



## Kuopion Reipas, kuukausitiedote syys-lokakuu 2023

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

Lokakuun alusta alkaen Väinölänniemen ryhmät siirtyvät harjoittelemaan Kuopio-halliin. Ohjaajat jakavat harrastajille hallikortit, jota näyttämällä hallin kassalle pääsee sisälle halliin. Tiedotteen lopusta löytyy vielä tarkemmat ohjeistukset hallin vuoroihin liittyen.

Moniin ryhmiin mahtuu vielä mukaan, joten viettehän viestiä monipuolisesta harrastuksesta eteenpäin koulussa, töissä ja ystäväpiirissä.

Urheilukoulujen laskutus on tehty syyskuun aikana sähköpostilla. Mikäli et ole saanut laskua kannattaa vilkaista myös roskapostikansioista, jostain syystä lähettämämme posti saattaa päätyä suoraan sinne!

Mikäli laskua ei ole tullut 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 tai ole yhteydessä seuran toimistolle [toimisto@kuopionreipas.fi](mailto:toimisto@kuopionreipas.fi)

Valmennuspohjaiseen yleisurheilukouluun ja nuorisovalmennusryhmiin ilmoittautuminen tästä linkistä

<https://www.kuopionreipas.fi/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/nuorisovalmennus-ja-valmennusryh/ilmoittaudu-mukaan/>

### **Lisenssien osto tapahtuu Suomisportissa**

Seura on luonut Suomisporttiin jokaiselle lisenssiryhmälle oman tapahtuman, johon kaikkien seuran lisenssin tarvitsevien tulee käydä ilmoittautumassa. Ilmoittautumisten pohjalta pääsemme ostamaan lisenssit (+ vakuutukset).

Ilmoittautuessaan tapahtumaan henkilö luo itselleen tilin ilmoittautumista varten, mikäli sellaista ei löydy jo ennestään. Jos kyseessä on 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:

- 2017 ja myöhemmin syntyneet (sis. Sporttiturvan)  
<https://www.suomisport.fi/events/5fd97f06-c80f-43c6-bcdf-33ed149ec783>
- 2011–2016 aikana syntyneet (sis. Sporttiturvan)  
<https://www.suomisport.fi/events/90a0d1f9-f8b4-4e11-b453-638393cc2dc1>
- 2010 tai aiemmin syntyneet (HUOM! ei sisällä Sporttiturvaa)  
<https://www.suomisport.fi/events/f95017c5-871d-463a-9242-bf7108221e0e>

### **Huom!**

Edeltävä yleisurheilukausi päättyy virallisesti syyskuun lopussa, joten lunastamme lisenssit (+ vakuutukset) uusille ja vanhoille osallistujille 1.10.2023 alkaen.

**2010 ja aiemmin syntyneille: Lisenssi ei sisällä vakuutusta, suosittelemme vakuutuksen ostamista erikseen.**  
<https://www.suomisport.fi/purchase> (HUOM! osta vain vakuutus, koska seura lunastaa lisenssit)



## Kuntoliikunta

Syksyn Aikuisten yleisurheilukoulu ja juoksukoulu starttaa loka-marraskuun vaihteessa. Lisätiedot ryhmistä ja ilmoittautuminen aukeaa seuran sivuille lokakuun aikana.

## Kauden 2023–2024 maksut

Seuran nettisivuille on päivitetty kauden 2023–2024 maksujen hinnastot. Harrastus- ja valmennusmaksuja on jouduttu korottamaan tulevalle kaudelle nousseiden kustannuksien osalta.

## Reippaasti liikkumaan -harrastustukirahasto

Kuopion Reipas ry on valittu OP Pohjois-Savon Teemme yhdessä hyvää -kampanjan lahjoituksen saajaksi. Lahjoitus myönnettiin Reippaasti liikkumaan -harrastustukirahaston perustamiseen, vähävaraisten lasten- ja nuorten harrastamisen tukemiseen. Lisätietoja ja hakuohjeet löytyvät seuran sivuilta <https://www.kuopionreipas.fi/reippaasti-liikkumaan-harrastust/>

## Anna palautetta

Pyytäisimme jäsenistöä käymään antamassa palautetta kesän/ syksyn aikaisesta toiminnasta alla olevasta linkistä. Kiitos. <https://forms.gle/7YsroHuCYNBAaAf8>

## Kultajousen LÖYTÖPÄIVÄT

Kultajousessa on löytöpäivät, 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://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/urheilu-mehilaisen-hoitopolku/>



## Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa ja Instassa, 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 ohjaajilta. 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 2023 – kevät 2024

Kuopion Reippaan yleisurheilu harjoitukset siirtyvät viikolla 40 Kuopio-halliin.

Urheilijan saapuessa harjoitukseen Kuopio-halliin hänellä on Kuopion Reippaan hallikortti (ohjaajat jakavat hallikortit ensi viikosta alkaen), jota hän näyttää kassalle ja pääsee näin pukukopin kautta hallin sisäpuolen aulaan. Harjoitusten alkaessa ohjaajat ottavat oman ryhmänsä hallin sisäpuolella aulassa jonoon ja lähtevät yhdessä harjoittelupaikalle. Jos harjoitukseen tulee myöhässä, täytyy näyttää hallikortti kassalle ja 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**

- **etusoran voimistelupäädysä/ kaarteessa juoksua (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 lenkkikenkiin. 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 perjantaihin 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 ja perjantaisin 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 2023–2024 voivat käyttää seuran harjoitusvuoroja lunastamalla seuran hallikortin toimistolta. Hallikortin hinta on 80 € ja hallikortti on voimassa seuran hallivuoroilla ajalla 1.10.–30.4. 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 hallikortin 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 hallikortti hintaan 100 €.