

ਕੋਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ
ਨਾਲ – ਮੈਦਾਨ ਤੇ ਅਤੇ
ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵਾਧੂ
ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।

DRAW ■ THE ■ LINE.CA

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ
ਦੱਸਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤਰਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖੋ।



ਕੇਚ ਦੁਆਰਾ
ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਵੇ

ਜਦ ਅਸ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲਏ ਹ, ਤ ਅਸ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹ। ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ 90% ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੀ ਜਾਣਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਵੇਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਵੇ

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ, ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਥਲਗ ਕਰਨਾ ਜ ਅਕਸਰ ਫੋਨ ਕਾਲ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸਭ ਸੰਭਾਵੀ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਵੇ

ਦਰਸ਼ਕ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਤ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸ ਸੁਖਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸ :

- **ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:** "ਕੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ?"
- **ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ:** ਇੱਕ ਹਾਣੀ, ਮ / ਪਿਓ ਜ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:** ਟੀਮ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ 16 ਸਾਲ ਤ ਹੇਠ ਹੈ (ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ)।

ਮੈਰੇ ਨਾਲ ਇਹੋ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹ ਹੈ। ਤੁਸ ਇਕੱਲੇ ਨਹ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ।

ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **draw-the-line.ca** ←

OCRCC
ONTARIO COALITION
OF RAPE CRISIS CENTRES

Action ontarienne
contre la violence
faite aux
femmes

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਤੇੜੋ। ਇਸਨੂੰ ਰੋਕੋ।
ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
draw-the-line.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

 Ontario