

DECÁLOGO Y MANUAL DEL DEPORTISTA CLUB DEPORTIVO AQAMASTER

1. Sé siempre honesto.
2. Dá siempre lo mejor de ti mismo en la competición, aunque sientas que se te escapa la victoria.
3. Mantente tranquilo durante la competición y no te dejes arrastrar hacia actos irreflexivos.
4. Obedece los reglamentos de los jueces, en cualquier circunstancia, y vive conforme a las reglas de la vida deportiva sana.
5. Reconoce el valor de tu adversario y felicita al vencedor. No busques disculpas para tu derrota y no guardes rencor.
6. Si eres el vencedor, conserva la modestia y reconoce los esfuerzos de los vencidos.
7. Condúctete de manera correcta en las relaciones con los jueces, las entidades deportivas y el público.
8. No olvides que a medida que obtengas mejores resultados, mayores serán tus obligaciones respecto a la salvaguarda de los principios del espíritu deportivo, porque te convertirás en un ideal para la juventud, que tomará tus actos como ejemplo.
9. Lucha únicamente por amor al deporte y procura progresar siempre.

Normas de Convivencia

OBJETIVOS

1. Construir valores de responsabilidad, pulcritud, lealtad, respeto, cooperación, superación e integración, elementos necesarios para la construcción de una sociedad pacífica, solidaria y democrática.
2. Colaborar en la formación integral del ser humano en su dimensión individual y social dentro de un proceso responsable de personalización liberadora, para que desarrolle sus valores humanos.

3. Disponer de un manual de convivencia que sirva para dirigir la normalización y las diversas interacciones de los miembros del Club Deportivo Aqmaster Master.
4. Establecer principios básicos para el normal funcionamiento del Club Deportivo Aqmaster Master .
5. Posibilitar el uso y el manejo responsable de la libertad en concordancia con el desarrollo de las capacidades, para tomar decisiones libres, autónomas y responsables.
6. Crear en todos los integrantes del club Aqmaster Master la conciencia de que es necesario cuidar, valorar y defender la naturaleza y el medio ambiente que nos rodea.
7. Llevar un control evaluativo de todas las actividades de su plan de entrenamiento con el fin de asegurar la calidad deportiva y el buen desarrollo del deportista.
8. Establecer criterios de comportamiento sobre los principios de la igualdad y el respeto para todos los integrantes del Club Deportivo Aqmaster Master.

VALORES DEL BUEN DEPORTISTA

1. AMOR. Cultiva día a día el amor por el deporte, así lo disfrutarás y progresarás mucho más.
2. RESPETO. Si deseas que te respeten debes empezar por respetarte y respetar a los demás. El respeto y los buenos modales deben mantenerse en todo momento dentro y fuera de las actividades deportivas.
3. RESPONSABILIDAD. La responsabilidad frente a los compromisos adquiridos, es el camino indicado para alcanzar los objetivos y metas propuestas.
4. LEALTAD. Valora realmente lo que tienes, a las personas que te dan la mano y a las instituciones que te respaldan, actuando correctamente y de manera transparente.

5. HUMILDAD. Disfruta con sano orgullo cuando alcances los logros y metas propuestas, con base en el trabajo, la perseverancia y el conocimiento; así mismo comprende en la derrota y en la adversidad, que debes levantarte con mayor espíritu de aprendizaje y superación.
6. HONRADEZ: Respeta los bienes ajenos, pero también el buen nombre de las personas; cumple honestamente con las tareas encomendadas. En principio, las personas confían en ti.
7. LA CALIDAD: Cada tarea, cada actividad, hay que realizarla no solo bien desde el principio. Es necesario esforzarse por hacerlo muy bien desde la primera vez.
8. EL TRABAJO EN EQUIPO: Como seres sociales que somos, requerimos de otros en la mayoría de nuestras actividades. Es tan importante pedir y recibir cooperación, como ofrecer la nuestra incluso sin que nos la pidan.
9. EL SENTIDO DE PERTENENCIA: Es difícil ser guerrero cuando no se siente comprometido con la guerra. Sólo se podrá entregar todo por una camiseta cuando en realidad se siente amor por ella y por lo que ella representa.
10. LA AUTOCRÍTICA: Es fácil detectar el error en el otro, pero es más valioso poder identificar los propios errores pues es el primer paso para corregirlos.
11. AUTODISCIPLINA: la principal muestra de madurez es hacer lo que se debe hacer sin necesidad de ser observado por otros.
12. PUNTUALIDAD: Nadie tiene derecho de apropiarse del tiempo del otro; ser puntual es afirmar el respeto hacia el otro.
13. AUTOSUPERACION: Sólo llega lejos quien aspira llegar lejos; pero para ello se requiere exigirse a sí mismo, esforzarse día a día.
14. SOLIDARIDAD: Saberse poner en el lugar del otro y actuar en consecuencia, es condición necesaria para ser un buen compañero de equipo.
15. TOLERANCIA. Cada ser humano merece ser valorado y respetado por lo que es, independientemente de que lo aceptemos o no. No es obligación

ser amigo de todos, pero sí lo es respetar a todos por mas diferentes que sean de nosotros.

16. AUTOESTIMA: Es quererse a sí mismo, y quererse es cuidarse, respetarse, valorarse como y hacerse valorar por los demás.

17. JUEGO LIMPIO: El verdadero éxito deportivo, el principal incentivo de todo deportista, sólo se logra cuando se ha competido con honestidad, con esfuerzo y rectitud.

Estas normas se refieren a la convivencia armoniosa de los deportistas, entrenadores y delegados, dentro y fuera del país en eventos Federados donde cada uno forma parte del equipo nacional, y sus relaciones con los demás miembros que garanticen el orden, el trabajo, el bienestar, la colaboración, el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la responsabilidad.

Toda persona es responsable de sus actos y comportamientos; por lo tanto, cuando éstos no están de acuerdo con los principios y objetivos institucionales de la Federación y con el manual de convivencia construido por la federación Colombiana de Natación voluntariamente aceptado, debe asumir las consecuencias de estos ya que se convierten en faltas graves por el incumplimiento de los deberes adquiridos desde el momento de su ingreso al Club Deportivo Aqamaster Master.

ENTRENAMIENTOS

1. Para la hora de inicio de entrenamiento, los deportistas deben estar totalmente listos con su indumentaria requerida, para lo cual deben llegar con el tiempo de anticipación necesario. Para el entrenamiento físico son imprescindibles los siguientes elementos: tenis adecuados, medias, pantaloneta o sudadera, camiseta y para natación: traje de baño, gorro, gafas.

2. Adicional a la indumentaria, todo deportista debe llevar a su entrenamiento la bebida hidratante adecuada y suficiente.
3. Durante el entrenamiento debe colaborar con el compañero, no recriminarlo ni obstaculizar su trabajo, ser leal en la práctica y alentarlos cuando se requiere, es un hábito que debe volverse costumbre, de esta manera en la competencia, el mensaje al compañero será sincero y solidario.
4. Ningún deportista puede retirarse de un entrenamiento sin ser autorizado por su entrenador.
5. Tener presente en todo momento las reglas implementadas por el Inder de Antioquia sobre el ingreso y retiro a el lugar de entrenamiento.
6. Cumplir con todos lo anunciado en el Grupo Informativo cuando haya lugar los entrenamientos por fuera de las instalaciones del Complejo acuatico.
7. Escuchar y no interrumpir al Entrenador que es la persona que tiene la total autoridad en cada entrenamiento.

ANTES DE LA COMPETENCIA

1. Es importante que sea consciente de su estado de ánimo y trabaje para que este sea adecuado para una competencia: positivo, alegre, dé confianza.
2. Utilizar los camerinos o baños para cambiarse de ropa.
3. Al llegar al escenario debe dirigirse directamente al lugar que le entrenador indique y dejar sus pertenencias organizadas en un lugar seguro.
4. El calentamiento debe hacerlo responsablemente, acatando las instrucciones del entrenador o persona encargada del mismo. El calentamiento no es solo físico, también es mental y anímico.

DURANTE LA COMPETENCIA

1. Siga durante la competencia las instrucciones dadas por su Entrenador.
2. Compita sin ahorrar esfuerzos.
3. Allí es donde se manifiesta más claramente el carácter, los buenos modales, y el conocimiento del reglamento.
4. Debe respetar a las autoridades respectivas a cargo de la delegación árbitros y jueces.
5. Un deportista respetable es quien respeta a todos los miembros de su equipo, a las autoridades respectivas, a sus rivales y al público.
6. Ignore las provocaciones de los rivales y público, mantener el autocontrol.

DESPUES DE LA COMPETENCIA

1. Inmediatamente concluye su participación, inicie su proceso de recuperación mediante el estiramiento adecuado o afloje, la hidratación y el descanso.
2. Asimile el triunfo con sencillez y humildad.
3. Asimile la derrota con objetividad y sentido de compromiso para mejorar.
4. Utilice los camerinos y baños para cambiarse de ropa.

EN LAS COMPETICIONES Y CONCENTRACIONES DEL EQUIPO FUERA DEL PAIS.

1. Respetar los horarios en forma estricta (de salida, de comidas, de dormida, etc.).
2. Durante los desplazamientos, manténgase unido al grupo para evitar demoras y eventualidades.

3. No retirarse del lugar de concentración por ningún motivo, sin el permiso correspondiente.
4. Al comedor preséntese con ropa adecuada (ya sea el uniforme, o en su defecto bien presentado).
5. Diríjase al personal de servicio con trato igual al que desearía para usted.
6. Evite los gritos y escándalos.
7. Respete las costumbres personales de sus compañeros de habitación. Dialogar es una buena manera de empezar.
8. Evitar recibir visitas en las habitaciones de ninguna persona diferente a los compañeros de concentración.
9. evitar ingresar a las habitaciones sin ser autorizado, ingresar a las habitaciones en horas de descanso.
10. Cada quien debe dormir en la habitación que le fue asignada.
11. Prohibido fumar, ingerir bebidas alcohólicas y el consumo de drogas o estupefacientes en las habitaciones.
12. Cuide los muebles y elementos del lugar de concentración. Lo que usted dañe o pierda deberá pagarlo usted mismo.
13. Cada deportista debe cuidar sus propias pertenencias
14. Está prohibido invitar a las comidas a familiares, amigos o, sin la autorización del Cuerpo Técnico.
15. El Cuerpo Técnico dispondrá los horarios en que pueda hacerse uso de áreas de esparcimiento (piscinas, playas, centros comerciales, salidas paseos etc.).
16. No se permite que ningún deportista sea alojado o se aloje en un sitio diferente al dispuesto por la Federación Colombiana de Natación.
17. Está prohibido emborracharse en los eventos internacionales en representación de la federación colombiana de Natación y mucho menos en las habitaciones y el hotel sede del equipo nacional.
18. Irrespetar a los compañeros- compañeras personal técnico y administrativo es causal de sanciones por parte de la comisión Disciplinaria.

ASEO PERSONAL

1. Su presentación personal no sólo habla de usted sino también de su familia y de la institución que representa.
2. Después de los entrenamientos y de las competencias, una ducha con agua y jabón no sólo le ayudará a descansar, sino que también le evitará problemas de salud y le ayudará a sus relaciones interpersonales.

FALTAS Y SANCIONES POR MAL COMPORTAMIENTO Y PROCEDIMIENTOS DE LA DELEGACION EVENTOS INTERNACIONALES

FALTAS

3. Se califican como faltas, todos aquellos comportamientos que desconozcan las obligaciones o deberes descritos en el presente manual, que impiden el normal desarrollo de las actividades, o atenten contra los derechos de sus semejantes, ya sean cometidos en los eventos Internacionales en representación de la Federación colombiana de Natación.

Faltas leves:

Son aquellas que se cometen y no afectan en alto grado la situación deportiva o disciplinaria. Al volverse reiterativas se convierten en graves. Se consideran entre otras como faltas leves las siguientes:

1. Retardo injustificado para llegar a los entrenamientos.
2. Afectar el entrenamiento del equipo por actitud pasiva o apática.
3. Salirse de los entrenamientos sin previo permiso por parte de los entrenadores.

4. Presentarse a los entrenamientos con la implementación inadecuada.
5. Irrespetar los parámetros referentes a la presentación personal.
6. Incumplimiento de las normas de comportamiento.

Faltas graves:

Son todos aquellos comportamientos contra la ética, la moral y los valores del Club Deportivo Aqmaster Master y usted como deportista a sus integrantes y que resulten especialmente lesivos tanto para los infractores como para el Club.

Estas faltas son entre otras las siguientes:

1. Reincidencia por segunda vez de una falta leve.
2. Presentar actitud de irrespeto en el desarrollo de las actividades programadas por
3. Presentar mal comportamiento en los entrenamientos, en los torneos o Competencias, y en las concentraciones, en los viajes.
4. Perturbar el normal desarrollo de los entrenamientos con indisciplina.
5. Emplear lenguaje vulgar o inadecuado.
6. Irrespetar a los miembros oficiales.
7. Dañar o cometer actos de vandalismo contra los elementos del Club o de terceras personas.
8. Desobedecer reiteradamente a los llamados de atención de los entrenadores y directivas del equipo nacional
9. Involucrarse en actos impúdicos o escandalosos.

Faltas gravísimas:

Aquí están tipificadas las faltas de carácter delictivo o especial que deben ser remitidas a las autoridades competentes. Son entre otras:

1. Las lesiones personales por conductas dolosas causadas a compañeros, entrenadores, directivos, administrativos y demás miembros del Club Deportivo Aqmaster Master, cuando el hecho se efectúe dentro de las instalaciones del club o actividades programadas en otros lugares.
2. Hurto o robo
3. Agresión física, verbal o moral a otro(s) compañero(s), o a cualquier miembro.
4. Participar en riñas, saboteos o protestas violentas.
5. Cualquier otra conducta sancionada en el Código Penal Colombiano.
6. Llegar a los entrenamientos en estado de embriaguez o bajo el efecto de sustancias psicoactivas.
7. Dañar intencionalmente los muebles, instalaciones o equipos del Club o de terceros.
8. Utilizar el nombre del Club Deportivo Aqmaster Master de Antioquia sin autorización para obtener beneficios personales.

SANCIONES Y PROCEDIMIENTOS

Para faltas leves: El no cumplimiento y desacato a las normas contempladas en el manual de convivencia, serán motivo para que la Junta Directiva o Entrenador, en primera instancia, establezca correctivos de carácter formativo y pedagógico.

Las medidas pedagógicas establecidas son las siguientes:

1. Amonestación verbal: se hará cuando el deportista cometa una falta leve; debe hacerla el entrenador o directivo que presencié la falta y debe dejar constancia bajo acta la cual debe estar firmada por el deportista, entrenador y/o directivos.

2. Amonestación escrita: se hará cuando el deportista incurra en una falta leve cometida por segunda vez. El entrenador o directivo debe notificar la falta por escrito dejando constancia de la misma en la hoja de vida del deportista, con copia a la Comisión disciplinaria, quien la impondrá y citará a una entrevista al deportista. El acta de dicha entrevista se anexará a la hoja de vida del deportista.

Para faltas graves:

El entrenador o el directivo que presencié o conoció de la falta grave, deberá dar conocimiento de los hechos al Comisión Disciplinaria del Club Aqmaster quien procederá de la siguiente manera:

1. Se citará al deportista a descargos ante el Tribuna Disciplinarios, por los hechos que es acusado.
2. Diálogo entre las partes: deportista, Entrenador y directivo o Comisión Disciplinaria. Se procede a analizar el caso teniendo en cuenta los descargos presentados por el deportista y la opinión del Entrenador.
3. Acto seguido se firmará un acta en la que quede plasmada la sanción. En caso de que la decisión sea de suspensión a las actividades desarrolladas en el Club, esta será de uno a 5 días hábiles, según la situación.
4. por reincidencia en faltas graves, la suspensión será de hasta 30 días hábiles (30); en caso de una nueva reincidencia, la sanción será la expulsión.
5. Durante el término de suspensión el deportista no podrá asistir a los entrenamientos, concentraciones, viajes ni eventos departamentales, nacionales o de carácter federado.
6. La sanción disciplinaria rige desde el momento que sea firmada el acta de la misma.
7. la sanción disciplinaria rige desde el momento que sea firmada el acta de la misma.

Para faltas gravísimas:

El entrenador o el directivo que presencié o conoció de la falta gravísima, deberá dar conocimiento de los hechos a la Comisión Disciplinaria o Junta Directiva, quien procederá de la siguiente manera:

1. Se cita con carácter urgente al acudiente para informarle sobre lo sucedido.
2. Se registra el hecho presentado por el deportista y se toma declaración escrita al deportista.
3. En caso de que el hecho sea sancionado por el Código Penal Colombiano, se elabora la remisión a la autoridad competente y el deportista implicado es expulsado del Club Aqmaster y entregado a sus acudientes.
4. En caso de que la falta se determine como gravísima, pero no esté sancionada por el Código Penal Colombiano, se procederá únicamente a la expulsión del deportista del Club Aqmaster y de todo tipo de evento federado nacional e internacional.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hector Fabio Alzate Duque'.

HECTOR FABIO ALZATE DUQUE
CC.71.705.131
Presidente del Club