



INFO LIIKUNTAILTAPÄIVÄN OSALLISTUJILLE

SISÄLLYSLUETTELO

HARJOITUSAJANKOHDAT	3
VARUSTEET	3
VÄLIPALAT	3
SIIRTYMÄT	4
Ohjatut siirtymät	4
Omatoimiset siirtymät.....	4
Paluumatkat	5
Liikuntapaikkojen osoitteet	6
Aikataulut	6
Tilaukskuljetukset.....	7
VAPAA-AJAN TOIMINNAN VASTUUT JA VAKUUTUKSET	8
Vakuutusyhtiön toimintaohjeet: Hoitoon hakeutuminen ja jatkohoito.....	9

Julkaisija

Vantaan kaupunki

01/2026

Vantaan Liikuntapalvelut – HSM-kehittämishanke

Kansikuva Loc Nguyen

HARJOITUSAJANKOHDAT

Tarkasta mahdolliset poikkeusjärjestelyt täältä <https://www.vantaa.fi/fi/myyрмаen-maksuton-liikuntailtapaiva-kolmosluokkalaisille> :

Harjoituksia järjestetään 19.1.-13.4.2026 yhteensä 11 kertaa. Koulujen loma-aikoina (talvilomalla 16.2. ja Pääsiäisenä 6.4.) ei järjestetä Liikuntailtapäivää.

VARUSTEET

- Liikuntaan soveltuvat vaatteet
 - Temppuilu lisäohje: hyvä vaate ei jää kiinni telineisiin tai valu lapsen kasvoille.
- Jalkineet
 - Tanssi: Paljaat jalat tai puhtaat sukat
 - Temppuilu ja akrobatia: paljaat jalat
 - Sisäpallot: sisäpelikengät
 - Yleisurheilu ja jalkapallo: liikunnalliset kengät, jotka sopivat sekä yleisurheiluun että jalkapalloon.
- Pitkät hiukset kiinni/ponnarille
- Korut ja kellot pois, jos voivat jäädä kiinni, vahingoittua tai vahingoittaa muita.
- Juomapullo (liikunnassa käytettävä juoma on vesi).

VÄLIPALAT

Osallistujat saavat kouluilta mukaansa pienen välipalan. Viikoittainen tuotepaketti sisältää aina välipalakeksin sekä smoothien tai mehukeiton. Makuvaihtoehdot vaihtelevat.

Lasten koululle ilmoitetut ruoka-aineallergiat on huomioitu Liikuntailtapäivän välipaloissa. Tämä tarkoittaa, että koululle ilmoitetut allergiat otetaan huomioon, jos ilmoittautuminen on tehty ajoissa. Huomioithan, että tiedon siirtymiseen tarvitaan noin 1,5 viikkoa.

SIIRTYMÄT

Siirtymiin liittyvä kävely tai pyöräily lisää arkiaktiivisuutta, toimii lämmittelynä sekä auttaa palautumaan harjoituksista. Samalla lapset oppivat ajanhallintaa, liikkumaan turvallisesti liikenteessä sekä suunnittelemaan reittejä. Siirtymät voi tehdä koululta sekä Turvallisen aikuisen johdolla että omatoimisesti.

Huoltajan tulee ilmoittaa, siirtyykö lapsi koululta Liikuntailtapäivään ja takaisin koululle pääsääntöisesti omatoimisesti vai Turvallisen aikuisen johdolla.

Menomatkan osalta lapsella on kaksi vaihtoehtoa:

1. Haluan että lapseni siirtyy Liikuntailtapäivään aina ohjatusti turvallisen aikuisen kanssa.
2. Ei tarvitse. Lapseni **voi siirtyä myös omatoimisesti** kävellen, polkupyörällä tai itse hankitulla HSL-lipulla.

Ohjatut siirtymät

Liikuntailtapäivä on koulun ulkopuolista eli vapaa-ajan toimintaa. ”Turvalliset aikuiset” mahdollistavat ohjatut siirtymät, ja opastavat julkisen liikenteen (HSL) käyttöön, jos sellainen sisältyy harrastusmatkaan koulusta Liikuntailtapäivään. Siirtymistä vastaa osin koulujen henkilökunta ja osin DreamChasers ry:n kautta palkatut nuoret. Apuna siirtymissä voi olla myös vapaaehtoisia.

Turvalliset aikuiset ovat saaneet perehdytystä liikennekasvatukseen ja ohjaavat lapsia toimimaan turvallisesti. Viime kädessä vastuu lapsen siirtymisistä on huoltajalla, erityisesti jos lapsi ei noudata annettuja ohjeita. Lasten HSL-matka on maksettu, jos hän kulkee siirtymät koulun turvallisen aikuisen kanssa.

Siirtymät pyritään aina järjestämään Liikuntailtapäivän järjestelyjen puolesta, mutta niitä ei voida taata kaikissa tilanteissa, esimerkiksi flunssakauden aikana.

Omatoimiset siirtymät

Omatoimiseen siirtymiseen koululta harrastuspaikkaan ja kotiin tarvitaan aina ennakoon huoltajan suostumus. Ilmoita siirtymään liittyvät tiedot tällä lomakkeella, <https://link.webpolsurveys.com/EP/89E2847838542BB7> jos et ole jo tehnyt sitä ilmoittautumisen yhteydessä.

Siirtymät pyöräillen tapahtuvat aina omatoimisesti, sillä emme ole toistaiseksi pystyneet järjestämään pyöräilevien lasten siirtymistä ohjatusti. Omatoiminen siirtyminen (kävellessä, polkupyörällä tai omalla HSL-lipulla) on mahdollista, jos lapsi tuntee reitin edellyttämät liikennesäännöt ja reitti liikuntapaikalle ja sieltä kotiin on tuttu. Julkisilla kulkuneuvoilla omatoimisesti siirryttäessä lapsella tulee olla itse hankittu HSL-lippu.

Huom! Ennen omatoimista siirtymää kokoonnutaan koulun pääovien edessä. Turvallinen aikuinen antaa ohjeet ja luvan itsenäiseen siirtymiseen.

Mahdollisista suostumuksen muutoksista tulee ilmoittaa toiminnan järjestäjille (esim. tekstiviestillä 040 540 7271 tai sanna.heikkila@vantaa.fi) – ei koskaan lapsen kautta, jolloin tieto muutoksista voidaan ilmoittaa siirtymistä vastaaville henkilöille.

Paluumatkat

Paluumatkan osalta on olemassa useampia vaihtoehtoja. Lapsi voi joko palata koko matkan tai osan matkaa ohjatusti. Lapsi voi myös lähteä liikuntapaikalta omatoimisesti, tai hänet voidaan noutaa.

- ☐ Kyllä, lapseni täytyy aina* palata koululle saakka turvallisen aikuisen kanssa. Tämän jälkeen hän voi siirtyä kohti kotia.
- ☐ Ei tarvitse. Jos lapseni asuu paluumatkan varrella, voi hän jättäytyä ohjatusta siirtymästä aiemmin.
- ☐ Lapsi tullaan aina* hakemaan harjoituspaikalta esim. huoltajan toimesta.
- ☐ Lapseni tullaan toisinaan hakemaan harjoituspaikalta esim. huoltajan toimesta. Ilmoitamme näistä projektikoordinaattorille 040 540 7271. Muussa tapauksessa lapsi palaa koululle turvallisen aikuisen kanssa.
- ☐ Lapseni voi palata kotiin omatoimisesti kävellessä, polkupyörällä tai itse hankittulla HSL-lipulla. Lapseni tuntee reitin edellyttämät liikennesäännöt ja reitti liikuntapaikalta kotiin on tuttu.

**Jos valitset "aina", et voi samanaikaisesti tehdä muita valintoja.*

Liikuntailtapäivässä tehdään siirtymiin liittyvää tutkimusta, joten lapselta kysytään, millä tavoin hän liikkuu omatoimisesti (kävellessä, pyöräillen jne.) tai jos huoltaja hakee lapsen, lähteekö hän liikuntapaikalta esimerkiksi autokyydillä.

Liikuntapaikkojen osoitteet

- tanssi (Virtatalo, Rajatorpantie 8)
- temppuilu ja akrobatia (VVS Temppis, Vetokuja 1E)
- sisäpalloilu: koripallo, käsipallo ja salibandy (Energia Areena, Rajatorpantie 23)
- jalkapallo ja yleisurheilu (Myyrmäki-halli, Raappavuorentie 10)

Aikataulut

Suurimmassa osassa ohjattuja siirtymiä käytetään julkisia kulkuneuvoja (HSL). Siirtymistä vastaavat turvalliset aikuiset valitsevat kuhunkin tilanteeseen sopivan reitti- ja linjavalinnan, joka voi vaihdella, koska bussi- ja junayhteyksiä on paljon, ja erilaiset muuttajat vaikuttavat siirtymien aikatauluihin. Tällöin lapsetkin pääsevät harjoittelemaan tosielämän siirtymiä muuttuvissa olosuhteissa, joka valmistaa heitä myös jatkoa ajatellen julkisen liikenteen hyödyntämiseen omatoimisesti.

Askisto, Kaivoksela, Martinlaakso ja Pähkinärinne

Lähtö koululta ohjatusti n. klo 12.30

Liikuntailtapäivä klo 13.15–14.15

Paluu koululle ohjatusti n. klo 15 mennessä.

Hämeenkylä, Kivimäki, Rajatorppa, Uomarinne ja Mårtensdals

Lähtö koululta ohjatusti n. klo 13.30

Liikuntailtapäivä klo 14.15–15.15

Paluu koululle ohjatusti n. klo 16 mennessä.

Tilaukskuljetukset

Logistisista syistä osa siirtymistä tehdään tilaukskuljetuksilla.

Kaikki Askiston ja Pähkinärinteen koulun osallistujat käyttävät tilaukskuljetuksia, ja lisäksi Hämeenkylä – Mårtensdals & Kivimäki – VVS Temppis) väli tehdään tilaukskuljetuksilla. Mårtenddals ja Kivimäki hyödyntää Temppikselle siirryttäessä Vantaankosken aseman pysäkkiä. Tilaukskuljetuksia saavat hyödyntää vain ne osallistujat, joille se on siirtymien puolesta määritetty. Aikataulu on suuntaa antava.

12:35 Askiston koulu

12:45 Pähkinärinteen koulu

12:55 Vantaan Energia Areena

13:00 Virtatalo

13:15 VVS Temppis

13:45 Hämeenkylässä koulu

13:55 Vantaankosken asema Pysäkkitunnus: V1739

14:05 VVS Temppis

14:20 Lähtö VVS Temppis

14:30 Virtatalo

14:35 Vantaan Energia Areena

14:45 Pähkinärinteen koulu

15:00 Askiston koulu

15:20 Lähtö VVS Temppis

15:25 Vantaankosken asema, Pysäkkitunnus: V1742

15:35 Hämeenkylässä koulu

VAPAA-AJAN TOIMINNAN VASTUUT JA VAKUUTUKSET

Liikuntailtapäivä* järjestetään koulupäivän yhteydessä, mutta se ei ole varsinaista koulun opetusta vaan Harrastusten Vantaan ja siten vapaa-ajan toimintaa. Toiminta perustuu **nuorisolakiin**, ei perusopetuslakiin.

Mitä tämä tarkoittaa?

- Harrastuksia suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä koulujen kanssa.
- Jos harrastuksessa sattuu tapaturma, sitä ei käsitellä koulutapaturmana.
- Tapaturmien korvaaminen perustuu siihen, mitä vakuutuksia kunta tai harrastuksen järjestäjä on ottanut, sekä yleisiin vahingonkorvaussääntöihin.
- Jos harrastus on järjestetty asianmukaisesti eikä kukaan ole toiminut huolimattomasti, korvaukset maksetaan kunnan tai vakuutuksesta vakuutusehtojen mukaisesti.
- Myös lapsen oma vapaa-ajan vakuutus voi tulla kyseeseen.

**Liikuntailtapäivän taustalla on Harrastamisen Suomen mallin kehittämishanke ja se rinnastuu toimintaan, jota Vantaalla kutsutaan nimellä Harrastusten Vantaa.*

Vakuutusyhtiön toimintaohjeet: Hoitoon hakeutuminen ja jatkohoito

Osallistujat on vakuutettu ”kaupungin toimintaan osallistuvien ryhmätapaturmavakuutuksen” kautta.

Osallistujien ryhmätapaturmavakuutus

1. Kiireellistä hoitoa vaativat vakavat vahingot - SOITA 112
2. Vahingoittunut voidaan toimittaa ei-kiireelliseen hoitoon joko julkiseen tai yksityiseen hoitolaitokseen
 - **Huoltaja voi olla yhteydessä [Pohjola Terveysmestari](#) -palveluun,** josta saa akuutit hoito-ohjeet, apua hoitopaikan valinnassa sekä suoralaskutusluvan yksityiseen hoitolaitokseen:
 - Puh **0100 5225**, avoinna joka päivä klo 7-22
 - Kerrottava, että vakuutuksenottaja on Vantaan kaupunki ja kyse tapaturmavakuutuksesta 16-848-072-9
3. Kulut tulee maksaa ensin itse. Hoitolaitos vähentää niistä Kela-korvauksen, jonka jälkeen kulua voi hakea vakuutuksesta takaisin.
4. Kaupungin edustaja täyttää tapaturmailmoituksen Pohjolan ilmoituskanavassa.
5. Liikuntailtapäivän osalta ota yhteys Liikuntailtapäivän projektikoordinaattoriin sanna.heikkila@vantaa.fi
6. Hoitokulut korvataan vakuutuksesta hoitoturvan ylärajaan asti.
7. Jatkohoidon osalta Pohjola voi ohjata tutkimuksen tai toimenpiteen maksusitoumuksella hoitolaitoskumppanilleen.

