

WOMEN'S HURDLES

GOLDEN RULES MANIFESTO

Οι χρυσοί κανόνες για
την αύξηση της
συμμετοχής των
γυναικών στα σπορ και
την άσκηση.
Ξεπερνώντας τις
διαφορές ανάμεσα στα
φύλα.

Χρυσοί κανόνες

1. Συμμετοχή των γυναικών σε όλη την πυραμίδα λήψης αποφάσεων. Αν θέλουμε να έχουμε μια πραγματική αλλαγή στο θέμα της οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας και της συμμετοχής στα σπορ, θα πρέπει οι γυναίκες να έχουν περισσότερες ευκαιρίες συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων τόσο στους διάφορους αθλητικούς οργανισμούς όσο και σε διοικητικές θέσεις που σχετίζονται με τα σπορ και τη φυσική δραστηριότητα. Οι γυναίκες θα πρέπει να καλύψουν όλες τις θέσεις στην οργανωτική πυραμίδα και όλους τους απαιτούμενους ρόλους (θέσεις λήψεως αποφάσεων, διευθυντές, προπονητές, διαιτητές, γυμναστές).
2. Η ανάγκη για φυσική δραστηριότητα και συμμετοχή σε σπορ αφορά τις γυναίκες κάθε ηλικίας. Ιδιαίτερη προσοχή και παρακολούθηση χρειάζεται σε συγκεκριμένες ευαίσθητες περιόδους στη ζωή μιας γυναίκας αλλά και σε ειδικές κατηγορίες γυναικών.
3. Το πιο σημαντικό είναι η ύπαρξη προσωπικών κινήτρων. Οι γυναίκες πρέπει να διευκολυνθούν ώστε να ξεπεράσουν πρακτικούς και προσωπικούς φραγμούς και να αποκτήσουν σταθερά προσωπικά κίνητρα για ένα τρόπο ζωής με φυσική δραστηριότητα. Ο σχηματισμός συγκεκριμένων ομάδων βασισμένων σε ιδιαίτερες ανάγκες και κίνητρα θα ευνοήσει το σχηματισμό στενότερων δεσμών ανάμεσα στις συμμετέχουσες γυναίκες και άρα και τη μακροχρόνια συμμόρφωση στα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
4. Αρχές επικοινωνίας. Η λέξη «σπορ» και οι παραδοσιακές εικόνες που τη συνοδεύουν μπορεί να πυροδοτήσουν αρνητικούς συνειρμούς σε πολλές γυναίκες όπως είναι ο ανταγωνισμός, τα μετάλλια, η κόπωση. Η σωστή επικοινωνία της εμπειρίας της φυσικής δραστηριότητας προς τις γυναίκες έχει βασική σημασία. Το «πατρικό-συμβουλευτικό» ύφος καλό είναι να αποφεύγεται, ενώ πρέπει να στέλνονται θετικά μηνύματα σχετικά με διασκέδαση και ευζωία, και λιγότερο σχετικά με υγεία.
5. Η σημασία των προτύπων. Η φυσική δραστηριότητα και η ενασχόληση με τα σπορ συνδυάζονται με εικόνες ομορφιάς και καλής φυσικής κατάστασης, εικόνες που μερικές φορές μπορεί να δημιουργήσουν αισθήματα προσωπικής ανεπάρκειας και υποτίμησης. Από την άλλη μεριά, μπορούν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό προσωπικό κίνητρο. Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιηθούν μοντέλα γυναικών από την καθημερινή πραγματική ζωή που θα εμφανίζονται ευτυχισμένα και με εμπιστοσύνη στην εικόνα τους.





6. **Ο ρόλος των συντρόφων.** Οι σύντροφοι των γυναικών πρέπει να ενθαρρυνθούν να τις υποστηρίξουν με πρακτικούς τρόπους στις δουλειές του σπιτιού, όπως είναι για παράδειγμα το μαγείρεμα και η φροντίδα των παιδιών, με στόχο αυτές να βρουν χρόνο για άσκηση και φυσική δραστηριότητα. Παράλληλα πρέπει να τις ενθαρρύνουν και να τις υποστηρίξουν ψυχικά σε αυτήν την προσπάθεια.

7. **Ο ρόλος των παιδιών.** Για μια εργαζόμενη γυναίκα ο χρόνος που περνάει με τα παιδιά της δεν είναι ποτέ αρκετός. Η οργάνωση δραστηριοτήτων άθλησης μαζί με τα παιδιά μπορεί να επιτρέψει την καλύτερη διαχείριση του χρόνου και την αποφυγή ενοχικών συναισθημάτων.

8. **Ο ρόλος της εργασίας.** Για μια εργαζόμενη γυναίκα η σωστή διαχείριση του διαθέσιμου χρόνου είναι εξαιρετικά σημαντική. Έτσι, θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη η ευκαιρία να ασκείται πολύ κοντά ή μέσα στον εργασιακό της χώρο. Οι εργοδότες πρέπει να ενθαρρυνθούν να προσφέρουν ευελιξία στο ωράριο και ευκαιρίες άσκησης μέσα στον εργασιακό χώρο με κατάλληλους χώρους και γυμναστές. Σε αντάλλαγμα θα πάρουν ευτυχισμένες και υγιείς εργαζόμενες και μια εντυπωσιακή αύξηση της παραγωγικότητας.

9. **Ο ρόλος της τεχνολογίας.** Η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει στις γυναίκες πολλαπλά πλεονεκτήματα, όπως είναι για παράδειγμα η άσκηση με γυμναστή διαδικτυακά για αυτές που δεν μπορούν ή δε θέλουν να πάνε σε ένα γυμναστήριο. Εξαιρετικά σημαντική επίσης είναι η προσωποποιημένη επικοινωνία με αποστολή στο κινητό υπενθυμίσεων για προσεχείς συνεδρίες ή μηνυμάτων ενθάρρυνσης μετά από χαμένες συνεδρίες.

10. **Η σημασία της συμμόρφωσης στο πέρασμα του χρόνου.** Σε πολλές φάσεις στη ζωή μιας γυναίκας η συνεπής συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μπορεί να μειωθεί ή και να σταματήσει εντελώς. Για το λόγο αυτό πρέπει να γίνεται κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε οι γυναίκες να συνεχίσουν την άσκηση σε κάθε περίπτωση ή περίοδο της ζωής τους.



Καταλαβαίνοντας τις Γυναίκες

Ποιες είναι

Όπως εξηγήσαμε παραπάνω, οι γυναίκες κάθε ηλικίας πρέπει να συμμετέχουν σε σπορ και προγράμματα άσκησης

Ευαίσθητες περίοδοι και ομάδες που χρειάζονται προσοχή:

- **Όψιμη εφηβεία.** Η συνήθεια να ασχολούμαστε με σπορ και να έχουμε πλούσια φυσική δραστηριότητα διδάσκεται και αποκτάται κατά τη διάρκεια των σχολικών μας χρόνων αφού κάθε καμπύλη μαθήσεως και απόκτησης νέων ικανοτήτων είναι τότε πολύ πιο βαθιά. Με άλλα λόγια, κάθε κορίτσι που ασκείται στη σχολική του ηλικία έχει περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσει έτσι και στην ενήλικη ζωή του. Ωστόσο, πολλές μελέτες δείχνουν ότι πολλά κορίτσια εγκαταλείπουν τα σπορ στα εφηβικά τους χρόνια και επιπλέον αναπτύσσουν αρνητική στάση απέναντί τους, μια στάση που αποτελεί σημαντικό εμπόδιο σε όλη τους τη ζωή.
- **Μετά την εγκυμοσύνη.** Χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια προκειμένου οι νέες μητέρες να συνεχίσουν να φροντίζουν το σώμα τους και να αμβλύνουν το άγχος και την κατάθλιψη που χαρακτηρίζουν την περίοδο μετά τον τοκετό.
- **Εμμηνόπαυση.** Πολλές γυναίκες δεν είναι προετοιμασμένες για το πόσο εξουθενωτικά μπορεί να είναι τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας αφού αμβλύνει αυτά τα συμπτώματα, αντισταθμίζει κάποιες από τις μεταβολικές διαταραχές που προκαλεί η εμμηνόπαυση, όπως και τη συνολική επίδραση που έχει στην υγεία της γυναίκας, τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική.
- **Καρκίνος μαστού και άλλοι καρκίνοι/ Χρόνιες παθήσεις.** Αυτές οι γυναίκες έχουν ανάγκη να δεχτούν και να επανασυνδεθούν με το σώμα τους, να αποκτήσουν εκ νέου εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να μάθουν να εκφράζονται και ταυτόχρονα να χειρίζονται τα συναισθήματα απομόνωσης, κατάθλιψης, θυμού και φόβου, να ενισχύσουν τις προσωπικές τους εφεδρείες και πάνω από όλα μέσω της φυσικής δραστηριότητας να διατηρήσουν μια καλή ποιότητα ζωής.
- **Αναπηρίες.** Οι γυναίκες με αναπηρία συχνά αποτελούν θύματα διπλής διάκρισης σε σχέση με τα σπορ και την οργανωμένη φυσική δραστηριότητα: τόσο λόγω της αναπηρίας τους όσο και για το γεγονός ότι είναι γυναίκες.

Μην ξεχνάτε τις δύσκολα προσεγγίσιμες πληθυσμιακές ομάδες:

- Γυναίκες με χαμηλό εισόδημα.
- Μετανάστριες/πρόσφυγες
- Γυναίκες σε άλλες μη προνομιούχες ομάδες

Τι πιστεύουν οι γυναίκες για τα σπορ

- Οι περισσότερες γυναίκες γνωρίζουν ότι τα σπορ και η άσκηση είναι κάτι καλό, αλλά για πολλούς λόγους δε νοιώθουν έτοιμες να ασχοληθούν με αυτά.
- Συχνά υπάρχουν κάποια κίνητρα αλλά πραγματικά ή μη εμπόδια εμφανίζονται στο δρόμο.
- Τα σπορ και η άσκηση γενικά δε φαίνονται να τις αφορούν, ξεφεύγουν από αυτά που θεωρούν σημαντικά στη ζωή τους.
- Πολλές γυναίκες θεωρούν τα σπορ ανταγωνιστικά, δύσκολα, επιθετικά και ξένα ως προς τη θηλυκή φύση και δεν εμπνέονται από αυτά.

Ποια είναι τα εμπόδια για τις γυναίκες

Πρακτικά εμπόδια

- Η έλλειψη χρόνου περιγράφεται ως βασικό εμπόδιο για τη συμμετοχή των γυναικών σε άσκηση και σπορ.
- Η έλλειψη πληροφόρησης είναι ένα άλλο σημαντικό εμπόδιο, ειδικά όταν συνδυάζεται με έλλειψη χρόνου για την εύρεση της πληροφορίας.
- Το οικονομικό κόστος.
- Η έλλειψη προγραμμάτων ή υποδομών.

Προσωπικά εμπόδια

- Η απουσία προσωπικής αδειοδότησης. Αν και οι γυναίκες συνειδητοποιούν ότι θα έπρεπε να κάνουν περισσότερο για τον εαυτό τους και την υγεία τους, ενδόμυχες κοινωνικές και πολιτιστικές πεποιθήσεις τους κάνουν να νοιώθουν ότι δεν έχουν την άδεια να το κάνουν: το να αφιερώσουν χρόνο στον εαυτό τους φαίνεται εγωιστικό, μια όχι απαραίτητη πολυτέλεια. Για μια μεσήλικη γυναίκα ο εαυτός της είναι πολύ κάτω στη λίστα προτεραιοτήτων σε αντίθεση με τη φροντίδα της οικογένειάς της. Ειδικά για τις μητέρες, ο χρόνος που σπαταλιέται σε άσκηση μπορεί να τις κάνει να νοιώθουν ότι παραμελούν τα οικιακά και μητρικά τους καθήκοντα.
- Ο φόβος δυσμενών κρίσεων. Η κριτική μπορεί να προέλθει από πολλές πλευρές: Από τους στενούς φίλους και την οικογένεια με τις γυναίκες να φοβούνται ότι δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες τους, από άλλες γυναίκες σε σχέση με τα αποδεκτά πρότυπα, αλλά και από άντρες με αποδοκιμασία της ικανότητας των γυναικών να ασκούνται και να συμμετέχουν σε σπορ.
- Η ανησυχία για την εμφάνισή τους. Οι γυναίκες μπορεί να μην είναι άνετες με την έκθεση του σώματός τους όταν ασκούνται, αλλά και με τη γενικότερη εμφάνισή τους (χωρίς make-up, ιδρωμένες και ατημέλητες).
- Η απουσία κοινωνικής υποστήριξης. Οι γυναίκες συχνά είναι διστακτικές να ξεκινήσουν ένα σπορ και γενικότερα άσκηση επειδή νοιώθουν ότι δεν έχουν την υποστήριξη της κοινωνίας.
- Το άγχος της απόδοσης. Κάποιες γυναίκες νοιώθουν ότι τα σπορ δεν τους ταιριάζουν-«δεν είναι γι' αυτές». Ακόμη και εκείνες που παλιότερα γυμναζόντουσαν συχνά φοβούνται ότι θα αποτύχουν να ανταποκριθούν στις υπάρχουσες προσδοκίες.
- Ο φόβος για τραυματισμούς και κινδύνους από προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.
- Η έλλειψη κινήτρων, η έλλειψη απόλαυσης από την άσκηση.

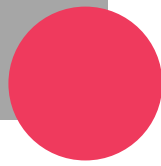
TIPS & TRICKS

Τι πρέπει να κάνουμε

1. Να προσφέρουμε ευρεία επιλογή χρονικών περιόδων ώστε να επιτρέψουμε στις γυναίκες να βρουν την κατάλληλη δραστηριότητα στον κατάλληλο χρόνο: πριν/μετά την εργασία, πρωινά του Σαββατοκύριακου, αργά το βράδυ αφού κοιμηθούν τα παιδιά, στο διάλλειμα του γεύματος...
2. Να προσφέρουμε οικογενειακές διασκεδαστικές δραστηριότητες και τρόπους άθλησης μαζί με τα παιδιά.
3. Να προσφέρουμε παράλληλες συνεδρίες για τις μητέρες και τα παιδιά τους.
4. Να στήσουμε μια παιδική χαρά ή/και ένα χώρο διαβάσματος στο χώρο άθλησης.
5. Να προσφέρουμε ευκαιρίες άθλησης στον εργασιακό χώρο.
6. Να δημιουργήσουμε ομάδες άθλησης με σταθερή σύνθεση ώστε να ενθαρρύνουμε την κοινωνικοποίηση.
7. Δείτε την άσκηση και τα σπορ με διαφορετικό μάτι ενσωματώνοντας σε αυτά και μια κοινωνική συνιστώσα.
8. Οργανώστε «φέρε ένα φίλο(ή φροντιστή)» εκπώσεις με σκοπό να ενθαρρύνετε τις γυναίκες να ξεπεράσουν το φόβο να γυμνάζονται μόνες τους.
9. Αναπτύξτε το αίσθημα της «αδελφότητας» μεταξύ γυναικών προκειμένου να ξεπεράσουν φραγμούς όπως η έλλειψη χρόνου και η φροντίδα των παιδιών.
10. Εκμεταλλευτείτε την τεχνολογία προσφέροντας γυμναστική από απόσταση (μεμονωμένα ή σε ομάδες) αλλά με διαδικτυακό γυμναστή.
11. Κανονίστε συνεδρίες δοκιμαστικές ή με δυνατότητα συμμετοχής ακόμη και μετά την έναρξη ώστε να συμμετάσχουν γυναίκες που δεν έχουν πολύ διαθέσιμο χρόνο.
12. Προσφέρετε συνεδρίες για διάφορα επίπεδα ικανότητας, ειδικά για αρχάριες, γυναίκες χωρίς αυτοπεποίθηση αλλά και προχωρημένες.
13. Στοχευμένες ως προς την ηλικία δραστηριότητες (και στα δυο άκρα του φάσματος) μπορεί να προσελκύσουν νεότερες και μεγαλύτερες ηλικίες μέσα από πολύ δημοφιλείς δραστηριότητες όπως για παράδειγμα άσκηση βασισμένη στο χορό (πχ ζούμπα).
14. Συνεδρίες μόνο για γυναίκες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για μερικές κοινότητες και θα πρέπει να οργανωθούν και διεκπεραιωθούν κατάλληλα. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας δε μπορεί να εισέρχεται στην αίθουσα το άρρεν προσωπικό για να ρωτήσει ή να επισκευάσει κάτι.
15. Για γυναίκες με κάποια αναπηρία, οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι προσβάσιμες ώστε να είναι εύκολη η συμμετοχή στις συνηθισμένες προσφερόμενες υπηρεσίες.

Και πως να επικοινωνούμε

1. Χρησιμοποιήστε λέξεις που κάνουν την άσκηση να ακούγεται όχι ως ένα ακόμη καθήκον αλλά ως διασκέδαση, ελευθερία, εξερεύνηση.
2. Επαναπροσδιορίστε τη φυσική δραστηριότητα ως ποιοτικό χρόνο για να περνάτε με φίλους ή την οικογένειά σας.
3. Προσφέρετε λεπτομερείς πληροφορίες, όχι μόνο τα βασικά για ωράρια και τοποθεσία, αλλά και σχετικά με το είδος του απαραίτητου ρουχισμού και τη διαθεσιμότητα αποδυτηρίων και επιτόπου φροντίδας για τα παιδιά.
4. Υιοθετήστε ένα θετικό τόνο επικοινωνίας προσφέροντας κίνητρα αντί για ένα τόνο επίσημο και προστατευτικό.
5. Στρατολογήστε καλά προετοιμασμένους, φιλικούς ως προς τις γυναίκες γυμναστές που έχουν εκπαιδευτεί σε ηπιότερες ικανότητες επικοινωνίας και καταλαβαίνουν τη σημασία της απογείωσης της γυναικείας αυτοπεποίθησης.
6. Μηνύματα που καταρρίπτουν μύθους: κάνετε σαφές ότι κάποια δεν είναι ανάγκη να είναι σούπερ γυμνασμένη για να συμμετάσχει και ότι θα υπάρχουν εκεί και άλλες πρωτάρες.
7. Για αυτές που απολαμβάνουν τις προκλήσεις, το να βάζετε στόχους και να ενθαρρύνετε την επίτευξή τους είναι πολύ σημαντικό.
8. Δώστε στην επικοινωνία σας προσωπικό τόνο (πχ μηνύματα υπενθύμισης για επερχόμενες συνεδρίες ή μηνύματα ενθάρρυνσης μετά από αντίστοιχες χαμένες).
9. Ζητήστε τη γνώμη τους στη διαδικασία της λήψης αποφάσεων.
10. Δείξτε γυναίκες με αθλητικά να γυμνάζονται και να ιδρώνουν ενώ την ίδια στιγμή φαίνονται άνετες κι ευτυχισμένες. Χρησιμοποιήστε μαρτυρίες.
11. Χρησιμοποιήστε περιπτώσεις καθημερινών πραγματικών γυναικών που συμμετέχουν σε σπορ με τις οποίες οι άλλες γυναίκες μπορούν εύκολα να ταυτιστούν.
12. Επικοινωνήστε στις γυναίκες ότι όταν ασκούνται αποτελούν ένα εξαιρετικό παράδειγμα για τις κόρες τους αλλά και για όλους τους άλλους γύρω τους.



- Όταν ερωτώνται, εκατομμύρια γυναικών στην Ευρώπη απαντούν ότι θα ήθελαν να συμμετέχουν περισσότερο σε σπορ και φυσική δραστηριότητα. Όμως, πολλές από αυτές τις γυναίκες δεν ασκούνται στην παρούσα φάση.
- Δεν υπάρχει μαγική συνταγή, παρά μόνο ένα σύνολο πρακτικών και συναισθηματικών αλλαγών πίσω από την απόφαση μιας γυναίκας να ξεκινήσει να ασκείται.
- Στάσεις και συμπεριφορές μπορεί να διαφέρουν από ένα ακροατήριο στο άλλο.
- Μέσα από αυτό το μανιφέστο θέλουμε να δώσουμε έμφαση σε βασικά διδάγματα που σε μεγάλο βαθμό αφορούν τις περισσότερες γυναίκες.
- Αποτελεί ευθύνη των παρόχων υποδομών σπορ και φυσικής δραστηριότητας να βεβαιωθούν ότι χτίζουν πάνω σε αυτό καταλαβαίνοντας τις ιδιαιτερότητες κάθε ομάδας-στόχου.
- Ωστόσο, η ομάδα του Women's Hurdles αναμένει αυτό το μανιφέστο να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σημείο έναρξης και αναφοράς στη διαδικασία εισαγωγής νέων προσφορών ή αλλαγής των ήδη υπαρχόντων με στόχο την προσέλκυση περισσότερων γυναικών στη φυσική δραστηριότητα.

Για να μάθετε περισσότερα για αυτό το πρόγραμμα
www.womenshurdles.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την συγγραφή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά την έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.