehtävänä on jatkaa asian selvittämistä ja arvioida, miten vastaavat tilanteet voidaan ennaltaehkäistä jatkossa mahdollisimman tehokkaasti.

5. Muista myös oma hyvinvointisi

- Väkivallan näkeminen tuntuu usein pelottavalta tai ahdistavalta ja siihen on saatavilla apua.
- Käy tapahtunutta läpi jonkun luotettavan aikuisen kanssa – esimerkiksi vanhemman, valmentajan tai kouluterveydenhoitajan kanssa.
- Asioiden muistiin kirjoittaminen voi myös olla hyvä keino käsitellä tapahtunutta ja järjestellä omia ajatuksia tapahtumaan liittyen.
- Voit saada tukea myös [Väestöliiton Et ole yksin -palvelusta](#)

Lähteitä ja lisätietoja

[Poliisi \(poliisi.fi\). Pahoinpitelyt.](#)

[Rikosuhripäivystys ry \(riku.fi\). Väkivaltarikos.](#)

[THL. 2023 \(päivitetty\). Väkivalta ja turvataitokasvatus kodin ulkopuolisissa toimintaympäristöissä](#)

[THL. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille \(PDF\)](#)

[Suomen perustuslaki \(731/1999\) 7 §. Oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen.](#)

[Väestöliitto. 2020. Pisarapuuttuminen kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn](#)