

7.8.2020

LOPPUKESÄN OHJELMAA !

Syksy tuo mukanaan pieniä muutoksia harjoitteluun. Myyrmäen yleisurheilukenttä suljetaan remontin vuoksi 3.9. alkaen, jonka jälkeen harjoitukset järjestetään joko toisella yleisurheilukentällä, lähialueen maastossa tai hiekkakentällä. Kutakin ryhmään ohjeistetaan tarkemmin harjoituspaikoista (kts. tämä tiedote). Seuran mestaruuskisojen järjestäminen on vielä epävarmaa, mutta mikäli kilpailu järjestetään, päivä on keskiviikko 2.9. Tästä tiedotamme kuitenkin vielä erikseen. Lokakuussa on luvassa myös tuttu Vantaan Maraton. Tilannetta seurataan vallitsevien olosuhteiden osalta, mutta tavoitteena on, että lauantaina 10.10. päästään matkaan. Tapahtumaan tarvitaan myös paljon vapaaehtoistoimijoita, joiden toivomme ilmoittautuvan mukaan. Sopivia tehtäviä löytyy kaikille.

Ensi viikolla astutaankin jo arkeen koulujen aloituksen osalta, joten kaikille koulunsa ja opiskelunsa aloittaville mukavaa syyslukukauden aloitusta!
*Rita Huttu, toiminnanjohtaja, rita.huttu@vantaansalamat.fi,
p.045 1130 373*

HARJOITTELUOHJEISTUS KORONA-AIKANA

Noudatamme 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 tullessa, 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 tarjoamalla välineillä (pienimpien harjoittelijoiden välineistä huolehtivat valmentajat)
6. Yskiminen / aivastaminen hihaan
7. Suosittelemme urheilijoille omia käsineitä harjoituksien ajaksi

KESKIVIKKONA 12.8. HARJOITUKSET KENTÄN ULKOPUOLELLA

Myyrmäen kentällä pidettävien Seuracup-kisojen vuoksi illan harjoitukset järjestetään kentän lähistöllä olevassa maastossa. Kokoontuminen kentän porttien luona, josta ohjaajat tapaavat ryhmät.

Salama Tiedote 8/2020

- Loppukesän ohjelmaa!
- Harjoitteluohjeistus korona-aikana
- Keskiviikkona 12.8. harjoitukset kentän ulkopuolella
- 1-tason toimitsijakoulutus maanantaina 10.8.
- Tulevat toimitsijatehtävät
- Seuracup keskiviikkona 12.8. Myyrmäessä
- Vantaan Maraton lauantaina 10.10. – vapaaehtoisia tarvitaan
- Myyrmäen yleisurheilukenttä remonttiin 3.9. alkaen
- Juoksukoulu Startti – voit vielä liittyä mukaan
- Ohjeita ja vinkkejä kilpailuihin – kaikki rohkeasti osallistumaan



Instagram



7.8.2020

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.

SEURACUP KESKIVIKKONA 12.8. MYYRMÄESSÄ

12.8. Seuracup on kaikille yleisurheiluseuroille tarkoitettu joukkuekilpailu, jossa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Poikkeusolojen johdosta Seuracupin piirikisat kisailaan tänä vuonna vain yksiosaisena sarjana (normaalisti 2 osakilpailua), joiden perusteella parhaimmat joukkueet pääsevät 5.9. järjestettäviin finaaleihin. Lisää Seuracupista voi lukea täältä: www.yleisurheilu.fi/seuracup/

Kannustamme kaikkia näihin ikäryhmiin kuuluvia osallistumaan kilpailuun, nyt helposti omalla kotikentällä. Tutustu lajivalikoimaan ja ilmoittaudu mukaan Kilpailukalenterissa: www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=25492. Osallistumisoikeus yhteen lajiin + viestiin. Ilmoittautuminen viimeistään 8.8.

Mikäli et löydä omaa nimeäsi ilmoittautumisjärjestelmästä tai mikäli Kilpailukalenterin käyttö ei ole tuttua, ole yhteydessä toimistolle, niin lisätään sinut halutessasi mukaan kilpailuun. Myös viestijuoksuihin osallistumisesta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä toimistolle. Tervetuloa mukaan taistelemaan paikasta finaaliin!

ELOKUUN VINKKI:
Tulossa kiinnostava yleisurheiluviikko:
- **tiistai 11.8. Paavo Nurmi Games, Turku**
- **keskiviikko 12.8. Seuracupin piirikisa, Vantaa**
- **13.-16.8. Kalevan kisat, Turku.**
Turussa mitaleista taistelee Riku Illukka ja Myyrmäessä finaaliin pääsystä koko joukkue!

**KULTAINEN
KEIHÄS**

7.8.2020

VANTAAN MARATON LAUANTAINA 10.10. – VAPAAEHTOISIA TARVITAAN

Yksi vuoden isoimmista ponnistuksista, Vantaan Maraton, juostaan 10.10. Maratonin merkitys Vantaan Salamien toiminnalle on suuri; sen tuoman taloudellisen hyödyn ansiosta pystymme pitämään mm. urheilukoulumaksut kohtuullisina. Lähtisitkö sinä mukaan järjestelyihin?

Maratonin järjestelyiden sujuvuudesta hyötyvät tavalla tai toisella kaikki seuran jäsenet! Tehtäviä on laidasta laitaan ja kaikille löytyy varmasti sopivia tehtäviä. Tehtäviin kuuluvat mm. huolto, reitinvalvonta, kisakanslian hoitaminen, alueen rakentaminen ja purkaminen jne. Luvassa mukava päivä kivassa porukassa!

Ilmoittautumiset talkoolaiseksi toimistolle, Ritalle tai Mikolle:
toimisto@vantaansalamat.fi tai mikko.viilo@gmail.com.

Valmennusryhmäläisten perheistä odotamme tapahtuman toimitsijoiksi vähintään yhtä henkilöä perheestä.

MYYRMÄEN YLEISURHEILUKENTTÄ REMONTTIIN 3.9. ALKAEN

Myyrmäen yleisurheilukentän remontti alkaa torstaina 3.9. Näin ollen loppukauden harjoitukset 4.9. alkaen, järjestetään joko kentän ulkopuolella olevassa maastossa ja ulkoilualueella, jäähallin viereisellä hiekkakentällä tai muilla yleisurheilukentillä.

Kilparyhmien valmentajat ohjeistavat omat ryhmänsä harjoituspaikkojen suhteen, yleisurheilukouluryhmät kokoontuvat yleisurheilukentän porteilla, josta ohjaajat noutavat ryhmät mukaansa. Kokoontuminen normaaliin harjoitusaikaan. Huomioitahan, että pukutilat ja wc-tilat eivät ole remontin aikana käytössä, joten juomapullot on hyvä täyttää jo kotona.

JUOKSUKOULU STARTTI – VOIT VIELÄ LIITTYÄ MUKAAN

Juoksukoulu Startti on käynnistynyt 4.8. Juoksukoulu 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 kaikille halukkaille 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. laktaattimittaukset, materiaalikulut, sykemittarin lainan ja testipalautteen sähköpostitse), Huom! erillinen maksu 50€.

Huom. Huolehdiathan, että vakuutuksesi on kunnossa!
Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.vantaansalamat.fi/FI/juoksukoulut

Salama Tiedote - sivu 3

Vantaan Salamats ry
www.vantaansalamat.fi



7.8.2020

OHJEITA JA VINKKEJÄ KILPAILUIHIN – KAIKKI ROHKEASTI OSALLISTUMAAN

Kesän aikana järjestetään Helsingin (Helsingin seudun Yleisurheilu) alueella kilpailuja, jonne on mahdollisuus osallistua, kun on yleisurheiluseuran jäsen. Mm. nuorten sarjoista piirikisat ovat helppoja tapoja osallistua kilpailutoimintaan. Piirikisat ja myös muut kilpailutapahtumat löytyvät helposti www.kilpailukalenteri.fi -sivuilta hakutoiminnoilla ja myös ilmoittautuminen tapahtuu Kilpailukalenterissa.

Elokuussa tulossa mm.22.-23.8. Helsingin junnuhuipentuma 9-13-vuotiaille ja 29.8. Helsingin 9-13-vuotiaiden piirimestaruusviestit.

Www-sivujen materiaalipankista www.vantaansalamat.fi/Fl/materiaalipankki löydät Vantaan Salamien ohjeistukset kilpailuihin osallistumisesta, ilmoittautumisesta, maksupolitiikasta ym. tärkeätä kisainfoa. Tutustu ohjeisiin varsinkin, mikäli Kilpailukalenteri ei ole entuudestaan tuttu:

http://www.vantaansalamat.fi/files/images/KISAOHJEET_2020.pdf

Kannustamme kaikkia rohkeasti osallistumaan kilpailuihin!

Mikäli Kilpailukalenterin käyttö ei ole tuttua, voit olla yhteydessä myös toimistolle. Samoin, mikäli nimesi ei löydy Kilpailukalenterista, ota yhteyttä toimistolle.

**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,
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:
Jani Merimaa

www.vantaansalamat.fi

