

6.11.2015

## HALLIKAUDEN AVAUS LÄHESTYY!

Talven odotus on alkanut leudossa säässä ja ulkona harjoittelemineen on ollut hieman erilaista edellisvuosiin nähden. Marraskuussa aloitetaan kuitenkin myös hallikausi niin harjoitusten kuin kisojenkin suhteen. Myyrmäki-halliin päästään jo ensi viikolla ja ensi viikolla on myös vuorossa hallikauden ensimmäiset kisat Liikuntamylyssä. Aikuisten Kuntotreenitkin palaavat tauolta ja kuun lopussa pidetään seuran sääntömääräinen vuosikokous, jossa käsitellään mennyt toimintakausi. Tervetuloa mukaan!

*Rita Huttu, toiminnanjohtaja,*

*rita.huttu@vantaansalamat.fi, p.045 1130 373*

## TÄRKEÄÄ ASIAA SEURAN TIEDOTUSKÄYTÄNNÖISTÄ

Kuukausittain ilmestyvä SalamaTiedote kokoaa yhteen seuran ajankohtaiset asiat ja muista ajankohtaisista asioista tiedotetaan myös sähköpostitse erillisillä viesteillä.

Seuran viestintää koskeva sääntö on, että ns. turhia tiedotteita ei lähetetä.

**Kaikki seuran lähettämät viestit ovat pääsääntöisesti tärkeitä ilmoitusluontoisia asioita tai reagoivia kysymyksiä harrastajille ja heidän huoltajilleen,** mukaan lukien SalamaTiedote. Yksittäisten tietojen kohdalla viestit kohdennetaan vielä kullekin ryhmälle erikseen, esim. tieto harjoitusten perumisesta tms.

Viestejä lähetetään myClubin kautta, mutta myös perinteisellä sähköpostilla ja kiireellisissä asioissa tekstiviestillä. On tärkeitä huolehtia siitä, että asetukset sähköpostissa ovat sellaiset, että näistä osoitteista tulevat postit eivät mene roskaposteihin. **Jotta harrastaja ja huoltajat saavat tietää oleellisia asioita harrastamiseen ja seuraan liittyen, on erittäin tärkeitä, että viestit luetaan ja että saavuttavat ne henkilöt joiden on hyvä asioista tietää.** Jokainen voi käydä myClub –tilillä lisäämässä sähköpostikenttiin sähköpostit, joihin halutaan viestien tulevan.

Tärkeä huomio tiedotteiden osalta on myös se, että seuran nuorten urheilijoiden osalta **harrastustoiminta kulkee kahdessa eri linjassa: yleisurheilukouluissa ja valmennusryhmissä.** Yleisesti ottaen tiedotteissa mainitaan kumpaa, tai jos kumpaakin ryhmää asia koskee. Pääsääntöisesti valmennusryhmien tiedottamisesta vastaavat valmennuspäällikkö ja yksittäiset valmentajat omien ryhmiensä osalta. Urheilukouluryhmien ja seuran yleisestä tiedottamisesta vastaa toiminnanjohtaja. Poikkeukset tässä ovat mahdollisia, pääsääntö on kuitenkin se, että **kaikki seuralta tulevat viestit on hyvä lukea, jotta harrastajalla on kaikki oleellinen tieto jota harrastamiseen tarvitaan.**

### Salama Tiedote 11/2015

- Hallikauden avaus lähestyy!
- Tärkeää asiaa seuran tiedotuskäytännöistä
- Myyrmäki-halliin pe 13.11. alkaen
- Seuran sääntömääräinen vuosikokous ti 24.11.
- Aikuisten Kuntotreenit jatkuvat pe 13.11.
- Monilajikerho alkaa jälleen tammikuussa
- Hallikauden ensimmäiset kilpailut su 15.11.
- Kuukauden salamalainen



VEIKKAUS  
TUE seuraasi...



6.11.2015

**MYYRMÄKI-HALLIIN PE 13.11. ALKAEN**

Ennakkotiedoista poiketen **Myyrmäki-hallin harjoitukset** aloitetaan jo **perjantaina 13.11.**

8-17-vuotiaiden perjantaisin harjoittelevat yleisurheilukouluryhmät siirtyvät siis perjantaista 13.11. alkaen Myyrmäki-halliin.

Huomaattehan harjoitusajan muutoksen osalla ryhmistä:

**harjoitukset kaikilla ryhmillä klo 17.00-18.00, ellei toisin ilmoiteta.**

Valmennusryhmien osalta valmentajat ilmoittavat ryhmille mahdollisista poikkeavista harjoitusajoista.

**SEURAN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS TI 24.11.**

Seuran sääntömääräinen vuosikokous pidetään **tiistaina 24.11. klo 18.00** seuran toimistolla Myyrmäen yleisurheilukentän huoltorakennuksessa.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat; valitaan mm. hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Tervetuloa vaikuttamaan! Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

**AIKUISTEN KUNTOTREENIT JATKUVAT PE 13.11.**

Aikuisten Kuntotreenit palaavat tauolta ja harjoitukset jatkuvat taas **perjantaina 13.11. Myyrmäki-hallissa.**

Treenit on tarkoitettu kaikille aikuisille harrasteliikkujiille, jotka haluavat tulla mukaan harrastamaan kivaan porukkaan ja samalla nostamaan kuntoaan. Talvella harjoitukset ovat Myyrmäki-hallissa ja kesäisin Myyrmäen yleisurheilukentällä.

Luvassa on kuntopiiriä, liikkuvuustreenejä ym. kunnonkohotusliikuntaa. Noin kerran kuussa järjestetään yleisurheilun lajitreeni.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:

[www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenkuntotreenit](http://www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenkuntotreenit)

**MONILAJIKERHO ALKAA JÄLLEEN TAMMIKUUSSA**

Monilajikerho on tarkoitettu 6-9-vuotiaille tytöille ja pojille, jotka haluavat tutustua eri lajeihin etsiessään harrastusta. Kerhon aikana tutustutaan kuhunkin lajiin (yleisurheilu, salibandy ja paini) 8 kertaa omien erikoisseurojen ohjaajien toimesta. Samalle viikolle voi osua myös kahdet harjoitukset.

Kevään 2016 kerho alkaa 23.1. Ilmoittaudu mukaan!

[www.vantaansalamat.fi/FI/monilajikerho](http://www.vantaansalamat.fi/FI/monilajikerho)

**MARRASKUUN VINKKI:**

Tietoa ja taitoa fiksuun

liikuntaan ja urheiluun:

[www.terveliikkuja.fi](http://www.terveliikkuja.fi).



Vapulaantie 2 - P. 010 271 00 00



6.11.2015

**HALLIKAUDEN ENSIMMÄISET KILPAILUT SU 15.11.**

Talvikauden hallikisat aloitetaan 15.11. Helsingin OP Junior GP – kisoilla Liikuntamylyssä. Ilmoittaudu mukaan 10.11. mennessä Kilpailukalenterissa.

[www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) –sivuilta löytyvät myös muut talvikauden tulevat kisat. Uusien kisailijoiden kannattaa lukea myös kisaohjeet: [www.vantaansalamat.fi/files/images/KISAOHJEET\\_2014-2015\\_pivitetty.pdf](http://www.vantaansalamat.fi/files/images/KISAOHJEET_2014-2015_pivitetty.pdf)

Mikäli nimeäsi ei ilmoittautuessa löydy listalta, olethan yhteydessä toimistolle.

**KUUKAUDEN SALAMALAINEN**

Marraskuun salamalaisena esitellään nuorisovalmennusryhmässä harjoitteleva Rasmus Krogell.

***Kuka ja minkä ikäinen olet?***

Olen Rasmus Krogell ja 13 vuotta.

***Milloin ja miten olet päätynyt Vantaan Salamiin eli kauan olet harrastanut yleisurheilua?***

Aloitin yleisurheilun Vantaan Salamissa noin 10-vuotiaana. Vantaan Salammat on kotiani lähin yleisurheiluseura ja siksi valitsin sen.

***Harrastatko muita lajeja tai jotain muuta kuin urheilua?***

En enää, ennen harrastin jalkapalloa ja suunnistusta, mutta nyt keskityn 100 prosenttisesti yleisurheiluun (juoksuun).

***Mikä yleisurheilussa on kiinnostavinta ja miksi se kiehtoo lajina?***

Se on monipuolista ja se on yksilölaji, joten voi vain itse vaikuttaa lopputulokseen.

***Onko oma lajisi jo löytynyt ja mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilun suhteen?***

Päälajinani on kestävyysjuoksu. Tavoitteeni on tulla siinä niin hyväksi kuin mahdollista.

***Mitä muuta kuuluu tulevan talven odotukseen?***

Treeniä, koulunkäyntiä ja kavereiden kanssa olemista.

**VANTAAN SALAMAT RY****Yhteystiedot**

Toimisto:  
Myyrmäen yleisurheilukenttä  
Raappavuorentie 8-10  
01600 Vantaa  
toimisto@vantaansalamat.fi

Postiosoite:  
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:  
Rita Huttu, p. 045 1130 373  
rita.huttu@vantaansalamat.fi

Valmennuspäällikkö:  
Olli-Pekka Mykkänen,  
p. 045 1466 711  
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi

Nuorisopäällikkö:  
Aapo Rantila  
p. 045 634 1090  
aapo.rantila@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:  
Sami Kilpeläinen,  
p. 040 5520 646

[www.vantaansalamat.fi](http://www.vantaansalamat.fi)

