

**Kesäkauden
2026 info
harrasteryhmille**



**VANTAAN
SALAMAT**

Seuran esittely

- Perustettu 7.5.1975
- Kotikenttänä toimii Myyrmäen yleisurheilukenttä
 - <https://vantaansalamat.fi/harjoitustilat/>
- 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

- Kesäkausi kestää 4.5.-30.9.2026
 - Harjoitukset järjestetään koko kesän läpi normaalisti.
- Kesä- ja talvikaudelle tulee tehdä ilmoittautumiset erikseen.

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://vantaansalamat.fi/seurasta/jasenyys/>
- **If you would like to receive announcements about the club and its activities in English, please let us know by email at toimisto@vantaansalamat.fi**



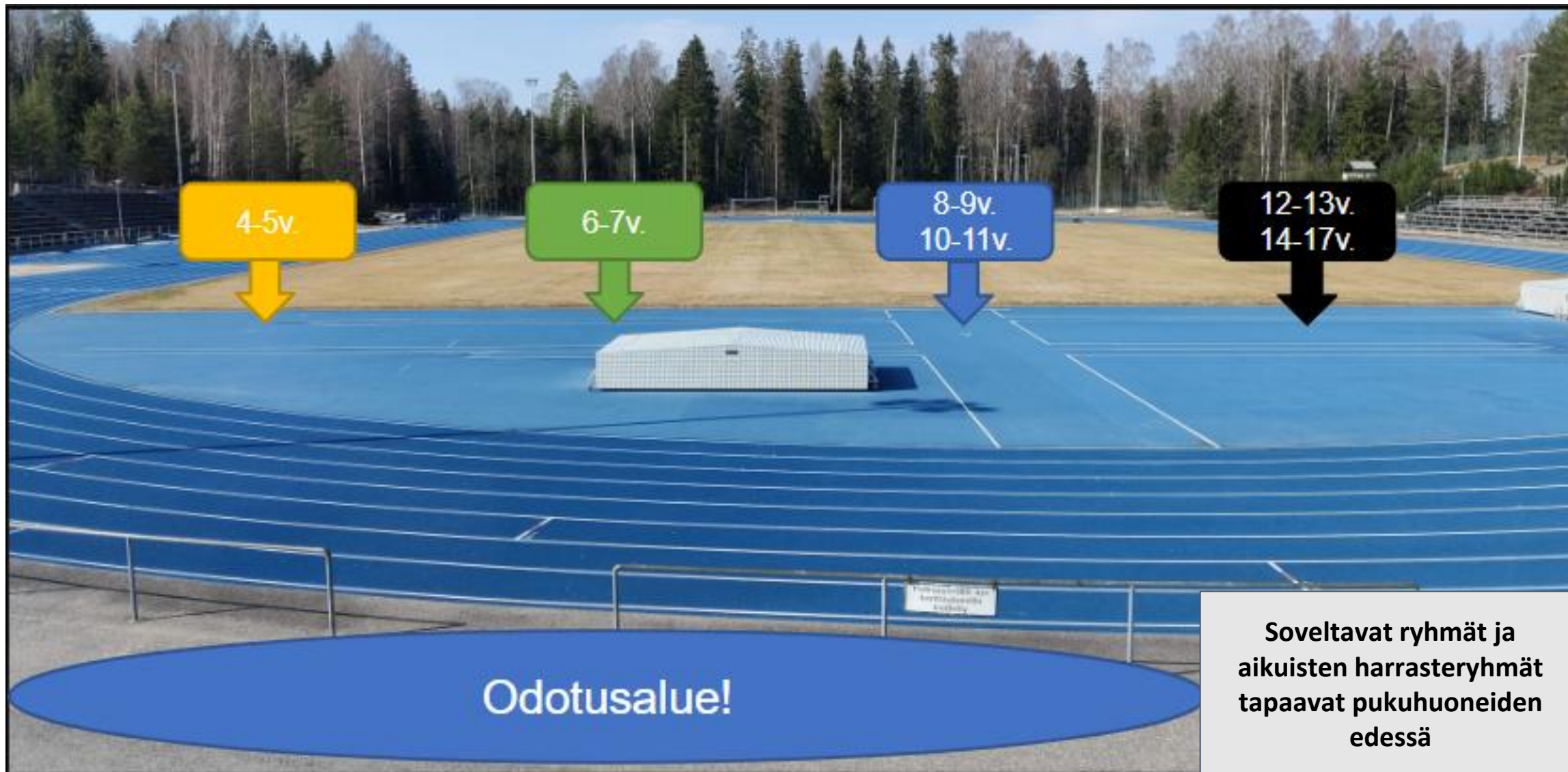
Harrastustoiminnan peruutusehdot:

Ilmoittautumalla hyväksyt peruutusehdot!

- **Kokeilujaksot:** Voit peruuttaa ilmoittautumisen maksuttomasti kahden kokeilukerran jälkeen. Kokeilukerrat tulee suorittaa 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. 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 kuluva kuukauden toimintamaksu maksetaan normaalisti, joten voit osallistua harjoituksiin eroilmoituspäivän aikaisen kuluva 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.
- <https://vantaansalamat.fi/peruutusehdot/>



Saapuminen kentälle & harjoitusten lopetus



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



Kesän alustavat aikataulut

- 4.5.2026 Kesäkausi käynnistyy
- 7.5.2026 Myyrmäen mestaruuskisat
 - <https://vantaansalamat.fi/alueellisetmestaruuskisat/>
- 14.5.2026 Ei harjoituksia Helatorstaina
- 21.5.2026 Kivistön mestaruuskisat
 - <https://vantaansalamat.fi/alueellisetmestaruuskisat/>
- 1.-5.6.2026 Päiväleiri I
 - <https://vantaansalamat.fi/paivaleiri/>
- 8.-12.6.2026 Päiväleiri II
 - <https://vantaansalamat.fi/paivaleiri/>
- 8.-11.6.2026 Salama Cup I
 - 11.6.2026 yli 8-vuotiaat
- 18.6.2026 Ei harjoituksia, kenttä suljettu
- 3.-6.8.2026 Salama Cup II
 - 6.8.2026 yli 8-vuotiaat
- 20.8.2026 Seuran mestaruuskisa
- 30.9.2026 Salamatsjuhla



Päiväleiri

Päiväleireillä on luvassa hauskaa yhdessäoloa, yleisurheilua, pelejä ja leikkejä, joissa liikunnan ilo ja kaveriporukka ovat tärkeässä roolissa. Kaikki pääsevät nauttimaan liikunnasta ja tekemään yhdessä kannustavassa ympäristössä. Leiri on suunnattu 7-12-vuotiaille lapsille.

Järjestäjä: Vantaan Salamats

Milloin: 1.–12.6.2026

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä

Aika: ma - pe klo 8.00 - 16.00

- Ohjelmaa on ma–pe klo 9–15. Leiriläiset voivat olla paikalla klo 8–16 ja paikalla on valvonta myös ennen ja jälkeen varsinaisen ohjelman.

Hinnasto:

- Päiväleiri: 180 € / viikko
- Molemmat leirit: 310 €

Maksu sisältää:

- Ohjauksen kaikkina päivinä
- Monipuolisia urheilulajeja
- Lounaan ja välipalan

Liity mukaan: <https://vantaansalamats.fi/paivaleiri/>



Salama Cup I-II & seuran mestaruuskisa

- Salama Cup on kahdesti kesässä järjestettävä harjoituskilpailu harrasteryhmäläisille
- Paikkana Myyrmäen yleisurheilukenttä
- Tarkoituksena on, että jokainen harrasteryhmäläinen pääsee kokeilemaan matalan kynnyksen kilpailutilannetta tutussa ja turvallisessa ympäristössä.
- 4-7-vuotiaiden ja soveltavat ryhmät toteuttavat Salama Cupit harjoitusten yhteydessä normaalien harjoitusaikataulujen mukaisesti
- yli 8-vuotiaiden ryhmille järjestetään erillinen Salama Cup torstaisin, johon pitää ilmoittautua erikseen
- Salama Cup huipentuu elokuussa järjestettävään seuran mestaruuskisaan
- Salama Cupeihin osallistuneet palkitaan mitalilla syyskuussa Salamats-juhlassa!

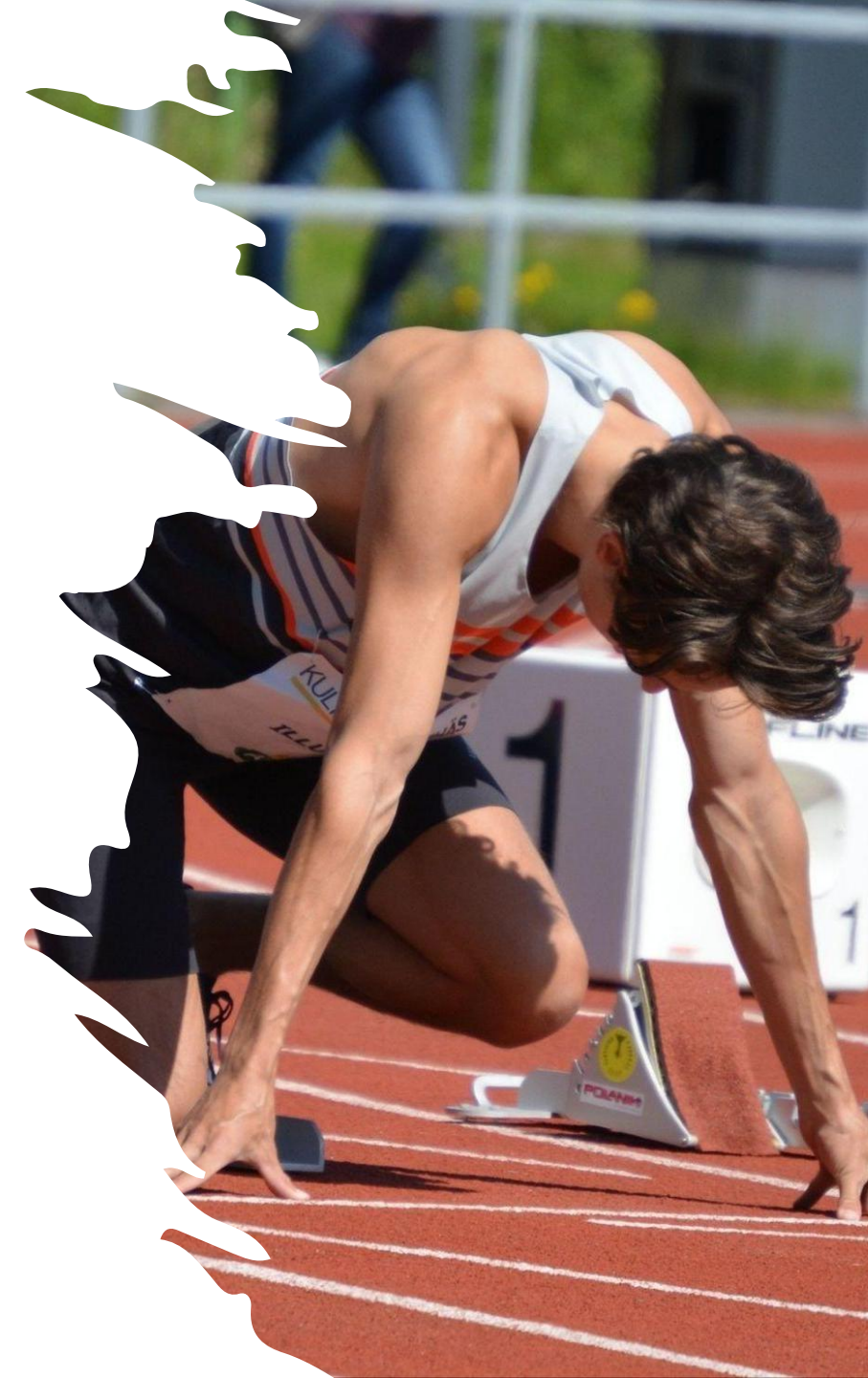


Kaikissa Suomen Urheiluliiton alaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. Näihin periaatteisiin sitoutumalla edistämme kunnioittavaa ilmapiiriä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikessa yleisurheilun alaisessa toiminnassa.

- **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 nimetyille 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.

Vastuu ja yhdenvertaisuus Vantaan Salamoiden toiminnassa

- **Toimenpiteitä joilla toteutamme vastuullisuuttamme:**
 - Ryhmät ovat avoimia kaikille.
 - Soveltavan harrasteryhmän tarjoaminen erityistä tukea tarvitseville.
 - Varainhankintamme keskeinen tavoite on mahdollistaa matalat osallistumismaksut ja siten turvata harrastustoiminnan saavutettavuus.
 - Kirjanpito ja tilintarkastus ammattilaisten toteuttamana.
- **Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy ja siihen puuttuminen**
 - Vantaan Salamat ennaltaehkäisee epäasiallista käyttäytymistä ja toimii aktiivisesti turvallisen ympäristön luomiseksi.
 - Toimintaohjeet:
 - Epäasiallinen käyttäytyminen tulee havaittaessa estää ja siihen on puututtava viipymättä.
 - Häirintätapaukset otetaan vakavasti ja käsitellään asianmukaisesti.
 - Seuralla on nimetyt sovittelijat: Anu Kurppa ja Tiina Väänänen.
- **Suomen Urheiluliiton (SUL) urheiluyhteisön ilmoituskanavan kautta voi tehdä anonymisti ilmoituksen väärinkäytöksistä tai epäeettisestä toiminnasta. Ilmoituksen yhteydessä tulee valita lajiliitoksi Suomen Urheiluliitto (yleisurheilu).**
 - Ilmoituskanava: <https://urheiluyhteiso.ilmoituskanava.fi/#/>
 - Et ole yksin: <https://www.etoileksin.fi/epaasiallisen-kaytoksen-ennaltaehkaisy/>
 - Turvallisen seuran tarkastuslista: https://www.etoileksin.fi/wp-content/uploads/2020/02/checklist_seuroille_a4.pdf



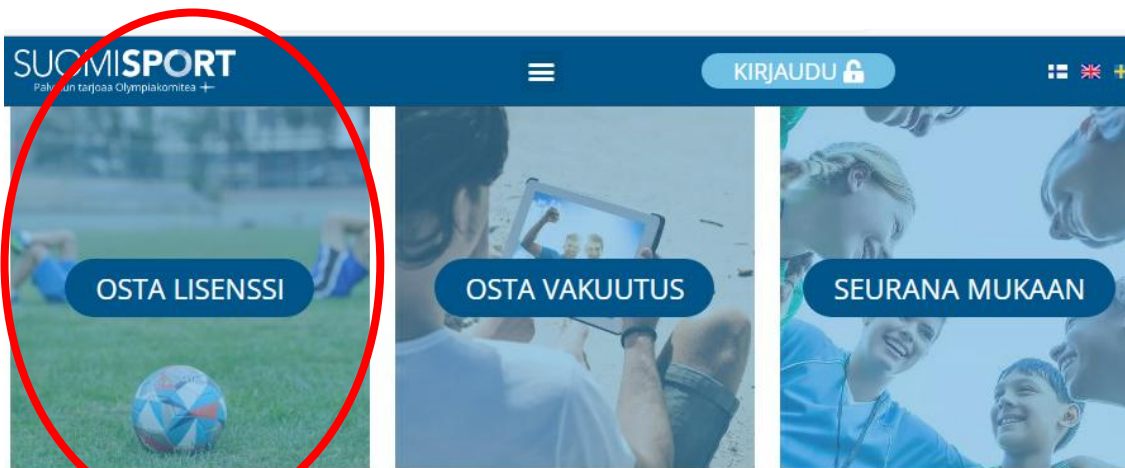


Vapaaehtoistehtävien esittely

- Vantaan Salamat järjestää vuosittain omia tapahtumia ja kilpailuja, joiden järjestämiseen tarvitaan seuran jäsenten aktiivista osallistumista. Jokaisen kilpailun järjestämiseen tarvitaan vanhempia/huoltajia mm.
 - Toimitsijatehtäviin (mm. ajanottajat, mittaajat, kirjurit)
 - Huoltotehtäviin (mm. kioskki, 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 kisat:**
 - Keihään kevätmestaruuskilpailut 16.5.2026
 - Uusimaa GP Osakilpailu 26.5.2026
 - Myyrmäen seiväskisa 3.6.2026
 - Myyrmäen pituuskisa 2.7.2026
 - Myyrmäen moukarikisa 16.7.2026
 - Seuracupin piirikilpailu 11.8.2026
 - Seuran mestaruuskisat 20.8.2026
 - Peruskoululaisten maastajuoksu-tapahtuma (syyskuu 2026)
 - Vantaa Maraton 3.10.2026
- **Lisätietoja toimitsijatehtävistä:**
<https://vantaansalamat.fi/toimitsijaksi/>

Ilmoittautuminen kilpailuihin

- Yksilölajeihin voi pääsääntöisesti ilmoittautua itse:
 - <https://kilpailukalenteri.fi/>
 - Viestijuoksuihin seura/valmentaja ilmoittaa osallistujat
- Kilpaileminen vaatii aina lisenssin:
 - <https://vantaansalamat.fi/kilparyhmat/yleisurheilulisenssit/>
 - <https://www.yleisurheilu.fi/seura-ja-kilpailutoiminta/info/yleisurheilulisenssit/>
 - <https://www.suomisport.fi/purchase>
- Lisätietoa kilparyhmien toiminnasta: <https://vantaansalamat.fi/tervetuloa-kilparyhmaan/>
 - Jos olet kiinnostunut kilparyhmään siirtymisestä ole yhteydessä seuran toimistoon: toimisto@vantaansalamat.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

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

Sarja: Ei valintaa | Ikä: Ei valintaa

Piiri: Ei valintaa | Laji: Ei valintaa

Tyhjennä | Hae

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 Suvilta	Forssa	-	
18.06.	pk	Heittokisa, Tulokisa	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 tulokisa 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 juhkakisa	Piikkiö	18.06. 23:59	
21.06.	pk	Naantalın Löylyn seuramaestaruuskisat 1.kilpailupäivä	Naantali	16.06. 23:59	Ilmoittaudu

T10: [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 annettu

Urheilijahaku

Sukupuoli: Naiset

Ikäluokka: Kaikki, 7 ja alle, 9, 11

Seura: Vantaan Salamet

Tyhjennä | Hae

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

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

T11: 1000m kävely

Muut sarjat: Valitse laji

Maksu: noin 5-15€

Jatka

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.

[Paluu kilpailun tietoihin](#)

[Paluu etusivulle](#)

1-2 viikkoa ennen kilpailua

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



**VANTAAN
SALAMAT**

Kiitos!

