

## ÁREA 6 - Conduta, diretrizes e ética

### Ação 1: criar códigos de conduta para todos os grupos de participantes no clube

#### Exemplo de código de conduta para ATLETAS

- 1) **Tratamos todas as pessoas com respeito.** Respeitamos os/as nossos/as colegas de equipa, adversários/as, treinadores/as, árbitros/as, oficiais, adeptos/as e voluntários/as do clube. Demonstramos esse respeito, falando com educação e demonstrando sempre *fair play*, dentro e fora do campo.
- 2) **Garantimos um bom ambiente de grupo.** Asseguramos que todas as pessoas se sintam bem-vindas, valorizadas, respeitadas pelo que são e livres para serem elas próprias. Assumimos uma posição determinada contra qualquer forma de violência e abuso, *bullying*, discriminação, racismo, sexismo, homofobia e transfobia.
- 3) **Pedimos autorização.** Perguntamos se podemos tocar na outra pessoa, especialmente se quisermos ajudar com um movimento ou exercício. O mesmo se aplica à captação de fotos ou vídeos – garantimos sempre que todas as pessoas se sentem confortáveis e estão de acordo com isso, assim como com a partilha destes registos, sobretudo nas redes sociais. Respeitamos os limites pessoais uns dos outros e falamos abertamente sobre isso.
- 4) **Somos honestos/as.** Se estivermos lesionados/as, doentes ou sem condições para treinar, falamos com o/a treinador/a, para que possamos praticar desporto sempre de forma saudável. Ser honesto/a sobre o nosso bem-estar ajuda-nos a cuidar de nós próprios/as e contribui para o bem-estar da equipa como um todo!
- 5) **Reportamos.** Se percebermos que alguém está com dificuldades, a ser maltratado/a ou a ser forçado/a fazer algo contra a sua vontade, comunicamos com o/a Responsável pela Proteção, com alguém da direção do clube ou com um/a adulto/a de confiança. Todas as pessoas têm um papel na promoção de um ambiente seguro e respeitador.

#### Exemplo de código de conduta para TREINADORES/AS

- 1) **Tratamos todas as pessoas com respeito.** Respeitamos os/as nossos/as atletas, adversários/as, colegas treinadores/as, árbitros/as, oficiais, adeptos/as e voluntários/as do clube. Demonstramos esse respeito, falando com educação e demonstrando *fair play*, dentro e fora do campo.
- 2) **Garantimos que os/as nossos/as atletas tenham a melhor experiência possível.** Fazemos tudo o que está ao nosso alcance para que os/as atletas desfrutem ao máximo da sua experiência desportiva, e para que aprendam, cresçam e se desenvolvam – não apenas como atletas. Reconhecemos que o

desporto é uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento de competências para a vida, que os atletas poderão utilizar em diversas áreas.

- 3) **Valorizamos o diálogo com os/as nossos/as atletas.** Incentivamos uma comunicação aberta e uma participação pessoal com e entre atletas. Procuramos sempre compreender os sentimentos e perspetivas dos/as atletas e alcançar consensos através de um diálogo regular.
- 4) **Cuidamos e assumimos responsabilidade pelos/as nossos/as atletas.** Prestamos atenção aos/às atletas e aos seus problemas, tanto no desporto como para além do seu desempenho desportivo, e estamos disponíveis para conversar sobre os seus desafios e bem-estar. Reconhecemos que por trás de cada atleta, está uma criança, jovem ou adulto/a, um indivíduo em desenvolvimento.
- 5) **Procuramos aconselhamento especializado.** Respeitamos a orientação de especialistas médicos, psicológicos, nutricionistas e outros, que protegem a saúde e o bem-estar dos/as nossos/as atletas, e ajustamos o treino de acordo com as suas recomendações. Envolvermos ativamente os/as especialistas que nos podem aconselhar da melhor forma e envolvemos os/as atletas no processo de tomada de decisão.
- 6) **Damos o exemplo.** Procuramos manter a calma, mesmo em situações difíceis e desafiantes. Demonstramos um comportamento apropriado, tanto em contexto de treino como em competição. Evitamos comportamentos ofensivos, insultuosos e/ou prejudiciais, e não gritamos com os/as atletas para alcançar certos objetivos. Se cometemos um erro, pedimos desculpa. Esforçamo-nos por ser sempre um modelo positivo!
- 7) **Valorizamos e elogiamos o esforço.** Reconhecemos o esforço diário dos/as nossos/as atletas e fornecemos *feedback* construtivo e positivo, independentemente do resultado. Procuramos ultrapassar limites em conjunto, de forma estimulante, tendo sempre em conta os objetivos e ambições pessoais dos/as atletas.
- 8) **Respeitamos os limites físicos e psicológicos.** Um simples gesto de incentivo, como uma palmada nas costas, pode ser reconfortante quando algo não corre bem, mas estamos conscientes de que nem todas as pessoas se sentem confortáveis com o contacto físico. Quando é necessário dar determinadas instruções, pedimos autorização. Estamos conscientes da nossa posição de autoridade e nunca a utilizamos de forma abusiva.
- 9) **Somos acessíveis e disponíveis.** Mantemo-nos acessíveis e abertos/as, criando um ambiente seguro onde os/as atletas e colegas treinadores confiem em nós e se sintam à vontade para partilhar dúvidas e preocupações. Reconhecemos o nosso papel de liderança, dentro e fora do campo, e levamo-lo a sério. Comunicamos sobre isso de forma clara, para reduzir quaisquer barreiras que os/as atletas e colegas possam sentir.

## Exemplo de Código de conduta para MEMBROS DE DIREÇÃO

- 1) **Tratamos todas as pessoas com respeito.** Respeitamos os/as nossos/as atletas, adversários/as, treinadores/as, árbitros/as, oficiais, adeptos/as e voluntários/as do clube. Demonstramos esse respeito, falando com educação e demonstrando *fair play*, dentro e fora do campo
- 2) **Lideramos pelo exemplo.** Reconhecemos que temos uma função de modelo a seguir e que as nossas ações influenciam quem nos rodeia, e esforçamo-nos por ser sempre um exemplo positivo.
- 3) **Atuamos com integridade e justiça.** Não abusamos da nossa posição de autoridade e colocamos sempre os interesses e o bem-estar de todos/as os/as membros do clube em primeiro lugar.
- 4) **Promovemos um ambiente seguro e inclusivo.** Promovemos ativamente e contribuímos para a criação de um ambiente psicológica e fisicamente seguro para todas as pessoas. Apoiamos o/a Responsável pela Proteção na sensibilização para a sua função e comunicamos abertamente sobre a importância da proteção contra violência e abuso. Quando são partilhadas preocupações ou incidentes, levamo-las a sério, com respeito pelas pessoas envolvidas.
- 5) **Sabemos qual é o nosso papel.** Embora ofereçamos apoio sempre que necessário, deixamos o treino e todas as decisões que dizem respeito aos/às treinadores/as. Incentivamos outras pessoas a assumirem responsabilidades, permitindo o seu crescimento nas respetivas funções ou papéis. Estamos conscientes do contexto social mais alargado de cada indivíduo, mas mantemos limites claros e evitamos interferir em assuntos privados.
- 6) **Protegemos a privacidade dos/as nossos/as membros.** Tratamos as informações pessoais com cuidado, em conformidade com a legislação de proteção de dados, incluindo a gestão de documentação, comunicação de incidentes e interações com terceiros de acordo com as normas e regulamentos.