

# Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2024

## Syyslomaviikolla liikutaan!

Syyslomaviikon toiminta on suunnattu lapsille ja lapsiperheille.

### SISÄSEIKKAILURATA ma 21.10. klo 10–12

#### Korian monitoimitalo

Sisäseikkailurata sisältää monipuolisen temppuradan ja pelailupuolen. Alle 5-v aikuisen kanssa.

### KÄÄKIN LUISTELUVUORO ma 21.10. klo 14.15–15.00

#### Kuusankosken jäähalli

Koko perheen mailaton yleisöluisteluvuoro.

### SEINÄKIIPEILYKOKEILU KOULULAISILLE

#### ma 21.10. klo 17–18 ja klo 18–19 Valkealatalo

Mukaan mahtuu 15 hlö/vuoro. Hinta 5 €, maksu käteisellä paikan päällä. Kiipeilyttäjänä Kiipeilykerho Kiila. Ilmoittautuminen 15.10. alkaen osoitteessa [kouvola.fi/lastenliikunta/](http://kouvola.fi/lastenliikunta/)

### PALLOILUVUOROT LAPSIPERHEILLE

#### 22.–24.10. klo 9–14

#### Kuusankosken Urheilutalo

Palloiluvuoroja voi varata Kuusankosken Urheilutalon palloilusaliin

(yksi varaus/ryhmä). Palloilusali on jaettu kolmeen lohkoon. Vuorot varattavissa 15.10. alkaen [kouvola.fi/lastenliikunta/](http://kouvola.fi/lastenliikunta/)

#### 22.–24.10. klo 9–15 Valkealatalo

Palloilu- tai liikuntavuoron voi varata Valkealatalon palloilusaliin (yksi varaus/ryhmä). Palloilusali on jaettu kolmeen lohkoon. Vuorot varattavissa 15.10. alkaen [kouvola.fi/lastenliikunta/](http://kouvola.fi/lastenliikunta/)

### FREEFRIDAY! pe 25.10.

Alle 18-vuotiaat uimaan maksutta Inkeröisten, Kuusankosken ja Valkealan uimahalleihin. Aukioloajat [kouvola.fi/uimahallit/](http://kouvola.fi/uimahallit/)

### Toiminta maksutonta, ellei toisin mainita.

Syyslomaviikon avoimet ja maksuttomat yleisöluisteluvuorot [kouvola.fi/yleisovuorot/](http://kouvola.fi/yleisovuorot/)

Tarkemmat tiedot tapahtumista ja muu syyslomaviikon toiminta [kouvola.fi/lastenliikunta](http://kouvola.fi/lastenliikunta/)



Alle 18-vuotiaat pääsevät uimaan maksutta syyslomaviikolla FreeFriday! -päivänä.

## Muutoksia koulujen uimaopetukseen

Esikoulussa ja perusopetuksessa tarjottavan uimaopetuksen toimintamalli muuttuu. Uuden toimintamallin mukaan uimaopetusta vähennetään hieman esi- ja alkuopetuksessa ja lisätään ylemmillä luokka-asteilla. Opetuskertojen määrä pysyy samana. Erityisopetuksen pienryhmien uimaopetus toteutetaan kunkin luokka-asteen mukana.

- esikoulu-ryhmät: 4 uimaopetuskertaa (myös yksityiset päiväkodit)
- 1. luokat: 8 uimaopetuskertaa
- 3. luokat: 4 uimaopetuskertaa
- 4. luokat: 3 uimaopetuskertaa
- 6. luokat: 2 uimaopetuskertaa

Yläkoulussa uimaopetuksesta vastaavat liikunnanopettajat liikuntatuntien puitteissa.

## Kehonpainotreeni

Kehonpainotreeni on hyvä harjoitusmuoto, sillä sen voi tehdä lähes missä vain, milloin vain, eikä erillisiä välineitäkään välttämättä tarvita. Teimme videon, jonka helpot

ja tehokkaat liikkeet kehittävät lihasvoimaa, keuhkoita ja liikkuvuutta.

Löydät videon ohjeineen Liikkuvakouvolan somesta!



## LIKKUVAKOUVOLA

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola! Sosiaalisen median kanavillamme julkaisemme monipuolisia treenivideoita ja esittelemme paikallisia liikkumismahdollisuuksia. Jaamme myös ajankohtaista tietoa liikuntapaikoista ja -tapahtumista.

Tavoitteenamme on lisätä kunta- ja seuralaisten omatoimista liikuntaa ja kannustaa aktiiviseen arkeen!

Seuraa meitä Facebookissa, Instagramissa ja YouTubeissa



YouTube:  
[liikkuvakouvola](https://www.youtube.com/liikkuvakouvola)



facebook.com/  
[liikkuvakouvola](https://www.facebook.com/liikkuvakouvola)



Instagram:  
[@liikkuvakouvola](https://www.instagram.com/liikkuvakouvola)

## Yleisövuoroilla maksutta liikkumaan

### KÄVELY JA JUOKSU

- Kouvolan jäähallin kiertävällä radalla
- maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12–14

### PALLOILUHALLIN AVOIMET YLEISÖVUOROT

- Saviniemen palloiluhallissa
- keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 14.30–16

### LUISTELU

- Mailallisia ja mailattomia vuoroja Inkeröisten, Kouvolan, Kuusankosken ja Valkealan jäähalleissa
- Yleisöluistelujen aikataulut löytyvät kunkin hallin omasta varauskalenterista.



Peruutukset ja muutokset ovat mahdollisia ja ne näkyvät hallien reaaliaikaisissa käyttövuorokalentereissa.

Linkit kalentereihin löytyvät osoitteesta [kouvola.fi/yleisovuorot](http://kouvola.fi/yleisovuorot)





**”Ihan parasta, kun näen oppilaiden innostuvan liikunnasta.”**

*lina Kärkkäinen  
kouluPT, liikunnanohjaaja*

## KouluPT kannustaa liikkeelle

Kouvolan kaupunki on saanut valtionavustusta Suomi liikkeelle -ohjelman kehittämisavustusten määrärahaa. Rahoitusta käytetään kuluvana lukuvuonna mm. kouluPT-toiminnan pilotointiin kahdessa Kouvolan koulussa. KouluPT tarkoittaa kouluissa toimivaa personal traineria. Tämä hanke kohdennetaan sekä ala- että yläkouluun.

KouluPT toimii kouluissa oppilaiden liikuntakaverina, kuntovalmentajana ja ryhmäohjaajana. Tavoitteena on tukea ja vahvistaa liikunnallista toimintakulttuuria koulujen arjessa ja myös auttaa lapsia ja nuoria löytämään ja koelemaan uusia harrastuksia.

### REIPASTA JA RASITTAVAA LIIKKUMISTA VÄHINTÄÄN TUNTI PÄIVÄSSÄ!

Kaikille 7-17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikähuomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

*Lasten ja nuorten liikumis-suositus – UKK-instituutti*

Liikkumissuositus perustuu tieteelliseen näyttöön siitä, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapsi ja nuori tarvitsee hyvinvointinsa tueksi.

Määrä voi kertyä useista lyhyistä liikkumishetkestä päivän aikana. On hyvä muistaa, että vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi tehdä teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista.

*(ukkinstituutti.fi)*

## Mikä lasta liikuttaa?

Nykypäivän haaste vanhemmuudessa on huolehtia lapsen riittävästä liikkumisesta. Koulut, kerhot ja erilaiset liikuntaharrastukset pyrkivät vastaamaan osaltaan tähän. Vapaa-ajalla ja kodilla on kuitenkin

merkittävä rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä. Asia vaatii siis huomiota myös vanhemmilta.

Voisiko lapsi kävellä tai pyörällä koulumatkat? Se olisi hyvä keino

lisätä lasten arkiliikunnan määrää huomaamatta. Mitä pienempänä lapsi tottuu kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä, sitä helpommin siitä tulee arkirutiini.

Koulupäivän lisäksi on myös tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä lapset tekevät koulupäivien jälkeen. Voisiko lapsi kulkea kavereiden luokse ja harrastuksiin kävellen tai pyörällä, autokyydin sijaan? Vai olisiko ruutuajaksopimus hyödyllinen teidän perheessä? Entä pystyisikö omaa pihaa tai kodin lähiympäristöä hyödyntämään liikunnan lisäämiseen?

Mikä tahansa muutos arkeen tehdäänkin, pidemmällä aikavälillä se antaa varmasti hyviä tuloksia ja tukee lapsen liikunnallisempaa elämäntapaa. Jos tietyistä asioista tehdään lapsuudessa rutiineja, niitä toteutetaan myöhemmin huomaamatta.

**Apua ja tukea liikunnan aloittamiseen, ota yhteyttä lasten ja nuorten liikuntaneuvojaan p. 020 615 6374**

*Liikuntaneuvoja Heidi Salokivi*



## Taloudellista tukea lasten ja nuorten harrastamiseen

Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö myönsi Kouvolan kaupungille erityisapurahaa 25 000 € vuodelle 2024 vähävaraisten perheiden 7-15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemiseen.

Liikuntaseura arvioi perheen taloudellisen tuen tarpeen ja päättää tuen hakemisesta Kouvolan kaupungilta. Kaupunki antaa liikuntaseuroille viitteellisen kriteeristön vähävaraisuuden arvioimisen tueksi. Pääkriteerinä on, että perheellä on todellinen taloudellinen tarve.

Tuella voidaan rahoittaa puolet lapsen harrastusmaksusta (kausimaksusta) tai enintään 50€/kk. Avustuksen tulee kohdentua vuoden 2024 toimintaan.

**Syksyn haku 31.10.2024 mennessä [kouvola.fi/tukeaharrastamiseen](http://kouvola.fi/tukeaharrastamiseen)**



## Kouvolan malli – harrasta maksutta

Kouvolassa tarjotaan maksuttomia mahdollisuuksia harrastaa niin liikuntaa kuin taide- ja kulttuuriharrastuksia. Harrastukset on pyritty räätälöimään juuri sellaisiksi, mitä koululaiset 1.-9. luokilla Kouvolassa ovat toivoneet. Harrastustunnit eivät ole koulujen toimintaa, vaan ne toteutetaan tavallisesti koulupäivän jälkeen ja mahdollisuuksien mukaan koulun tiloissa tai koulujen läheisyydessä.

Liikunnan harrastustuntien ohjauksen toteuttaa pääsääntöisesti joko lajin valmentaja, liikuntaseura tai muu taho, joka tarjoaa kyseiseen lajiin puitteet ja asiantuntevan ohjauksen. Harrastustunneista ja niihin ilmoittautumisesta on ilmoitettu oppilaille ja vanhemmille Wilman kautta.

### ALLA ESIMERKKEJÄ KOUVOLAN MALLIN LIIKUNTAHARRASTUKSISTA:

- Ravikoulun harrastetunnit Kouvolan raviradalla
- Alakoulujen yhteinen mailapelit-harrastetunti Mailapelihalli Femman tiloissa
- Akrobatiaa ja sirkusta mm. Elimäellä ja Sippolassa Tykkimäen Sirkuskoulun ohjaamana
- Kuntosaliharjoittelua 7.-9. luokkalaisille Inxa Gymillä sekä FIT Kuusaalla

Harrastetarjonta kootusti [uusi.kuntapalvelut.fi/kouvolanmalli](http://uusi.kuntapalvelut.fi/kouvolanmalli)



Uimarannalle on rakennettu uusi leikkipaikka.



Terveysmetsän reitti on mahdollista kulkea pyörätuolilla, lastenvaunuja työntäen tai vaikka rollaattorin avustuksella. Reitin varrella on myös levähdyspaikkoja.

## Käyrälammen alueen liikuntamahdollisuudet lisääntyvät

Käyrälammen uudet liikuntapaikat valmistuvat loppusyksyllä 2024. Uimarannan tuntumaan rakentuu monipuolinen ulkokuntosali, josta löytyy laitteet niin kokeneille treenaajille kuin aloittelijoillekin sekä liikuntarajoitteisille. Kouluikäiset ja sitä nuoremmat pääsevät liikkumaan leikkialueella, josta löytyvät mm. keinut ja kiipeilyteline. Beach volleykentät sijaitsevat vanhalla paikallaan, mutta ne saavat seurakseen katukoriskentän sekä ns. monitoimikentän, jolla voi pelata eri palloilulajeja.

Laiturille pääsee esteettömästi uimavalvontarakennuksen viereiseltä liikuntaesteisille varatulta pysäköintialueelta, kun laiturille hiekan yli kulkeva puinen kulkuväylä valmistui alkukesästä. Puista rampia pitkin pääsee myös uimavalvontarakennuksessa oleviin inva-tiloihin. Veteen voi rullata tai kahlata uimalaiturin vieressä sijaitsevaa uimaramppia pitkin. Se on turvallinen reitti veteen kaikille, joita arveluttaa pohjan kaltevuus tai tasapainon säilyttäminen.

Uimalaiturin kupeessa on kuusi täysmittaista uimarataa ja monta veteen menevää tikasta. Laiturin päässä on hyyptorni.

Käyrälammen ulkoilureitti kulkee koko lammen ympäri noin kuuden

kilometrin pituisena rengasreitteinä. Reitti on viitoitettu oranssipäisin viitoin ja sen varrella on lähtöpasteita karttoineen sekä alueen historiasta ja luonnosta kertovia kohdeopasteita. Ulkoilureitin viimeinen osuus tulevassa Käyrälammen puistossa on vielä rakenteilla. Työmaan voi kiertää käyttämällä Käyrälamentietä eli reitti on kuljettavissa rakentamisesta huolimatta. Reitin lopullinen linjaus puiston läpi avataan loppusyksyllä alueen urakan valmistuttua.

Käyrälammen frisbeegolf-rata on normaalisti auki. Radalle pää-

see Käyrälamentien alkupäässä sijaitsevan uuden pysäköintialueen viereistä alikulkua pitkin. Alikulun kautta kulkevaa kuntosataa pitkin voi tehdä myös lenkin Kalalammen idylliselle luontopolulle. Alikulun kohdalla Käyrälammen rannassa on melontalaituri, joka vapautuu käyttöön työmaan valmistuttua.

Keskustan ja Valkealan välillä kulkeva kuntosata toimii talvisin latuna ja se kulkee Käyrälammen alueen halki. Ladulle pääsee helposti Käyrälammen pysäköintialueilta eli myös talvisia liikuntalajeja voi alueella harrastaa.



**Uimaranta palvelee nyt entistä paremmin liikuntarajoitteisia. Hiekkarannan läpi voi kulkea puista kulkuväylää pitkin.**

## Liikunnan palveluverkko uudistuu

### ESKOLANMÄEN LIIKUNTAHALLI

Liikuntahallin rakennustyöt käynnistyivät kesäkuussa 2024. Halli otetaan käyttöön elokuussa 2025. Liikuntahalli palvelee päivisin Eskolanmäen yhtenäiskoulua, arki-iltaisina ja viikonloppuisina urheiluseuroja ja muita käyttäjiä. Liikuntahallissa voidaan järjestää myös satunnaisia yleisötapahtumia.

### UUSI UIMAHALLI

Uusi uimahalli rakentuu Kouvolan keskustan Urheilupuistoon. Rakennustyöt ovat käynnistyneet. Van-

ha uimahalli peruskorjataan ja sen yhteyteen rakennetaan uudisosa, joka vastaa nykyaikaisen uimahallin tarpeita. Tavoitteena on, että uusi halli valmistuu loppuvuodesta 2026.

Rakennustöiden takia Urheilupuiston uimahallilta lähtevä kuntosalon/ladun lähtöpiste Palomäelle on poissa käytössä talvikaudella 2024–2025, jolloin korvaavana lähtöpisteenä toimii Sammonkadun päädyssä oleva parkkipaikka. Uusi Urheilupuiston kuntosalon ja sen lähtöpiste valmistuu vuoden 2025 aikana.

### MONITOIMIAREENA

Kouvolan keskustan Urheilupuistoon suunniteltu monitoimiareena on syksyn 2024 aikana hankesuunnitteluvaiheessa. Sisäpalloiluun painottuva areena toimisi päivisin mm. koulujen liikuntatilana ja muuna aikana se palvelisi urheiluseurojen tarpeita tarjoten myös mahdollisuuden suurempien tapahtumien järjestämiseen. Monitoimiareena -hankkeen etenemisestä tiedotetaan mm. kaupungin oman tiedotuksen kautta verkkosivuilla ja somessa.

## Koe, näe ja tunne luonto Ratamon terveismetsässä!

**Esteetön ulkoilureitti luonnossa rauhoittumiseen sijaitsee Ratamokeskuksen vieressä. Käynti terveismetsään tapahtuu Ratamokeskuksen parkkipaikalta rakennuksen länsipäädystä.**

Ratamon terveismetsä pitää sisällään tunnelmaltaan ja kasvillisuudeltaan erityyppisiä alueita, joiden läpi vajaan kilometrin mittainen esteetön pääreitti kulkee. Reitin varrella on sijoitettu pysyvää ja väliaikaista taidetta sekä levähdys- ja hiljentymispaikkoja. Metsän uumeniin on rakennettu keidas, joka tarjoaa paikan mietiskelylle ja metsäluonnosta nauttimiselle.

### Vinkki!

Terveismetsä voi toimia myös tapahtumapaikkana pienimuotoisille kokoontumisille ja taide-elämyksille. [kouvola.fi/ratamonterveismetsa](https://kouvola.fi/ratamonterveismetsa) -sivulta löytyy ohjeet tapahtumien järjestämiseksi terveismetsässä.

## Kaupungin hallinnoimien tilojen varaukset

Kouvolan kaupungin hallinnoimien tilojen varaukset tehdään nyt uuden tilavarausyksikön ja sen hallinnoiman Timmi-tilavarausjärjestelmän kautta.

Timmin kautta voi hakea ja varata tiloja rekisteröityneenä yksityishenkilönä sekä yrityksen, yhdistyksen tai yhteisön edustajana. Eri tilojen varauksilannetta voi selata myös kirjautumatta Timmiin.

### TIMMI-JÄRJESTELMÄN KAUTTA VOI VARATA:

- kaupungin liikuntatiloja
- kaupungin nuorisotiloja
- koulujen ja oppilaitosten liikuntasaleja
- yhteisötiloja

### TILAVARAUSYKSIKÖN MYYNTIPALVELUN KAUTTA VOI VARATA:

- Kouvotalon ja Kuusankoskitalon tiloja
- kaupungintalon vuokrattavia tiloja, kuten juhlasali ja lämpiö sekä valtuustosalit
- Tuulensuojan tiloja

Tietoa varattavista tiloista sekä yhteystiedot löytyvät osoitteesta [kouvola.fi/tilavaraukset](https://kouvola.fi/tilavaraukset)

**Liikuntapalvelut muuttaa Kouvotalolta kaupungintalolle 14.10.2024**



Valkealatalon rantasaunalla pääsee talvisin pulahtamaan avantoon!



## Valkealatalon rantasauna lämpenee taas

Valkealatalon rantasauna lämpenee Likolammen avannon käyttäjille lauantaista 12.10. alkaen. Rantasaunan aukioloajat löydät Valkealatalon uimahallin verkkosivuilta.

Aukioloajat [kouvola.fi/uimahallit](http://kouvola.fi/uimahallit)

## Valaistus kuntoradoilla

Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen valaistuja kuntoratoja ja kuntoportaita löytyy useita ympäri kaupunkia. Valot palavat kaikilla radoilla ja kuntoportaita normaalisti hämärästä klo 21.00 asti.

Katso ulkoliikuntapaikoista lisää [kouvola.fi/ulkoliikunta](http://kouvola.fi/ulkoliikunta)



Liikunnanohjaajat vasemmalta Eila Vanhala, Heidi Salokivi, Henna Vanhanen, Johanna Immonen, Johanna Partanen ja Jarmo Larimo. Kuva: Jari Heikkilä

**Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajat toivottavat liikunnallista loppuvuotta! Katso lisää liikunnanohjauksen ajankohtaisimmista palveluista [kouvola.fi/liikuntaryhmat](http://kouvola.fi/liikuntaryhmat)**

## Mistä sinut on tehty?

Kehonkoostumusmittauksia tehdään Porukkatalon sekä Valkealatalon toimipisteissämme.

Mittauksessa selviää, miten harjoittelu/ruokavalio vaikuttaa kehonkoostumukseen. Tuloksista selviää mm. paino, lihasmassa, rasvaprosentti ja rasvakudoksen määrä, viskeraalirasva, perusaineenvaihdunta, kehon nestetasapaino sekä kehon puolierot.

Mittausta ei tule suorittaa, mikäli sinulla on sydämentahdistin, olet raskaana tai sinulta on amputoitu raaja. Hinta 20 €.

### MITEN PÄÄSEN MITTAUKSEEN?

**Porukkatalon liikuntatila (4. kerros)  
Savonkatu 23**

- tiistaisin 22.10. ja 19.11. klo 14–15
- torstaisin 31.10. ja 12.12. klo 16–17

Maksu suoritetaan käteisellä tai verkkokaupan kautta.

**Valkealatalo (yläkerta)  
Toikkalantie 5**

Mittaukset Valkealatalolla vain ajanvarauksella  
p. 020 615 7551/Johanna Immonen  
p. 020 615 6374/Heidi Salokivi

Maksu uimahallin kassalle tai verkkokaupan kautta.

Tarkemmat tiedot mittauksesta, valmistautumisohjeet ja linkki verkkokauppaan sivulta [kouvola.fi/inbody-mittaus](http://kouvola.fi/inbody-mittaus)



## Porukkatalon liikuntatilan avoimet yleisövuorot

Savonkadulla Porukkatalon 4. kerroksessa löytyy pieni liikuntatila kuntoilulaitteineen. Tila on maksutta kaikkien käytettävissä yleisövuoroilla. Tilassa järjestetään myös opastuksia laitteiden käyttöön erikseen ilmoitettuina ajankohtina. Ajantasaiset yleisövuorot sekä opastukset ilmoitetaan verkkosivuilla.

Liikuntatila ja välineistö soveltuvat hyvin senioreille, mutta myös muille kevyempää voima- ja tasapainoharjoittelua kaipaaville.

Tilaa voi myös varata esimerkiksi seurojen ja yhdistysten käyttöön arkisin klo 16 jälkeen sekä viikonloppuisin. Varaukset Timmi- varausjärjestelmän kautta ([kouvola.fi/timmi](http://kouvola.fi/timmi)).

Katso yleisövuorot ja opastukset [kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila](http://kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila)



## Avoimet vesijumpat

Avoimille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Tule silloin, kuin sinulla on vesijumppafilis!

Hinta 3,50 €/kerta + uimahallimaksu (maksetaan uimahallin kassalle). Vesijumpat jatkuvat 4.12.2024 asti.

Kevään ohjattu liikuntatoiminta starttaa tammikuussa loppiaisien jälkeen.

### AVOIN SOVELLETTU VESILIIKUNTA

- Maanantai klo 12.10–12.40 Kuusankosken uimahalli (rauhallinen vesijumppa, joka on suunnattu esim. vamman tai sairauden vuoksi toimintakyvyltään heikentyneille)

### AVOIMET VESILIIKUNNAT TERVEYSLIIKKUJILLE

- Tiistai klo 14.30–15.15 Kuusankosken uimahalli
- Tiistai klo 14.45–15.30 Inkeröisten uimahalli
- Keskiviikko klo 10.45–11.30 Kuusankosken uimahalli (vesijuoksu)
- Keskiviikko klo 15.30–16.00 Valkealatalon uimahalli

Uimahallien aukioloajat, hinnastot ja muut tiedot uimahalleista [kouvola.fi/uimahallit](http://kouvola.fi/uimahallit) -verkkosivulta

