

Urheilu Mehiläinen on LHSn maastohiihtojaoston kumppani

Jokaisella seurassa harrastavalla tulee olla tapaturmavakuutus, joka kattaa kilpailu- ja harjoittelutoiminnan, sekä niihin liittyvien matkojen yhteydessä tapahtuneet tapaturmat kotimaassa (ja ulkomailla). Jos haluaa kattavamman vakuutusturvan sairaanhoitoon (esim. kattamaan rasitusvammojen hoitoa), voi hankkia vapaaehtoisen sairaskuluvakuutuksen omalta vakuutusyhtiöltä.

Selvitä jo etukäteen, mitä omat vakuutuksesi kattavat.

Ota OmaUrheilu käyttöön ja kerrytä seurallesi rahaa

1. Lataa tai avaa **OmaMehiläinen**-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "Minä"
3. Klikkaa "OmaUrheilu"
4. Etsi urheiluseurallistauksesta oma seurasi
5. Rekisteröidy salasanalla "MEHURHEILU"

Liitä tukijoukkosi 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 LAHTI
Sibeliuksenkatu 6 C • Vapaudenkatu 12

KIIREELLINEN HOITO

KIIREETÖN HOITO

Toimi etukäteen:

Rekisteröidy Mehiläisen OmaUrheiluun.
Selvitä etukäteen mikä vakuutus sinulla on.

Soita Mehiläisen tapaturma- päivystyksen asiakaspalveluun 010 414 0202* • auki 24/7

Hoitaja ohjaa sinut hoitoon ja auttaa mm.
vakuutuksiin liittyvissä kysymyksissä.

TAI

Mene Lahden Mehiläisen tapaturmapäivystykseen

ma-to 8-20, pe 8-17, la 9-15, su 12-18

Ensiapu, lääkärikäynti ja tutkimukset

Varaa aika Mehiläisen asiantuntijalle

- OmaUrheilusta
- mehilainen.fi
- p. 010 414 00*

Jatkohoidon suunnittelu yksilöllisesti hoitavan lääkärin ohjeistuksella

Takaisin urheilemaan!

Muista vammojen ennaltaehkäisy, siinä auttavat Urheilu Mehiläisen ravitsemusterapeutti,
urheilupsykologi, fysioterapeutti sekä mm. terveys- ja hammastarkastukset.

TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT

- Mehiläisen keskitetty ajanvaraus: puh. 010 414 00
- Mehiläisen verkkoajanvaraus osoitteessa ajanvaraus.mehilainen.fi
- OmaMehiläinen-sovellus (lataa sovelluskaupasta)

Urheilu Mehiläisen palvelut tarjoaa Mehiläinen Lahti

- Lääkärikeskus, Sibeliuksenkatu 6 C
- Terapiapalvelut, Vapaudenkatu 12

MEHILÄISEN TAPATURMAPÄIVYSTYS

Tapaturman ja äkillisen vamman sattuessa voit tulla tapaturmapäivystykseen ilman soittoa tai ajanvarausta; saapuessasi toimipisteeseen, ota vuoronumero ja ilmoittaudu asiakaspalvelupisteelle.

Lahden Mehiläisen tapaturmapäivystys palvelee lääkärikeskuksessa, toimipisteen aukioloaikojen mukaisesti:

Ma-To	8–20 (toimipisteen ovet avautuvat klo 7.15)
Pe	8–17 (toimipisteen ovet avautuvat klo 7.15)
La	9–15
Su	12–18

Huomioi kesäajan muutokset aukioloajoissa:

<https://www.mehilainen.fi/toimipisteet/mehilainen-lahti>

Mehiläisen tapaturmapäivystyksessä hoidetaan kaikki tapaturmat, kuten venähdykset, murtumat, haavat, palovammat ja silmävammat. Avomurtumissa tai tapaturmissa, joissa on runsasta verenvuotoa soita aina 112.

Tapaturmatilanteissa tee aina tapaturmailmoitus omaan vakuutusyhtiöön!

KIIREETÖN HOITO – muut vammat ja sairaudet

Lahden Mehiläisen kattavat palvelut tarjoavat laajan avun kaikissa terveysasioissa. Lisäksi käytettävissä on koko Mehiläisen valtakunnallinen asiantuntijaverkosto.

LHSn maastohiihtojaostolle nimetty hoitotiimi koostuu lääkäreistä ja fysioterapeuteista, jotka tuntevat lajien tyypilliset vammat ja kiputilat. Löydät hoitotiimin rekisteröitymällä Oma Urheilussa jaostoon.

[OmaMehiläisessä](#) on tarvittaessa käytössäsi myös maksullinen [digiklinikka](#), josta saat apua terveyshuoliin ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

OMAUrHEILU – etuja sinulle ja tukea LHSn maastohiihtojaostolle

[OmaUrheilu-sovellus](#) helpottaa asiointia terveyteen liittyvissä asioissa ja saat mm. “Urheilijan edut” käyttöösi; katso alla.

OmaMehiläinen OmaUrheilu

- Helppo ajanvaraus
 - Avautuu seuralle nimetty asiantuntijatiimi
 - Kaikkien Mehiläisen asiantuntijoiden ajat näkyvissä
- Sovellus muistuttaa tulevista ajanvarauksista Mehiläisessä
- Omat terveystiedot kootusti yhdessä paikassa; käyntitekstit, magneettikuvat, laboratoriotulokset, lääkärintodistukset
- Tietoturvallinen viestikanava terveysasioissa
- Ohjeita ja neuvoja terveydenhoitoon
- Rahanarvoisia etuja
- Suora yhteys Urheilu Mehiläisen koordinaattoriin
- Markkinointibonus kerääminen seuralle; Mehiläisen palveluiden käytöstä %-osuus seuralle

2.7.2026



OMAUrHEILUSTA LUNASTETTAVAT TERVEYSEDUT

Magneettitutkimus; ilman varjoainetta 349€ (norm. 399€)

- Tulee olla lääkärin lähete
- Edun saa maksun yhteydessä kassalla; näytä etu OmaUrheilusta

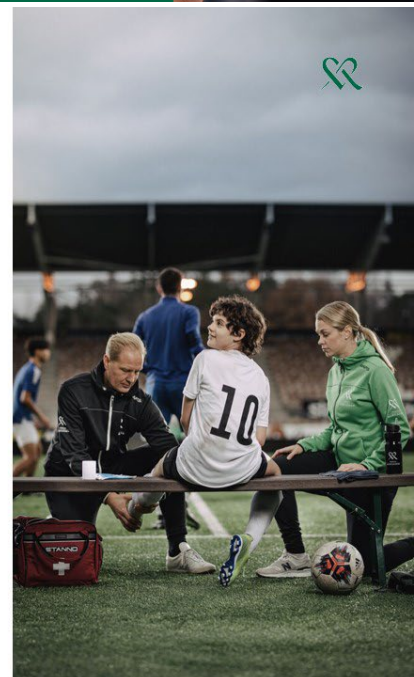
Urheilijan laboratoriapaketti 69€ (norm. 228,90€)

- Sisältää PVK, ferritiini, D-vitamiini
- Ohjautuu Puhti-verkkokauppaan; asiointi edellyttää omia pankkitunnuksia ja vähintään 15 vuoden ikää.

Urheilijan hammastarkastusetu 59€ (norm. 93,80€)

- Hammaslääkärin vastaanotolla
- Aika varattava OmaUrheilusta, edun kohdalta, "Varaa aika"-painikkeesta, kampanjakoodilla: UMHAMMAS

2.7.2026



OmaUrheiluun rekisteröityminen ja asiointi Mehiläisessä rakentaa seuralle rahallista tukipottia; maksaa asiointiin Mehiläisessä vakuutusyhtiö tai asiakas itse.

Näin otat OmaUrheilun käyttöön

Lataa OmaMehiläinen-sovellus älypuhelimellesi, niin pääset rekisteröitymään OmaUrheilussa LHSn maastohiihtojaostoon. Rekisteröityminen on täysin maksutonta, eikä velvoita mihinkään. Jos olet Mehiläisen työterveysasiakas, voit silti rekisteröityä OmaUrheilussa jaostoon. Myös jaoston jäsenten perhe ja lähipiiri, saavat rekisteröityä OmaUrheilussa maastohiihtojaoston kannattajiksi.

Palveluun tunnistaudutaan ensimmäisellä kerralla verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella; katso tarkempi ohje alla.

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**



1. Lataa tai avaa OmaMehiläinen-sovellus

2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "Minä"

3. Klikkaa "OmaUrheilu"

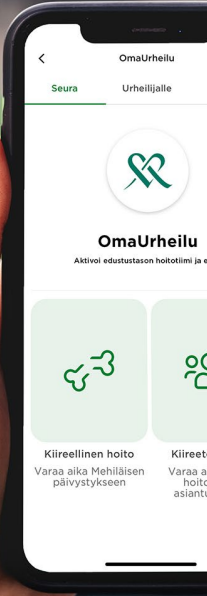
4. Etsi urheiluseura-listauksesta oma seurasi

5. Rekisteröidy salasanalla "MEHURHEILU"



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"



Oman rekisteröitymisen jälkeen huoltaja pääsee lisäämään alaikäiset lapset OmaUrheiluun; katso ohje yllä. Näin myös lasten asiointi Mehiläisessä kartuttaa jaostolle tukipottia.

Täältä voit lukea perheliitoksesta tarkemmin:

<https://www.mehilainen.fi/asiakaspalvelu/puolesta-asiointi>

MAKSUKÄYTÄNNÖT

Asiointi Mehiläisessä hoituu helposti kaikkien vakuutusyhtiöiden asiakkaille. Jos vakuutusyhtiösi ohjaa sinua ensisijaisesti toisaalle, voit kertoa vakuutusyhtiölle, että LHSn maastohiihtojaoston kumppanina toimii Mehiläinen ja haluaisit ajanvarauksen sinne. Voit myös aina hakeutua ensin Mehiläiseen, ja maksukäytännöt hoituvat siellä sujuvasti asiantuntevien hoitajien kanssa.