

RAISION VOIMAMIEHET

KAUSITIEDOTE 2025 - 2026



Tervetuloa painimaan uuteen saliin!

Raision Voimamiesten uusi painisali sijaitsee Raision kaupungin Kamppailulajien tilassa osoitteessa **Haapamäenpolku 5**. Google Mapsissa on vielä vanhaa tietoa ja kartalla lukee osoitteessa Sosiaalipalvelusäätiö Raina. Raision sairaalan jälkeen tien risteyksissä on myös opasteet, jotka ohjaavat kamppailulajien tilaan.



Kamppailulajien tila on keltainen talo mäen päällä. Talon kulmalla käännytään oikealle ja ajetaan liikennemerkkien mukaisesti parkkipaikalle.



Tilaan mennään oikealla olevasta ovesta. Jos se on lukossa, on oven pielessä oma ovikello painisalin puolelle. Alustavasti on suunniteltu, että ovi tullaan pitämään lukossa harjoitusten aikana. Harjoitussali on rakennuksen oikeassa siivessä.



Raision kaupunki kunnosti salin viimeisen päälle ja saimme mm. uudet matot. Valitettavasti uusi sali on pienempi kuin entinen, eivätkä vanhemmat mahdu sinne harjoituksia seuraamaan.

Kengät jätetään eteiseen, kuten edelliselläkin salilla. Käytävällä sijaitsevat pukukopit, joista kaksi vasemmalla puolella olevaa on tarkoitettu harrastajille. Ohjaajat käyttävät oikealla puolella olevaa pukukoppia. Tilat ovat pienet, mutta sopu sijaa antaa!

Harjoitusajat syksyllä 2025

Raision voimamiesten syyskausi 2025 alkaa maanantaina 18.8 seuraavan aikataulun mukaisesti:

Nallepaini 2-4 -vuotiaat

Harjoitukset torstaisin 17.30 - 18.30 ja sunnuntaisin 15.00 - 16.00

Nallepaini 5-6 -vuotiaat

Harjoitukset torstaisin 18.30 - 19.30 ja sunnuntaisin 15.00 - 16.00

Nassikkapaini (6-8 -vuotiaat)

Harjoitukset maanantaisin 17.30 - 18.30 ja keskiviikkoisin 18.00 - 19.00

Painiryhmä (9 -vuotiaat ja vanhemmat)

Harjoitukset maanantaisin 18.30 - 19.30 ja keskiviikkoisin 19.00 - 20.00

Kaikille avoimet omatoimiharjoitukset sunnuntaisin kello 14.00 – 15.00

Kausimaksu sisältää joka ryhmässä kaksi harjoituskertaa.

Nähdään salilla!



Jäsen- ja valmennusmaksut

Raision Voimamiesten jäsenmaksut ja ryhmien valmennusmaksut maksetaan joko Suomisportin mobiilisovelluksessa tai selaimen kautta Suomisportin verkkosivuilla. Enää ei siis lähetetä erillisiä laskuja sähköpostitse. Ilmainen Suomisport -sovellus on ladattavissa [Google Play:stä](#) tai [App Store:sta](#).

HUOM! Jotta huomaat kaikki viestit maksut, niin laita täppä "salli ilmoitukset" puhelimen asetuksista päälle.

Jäsenmaksu:

15 € / kalenterivuosi / painija

Valmennukseen osallistuminen edellyttää jäsenmaksun maksamista.

Jäsenmaksun suuruus on 15 € / kalenterivuosi. Jäsenmaksusta ei saa sisaralennusta. Jäsenmaksu peritään vuosittain sekä liittymisen yhteydessä. Jäsenmaksun maksavien harrastajien vanhemmat ovat myös seuran jäseniä.

Seuran jäsenyys on voimassa niin kauan, kunnes jäsen ilmoittaa kirjallisesti eroavansa. Jäsenyydestä lähtee automaattisesti jäsenmaksu seuran jäsenille vuoden alussa, ellei jäsen ole ilmoittanut eroavansa seurasta.

Jäsenyys oikeuttaa toimimaan mukana seuran päätöksenteossa. Huoltaja voi toimia alaikäisen jäsenen edustajana ja 15-vuotta täyttänyt henkilö voi käyttää itse äänioikeuttaan. Seura tukee jäsenien osallistumista kilpailutoimintaan.

Jäseneksi liittyminen edellyttää sääntöjen hyväksymistä ja niiden noudattamista.

Ryhmien valmennusmaksut kevät/syksy:

- nallepaini 70€
- nassikkapaini 90€
- painikoulu 90€

Sisaruksen alennettu valmennusmaksu on – 50 % kaikista ryhmissä.

Hinnat sisältävät kaksi ohjattua harjoitusta viikossa ja mahdollisuuden omatoimiharjoitteluun sunnuntaisin kello 14.00 - 15.00.

Mikäli päätätte lopettaa painiharrastuksen, ilmoittakaa siitä joko valmentajalle henkilökohtaisesti, tai sähköpostitse raisonvoimamiehet@gmail.com

Lisenssit ja vakuutukset:

Jäsenmaksu ja valmennusmaksu eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Harrastajalla tulee kuitenkin olla itse hankittu painiurheilun kattava tapaturmavakuutus. Lisäksi painiliiton ohjeistuksen mukaan, on harrastajalla oltava H- lisenssi, jos hän osallistuu kisoihin (mm. kämppäpainit), joissa on osanottajia useammasta seurasta. Seuran sisällä järjestettävissä kisoissa lisenssiä ei tarvitse olla. H-lisenssi kelpaa aloittelijoiden sarjoissa, jos Painiliiton tapahtumakalenterissa olevassa kilpailukutsussa on siitä maininta. Jos mainintaa ei ole, pitää olla kilpalisenssi.

Lisenssin hankintaan löytyy ohjeet Suomen painiliiton nettisivuilta

<https://www.painiliitto.fi/suomen-painiliiton-lisenssijarjestelma/>.

Seuran toimihenkilöt

Valmennus

Timo Nieminen Painiryhmä ja nassikat

Juha Leinonen Painiryhmä ja nassikat

Ilpo Suominen Nassikat

Tapio Soiniitty Painiryhmä ja nassikat

Meritähti Pakarinen Nallepaini

Joni Veräjänkorva Nallepaini

Julle Lahtinen Nallepaini

Johtokunta

Johtokunnan puheenjohtaja Juha Kotilainen

Johtokunnan varapuheenjohtaja Juha Leinonen

Sihteeri Timo Nieminen

Rahastonhoitaja Titta Lahtinen

Ilpo Suominen

Pauli Vainio

Tapio Soiniitty

Yhteystiedot

Painisalin osoite Haapamäenpolku 5 21220 Raisio

<https://raisiovoimamiehet.seura.info>

raisiovoimamiehet@gmail.com

www.facebook.com/raisiovoimamiehet

www.instagram.com/raisiovoimamiehet

Painisalin säännöt painijoille

1. Tulen harjoituksiin ajoissa ja odotan harjoituksen alkua salin käytävällä. Valmentaja avaa painisalin oven.
2. Minulla on sopivat urheiluvarusteet ja tossut. Jätän kellot, korut yms. kotiin.
3. Käyn vessassa ENNEN harjoituksen alkua.
4. Kynteni ovat leikatut ennen harjoituksia. Pesen myös kädet ennen harjoituksen alkua. Sairaana en tule harjoituksiin.
5. Painisalin puolelle tuon vain juomapulloni. Pullon laitan ikkunalaudalle ja käyn juomassa vain juomataukojen aikana.
6. Kuuntelen ja tottelen valmentajan ja ohjaajien ohjeita.
7. Jos en ymmärrä tai tiedä, mitä pitäisi tehdä, kysyn valmentajalta.
8. Käyttäydyn ystävällisesti sekä valmentajia että muita harjoittelijoita kohtaan.
9. En lyö, töni, potki, pure tai käyttäydy muuten väkivaltaisesti muita harjoittelijoita kohtaan. 10. En huuda tai muutenkaan riehu.
11. Harjoituksen jälkeen pesen kädet, pukeudun reippaasti ja lähten kotiin.