

**MIGUEL NERY  
CARLOS NETO  
ANTÓNIO ROSADO  
PETER K. SMITH**

**DESPORTO  
SEM**

**bullying**



**DEIXA-ME  
EM PAZ!**

**CÓDIGO DE CONDUTA  
ATLETAS**



## CÓDIGO DE CONDUTA PARA JOVENS ATLETAS

Os clubes desportivos devem oferecer a possibilidade de experiências positivas aos jovens atletas, caracterizando-se por serem espaços seguros, que fomentam novas aprendizagens e um desenvolvimento saudável.

O .....(nome do clube) compromete-se a zelar pela segurança e promover o desenvolvimento dos seus membros, incluindo atletas, pais, treinadores, dirigentes desportivos e outros associados ao clube ou que nele desempenhem funções. Os membros devem mostrar respeito e compreensão pela segurança e bem-estar uns dos outros, devendo para o efeito partilhar as preocupações e queixas que possam ter sobre algum aspecto do clube.

Como atleta do .....(nome do clube), é expectável que o teu comportamento se pautar pelo seguinte código de conduta:

### Deveres do jovem atleta

#### Relação com o espaço e regras gerais

- Aderir às regras de comportamento do Código de Disciplina do clube;
- Ter cuidado na utilização dos espaços do clube, tomar conta do equipamento e recursos por este disponibilizado;
- Contribuir para tornar o clube um local agradável e de convívio saudável entre os seus membros;
- Ser assíduo e pontual, avisando o responsável quando faltar ou chegar atrasado;
- Usar roupa adequada à prática desportiva (treino e competição);
- Fazer os pagamentos das atividades atempadamente;

- Saber que pode ir ao gabinete de apoio ao jovem atleta expressar as suas preocupações;
- Dizer a alguém se o próprio ou outros foram ameaçados ou agredidos de alguma forma.

#### **Relação com treinador**

- Ouvir as instruções do treinador e ter uma atitude de respeito face a este;
- Obedecer às regras impostas pelos membros do clube quando vão em viagem para as competições.

#### **Relação com colegas**

- Ser leal e dar aos colegas uma segunda oportunidade;
- Ser amigável e ajudar a integração de novos membros;
- Apoiar e auxiliar os colegas sempre que necessário;
- Respeitar os colegas, independentemente do nível de habilidade, origem cultural e étnica, género, orientação sexual, crença religiosa;
- Apoiar os colegas independentemente de fazerem bem ou mal;
- Promover o espírito de grupo/equipa;
- Não se envolver em comportamentos causados por pressão dos pares nem levar os outros a fazerem algo que não querem.

#### **Comportamentos disruptivos**

- Reportar os comportamentos inapropriados e as situações de risco aos responsáveis do clube;
- Não jogar duro ou de forma perigosa e persistente, com o intuito de intimidar;
- Não fazer *bullying* (qualquer que seja o tipo).

### **Fair-play**

- Jogar de acordo com as regras, manter-se dentro dos limites de jogo/treino e não ser violento ou agressivo;
- Respeitar os árbitros e aceitar as suas decisões;
- Respeitar os adversários, saber aceitar as derrotas e ser modesto na vitória;
- Apertar as mãos antes e depois da competição, independentemente do resultado;
- Respeitar os direitos, valores e dignidade de todos, independentemente da sua raça/etnia, idade, género, nível de performance desportiva e habilidade, estatuto socioeconómico, religião e orientação sexual;
- Não utilizar linguagem desadequada (palavrões, comentários racistas, homofóbicos etc.).

### **Empenho**

- Dar o seu melhor e participar com *fair play*;
- Representar o clube com orgulho e dignidade.

## **Direitos do jovem atleta**

### **Direitos fundamentais**

- Ser tratado com dignidade, sensibilidade, respeito e de forma amistosa;
- Participar numa base de igualdade, de forma adequada às suas capacidades e habilidade e experienciar a competição a um nível que se sintam confortáveis;
- Ser dada a privacidade e confidencialidade necessária;
- Divertir-se e desfrutarem das atividades.

### **Segurança**

- Desfrutar da atividade num espaço adequado e num ambiente protegido;
- Ser protegido de situações de abuso por parte de colegas, treinador, dirigentes, assim como outras fontes externas ao clube;



- Sentirem-se seguros e serem ajudados em situações de *bullying*.

### **Participação**

- Ter voz ativa no clube: fazer comentários e sugestões de forma construtiva;
- Ser ouvido: poder fazer queixa ou reclamar, ser levado a sério pelos responsáveis e estes lidarem adequadamente com os problemas;
- Expressar as suas preocupações e, se necessário, ser reencaminhado para ajuda especializada;
- Dizer Não!

## **Os jovens atletas nunca devem**

### **Relação com o espaço e regras gerais**

- Mentir e espalhar boatos;
- Fumar nas atividades desenvolvidas no clube ou em representação do mesmo em contexto de competição;
- Consumir álcool ou drogas nas atividades desenvolvidas no clube ou em representação do mesmo em contexto de competição.

### **Relação com os colegas**

- Usar formas de violência na relação com os outros e/ou usar contacto físico para além do contemplado nas regras;
- Causar dano propositado a colegas, adversários e à sua propriedade (campo, clube, materiais etc.).

### **Comportamentos disruptivos**

- Fazer *bullying*;
- Manter segredo em caso de dano.

### **Saúde**

- Tomar substâncias proibidas;
- Treinar ou jogar se não estiver em condições.

### ***Fair-play***

- Ir contra os regulamentos;
- Gritar com árbitros, colegas, adversários e/ou treinadores;
- Usar linguagem inaceitável, incluindo comentários racistas.

### **Notas finais**

As quebras deste protocolo e os comportamentos desajustados serão reportados ao treinador ou outro responsável. As faltas graves poderão ser sujeitas a acção disciplinar, que pode contemplar a expulsão do clube. Os pais serão contactados e mantidos ao corrente da situação.

As acções disciplinares podem ser sugeridas pelo treinador ou outro funcionário do clube, estando a sua aplicação sujeita à aprovação da direcção do clube.



## Identificação

Nome do atleta:

Contacto do atleta:

Assinatura do atleta:

Nome do responsável legal:

Contacto do responsável legal:

Assinatura do responsável legal:

Data:

