

Talvikauden 2025-2026 info



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



Yleiset käytännöt

- Talvikausi kestää **1.10.2025-29.4.2026**
- 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
- <https://www.vantaansalamat.fi/FI/yhteystiedot>



Harrastustoiminnan peruutusehdot

- **Kokeilujaksot:** Voit käydä kokeilemassa toimintaa kaksi ensimmäistä kertaa ilmaiseksi. Kokeilukerrat on suoritettava 14 vuorokauden sisällä ilmoittautumisesta. Jos ilmoittaudut ennakoon 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. 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 harjoituksiin 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



Talvikauden alustavat aikataulut

- **1.10.2025 talvikausi käynnistyy**
 - **4-7-vuotiaat harjoittelevat koulujen liikuntasaleissa**
 - **yli 8-vuotiaat aloittavat talvikauden Myyrmäen yleisurheilukentällä**
- **Syyslomalla (viikko 42) harjoitukset pidetään normaalisti**
- **20.10.2025 yli 8-vuotiaat siirtyvät harjoittelemaan Myyrmäki-halliin**
- **Joulutauko 18.12.2025-4.1.2026**
- **19.1.-26.1.2026 yli 8-vuotiaat harjoittelevat Rajatorpan kalliosuojassa**
- **Talvilomalla (viikko 8) harjoitukset pidetään normaalisti**
- **6.4.2026 ei harjoituksia (2.pääsiäispäivä)**
- **29.4.2026 talvikausi päättyy**



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](#)



TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

Kaikissa Suomen Urheiluliiton alaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. Näihin periaatteisiin sitoutumalla edistämme kunnioittavaa ilmapiiriä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikessa yleisurheilun alaisessa toiminnassa.

- **Kunnioitetaan kaikkia.** Kohdellaan toisia kunnioittavasti, annetaan jokaiselle tilaa olla oma itsensä ja arvostetaan moninaisuutta.
- **Kuunnellaan ja ymmärretään.** Ollaan läsnä ja kuunnellaan toisten kokemuksia niitä tuomitsematta. Annetaan tunteiden käsittelylle tilaa.
- **Ei oleteta.** Kohdataan toiset henkilöt ja tilanteet ennakkoluulottomasti.
- **Kommunikoidaan positiivisesti ja selkeästi.** Keskustellaan ymmärrettävästi ja muiden mielipiteitä arvostaen.
- **Kannustetaan ja tuetaan toisten onnistumista.**
- **Tuetaan osallisuutta.** Tarjotaan mahdollisuus aktiiviseen osallisuuteen toiminnan tai tapahtuman luonteen mukaan.
- **Puututaan epäasialliseen käytökseen.** Ilmoitetaan tarvittaessa havaitsemastamme tai kokemastamme epäasiallisesta käytöksestä tapahtuman nimetylle häirintäyhdyshenkilölle, työntekijälle tai nimettömästi urheiluyhteisön Whistleblowing-kanavan kautta.
- **Kuvatessasi ja julkaistessasi videoita tai kuvia sosiaaliseen mediaan tai muualle, kunnioitathan hyviä tapoja ja huomioit erityisesti lasten yksityisyyden.** Kaikissa tilaisuuksissa kuvaaminen ja kuvien julkaiseminen ei automaattisesti ole sallittua ilman lupaa.



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. kiosk, juomahuolto)
 - Ensiapuun, liikenteenohjaukseen sekä järjestyksenvalvojiksi
- Toimitsijat saavat opastuksen tarvittaessa kilpailupaikalla, joten ennakko-osaamista ei tarvita.
- Kesäisin järjestetään eri tasoista toimitsijakoulutusta kaikille halukkaille pääkaupunkiseudulla.
- Ilmoittaudu mukaan toimitsijalistalle tai tiettyyn kilpailuun sähköpostitse:

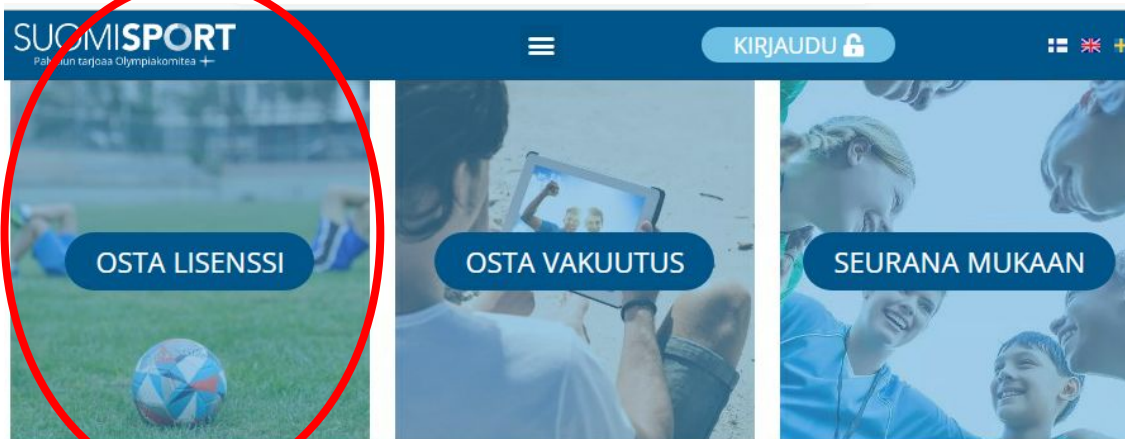
toimisto@vantaansalamat.fi

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

Tyhjennä Hae

Luokitus: Ei valintaa SM-kilpailut GP IAAF EA Tähtikisat

Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Paikkakunta	Ilm. päätyy	Ilmoittaudu
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 juhla	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 Salammat

Tyhjennä Hae

Olivia 10 (2011) ☐

in Senja 11 (2011) ☒

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

T11: ☐ 1000m kävely

Muut sarjat: Valitse laji

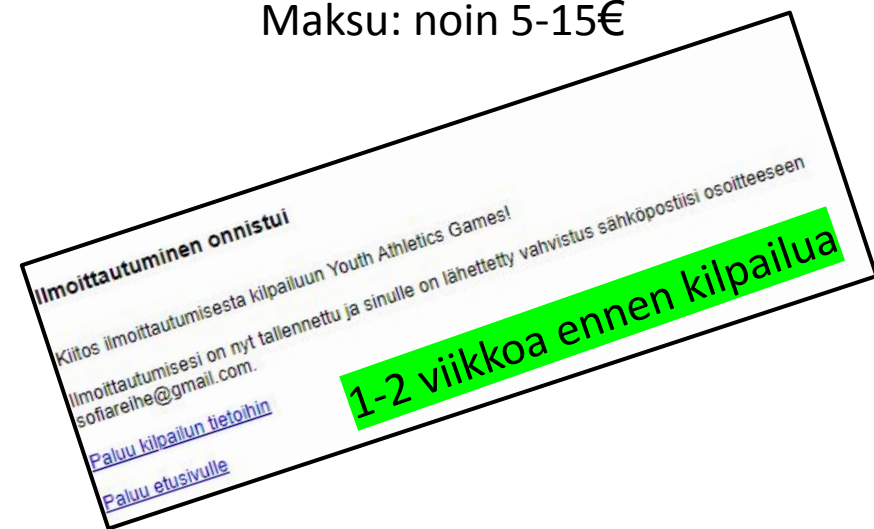
Jatka

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/varmistus>

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



Kiitos!

