



# Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

## 116111

Katru dienu  
Jebkurā laikā

ATBALSTS  
PIEEJAMS  
24/7

ZVANS IR  
BEZ MAKSAS

TU VARI  
PALIKT  
ANONĪMS



Bērnu aizsardzības  
centrs

Panākumu gūšana sportā ir garš un izaicinošs ceļojums, kas piepildīts ar daudziem kāpumiem un kritumiem, uzvarām un zaudējumiem. Tieši vecāki un treneri pavada sportistu visā ceļā. Ja esot sporta pasaulē saskarē ar pārmērīgu spiedienu, uzņēmšanos, ņirgāšanos, vai citu rīcību, kas rada diskomfortu, meklē palīdzību! Tev nav jāpaliek vienam!

Konsultējies ar speciālistiem un saņem atbalstu! Zvanot uz Bērnu un pusaudžu **uzticības tālruni 116111**, Tev palīdzēs pieredzējuši konsultanti!

Tevi uzklausi, atbalstī, palīdzēt risināt dažādas grūtības un dzīves situācijas ir pats svarīgākais Uzticības tālruņa konsultantu uzdevums!

Psiholoģisku palīdzību iespējams saņemt ne tikai zvanot, bet arī elektroniski, rakstot [uzticibaspasts116111@bac.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bac.gov.lv).

Palīdzību var saņemt arī tiešsaistē - meklē čata logu [www.uzticibastalrunis.lv](http://www.uzticibastalrunis.lv) mājaslapas sākumā darba dienās no 12.00-20.00!

Lejuplādē aplikāciju "Uzticības tālrunis" un saņem palīdzību jebkurā laikā!



Drosme, cieņa, uzdrīkstēšanās un mērķtiecība ir dažas no galvenajām vērtībām, ko mēs iegūstam sportā, bet tās mēs varam arī realizēt ikdienas dzīvē, aizstāvēt savas tiesības un atklāti runāt, ja saskaramies ar netaisnību un pāri darījumiem pret sevi vai citiem.

## KO MUMS PIEDĀVĀ SPORTS?

- Sportošanā svarīgākais ir personīgā izaugsme un attīstība, maksimāli pilnveidojot savas spējas.
- Vērtē cieņu, personīgo izaugsmi, pašcieņu un taisnīgumu augstāk par uzvaru. Regulāri atgādini sev šīs prioritātes.
- Mācies lūgt palīdzību saviem vecākiem un vaicāt nepieciešamo atbalstu, ja jūties pārslogots vai noguris treniņos.
- Vislielāko vērtību piešķir veselībai, labam miegam un pareizam uzturam.



Latvijas Antidopinga  
birojs



**PATIESS**  
SPORTS