

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



Yleiset käytännöt

- Talvikausi kestää 2.10.2023-30.4.2024
- Harjoitustauot talven aikana vaihtelevat ryhmittäin - näistä lisää seuraavalla sivulla
- Kesän ryhmiin tulee tehdä uusi ilmoittautuminen talvikauden päättyessä
- Muistathan peruuttaa paikkasi ryhmässä, mikäli et pystykään osallistumaan ryhmään
- Peruutus osoitteeseen toimisto@vantaansalamat.fi
- Vakuutus on voimassa alle 18-vuotiaalla vakuutuksenottajan järjestämässä tapahtumassa sekä siihen välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla
- Seurassa toimintamaksut muodostuvat Suomisport-palveluun!
- **Lisätiedot:** toimisto@vantaansalamat.fi
- 045 1130 373



Kauden tavoite

Seuralla tavoitteena on että jokainen harrastaja oppii kauden aikana seuraavat perusteet!

Juoksemisen perusteet

Ponnistamisen perusteet

Heittämisen perusteet



Harjoitusten rakenne

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	Kordinaatiot ja lajinomaisia harjoitteita	Lajin harjoittelu	Loppuverryttely ja venyttely



Syksyn ja talven alustavat aikataulut

- 27.9. Salamat-juhla
- 2.10. 4-7-vuotiaat siirtyvät kouluille - muut jatkavat vielä ulkona 1.11. asti
- Syyslomalla harjoitukset normaalisti
- 6.11. yli 8-vuotiaat siirtyvät Myyrmäki-halliin
- Joulutauko 21.12.-7.1.
 - 4-7-vuotiaiden ryhmillä 18.12.-7.1.
- 1.4. 2. pääsiäispäivänä ei harjoituksia
- 6.5. kesäkausi alkaa Myyrmäen yleisurheilukentällä



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](#)

Terveisin

Pekka Kurvinen

Toiminnanjohtaja-valmennuspäällikkö

toimisto@vantaansalamat.fi

0451130373





Vapaaehtoistehtävien esittely

- Vantaan Salamat järjestää vuosittain omia tapahtumia ja kilpailuja, joiden järjestämiseen tarvitaan seuran jäsenten aktiivista osallistumista. Jokaisen kilpailun järjestämiseen tarvitaan vanhempia/hoitajia mm.
 - toimitsijatehtäviin (mm. toimitsijat, ajanottajat, mittaajat, kirjurit)
 - huoltotehtäviin (mm. kiosk, 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:**
 - 14.10. Vantaan Maraton, Tikkurilan urheilupuisto
- Ilmoittaudu mukaan toimitsijalistalle tai tiettyyn kilpailuun sähköpostitse Salamoiden toimistoon:

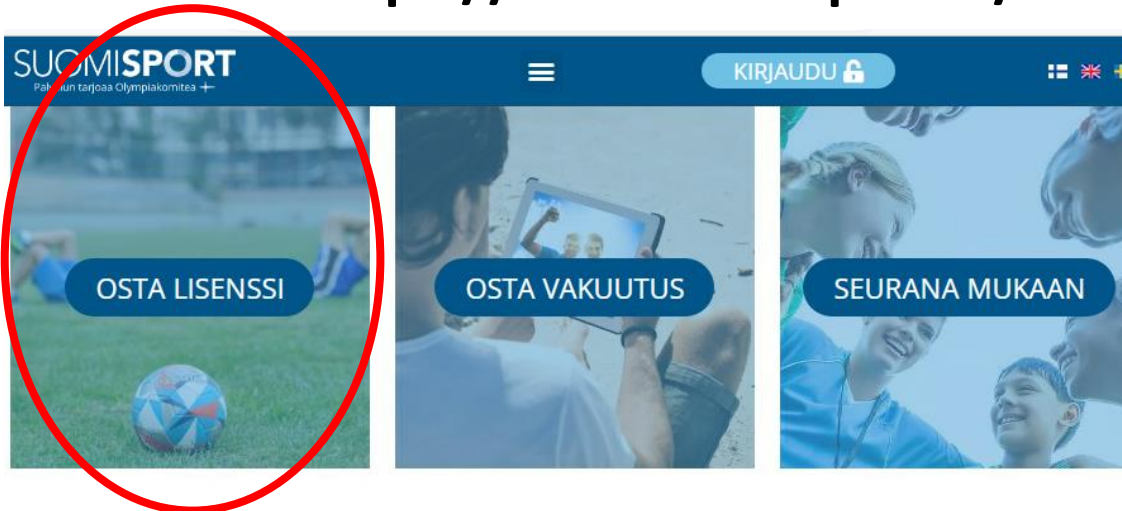
toimisto@vantaansalamat.fi

Ilmoittautuminen kilpailuihin

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

Lisätietoa: <http://www.vantaansalamat.fi/FI/kilparyhmat> (Kohta: Lisenssin ostaminen)

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



[Etusivu](#)
[Selaus](#)
[Haku](#)
[Karttahaku](#)

[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

Tyhjennä Hae

Luokitus: Ei valintaa SM-kilpailut GP IAAF EA Tähtikisat

Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Paikkakunta	ilm. päättyy	
17.-19.06.	ak	Youth Athletics Games	Lahti	31.05. 23:59	Ilmoittaudu
17.06.	pk	Helsinki Central Park Run	Helsinki	-	
18.06.	maantie	Forssan Suvi-ilta	Forssa	-	
18.06.	pk	Heittokisa, Tuloksia	Iisalmi	15.06. 23:59	Ilmoittaudu
18.06.	maantie	VieskaMaraton	Ylivieska	16.06. 23:59	
18.06.	GP	Motonet GP Kuortane (EA)	Kuortane	11.06. 23:59	
18.06.	pk	Yöjuoksu	Lapinlahti	13.06. 23:59	Ilmoittaudu
19.06.	pk	Kauko Rokalan muistokilpailu	Vantaa	15.06. 23:59	Ilmoittaudu
19.06.	kans	Saarijärven 86 Juhannuskisat	Saarijärvi	17.06. 23:59	Ilmoittaudu
20.06.	pk	VarkKV tuloksia 2	Varkaus	17.06. 23:59	Ilmoittaudu
20.06.	pk	Osuuspankin Hippokisat	Tampere	18.06. 23:59	Ilmoittaudu
20.06.	seura	Seurakisat	Kärsämäki	-	
20.06.	seura	Seurakisat	Ylivieska	-	
20.06.	seura	Seurakisat	PUDASJÄRVI	-	
20.06.	pk	Vakka-Suomen rataviestit	Laitila	17.06. 23:59	
20.06.	seura	Seurakisat	Himanka	-	
21.06.	pk	Kehityksen juhlat	Piikkiö	18.06. 23:59	
21.06.	pk	Naantalin Löylyn seuramaestaruuskisat 1.kilpailupäivä	Naantali	16.06. 23:59	Ilmoittaudu

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 määritetty

Urheilijahaku

Sukupuoli: Naiset Ikäluokka: Kaikki 7 ja alle 9 11

Seura: Vantaan Salamats

Tyhjennä Hae

Olivia 10 (2011) ☐

in Senja 11 (2011) ☒

Lajit: T11: ☒ 60m ☐ 150m ☐ 1000m ☐ 60m aj ☐ korkeus ☒ pituus ☐ kuula ☐ kiekko
☐ 1000m kävely

Muut sarjat: Valitse laji

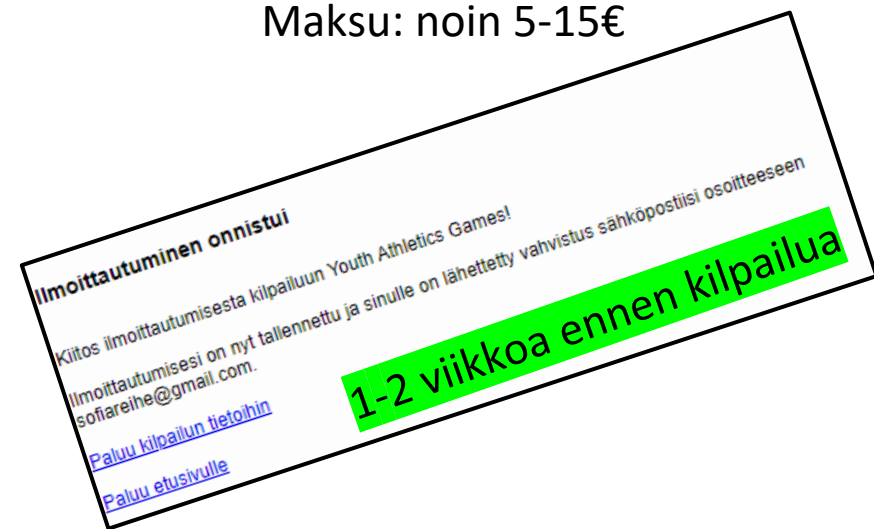
Jatka

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



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

Joukkueenjohtaja (alle 14 v ryhmille) sofia.reihe@gmail.com tai toimisto@vantaansalamats.fi



**VANTAAN
SALAMAT**

Kiitos!

