



# Valmentajan käsikirja

PUIJO WOLLEY JUNIORIT RY

## Sisällysluettelo

Valmentajan käsikirja.....	2
1. Valmentajana Puijo Volley Junioreissa .....	3
2. Valmentajana toimimisen vaatimukset ikäluokittain.....	5
3. Positiivinen ja innostava harjoitusilmapiiri joukkue toiminnan perustana .....	6
4. Hyvän harjoituksen rakenne .....	7
5. Kilpailullisuus lasten ja nuorten harjoittelussa .....	8
6. Lasten ja nuorten fyysisen suorituskyvyn kehittäminen ja harjoitettavuus .....	8
7. Vastuullinen toiminta valmennuksessa .....	8

## Valmentajan käsikirja

Tämä käsikirja opastaa valmentajan rooliinsa Puijo Wolleyssa. Valmentajapolulle lähtiessä jokaisella on erilaiset motiivit ja lähtökohdat. Seuran ohjeiden, linjausten ja tuen avulla valmentajapolku on kaikille kuitenkin samanlainen. Kehityskohteet tulee nähdä ja kouluttautuminen tulee tehdä jokaisen henkilökohtaiset tarpeet huomioiden. Hyödyntämällä käsikirjaa omaa valmentajuutta voi kehittää ja tarkastella. Valmentaja on yksilö siinä missä pelaajatkin.

Pelin perustaitoja opetellessa ja opettaessa on tärkeää tehdä oikeat suoritukset heti alusta lähtien. Valmentajan on hyvä kehua ja kannustaa oikeista suorituksista, mutta hänen tulee myös tarttua virheellisiin suorituksiin sekä korjata ja opastaa hyvällä asenteella tukien pelaajaa kehittymisessä. Valmentajan kannattaa rohkeasti myös pysäyttää harjoitus ja opastaa asiaa tarvittaessa uudelleen koko joukkueelle. Tätä ei pidä pelätä, vaan se on pikemminkin mahdollisuus edistää harjoituksessa oppimista ja oikean suorituksen löytämistä nopeammin. Juniorivalmentajan perusfilosofiana pitää olla yksilöiden kehittäminen. Alussa joukkueen pelillinen menestys voi hieman kärsiä, mutta ennen pitkää menestystäkin tulee, kun jaksetaan tehdä kärsivällisesti töitä oikeiden asioiden parissa.

Valmentaminen vaatii malttia ja kykyä nähdä pidemmälle oppimisprosesseissa. Harjoitteet, tilanteet, tekninen ja taktinen osaaminen ja pelaajien kypsyminen tapahtuu ainoastaan harjoittelun ja pelaamisen kautta.

Pelaajien biologinen ikä vaihtelee ja voi olla ainakin +/- kaksi vuotta verrattuna kalenteri-ikään. Silloin yksilöllisyys valmennuksessa korostuu entisestään ja niin laji- kuin fysiikkaharjoittelun osalta joudutaan etsimään harjoitteita alemmasta tai ylemmästä ikäluokasta. Toimintaa ja harjoitteita tulee mukauttaa pelaajalle sopivaksi.

Puijo Wolley on auditoitu Tähtiseura. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, jonka tehtävä kehittää suomalaista seuratoimintaa. Toiminnan tunnuksena toimii Tähtimerkki. Puijo Wolleylle myönnetty vihreä Tähtimerkki kertoo, että seura on tasolla, jossa seuratoimintaohjelmassa lasten ja nuorten harrastamiselle määritellyt laatutekijät toteutuvat.

Tähtimerkki on tunnustus seuralle. Se on lupaus laadusta ja vastuullisesta toiminnasta. Tähtimerkin saaneessa seurassa kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tutustu myös Suomen Olympiakomitean 10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun-dokumenttiin. Näihin lupauksiin meidänkin on hyvä pyrkiä – yhdessä. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/c4315cff-10 laatulupausta.pdf>

Puijo Wolley kotisivut toimivat materiaalisalkkuna, jonne kaikki seuran valmennuksen ohjeistukset, dokumentit ja vuosikellot on koottu. Näin ne ovat jokaisen seuratoimijan saatavilla. Valmentajalle tukea löytyy Ohjeita sarjakauteen välilehdeltä mm. Roolit joukkueessa, Koulutus ja Valmennuslinjaukset kohdista.

Kysythän rohkeasti, jos sinulla on epävarmuutta tai -tietoisuutta, kuinka tulee toimia!

## 1. Valmentajana Puijo Wolley Junioreissa

Valmentajalla on aitoa halua ja intohimoa olla lapsille ja nuorille esimerkki, opettaja, valmentaja ja kasvattaja. Valmentajuus vaatii mahdollisuutta käyttää omaa vapaa-aikaansa lasten ja nuorten urheilun parissa. Valmentajanpolulla edetessään valmentaja koulutetaan henkilökohtaisen suunnitelman mukaisesti lajivaatimusten tasolle, oppii ymmärtämään lajia sekä osaa opettaa ikäkausittain vaadittavat tekniset ja taktiset taidot pelaajille. On tärkeää, että seuramme valmentaja sosiaalinen ja tulee toimeen muiden valmentajien kanssa. Valmentaja on kaikille urheilijoille esimerkillinen toimija ja esikuva. Valmentaja on sitoutunut seuran ja Lentopalloliiton lajilinjausten lisäksi myös yhteisiin toimintasääntöihin, arvoihin ja strategiaan.

### **Valmentajasopimukset ja -korvaukset**

Seura tekee valmentajasopimukset joukkueiden vastuupalmentajien kanssa. Vastuupalmentaja sitoutuu sopimuksessa mainittuihin asioihin. Lisäksi häntä sitovat muut em. mainitut asiat.

Vastuupalmentajalle maksetaan kaksi kertaa kauden aikana sopimuksessa mainittu valmentajakorvaus. Ohjeistus valmentajakorvauksen laskutukseen ja maksamiseen tulee seuralta. Vastuupalmentajan valmentajakorvaus on seuran kuluja.

Joukkueet voivat maksaa apuvalmentajille sopivaksi katsomaansa korvausta, kuitenkin siten, että se ei ylitä vastuupalmentajan saamaa kertakorvaussummaa. Näiden valmentajien korvaukset maksaa joukkue.

Valmentajat ovat oikeutettuja saamaan puoli- tai kokopäivärahaa turnaus- ja ottelumatkoilta. Lisäksi, jos he kulkevat matkat henkilöautoilla ja valmentajan kyydissä matkustaa pelaajia, voi valmentaja laskuttaa kilometrikorvauksen seuran ohjeen mukaisesti. Päivärahat ja kilometrikorvaukset ovat joukkueen kuluja.

Valmentaja – tutustuthan seuran matkustusohjeeseen tästä linkistä:

[https://bin.yhdistysavain.fi/1603953/gGbHwkXsgJakgfrlslha0\\_Qjll/Puijo%20Wolley%20Juniorit%20ryOHJE%20MATKALASKUN%20TEKEMISEEN.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1603953/gGbHwkXsgJakgfrlslha0_Qjll/Puijo%20Wolley%20Juniorit%20ryOHJE%20MATKALASKUN%20TEKEMISEEN.pdf)

### **Valmentaja- ja toimitsijapassi**

Puijo Wolleyn valmentajien tulee lunastaa Suomen Lentopalloliiton valmentaja- ja toimitsijapassi. Lunastaminen tehdään Suomisportin kautta. Lentopalloliitto edellyttää, että joukkueiden mukana turnaus- ja ottelutapahtumissa olevilla henkilöillä on valmentaja- ja toimitsijapassi. Passin voi lunastaa myös vakuutuksellisenä.

### **Rikostaustaote**

Koska toimimme lasten ja nuorten kanssa, vastuupalmentaja on velvollinen toimittamaan seuran toiminnanjohtajalle ajan tasaisen rikostaustaotteen kausittain 30.10. mennessä. Muille valmentajille ja joukkue toimijoille suosittelemme vahvasti tämän asiakirjan tilaamista ja toimittamista. Ohjeet rikostaustaotteen lasten kanssa toimiville tilaamiseen:

<https://www.oikeusrekisterikeskus.fi/fi/index/palvelut/rikosrekisteriote/rikostaustaotelastenkanssa-toimimiseen.html>

## **Koulutukset**

### **Seura kouluttaa**

Seura järjestää valmentajilleen work shopeja ja koulutuksia kauden aikana vähintään neljä kertaa. Nämä koulutukset ovat valmentajille ja valmentajiksi aikoville seuratoimijoille maksuttomia. Seuran sisäisistä koulutuksista tiedotetaan myClubissa ja valmentajien WhatsApp-ryhmässä.

### **Olympiakomitean koulutukset, pakollisia seuramme toimijoille**

Olemme linjanneet, että jokainen seurassamme vastuu- tai apuvalmentajana toimiva henkilö suorittaa:

- Vastuullinen valmentaja, Puhtaasti paras- ja Reilusti paras-verkkokoulutukset.

Nämä Olympiakomitean koulutukset ovat maksuttomia. Suorittamiseen ei mene suunnattomasti aikaa, mutta sisällöt tukevat vahvasti valmentajien arkea ja antavat ajateltavaa omaan, seuran ja lajiyhteisön toimintaan. Löydät linkit koulutuksiin seuran kotisivuilta <https://www.puijowolley.fi/ohjeita-sarjakauteen-2/koulutus/>. Suoritetusta koulutuksesta saa pdf-muotoisen todistuksen/diplomin, joka tulee toimittaa toiminnanjohtajalle 31.11. mennessä. Koulutukset ovat voimassa kahden vuoden ajan.

### **Suomen Lentopalloliiton koulutukset**

Lentopalloliitto on linjannut, että valmentajan koulutuspolku rakennetaan lentopalloilijan polun tueksi. Sen tarkoitus on muun muassa auttaa valmentajaa löytämään oma kehitysvaiheensa valmentajana sekä tätä vaihetta tukeva Lentopalloliiton tarjoama koulutus. Pelaajien ja pelaamisen kehittämisen näkökulmasta on tärkeää, että valmentaja koulutautuu oikea-aikaisesti, oikein kohdentuvalla koulutuslinjalla ja hyvässä rytmissä (edellä urheilijoita). Isommissa koulutuskokonaisuuksissa on hyvä huomioida myös opitun soveltaminen käytännössä ennen siirtymistä seuraavalle tasolle.

Kaikki Lentopalloliiton koulutukset löytyvät e-Lentis-alustalta ja Suomisportin kautta tapahtumiin voi ilmoittautua.

Syksyllä 2024 Puijo Wolleyn valmentajille järjestetään Tekniikkakoulu. Tekniikkakoulun osallistumismaksut korvataan valmentajille yhden kauden valmentajavelvoitteella.

Seura korvaa valmentajien koulutuskuluja tapauskohtaisesti. Varsinkin I- ja II-tason koulutuksiin pyrkivän valmentajan on hyvä käydä ajoissa keskustelut toiminnanjohtajan kanssa koulutuksesta.

### **Muut koulutukset**

Olemme Suomen Valmentajat ry:n yhteisöjäsen. Näitä koulutuksia nostamme esiin viestinnässä ja tarjoamme mahdollisuutta osallistua koulutuksiin, varsinkin, kun niitä järjestetään lähialueella.

Pohjois-Savon Liikunta ry. tarjoaa myös runsaasti yleishyödyllisiä koulutuksia, joista valmentajat voivat saada omaa osaamistaan syventävää tukea. Näistäkin koulutuksista viestitään seuran kanavissa.

## 2. Valmentajana toimimisen vaatimukset ikäluokittain

### Mini-ikäisten valmentaja

- Rooli on vahvasti innostava, opettava ja kasvattava.
- Osaa opettaa lapsille yleisiä liikunnallisia taitoja (hyppy, heitto, juoksu) teknisesti oikein ja herkkyyksikaudet huomioiden.
- Tekniset lajitaidot (syöttö, vastaanotto, passi ja hyökkäys) vahvasti esillä, osaa opettaa innostavasti.
- Osaa pelisysteemit ja tuntee sarjajärjestelmän (syyskausi/kevätkausi), innostaa maakunnalliseen valmennukseen (D-ikäisten Tehotreenit, Itä-Suomi Cup).
- Laatii joukkueelle säännöt harjoituksia ja pelejä koskien.
- Aloittaa kouluttautumisen suorittamalla aloittavan ohjaajan koulutuksen ja tekniikkakoulun. Näiden jälkeen aloittaa suorittamaan Lentopalloliiton 1-tason koulutusta.
- Kasvattaa lapsista pieniä urheilijoita, osaa vaatia oikealla tavalla laadukkaita suorituksia. "Ensin urheilijaksi, sitten lentopalloilijaksi"
- Osallistuu tarvittaessa joukkueen talousarvion laatimiseen yhdessä joukkueenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa, antaa suuntaviivat taloudelle.

### C-junioreiden valmentaja

- Rooli valmentaja, opettaja, kasvattaja, innostaja, organisoija
- Tuntee ja tietää 6 vs. 6 pelin vaatimukset, seuran pelityylin ja sarjajärjestelmät.
- Osaa opettaa pelaajille ikäluokan lajivaatimusten tasoiset tekniset ja taktiset taidot (hyppyleija ja -syöttö, torjunta, hyökkäysvariaatiot yms.).
- Tuntee maakunta- ja aluetoiminnan ja kannustaa pelaajia osallistumaan siihen sekä osallistuu mahdollisesti myös itse.
- Tuntee pelaajien roolituksen, muttei sido pelaajia vielä tiettyyn rooliin pysyvästi. Passarin roolin voi nähdä poikkeuksena ja sopivia pelaajia voi lähteä ohjaamaan ko. pelipaikalle.
- Osaa opettaa joukkuepelaamista yksilöille.
- Osaa vaatia urheilijoilta oikeita asioita. "Urheilijasta lentopalloilijaksi"
- Tietää fyysisen harjoittelun herkkyyksikaudet ja osaa valmentaa pelaajia yksilöllisesti heidän kehityksensä mukaisesti.
- Fyysinen harjoittelu kulkee lajiharjoittelun rinnalla. Valmennuskoordinaattori tukee fyysisen harjoittelun aloittamista joukkueetasolla.
- Tukee pelaajan kehitystä urheilijaksi yleisesti (ravinto, lepo, kuormitus).
- Keskustelee pelaajien kanssa (kehityskeskustelut, pelaajavartit, muu huolehtiminen).
- Lentopalloliiton I-tason koulutuksen suorittaminen
- Osallistuu joukkueen talousarvion laatimiseen yhdessä joukkueenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa, antaa suuntaviivat taloudelle.

### B-junioreiden valmentaja

- Rooli valmentajana kasvaa.
- Tuntee sarjajärjestelmän niissä sarjoissa, joissa pelaajat pelaavat (nuorten sarjat, aikuisten sarjat).
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu korostuu, selvät roolitukset pelaajille.

- Taktinen pelaaminen nostaa päätään teknisen suorittamisen ohella.
- Vaatimustaso korkealla, pelaajien vastuu olla paikalla henkisesti ja fyysisesti.
- Yksilöiden tavoitteet selvillä, urheilijanpolku ja yksilö keskiössä.
- Tuntee alue- ja maajoukkue toiminnan ja kannustaa pelaajia pyrkimään niihin. Osallistuu näihin omien resurssien mukaan valmentajana.
- Fyysinen harjoittelu (liikkuvuus, voima, nopeus, ketteryys eli lajinomainen liikkuminen) kulkee lajiharjoittelun rinnalla ja osana viikkoharjoittelua, yksilöllistä voimaharjoittelua erilaisilla vastuksilla ja vapailla painoilla (voimaharjoittelun rakentaminen ja rytmittäminen yhdessä valmennuskoordinaattorin kanssa).
- Keskustelee pelaajien kanssa mm. kehityskeskustelut, pelaajavartit, urheiluakatemia palaverit tarvittaessa.
- Pelaaminen on jo aitoa kilpaurheilua, suhtautuminen sen mukaista.
- Yhteistyö edustusjoukkueiden valmentajien ja akatemiavalmentajan kanssa tiivistä.
- Lentopalloliiton II-tason koulutuksen suorittaminen
- Valmentaja on esimerkillinen seuratoimija ja opastaa urheilijansa toimimaan samoin.
- Osallistuu joukkueen talousarvion laatimiseen yhdessä joukkueenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa, antaa suuntaviivat taloudelle.

### **A-junioreiden valmentaja**

- Katso B-ikäisten valmentajan vaatimukset.
- Tekee yhteistyötä eri valmentajien kanssa pelaajien harjoittelussa ja pelatessa useissa joukkueissa ja urheiluakatemiassa.
- Osaa viedä urheilijaa eteenpäin urallaan, yksilö keskiössä.
- Roolitukset joukkueessa ovat selvät, osaa taktiset asiat korkean tason lentopallosta.
- Osaa kehittää pelaajia teknisesti paremmaksi pelaajaksi.
- Luo suunnitelmat valmennuskoordinaattorin kanssa jokaisen pelaajan kohdalle erikseen, urheilijanpolku toteutuu pelaajien arjessa.
- Tuntee kokonaisvaltaisen harjoittelun merkityksen lentopalloilijan kehityksessä, huomioi palautumisen ja ravinnon merkityksen arjessa.
- Maajoukkue toiminta on tuttua ja omien resurssien puitteissa osallistuu valmentajana toimintaan.
- Osallistuu joukkueen talousarvion laatimiseen yhdessä joukkueenjohtajan ja rahastonhoitajan kanssa, antaa suuntaviivat taloudelle.

### **3. Positiivinen ja innostava harjoitusilmapiiri joukkue toiminnan perustana**

#### **Millä käytännön keinoilla luomme innostavan ja positiivisen ilmapiirin?**

- Suunnitelmallisuus  
Ajankäytön tehokkuus, keskittyneempi tunnelma ja helpompi ohjata ryhmää. Pelaajat tietävät, mitä harjoituksissa tehdään.
- Valmentajan antamien ohjeiden maltillinen määrä  
Sanallinen ohjeistaminen kannattaa tehdä lyhyesti ja napakasti, jolloin toiminta pääsee nopeammin alkamaan. Opastamista suoritukset näyttämällä ja ohjeiden täydentämistä voi tehdä harjoitteen aikana.

- Tekemisen suuri määrä
- Paljon toistoja ja liikettä, hiki.  
Jonottaminen ja odottelu minimiin.
- Kilpaileminen (hauskuus huomioiden)  
Kilpailullisia elementtejä voi luoda harjoitteiden sisälle lajisuoritusten, pienpelien ja erilaisten viitepelien avulla.
- Osallistaminen harjoituksissa ja tekemisessä
- Tekeminen onnistumisten kautta  
Harjoitusten vaatimustasoa kasvatetaan asteittain ja yksilön taidot huomioiden. Positiivinen palaute annetaan yritteliäisyydestä, onnistumisista ja oppimisesta.
- Tehtäväsuuntautuneisuus
- Valmentajan asenne tekemiseen  
Valmentaja on läsnä ja huomioi tasapuolisesti kaikkia joukkueen jäseniä. Innostuneisuus tarttuu.

#### 4. Hyvän harjoituksen rakenne

##### **Taidot opitaan tekemällä: Kuinka harjoitus pyörii käytännössä? Millainen on hyvän harjoituksen rakenne?**

Harjoituksen rakenteessa tavoitteena on looginen eteneminen. Harjoituksen alkuun selkeä startti, jossa käy selväksi tavoite, mitä halutaan oppia ja mihin kiinnitetään huomiota.

Alkulämmittely:

- lämmitellään hermosto, lihakset, pää (ryhmän osaamisen huomioiminen)
- nousujohteisuus
- vaihtelu
- osallistaminen

Oppimisosio:

- Teeman mukaista harjoittelua
- Teeman mukaisia pelejä
- Palautetta harjoituksen aikana (tavoitteen täsmennystä, lisätään tarvittaessa tavoitteita)

Harjoituksen päättäminen:

- Varsinkin nuorimpien pelaajien kanssa harjoitus on hyvä päättää ”rauhottumishetken” ennen salista poistumista.
- Harjoituksen palaute (pelaajien oma arvio ja valmentajan palaute)



## 5. Kilpailullisuus lasten ja nuorten harjoittelussa

- Kilpailullisuus korostuu, mitä vanhemmasta urheilijasta on kyse.
- Kilpaileminenkin opetettava ja opeteltava asia, kisamuoto voi vaihdella. Kasvetaan kilpailemisen kulttuuriin turvallisessa toimintaympäristössä.
- Mittarit eri tavoin mukana harjoituksissa, joukkueena ja/tai yksilönä
- Harjoituksissa voi eriyttää toimintaa taitotason ja osaamisen mukaan.
- Pidä vanhemmat mukana ja tietoisena pelaajille ja joukkueelle asetetuista tavoitteista.

## 6. Lasten ja nuorten fyysisen suorituskyvyn kehittäminen ja harjoitettavuus

- 20–30 tuntia liikuntaa viikossa  
Muiden lajien harrastaminen on erittäin hyvä asia (monilajisuuden tukeminen ja lajivalinnan pitkittäminen). Kannustetaan omatoimisen ja ei-ohjatun liikunnan määrän kasvattamiseen.
- Motoristen taitojen osaaminen mahdollistaa spesifien lajitaitojen oppimisen (pohjaa kaikelle tekemiselle).
- Monipuolisuus joukkueharjoittelussa  
Fyysinen harjoittelu heti lapsivaiheesta lähtien mukaan. Leikin avulla liikkumista, "piilotetaan" fyysinen harjoittelu mielekkääseen toimintaan. Aloitetaan oman kehon painolla harjoittelulla.  
Vanhempien pelaajien kanssa harjoitusmäärän ja kuorman lisääminen
- Seuran valmennuskoordinaattorin tuki fysiikkaharjoittelun suunnittelussa ja ohjelmoinnissa.

## 7. Vastuullinen toiminta valmennuksessa

Joukkue- ja seuratoiminnan tulee olla turvallinen, iloa arkeen tuova ja jokaisen persoonan salliva ympäristö. Kiusaamiselle ja epäasialliselle käytökselle ei ole tilaa seurassamme. Joukkueiden omilla pelisääntökeskusteluilla on tarkoitus luoda ympäristö, jossa on hyvä kasvaa pelaajana ja ihmisenä. Kaikkien joukkueen jäsenten mukaan lukien pelaajien vanhemmat on sitouduttava joukkueen pelisääntöihin. Sitoutuminen koko seuran sääntöihin koskee kaikkia Puijo Wolleyn jäseniä.

Urheiluharrastuksessa kaverit ja myönteiset yhteistyökokemukset ovat tärkeitä. Yksin jääminen tai loukkaava kohtelu ovat ikäviä syitä lopettamispäätökselle. Ilmapiiriin voi vaikuttaa. Siksi kannattaa kehittää joukkueen käytäntöjä. <https://www.puijowolley.fi/ohjeita-sarjakauteen-2/pelisaannot/>

### **Varhaisen puuttumisen malli**

Varhaisen puuttumisen malli on Puijo Wolley Juniorit ry:n työkalu seuran pelaajien, toimihenkilöiden, vanhempien, työntekijöiden ja muiden toimijoiden positiivisen ja hedelmällisen

yhteistyön rakentamiseksi. Tavoitteena on puuttua huoliin heti, ratkoa niitä systemaattisesti yhdessä sekä seurata, että tilanteet ratkeavat.

Haastavat tilanteet, kiusaamistapaukset ja syntyneet erimielisyydet ovat aina ehdottoman tärkeää ratkaista kaikkia osapuolia ja heidän mielipiteitään kunnioittaen ja kuullen. Keskusteluun osallistuvat kaikki asianosaiset sekä seuran suunnalta joku neutraali henkilö. Keskustelun sisältö kirjataan ja se talletetaan seuran toimistolle. Sovitun ajanjakson jälkeen toteutetaan seurantakeskustelu, jossa kartoitetaan sovittujen asioiden toteutuminen.

Keskusteluun tarvittavat lomakkeet ja työkalut löytyvät kotisivuiltamme

<https://www.puijowolley.fi/ohjeita-sarjakauteen-2/pelisaannot/varhaisen-puuttumisen-ja-ristiriito/>.

Epäasiallisesta ja urheilun eettisyyden vastaisesta toiminnasta voi pelaaja, huoltaja, joukkueen toimihenkilö tai muu seuratoimija tehdä ilmoituksen suullisesti tai kirjallisesti Puijo Wolleyn toiminnanjohtajalle, joka aloittaa selvitystyön asiaan liittyen. Toiminnanjohtajan ollessa esteellinen, ilmoituksen voi tehdä seuran puheenjohtajalle tai varapuheenjohtajalle.

Ilmi tulleet tapaukset käsitellään kolmikannassa (asian käsittelyssä kuullaan kaikkia osapuolia) tavoitteena hyvä sovittelu. Keskustelu kirjataan ja sovituille toimenpiteille aikataulutetaan seuranta.

Kurinpidollisista päätöksistä vastaa viime kädessä seuran johtokunta. Seuran johtokunta päättää myös muista kurinpitotoimista ja niiden yhteydessä annettavista rangaistuksista, jolloin noudatetaan lajin kansallisen liiton sääntöjä ja määräyksiä.

**Fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen ympäristö. Jokainen voi olla sellainen kuin on.**

- (Kirjoitetut/kirjatut) joukkueen säännöt, joiden noudattamista seurataan
- Sitoutuminen sääntöihin: pelaajat itse tekevät säännöt, aikuisilla lopulta vastuu seuraamisesta
- Toimintakulttuurin vaaliminen: kaikkien mukaan ottaminen, joukkueena toimiminen, muiden kannustaminen
- Seuranta ja reagointi: valmennus ja muu päivittäinen toiminta, kyselyt, 1-to-1-keskustelut
- Lentisseuran turvallisen ympäristön varmistavat prosessit