

# TEKNOLOGIA DIGITALEN ERABILERA ARDURATSUA KIROL-ERAKUNDEETAN ADINGABEEKIN

## TEKNIKARIEN DEKALOGOIA

**1** Ez izan “laguna” sare sozialetan

Ez utzi lagunak edo jarratzaileak izaten, zure sare sozialetako kontuetan, kirola egiten duten adingabeei. Ez da beharrezkoa zure bizitza pribatua erakusgai jartzea zure lagun-taldekoak edo senideak ez direnei. Era berean, ez da etikoa adingabe baten bizitza pribatuko irudi edo beste elementu batzuetara sarbidea izatea.

**2** Ez jarri harremanetan 14 urtetik beherako adingabeekin

Ez eduki elkarrizketa pribatuak sare sozialetan edo berehalako mezularitzako aplikazioetan 14 urtetik beherako adingabeekin; izan ere, teoriarik, ez dute baimenik erabiltzeko gurasoen onarpenik gabe. Hortaz, beharrezkoa dela uste baduzu, pentsatu aita-amekin hitz egitea.

**3** Erabili difusio-zerrendak

Erabili difusio-zerrendak, taldeak erabili beharrean, komunikazioaren helburua adingabeari edo haren familiari zerbaiten berri ematea soilik bada. Horrela, arazoak saihestu daitezke, esate baterako, hirugarren batzuei datuak erakustea (telefono-zenbakiak, izena eta profilarren argazkia) edo garrantzirik gabeko elkarrizketak.

**4** Berrikusi zure profilen pribatutasuna

Berrikusi eta zuzen konfiguratu zure sareetako profilen pribatutasun aukerak. Lehen esan bezala, ez da beharrezkoa zure bizitza pribatua erakusgai jartzea ezezagunei. Zure ardurapeko adingabeei ere animatu hori egiten, sare sozialen erabilera kaskarrak sortutako zenbait arrisku saihas baitaitezke.

**5** Ez utzi inor alde batera

Ez utzi inor komunikazioetatik kanpo, erabili behar duzun tresna ez edukitzeagatik. Beste bide bat bila dezakezu komunikazioak hartzaile guztiei heltzeko.

**6** Ez argitaratu irudirik baimenik gabe

Ez zabaldu adingabeen irudirik edo bideorik baimenik gabe. Eduki baduzu ere, zuhurra izan gainesposizioarekin. Ez etiketatu edo konpartitu haien datu pertsonalak zure harreman-sareko pertsonekin.

**7** Bilatu gurasoen konplizitatea

Entrenatzen dituzun adingabeen gurasoak zure aliatu handienak dira, kontuan hartu haien laguntza eta konplizitatea. Haien dira adingabeekin denbora gehien pasatzen dutenak eta haien arduradun nagusienak. Hitz egin haiekin eta lortu inplikatzeko haien seme-alabek gailu mugikor eta sare sozialekin egiten duten erabileran, asko lagunduko dizu eta.

**8** Probetxua atera teknologia digitalari

Aprobetxatu teknologia digitalek eskaintzen dituzten aukerak. Abantaila asko lor ditzakegu bai entrenatzailearen zereginetarako, baita teknika edo taktika hobetzeko ere.

**9** Begiratu eta jardun

Zaindu eta jardun; horretarako, moderatu zure ekipoen Interneten bidez dauden komunikazioak. Adingabeekin konpartitzen baduzu sareko komunikazio-espazioen bat, moderatu behar duzu: kudeatu jokabide desegokiak, entrenamenduan egingo zenuen bezala adibidez.

**10** Adostasun batera heldu, ez debekatu

Adostu adingabearekin erabilera arauak. Saiatu bat-etortze batera heltzen, bai smartphonearen erabilera zenbait espaziotan murrizteko orduan, bai sare sozialen edo berehalako mezularitzaren erabilerarekin lotutako arauak aplikatzeko orduan, kirola praktikatzen duten adingabeek uler eta onar ditzaten ezartzen diren murrizketak.