

2.7.2020

TOIMINTA JATKUU LÄPI KESÄN!

Kuukausi on kulunut siitä, kun kausi saatiin käynnistettyä tauon jälkeen. Kaikki on sujunut ryhmissä hyvin, kiitos kaikille osallistujille ohjeistusten noudattamisesta. Muistetaan kuitenkin vielä loppukesänkin ajan noudattaa ohjeita, jotta harjoitukset pystytään järjestämään turvallisesti. Poikkeuksellisesti tänä kesänä urheilukoulu ryhmiä ei pidetä heinäkuussa, vaan harjoitukset jatkuvat läpi kesän. Elokuussa luvassa myös viikon päiväleiri 3.-7.8., jonne voi ilmoittautua vielä mukaan.

Kultainen Keihäs ja heittojen teemakisa järjestettiin lauantaina 27.6. Tapahtuma oli onnistunut, kiitos kaikille tapahtuman toimitsijoille ja vapaaehtoisille sen mahdollistamisesta. Tapahtuma keräsi kiitosta myös kilpailijoilta. Tästä on hyvä jatkaa tuleville vuosille!

Kuten usealla muullakin, lomakuukausi on käsillä myös toimiston väellä, huomioitahan mahdolliset viiveet yhteydenottoihin vastattaessa. Aurinkoista heinäkuuta toivotellen 🌻

Rita Huttu, toiminnanjohtaja, rita.huttu@vantaansalamat.fi,
p.045 1130 373

TOIMISTON LOMA-AJAT

Henkilökunnan loma-ajat ovat seuraavat:

- toiminnanjohtaja lomalla 6.7.-2.8.
- valmennuspäällikkö lomalla 15.7.-11.8.

HARJOITTELUOHJEISTUS KORONA-AIKANA

Noudattamme harjoittelussa ryhmäkokojen- ja toiminnan järjestämisen osalta viranomaismääräyksiä ja -suosituksia. Osallistujat jaetaan pieniin ryhmiin ja ryhmät pysyvät etäällä toisistaan. Kaikkien osallistujien tulee sitoutua noudattamaan seuraavia ohjeita. Huom! Muiden, kuin harjoituksiin osallistuvien tulee pysyä pois kenttäalueelta, jotta suosituksia pystytään noudattamaan.

Harjoituksiin saa tulla vain terveenä!**Huomio harjoitusten aikana kaikessa tekemisessä muut!**

Noudattamalla seuraavia ohjeistuksia, harjoittelu pystytään järjestämään turvallisesti ja viranomaismääräysten mukaisesti:

1. Harjoituksiin tultaessa, urheilija käy pesemässä kädet, samoin pois lähtiessä
2. Valmentajien ohjeistuksia kuunnellaan ja niiden mukaan toimitaan
3. Harjoitusten aikana vältetään muihin henkilöihin koskemista ja muistetaan turvavälit
4. Mahdollinen harjoitusväline on koko harjoituksen ajan vain yhden henkilön käytössä tai väline desinfioidaan käyttäjän vaihtuessa
5. Urheilija desinfioi harjoitusvälineet ennen ja jälkeen harjoituksen seuran tarjoamilla välineillä (pienimpien harjoittelijoiden välineistä huolehtivat valmentajat)
6. Yskiminen / aivastaminen hihaan
7. Suosittelemme urheilijoille omia käsineitä harjoituksien ajaksi

Salama Tiedote 7/2020

- **Toiminta jatkuu läpi kesän!**
- **Toimiston loma-ajat**
- **Harjoitteluohjeistus korona-aikana**
- **1-tason toimitsijakoulutus maanantaina 10.8.**
- **Tulevat toimitsijatehtävät**
- **Päiväurheilukoulu elokuussa**
- **Juoksukoulu Startti 4.8. alkaen**
- **Seura-asut nyt saatavilla**
- **Wanda's -etu seuran jäsenille**



Instagram



Salama Tiedote - sivu 1

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamat.fi

2.7.2020

1-TASON TOIMITSIJAKOULUTUS MAANANTAINA 10.8.

Maanantaina 10.8. järjestetään 1-tason toimitsijakoulutus Myyrmäen yleisurheilukentällä. Koulutus alkaa **klo 18.00** ja kestää noin 1,5 h.

Koulutuksessa käydään yleisurheilun säännöt läpi perustasolla, painottaen lasten sääntöjä. Koulutus on tarkoitettu vasta-alkajille, mutta myös lajia tunteville, joilla ei ole muodollista toimitsijakoulutusta. Suosittelemme koulutusta kaikille urheilijoiden vanhemmille, vanhemmille urheilijoille sekä kaikille toimitsijatehtävistä kiinnostuneille.

Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Koulutus pyritään järjestämään ulkona. Tervetuloa!

TULEVAT TOIMITSIJATEHTÄVÄT

Tuleviin tapahtumiin tarvitaan niin uusia kuin kokeneitakin toimitsijoita! Ilmoittauduthan mukaan!

- **12.8. Seuracup, Myyrmäki** (toimitsijoita, huolto/kioski)
- **10.10. Vantaan Maraton, Tikkurila** (liikenteenohjaajia, huolto, alueen rakentaminen / purkaminen, kisatoimisto jne.)

Ilmoittautumiset toimitsijaksi toimistolle tai seuran edustajille kentällä:
toimisto@vantaansalamat.fi

Toimitsijaksi voi ilmoittautua ilman koulutusta, kaikille löytyy sopivia tehtäviä! Sopiva tilaisuus koulututtua kuitenkin Seuracup-viikolla, kts. 1-tason toimitsijakoulutus maanantaina 10.8.

PÄIVÄURHEILUKOULU ELOKUUSSA

Elokuun päiväurheilukoulu järjestetään viikolla 32. Mukaan voi vielä ilmoittautua! Päiväurheilukoulu on tarkoitettu n.7-12-vuotiaille tytöille ja pojille. Mukavaa yhdessäoloa sporttisesti, mm. yleisurheilua, pelejä, leikkejä. Mukaan omat eväät ja juotavaa sekä sään mukaiset varusteet.

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö
Aika: 3.-7.8.2020 ma - pe klo 10.00 - 14.00

Hinta: 60 €/vko / päivähinta 20 €
Osallistuminen mahdollista myös vain osan aikaa (yksittäiset päivät).
Sisaralennus -10% toisesta lapsesta.

Ilmoittaudu mukaan www.vantaansalamat.fi/FI/paivaurheilukoulu -sivuilla

HEINÄKUUN VINKKI:
Kesän aikana kannattaa seurata omien mökkiapaikkakuntien kilpailutarjontaa ja osallistua paikallisten seurojen järjestämiin tapahtumiin. Tapahtumia löytyy www.kilpailukalenteri.fi -sivuilta.



KULTAINEN KEIHÄS



2.7.2020

JUOKSUKOULU STARTTI 4.8. ALKAEN

Juoksukoulu Startti käynnistyy elokuussa ja se on tarkoitettu aloittelijoille tai jo harrastaville juoksijoille, jotka haluavat saada virikkeitä omaan juoksemiseen. Juoksukouluun voi ilmoittautua mukaan vaikka et olisi juossut metriäkään! Juoksukoulun tavoitteeksi asetetaan 10.10. juostavan Vantaan Maratonin FunRun (10 km), 1/2-maraton tai maraton riippuen lähtötasosta. Maratonin osallistumismaksu omakustanteena.

Aika: 4.8.-13.10.2020 tiistaisin klo 18.00-20.00

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja ympäristö

Hinta: 125 € (lisäksi mahdollisuus liittyä seuran jäseneksi, 45 €/v. 2020)

Halukkaille mahdollisuus aerobisen ja anaerobisen kynnyksen määrittämiseen tasotestillä (sis. laktattimittaukset, materiaalikulut, sykemittarin lainan ja testipalautteen sähköpostitse), Huom! erillinen maksu 50€.

Huom. Huolehdiathan, että vakuutuksesi on kunnossa!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/Fl/juoksukoulut

SEURA-ASUT NYT SAATAVILLA

Asuja on nyt saatavilla Ykkös-Urheilusta. Uusi Craft-mallisto on väritykseltään tummansininen / musta. Mallistoon kuuluvat kilpa-asut (paidat, topit, shortsit, housut), treeniasut (takit, hupparit, verryttelyasut) ja muut seura-asut (kuoritakki, kevyttoppatakki).



Ykkös-Urheilu palvelee ma, ke, pe klo 12-19.00 ja la klo 10-14.00.

Osoite Vapaalantie 2.

Tutustu koko mallistoon: www.vantaansalamat.fi/Fl/seura-asut

Huom! Vanhaa mallistoa voi käyttää edelleen uuden rinnalla, molemmat ovat käytössä!



2.7.2020

WANDA'S -ETU SEURAN JÄSENIILLE

Yhteistyökumppanimme Wanda's Kitchen & Lounge tarjoaa seuran jäsenille À la Carte ruokailusta -15% alennuksen 4 hengen seurueelle. Tarjous on voimassa maanantaista perjantaihin klo 16.00 alkaen.

Listalta herkkuja joka makuun: www.wandas.fi/a-la-carte/

À la Cartea on tarjolla
Ma – To klo 16.00 – 21.00
Pe klo 16.00 – 22.00
La 12.00 – 22.00



Tämänhetkiset aukioloajat:

Ma – To 10.30 – 14.00 (lounas) ja 16.00 – 21.00
Pe 10.30 – 14.00 (lounas) ja 16.00 – 22.00
La 12.00 – 22.00
Su suljettu

Lounasta joka arkipäivä läpi koko kesän!

**VANTAAN SALAMAT RY
Yhteystiedot**

Toimisto:
Myyrmäen yleisurheilukenttä
Raappavuorentie 8-10
01600 Vantaa
toimistovantaansalamat.fi

Postiosoite:
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:
Rita Huttu
rita.huttu@vantaansalamat.fi

Valmennuspäällikkö:
Olli-Pekka Mykkänen,
oli.mykkanen@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:
Jani Merimaa

www.vantaansalamat.fi

Salama Tiedote - sivu 4

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamat.fi

