

Talvikauden 2026-2027 info



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

- **Talvikausi kestää 5.10.2026-28.4.2027**
 - 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
 - Maksuttoman 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: <https://vantaansalamat.fi/peruutusehdot/>

- **Kokeilujaksot:** Voit peruuttaa ilmoittautumisen maksuttomasti kahden kokeilukerran jälkeen. Kokeilukerrat tulee suorittaa 14 vuorokauden sisällä ilmoittautumisesta. Jos ilmoittautunut 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.

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



Talvikauden alustavat aikataulut

5.10.2026

Talvikausi käynnistyy

- 4-7-vuotiaat harjoittelevat koulujen liikuntasaleissa
- Yli 8-vuotiaat aloittavat talvikauden Myyrmäen yleisurheilukentällä

5.10.2026 & 7.10.2026 Kaveripäivät ryhmissä

Syyslomalla (viikko 42) harjoitukset pidetään normaalisti

12.10.2026

Avoimet ovet soveltavassa ryhmässä

19.10.2026

Yli 8-vuotiaat siirtyvät harjoittelemaan Myyrmäki-halliin

17.12.2026-3.1.2027 Joulutauko

6.1.2027

(Loppiainen) ei harjoituksia

25.1.-1.2.2027

Yli 8-vuotiaat harjoittelevat Rajatorpan kalliosuojassa

Talvilomalla (viikko 8) harjoitukset pidetään normaalisti

29.3.2027

(2. pääsiäispäivä) ei harjoituksia

28.4.2027

Talvikausi päättyy



Vastuu ja yhdenvertaisuus Vantaan Salamoiden toiminnassa

- **Toimenpiteitä, joilla toteutamme vastuullisuutta:**
 - 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.
- **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.etoleyksin.fi/epaasiallisen-kaytoksen-ennaltaehkaisy/>



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.

Kilparyhmät

- Lisätietoa kilparyhmien toiminnasta:
<https://vantaansalamat.fi/tervetuloa-kilparyhmaan/>
 - Jos olet kiinnostunut kilparyhmään siirtymisestä ole yhteydessä seuran toimistoon:
toimisto@vantaansalamat.fi
- Kilpailut ja niihin ilmoittautuminen:
 - <https://kilpailukalenteri.fi/>
- Kilpaileminen vaatii aina lisenssin:
 - <https://vantaansalamat.fi/kilparyhmat/yleisurheilulisenssit/>
 - <https://www.yleisurheilu.fi/seura-ja-kilpailutoiminta/info/yleisurheilulisenssit/>
 - <https://www.suomisport.fi/purchase>





Kiitos!

