

Kuopion Reipas, kuukausitiedote syys-lokakuu 2026

Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Kaveriviikko vk 38
- Väinölänniemen ryhmät siirtyvät halliin vk 40
- Syysloma vk42 taukoviikko, ei harjoituksia
- Syyskauden viimeiset harjoitukset vk 51
- Urheilukoulu ja harrastepuolen t-paita tilaus **30.9.2026** mennessä
- Kaikissa ryhmissä on vielä tilaa uusille harrastajille, vinkkaa siis kaverille hauska harrastuksesta!
- Seuran syyskokous tiistaina **29.9.2026 klo.18.00** seuran toimistolla

Kaveriviikko

Tällä viikolla vietämme yleisurheilukoulujen, harrasteryhmien ja aikuisten ryhmän harjoituksissa Kaveriviikkoa, jolloin saat tuoda harjoituksiin mukaan kaverin. Nappaa siis kaveri mukaan harjoituksiin!

Kaverin on hyvä olla suunnilleen saman ikäinen, jotta harjoitukset pysyvät kaikille mielekkäinä.

Huomioithan, että kaveria ei ole vakuutettu.

Harjoitusten siirtyminen Kuopio-halliin vk40

Viikolla 40 eli 28.9. alkaen Väinölänniemen ryhmät siirtyvät harjoittelemaan Kuopio-halliin. Valmentajat jakavat harrastajille koodin, jota käyttämällä pääsee sisälle halliin. Tiedotteen lopusta löytyy vielä tarkemmat ohjeistukset hallin vuoroihin liittyen.

Urheilukoulu ja harrastepuolen t-paita tilaus

Lasten urheilukoulu- ja harrasteryhmien harrastusmaksuihin sisältyy Reippaan vihreä t-paita (ei koske aikuisten ryhmää eikä kilparyhmiä). Muistathan käydä tekemässä tilauksen 30.9. mennessä.

Jokaisen tulee itse käydä tekemässä t-paitatilaus [tämän linkin](#) kautta. Linkin kautta tilattuja t-paitoja ei tarvitse itse maksaa tilauksen yhteydessä vaan t-paita sisältyy harrastusmaksuun.

Huom. teettehän paitatilauksen kuitenkin vasta, kun tiedätte lapsen jatkavan mukana syksyn toiminnassa.

Muutoin tulemme laskuttamaan tilatun t-paidan jälkikäteen, vaikka olisitte peruuttaneet osallistumisenne Reippaan syksyn ryhmiin.

Laskutus

Urheilukoulujen laskutuksia aloitetaan tekemään viikkojen 40–41 aikana Suomisportin kautta.

Seuran sinulle osoittamat maksut löytyvät ja ovat maksettavissa Sporttitililtäsi "Maksut"-välilehdeltä.

Sporttitilillesi löydät helpoiten lataamalla Suomisport-sovelluksen puhelimeesi tai kirjautumalla sisään www.suomisport.fi

"Maksut"-välilehdeltä löydät odottavat avoimet ja maksetut maksut. Suomisport ilmoittaa uusista ja erääntyneistä maksuista Suomisport-sovelluksen ilmoituksina ja Sporttitilillä olevaan sähköpostiosoitteeseen. Ohjeita maksujen maksamiseen ja seurantaan löydät tarkemmin [täältä](#).

Mikäli laskutuksesta tulee kysyttävää olkaa yhteydessä toimisto@kuopionreipas.fi

Aikuisten yleisurheilukoulu syksy 2026

Tuo lapsesi urheilukouluun ja liiku itse samalla! Vielä ehtii ilmoittautua mukaan aikuisten yleisurheilukouluun! Ryhmä harjoittelee keskiviikkoisin klo 17.30–19.00 Kuopio-hallilla (syyskuu Väinölänniemellä). Aikuisten



YLEISURHEILU



yleisurheilukoulussa käydään kattavasti läpi kaikkia yleisurheilu lajeja. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta ja harjoitukset räätälöidään kaikille sopiviksi. Harjoituksissa tekniikka ja kunto paranevat mukavassa porukassa. Ilmoittautuminen [täältä!](#)

Seuran jäseneksi ilmoittautuminen ja lisenssien lunastaminen Suomisportissa

Kaudella 2026–2027 jäseneksi ilmoittautuminen tapahtuu Suomisportin kautta. Seura on luonut Suomisporttiin ilmoittautumiset jäsenille ja toimintamaksun alla oleville urheilijoille sekä aikuisurheilijoille. (ei koske urheilukouluryhmissä ja kilparyhmissä mukana olevia) Ilmoittautumisten pohjalta pääsemme myös lunastamaan tarvittavat lisenssit, jotka laskutamme jäsenyyden yhteydessä. Ilmoittautuessa 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 ilmoittautumisten linkit:

- [Reipas ry jäsenyys kausi 2026–2027](#) (aukeaa 22.9.)
- Urheilijaksi ilmoittautuminen/ Toimintamaksu ilmoittautumissivu aukeaa vasta syyskuun lopussa.

Seuratoiminnan palautekyselyt kesäkauden 2026 toiminnasta

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 huoltajat voivat olla apuna täyttämässä. Alla linkit kyselyihin (**kyselyt sulkeutuvat 4.10.2026**). Kiitos jo etukäteen, mikäli käyt vastaamassa kyselyihin.

Jos linkki ei aukea klikkaamalla, kopioi se selaimen osoiteriville.

- Lasten kysely (suositellaan alle 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/2021.-Palautekysely-lapsille>
- Nuorten kysely (suositellaan yli 12-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1968.-Palautekysely-nuorille>
- Huoltajien kysely <https://q.surveypal.com/2603.-Palautekysely-huoltajille>
- Aikuisliikkujien kysely <https://q.surveypal.com/1172.-Palautekysely-aikuisliikkujille>

Tervetuloa Kuopion Reipas ry:n syyskokoukseen seuran toimistolle 29.9.2026 klo 18.00

(osoite Siikaranta 9 C, 70620 Kuopio)

Ilmoitathan tulostasi etukäteen seuran toimistolle, toimisto(at)kuopionreipas.fi, jotta voimme varautua tilajärjestelyihin liittyviin yksityiskohtiin. Kuopion Reipas ry, johtokunta

Etsimme uusia jäseniä seuran johtokuntaan erovuoroisten tilalle.

Johtokunnan jäsenet valitaan aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Jos olet kiinnostunut seuran ja yleisurheilun kehittämisestä sekä seuran johtokunnassa toimimisesta, niin lähetä lyhyt sähköposti ja kerro hieman itsestäsi 25.9. mennessä seuran toiminnanjohtajalle

jonna.kettunen@kuopionreipas.fi tai puheenjohtajalle Katja Peltoniemi johtokunta@kuopionreipas.fi.

Lisätietoja toiminnanjohtaja Jonna Kettunen p. 050 3612596

Johtokunnan jäsenet valitaan seuran syyskokouksessa 29.9.2026.

Reippaasti liikkumaan harrastustukirahasto

Reippaasti liikkumaan -harrastustuki rahastolla seura mahdollistaa vähävaraisten lasten- ja nuorten harrastamisen tukemisen. Rahaston avulla pystymme seurana olemaan mukana ehkäisemässä lasten ja nuorten syrjäytymistä, harrastamattomuutta ja tukemaan henkistä sekä fyysistä hyvinvointia. Edistää harrastamisen



YLEISURHEILU



tasa-arvoisuutta. Rahastosta haetaan tukea vapaamuotoisella hakemuksella, johon ohjeet löydät alta.

<https://www.kuopionreipas.fi/reippaasti-liikkumaan-harrastust/>

Kultajousen SÄÄSTÖPÄIVÄT

Kultajousessa on säästöpäivät, Tervetuloa ostoksille!

Kultajousi myymälät löydät

Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta.

www.kultajousi.fi



Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa ja Instagramissa, ja pysyt 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 valmentajilta. Katso tarkemmat edut ja yhteystiedot Reippaan nettisivuilta

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

Reipasta tukemassa seuraavat yritykset ja yhteisöt:





Kuopio-hallin toimintaohje Reippaan vuoroilla syksy 2026 – kevät 2027

Kuopion Reippaan yleisurheiluharjoitukset siirtyvät viikolla 40 Kuopio-halliin. Urheilijan saapuessa harjoituksiin Kuopio-halliin, hänellä on käytössään Kuopion Reippaan seurakohtainen koodi (valmentajat jakavat koodin WhatsApp-ryhmään). **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. (Koodinlukija pukuhuone käytävän oven vieressä.)

Harjoitusten alkaessa valmentajat ottavat oman ryhmänsä jonoon **hallin sisäpuolella aulassa** ja lähtevät siitä yhdessä harjoittelupaikalle. Jos harjoituksiin 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,

- takasuoralla ja takasuoran pituushyppypaikalla

- etusuoralla voimistelupäädys/kaarteessa (myös koko kiertävä rata-alue on seuramme käytössä)

- katsomosta katsottuna oikealla heittopäädys sekä korkeus- ja seiväspaikoilla

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

Harjoitusten päätyttyä valmentajat 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 harjoituksiin hallin puolelle. **Lasten siirtyessä harjoittelemaan tulee vanhempien poistua katsomon puolelle.**

Harjoituksiin hallissa kannattaa pukeutua mukaviin urheiluvästeisiin ja lenkkareihin. Lenkkareiksi sopivat mitkä vain sisäkäytössä olevat urheilukengät (ei tarvitse siis olla sisäpelikengät). 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 verkkatakille.

Hallin ollessa varattu muulle käytölle harjoitukset siirretään ulos tai vaihtoehtoiseen paikkaan. Valmentajat informoivat harjoituspaikka muutoksista vanhempia hyvissä ajoin.

Syyslomaviikolla vk42 harjoitukset ovat tauolla!



YLEISURHEILU



Yleisiä ohjeita muille seuran vuoroja käyttäville

- Kuopion Reipas ry:llä on yleisurheilulle varatut vuorot Kuopio-hallissa arkisin maanantaista torstaihin ajalla 28.9.–29.4. 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 eivät ole suorittaneet toimintamaksua kaudelle 2026–2027 voivat käyttää seuran harjoitusvuoroja lunastamalla seuran hallinkäyttöoikeuden (sisäänkäyskoodi) toimistolta. Hallinkäyttö oikeuden hinta on 90 € ja on voimassa seuran hallivuoroilla ajalla 28.9.–29.4. Reippaan vuorot ovat ensisijaisesti seuran harjoittelevien ryhmien käytössä, joiden mukaan myös lajipaikat jaetaan, mutta väistövelvollisuudella 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 €.
- **HUOM!** Harrastajan huoltajalla ei ole lupaa mennä kiertämään hallin rataa harjoituksien ajaksi, mikäli hän ei ole lunastanut seuran vuorolle oikeuttavaa hallinkäyttöä!