

Kesäinfo 2025



# Seuran esittely

---

- Perustettu 7.5.1975
- Kotikenttänä toimii Myyrmäen yleisurheilukenttä
- Seuran toiminnan tarkoituksena on jäsenten fyysisen kunnon ja henkisen vireyden kehittäminen
- Seura haluaa tarjota kaikenikäisille jäsenilleen monipuolisia ja terveitä liikunta- ja seuratoimintaharrastuksia, jotka jatkuvat läpi koko elämän ja osaltaan edistävät yksilön hyvinvointia ja työkykyä
- Pääpaino harraste- ja kilparyhmissä
- Seuralla yksi päätoiminen työntekijä ja kaksi osa-aikaista työntekijää, 9 kilparyhmän valmentajaa sekä vaihteleva määrä ohjaajia



# Yleiset käytännöt

- **Kesäkausi kestää 5.5.-29.9.2025**
- Kesä- ja talvikaudelle tulee tehdä erikseen ilmoittautumiset.
- Harrastustoiminnan peruutusehdot:  
<https://www.vantaansalamat.fi/FI/harrastustoiminnanperuutusehdot>

## **Maksu sisältää:**

- Ohjatut harjoitukset 1-2 kertaa viikossa.
- Lähitapiolan tapaturmavakuutuksen. Jos tapahtuu tapaturma, ota yhteyttä toimistoon.
- Vakuutus on voimassa alle 18-vuotiaalla vakuutuksenottajan järjestämässä tapahtumassa sekä siihen välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla
- Ilmaisen osallistumisen seuran järjestämiin kilpailuihin.

## **Seuran jäsenyys:**

- Seuran jäsenmaksu on vuosikohtainen ja peritään muiden toimintamaksujen lisäksi.
- **Jäsenedut:** <https://www.vantaansalamat.fi/FI/seuranjasenyys>
- **Lisätiedot:** [toimisto@vantaansalamat.fi](mailto:toimisto@vantaansalamat.fi)
- 045 1130 373





## Harrastustoiminnan peruutusehdot

- **Kokeilujaksot:** Voit käydä kokeilemassa toimintaa kaksi ensimmäistä kertaa ilmaiseksi. Kokeilukerrat on suoritettava 14 vuorokauden sisällä ilmoittautumisesta. Jos ilmoittaudut ennakkoon ennen ryhmien virallista aloitusta, kokeilujaksot alkavat vasta ryhmän aloittaessa.
- **Eroilmoitus:** Jos päätät olla jatkamatta ryhmässä kokeilujakson jälkeen, voit tehdä maksuttoman eroilmoituksen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen: [toimisto@vantaansalamat.fi](mailto:toimisto@vantaansalamat.fi). Eroilmoitus tulee tehdä 14 vrk sisällä ilmoittautumisesta. Kirjoita viestin otsikoksi "peruutus / [lapsen nimi] / [ryhmä].
- **Jatkuva laskutus:** Ryhmän toimintamaksut veloitetaan automaattisesti, kunnes olemme vastaanottaneet sähköpostitse tehdyn eroilmoituksen. Seuran laskutuskaudet ovat: tammi-huhtikuu, touko-syyskuu ja loka-joulukuu.
- **Peruutuksen ajoitus:** Jos et pysty osallistumaan ryhmään, peruuta paikkasi mahdollisimman pian sähköpostitse. Tämä vapauttaa paikan jonossa oleville. Huomioithan, että pelkkä ohjaajalle ilmoittaminen ei kelpaa peruutukseksi.
- **Toimintamaksut:** Eroilmoituspäivän aikaisen kuluvan kuukauden toimintamaksu maksetaan normaalisti, joten voit osallistua harjoitukseen eroilmoituspäivän aikaisen kuluvan kuukauden ajan. Toimintamaksut ryhmästä tapahtuu ympärivuotisesti. Maksut hoidetaan Suomisport-palvelun kautta.
- **Sairastuminen:** Sairastumiset tai loukkaantumiset käsitellään erikseen, jolloin on myös esitettävä lääkärintodistus. Juhlapyhistä tai niiden aatoista johtuvia vapaita ei korvata. Seura ei myöskään korvaa tuntien menetyksiä silloin kun harjoitustila on pois käytöstä jonkin muun tahon esimerkiksi kaupungin tai koulun takia. Näistä peruutuksista tiedotetaan erikseen.

**Ilmoittautumalla hyväksyt peruutusehdot!**



# Harjoitusten rakenne

Seuran harjoituksissa sekä harjoitusten suunnittelussa noudatetaan seuraavanlaista rakennetta.

Näitä sovelletaan jokaiselle ikäryhmälle sopivaksi!

Lasten harjoitusten rakenne (4-11v)			
15 min	10 min	20-25 min	10-15 min
Alkuverryttely ja alkuleikit	Lajinomaisia harjoitteita	Lajin harjoittelu	Loppuverryttely/ loppuleikki

Nuorten harjoitusten rakenne (12-17v)			
5-10 min	15 min	25-30 min	10 min
Alkuverryttely ja venyttely	Koordinaatiot ja lajinomaiset harjoitteet	Lajin harjoittelu	Loppuverryttely ja venyttely





# Kauden tavoite

---

Tavoitteena on että jokainen harrastaja oppii kauden aikana seuraavat perusteet!

Juoksemisen perusteet

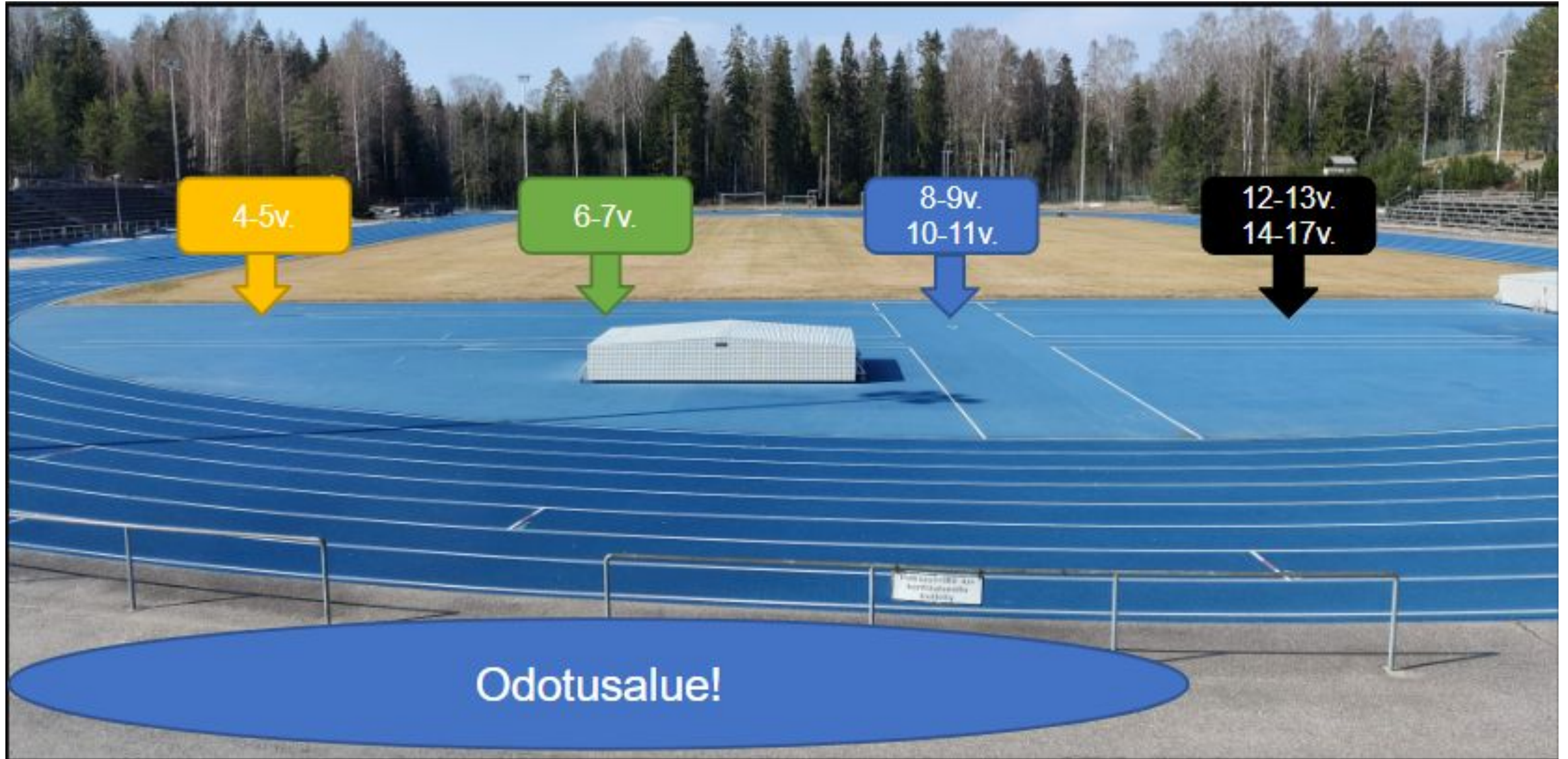
Ponnistamisen perusteet

Heittämisen perusteet





# SAAPUMINEN KENTÄLLE + TUNNIN LOPETUS





# Kesän alustavat aikataulut

- 5.5.2025 Kesäkausi käynnistyy
- 12.5.2025 Unelmien liikuntapäivä (avoin tapahtuma kaikille)
- 2.-6.6.2025 Vantaa Summer Camp
- 9.-13.6.2025 Päiväurheilukoulu
- 11.6.2025 Vanhempainilta
- 9.-12.6.2025 Salama Cup I
- 21.-24.7.2025 Salama Cup II
- 25.-28.8.2025 Salama Cup III
- 29.9.2025 Salamatsjuhla





# Vantaa Summer Camp, Monilajileiri

Monilajileiri on monipuolinen sporttileiri, jossa lapset pääsevät kokeilemaan useita eri lajeja ja nauttimaan liikunnan ilosta kannustavassa ympäristössä. Monilajileiri on suunnattu 7–12-vuotiaille.

Lajit: koripallo, käsipallo ja yleisurheilu

Järjestäjät: PuHu, Atlas ja Vantaan Salamats

**Milloin:** 2.–6.6.2025

**Paikka:** Energia Areena ja Myyrmäen yleisurheilukenttä

**Aika:** ma - pe klo 8.00 - 16.00

- Ohjelmaa on ma–pe klo 9–15 ja leiriläiset voivat olla paikalla klo 8–16.

## **HINNASTO:**

Varausmaksu: 50€/leiri (peritään ilmoittautumisen yhteydessä ja vähennetään loppusummasta)

Monilaji 2.–6.6.2025: 180€/viikko

Päiväurheilukoulu 9.–13.6.2025: 180€/viikko

Molemmat leirit 2.–13.6.2025: 310€



**Lisätietoja:**

<https://vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu>



# Päiväurheilukoulu

Monilajileirin jälkeen kannattaa osallistua myös Päiväurheilukouluun! Päiväurheilukoulu on suunnattu 7–12-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Päiväurheilukoulussa on luvassa hauskaa yhdessäoloa, yleisurheilua, pelejä ja leikkejä, joissa liikunnan ilo ja kaveriporukka ovat tärkeässä roolissa. Kaikki pääsevät nauttimaan liikunnasta ja tekemään yhdessä.

Järjestäjä: Vantaan Salamats

**Milloin:** 9.–13.6.2025

**Paikka:** Myyrmäen yleisurheilukenttä

**Aika:** ma - pe klo 8.00 - 16.00

- Ohjelmaa on ma–pe klo 9–15 ja urheilukoululaiset voivat olla paikalla klo 8–16.

## **HINNASTO:**

Varausmaksu: 50€/leiri (peritään ilmoittautumisen yhteydessä ja vähennetään loppusummasta)

Monilaji 2.–6.6.2025: 180€/viikko

Päiväurheilu 9.–13.6.2025: 180€/viikko

Molemmat leirit 2.–13.6.2025: 310€



**Lisätietoja:**

<https://vantaansalamats.fi/FI/paivaurheilukoulu>



# Salama Cup I-III

Salama Cup on kolmesti kesässä ryhmien normaaliin harjoitusaikaan toteutettava harjoituskilpailu harrasteryhmäläisille.

Paikkana Myyrmäen Yleisurheilukenttä

Tarkoituksena että jokainen harrasteryhmäläinen pääsee kokeilemaan matalan kynnyksen kilpailutilannetta tutussa ja turvallisessa ympäristössä.

Viedään läpi ohjaajien johdolla ja vanhempien avustuksella

**Salama Cupiin osallistuneet palkitaan mitalilla Salamat-juhlassa!**



# Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy sekä siihen puuttuminen

- Seura noudattaa ennaltaehkäisevä toimintaa!
- Mikäli havaitset epäasiallista käyttäytymistä tulee sinun viipymättä puuttua siihen.
- Esiin tulleet häirintätapaukset otetaan vakavasti.
- Seuralla on nimetyt sovittelijat
- Lisätietoa: <https://vantaansalamat.fi/FI/vastuullisuus>

## Lisämateriaalia aiheesta:

- [Epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisy - Et ole yksin](#)
- [Turvallisen seuran tarkastuslista](#)







# Vapaaehtoistehtävien esittely

- Vantaan Salamat järjestää vuosittain omia tapahtumia ja kilpailuja, joiden järjestämiseen tarvitaan seuran jäsenten aktiivista osallistumista. Jokaisen kilpailun järjestämiseen tarvitaan vanhempia/huoltajia mm.
  - Toimitsijatehtäviin (mm. toimitsijat, ajanottajat, mittaajat, kirjurit)
  - Huoltotehtäviin (mm. kioski, juomahuolto)
  - Ensiapuun, liikenteenohjaukseen sekä järjestyksenvalvojiksi
- Toimitsijat saavat opastuksen tarvittaessa kilpailupaikalla, joten ennako-osaamista ei tarvita.
- Kesäisin järjestetään eri tasoista toimitsijakoulutusta kaikille halukkaille pääkaupunkiseudulla.

## Salamat järjestää seuraavat isot kisat:

- **17.5.2025 Kultainen Keihäs**
  - **24.-25.5.2025 Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut**
  - **5.6.2025 Myyrmäen seiväskisa**
  - **5.8.2025 Seuracupin piirikilpailu 2.**
  - **9.9.2025 Uusimaa GP**
  - **Syyskuu 2025 Peruskoululaisten maastajuoksutapahtuma**
  - **4.10.2025 Vantaan Maraton, SM-maraton**
- Ilmoittaudu mukaan toimitsijalistalle tai tiettyyn kilpailuun sähköpostitse:

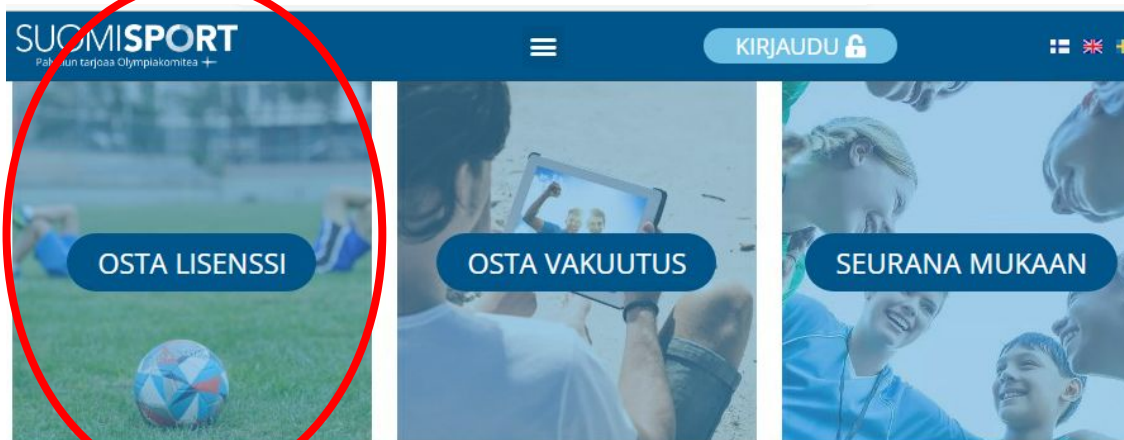
[toimisto@vantaansalamat.fi](mailto:toimisto@vantaansalamat.fi)

# Ilmoittautuminen kilpailuihin

- Yksilölajeihin voi aina ilmoittautua  kilpailukalenteri.fi
  - Huom, kilpaileminen vaatii lisenssin
    - Viestijuoksuihin seura/valmentaja ilmoittaa osallistujat

Lisätietoa: <https://vantaansalamat.fi/FI/yleisurheilulisenssit>

<https://info.suomisport.fi/>





- [Etusivu](#)
- [Selaus](#)
- [Haku](#)
- [Karttahu](#)
- 
- [UKK / FAQ](#)
- [Anna palautetta](#)
- [Tietoa palvelusta](#)
- 
- [Tulospalveluohje](#)
- 
- [Näytä piirin myöntämät kilpailut](#)
- 
- [Näytä seurakilpailut](#)

**Kilpailuhaku**

Aikaväli: 17 6 2022 - pp kk vvvv

Sarja: Ei valintaa Ikä: Ei valintaa

Piiri: Ei valintaa Laji: Ei valintaa

Luokitus: Ei valintaa, SM-kilpailut, GP, IAAF, EA, Tähtikisat

Tyhjennä Hae

Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Paikkakunta	Ilm. päätyy	
17.-19.06.	ak	<a href="#">Youth Athletics Games</a>	Lahti	31.05. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
17.06.	pk	<a href="#">Helsinki Central Park Run</a>	Helsinki	-	
18.06.	maantie	<a href="#">Forssan Suvilta</a>	Forssa	-	
18.06.	pk	<a href="#">Heittokisa, Tuloksisa</a>	Iisalmi	15.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
18.06.	maantie	<a href="#">VieskaMaraton</a>	Ylivieska	16.06. 23:59	
18.06.	GP	<a href="#">Motonet GP Kuortane (EA)</a>	Kuortane	11.06. 23:59	
18.06.	pk	<a href="#">Yöjuoksu</a>	Lapinlahti	13.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
19.06.	pk	<a href="#">Kauko Rokalan muistikilpailu</a>	Vantaa	15.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
19.06.	kans	<a href="#">Saarijärven 86 Juhannuskisat</a>	Saarijärvi	17.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
20.06.	pk	<a href="#">VarkKV tuloksisa 2</a>	Varkaus	17.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
20.06.	pk	<a href="#">Osuuspankin Hippokisat</a>	Tampere	18.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
20.06.	seura	<a href="#">Seurakisat</a>	Kärsämäki	-	
20.06.	seura	<a href="#">Seurakisat</a>	Ylivieska	-	
20.06.	seura	<a href="#">Seurakisat</a>	PUDASJÄRVI	-	
20.06.	pk	<a href="#">Vakka-Suomen rataviestit</a>	Laitila	17.06. 23:59	
20.06.	seura	<a href="#">Seurakisat</a>	Himanka	-	
21.06.	pk	<a href="#">Kehityksen juhkakisa</a>	Piikkiö	18.06. 23:59	
21.06.	pk	<a href="#">Naantalin Löylyn seuramaestaruuskisat 1.kilpailupäivä</a>	Naantali	16.06. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>

P10: [150m, 1000m, korkeus, kuula](#)  
 T10: [150m, 1000m, korkeus, kuula](#)  
 P9: [150m, 600m, pituus](#)  
 T9: [150m, 600m, pituus](#)

Lajien lisätiedot

Ilmoittautuminen: **31.05.2022 mennessä**  
 Lisätiedot: Katso ohjeet tapahtuman nettisivuilta. Ilmoittautumismaksut maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä sähköisesti.  
[Ilmoittaudu kilpailuun](#)

Ilmoittautumismaksut: Ei ilmoitettu

**Urheilijahaku**

Sukupuoli: Naiset  
 Ikäluokka: Kaikki, 7 ja alle, 9, 11

Seura: Vantaan Salammat

Tyhjennä Hae

Olivia	10 (2011)	<input type="checkbox"/>
in Senja	11 (2011)	<input checked="" type="checkbox"/>

Lajit

T11:  60m  150m  1000m  60m aj  korkeus  pituus  kuula  kiekko

1000m kävely

Muut sarjat: Valitse laji

Jatka

Maksu: noin 5-15€

**Kilpailu päivänä**

→ **Huom!** osallistuminen pitää vielä varmistaa noin 1 ½ h ennen kilpailua.

- Joko sähköisesti
- tai Livenä paikan päällä (jos on kilpakansliaa) -viesti-juoksu varmistuksen tekee seura



**Ilmoittautuminen onnistui**

Kiitos ilmoittautumisesta kilpailuun Youth Athletics Games!  
 Ilmoittautumisesi on nyt tallennettu ja sinulle on lähetetty vahvistus sähköpostiisi osoitteeseen [sofiareihe@gmail.com](mailto:sofiareihe@gmail.com).

[Paluu kilpailun tietoihin](#)  
[Paluu etusivulle](#)

**1-2 viikkoa ennen kilpailua**

<https://www.tuloslista.com/varmistus>

Joukkueenjohtaja (alle 14 v ryhmille) [sofia.reihe@gmail.com](mailto:sofia.reihe@gmail.com) tai [toimisto@vantaansalamat.fi](mailto:toimisto@vantaansalamat.fi)



**VANTAAN  
SALAMAT**

**Kiitos!**

