



Kuopion Reipas, kuukausitiedote lokakuu 2022

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

Lisenssien lunastaminen tapahtuu Suomisportissa

Seura on luonut Suomisporttiin jokaiselle lisenssiryhmälle oman tapahtuman, johon **kaikkien seuran harrastajien ja 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:

- 2016 ja myöhemmin syntyneet (sis. Sporttiturvan)
<https://www.suomisport.fi/events/5fd97f06-c80f-43c6-bcdf-33ed149ec783>
- 2010–2015 aikana syntyneet (sis. Sporttiturvan)
<https://www.suomisport.fi/events/90a0d1f9-f8b4-4e11-b453-638393cc2dc1>
- 2009 tai aiemmin syntyneet (HUOM! ei sisällä Sporttiturvaa)
<https://www.suomisport.fi/events/f95017c5-871d-463a-9242-bf7108221e0e>

Huom!

Edeltävä yleisurheilukausi päättyi virallisesti syyskuun lopussa, joten lunastamme lisenssit (+ vakuutukset) uusille ja vanhoille osallistujille 1.10.2022 alkaen.

2009 ja aiemmin syntyneille: Lisenssi ei sisällä vakuutusta, vakuutuksen voi ostaa erikseen.

<https://www.suomisport.fi/purchase> (HUOM! osta vain vakuutus, koska seura lunastaa lisenssit)

Aikuisten yleisurheilukoulu

Aikuisten yleisurheilukoulussa on vielä tilaa uusille harrastajille. Yleisurheilu on monipuolinen ja tehokas kuntoilumuoto, missä koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino ja kestävyys kehittyvät. Samalla opit lisää yleisurheilulajeista, mikäli lapsesikin harrastaa yleisurheilua on tässä hyvä harrastus vanhemmille. Ilmoittaudu mukaan: <https://www.kuopionreipas.fi/kuntoliikunta-juoksukoulu/aikuisten-yleisurheilukoulu/>

Nuorisovalmennus ja Urheilijat

Kuopion Reippaan Nuorisovalmennusryhmät aloittavat harjoittelun lokakuun alussa.

Jos olet kiinnostunut tavoitteellisesta yleisurheilu valmennustoiminnasta, ole yhteydessä seuran toimistolle toimisto@kuopionreipas.fi



Tervetuloa seuran uuden toimitilan tupaantuliisiin Bellanrantaan!

Kuopion Reipas, Pohjois-Savon Liikunta, Suomen Paralympiakomitea, Puijo Wolley Juniorit, Cheer Stars Kuopio ja Suomen Jääkiekkoliitto ovat muuttaneet uusiin toimitiloihin osoitteeseen Siikaranta 9 rakennus C (Iso-Kallan Panimon vieressä).

Vietämme **tiistaina 25.10** yhteisiä tupareita ja menossa mukana on myös Padel Club Finland uudessa hallissaan samassa osoitteessa.

Tervetuloa tutustumaan tiloihimme ja tapaamaan kaikkia meitä klo 13–17 välisenä aikana.

Padelhallissa on etuhintaan pelivuoroja klo 6–16.

Voitte tulla milloin vain em. aikaan, eikä tarvitse ilmoitella ennakoon. Tarjolla on kahvia, teetä ja pientä naposteltavaa. Jos haluatte tuolloin tavata erityisesti jonkun henkilön, niin varmistakaa, että hän on paikalla siihen aikaan, kun olette tulossa.

Terveisin Siikaranta 9 rakennus C:n väki.

Seuran uusi Nuorisokoordinaattori esittäytyy

Otto Raja-aho on valittu seuran uudeksi Nuorisokoordinaattoriksi ja hän on aloittanut tehtävässään 1.10.2022.

Otto vastaa seuran nuorisotoiminnasta ja hänet tavoittaa otto.rajaaho@kuopionreipas.fi ja p. 050 547 7559

Hei, olen Otto Raja-aho, Ähtärin eläinpuiston kulmilta kotoisin oleva pitkäkön linjan yleisurheilutekijä. Aiemmin olen vaikuttanut Kuortaneen urheiluopiston alueella kaksoisuraa (opiskelun ja urheilun yhdistäminen) tekemänä urheilijana, tässä siis vahva painotus urheilussa. Omaksi lajiksi valikoitui lopulta pika-aidat, kun pituushyppy jäi viimeisimpänä lajina rinnalta pois 19-vuotiaana. Oma ura jäi kuitenkin nuortenmaajoukkue edustukseen ja kansallisen tason Kalevankisa juoksijaksi.

Kuortaneelta valmistuin liikuntaneuvojana ja urheiluhierojana, jonka jälkeen jatkoin matkaani kohti Suomen Ateenaa Jyväskylää ja liikuntatieteellistä opinahjoa. Jyväskylässä ollessani valmensin Jyväskylän Kenttäurheilijoissa yhtä poikaryhmää ja viime vuosina myös henkilökohtaisia valmennettavia. Samalla olen toiminut myös Suomen Urheiluliiton (SUL) kouluttajana leirityksissä ja nuorten arvokisoissa valmentajana sekä lihahuoltajana. Olen myös päässyt toimimaan yleisurheilun ulkopuolella fysiikka valmentajana ja kouluttajana Voimisteluliiton leirityksissä sekä eri palloilulajien kanssa yhteistyössä.

Kuopiossa odotan pääseväni haastamaan itseäni ja muita positiivisin tavoin sekä auttamaan viemään yleisurheilua uudelle askelmalle kohti edessä hämmöttävää huippua. Tälle matkalle toivon paljon kavereita matkaan ja jokainen norsu otetaan mukaan, koska matka on niin mukavaa, vai mitenkä ne laulun sanat menivätäkään...? Mikäli kenelläkään tulee mitään ajatuksia tai asiaa saa minuun olla yhteyksissä pienimmissäkin asioissa ja vetää hallilla hihasta.

Moikataan kun tavataan.

Otto Raja-aho

Kultajousen löytöpäivät

Kultajousessa vietetään löytöpäiviä, tervetuloa myymälöihin ostoksille!

Muistathan hyödyntää myös seuran jäsenedut, jotka saat esittämällä Reippaan jäsenkortin ostosten yhteydessä. Kultajousi myymälät löydät Puijonkadulta, Kolmisopesta ja Matkuksesta. Tervetuloa ostoksille! www.kultajousi.fi





YLEISURHEILU



Tervetuloa Matkailukeskus Kuopion Saanaan

Elämyksellinen Saana kätkee sisäänsä Sauna & Spa -palvelut, huppeat ravintolatilat terasseineen, vierasvenelaiturin sekä paljon tekemistä & tapahtumia!

<https://www.kuopionsaana.fi/>

Jäsenistölle Sauna & Spa -etu:

- su-to 13 €/hlö (yli 13-vuotiaat), voi varata suoraan nettisivuilta
- alle 13-vuotiaille ilmainen virvoitusjuoma

Edun saat esittämällä Reippaan jäsenkortin.

saana

Käyttämällä Mehiläisen palveluita ja lataamalla Oma Urheilun sovelluksen tuette samalla myös seuran toimintaa

Mehiläinen tarjoaa laadukkaat ja kokonaisvaltaiset terveystalvelut, lääkäri- ja yleislääkäripalvelut nopeasti ja sujuvasti. Mehiläisen kokeneet ammattilaiset tukenasi ja apunasi. Olemme täällä sinua varten. Varaa aikasi nyt, asioida voit vastaanotolla tai etänä. Asiantuntevat lääkärit. OmaMehiläinen Mobiiliedut. Nopeasti hoitoon. Lisätietoja Urheilu Mehiläisen hoitopolusta ja Oma Urheilun käytöstä.

<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:



saana



AKTIVOI EDUSTUSTASON HOITOTIIMI JA OMAURHEILUN EDUT LATAAMALLA OMAMEHILÄINEN-SOVELLUS PUHELIMEESI.

1. Lataa tai Avaa OmaMehiläinen -sovellus
2. Klikkaa sovelluksen alareunasta "LISÄÄ"
3. Klikkaa "OMAUURHEILU"
4. Etsi urheiluseuralistauksesta oma seurasi
5. Rekisteröidy salasanalla "MEHURHEILU"

OmaMehiläisen käyttöönotto vaatii verkkopankkitunnukset. Jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia voit aktivoida OmaUrheilun huoltajasi OmaMehiläisessä.

Voit myös rekisteröidä perheenjäsenesi OmaUrheiluun. Jos perheenjäsenesi näkyvät jo OmaMehiläinen sovelluksessa, pääset lisäämään heidät Oma Urheilun asetuksista. Jos perheenjäsenet eivät näy OmaMehiläisessä, tulee ensin tehdä perheiliitos. Ohjeet perheiliitoksen tekemiseen löydät osoitteesta

mehilainen.fi/omamehilainen/perheiliitos





Kuopio-hallin toimintaohje Reippaan vuoroilla syksy 2022 – kevät 2023

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**

- **etusuoran voimistelupäädyssä/ 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 urheiluvästeisiin 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.
- Keskiviikkoina 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 voivat käyttää seuran harjoitusvuoroja lunastamalla seuran hallikortin toimistolta. Hallikortin hinta on 70 € 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 70 € hallikortti.