



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

[www.facebook.com/pages/Vantaan-Salamat](https://www.facebook.com/pages/Vantaan-Salamat)

Twitterissä: @VantaanSalamat

Instagram: @vantaansalamat



# Urheilukouluinfo

- Kuullaan seuran toiminnasta
- Käydään tärkeitä käytännön asioita läpi teidän vanhempien kannalta

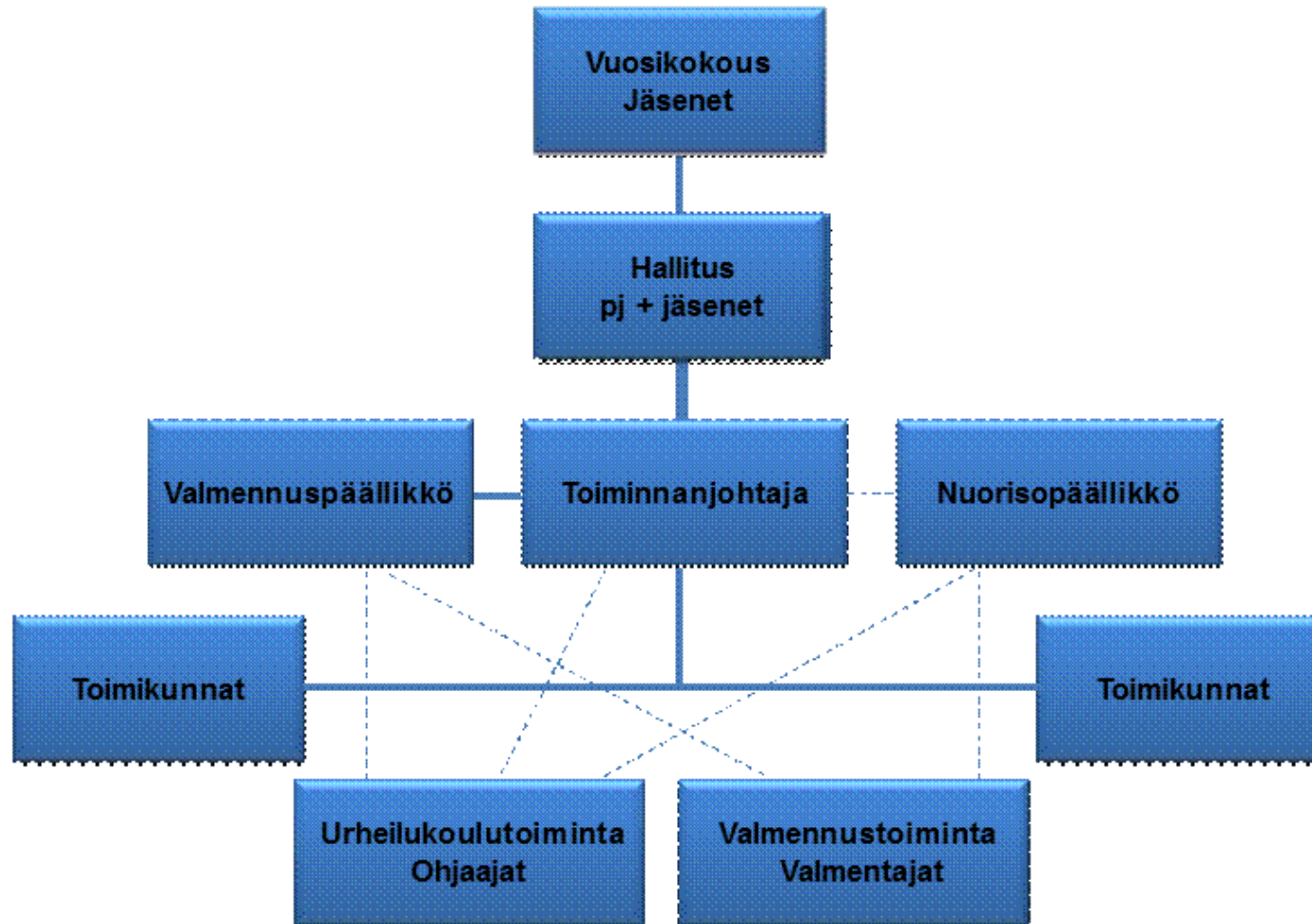
Tehdään yleisurheilusta yhdessä kiva harrastus kaikille!

# Meidän seura

- Perustettu 1975
- Kolme päätoimista työntekijää (Tj + Vp + Np)
- 550 jäsentä
- 470 lisenssiä (urheilijaa)
- N. 35 koulutettua OTO-ohjaajaa
- Toiminta painottuu Myyrmäkeen ja Kivistöön

*Jokainen lapsi ryhmässämme on yhtä tärkeä riippumatta siitä, kuinka "kovaa hän juoksee"*

# Seuran organisaatio



# Seuran arvot

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen– terveelliset elämäntavat

Avoimuus, rehellisyys ja kasvatuksellisuus

Suvaitsevaisuus, tasavertaisuus ja muiden kunnioitus

Päihteettömyys ja dopingin vastaisuus

# Urheilijan polku

Ikä	4–7 v.	8–10 v.	11–12 v.	13–15 v.	16–19 v.	20 v. ->
KOULU TARJOAA	Liikuntatunnit ja iltapäiväkerhot			Liikunta-painotteiset yläkoulut	Urheilu-oppilatokset	Urheilu-akatemit
				Yleis-valmennus	Aamu-valmennus	Valmennus
SEURA TARJOAA	Urheilukoulut					
		Mini- ja juniori-valmennusryhmät		Nuorisovalmennusryhmät		
		Monilajikerho	Lajikoulut			
	Harrastamisen olosuhteet					
	Koulutetut ohjaajat ja valmentajat				Valmennus mahd. mukaan	
	Uraohjauspalvelut					
	Tukipalvelut (esim. fysioterapia ja valmennustuki)					

Vantaan Salammat – urheilijan polku

# Liikuntaa vähintään 20 tuntia viikossa

- Terveysten kannalta lapsen tulee liikkua kaksi tuntia joka päivä
- Tavoitteellisen urheilun näkökulmasta liikkumista tarvitaan kolme tuntia päivässä
- Liikunnan tulee kuormittaa kaikkia fyysisiä ominaisuuksia
- Liikunnasta osan tulee olla fyysisesti rasittavaa = syke nousee, hikoilee ja hengästyy
- Liikuntamäärä = arkiliikunta + omatoiminen harjoittelu + ohjattu harjoittelu

# Monipuolisuus luo pohjan urheilulle

- Lapset kehittyvät eri tahtiin, fyysiset kehityserot voivat olla 4-5 vuotta (erot suurimmillaan n. 12 vuotiaana)
- Perustaidot pitää hallita ennen kuin voi oppia lajitaidot.
- Monipuolisuus varmistaa hermoverkkojen kehittymisen -> liikuntataitojen oppiminen lajin sisällä ja muissa lajeissa helpottuu
- Monipuolisuus vähentää liikunta- ja rasitusvammoja



# Lapset ovat erilaisia

- Lapset eroavat toisistaan fyysisesti ja psyykkisesti
- Lapsilla on erilaisia motiiveja – yksi tähtää huipulle toinen haluaa vain harrastaa
- Lapset kilpailevat yleensä ikäistensä kanssa fyysisestä ja henkisestä kehitysvaiheesta riippumatta
- Erilaiset lapset tarvitsevat erilaista tukea ja kannustusta
- Tunne oma lapsesi – kuuntele ja kysele. Lapsen maailma on erilainen kuin aikuisten.

# Kilpailemisen ilo on lapsen oikeus

- Kilpailuissa lapset pääsevät mittaamaan taitojaan, haastamaan itseään, opettelemaan tunteiden käsittelyä...
- Lapselle aikuisen vankkumaton tuki on tärkeä, menestyksestä tai tuloksesta riippumatta
- Voittamisen merkitys ei saa nousta liian suureksi
- Paineet/ pelko lisäävät epäonnistumista ja heikentävät luovuutta
- Kannustaminen kuuluu aikuisen rooliin!

# Yleisurheilukilpailut

-Seurakisat, seuraottelut, piirikisat, aluekisat, kansalliset kisat, aikuisurheiluliiton kisat...

→ [Kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi)

# Seura järjestää helppoja mahdollisuuksia kokeilla kilpailemista

- **Salama Cup 4-8-vuotiaille**

- 4.6. (Pikkujätti -cup) ja 27.8. omien harjoitusten aikana

- Kivistön ja keskiviikon ryhmäläiset voivat tulla joko 17-18 tai 18.15-19.15 ryhmiin

- Mitataan tulokset, mutta palkintoja ei jaeta

- Kisan aikana toivomme mahdollisimman monen aikuisen olevan lapsensa mukana tapahtumassa avustamassa

- **Silja Line -seurakisat 8-15-vuotiaille**

- 6.6., 4.7. ja 15.8. klo 18.00-20.00

- Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu Kilpailukalenterissa

- Toimitsijoina vanhemmat ja valmentajat (ilmoittaudu kisan alussa)

- **Seuran mestaruuskilpailut ja kauden päätös 16.9.!**

# Vanhemmat meidän seurassa

Vanhempien rooli suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa on erittäin merkittävä toiminnan mahdollistajana, mutta...

”Vanhempien paikka urheiluseurassa ei ole hiljaisen yhtiömiehen, viikkorahan maksajan, vaan aktiivisen, keskustelevan, seuratoimintaan osallistuvan ja kannustavan ihmisen paikka. Sillä paikalla on kaiken lisäksi paljon tilaa pelata ja peliaikaakin löytyy aivan riittävästi.”

(Tiihonen, A. 1998. Mikä on vanhempien paikka lasten urheiluharrastuksessa? Liikunta ja Tiede 35(4), 42.)

# Seuratoiminta tarjoaa paljon

- Lapsi saa ystäviä ja turvallisia aikuiskontakteja. Lapsi oppii toimimaan ryhmässä, noudattamaan ohjeita, käsittelemään erilaisia tunteita...
- Toiminta vaatii onnistuakseen paljon vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin.
- Seuratoiminta tarjoaa yhteisöllisyyttä myös aikuisille!
- Yhteiset arvot, toimintatavat ja pelisäännöt auttavat ryhmän toiminnassa.
- Avoimuus ja hyvä tahto helpottavat yhteistyötä.

# Ryhmäjaot ja ensimmäinen kerta

- Myyrmäessä kokoontuminen nurmen reunalla ryhmittäin (ohjaajat vastassa ikäryhmäkyltein)
- Kivistössä kokoontuminen Aurinkokiven koulun takana olevan tekonurmikentän laidalle  
→ Huom. koululla ei WC- eikä pukutiloja
- Nimenhuuto, tutustuminen ohjaajaan ja toisiin vanhempiin sekä apuohjauksista sopiminen (4-7v.)
- Pelisääntöjen sopiminen

# Käytännön asioita

- Varmista, että lapsella on sään mukainen ulkoiluvarustus
- Juomapullo (valmiiksi täytettynä mieluiten vedellä)
- Harjoitukset pidetään säällä kuin säällä

Osallistu toimintaan!

→ Kiusaamiselle nollatoleranssi, joten ole ajoissa yhteydessä mikäli saat tietoosi kiusaamistapauksista

Mikäli lapsellasi on erityistarpeita harrastuksen suhteen, toivomme että olette näistä yhteydessä etukäteen.



# Urheilukoulumaksu sisältää

- Ohjatut harjoitukset 1-3 krt /vko
- Kilpailulisenssin sisältäen vakuutuksen
- Osallistumisen seuran omiin kilpailuihin (Salama-Cup, Silja Line -seurakisat, mestaruuskisat ja Sinettikisat) ja piirimestaruuskisoihin (Junnu- ja pm-kisat),
- Vantaan Salamats t-paidan

**Keihäsrieha 26.5. ja Kultainen Keihäs -tapahtuma!**

Huom! T-paidat jaetaan tapahtumassa



# Käytännön asioita

- Kaksi kertaa voi käydä tutustumassa – lasku on muodostunut ilmoittautuessa → ilmoita toimistolle jos lapsi ei haluakaan jatkaa tutustumiskertojen jälkeen, niin poistamme laskun
- Kerran kuussa SalamaTiedote sähköpostiin, muut tärkeät ajankohtaiset tiedotteet sähköpostilla – pidäthän tiedot ajan tasalla
- **MyClub on seuran tärkein viestintäväline, joten huolehdi omien tietojesi ajantasaisuudesta**

**Seuran nettisivuilta esim. materiaalipankista paljon tärkeää tietoa**

- Seura-asut Ykkös-Urheilusta!

# Käytännön toimintatavat seurassamme

1. Kohtelen kaikkia tasapuolisesti
2. Noudatan kilpailusääntöjä toimitsijatehtävissä
3. Kunnioitan kaikkia urheilijoita (myös muiden seurojen), kanssatoimitsijoita ja seuran jäseniä
4. Käyttäydyn arvokkaasti muita ihmisiä kohtaan, esim. edustaessani seuraa toimitsijatehtävissä
5. Kannustan omaa lastani positiivisesti
6. Huolehdin siitä, että lapsi tulee harjoitukseen oikeissa varusteissa ja valmistautuneena
7. En tuo puolikuntoista/sairasta lasta harjoitukseen
8. Päihteet ja huumeet eivät kuulu seuramme toimintaan
9. Toimin seuran edun mukaisesti
10. Käyttäydyn seuran arvojen mukaisesti

# Kesäkauden kilpailutapahtumat

## –seura ei toimi ilman jäsenistöä

- Kesäkauden kilpailutapahtumat vaativat kaikkien seuran jäsenten panosta → tehtäviä löytyy niin kokeneille toimitsijoille, kuin uusille tulokkaille
- Toivomme jokaisen perheen osallistuvan väh. 1-2 tapahtumaan kesän aikana
- **14.5. klo 16.45-18.15 Myyrmäen yu-kentällä**  
**1-tason toimitsijakoulutus**
- Tapahtumiin voi osallistua myös ilman koulutusta!

# Kesäkauden kilpailutapahtumat –seura ei toimi ilman jäsenistöä

- Kultainen Keihäs 26.5.
- Sinettikisat 7.6.
- Vantaan Maraton 13.10.
  
- Salama cupit: 4.6. & 27.8.
- Silja seurakisat: 6.6., 4.7. & 15.8.

Kesän tapahtumat:

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

26.5.2018

KULTAINEN

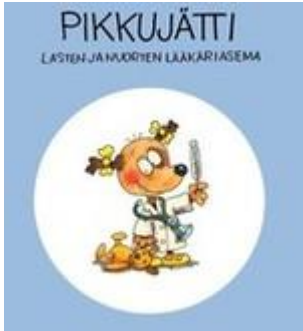


KEIHÄS

Myyrmäen yleisurheilukenttä, Vantaa

Urheilukoululaisten  
Keihäsriehea!

# Yhteistyökumppanit



Aktia

**YKKÖS-URHEILU**

Vapaalantie 2 - P. 010 271 00 00



Uusia yhteistyökumppaneita haetaan koko ajan,  
vinkit tervetulleita!

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