

KROPPSREGLER

- 1** **DU BESTÄMMER ÖVER DIN KROPP**
och andra bestämmer över sina kroppar.
- 2** Du bestämmer vem som får krama dig,
pussa dig eller göra något med din kropp.
- 3** Ingen får röra dina **PRIVATA OMRÅDEN**
på ett sätt som du inte förstår. Ibland kan vuxna,
till exempel föräldrar eller en läkare, behöva göra
det. Då ska de förklara vad de gör och varför.
- 4** Ingen får tvinga dig att röra på snoppen,
snippan, rumpan eller bröstet varken på
dig själv eller på andra.
- 5** Ingen får fotografera eller filma dina privata
områden, till exempel i omklädningsrummet.
Ingen får dela eller sprida sådana bilder.



**Kom ihåg! Kroppsreglerna gäller
överallt, alltid! Även på fritiden!**



STOPP! MIN KROPP! PÅ FRITIDEN TRYGGHETSREGLER





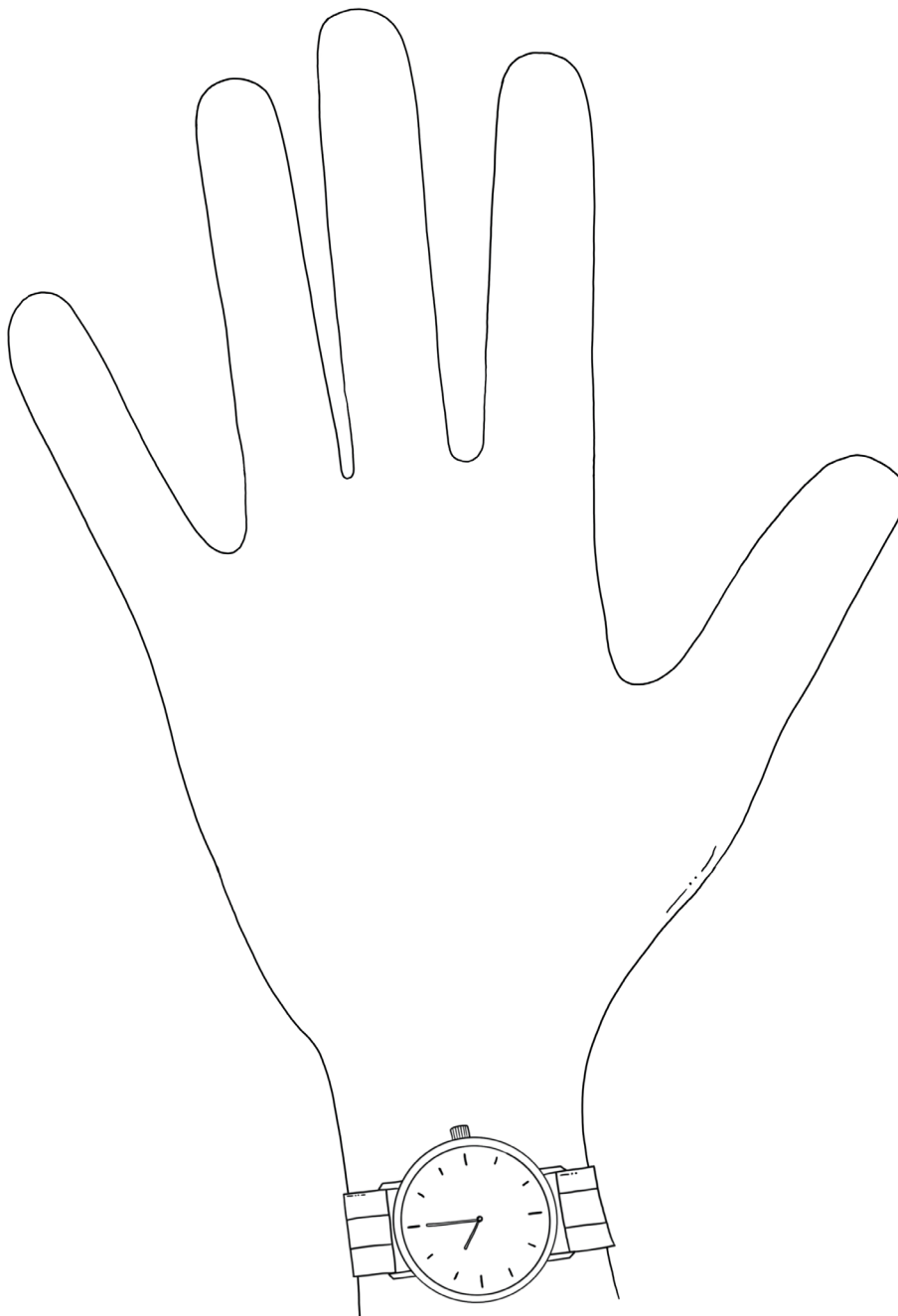
AKTIVITETSBLAD

STOPP! MIN KROPP! PÅ FRITIDEN

MIN HJÄLPANDE HAND

Vem kan du prata med om du behöver stöd eller tröst?

Skriv deras namn i fingrarna på bilden. Färglägg gärna handen. Du kan använda affischen med rubriken "Du kan få svar på frågor..." om du vill ha tips på namn.



**DU KAN FÅ SVAR PÅ FRÅGOR,
BERÄTTA SAKER ELLER FÅ HJÄLP GENOM ATT:**

RING ↓
BRIS
116 111

PRATA MED
GRANNAR

PRATA MED
EN TRÄNARE

PRATA MED FÖRÄLDER/BONUS FÖRÄLDER



RING POLISEN ↓

112

om något farligt
eller olagligt pågår just nu

PRATA MED
EN SLÄKTING
Som moster,
farfar, äldre syskon
eller kusin.



114 14

om något farligt
eller olagligt har hänt

SOC

Kontakta Socialtjänsten
www.kollpasoc.se

Prata med en
kompis, förälder eller
förälders kompis



Få information på
www.jagvillveta.se



Prata med
ledare på din
fritidsaktivitet

PRATA MED



**SKOLSKÖTERSKA
ELLER KURATOR**



PRATA
MED
FRITIDS-
LEDARE

PRATA
MED NÅGON
LÄRARE



OM NÅGOT
INTE KÄNNS BRA
I FÖRENINGEN

KONTAKTA:



Rädda Barnen

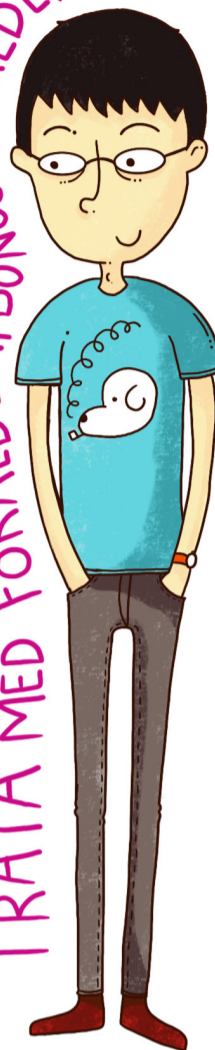
DU KAN FÅ SVAR PÅ FRÅGOR,
BERÄTTA SAKER ELLER FÅ HJÄLP GENOM ATT:

RING ↓
BRIS
116 111

PRATA MED
GRANNAR



PRATA MED FÖRÄLDER/BONUS FÖRÄLDER



RING POLISEN ↓

112

Om något farligt
olagligt pågår just nu

PRATA MED
EN SLÄKTING
Som moster,
farfar, äldre syskon
eller kusin.



114 14

Om något farligt
eller olagligt har hänt

SOC

Kontakta Socialtjänsten
www.kollpasoc.se

Prata med en
kompis, förälder eller
förälders kompis



Få information på
www.jagvillveta.se



Prata med
ledare på din
fritidsaktivitet

PRATA MED

↓
**SKOLSKÖTERSKA
ELLER KURATOR**



PRATA
MED
FRITIDS-
LEDARE

PRATA
MED NÅGON
LÄRARE



OM NÅGOT
INTE KÄNNS BRA
I FÖRENINGEN

KONTAKTA:



Rädda Barnen