

ÀMBIT 6 – Conducta, directrius i ètica

Acció 1: crear codis de conducta per a tothom qui participa en el vostre club

Exemple de codi de conducta per ESPORTISTES

- 1) **Tractem a tothom amb respecte.** Respectem a tots els membres del sistema esportiu (esportistes, equips adversaris, membres del cos tècnic i d'arbitratge, membres del jurat, persones que ens segueixen i ens donen suport i voluntariat del club). Ho demostrem parlant-los amb respecte, tant dins com fora del camp, i mostrant sempre un joc net.
- 2) **Garantim un bon ambient en el grup.** Ens assegurem que tots els membres del club se sentin benvinguts/des, valorats/des, respectats/des pel que són i lliures de ser ells/es mateixos/es. Ens oposem fermament a qualsevol forma de violència interpersonal, assetjament, racisme, sexisme, homofòbia i transfòbia.
- 3) **Demanem permís.** Preguntem si està bé tocar, especialment si volem ajudar a algú amb un moviment o un exercici. El mateix ocorre amb les fotos o els vídeos: sempre ens assegurem que tothom se senti còmode i estigui d'acord, i que es pugui compartir, especialment en les xarxes socials. Respectem els límits personals dels altres i parlem obertament sobre això.
- 4) **Som esportistes sincers/es.** Si ens lesionem, no ens trobem bé o no ens ve de gust entrenar, ho comenem o amb el nostre entrenador/a, així podem practicar el nostre esport de manera saludable en tot moment. Som sincers/res sobre el nostre benestar ens ajuda a cuidar-nos i fa costat a l'equip en el seu conjunt.
- 5) **Parlem clar.** Si notem que algú té dificultats, està sent maltractat/a o se li demana que faci alguna cosa en contra de la seva voluntat, ho comuniquem al o la Responsable de Protecció, a algú de la junta directiva del club o a un/a adult/a en qui confiem. Tots i totes contribuïm a mantenir un entorn segur i respectuós.

Exemple de codi de conducta per a ENTRENADORS/ES

- 1) **Tractem a tothom amb respecte.** Respectem a tots els membres del sistema esportiu (als nostres/as esportistes, equips adversaris, a altres/as membres del cos tècnic i d'arbitratge, membres del jurat, persones que ens segueixen i ens donen suport i voluntariat del club). Ho demostrem parlant-los amb respecte, tant dins com fora del camp, i mostrant sempre un joc net.

- 2) **Ens assegurem que els nostres/as esportistes gaudeixin al màxim.** Fem tot el possible perquè els i les esportistes gaudeixin al màxim de la seva experiència esportiva i perquè aprenguin, creixin i es desenvolupin, no sols com a esportistes. Reconeixem que l'esport és una eina poderosa per a adquirir habilitats per a tota la vida que els i les esportistes poden utilitzar en diversos àmbits.
- 3) **Valorem el diàleg amb els nostres/as esportistes.** Fomentem la comunicació oberta i la implicació personal amb i entre els i les esportistes. Sempre intentem comprendre els sentiments i perspectives dels nostres/as esportistes i busquem l'harmonia a través del diàleg regular.
- 4) **Cuidem i ens responsabilitzem dels nostres/as esportistes.** Parem esment als i les esportistes i als seus problemes, tant en l'esport com més enllà del seu rendiment esportiu, i som persones obertes al diàleg sobre els seus reptes i el seu benestar. Reconeixem que darrere de l'esportista, ja sigui un nen o una nena, o un/a jove o un/a adult/a, hi ha una persona en desenvolupament.
- 5) **Busquem l'assessorament de persones expertes.** Respectem l'orientació dels i les experts mèdiques, psicològiques, nutricionals i d'altres àmbits que vetllen per la salut i el benestar de les i els esportistes, i adaptem l'entrenament en conseqüència. Involucrem activament a persones expertes que poden assessorar-nos de manera òptima i involucrar als i les esportistes en el procés de presa de decisions.
- 6) **Prediquem amb l'exemple.** Intentem mantenir la calma, fins i tot en circumstàncies difícils i desafidores. Mostrem un comportament adequat tant en els entrenaments com en les competicions. Ens abstenim de qualsevol comportament ofensiu, insultant i/o feridor i no cridem als i les esportistes perquè aconseguixin determinats objectius. Si cometem un error, demanem disculpes. Sempre intentem ser un model positiu a seguir!
- 7) **Reconeixem i elogiem l'esforç.** Reconeixem l'esforç diari dels i les esportistes i els fem comentaris constructius i positius, independentment del resultat. Ens esforcem per superar junts els límits, de manera estimulante, tenint sempre en compte els seus objectius i ambicions personals.
- 8) **Respectem els límits físics i psicològics.** Una palmada a l'esquena és agradable quan les coses no van tan bé i pot servir d'estímul, però som conscients que no tothom agraeix el contacte físic. Quan és necessari donar unes certes instruccions, demanem permís. Som conscients de la nostra posició d'autoritat i mai abusem d'ella.
- 9) **Som accessibles i estem disponibles.** Som persones obertes i creem un entorn segur en el qual els i les esportistes i altres/as membres del cos tècnic confien en nosaltres se senten còmodes/as compartint els seus dubtes i preocupacions. Reconeixem el nostre paper com a líders, tant dins com fora del camp, i ens prenem aquesta responsabilitat molt seriosament. Comuniquem sobre això per a ajudar a reduir les barreres entre els nostres esportistes i col·legues.

Exemple de codi de conducta per als MEMBRES DE LA JUNTA DIRECTIVA

- 1) Tractem a tothom amb respecte.** Respectem a tots els membres del sistema esportiu (als nostres/as esportistes, equips adversaris, a altres/as membres del cos tècnic i d'arbitratge, membres del jurat, persones que ens segueixen i ens donen suport i voluntariat del club). Ho demostraem parlant-los amb respecte, tant dins com fora del camp, i mostrant sempre un joc net.
- 2) Liderem amb l'exemple.** Reconeixem que tenim una funció de model i que les nostres accions influeixen en les persones que ens envolten, i ens esforcem per donar sempre un exemple positiu.
- 3) Actuem amb integritat i equitat.** No abusem de la nostra posició d'autoritat i sempre anteposem els interessos i el benestar de tots els membres del nostre club.
- 4) Fomentem un entorn segur i inclusiu.** Promovem i contribuïm activament a crear un entorn psicològic i físicament segur per a tots els membres del club. Fem costat al o la Responsable de Protecció en la sensibilització sobre la seva funció i comuniquem obertament la importància de la protecció. Quan se'ns comuniquen inquietuds o incidents, els prenem de debò, respectant a les persones involucrades.
- 5) Sabem quin és el nostre lloc.** Encara que oferim suport quan és necessari, deixem que els entrenaments i les competicions i tot el que això comporta en termes de decisions als entrenadors i entrenadores. Animem als altres a assumir responsabilitats, la qual cosa els permet créixer en les seves funcions o rols. Som conscients del context social més ampli que envolta a cada individu, però mantenim els límits clars i evitem interferir en assumptes privats.
- 6) Protegim la privacitat dels nostres membres.** Tractem la informació personal amb cura, de conformitat amb la protecció de dades, inclosa la gestió de la documentació, la presentació d'informes i les interaccions amb tercers, d'acord amb les normes i reglaments.