

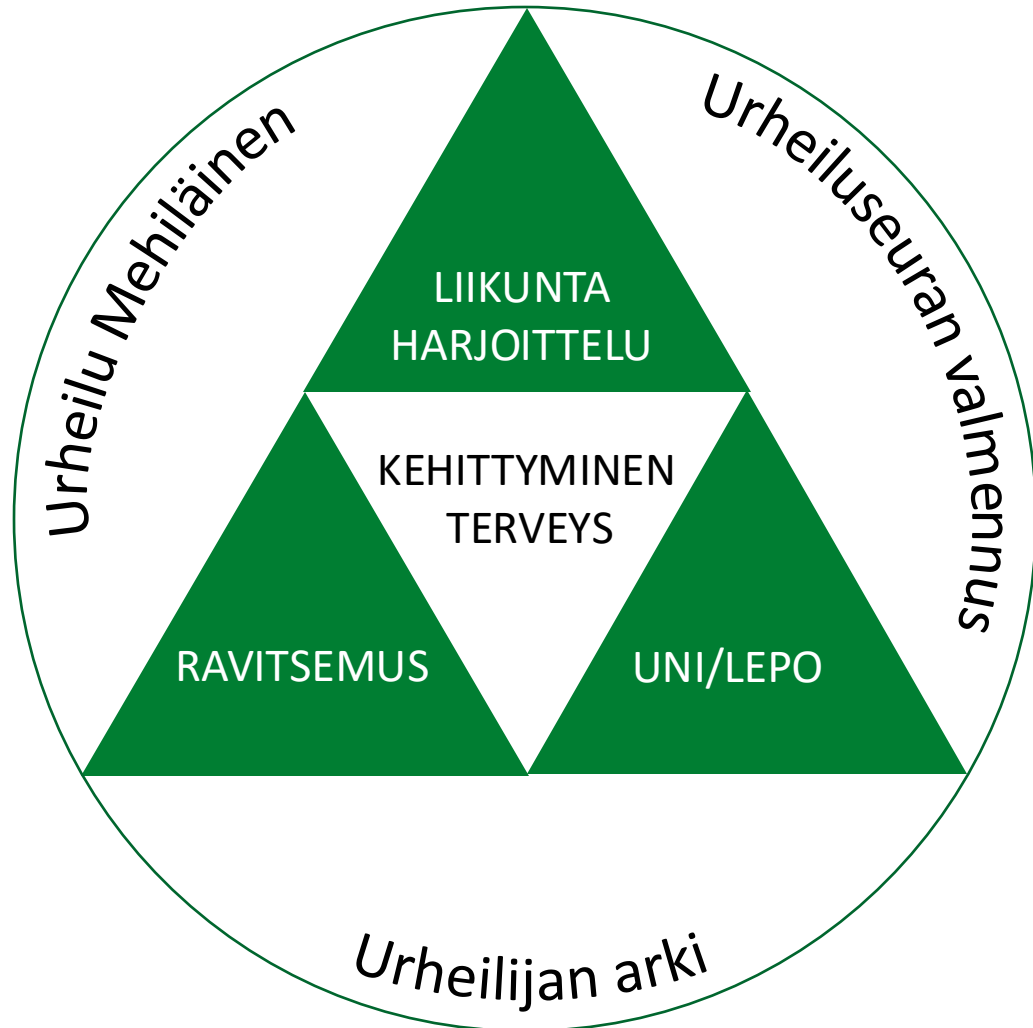


URHEILU
MEHILÄINEN

URHEILU

MEHILÄINEN
Oulun Golfkerho

TERVEYDEN JA KEHITTYMISEN KOLMIO



Terveys ja urheilu

- Terve urheilija kehittyy ja menestyy!
- Urheilu Mehiläisen toiminnan tavoite on taata mahdollisimman monta tervettä harjoittelu- ja/tai kilpailupäivää.
- Parannetaan suorituskykyä lajin fyysiset vaatimukset huomioiden ja näin samalla vähennetään vamma-riskiä.
- Vamman jälkeen paluu urheiluun/harrastukseen kivuttomana ja suorituskykyisenä.

Ravitsemus ja lepo/uni

- Terveys ja harjoittelun seurauksena tapahtuva kehittyminen rakentuvat harjoittelun ja palautumisen oikeaan suhteeseen.
- Oikeanlainen ravitsemus ja riittävä uni/lepo mahdollistavat palautumisen.

Me Urheilu Mehiläisessä teemme kaikkemme, että urheilija voi antaa kaikkensa!

Urheilu Mehiläisen Kumppanuus Omaurheilu-sovellus

- Seuralle nimetty asiantuntijatiimi – helppo ajanvaraus
- Ohjeita ja neuvoja terveydenhoitoon
- Rahanarvoisia etuja
- Seurakoordinaattorin yhteystiedot
 - Auttaa kaikissa ongelmatilanteissa
- Markkinointibonuksen kerääminen Junnu-toiminnan hyväksi
 - Omaurheiluun rekisteröityneiden henkilöiden Mehiläisessä käyttämät palvelut kartuttavat seuralle rahallista tukipottia
 - Maksaa käynnin vakuutusyhtiö tai henkilö itse
 - 4% lääkärikeskuspalvelut, 3% Hammas Mehiläisen palvelut (pl ammatinharjoittajapalkkiot ja työterveyshuolto-ostot).

OmaUrheilu

SEURA URHEILIJALLE OHJEET

Oulun Golfkerho

Rekisteröityneet jäsenet
136

Kiireellinen hoito

Kiiretön hoito
Varaa

Tapaturmapäivystyksen numero

Hoitotiimi

OULUN GOLFKERHON HOITOTIIMI MEHILÄISELLÄ

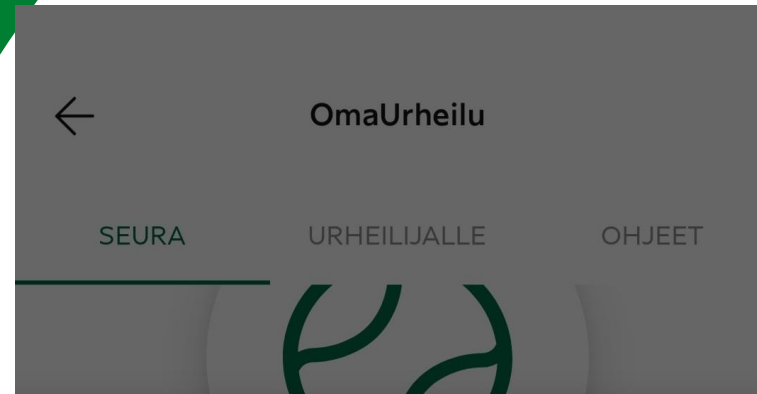


Lääkärit:

- Mia Rinta-Jaskari, Liikuntalääketieteen erik.lääk.
- Samppa Harmainen, Ortopedian ja traumatologian erik.lääk.

Fysioterapeutti ja Golfvalmentaja:

- Sonja Pakonen



Varaa aika hoitotiimille



Mia Rinta-Jaskari

Liikuntalääketieteen
erikoislääkäri,
yleislääkäri

Ajanvaraus



Sonja Pakonen

Fysioterapeutti

Ajanvaraus



Samppa Harmainen

Ortopedian ja
traumatologian
erikoislääkäri

Ajanvaraus

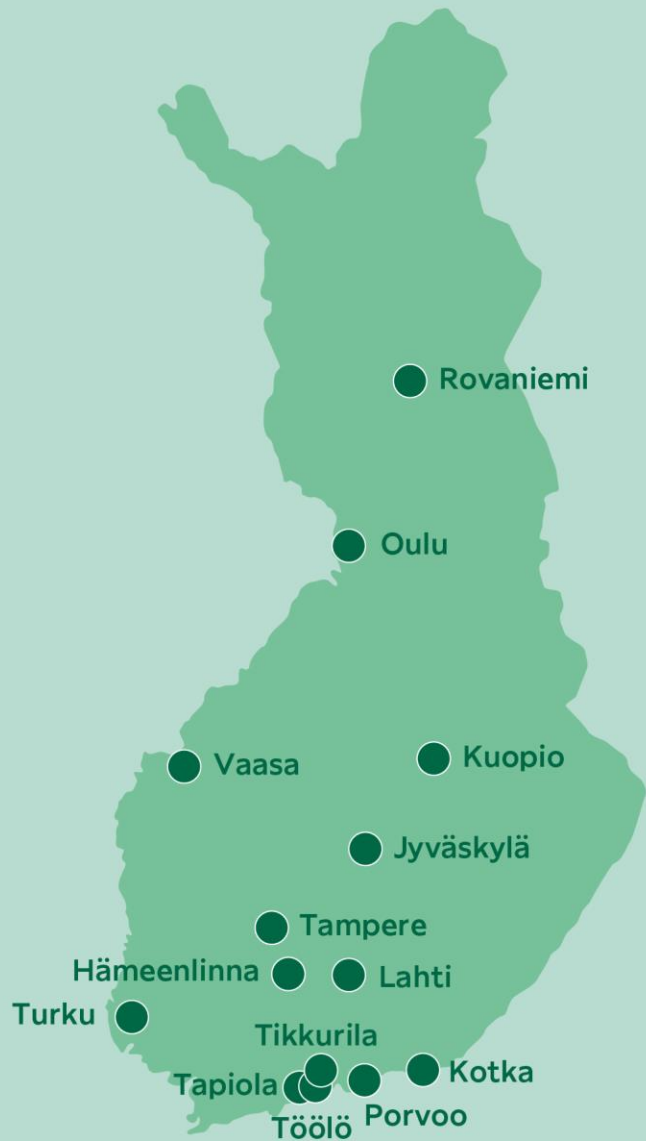
Tapaturmapäivystys Oulu

- Osoite: Kauppurienkatu 9
- Tapaturmapäivystys puh. **010 414 0202**
- Lääkärikeskukseen voi tulla ilman ajanvarausta, ota vuoronumero ja ilmoittaudu asiakaspalveluun
- Aukioloajat:
 - MA-To 8–21
 - Pe 8-20
 - LA –Su 10-18.30
- Sairaanhoidajan hoidon tarpeen arviointi
- Lääkärin vastaanotto (tapaturmapäivystäjä)
- Kuvantaminen, laboraatorio, kipsaus, tikkaus jne.
- Vakuutusneuvonta
- Jatkohoidon ohjeistus, aikojen varaaminen jne.

9.5.2026

**Vahinkoilmoitus
omaan
vakuutusyhtiöön**





Tapaturmapäivystys auttaa joka päivä ilman ajanvarausta

Tapaturmapäivystys on tarkoitettu kaikille – lapsille, aikuisille, urheilijoille ja ikääntyneille. Hoidamme kaikki aukioloajan puitteissa tulleet potilaat.

mehilainen.fi/tapaturmat



OMAUURHEILUSSA OLEVAT URHEILIJAN EDUT

- **Magneettitutkimus 349€ (ilman varjoainetta) (norm. 399€)**
 - Tulee olla lääkärin lähete
 - Edun saa maksun yhteydessä kassalla; näytä etu OmaUrheilusta
- **Urheilijan laboratoriopaketti 69€ (norm. 228,90€)**
 - Sisältää: PVK, ferritiini, D-vitamiini
 - Ohjautuu Puhtiin; tulee olla omat pankkitunnukset
 - Puhdissa asiointi edellyttää vähintään 15v ikää
- **Urheilijan hammastarkastusetu 59€ (norm. 93,80€)**
 - Hammaslääkärin vastaanotolla
 - Aika varattava OmaUrheilusta, edun kohdalta, "Varaa aika"-painikkeesta
 - Kampanjakoodilla UMHAMMAS



Punkki- rokotus alk. 66 €*

(norm. 80,50 €)



Puutiaisivotulehdusrokote suojaa tehokkaasti virusperäistä puutiaisivotulehdusta. Perussuoja saavutetaan kolmella rokotteella.

*Mobiilietu OmaMehiläinen-sovelluksella. Hinnat sisältävät rokoteaineen ja hoitajan palkkion. Poliklinikka- tai Kanta-maksua ei veloiteta.

**Varaa aikasi
mehilainen.fi**



Urheilijan terveystarkastus

- **Urheilijan terveystarkastus – seuralle yksilöllisesti räätälöitynä**

- Esitietolomakkeen täyttö, ennen lääkärin vastaanottoa
- Laboratoriotutkimukset ennen lääkärin vastaanottoa (PVK, ferrit, D-vit.)
- 30min Lääkärin vastaanotto ja lääkärin suorittama kliininen tutkimus
 - Palaute luettavissa OmaMehiläinen-sovelluksessa
 - Urheilijan luvalla kooste valmentajalle
- **Yht. 169€ + 4,20 (kantamaksu) = 173,20€ /urheilija**
- **+Ekg 62,90e** suositellaan kertaalleen kasvun loppupuolella/päätyttyä aktiiviurheilijoille
- Ajanvaraukset terveystarkastuksiin: mia.rinta-jaskari@mehilainen.fi





Mihin ravitsemuksella voidaan tutkitusti vaikuttaa eri ikäkausina?

Lajinomainen suorituskyky

Palautuminen

Harjoittelun laatu

Harjoittelun tuloksellisuus

Terveysten edistäminen

Joustava ruokasuhte

Nousujohteinen harjoittelu,
kehittyminen

Seura-, joukkue- ja valmennustason palvelut, esimerkkejä



Luennot ja webinaarit

- **Räätälöidään kohderyhmän mukaan:** esim. valmentajat, lähipiiri / vanhemmat, urheilijat / pelaajat, joukkuejohto, seura- ja joukkue-taso (esim. ikäryhmittäin)
- **Esimerkkiaiheita:**
 - Lajinomainen ravitseminen (ikäryhmätasoisesti)
 - Ravitseminen osana palautumista, kehittymistä ja suorituskykyä
 - Energiansaanti, energian saatavuus ja energiaravintoaineet
 - Urheilua ja terveyttä tukevat hyvän syömisen perusperiaatteet
 - Turnaus- / kilpailupäivän ravitseminen
 - Urheilijan välipalat
 - Lisäravinteet ja ravintolisät
 - Keho- ja painopuhe urheilussa
 - Urheilijan syömiskäyttäytymisen häiriöt
 - Nestetasapaino
 - Hiilihydraattitankkaus
- Aiheita voidaan myös yhdistellä ja luoda niistä esimerkiksi webinaarisarjoja
- Hinta alkaen. 1 h / 300 € + alv (yksilöity tarjous toimitetaan aina ennakoon)

Työpajat

- **Räätälöidään kohderyhmän mukaan:** urheilijat / pelaajat, lähipiiri, valmentajat
- **Sisältö:** teoriaosuus + toiminnallinen käytännönläheinen tehtävä
- **Esimerkkiaiheita:**
 - Energiansaanti, energian saatavuus ja energiaravintoaineet
 - Urheilijan välipalat
 - Turnaus- / kilpailupäivän ravitseminen
 - Keho- ja painopuhe urheilussa
 - Nestetasapaino
 - Hiilihydraattitankkaus
- Aiheita voidaan myös yhdistellä ja luoda niistä prosessinomaisia kokonaisuuksia. Työpajoja ja luentoja / webinaareja voidaan yhdistellä.
- Hinta alkaen. 1 h / 300 € + alv (yksilöity tarjous toimitetaan aina ennakoon)

Ravitsemusvalmennus

- Ravitseminen prosessinomaisena osana kokonaisvalmennusta – kysy lisää omalta urheiluseurakoordinaattoriltasi
- Räätälöidään aina erikseen seuran / joukkueen tarpeisiin
- Voi yhdistellä seura- joukkue- ja lähipiirin sekä urheilija- ja pelaajatason valmennusta
- Esimerkki prosessinomaisesta valmennuksesta
 - Webinaari ikäryhmän vanhemmille, valmentajille ja pelaajille
 - Tallenteen käyttöoikeus 1-2 v
 - Viestintämateriaalit ja viestintäsuunnitelma
 - Joukkuekohtaiset työpajat pelaajille

Ota OmaUrheilu käyttöön ja kerrytä seurallesi rahaa

Aktivoi OmaUrheilu OmaMehiläinen-sovelluksessa
ja liitä tukijoukkosi mukaan - jokainen käyttäjä
kerryttää seuran tukipottia!

Etsi seurasi ja rekisteröidy salasanalla:

MEHURHEILU



LATAA OMAMEHILÄINEN

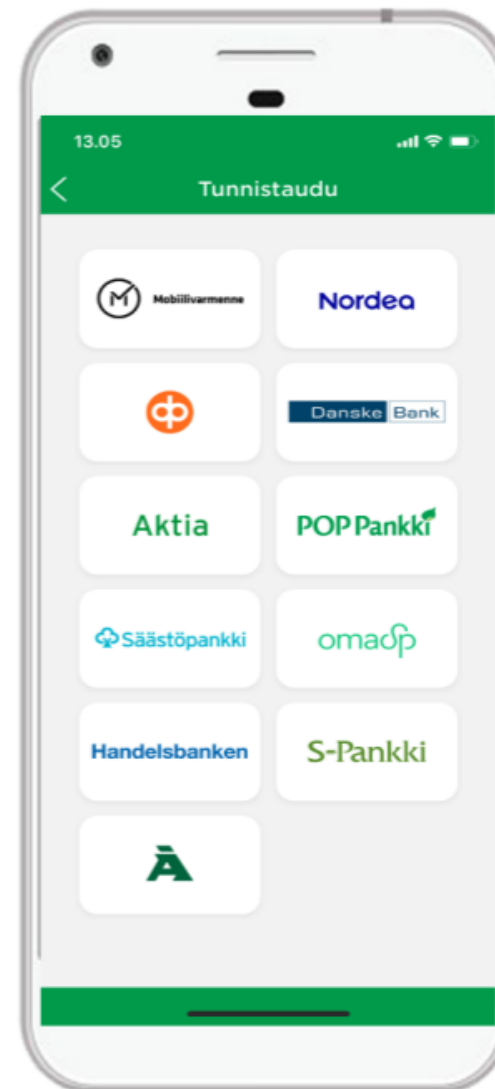
Jos et vielä ole ladannut OmaMehiläinen-sovellusta puhelimeesi, lataa se sovelluskaupastasi ja rekisteröidy OmaMehiläisen käyttäjäksi seuraamalla sovelluksen ohjeita.

Jos sinulla on jo OmaMehiläinen-sovellus puhelimesi, varmista sovelluskaupan puolelta, että käytössäsi on viimeisin versio. Päivitä sovellus tarvittaessa ”Päivitä”-painiketta painamalla.

[Lataa/Päivitä mobiilisovellus - iPhone](#)

[Lataa/Päivitä mobiilisovellus - Android-puhelin](#)

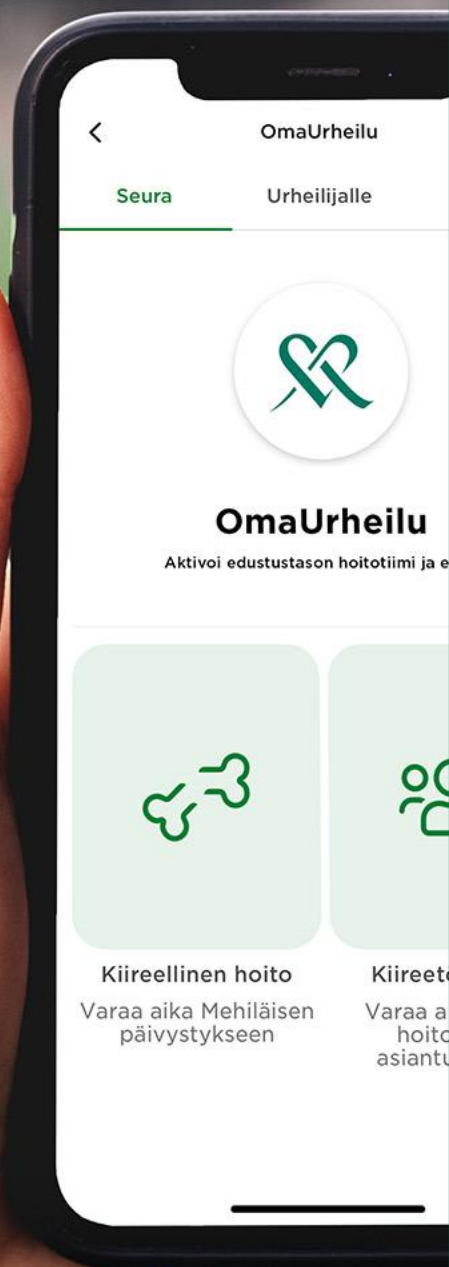
[Lisätietoja OmaMehiläinen palvelusta](#)



Ota OmaUrheilu käyttöön ja kerrytä seurallasi rahaa

Aktivoi OmaUrheilu
OmaMehiläinen-sovelluksessa
ja liitä tukijoukkosi mukaan –
jokainen käyttäjä kerryttää
seuran tukipottia!

Etsi seurasi ja
rekisteröidy salasanalla:
MEHURHEILU



1. Lataa tai avaa
OmaMehiläinen-sovellus

2. Klikkaa sovelluksen
alareunasta "Minä"

3. Klikkaa "OmaUrheilu"

4. Etsi urheiluseura-
listauksesta oma seurasi

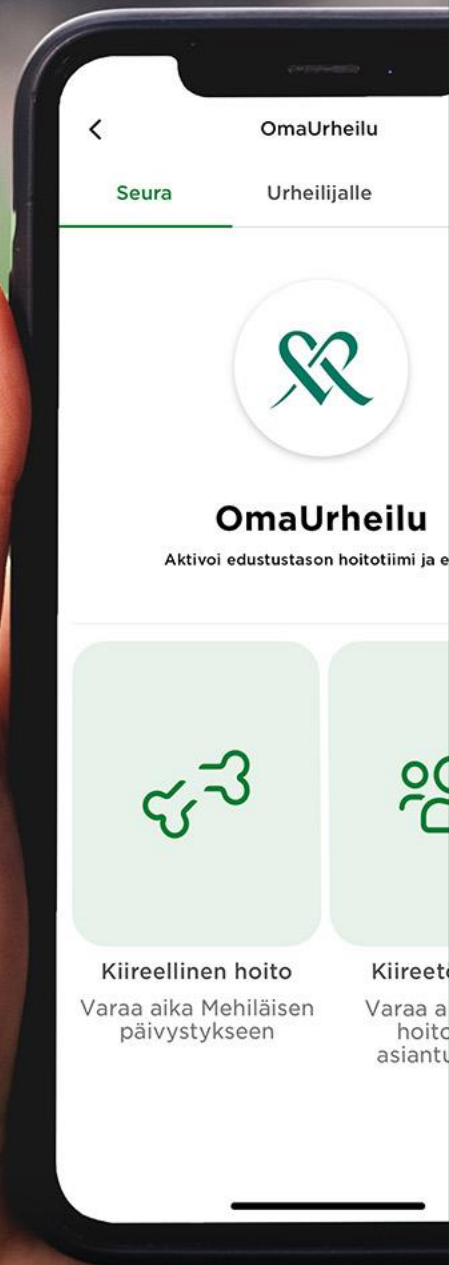
5. Rekisteröidy salasanalla
"MEHURHEILU"



URHEILU
MEHILÄINEN

OmaMehiläisen perheliitoksen teet helposti

Näin teet perheliitoksen ja lisäät lapsen OmaUrheiluun.



1. Avaa OmaMehiläinen-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "MINÄ"
3. Valitse "PERHEENJÄSENET"
4. Valitse "Hae Suomi.fi-valtuuksista"
5. Klikkaa lapsen nimen kohdalla ja paina "Valitse ja siirry asiointipalveluun"
6. Siirry OmaUrheiluun ja paina etusivun rataspainiketta
7. Valitse "Rekisteröi perheenjäsen seuraan"
8. Klikkaa lapsi ja paina "Rekisteröi"



URHEILU
MEHILÄINEN

ELÄMÄ TEHTÄVÄNÄ

mia.rinta-jaskari@mehilainen.fi

marjo.vesala@mehilainen.fi

050 5557343

