



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote lokakuu 2024

### **Yleisurheilukoulujen harjoitusten siirtyminen Kuopio-halliin vk40**

lokakuun alusta alkaen Väinölänniemen ryhmät siirtyvät harjoittelemaan Kuopio-halliin. Ohjaajat jakavat harrastajille koodit, jota käyttämällä pääsee sisälle halliin. Tiedotteen lopusta löytyy vielä tarkemmat ohjeistukset hallin vuoroihin liittyen.

Naperoiden 3–5 v ja 6–7 v ryhmiin mahtuu vielä mukaan, joten viettehän viestiä monipuolisesta harrastuksesta eteenpäin koulussa, töissä ja ystäväpiirissä.

Urheilukoulujen laskutus on tehty viikon 38 ja 39 aikana sähköpostilla. Mikäli et ole saanut laskua kannattaa vilkaista myös roskapostikansiosista, jostain syystä lähettämämme posti saattaa päätyä suoraan sinne! Mikäli laskua ei ole tullut ollenkaan olkaa yhteydessä [toimisto@kuopionreipas.fi](mailto:toimisto@kuopionreipas.fi)

### **Nuorisovalmennus ja Urheilijat**

Kuopion Reippaan Nuorisovalmennusryhmät aloittavat harjoittelun lokakuun alussa.

Jos olet kiinnostunut tavoitteellisesta yleisurheilu valmennustoiminnasta, ilmoittaudu mukaan ryhmiin. Valmennuspohjaiseen yleisurheilukouluun ja nuorisovalmennusryhmiin ilmoittautuminen tästä linkistä <https://kuopionreipas.fi/ilmoittaudu/>

### **Lisenssien osto tapahtuu Suomisportissa**

Seura on luonut Suomisporttiin tapahtumat urheilijoille sekä aikuisurheilijoille, johon kaikkien lisenssin tarvitsevien jäsenien tulee käydä ilmoittautumassa, mikäli haluaa seuran lunastavan lisenssin.

Ilmoittautumisten pohjalta pääsemme ostamaan lisenssit, jotka laskutamme jäsenyyden yhteydessä.

Ilmoittautuessaan tapahtumaan henkilö luo itselleen tilin ilmoittautumista varten, mikäli sellaista ei löydy jo ennestään. Jos kyseessä on lapsen vanhempi hän luo ensin tilin itselleen. Myöhemmässä vaiheessa luodaan tili huollettavalle tai huollettavan voi liittää oman tilin alle oman sporttitilin kautta.

Alla tapahtumien linkit ikäryhmittäin, josta pääsette myös luomaan tilin:

- 2011–1966 syntyneet (HUOM! ei sisällä Sporttiturvaa)  
<https://www.suomisport.fi/events/abf1e80b-5807-4a4b-891d-922fe7e5f68f>
- 1965 ja aiemmin syntyneet (HUOM! ei sisällä Sporttiturvaa)  
<https://www.suomisport.fi/events/c23b9342-4adc-4dd2-a85f-bfe5b3968588>
- Urheilijaksi ilmoittautuminen/ Toimintamaksu  
<https://www.suomisport.fi/events/6a217470-0ffb-4044-8eb6-c898a84165e3>

Jokaiselle kilpailuihin osallistuvalla tulee olla lisenssi eli kilpailulupa yleisurheilukaudelle 2024–2025.

2011 syntyneiden ja sitä vanhempien lisenssi ei sisällä vakuutusta, vaan se tulee jokaisen hankkia itse. Yleisurheiluliitto on siirtynyt kokonaisuudessaan Suomisportin alle, joten tarvitsemme kaikilta jäseniltä liittymisen Suomisporttiin.

Huom! Edeltävä yleisurheilukausi päättyy virallisesti syyskuun lopussa, joten lunastamme lisenssit uusille ja vanhoille jäsenille 1.10.2024 alkaen



## Seuratoiminnan palautekyselyt

Seura toteuttaa seuratoiminnan palautekyselyt yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa. Kysely suoritetaan anonyyminä, joten yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Toivomme että jokainen seuran jäsen sekä seurassa mukana toimiva henkilö vastaisi oman osa-alueen kyselyyn. Näin saadaan arvokasta tietoa seuratoiminnan kehittämisen kannalta. Lapsille ja nuorille on muodostettu myös omat kyselyt, kyselyä täyttäessä vanhemmat voivat olla apuna täyttämässä.

Alla linkit kyselyihin (**kyselyt sulkeutuvat 13.10.2024**). Kiitos.

Jos linkki ei aukea klikkaamalla, kopioi se selaimen osoiteriville.

- Lasten kysely (suositellaan alle 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1576.-Palautekysely-lapsille>
- Nuorten kysely (suositellaan yli 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1518.-Palautekysely-nuorille>
- Vanhempien kysely <https://q.surveypal.com/2098.-Palautekysely-vanhemmille>
- Aikuisliikkujien kysely <https://q.surveypal.com/826.-Palautekysely-aikuisliikkujille>

## Kultajousen SÄÄSTÖPÄIVÄT

Kultajousessa on säästöpäivät, Tervetuloa ostoksille!

Kultajousi myymälät löydät

Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta.

[www.kultajousi.fi](http://www.kultajousi.fi)



## Lataa Mehiläisen Oma Urheilu ja kerrytä seuran bonusta!

Kaikki kirjautuneet uudet jäsenet kerryttävät seuralle markkinointibonusta 5 eur/hlö.

Kannustammekin nyt kaikki seuran jäsenet mukaan latauskampanjaan ja tukemaan seuraa!

Lataamalla Oma Urheilun sovelluksen ja rekisteröitymällä Kuopion Reippaan jäseneksi Oma Urheilussa tuet suuresti seuran toimintaa. Ohjeet Oma Urheilun lataamiseen ja tärkeää tietoa Urheilu Mehiläisen hoitopolusta löydät seuran sivuilta <https://kuopionreipas.fi/hoitopolku/>



## Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa ja Instassa, ja pysy ajan tasalla seuramme tulevista asioista ja tapahtumista.

Reippaan yhteistyökumppanit ovat mukana seuramme arjessa aktiivisesti ja kannattaa ehdottomasti hyödyntää heidän tarjoamiaan etuja. Reippaan jäsenkortin voit noutaa seuran toimistolta tai pyytää yleisurheilukoulujen ohjaajilta. Katso tarkemmat edut ja yhteystiedot Reippaan nettisivuilta

<https://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/>

Reipasta tukemassa seuraavat yritykset ja yhteisöt:

KULTAJOUSI

INTERSPORT®  
KUOPIO

URHEILU  
MEHILÄINEN

TILINTARKASTUSTOIMISTO  
JUHA TISSARI  
www.tissari.fi

KUOPION  
ENERGIA

saana



OP Pohjois-Savo



SYNSAM

KUOPIO



### **Kuopio-hallin toimintaohje Reippaan vuoroilla syksy 2024 – kevät 2025**

Kuopion Reippaan yleisurheilu harjoitukset siirtyvät viikolla 40 Kuopio-halliin.

Urheilijan saapuessa harjoitukseen Kuopio-halliin hänellä on käytössä Kuopion Reippaan seurakohtainen koodi (ohjaajat jakavat koodit vanhemmille tiedoksi ensi viikosta alkaen). **Koodia ei saa jakaa muille eteenpäin vaan se on tarkoitettu käytettäväksi ainoastaan seuran vuoroille tuleville harrastajille ja urheilijoille.**

Koodi toimii puolituntia ennen ja jälkeen seuran varauksen ajalla klo.16.30–19.30. Koodilla siirrytään hallin sisäpuolelle, pukukopin kautta hallin sisäpuolen aulaan. (Koodin lukija pukuhuone käytävän oven vieressä.) Harjoitusten alkaessa ohjaajat ottavat oman ryhmänsä **hallin sisäpuolella aulassa** jonoon ja lähtevät yhdessä harjoittelupaikalle. Jos harjoitukseen saapuu myöhässä, tulee itse etsiä oma ryhmä hallista. Toivomme kuitenkin lapsien olevan hallilla ajoissa paikalla, jotta pääsemme aloittamaan harjoitukset sovittuun aikaan. Kuopio-hallin pukukopeista on viime vuosina hävinnyt tavaroita, joten arvoesineet kannattaa jättää kotiin. Jos esim. puhelinta kuitenkin tarvitsee, voi sen harjoitusten ajaksi jättää hallin lukollisiin lokeroihin, jotka toimivat kolikoilla. Lapsilla voi olla mukana myös pieni reppu tai jumppapussi, jonka voi kuljettaa mukanaan harjoittelupaikalle.

***Harjoittelemme hallissa yleisurheilupaikoilla, mm.***

***- takasuoralla pituushyppypaikka***

***- etusuoran voimistelupäädyssä/ kaarteessa juoksuja (myös koko kiertävä rata alue on seuramme käytössä)***

***- katsomosta katsottuna oikealla heittopäätty sekä korkeus- ja seiväspaikat***

***\*Näiltä paikoilta ryhmät löytyvät, mikäli saavut paikalle myöhässä.***

Harjoitusten päätyttyä ohjaajat kuljettavat pienimmät lapset takaisin hallin sisäpuolen aulaan, josta vanhemmat ottavat heidät vastaan ja isommat saavat itse omaa tahtia poistua pukukopeista. Yhdellä vanhemmalla/ huoltajalla on lupa tulla saattamaan lapsensa harjoitukseen hallin puolelle. Lasten siirtyessä harjoittelemaan tulee vanhempien poistua katsomon puolelle. Harjoitukseen hallissa kannattaa pukeutua mukaviin urheiluvaatteisiin ja lenkkikengiin. Myös hyvin merkitty juomapullo voi olla mukana. Hallissa lämpötila on hieman huonelämpötilaa viileämpi, joten ainakin verryttelyn ajaksi voi olla tarvetta t-paidan lisäksi päällyspaidalle tai kevyelle takille. Hallin ollessa varattu muulle käytölle harjoitukset siirretään ulos tai vaihtoehtoiseen paikkaan. Ohjaajat informoivat harjoituspaikka muutoksista vanhempia hyvissä ajoin.

**Syyslomaviikolla vk42 harjoitukset ovat tauolla!**

### **Yleisiä ohjeita muille seuran vuoroja käyttäville**

- Kuopion Reipas ry:llä on yleisurheilulle varatut vuorot Kuopio-hallissa arkisin maanantaista torstaihin ajalla 1.10.–30.4. klo. 17.00–19.00.
- Koko yleisurheilualue on varattu Kuopion Reippaan urheilijoille, samaan aikaan alueella ei saa olla muita seuran ulkopuolisia ryhmiä tai käyttäjiä.
- Keskiviikkoisin harjoitusvuorot ovat yhteiset Pohjois-Savon Yleisurheilun kanssa, jolloin vuorolle saa tulla myös piirin kortin lunastaneet yleisurheilijat. (Kortti lunastetaan piiriltä)
- Kenttävuoroja käyttävät seurat voivat kuitenkin varata etusuoran 3 ulommaista rataa lämmittelyalueeksi ennen vuoronsa alkua hinnaston mukaisella hinnalla.
- Reippaan urheilijat ja muut seuran jäsenet, jotka eivät harjoittele mukana seuran ryhmissä tai ole suorittaneet toimintamaksua kaudelle 2024–2025 voivat käyttää seuran harjoitusvuoroja lunastamalla seuran hallinkäyttö oikeuden (sisäänpääsykoodi) toimistolta. Hallinkäyttö oikeuden hinta on 90 € ja on voimassa seuran hallivuoroilla ajalla 1.10.–30.4. Reippaan vuorot ovat ensisijaisesti seuran harjoittelevien ryhmien käytössä, joiden mukaan myös lajipaikat jaetaan mutta väistovelvollisuudella kiertävää rataa ja muita yleisurheilupaikkoja saa käyttää ja varmasti tilaa aina löytyy myös hallinkäyttö oikeuden lunastaneille.
- Pyrimme myös mahdollistamaan muiden seurojen yleisurheilijoiden harjoittelemisen tarpeen mukaan Reippaan vuoroilla. Urheilijan tulee olla yhteydessä Reippaan toimistolle ja sopia vuorojen käytöstä etukäteen sekä lunastaa samalla seuran hallinkäyttö oikeus hintaan 110 €.