

NOUSE

RATSAILLE

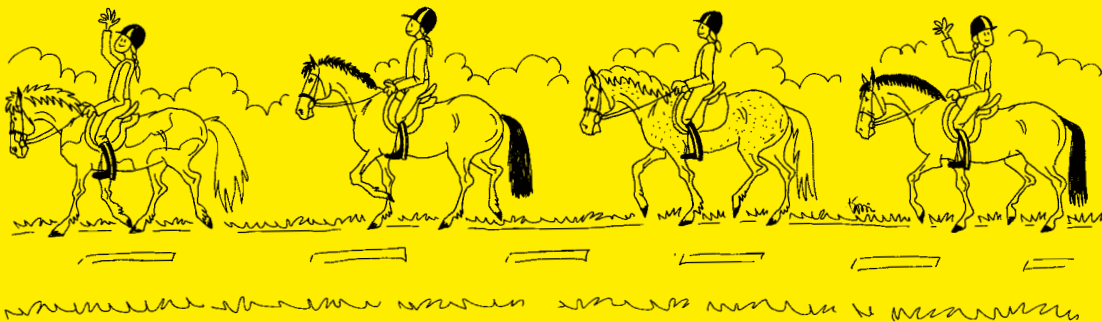
HEVONEN LIIKENTEESSÄ

Kun kohtaat hevosen liikenteessä:

- Hidasta vauhtia ja anna ratsukolle aikaa siirtyä tien pientareelle
- Tarkkaile ratsastajan käsimerkkejä ja noudata niitä
- Ohita ratsukko riittävän kaukaa ja hiljaisella ajonopeudella

Muistathan että:

- Hevonen on saaliseläin ja pelästyessään pakenee uhkaa
- Hevonen on yhtä suuri kuin hirvi ja joskus yhtä arvaamaton





TERVETULOA RATSASTUKSEN MAAILMAAN!

Toivottaa: Suomen Ratsastajainliitto ry

© Suomen Ratsastajainliitto ry. 2014

Teksti: Hanna Talvitie. Hevostaito-osuus on pääosin tiivistetty Hevostaito-oppaan (SRL 2013) perushoit-osasta. Ratsastusosuudessa on käytetty lähdeaineistona sekä osittain suorina lainauksina Ratsastajan käsikirjaa (SRL 2014). Soveltuvin osin on hyödynnetty myös Ratsastavan lapsen vanhempainopasta (SRL 2014) ja Ratsaille –julkaisua (SRL 2012).

Kansikuvassa: Erika Hermunen ja Golden Star II, kuvaaja: Kiia Kuokka, <http://tunturiharakka.net>

Kuvitus: Eeva-Liisa Penttilä

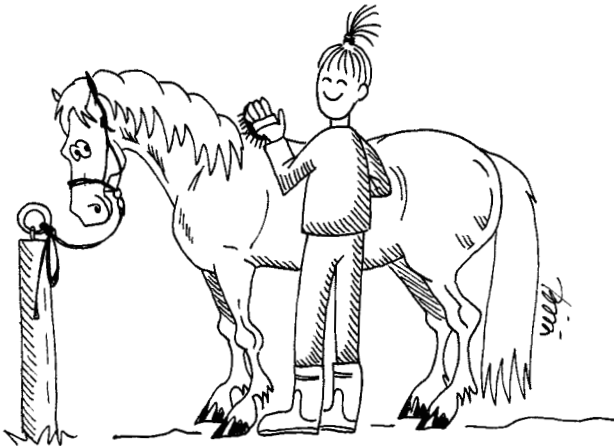
Taitto: Milla Saarikko

Sporttipaino 2014

ISBN 978-952-6695-07-5

Sisällys

Iloa ratsastuksesta! _____	6
Harrastuksen aloittaminen _____	7
Miten valita sopiva talli? _____	9
Turvallisuuteen panostetaan _____	10
Vakuutukset kuntoon _____	11
Tallisäännöt _____	12
Ratsastusvarusteet –alkuun pääsee ilman hankintoja _____	13
Kustannukset _____	15
Tallin tilat ja henkilökunta _____	16
Hevonen eläimenä _____	18
Hevostaidot ja hevosen hoitaminen _____	20
Kiinni sitominen _____	22
Harjaaminen _____	24
Kavioiden puhdistus _____	26
Satulointi _____	28
Suitsiminen _____	30
Hevosen hakeminen tarhasta/laitumelta _____	32
Taluttaminen _____	32



Ratsastus	34
Ratsastustunnin kulku	34
Jalustinhihnoin säätäminen	36
Ryhmässä ratsastus	37
Hevosien selkään nouseminen ja selästä laskeutuminen	37
Apujen käyttö	39
Painoapu ja istunta	40
Pohjeavut	41
Ohjasavut, ohjien pito ja ohjaaminen	41
Apujen tehosteet: ääniavut ja raippa	42
Askellajit	42
Keventäminen	43
Siirtymiset askellajista toiseen	44
Ratsastusradan tiet	45
Monipuolinen liikunta, alku- ja loppuverryttelyt	46
Jokainen voi vaikuttaa tallin ilmapiiriin	47
Ratsastavat lapset ja vanhempien rooli	48
Ratsastusseurojen toiminta ja jäsenyys	49
Green Card –jäsenyys	50
Harrasteratsastajan polku	51
Ratsastus- ja hevostaitomerkit	52
Valmentautuminen ja kilpaileminen	53
Harrastuksen syventäminen	54
Suomen Ratsastajainliitto ry	55
Nettisivuja	56
Kirjallisuutta	56
Perussanasto	57

Iloa ratsastuksesta!

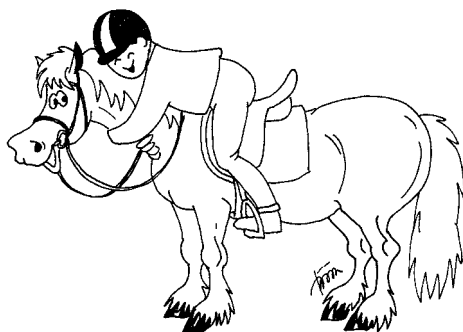
Tervetuloa mukaan uuteen harrastukseen! Ratsastus on erityinen liikuntalaji, koska sitä harrastetaan yhdessä elävän ”harrastusvälineen”, hevosen, kanssa. Tärkeintä onkin kiinnostus tähän harrastuskumppaniin – halu oppia tuntemaan ja ymmärtämään hevosia sekä toimia niiden kanssa. Hyötyä on myös hyvästä tasapainosta, liikunnallisuudesta ja rohkeudesta oppia uutta.

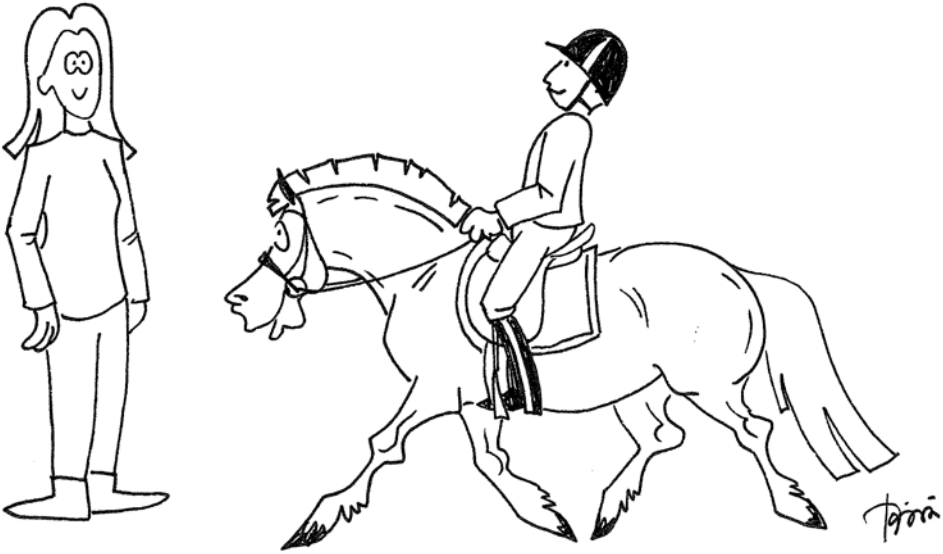
Harrastuksena ratsastus on luonnoläheinen, tasa-arvoinen ja monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta. Se voi olla mukava ajanviettoa ja mielen virkistystä tai tavoitteellista kilpaurheilua. Ratsastaa voi ympäri vuoden maaseudulla ja kaupungeissa sekä ulkona luonnossa että ratsastushallin suojassa. Ratsastusta voi harrastaa perheen ja ystävien kanssa tai yksin. Oman innostuksen, mahdollisuuksien ja ajankäytön mukaan tallille voi mennä kerran-pari kuussa tai sitten vaikka joka päivä. Ratsastuksessa on myös paljon eri lajeja, joista jokaiselle löytyy mieleinen. Ratsastus voi olla harrastus muiden joukossa

tai elämäntapa. Mahdollisuuksia on siis monia!

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa ratsastusharrastusta suunnitteleville tai sen hiljattain aloittaneille. Hevosia hoitamaan ja ratsastamaan ei opi pelkästään oppaita lukemalla, mutta teoriatieto voi auttaa asioiden sisäistämässä sekä käytettyjen termien ymmärtämisessä. Toisaalta jotkut asiat ovat sanallisesti kerrottuina monimutkaisemman kuuloisia kuin mitä ne käytännössä ovatkaan. Ennakkotieto asioista tuo lisää varmuutta ja rentoutta, joita ratsastuksen oppimiseen ja hevosten kanssa toimimiseen tarvitaan.

Oppaan opit soveltuvat ratsastuksen perustaitovaiheeseen. Taitojen karttuessa perustaidoissakin riittää hiottavaa ja yksityiskohtaisempaa opittavaa. Kannattaa myös huomioida, että eri talleilla on voi olla erilaisia tapoja toimia samoissa tilanteissa, jolloin noudatetaan juuri sillä tallilla käytössä olevaa tapaa.





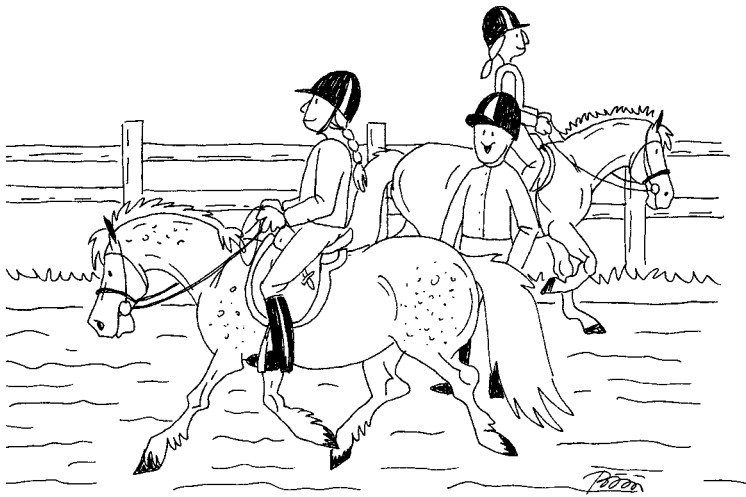
Harrastuksen aloittaminen

Ratsastukseen pääsee tutustumaan esimerkiksi talutusratsastuksessa. Niitä järjestetään erilaisten tapahtumien yhteydessä sekä useimmilla ratsastuskouluilla. Pääkohderyhmänä talutusratsastuksissa ovat lapset, mutta jos paikalla on isompia hevosia, mikään ei estä aikuistakaan nousemasta selkään. Talutusratsastuksessa ei kuitenkaan vielä opetella ratsastamaan, vaan lähinnä tutustutaan hevosen selässä olemiseen.

Varsinainen ratsastuksen opettelu aloitetaan alkeiskurssilla. Joillain talleilla on mahdollista kokeilla ratsastusta yksittäisellä tunnilla ennen alkeiskurssille ilmoittautumista.

Alkeiskurssin kesto on noin 10-20 tuntia, ja se käydään yleensä läpi ratsastamalla tunnin ajan kerran viikossa. Kurssit alkavat tyypillisesti loppukesällä/alkusyksystä tai vuodenvaihteen jälkeen. Loma-aikoina on tarjolla myös alkeisleirejä.

Alkeiskurssin alaikäraja on yleensä seitsemän tai kahdeksan vuotta, sen sijaan yläikärajaa ei ole. Osalla talleista lapsille ja aikuisille järjestetään omat alkeiskurssinsa, osalla erikäiset ratsastavat samassa ryhmässä. Joillain talleilla järjestetään mini-/



talutustunteja lapsille, jotka ovat vielä liian nuoria alkeiskurssille. Näillä tunneilla pääpaino on ponin ja lapsen mukavassa yhdessäolossa ilman suoritusvelvoitteita. Oppiminen tunneilla tapahtuu leikin varjolla.

Alkeiskurssilla opetellaan ratsastuksen perusasioita kuten istuntaa, kääntämistä, pysähdyksiä ja eri askellajeissa ratsastamista. Alkeiskurssin jälkeen edetään jatkokurssille. Taitojen kasvaessa siirrytään opettelemaan erilaisia kouluratsastusliikkeitä sekä este- ja maastoratsastusta. Kehittymisessä suuri osuus on omilla tuntemuksilla: oppiminen tapahtuu vain rentouden ja itsevarmuuden kautta. Joku laukkaa alkeiskurssin loppuksi, toista se saattaa pelottaa vielä parin vuoden ratsastuksen jälkeenkin. Hyvä ratsastus ei ole sama asia kuin vaikeiden asioiden tekeminen.

Ratsastus sopii liikuntaharrastukseksi myös isokokoisemmille. Normaali käytäntö on, että talliyrittäjä tiedustellee pituutta ja painoa ratsastustunnin tai -kurssin varauksen yhteydessä. Osa talleista on asettanut painorajoituksia, jotka on määritelty huomioiden heillä käytössä olevat hevoset. Yksiselitteisiä kilorajoja on kuitenkin hankalaa antaa, sillä painon lisäksi hevosvalintaan vaikuttavat esimerkiksi ratsastajan kehonhallinta, tasapaino, fyysinen kunto ja ratsastustaidot sekä hevosen koko, rakenne, ikä, koulutustaso ja terveydentila. Ammattilaiset tekevät arviot hevosvalinnoista näiden perusteella asiakaskohtaisesti.

Jos sinulla tai harrastuksen aloittavalla lapsellasi on joku ratsastusharrastukseen vaikuttava erityispiirre, siitä on hyvä kertoa ratsastuksenopettajalle jo ilmoittautumisvaiheessa. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi erilaiset pitkäaikaissairaudet, liikunnalliset rajoitukset ja oppimiseen vaikuttavat tekijät. Näin toimimalla opettaja voi huomioida paremmin kunkin ratsastajan yksilölliset tarpeet.

Miten valita sopiva talli?

On tärkeää, että ratsastusta opettaa alkuvaiheessa ammattitaitoinen opettaja tai ohjaaja opetuskäyttöön sopivilla hevosilla. Väärin opitut tavat on työlästä unohtaa, ja aloittelijoille sopimattomien hevosten käyttö muodostaa turvallisuusrisikin.

Ratsastuspalveluja tarjoavia yrityksiä on Suomessa paljon. Suomen Ratsastajainliitolla on jäsentalleja yli 300 ympäri Suomen. Jäsentalleilla on koulutettu henkilökunta, sopivat opetushevokset ja turvalliset puitteet ratsastamiselle ja harrastamiselle.

Tallia valitessa kannattaa kiinnittää huomiota muun muassa seuraaviin seikkoihin:

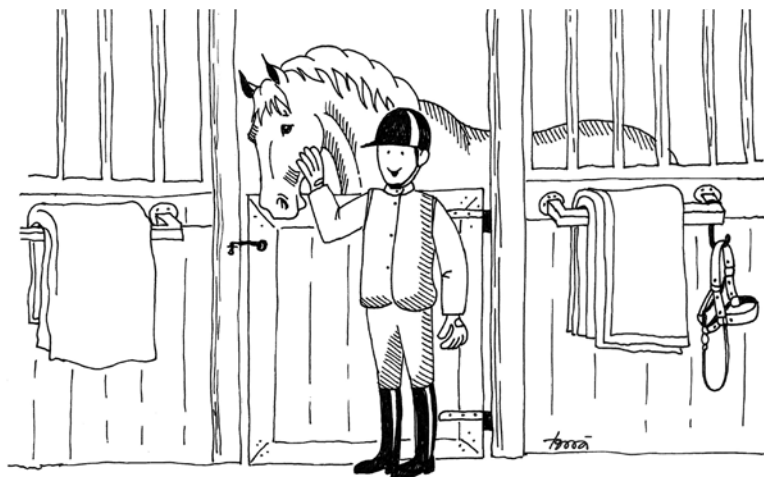
- Tallin sijainti ja kulkuyhteydet
- Opetuksen taso – opettajan ammattitutkinto ja -taito, opetusmenetelmät ja -suunnitelmat
- Opetusryhmien koko – mitä pienempi ryhmä, sen yksilöllisempi opetus
- Puitteet – tarkoituksenmukaisuus, turvallisuus ja siisteys
- Tallin ilmapiiri
- Hevoset – hevosten koko, käytöstavat ja hyvinvointi

Kaikki SRL:n jäsentallit löytyvät netissä olevasta tallihakurista. Hakurilla voi etsiä sopivaa tallia esimerkiksi paikkakunnan tai tallin tarjoamien palveluiden perusteella.

Tallihakuri:

www.ratsastus.fi/ratsastuskoulut_ja_tallit/tallihakuri.

Jos mahdollista, kannattaa talliin käydä tutustumassa jo ennen kuin varaa kurssin. Eri talleilla korostetaan eri asioita, ja esimerkiksi opettajien opetustyyli vaihtelevat. Isoilla talleilla pääsee kokeilemaan monia erilaisia hevosia, pienillä talleilla taas on usein henkilökohtaisempi opetus. SRL:n jäsentalleilla opetusryhmien enimmäiskoko on yhdeksän ratsastajaa ohjaajaa kohden.





Turvallisuuteen panostetaan

Ratsastuksessa ollaan tekemisissä ison ja voimakkaan eläimen kanssa, joten turvallisuuteen on panostettava. Tärkeää on, että varsinkin alkuvaiheessa hevos- ja ratsastustaitoja harjoitellaan asiantuntijan opastuksella ohjatuissa olosuhteissa.

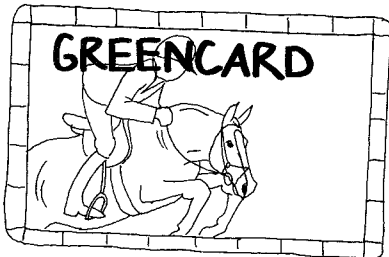
Tallin sääntöjä ja henkilökunnan ohjeita on noudatettava koko tallialueella. Aloitteleva ratsastaja ei välttämättä itse

huomaa kaikkia turvallisuusriskejä, joten annetut ohjeet on syytä kuunnella tarkasti. Ratsastajan sekä hevosen varusteiden tulee olla asianmukaisia.

Täysin turvalliseksi ratsastusta ei voi koskaan saada. Selästä putoaminen on todennäköisesti edessä ennemmin tai myöhemmin. Yleensä seurauksena on pelkkä säikähdys, mutta putoamiseen sisältyy myös loukkaantumisriski. Loukkaantumisriskiä voi pienentää käyttämällä turvavarusteita, joista yleisimmät ovat turvakypärä ja turvaliivi.

Vakuutukset kuntoon

SRL:n jäsentalleilla alkeiskurssien ja yksittäisten tuntien ratsastajat on vakuutettu satunnaisratsastajien tapaturmavakuutuksella. Säännöllisesti SRL:n jäsentalleilla ratsastavien on oltava joko Green Card -jäseniä tai ratsastusseuran jäseniä. Molempiin jäsenyyksiin kuuluu tapaturmavakuutus, joka on voimassa aina hevosia hoitaessa ja harrastettaessa ratsastusta sekä välittömällä matkoilla tallille ja tallilta pois. Tapaturmavakuutuksessa ei ole omavastuuta.



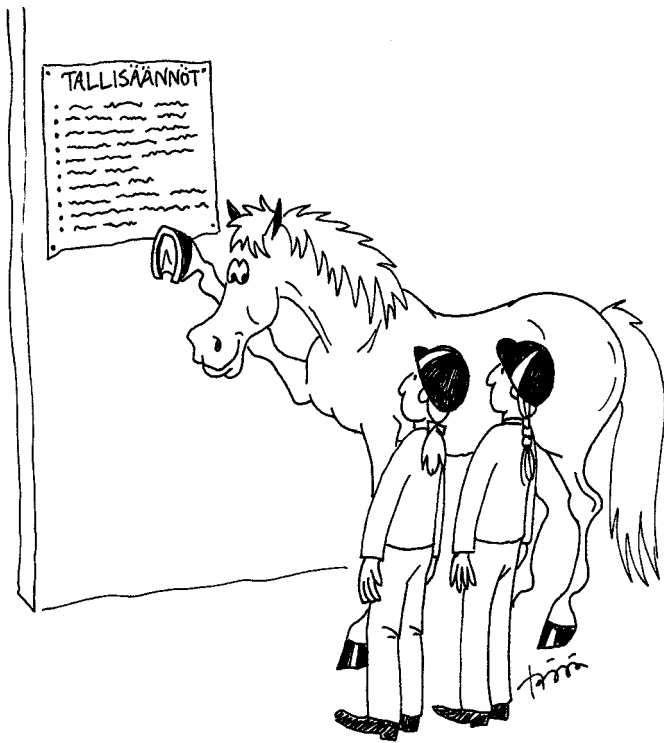
Lisäksi SRL:n jäsentalleilla on vastuuvakuutus, joka korvaa tallin aiheuttamat vahingot. Kaikilla SRL:n jäsenillä ja Green Card -jäsenillä on mahdollisuus hankkia myös vapaaehtoinen, laajennettu vakuutusturva, jonka hinta on 12 euroa vuonna 2014.

Lisätietoja vakuutuksista osoitteesta www.ratsastus.fi/urheiluvakuutus.

Jos olet menossa ratsastamaan jollekin muulle kuin SRL:n jäsentallille, varmista millaiset vakuutukset tallilla on. Jos sinulla on oma tapaturmavakuutus, kannattaa tarkistaa, korvaako vakuutus myös ratsastusharrastuksessa ja hevosenhoitotilanteissa sattuneet vahingot. Ratsastusseuran jäsenyyteen kuuluva vakuutus kattaa harrastamisen myös näissä paikoissa.

TALLISÄÄNNÖT

Talleilla on olemassa säännöt, joita on noudatettava turvallisuuden sekä ihmisten ja hevosten viihtyvyyden takia. Säännöt ovat voimassa koko tallialueella ja koskevat kaikkia siellä liikkuvia. Perussäännöt ovat samat kaikilla talleilla. Jokaisella tallilla on myös omia, tallikohtaisia sääntöjä. Useimmiten säännöt ovat luettavissa tallin ilmoitustaululla.



Tallin sääntöjä

- Talli on hevosen koti. Tallialueella käytäydytään asiallisesti ja rauhallisesti eli välttämättä esimerkiksi juoksemista ja huutamista.
- Karsinoihin ja tarhoihin ei saa mennä ilman lupaa.
- Kaikkiin hoitotoimenpiteisiin on oltava lupa hevosen omistajalta tai tallihenkilökunnalta. Hoitaminen tapahtuu sovittuja ohjeita noudattaen.
- Tavarat pidetään siististi omilla paikoillaan. Muualla ne ovat tiellä ja voivat rikkoontua sekä aiheuttaa vaaratilanteita.
- Hevosia ei saa ruokkia, eikä niille saa antaa makupaloja ilman lupaa, koska hevoset voivat sairastua sopimattomista herkuista vaarallisestikin. Hevoset oppivat helposti myös kerjäämään ja näykkimään lisää makupaloja. Useimmilla talleilla makupalojen antaminen on kokonaan kielletty.
- Hevosille tulee antaa ruokarauha.
- Tallialue ei ole leikkipaikka.
- Lastenvaunut ja koirat eivät kuulu hevosten lähetyville.

Jos huomaat, ettei joku hevonen tai asia ole kunnossa, ilmoita siitä heti tallihenkilökunnalle.

Ratsastusvarusteet

–alkuun pääsee ilman hankintoja

Ratsastukseen on myytävänä monia erilaisia varusteita. Alkuun pääsee kuitenkin ilman isoja hankintoja. Harrastuksen jatkuessa varusteiden hankinta on kannattavaa, koska ne edistävät turvallisuutta ja helpottavat muun muassa istuntaa.

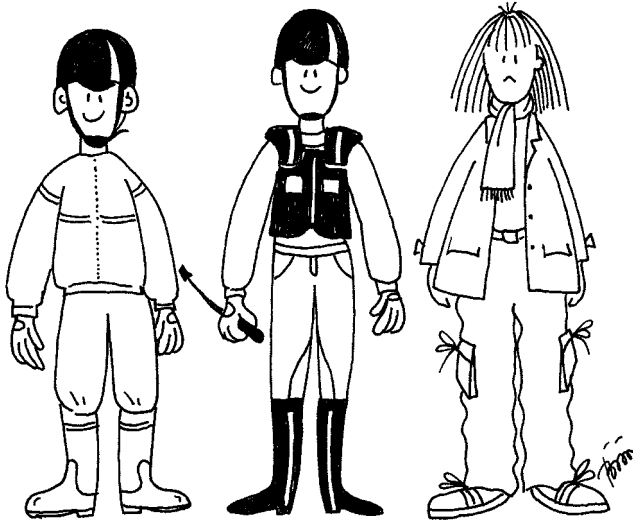
Tallille pukeuduttaessa tärkeintä on käytännöllisyys ja turvallisuus. Tallille sopivat kengät ja vaatteet ovat vettä ja likaa hylkiviä. Vaatteet eivät saa estää liikkumista eli niiden tulee olla sopivankokoiset ja mukavat.

Pukeutumisessa on huomioitava sääolosuhteet erityisesti, kun ratsastetaan maastossa tai ulkokentällä. Monissa paikoissa talvisin ja huonoilla ilmoilla tunnit ovat ratsastushallissa eli maneesissa, mutta yleensä nekään eivät ole lämmitettyjä. Lisäksi tallit pidetään hevosten hyvinvoinnin takia suhteellisen viileinä. Näistä syistä kylmällä säällä on pukeuduttava riittävän lämpimästi. Kerrospukeutuminen on kätevää, koska vaatekerroksia voi vähentää tai lisätä aina tilanteen mukaan. Lämpimällä säällä kannattaa pukeutua melko varhain talonmukaisiin vaatteisiin, jolloin opettaja näkee istunnan paremmin.

Käsineet täytyy pitää kädessä aina taltuttaessa ja ratsastaessa. Käsineet estävät hiertymiä, ja niillä saa pitävän otteen riimunnarusta ja ohjista. Tallikäyttöön sopivimpia ovat näppylähanskat ja nahkavahvikkeiset ratsastushanskat.

Kypärä on varusteista tärkein. Se pidetään päässä aina ratsastettaessa, ja sen käyttö on suositeltavaa myös hevosia hoitaessa. Kypärän on oltava sopivan kokoinen, se ei saa hölskyä eikä kiristää. Harrastuksen alkuvaiheessa kypärän voi useilla talleilla lainata tunnin ajaksi. Ennen ostamista kannattaa sovittaa montaa eri mallia, sillä ihmisten pään muodot vaihtelevat melkoisesti. Leukahihna on pidettävä kiinni ja kypärää on käsiteltävä varovasti. Mikäli kypärään on kohdistunut kova isku, on se vaihdettava uuteen. Kypärän suojaava rakenne on voinut vaurioitua, vaikka kypärä päällisin puolin näyttää ehjältä.

Ratsastuksessa jalkaan laitetaan kumisaappaat tai muut kengät, joissa on leveä mutta matala korko. Korko estää jalan luiskahtamisen jalustimen läpi, mistä voisi puolestaan seurata vaaratilanteita. Ratsastussaappaat tukevat jalkaa ja helpottavat istuntaa. Ratsastukseen on valmistettu myös kenkiä, joissa on sopiva korko ja yleensä vahvistettu varvasosa. Niiden kanssa on suositeltavaa käyttää jalkaa tukevia minichapseja tai saappaanvarsia. San-



daaleja tai muita avoimia kenkiä ei tule käyttää hevosten kanssa toimittaessa.

Housuiksi käyvät joustavat housut. Ratsastettaessa on huomioitava, ettei housuissa ole hankaavia saumoja, liukasta kangasta eikä ylösnousevia lahkeita. Varsinaisissa ratsastushousuissa on jalan sisäpuolella paikat, jotka lisäävät pitoa satulassa.

Turvaliivi suojaa putoamistilanteissa selkärankaa ja sisäelimiä. Erityisen suositeltavaa turvaliivin käyttö on lapsilla sekä este- ja maastoratsastuksessa. Joillakin talleilla on mahdollisuus lainata turvaliiviä. Turvaliivin tulee kuitenkin olla oikean kokoinen, sillä liian iso liivi haittaa istuntaa. Raiipan saa yleensä lainaksi tallilta, jos sitä tarvitaan.

Tallipukeutumisessa on vältettävä kaikkea, mikä voi tarttua, kiristyä tai jäädä kiinni esimerkiksi pudotessa. Kotiin siis jätetään roikkuvat kaulahuivit, korut ja huput. Hevoset saat-

tavat myös pelästyä lepattavia tai kahisevia vaatteita. Pitkät hiukset pidetään tallilla kiinni.

Ratsastusvarusteita voi hankkia alan erikoisliikkeistä, maatalouskaupoista, isommista tavarataloista sekä posti-myynnin kautta. Asiantuntevien liikkeiden myyjät osaavat auttaa sopivien varusteiden hankkimisessa. Neuvoja voi kysyä myös kokeneemilta harrastajilta tai ratsastuksenopettajilta. Ilmoitustauluilta, hevosalan lehdistä tai internetin myyntipalstoilta voi löytää myös käytettyjä, mutta käyttökelpoisia varusteita. Huom. Turvakypärä kannattaa aina ostaa uutena, sillä käytetyn kypärän kuntoa ei voi varmuudella tietää.

Samoilla vaatteilla ei ole hyvä käydä monilla eri talleilla, koska hevosilla saattaa olla tarttuvia sairauksia, jotka leviävät vaatteiden ja kenkien välityksellä. Tallinvaihtojen välissä vaatteet ja kengät on joko vaihdettava tai pestävä ja puhdistettava.

Kustannukset

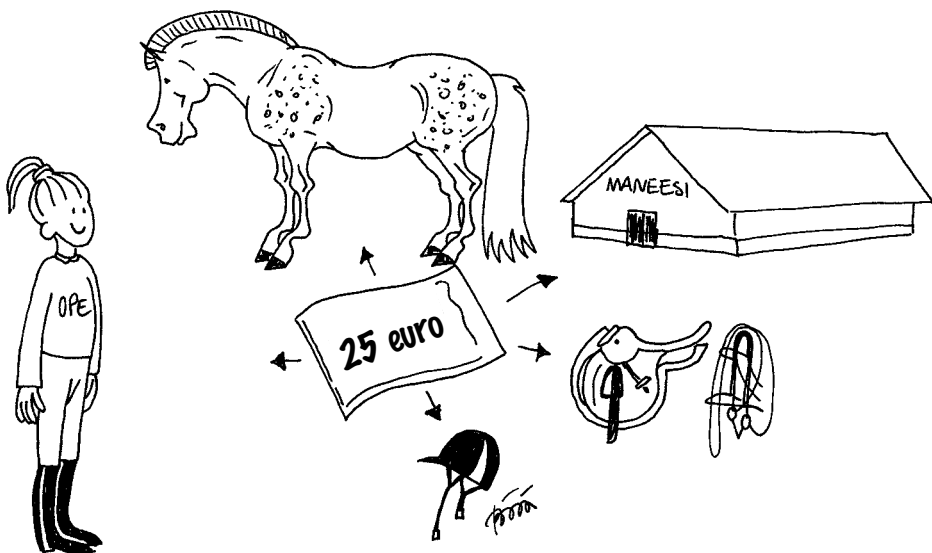
Ratsastustunnin hintaan sisältyy opetus, hevosen käyttö, ratsastukseen käytettävien tilojen vuokra sekä hevosten varusteiden ja mahdollisesti myös ratsastajan varusteiden (kypärä, raippa, turvaliivi) lainaus. Ratsastustunnin keskihinta Suomessa on noin 25 euroa, Uudellamaalla ja erityisesti pääkaupunkiseudulla enemmän, muualla Suomessa hieman vähemmän.

Lisäksi ratsastajalle aiheutuu kustannuksia Green Cardista tai ratsastusseuran jäsenyydestä, varustehankinnoista sekä mahdollisesta muuta toiminnasta kuten ratsastusleireistä ja-kursseista sekä retkistä.

Ratsastusharrastuksen kustannuksiin voi vaikuttaa itsekin, sillä esimerkiksi

harrastuskertojen määrä on vapaammin päätettävissä kuin monissa muissa harrastuksissa.

Harrastuksena ratsastus on kohtuuhintainen, mutta oman hevosen hankinta vaatii sekä kokemusta että rahaa. Hevosen hinnan lisäksi kustannuksia aiheutuu muun muassa tallipaikan vuokrasta, ruokinnasta, varusteista, vakuutuksista, eläinlääkärikuluista ja kengityksestä. Oman hevosen hankinnassa ei kannata hätäillä, sillä hevosen omistaminen on vastuullista ja aikaa vievää.



Tallin tilat ja henkilökunta

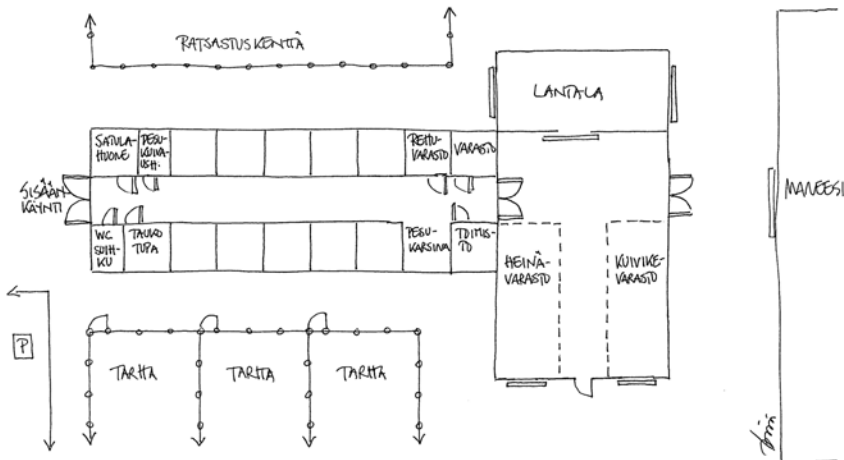
Karsinatalli on yleisin tallityyppi Suomessa. Hevoset asuvat omissa karsinoissaan, ja tallin yhteydessä hevosille on ulkoilutarhat, joihin ne viedään päivittäin jaloittelemaan. Pihattotalissa hevosilla on käytössään kuivittettu makuuhalli, johon ne pääsevät vapaasti suojaan tuulelta, sateelta ja auringonpaahteelta. Pihatossa hevosilla on vapaa kulku ulkoilutarhaan.

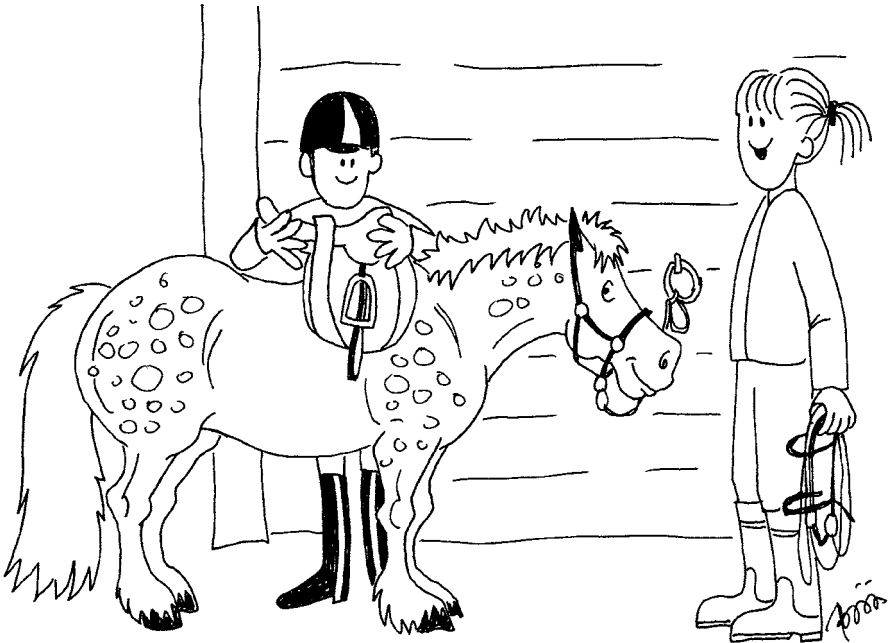
Tallin tiloja ovat rehuvarasto, satula- ja varustehuoneet, lantala ja kuivikevarasto sekä sosiaalilat ihmisille. Lisäksi tallilla voi olla pesupaikka hevosille, pyykki- ja kuivaushuone sekä toimistohuone. Henkilökunnalle ja yksityisten hevosten varusteille voi olla omat tilansa ja tallilla voi olla myös muita varastotiloja. Ratsastuskouluilla on aidattu kenttä ja mahdollisesti maneesi. Tallin ympäristössä voi olla hevosille tarkoitettuja maastoreittejä ja maastoesterata.

Talleilla autojen pysäköinti tapahtuu ainoastaan niille varatuilla paikoilla. Hevosten ja autojen kohtaamiset pyritään talliympäristössä minimoimaan.

Tallilla on yleensä lukittu tila, jossa säilytetään hevosten lääkintätarvikkeita. Ihmisten ensiaputarvikkeet löytyvät omasta paikastaan ja niiden tulisi olla helposti saatavilla.

Ratsastuskoulujen ja harrastetallien henkilökuntaan kuuluu ratsastuksenopettaja, ratsastuksenohjaaja tai hevosharrasteohjaaja, joka vastaa ratsastuksenopettamisesta. Hevosen hoitamisesta vastaa ammattikoulutuksen saanut hevosenhoitaja tai tallimestari.





Lisäksi tallilla voi työskennellä erilaisen taustan omaavia sijaisia, työssäoppimisjaksolla olevia opiskelijoita sekä oppisopimustyöntekijöitä.

Henkilökunta muun muassa ruokkii hevoset, siivoaa karsinat ja vie hevoset päivittäin tarhoihin ulkoilemaan. Osalla talleista on mahdollisuus osallistua näihin hoitotoimenpiteisiin. Päävastuu hevosesta on kuitenkin aina hevosen omistajalla. Myös hevosten varusteiden hankkiminen on hevosen omistajan tai tallinpitäjän tehtävä.

Monilla talleilla on käytössä hoitajajärjestelmä. Tällöin nimetty ihminen huolehtii tietyn hevosen hoidosta sovittuina päivinä. Hoitaminen perus-

tuu aina vapaaehtoisuuteen, joten hoitamisesta ei makseta palkkaa. Hoitohevosen saaminen on sekä suuri kunnia että vastuullinen tehtävä. Sovituista hoitovuoroista on pidettävä kiinni, ja esteiden sattuessa niistä on ilmoitettava hevosen omistajalle tai tallinpitäjälle, jotka ovat kuitenkin aina viime kädessä vastuussa hevostensa hyvinvoinnista.

Hevosenhoitajan tehtävät sovitaan yhdessä hevosenomistajan ja hevosenhoitajan kanssa. Yleisiä hevosenhoitajan tehtäviä ovat muun muassa hevosen harjaus ja kavioiden puhdistus, varusteiden huolto sekä hoitohevosten taluttaminen aloittelijoiden tunneilla.

Hevonen eläimenä

Hevosen käyttäytymistä ohjaavat vaistot ja aistit. Hevonen on saaliseläin, jonka tarkat ja herkät aistit auttoivat sitä selviytymään luonnossa petoeläimiltä. Vaaran uhatessa nopea pako on ollut varmin pelastus.

Lauma luo hevoselle turvallisuuden tunteen. Laumassa vaarat havaitaan helpommin, eivätkä pedot yleensä hyökkää keskelle laumaa. Laumassa hevosilla on arvojärjestys ja alempiarvoiset kunnioittavat ylempiarvoisia. Samaan pitää pyrkiä myös ihmisen ja hevosen välisessä suhteessa. Hevonen tarvitsee määrätietoisen johtajan, johon se uskaltaa luottaa. Jos hevonen kokee laumansa johtajan epävarmaksi, se pyrkii saamaan johtajan paikan itselleen.

Hevoset ääntelevät esimerkiksi hirmumalla ja hörisemällä. Suurempi merkitys niin hevosten keskinäisessä viestinnässä kuin myös hevosten

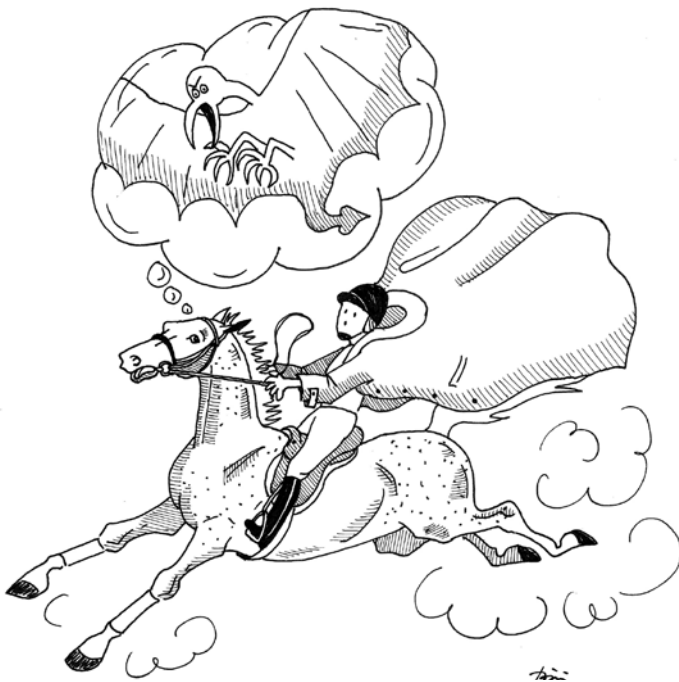
ja ihmisten välisessä kanssakäymisessä on kuitenkin kehonkielellä. Kehonkielellä hevonen viestii laumansa muille jäsenille havaintojaan ja mielialojaan.

Helpoiten hevosen mielialaa voi seurata tarkkailemalla korvien asentoa. Kehonkieltä voi lukea myös hevosen ryhdistä, liikkumistavasta, katseesta, sieraimista ja hännän asennosta. Vuosien kuluessa ja kokemuksen sekä taitojen karttuessa oppii lukemaan hevosen olemusta, ja ennakoimaan paremmin sen tulevaa käytöstä.

Pääasiassa hevoset tarkkailevat ympäristöään rauhallisina. Tällöin hevosen olemus on rento. Rauhallisen hevosen korvat osoittavat eteen tai sivulle päin, jolloin hevonen kuuntelee ääniä joka puolelta. Kiihtyneen tai pelokkaan hevosen olemus on päinvastainen: se on jännittyneenä ja liikkuu nykivästi. Se on nosta-



HEVONSEN KORVIEN ASENNOSTA VOI NOPEASTI HUOMATA SEN PERUSMIELIALAN.



nut päänsä ja kohdistanut katseensa sekä korvansa sen huomion herättäneeseen asiaan. Lisäksi hevonen voi puhista sieraimet laajentuneina. Hevonen voi jäähmettyä katsomaan kohdetta, tai se voi liikkua hermostuneesti. Jos hevonen on hermostuneen oloinen, hoitajan tulee pyrkiä kääntämään sen huomio itseensä.

Vihainen hevonen vetää korvansa luimuun eli taakse päin tiukasti niskaansa vasten. Olemus on uhkaava: hevonen voi näyttää hampaitaan, viskoa päätään ja sen sieraimet kapenevat viiruiksi. Vaarallisen vihaisia hevosia ei ole onneksi kovin paljon, ja niiden käsittely on ammattilaisten tehtävä. Perusluonteeltaan kiltitkin hevoset saattavat näyttää hetkittäin vihaiselta, jos ne ärsyntyvät esimerkiksi satulavyön kiristyksestä.

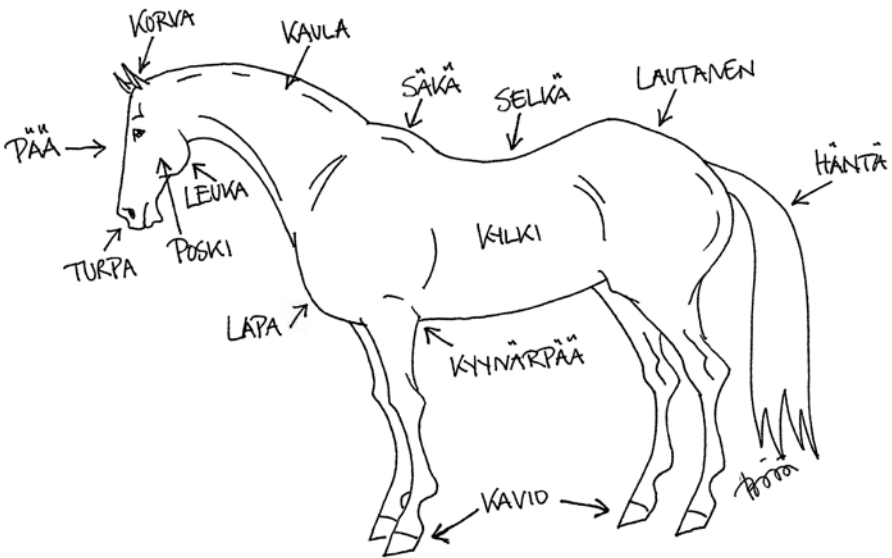
Pääsääntöisesti hevosen aistit ovat ihmisen aisteja tarkempia ja herkempiä, ja se käyttää niitä monipuolisemmin. Esimerkiksi ihmisen mielestä hevonen saattaa pelätä olematonta, kun se todellisuudessa kuulee tai haistaa jotain sellaista, mitä ihminen ei huomaa. Villihevosen tavoin myös kesyhevosen luontainen pakoreaktio, ja hevonen voi herkästi säikähtää vaaralliselta vaikuttavista asioista. Esimerkiksi kovat äänet, savun haju, oksan rasahdus, lentoon lähtevä lintu, sateenvarjo tai muovipussi voivat hevosen mielestä olla pelottavia.

Hevostaidot ja hevosen hoitaminen

Hevostaidoiksi kutsutaan hevosen hyvän hoidon osaamista teoriassa ja käytännössä. Alkeiskurssilla oppii ratsastuksen lisäksi ohjatusti myös hevostaitoja ja pääsee tutustumaan hevosten käyttäytymiseen ja käsittelyyn. Näistä taidoista on paljon hyötyä myös ratsastuksen opettelussa. Perustaitoja ovat muun muassa hevosen kiinni sitominen, puhdistaminen, taluttaminen sekä varusteiden laitto ja poisotto ennen ja jälkeen ratsastuksen.

Hevostaitojen pohjana on kyky ymmärtää hevosen käyttäytymistä ja luontaisia tarpeita. Ihmisen tulee pyrkiä ymmärtämään, kuinka hevonen kokee ympäröivän maailman ja miksi se käyttäytyy eri tilanteissa tietyllä tavalla. Silloin hevosten käsittely on turvallisempaa ja hevosten elinympäristö voidaan tehdä niille mahdollisimman luonnolliseksi.

Teoriatiedon ja käytännön harjoittelun lisäksi hevosten käyttäytymisestä voi oppia paljon myös tarkkailemalla niitä erilaisissa tilanteissa. Hyödyllistä tietoa saa myös seuraamalla osaavien hevosihmisten toimintaa, sillä pa-



Tärkeää teoretietoa on esimerkiksi hevosten ruumiinosien nimien opettelu, sillä hoito-ohjeissa käytetään niihin liittyviä nimityksiä.

ras opettaja hevosten kanssa toimitaessa on kokemus.

Hevosta hoidettaessa on käyttäydyttävä rauhallisesti ja johdonmukaisesti. Hevosten käyttäytyminen on yksilöllistä, ja niiden herkkyyks sekä tapareagoita vaihtelevat. Hevosten kanssa monia asioita voidaan tehdä eri tavoin ja samaan tilanteeseen on erilaisia oikeita tapoja toimia. Jokaisella tallilla on omat toimintaohjeet ja rutinit, joihin hevoset ovat tottuneet. Kun asiat tehdään tutulla lailla, hevonen tuntee olonsa turvalliseksi, vaikka ihmiset sen ympärillä vaihtuisivat.

Hevosella on hyvä muisti, mutta sen kyky yhdistää tekoja ja seurauksia on hyvin erilainen kuin ihmisillä. Siksi ajoituksella on suuri merkitys, kun haluamme osoittaa hevoselle sen toimineen oikein tai väärin. Esimerkiksi kiitokseksi tarkoitetun keuhun ja silityksen olisi tultava välittömästi toivotun toiminnan seurauksena. Vastaavasti hevonen ei pysty yhdistämään ihmisen ärtymystä esimerkiksi edellispäivänä – tai puoli tuntia sitten – tapahtuneeseen ei-toivottuun käyttäytymiseen.

On hyvä huomioida myös se, että hevonen aistii ihmisen tunnetiloja ja esimerkiksi ärtymyksesi tai jännittyneisyytesi voi vaikuttaa myös hevoseen. Tämän takia on hyvä yrittää tasata tunteensa ennen kuin lähtee toimimaan hevosten pariin.

Talli on hevosen koti, jossa se viettää suurimman osan vuorokaudesta. Tämän takia tallin tulee olla hevo-

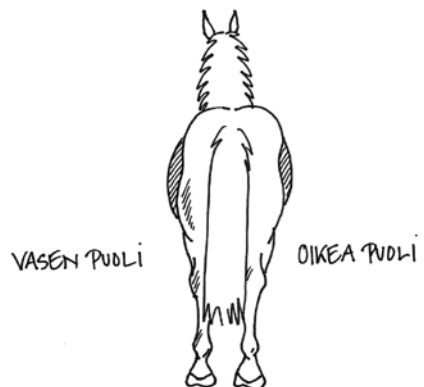
sille mahdollisimman rauhallinen ja viihtyisä. Hevonen tulee hoitaa, mutta turha puuhastelu saattaa stressata hevosta. Hevosten kanssa toimitaan samojen pääperiaatteiden mukaan kaikissa hoitotoimenpiteissä.

Hevosen lähestyminen

Hevosta lähestytään etuvuistosta. Sen huomio kiinnitetään tulijaan esimerkiksi juttelemalla ja kutsumalla hevosta nimellä. Hevonen usein nuuhkii tulijaa. Tervehdykseksi käy vaikkapa rapsutus kaulalle. Sen sijaan pään tappelusta monet hevoset eivät välttämättä pidä.

Hevosen hoitaminen karsinassa

Ensimmäisenä hevosen huomio kiinnitetään tulijaan. Jos hevonen seisoo pää ovesta poispäin, se houkutellessa juttelemalla kääntymään pää ovelle ennen kuin karsinaan mennään. Ovi pitää muistaa sulkea perässä. Karsinoiden ovissa on monenlaisia lukkoja. Harjoittele karsinan oven avaamis- ja sulkemismekanisimi ennen kuin menet karsinaan yksin.



Hevosen toiselle puolelle siirrytään mieluiten etukautta. Mikäli hevonen on kiinni edestä, voidaan kulkea sen kaulan alitse toiselle puolelle. Jos kaikesta huolimatta joudutaan kulkemaan hevosen takakautta, kannattaa se tehdä mieluiten useamman metrin päästä tai sitten ihan hevosen hännän vierestä. Hevonen ei näe suoraan taaksensa, joten tämän takia taakse siirryttäessä on juteltava hevoselle ja läheltä kierrettäessä voidaan pitää toista kättä sen lautasella. Vaarallisinta on kiertää hevosen takaa noin metrin etäisyydeltä, koska tällöin mahdollisessa potkussa on eniten voimaa.

Hevosta käsitellään aina seisaaltaan. Jalkoja hoidettaessa seisotaan hevosen sivulla jalat suorana tai hieman kyykyssä. Hevosen lähellä ei saa koskaan olla polvillaan tai istuallaan, sillä jos hevonen lähtee liikkeelle tai säikähtää, maassa oleva ihminen jää helposti sen alle. Takaosaa ja häntää hoidettaessa seistään hevosen sivulla.

Vaikka hevonen on sidottuna karsinassa, pidetään karsinan ovi suljettuna, ettei hevonen pyri ulos tai kurki käytävälle. Aukinainen ovi voi aiheuttaa vaaratilanteita esimerkiksi silloin, jos käytävällä talutetaan toista hevosta.

KIINNI SITOMINEN

Riimu on hevosen päähän laitettava varuste ja riimunnaru on puolestaan noin puolitoista metriä pitkä naru, jonka päässä on lukko. Näiden avulla hevonen sidotaan kiinni hoitotoi-

menpiteiden ajaksi ja niitä käytetään myös hevosen taluttamisessa.

Riimun laittaminen

1. Ennen riimun pukemista selvitetään riimun osat valmiiksi. Turpahihna laitetaan vasempaan ja niskahihna oikeaan käteen.
 2. Turpahihna pujotetaan hevosen turvan ympärille.
 3. Niskahihna pujotetaan hevosen korvien yli, ja leukahihna kiinnitetään lukolla. Solki laitetaan hevosta poispäin, jottei se paina poskea. Jos riimu on niskahihnasta avattavaa mallia, niskahihna kiinnitetään sopivalle kireydelle niin, ettei riimu roiku tai kiristä.
- Tarkista vielä lopuksi, etteivät remmit ole jääneet kierteelle.



Hevosta ei saa koskaan sitoa suitsista eikä kuolaimista. Sen suu on herkkä ja pienelläkin nykäisyllä suupieleen voi tulla haava. Hevonen voi myös säikähtää suuhun kohdistuvaa kipua ja repiä itsensä irti tai vahingoittaa pahasti kieltään tai suupieltään.

Sitomispaikka

Soveltuvat kiinnityspaikat vaihtelevat talleittain. Ne voivat olla esimerkiksi harjauspuomeja, kiinnitysrenkaita tai karsinan kaltereita. Joillain talleilla hevoset hoidetaan tallin käytävällä, jolloin ne kiinnitetään käytävän molemmin puolin valmiina oleviin ketjuihin tai naruihin. Uudessa paikassa tulee aina kysyä, mihin hevonen voidaan turvallisesti sitoa.

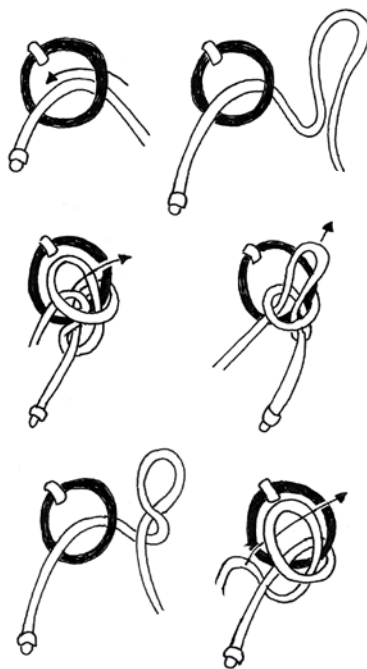
Hevosta ei saa koskaan sitoa oviin, aitoihin, tikapuihin eikä mihinkään irtonaisiin esineisiin, jotka voivat hevosen riuhtaisusta irrota tai lähteä liikkeelle. Hevosia ei saa myöskään sitoa liian lähelle toisiaan, etteivät ne pääse riitelemään.

Sitominen

Hevonen sidotaan aina vetosolmulla, koska silloin hevosen saa tarvittaessa irti pelkällä nykäisyllä. Umpisolmut ovat erittäin vaarallisia, koska ne vain kiristyvät hevosen riuhtoessa ja niitä on usein mahdoton saada auki nopeasti. Vetosolmu on turvallinen, sillä se on oikein tehtynä pitävä ja kuitenkin nopeasti avattavissa.

Naru on sopivan pituinen, kun hevonen ei saa laskettua päätään etupolvien alapuolelle ja naru ei kiristä hevosen seisoessa normaalisti. Silloin hevonen pääsee kääntämään päätään ja näkee ympärilleen, mutta ei sotkeudu jaloistaan riimunnaruun. Kiinni sidottua hevosta ei saa jättää koskaan valvomatta.

Vetosolmun tekeminen



Vetosolmu on tehty oikein silloin, kun solmu aukeaa vedettäessä vapaana roikkuvasta narun päästä eikä solmu aukea tai löysty vedettäessä lukkopäästä.

HARJAAMINEN

Harjauksen tarkoituksena on pitää hevosen iho ja karvapeite puhtaana. Lisäksi harjaus vilkastuttaa tärkeää pintaverenkiertoa, hieroo hevosen lihaksia ja pitää ihon joustavana. Loimetus ei poista harjauksen tarvetta.

Hevosta harjattaessa hevonen ja hoitaja oppivat tuntemaan toisiaan. Monet hevoset myös nauttivat harjaamisesta, erityisesti karvanlähtöaikaan.

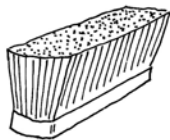
Hevonen harjataan vähintään kerran päivässä ja aina ennen ratsastusta. Jos satulan ja suitsien alle jää likaa, voi hevosen iho hankautua rikki. Hevonen harjataan myös ratsastuksen jälkeen.

Välineet

- Kumisualla irrotetaan lika ja hilse hevosen ihosta sekä hierotaan hevosen lihaksia. Sillä saadaan karvanlähtöaikaan irtokarva parhaiten poistettua.
- Karkeaa harjaa käytetään pahimpien kurien irrottamiseen.
- Pölyharjalla poistetaan pöly ja muut roskat.
- Pehmeällä harjalla suoritetaan harjauksen viimeistely, ja sillä harjataan aina hevosen pää ja jalat.
- Piiikkisukaa käytetään muiden harjojen puhdistukseen ja pahimpien likojen irrottamiseen.



PIIKKISUKA



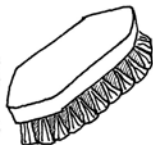
PÖLYHARJA



PEHMEÄ HARJA



PESUSIENET



KARKEA HARJA



KUMISUKA



KAVIDOKOUKKU



YHDEN KÄDEN
HIKIVIILA



HIKIVIILA

Hevosen harjaaminen aloitetaan vasemmalta puolelta korvien takaa, ja siitä edetään taaksepäin. Harjaus tehdään pitkin vedoin reippaasti ja karvansuuntaisesti. Harjaa on painettava hevosta vasten riittävän lujasti, jotta harjauksesta on hyötyä eikä se kutita hevosta.

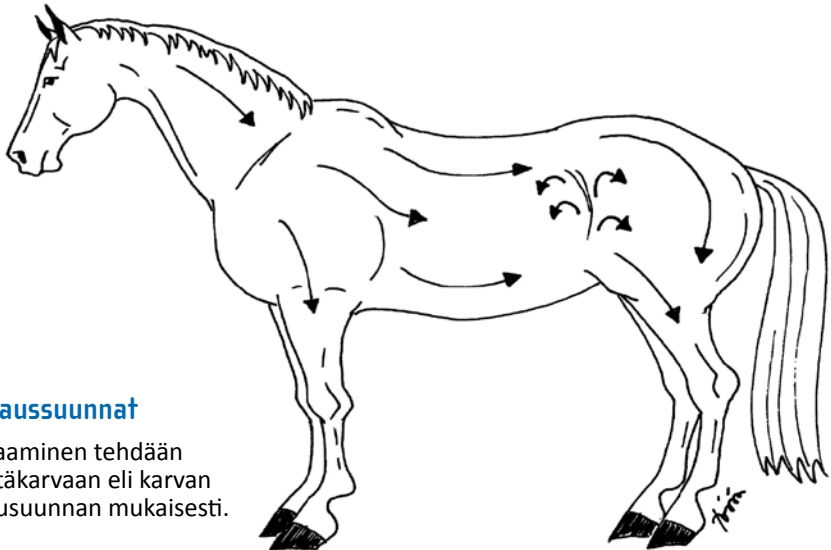
Hevosten ihon paksuus ja herkkyys vaihtelevat, joten ne reagoivat harjaukseen eri tavoin. Jotkin hevoset pitävät voimakkaasta harjauksesta, kun taas toiset kevyemmästä käsittelystä. Useimmat hevoset ovat herkempiä mahan alta sekä etu- ja takajalkojen välistä, joten tämä on huomioitava harjauksen voimakkuudessa sekä välttämällä näissä paikoissa kovien muovisukien käyttöä.

Ensin hevosen vartalo harjataan pyörivin liikkein kumisuaalla. Kumisuan jälkeen harjataan hevosen vartalo

sekä jalkojen kurat ja suurimmat liat karkealla harjalla. Seuraavaksi hevonen käydään läpi pölyharjalla. Harjaus viimeistellään pehmeällä harjalla, ja tässä yhteydessä myös hevosen pää ja jalat harjataan.

Harja pidetään hevosen pään puoleisessa kädessä. Se puhdistetaan aina muutaman harjanvedon välein piikkisukaan. Piikkisuka puhdistetaan koputtamalla esimerkiksi lattiaan. Harjan puhdistus tehdään aina hevosesta pois päin, jotta lika ja pöly eivät lennä takaisin hevoseen.

Hevosen harja- ja häntäjouhet selvitetään ensiksi sormin, jonka jälkeen ne viimeistellään pehmeällä harjalla. Jouhet voidaan selvittää myös tarkoitukseen tehdyllä harjalla. Jouhet kasvavat hitaasti, joten harjan ja häntän selvitys pyritään tekemään jouhia säästäten.



Harjaussuunnat

Harjaaminen tehdään myötäkaraan eli karvan kasvusuunnan mukaisesti.

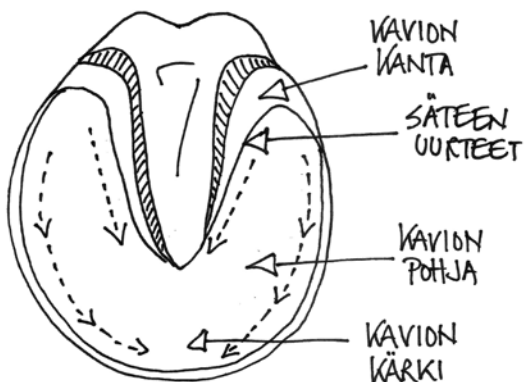
KAVIOIDEN PUHDISTUS

Kavioiden puhdistuksella huolehditaan hevosen kavioiden kunnosta. Kaviot puhdistetaan vähintään kerran päivässä. Ne on hyvä puhdistaa aina, kun hevonen viedään ulos tai tuodaan ulkoa sisälle. Kaviot puhdistetaan myös ennen ja jälkeen ratsastuksen.

Tiivistynyt kuivike tai maa-aines heikentää kavion toimintaa ja voi aiheuttaa kaviosairauksia. Esimerkiksi kivi kaviossa voi saada hevosen ontumaan.

Kaviot puhdistetaan kaviokoukulla kaapimalla liat pois aina kannalta kärkeen päin. Säteen uurteet puhdistetaan huolellisesti. Kavioita puhdistettaessa on hyvä tarkistaa samalla kengitys. Kenkien pitää olla kunnolla kiinni, eli ne eivät saa heilua.

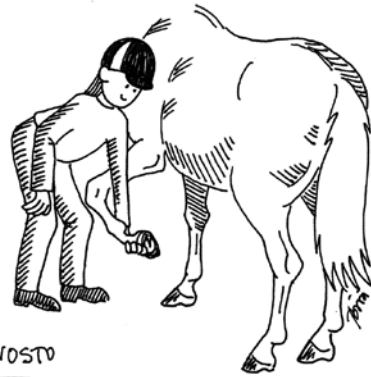
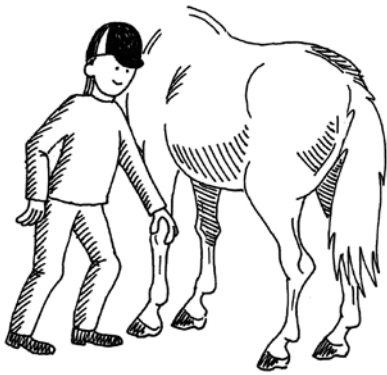
Jos hevosella on hokit, eli liukastumisen estämiseen tarkoitettut jäänastat, on niiden kireys tarkistettava sormilla. Kiinni olevat hokit eivät pyöri. Hokkeja voi tarvittaessa kiristää hokkiavaimella.



HOKKI



HOKKIAVAIN



ETUKAVION NOSTO



TAKAKAVION NOSTO

Kavioiden nosto

Kaviota nostettaessa asetutaan jalan viereen selkä hevosen päähän päin. Jalka saadaan nostettua liu'uttamalla hevosen puoleista kättä hevosen jalkaa pitkin ja sanomalla ”nosta”. Jos hevonen ei nosta jalkaa, voidaan tarvittaessa kevyesti nojata hevoseen.

Kavio nostetaan noin hevosen etupolven tasalle. Jalasta pidetään kiin-

ni kavion kohdalta. Jalkaa ei saa vetää liikaa sivulle. Takajalkaa nostettaessa sitä vedetään hieman taaksepäin, jotta hevosen on helpompi pitää jalkaa ylhäällä. Kaviota voi tukea omaa jalkaa vasten. Hevosen jalasta pitäisi pitää niin tukevasti kiinni, että hevonen ei saa nykäistyä sitä alas heti halutessaan.

SATULOINTI

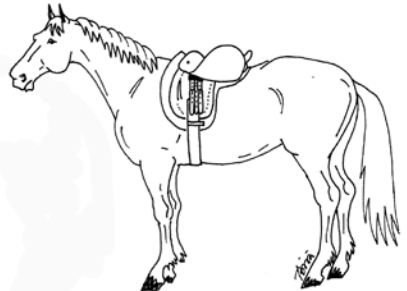
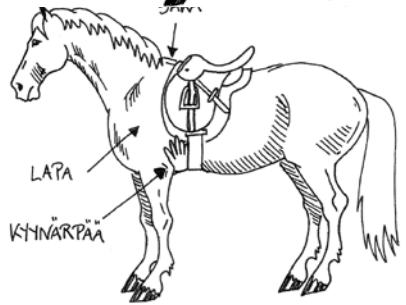
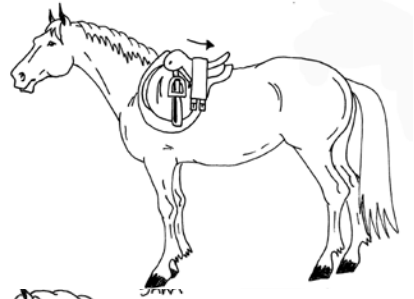
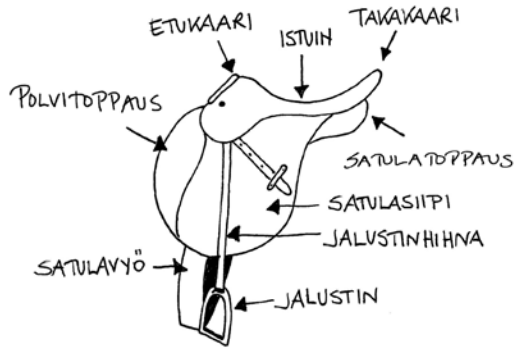
Hevonen on hyvä sitoa vetosolmulla kiinni satuloinnin ajaksi. Sidotulle hevoselle laitetaan ensin satula. Jos hevonen on satuloinnin aikana kuitenkin irti, laitetaan ensiksi suitset.

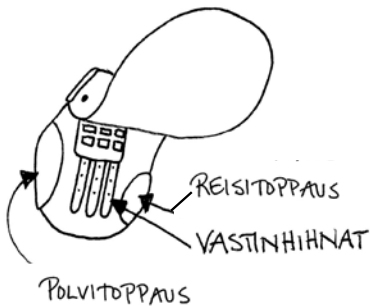
Hevonen satuloidaan vasemmalta puolelta. Jalustimet ovat vedettynä ylös, ja satulavyö on satulan päällä. Satula nostetaan vasemmalla kädellä etukaaresta satulahuovan alta ja oikealla kädellä huovan alta kiinni pitäen hevosen säään yläpuolelle, josta se vedetään taaksepäin. Näin hevosen karvapeite jää sileäksi.

Satula on oikeassa kohdassa silloin, kun satulavyön etureunan ja hevosen kyynärpään välinen etäisyys on noin yhden kämmenleveyden suuruinen eikä satula paina hevosen lapa.

Huopa suoritetaan molemmilta puolilta ja nostetaan kiinni satulan etukaareen, ettei se paina säkää.

Satulavyö lasketaan varovasti oikealta puolelta alas. Aluksi vyö kiinnitetään löysälle satulasiiven alla oleviin reunimmaisiihin vastinhihnoihin. Keskimäinen hihna jää vapaaksi. Vyön tulisi olla suurin piirtein yhtä korkealla vastinhihnoissa satulan molemmin puolin, ja satulavyötä kannattaakin kiristää tasaisesti molemmilta puolilta. Ennen selkään nousua tarkistetaan vielä, ettei satula ole valunut paikaltaan ja kiristetään vyö tiukalle. Vyön kireys tarkistetaan vielä selästä käsin, kun hevosella on kävelty hetken ai-





kaa. Joillakin hevosilla on tapana pulistaa eli jännittää vatsalihaksia ja pidättää hengitystä, jolloin satulavyön kiristäminen vaikeutuu. Tällöin on hyvä kiristää satulavyötä vähän kerrallaan useampaan eri otteeseen.

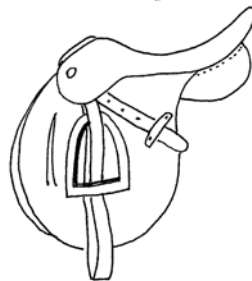
Monissa satulahuovissa on tarralliset kiinnityslenkit vastinhihnoihin, joiden avulla huopa pysyy paremmin paikallaan. Samasta syystä satulavyö pujotetaan molemmilta puoliilta satulahuovan alareunassa olevien lenkkien läpi, jos huovassa sellaiset on.

Satulan riisuminen

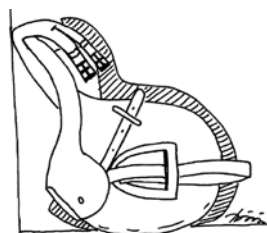
Ratsailta laskeutumisen jälkeen jalustimet nostetaan ylös vetämällä jalustin alimmaista jalustinhihnaa pitkin lähelle jalustimen kiinnityskoukkuja ja pujottamalla tämän jälkeen jalustinhihna jalustimen läpi. Tämän jälkeen löysätään satulavyötä parin reiän verran.

Jos hevoselta riisutaan varusteet karsinassa, otetaan ensimmäiseksi pois satula. Vasen käsi pujotetaan kaulalla olevan ohjan läpi, että hevonen pysyy hallinnassa. Satulavyön soljet avataan vasemmalta puolelta, ja vyö lasketaan varovasti alas oikealla kädellä. Tämän

jälkeen siirrytään hevosen oikealle puolelle ja vaihdetaan ohjista kiinni pitävää kättä. Satulavyö nostetaan ylös satulan päälle. Satula nostetaan pois hevosen selästä yleensä vasemmalta puolelta. Satula on arvokas varuste, joten sitä tulee käsitellä varovasti.

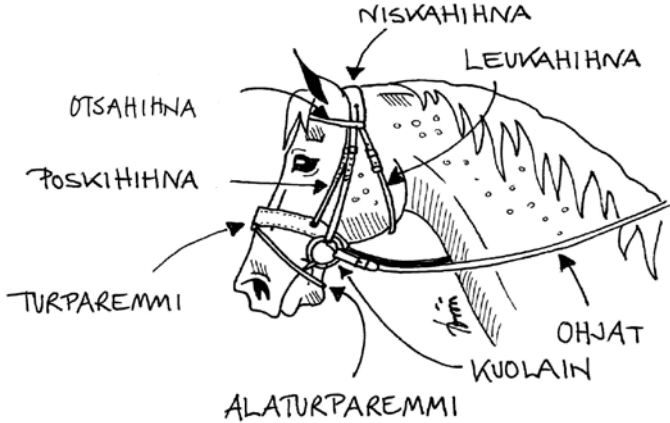


Jalustimen nostaminen ylös.



SATULAA EI MIELELLÄÄN SAISI LASKEA MAAHAN, MUTA JOS ON VÄLTÄMÄTÖNTÄ, SE ON ASETETTAVA PUHTAASEN KOHTAAN NOLJAAMAAN ETUKAARI LATIIMAAN JA SATULAVYÖ TAKAKAAREN JA SEINÄN VÄLIIN.

SUITSIMINEN



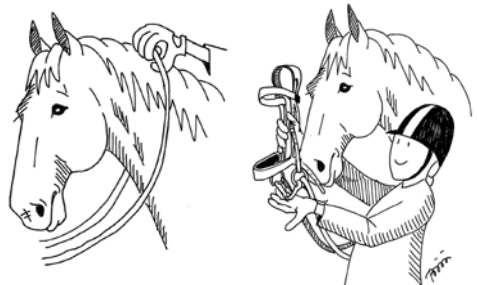
Ennen suitsimisen aloittamista katsotaan, että leukahihnan sekä turparemmin soljet ovat auki. Kylmällä ilmalla metallikuolaimet lämmitetään käsillä ennen suuhun laittoa pitämällä kuolaimen suuhun tulevaa osaa kämmenissä.

Suitsia laitettaessa on huolehdittava, ettei hevonen pääse karkaamaan siinä vaiheessa, kun riimu otetaan pois. Tämä voidaan estää laittamalla riimu kaulalle suitsimisen ajaksi. Suitsimisen jälkeen riimu irrotetaan ja laitetaan omalle paikalleen, joka on useimmiten karsinan ulkopuolella oleva koukku tai vastaava. Samalla on hyvä tarkastaa, ettei karsinaan jää muitakaan ylimääräisiä tavaroita.

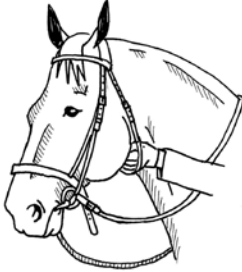
1. Suitsiminen tehdään hevosen vasemmalta puolelta ja aloitetaan pujottamalla ohjat hevosen pään yli kaulalle.

2. Oikea käsivarsi kierretään hevosen pään ympäri, poskiahinat pidetään oikeassa kädessä. Vasemmalta kädellä viedään kuolain hevosen suuhun, ja kun hevonen avaa suunsa, pujotetaan samanaikaisesti niskahihna korvien taakse. Jos hevonen nostaa päätään, sitä painetaan pään ympäri olevalla kädellä turvan kohdalta alaspäin.

3. Tarvittaessa suu voidaan avata työntämällä sormi suupielestä hammaslomaan, joka on hampaaton kohta hevosen suussa suun perällä.



4. Otsaharja nostetaan otsahihnan päälle. Tarkistetaan, että kaikki hihnat ovat suorassa. Leukahihna laitetaan kiinni niin, että hihnan ja leukaperien väliin mahtuu koko nyrkki.

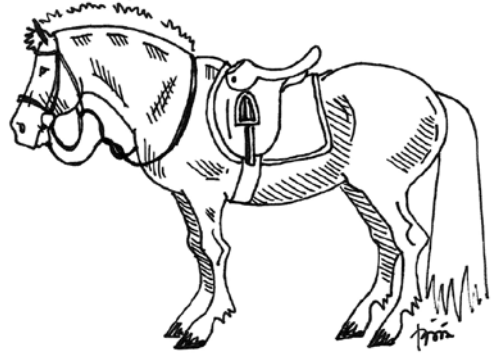


5. Englantilainen turparemmi kulkee poskihihnojen alta. Se kiristetään niin tiukalle, että kaksi sormea mahtuu turparemmin väliin. Jos suitsissa on myös alaturparemmi, se kulkee kuolainten alapuolelta. Solki kiinnitetään hevosen turvan päälle niin, ettei se hankaa hevosen suupieliä. Hihnojen päät pujotetaan niille varattuihin lenkkeihin.



Hevosta ei mielellään saa jättää karsinaan yksin ohjat kaulalla, koska hevonen voi sotkeentua ohjiin. Jos hevosen jättäminen suitsittuna karsinaan

on välttämätöntä, viisainta on laittaa riimu suitsien päälle ja hevonen kiinni riimusta. Toinen vaihtoehto on laittaa ohjat kierteelle toistensa ympäri, avata leukahihna, pujottaa se ohjien välistä ja laittaa takaisin kiinni.



Riisuttaessa suitsia avataan ensin turparemmit ja sen jälkeen leukahihna. Hyvä muistisääntö on, että suitsia riisuttaessa avataan kaikki hihnat, jotka kulkevat hevosen pään alapuolelta. Seuraavaksi vedetään niskahihnasta suitset varovasti hevosen korvien yli. Tämän jälkeen puetaan hevoselle riimu. Kun riimu on päässä, otetaan ohjat pois kaulalta, jonka jälkeen hevonen sidotaan kiinni riimusta riimunnarulla.

Jokaisen käytön jälkeen kuolaimista pestään huolellisesti pois kaikki lika joko siihen varatussa vesiämpärissä tai juoksevan veden alla. Nahkaosien kastumista on varottava.

HEVOSEN HAKEMINEN TARHASTA TAI LAITUMELTA

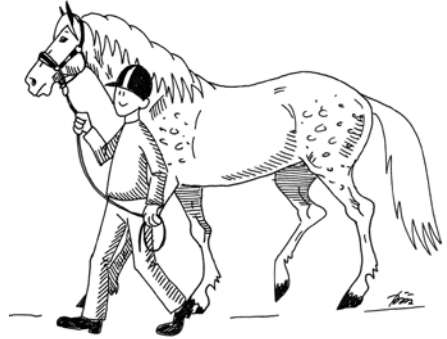
Jos hevonen on tarhassa tai laitumella yksin, sen hakeminen on yleensä yksinkertaista. Kuuntele kuitenkin henkilökunnan ohjeet tarkasti, jottei yllätyksiä pääse sattumaan. Ensinnä kiinnitetään hevosen huomio, mennään portista sisään ja laitetaan portti perässä kiinni. Kiinnitetään riimunnaru riimuun ja avataan portti. Portista taluttaja kulkee edellä. Huolehdi, että portti ei heilahda hevosen päälle ja että mahdollinen sähkö ei osu taluttajaan tai hevoseen.

Jos hevoset tarhataan laumassa, niiden hakeminen sisälle on helpointa, jos jokaisella hevosella on oma taluttajansa ja ne haetaan talliin samaan aikaan. Vastaavasti jos useampi henkilö taluttaa hevosia samaan aikaan tarhaan tai laitumelle, kaikki hevoset viedään ensin tarhan sisälle ja käännetään aitaa kohti. Hevosten väliin jätetään matkaa vähintään hevosenmitta eli noin kolme metriä. Riimunnarut irtotetaan, jonka jälkeen kaikki hevoset päästetään irti yhtä aikaa.

Jos laumasta haetaan yksittäinen hevonen, on hyvä pyytää apuun kavveri, joka voi avata ja sulkea portin sekä huolehtia, etteivät muut kuin haettava hevonen pääse portista ulos.

TALUTTAMINEN

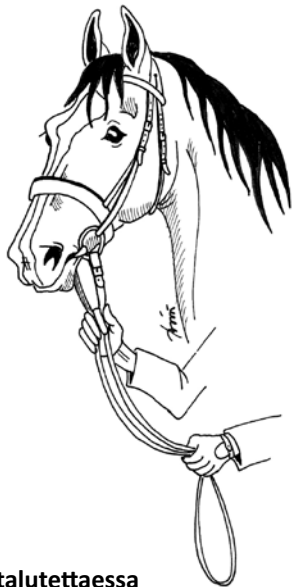
Hevosta talutetaan yleensä vasemmalta puolelta ja talutettaessa käytetään hanskoja. Taluttajan on



oltava napakka, ja hänen on hallittava hevonen. Hevosta ei saa esimerkiksi päästää syömään ruohotupsuja kesken talutuksen.

Hevosta voidaan taluttaa joko suitsittuna tai riimun ja riimunnarun avulla. Riimusta talutettaessa käytetään aina riimunnarua, joka kiinnitetään riimussa leuan alla olevaan renkaaseen. Riimunnarusta pidetään kiinni hevosen puoleisella kädellä noin 20-30 senttimetriä leuan alapuolelta. Narun pää pidetään toisessa kädessä.

Suitsittua hevosta voidaan taluttaa useammalla eri tavalla. Tavallisin tapa on ottaa ohjat pois kaulalta ja pitää ohjista kiinni oikealla kädellä noin 20-30 senttimetriä hevosen leuan alapuolelta. Käsi pidetään kevyesti nyrkissä, ja ohjat erotetaan toisistaan etusormella. Ohjanperät pidetään vasemmassa kädessä reiden ulkosivulla. Suitsittua hevosta voi taluttaa myös riimunnarulla, jolloin ohjat ovat kaulalla ja naru laitetaan vasempaan kuolainrenkaaseen. Joillain talleilla hevoset talutetaan aina ohjat kaulalla, jolloin hevonen ei soikeudu ohjiin niin helposti, jos se sattuu pääsemään irti.



**Ote talutettaessa
suitsittua hevosta.**

Riimunnarua tai ohjia ei saa koskaan kiertää käsien ympärille. Käsien ympärille kierretty naru tai ohja voi aiheuttaa vakavia vammoja sekä onnettomuuksia, jos taluttaja esimerkiksi hevosen pelästyttyä kaatuu ja jää raahautumaan hevosen perässä.

Naru ja ohjat eivät saa myöskään roikkua niin alhaalla, että niihin voi kompastua. Tarvittaessa ylimääräinen naru kääritään vasempaan käteen löysälle lenkille.

Kun lähdetään liikkeelle, asetutaan hevosen lavan kohdalle. Pienellä maiskutuksella hevonen yleensä lähtee kävelemään. Tarvittaessa taluttaja voi työntää oikean käden eteenpäin saadakseen hevosen liikkeelle.

Taluttaja määrää hevosen kävelyvauhdin.

Hevonen pysäytetään tai sen vauhtia hidastetaan vetämällä ohjista tai riimunnarusta taaksepäin. Monet hevoset osaavat myös pysähtyä samaan aikaan, kun taluttaja itse pysähtyy.

Liikkeellä ollessa hevonen käännetään aina itsestä pois päin eli oikealle. Tällöin hevonen on paremmin taluttajan hallinnassa. Kannattaa huomioida, että hevonen tarvitsee kääntymiseen reilusti tilaa.

Taluttaja kulkee hevosen lavan kohdalla, ja ohjat tai riimunnaru pidetään löysällä. Jos niitä pidetään kokoajan kireällä, hevosen kävely on hankalampaa, eikä pysäyttävillä tai eteenpäin pyytävillä liikkeillä ole enää samaa tehoa.

Kun hevonen talutetaan ovista, ne avataan aina kokonaan, että hevonen tai satula ei jää kiinni ovenpieliin. Ahtaissa paikoissa taluttaja kävelee hevosen edellä.

Kun useita hevosia talutetaan peräkkäin, pidetään etäisyyttä edellä kulkevaan vähintään yksi hevosenmitta. Hevosia ei turvallisuussyistä taluteta vierekkäin lähellä toisiaan. Talutuksen tai ratsastuksen aikana hevosten ei kannata antaa nuuhkia toisiaan.

Kun hevosia talutetaan tarhaan tai karsinaan, hevonen käännetään taluttajaa ja ovea kohti ennen kuin se päästetään irti. Näin varmistetaan, ettei hevonen pääse potkaisemaan taluttajaa.

Ratsastus

RATSASTUSTUNNIN KULKU

Tallille pitää saapua hyvissä ajoin ennen varsinaisen ratsastustunnin alkua. Useimmilla talleilla ratsastaja harjaa, satuloi ja suitsii itse hevosensa ennen tunnille menoa sekä riisuu hevoselta varusteet ja hoitaa sen ohjeiden mukaan tunnin jälkeen. Näihin toimenpiteisiin on hyvä alkuvaiheessa varata vähintään puoli tuntia aikaa molemmiin puolin tuntia.

Tallin henkilökunta ja hevosen hoitajat auttavat tarpeen mukaan. Jos hevonen on ollut käytössä jo edellisellä tunnilla tai jatkaa seuraavalle tunnille, sitä ei viedä tuntien välissä talliin.

Jos ratsastajan aikataulut eivät joskus salli hevosen kuntoon- tai poislaittoa, siitä on hyvä ilmoittaa tallille etukäteen. Joskus voidaan myös sopia, että lievästi allergiset eivät laita hevosta itse kuntoon. Normaalitytapauksessa hevosen hoitaminen on kuitenkin tärkeä osa hevosharrastusta.

Ennen ratsastustuntia ratsastuksenopettaja jakaa hevoset oppilaille. Käytännöt vaihtelevat talleittain: Jossain ratsastajat saavat esittää toivomuksia, toisaalla jako on kirjoitettu valmiiksi lapulle tallin seinälle. Hevosvalinnat nostattavat toisinaan tunteita, etenkin jos yksi ratsu on monen suosikki. Tällöin kannattaa muistaa, että hyväksi ratsas-

tajaksi kehittyy vain, jos ratsastaa monenlaisilla hevosilla. Kannattaa luottaa myös ratsastuksenopettajan ammattitaitoon hevosvalinnoissa: hän osaa valita kullekin ratsastajalle sopivan hevosen huomioiden muun muassa tunnin sisällön ja opeteltavat asiat sekä ratsastajan ja hevosen koon, luoteen ja ratsastustyylin.

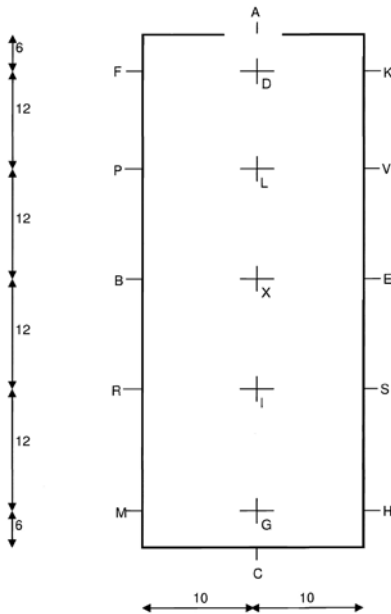
Ratsastus tapahtuu alkeiskurssilla ratsastuskentällä tai maneesissa. Ratsastusalue on yleensä rajattu, suorakaiteen muotoinen alue, jossa on kaksi pitkää ja kaksi lyhyttä sivua. Maneesin seinässä tai kentän aidassa on kirjaimet, jotka auttavat tehtävien suorittamisessa halutussa paikassa. Nämä kirjaimet ovat aina samoilla paikoilla, ja niiden paikat on hyvä opetella ulkoa.

Ratsastusradan reunoja kiertää kaivoira. Uralla ratsastetaan neljä suoraa sivua ja neljä kulmaa. Kulmiin on syytä ratsastaa huolellisesti ja riittävän syvälle, etteivät hevoset opi oikeisemaan kulmissa.

Ratsastustunnin kesto vaihtelee eri talleilla 45–60 minuuttiin. Ensimmäiset ratsastustunnit ratsastetaan yleensä taluttajan avustamina. Taluttajan tehtävä on olla tarpeen mukaan auttamassa sekä varmistamassa turvallisuutta. Taluttaja ei pääsääntöisesti ohjaa tai pysäytä hevosta, vaan niistä vastaa ratsastaja ellei ratsastuksenopettaja jonkun tehtävän harjoittelua varten toisin määrää.

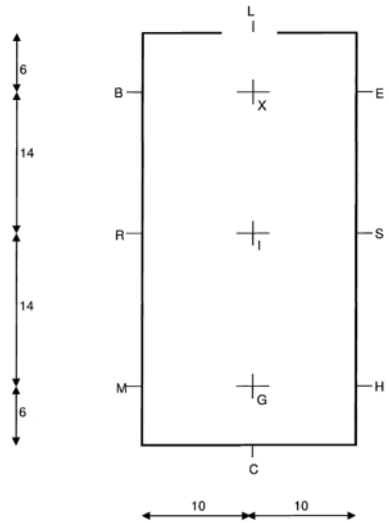
RATA A

20 x 60 m



RATA B

20 x 40 m



Ratsastusradan kirjaimet.

Tuntiosan sisällöt vaihtelevat ratsastajien tason ja asetettujen tavoitteiden mukaan.

Ratsastus on taitolaji, joten toistojen määrä on suuri. Eteneminen tapahtuu taitojen kasvaessa, ensimmäisellä ratsastuskerralla ei laukata ja alkeiskurssin jälkeen ei vielä voi osallistua estekurssille. Perusasioita, kuten istuntaa, harjoittelevat huippuratsastajatkin edelleen! Ratsastustunnit aloitetaan ja lopetetaan verryttelyyn, joka ratsastetaan käynnissä.

Ratsastuksenopettaja kertoo tunnilla suoritettavat tehtävät ja opastaa ratsastajat niiden suorittamiseen. Alkeiskurssin ensimmäisten tuntien aikana opetellaan esimerkiksi tasapainoista asentoa sekä käynnin ja ravin hallintaa. Tehdyistä suorituksista ratsastajat saavat palautetta. Ratsastuksenopettajan puhetta on kuunneltava tarkasti koko tunnin ajan. Osa ohjeista koskee kaikkia tunnilla ratsastavia ja osa on kohdistettu vain nimeltä mainituille ratsastajille.

Muut kuin meneillään olevaan tuntiin liittyvät asiat, kuten tuntien peruutukset ja varaukset sekä maksujärjestelyt on mukavampi hoitaa rauhassa esimerkiksi tallin puhelinaikana kuin kiireellä tuntien välissä tai kesken tuntia.

Ratsastustunneilla on käytössä erilaisia termejä, joista yleisimmät on hyvä opetella varhaisessa vaiheessa:

Kaarto = Hevoset ovat rivissä kentän keskellä. Ratsastustunti alkaa alkukaarresta ja päättyy loppukaartoon.

Hevosenmitta = Noin muutaman metrin matka, jota käytetään turvallisten etäisyyksien säilyttämiseen.

Sisäpuoli = Kentän keskustan puoli. Käytetään myös termejä sisäpohje ja sisäohja, joilla tarkoitetaan kentän keskustan puoleista pohjetta ja ohjaa.

Ulkopuoli = Kentän aidan/maneesin seinän puoli. Käytetään myös termejä ulkopohje ja ulko-ohja, joilla tarkoitetaan kentän aidan/maneesin seinän puoleista pohjetta ja ohjaa.

Vasen kierros = Ratsastajan vasen käsi on kentän keskustan puolella.

Oikea kierros = Ratsastajan oikea käsi on kentän keskustan puolella.

Osasto = Ratsastus jonossa siten, että säilytetään turvallinen etäisyys (1-2 hevosenmittaa) edellä menevään hevoseen. Ratsastaa voidaan myös tasaisilla etäisyyksillä, jolloin kaikilla ratsastajilla on suunnilleen yhtä paljon tilaa edessä ja takana.

Kärkiratsastaja = Osaston ensimmäinen ratsastaja. Kärkiratsastajaa voidaan vaihdella opettajan ohjeiden mukaan tunnin aikana.

Etäisyys = Hevosten välinen matka mitattuna edellä menevän hevosen hännästä seuraavan turpaan.

Turvaväli = Riittävä etäisyys (n. 3 metriä) edessä, takana ja sivuilla kulkeviin hevosiin.

JALUSTINHIHNOJEN SÄÄTÄMINEN MAASTA KÄSIN

Jalustimet säädetään ratsastajan jalan pituuden mukaisesti. Jalustimet voidaan mitata maasta käsin laittamalla sormet satulan rungossa olevaan jalustinhihnan kiinnityskoukkuun ja vetämällä jalustimen pohja saman käden kainaloon. Tällä tavalla saadaan suurin piirtein sopivan pituinen jalustin. Jalustinhihna lyhenee siirtämällä solkea ylempiin reikiin ja pitenee siirtämällä solkea hihnan päätä kohti. Jalustinhihnan solki ve-

detään ylös suojäläpän alle, jotta se ei paina ratsastajan jalkaa. Jalustimen lopullinen säätö tehdään hevosen selästä käsin.



Jalustimen mittaaminen maasta käsin.

RYHMÄSSÄ RATSASTUS

Alkeiskurssilla on yleensä useampia ratsukoita samaan aikaan kentällä. Tällöin on oman ratsastuksen lisäksi keskityttävä myös siihen, että turvaväli muihin ratsukoihin pysyy riittävänä. Jos ratsastat kiinni edessä olevassa hevosessa, sinulle ei jää tilaa tehdä annettuja tehtäviä omassa tahdissasi. Ratsastaminen liian lähellä muita on myös turvallisuusriski, jos hevonen ärtyy tästä tai päättääkin jostain syystä potkaista.

Talleilla on erilaisia käytäntöjä sopivien turvavälien säilyttämiseen. Tavallisesti etäisyydet säilytetään vauhtia sopivasti lisäämällä tai siirtymällä tarpeen vaatiessa hitaampaan askellajiin kuten ravista käyntiin. Alkeiskurssilla ratsastuksenopettaja auttaa turvavälien säilyttämisessä neuvomalla tarpeen mukaan.

Jos joku ratsastajista putoaa tunnilla selästä, muut pysäyttävät hevosensa ja yrittävät pitää ne rauhallisina siihen asti, kun ratsastuksenopettaja muuta ohjeistaa. Opettaja osaa antaa ensiapua ja järjestää tarvittaessa jatkohoitoa. Opettajan kanssa selvitetään tarpeen mukaan vakuutus, mahdolliset tuntien peruuntumiset ja tapah-tuman läpikäynti.

Hevosien selkään nouseminen ja selästä laskeutuminen

Ratsastustunnilla hevosten selkään nouseminen kentän tai maneesin kes-

kellä. Hevoset ovat alkukaarrossa eli rivissä siten, että hevosten turvat osoittavat samaan suuntaan ja ympärillä on vapaata tilaa vähintään parikolme metriä selkään nousemista varten. Satulaan nouseminen normaalisti vasemmalta puolelta. Ensimmäisillä kerroilla taluttaja on pitämässä hevosta paikoillaan, jotta ratsastaja voi keskittyä pelkästään selkään nousemiseen. Tarvittaessa apua on saatavilla myös ratsastuksenopettajalta tai taluttajalta. Tukevaa jakkaraa tai muuta koroketta voidaan käyttää apuvälineenä, mutta selkään pitäisi tarvittaessa päästä ilmankin.

Ennen selkään nousua kiristetään vielä satulavyö, jotta satula ei pääse pyörähtämään pois paikaltaan.

Jos mukana on avustaja, hänen tehtävä on pitää hevonen paikallaan. Avustajalle voi antaa myös raipan pidettäväksi selkään nousun ajaksi. Ratsastaja asettuu seisomaan hevosen viereen satulan kohdalle kasvot hevosen häntään päin. Vasemmalla kädellä otetaan kiinni hevosen harjasta satulan läheltä. Vasen jalka nostetaan kohti jalustinta, ja oikealla kädellä autetaan jalan sujauttamisessa jalustimeen. Kun jalka on jalustimessa, oikea käsi siirretään satulan päälle eteen tai keskelle. Oikealla jalalla ponnistetaan kääntyen samalla hevoseen päin ja käsillä autetaan liikettä ylöspäin. Tarvittaessa ponnistusvoimaa voi ottaa useammalla hypyllä. Kun ratsastaja on satulaa korkeammalla, nostetaan oikea jalka varovasti hevosen yli ja pujotetaan jalka jalusti-

meen samalla kun laskeudutaan pehmeästi istumaan.

Jos selkään nousee itsenäisesti, on samalla huolehdittava, ettei hevonen pääse irti. Satulavyö kiristetään siten, että koukataan vasen käsi ohjan alta ja pidetään ohja kyynärtaipeen kohdalla kiristämisen ajan. Tämän jälkeen otetaan ohjat vasempaan käteen niin lyhyiksi, että hevonen pysyy paikallaan. Jos mukana on raippa, myös se pidetään vasemmassa kädessä ja lisäksi tukea voi ottaa hevosen harjasta. Muilta osin selkään nousu tapahtuu samalla tavoin kuin avustajan kanssa.

Selässä tarkistetaan vielä kerran satulavyön kireys ja jalustimien sopiva pituus. Perusistunnassa jalustinhihnojen pituus on sopiva, kun nilkkaalu on suunnilleen jalustimen alareunan kohdalla jalan ollessa irti jalustimesta. Jalustin laitetaan jalkaan niin, ettei siihen jää kierteitä, jotka voisivat hangata.

Jos satulavyötä pitää kiristää tai jalustimien pituutta säättää vielä selässä ollessasi, opettaja tai taluttaja auttaa sinua. Melko alkuvaiheessa on kuitenkin hyvä itsekin opetella jalustinhihnojen säätäminen ja satulavyön kiristäminen selästä käsin. Jalustinhihnoja säädettäessä jalat pidetään jalustimissa ja hihnaa säädetään reiden etupuolelta yhdellä kädellä. Toinen käsi pitää ohjista ja tässä kädessä voi olla myös raippa tai sen voi sujauttaa vastakkai-

sen reiden alle. Kun hihna on saatu sopivalle pituudella, nostetaan solki ylös läpän alle. Tämä tapahtuu ottamalla kädellä napakan otteen jalustinhihnasta noin 20 senttimetriä soljen alta ja nostamalla hihnaa kädellä ylöspäin. Tämän jälkeen polkaistaan jalustimessa olevalla jalalla hihnan löysä osa pois, ja samalla solki siirtyy takaisin läpän alle. Satulavyö kiristetään nostamalla jalustimessa oleva vasen jalka satulan etupuolelle ja kiristämällä vyö satulan siiven alta.

Selkään nouseminen voi toisinaan tuottaa haasteita, mutta harjoittelun kautta saa siihen lisää sujuvuutta. Ratsastuksenopettaja voi antaa myös vinkkejä harjoituksista, joiden avulla voit parantaa selkään nousemiseen tarvittavia taitoja myös kotona.

Kun kaikki ovat päässeet selkään, opettaja kertoo missä järjestyksessä lähdetään liikkeelle ja kumpaan kierrokseen ratsastetaan. Alkukaarresta ratsastetaan ensin suoraan pitkää sivua kohti ja käännetään sitten lähellä uraa opettajan pyytämään suuntaan.

Selästä laskeutumista varten hevoset ohjataan loppukaartoon, joka on samanlainen muodostelma kuin ratsastustunnin alussa oleva alkukaarto. Loppukaarrossa kiitetään sekä opettajaa että hevosta, jonka jälkeen laskeudutaan ratsailta. Ensin irrotetaan jalat jalustimista. Tämän jälkeen kumarrutaan eteenpäin, otetaan käsillä tukea hevosen kaulalta ja heilautetaan oikea jalka rauhallisesti hevosen takaosan yli. Alas laskeudutaan jalat vierekkäin polvista kevyesti jousaen. Jos avusta-

jaa ei ole käytössä, muista pitää ohjat lyhyenä myös ratsailta laskeutumisen ajan, jotta hevonen pysyy paikallaan.

Jos hevonen viedään tunnin jälkeen talliin, sen satulavyötä löysätään ja jalustimet nostetaan ylös. Jos hevonen jatkaa suoraan seuraavalle tunnille, odotetaan, että uusi ratsastaja tulee paikalle ja ottaa hevosen hallintaansa.

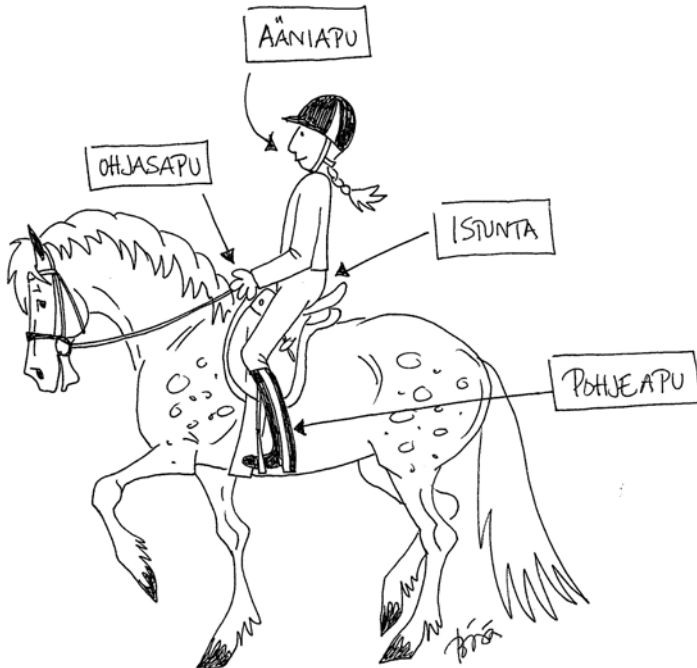
APUJEN KÄYTTÖ

Avuilla tarkoitetaan ratsastajan keinoja vaikuttaa hevoseen ja saada se tekemään pyydetyt asiat.

Hevoset eivät ymmärrä apuja luonnostaan, vaan ne on koulutettu tekemään tehtäviä saatuaan siihen apujen kautta

oikeanlaisen pyynnön. Hevosten herkkyys reagoida apuihin vaihtelee paljon. Alkeiskurssilla käytössä olevat hevoset voivat tarvita melko vahvoja apuja tehtävien suorittamiseen, mutta toisaalta ne eivät myöskään hermostu vähästä, jos ratsastaja antaa vahingossa avuillaan vääriä tai turhia ohjeita. Pääsääntöisesti apujen käytössä ei tarvita kovinkaan paljoa voimaa, vaan tärkeämpää on antaa avut selkeästi ja oikeaan aikaan. Taitojen kehittyessä ratsastaja oppii antamaan apuja nopeasti peräkkäin ja huomioiden hevosen reagoinnin. Parhaimmillaan apujen käyttö näyttää lähes huomaamattomalta.

Ratsastajan avut ovat painoavut, pohjeavut ja ohjasavut. Niiden tehosteena voidaan käyttää ääniapuja, raippaa ja kannuksia.



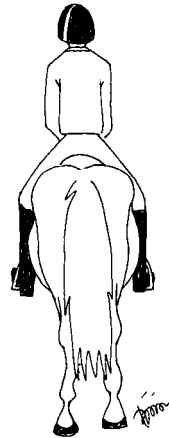
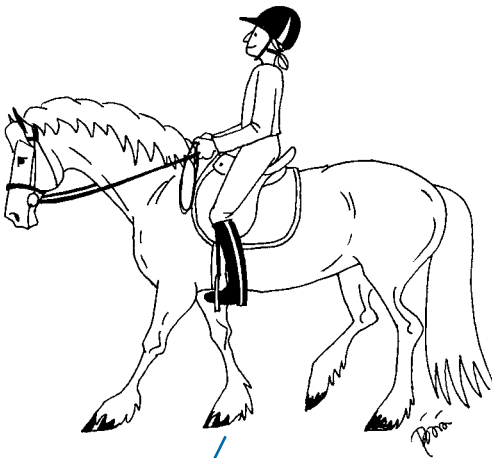
Painoapu ja istunta

Painoapu on ratsastajan tärkein apu, koska se vaikuttaa hevoseen aina, kun ratsastaja on hevosen selässä. Painoapu ja istunta kulkevat käsi kädessä. Hyvä istunta on rento, mutta jäntevä. Oikeaoppinen istunta auttaa ja on edellytyskin tasapainon säilyttämiseen, liikkeisiin mukautumiseen sekä apujenkäyttöön. Vähintään kohtuullisesta peruskunnosta on apua hyvän istunnan saavuttamiseen.

Edestä

- Olkavarret ja kynärpää ovat rentoina vartalon vieressä.
- Ranteet ovat suorat ja nyrkit pehmeästi suljetut.
- Pyri hengittämään tavalliseen tapaan, koska tiheä hengitys tai hengityksen pidättäminen jännittävät vartaloa ja vievät näin rentoutta pois.

Perusistunta



Pystysuora linja:

- korva – olkapää – lonkka – kantapää.
- Katse eteenpäin.
- Ranteet ovat suorat.
- Jalustin on päkiällä, jolloin nilkka joustaa ja kantapää painuu varpaita alemmas.

Takaa

- Istunta on suorassa keskellä satulaa.
- Jalat laskeutuvat rentona jalustimeen. Polvilla ja reisillä ei puristeta satulaa ja ratsastajan pohkeet pysyvät tasaisesti hevosen kyljissä.

Vaikka perusistuntaan on olemassa nämä peruseriaatteet, jokaisella ratsastajalla on hieman omannäköisenä istunta ruumiinrakenteesta riippuen. Hyvä ratsastuksenopettaja osaa huomioida kunkin yksilölliset ominaisuudet ja miettiä niiden pohjalta toimivimman istuntatavan.

Istunnalla voidaan mukautua liikkeeseen, jolloin lantio liikkuu liikkeen mukana. Jos hevosen vauhtia halutaan hiljentää tai pysäyttää, voidaan istunnalla vastustaa hevosen liikettä lopettamalla lantion mukautuminen liikkeeseen. Lisäksi paino voidaan siirtää oikealle tai vasemmalle. Esimerkiksi käänöksessä oikealle ratsastajan paino sijoitetaan oikealle istuinluulle

Pohjeavut

Pohkeella tarkoitetaan polven alapuolista osaa ratsastajan jalasta. Oikeaoppisesti ja tasapainoisesti istuessaan ratsastaja pitää pohkeet pehmeästi lähellä hevosen kylkiä, ikään kuin jalka halaisi kevyesti hevosen kylkeä. Pohkeen luonnollinen paikka on siinä, missä ratsastaja on tasapainossa, normaalisti noin satulavyön kohdalla tai hieman sen takana. Kun pohkeella vaikutetaan, lisätään hetkellisesti painetta jalalla kohti kylkeä. Paineen lisääminen voi tilanteesta riippuen olla pohkeen tuominen tiiviimmin kylkeä vasten tai jopa nopea kopautus jalalla kylkeen. Kun pohjeapu on mennyt läpi eli hevonen on vastannut siihen, pohjeapu hellitetään ja jalka palaa taas ”halaamaan” hevosen kylkeä.

Pohjeavut ovat ensisijaisesti eteenpäinajavia, jolloin ratsastaja painaa molemmilla pohkeillaan hevosen kylkiä yhtä aikaa ja hellittää heti, kun hevonen on reagoinut. Pohjeapua käytetään myös kääntämisessä, jolloin painetaan vain vastakkaisen puolen pohkeella: esimerkiksi, jos halutaan kääntyä oikealle, painetaan vasemman jalan pohkeella.

Ohjasavut, ohjien pito ja ohjaaminen

Ohjasavut kulkeutuvat ratsastajan kädestä ohjaa pitkin hevosen kuolaimiin. Jotta ohjasapuja voidaan antaa oikein, on ratsastajan keskityttävä käsiensä asentoon ja niiden käyttämiseen.

Ohjat pidetään molemmissa käsissä. Ohjat kulkevat nimettömän ja pikkurillin välistä kämmenen sisälle ja tulevat ulos peukalon ja etusormen välistä. Peukaloa pidetään ohjan päällä, mutta sitä ei puristeta kiinni. Ohjanperät tulevat oikealle puolelle hevosen kaulan ja oikeanpuolimmaisesta ohjan väliin. Rystyset ovat sivuille päin, kyynärpäät lähellä omaa vartaloa ja ranteet suorina. Kädet pidetään hevosen sään päällä eli satulan etuosan edessä noin nyrkinmitan verran irti hevosesta ja samanmittaisen etäisyyden päässä toisistaan.

Tunnin alussa ja lopussa hevosta verytellään vapaassa käynnissä, jolloin ohjat roikkuvat löysinä. Kun hevoseen halutaan vaikuttaa ohjasavuilla, ohjien pituutta lyhennetään eli he-

vonon otetaan ohjastuntumalle. Alkeiskurssilla opettaja neuvoo oikean ohjaspituuden valinnassa pyytämällä pidentämään tai lyhentämään ohjia. Ohjia lyhennetään ottamalla ohjista kiinni lähempää hevosen suuta ja vastaavasti pidennetään siirtämällä käden paikkaa ohjissa kauemmaksi hevosen suusta. Kun ohjaspituus on muutettu sopivaksi, palautetaan kädet takaisin samaan asentoon ja kohtaan hevosen sään päälle. Kokemuksen kasvaessa ratsastaja oppii itse tuntemaan milloin ohjastuntuma on sopiva.

Hevosen liikkeessa ratsastajan kädet liikkuvat kyynärpäistä eteenpäin hevosen liikkeen mukana. Kun hevonen halutaan pysäyttää ratsastaja pidättää sitä molemmilla ohjilla. Oikealle kääntymisessä ratsastaja kääntää oikealla ja vasemmalle käännyttyäessä vasemmalla ohjalla. Hyvä vertaus on myös miettiä miten pyörällä käännytään ja kääntää vastaavalla tavalla myös hevosta: pyörääkään ei voi kaatumatta kääntää nopeasti juuri mutkan kohdalla, vaan käännöstä on valmisteltava jo pidemmän matkaa ja jätettävä riittävä aika kääntymiselle.

Useimmissa ratsastuksen tehtävissä tulee käyttää monia apuja yhtä aikaa.

Alkeiskurssilla monet tehtävät on pilkottu pienempiin kokonaisuuksiin. Kun yksi taito saadaan hallintaan, siihen voidaan harjoitella toisen asian yhdistämistä.

Apujen tehosteet:

Perusapuja eli painoa, pohjeapuja ja ohjasapuja voidaan tehostaa ja selvittää äänellä, raipalla ja kannuksilla. Nämä eivät siis ole erillisiä apuja, vaan niitä käytetään yhdessä muiden apujen kanssa.

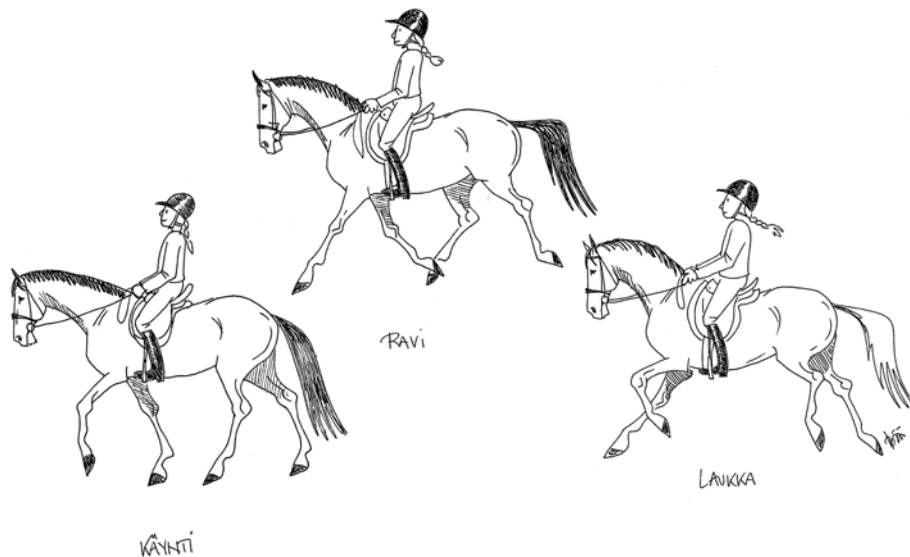
Eteenpäinvievä ääni on tavallisesti maiskutus. Pidättävä tai rauhoittava ääni on tavallisesti rauhallisesti lausuttu ”pruu” tai ”hoo”. Raipalla ja kannuksilla tehostetaan pohjeapuja. Jos hevonen ei reagoi pohkeen käyttöön, voidaan sitä huomauttaa käyttämällä raippaa pohkeen taakse otamalla ohjat ensin toiseen käteen ja irrottamalla raippakäsi ohjista raipan käyttämisen ajaksi. Raipan käyttöä voidaan opetella, kun ratsastaja hallitsee tasapainonsa ja kätensä paikan.

Ratsastussaappaisiin kiinnitettäviä kannuksia voivat käyttää kokeneet ratsastajat, jotka hallitsevat vakaan ja tarkoituksenmukaisen pohkeen käytön. Alkeiskurssilta on vielä pitkä matka kannuksien käyttäjäksi.

ASKELLAJIT

Hevosen askellajit ovat käynti, ravi ja laukka. Lisäksi askellajien ratsastamiseen liittyvät termit tahti, rytmi ja tempo.

Tahti tarkoittaa askelten nopeutta ja säännöllisyyttä. Tahdin synonyymina voidaan pitää rytmi sanaa, jota ratsastuksessa kuitenkin käytetään lähinnä laukasta. Tempo puolestaan tarkoittaa hevosen liikkumisnopeutta eli vauhtia. Tempoa muutettaessa



askellajin tahdin (rytmin) pitäisi säilyä samana, joten käytännössä tempon lisääminen tarkoittaa hevosen askelpituuden lisäämistä ja tempon vähentäminen askelpituuden lyhentämistä.

Käynti on hevosen kävelyä, ja siinä hevonen astuu vuoronperään jokaisella jalallaan. Käynti on hitain ja ratsastajan kannalta tasaisin askellaji, joten useimmat harjoitukset alkeiskursilla tehdään käynnissä.

Ravi on puolestaan hevosen juoksua. Hevosen askelkorkeudesta ja -pituudesta riippuen ravi tuntuu ratsastajasta enemmän tai vähemmän pomputtavalta. Ratsastuskouluissa on yleensä hevosia, joilla on tasaiset askellajit, joissa on suhteellisen helppo istua. Ravissa istuminen vaatii kaikilta aluksi opettelua sekä kohtuullisen hyvää kuntoa.

Laukka on hevosten nopein askellaji, joka on ratsastajalle ravia tasaisempi istua. Alkeiskursilla laukkaa harjoitellaan yleensä kurssin lopuksi.

KEVENTÄMINEN

Ravia voidaan ratsastaa perusistunnassa istuen (harjoitusravi) tai keventäen (kevyt ravi). Kevyessä ravissa ratsastaja keventää painonsa joka toisella askeleella jalustimien varaan niin, että takamus nousee hetkellisesti irti satulasta. Maneesissa tai kentällä ratsastettaessa kevennetään kiertosuunnan mukaisesti aina hevosen ulkoetujalalle. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että silloin kun hevosen ulkoetujalka astuu eteen ja ylöspäin, ratsastaja nousee ylös kevennykseen. Kun ulkoetujalka palaa taakse ja alaspäin, ratsastaja istahtaa kevyesti alas satulaan. Keventäessä on hyvä ajatella ylös/alas-liikkeen sijasta myös lantion eteen/taakse-liikettä. Aloittelevan ratsastajan on syytä ottaa ensimmäisissä kevennysharjoituksissaan tukea hevosen harjasta.

Ratsastustunnilla opettaja voi sanoa ”väärä kevennys” tai ”vaihdakaan kevennystä”, jolloin ratsastaja keventää ulkoetujalan sijaan sisäetujalalle. Har-

jaantunut ratsastaja tuntee oikean kevennyksen, mutta kokemattomampi voi tarkistaa kevennyksensä välillä se vilkaisemalla hetkellisesti alas hevosen ulkoetulavan eli jalan yläosan liikettä. Kevennys vaihdetaan jättämällä yksi kevennys välistä eli istumalla kaksi ”pomppua” alhaalla. Kevennys vaihdetaan myös aina, kun kiertosuunta vaihtuu.

SIIRTUMISET

Siirtymisillä tarkoitetaan esimerkiksi pysähdyksestä käyntiin tai käynnistä pysähdykseen siirtymistä tai siirtymisiä käynnistä raviin/ravista käyntiin tai ravista laukkaan/laukasta raviin. Siirtymisillä voidaan tarkoittaa myös tempon (vauhti/askelpituus) muuttamista askellajin sisällä. Myöhemmässä vaiheessa siirtymiset voidaan ratsastaa myös yhden tai kahden askellajin ”ylikin”, esimerkiksi pysähdyksestä suoraan raviin tai laukkaan tai laukasta pysähdykseen.

Jos halutaan siirtyä hiljaisempaan tempoon tai askellajiin, se tehdään pidättävin avuin, jotka tehdään ohjilla ja istunnalla. Jos puolestaan halutaan siirtyä reippaampaan tempoon tai siirtyä nopeampaan askellajiin, se tehdään eteenpäinajavilla avuilla. Eteenpäinajavia apuja ovat istunta sekä pohjeapu, joita voidaan tarvittaessa tehostaa maiskutuksella tai raipalla.

Laukannosto poikkeaa muista siirtymisistä, koska siinä ei käytetä normaaleja eteenpäinajavia apuja, vaan nosto tehdään sisä- tai ulkopohkeen paikkaa muuttamalla.

RATSASTUSRADAN TIET

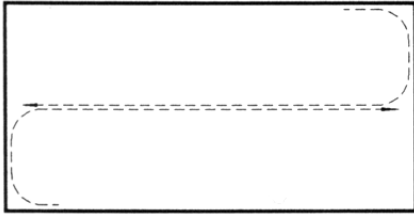
Ratsastuskentän tavallinen koko on joko 20x40 metriä tai 20x60 metriä. Ratsastuskentällä voidaan ratsastaa erilaisia reittejä ja kuvioita, joita kutsutaan ratsastusradan teiksi. Teiden ratsastamisella voidaan harjoittaa ratsastajan keskittymistä ja apujen käyttöä sekä hevosen tottelevaisuutta ja notkeutta. Niiden avulla vaihdetaan myös ratsastussuuntaa.

Käytännössä kaikkien ratsastusradan teiden ratsastaminen on ratsastamista joko suoraan tai kääntämistä eri jyrkkyyksasteisille kaarille. Tämä voi kuulostaa helpolta, mutta tasapainon, suoruuden ja sopivan asettamisen ja taivuttamisen saavuttamiseksi tarvitaankin nopeaa ja oikea-aikaista apujen käyttöä ja keskittymistä.

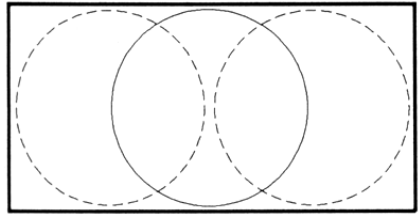
Suoraan ratsastettaessa hevosen tulee olla koko rungostaan suora. Kaarevilla urilla hevonen asetetaan ja taivutetaan kaarteen jyrkkyyden mukaisesti. Asetuksessa hevonen kääntää päätään hieman muun rungon pysyessä suorana. Asettaminen tehdään lyhentämällä sisäohjan otetta sen verran, että ratsastaja näkee hevosen silmäkulman ja sierainkaaren. Taivutettu hevonen on taipunut koko rungostaan ja olisi ylhäältäpäin katsottuna banaanimuotoinen.

Ratsastusradan tiet on hyvä opetella ulkoa jo ennen alkeiskurssia tai alkeiskurssin alkuvaiheessa, niin aikaa ei kulu oikean tien muisteleamiseen vaan voi keskittyä sen oikeaoppiseen ratsastamiseen.

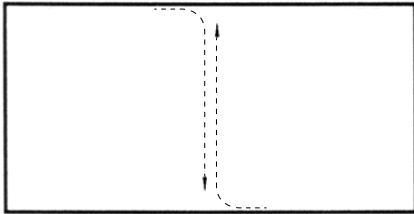
Rata pituussuuntaan leikkaa
(keskihalkaisija)



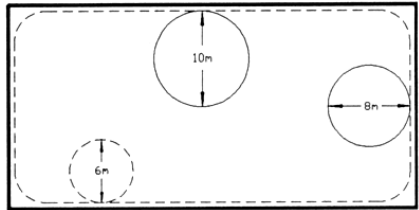
Keskiympyrä ja pääty-ympyrät



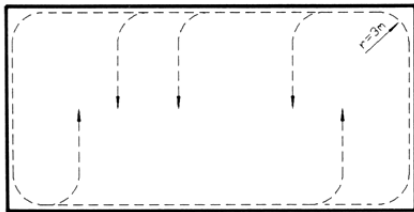
Rata poikkisuuntaan leikkaa



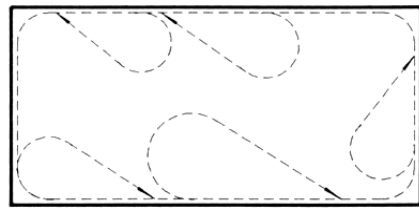
Voltti



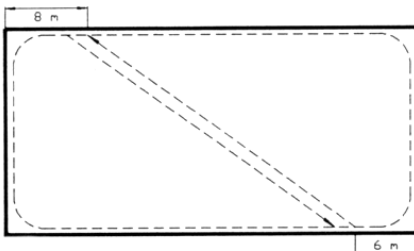
Kaarto radan poikki



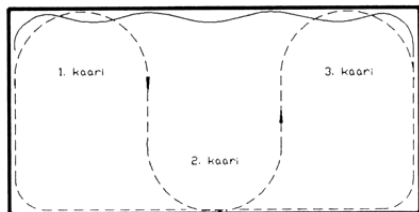
Täyskaarto

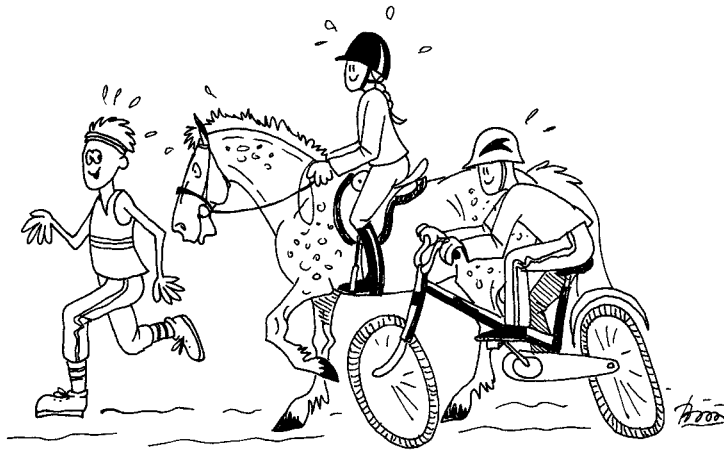


Koko rata leikkaa



Kiemuraurat, Loiva kiemura





Monipuolinen liikunta, alku- ja loppuverryttelyt

Ratsastuksessa voi hengästyä, hikoilla tai vahvistaa lihaksia samalla kun nauttii yhteistyöstä hevosensa kanssa. Ratsastus kehittää fyysistä kuntoa, tasapainoa, rytmittäjää ja koordinaatiokykyä.

Ennen selkään nousua on hyvä verryttellä esimerkiksi juoksemalla kevyesti, hyppelemällä, heiluttelemalla raajoja ja venyttelemällä kevyesti. Verryttely auttaa kokoamaan ajatukset tulevaan ratsastuskertaan, paran-

taa reaktionopeutta ja lisää jänteiden ja nivelsiteiden joustavuutta.

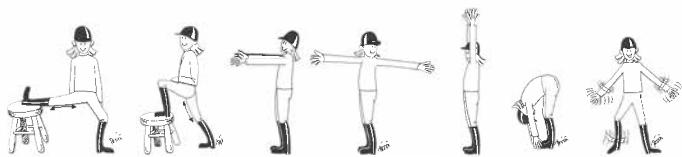
Ratsastuksen jälkeen lihakset saadaan palautumaan heilutteluilla ja rennoilla, lyhyillä venytyksillä.

Useimmat tuntiratsastajat harrastavat ratsastusta 1-2 kertaa viikossa. Ratsastuksen lisäksi kannattaa harrastaa muutakin liikuntaa ja muistaa terveelliset elämäntavat – hyvinvoiva ratsastaja jaksaa paremmin ja oppii helpommin!

Alkuverryttelyliikkeitä.



Loppuverryttelyliikkeitä.



Jokainen voi vaikuttaa tallin ilmapiiriin

Jokainen tallilla kävijä vaikuttaa tallin viihtyvyyteen ja turvallisuuteen omalla toiminnallaan. Kun tallilla ihmiset ovat ystävällisiä, kohteliaita ja auttavaisia, tulee tallista mukava paikka sekä ihmisille että sen varsinaisille asukkailla eli hevosille. Tallilla moikataan kaikkia. Kannattaa kysyä rohkeasti neuvoa, jos ei ole jossain tilanteessa varma, miten toimia. Myös siisteydellä on osuutensa viihtyvyyteen, joten tavarat viedään aina käytön jälkeen omille paikoilleen. Välinpitämättömyys toimintatavoista ja siisteydestä johtaa pahimmillaan hevosten hyvinvoinnin kärsimiseen ja turvallisuuden vaarantumiseen.

Muiden ratsastustuntien seuraaminen on opettavaista ja hyödyllistä. On kuitenkin käytettävä pelisilmää: Jos kentällä on tunti menossa, äänekkäs jutustelu ja naureskelu eivät sovi ratsastuskentän reunalle, sillä ne voivat häiritä tunnilla ratsastavia.

Jos ratsastustunnilla sattuu putoamistilanne, kentälle ei tule rynnätä auttamaan, ellei opettaja sitä pyydä. Ylimääräinen juoksentelu ratsastusalueella voi aiheuttaa lisävahinkoja. Opettaja ovat saaneet koulutuksen myös näiden tilanteiden hoitamiseen.



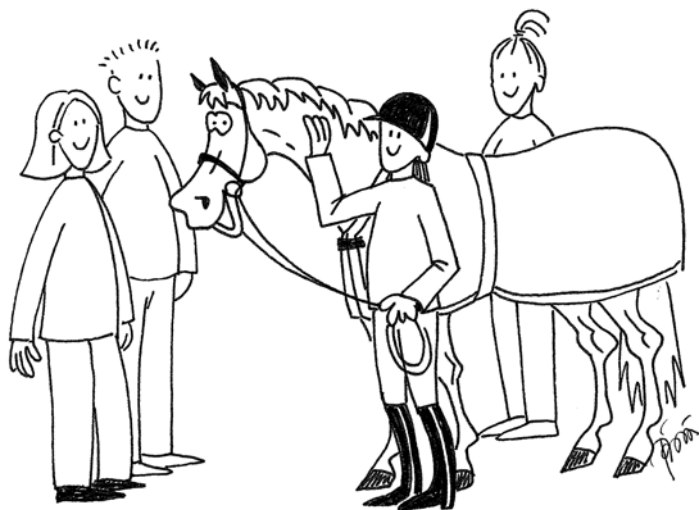
Ratsastavat lapset ja vanhempien rooli

Lapset kaipaavat tukea harrastukseleen. Sitä vanhemmat voivat osoittaa kannustamalla ja olemalla kiinnostuneita. On tärkeää antaa lapselle aikaa kertoa harrastuksestaan. Ratsastuksessa vanhemmat voivat osallistua lapsen harrastukseen esimerkiksi seuraamalla tunteja ja lapsen kilpailuja - eikä mikään estä vanhempia aloittamasta ratsastusta yhtä aikaa lapsen kanssa!

Varsinainen ratsastustunti sujuu ratsastuksenopettajan johdolla. Hän ohjaa tunnin kulkua sekä antaa tarvittavat neuvot ratsastajille. Kentälle ei saa mennä ilman opettajan lupaa eikä kentän reunalta tule huudella kesken tunteja omia kommenttejaan, sillä ne rikkovat lapsen keskittymisrauhan suoritukseensa ja voivat olla myös epäoleellisia meneillään olevan harjoituksen kannalta.

Tunnin aikana ratsastuksenopettaja pystyy keskittymään vain opettamiseen. Usein tunnit myös seuraavat toisiaan nopealla tempolla. Näin ollen jos vanhemmalla on mielessä asia, josta haluaa keskustella opettajan kanssa, on se mukavampi käydä läpi tallin puhelinaikana tai sopimalla opettajan kanssa erikseen keskusteluaika.

Opettajalla tulee olla vanhempien ajan tasalla oleva yhteystiedot, joten muista ilmoittaa myös tallille mahdolliset numero- ja osoitemuutokset. Esimerkiksi tapaturmatilanteissa näille on tarvetta, jotta vanhemmille voidaan ilmoittaa mahdollisimman nopeasti tapahtuneesta.





Ratsastusseurojen toiminta ja jäsenyys

Ratsastuskoulu on useimmiten yritys, mutta tallilla toimii yleensä myös ratsastusseura. Ero muihin urheiluseuroihin on siinä, että ratsastusseurat tarjoavat vain harvoin varsinaisia ratsastuspalveluja, esimerkiksi ratsastustunteja. Ratsastusseurat toimivat tavallisesti tiiviissä yhteistyössä tallirytyksen kanssa ja järjestävät toimintaa tallin asiakkaille/seuran jäsenille.

Ratsastusseurat ovat rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka kuuluvat jäseni-

nä Suomen Ratsastajainliittoon. Ratsastusseuran hallitus tekee päätökset seuran hallinnosta, raha-asioista sekä toimintalinjoista. Hallitus koostuu vuosikokouksessa valituista henkilöistä. Suomen Ratsastajainliittoon kuuluu noin 500 ratsastusseuraa, joissa on noin 50 000 jäsentä.

Ratsastusseurojen toiminta vaihtelee seuroittain. Seurat järjestävät muun muassa valmennustoimintaa, hevoskerhoja, hevostaitoluentoja, kilpailuja sekä retkiä ja illanviettoja jäsenilleen.

Ratsastusseuran kautta liitytään myös Suomen Ratsastajainliiton jäseneksi. Jäsenetuina ovat ratsastusharrastuksen tapaturmavakuutus, Hipposlehti 8 kertaa vuodessa sekä erilaisia kaupallisia etuja. Ratsastuskilpailuihin osallistumiseen vaaditaan seurajäsenyys, ja seuralaiset voivat myös suorittaa ratsastus- ja hevostaitomerkkejä.

Ratsastusseurat tarjoavat jäsenilleen myös omia jäsenetuja, joita voivat olla esimerkiksi edullisemmat tai täysin maksuttomat kurssit, valmennukset, merkisuoritukset, tapahtumat, retket tai vaikkapa alennukset yhteistyötallin ratsastustunneista.

Seuraan kuulumisella on myös laajempi merkitys koko lajin kannalta: se on rekisteröityminen ratsastuksen harrastajaksi. Harrastajien määrä puolestaan vaikuttaa suoraan Opetus- ja kulttuuriministeriön vuosittain lajiliitolle myöntämän, lajin kehittämiseen varatun avustuksen suuruuteen.

Ratsastusseuratoiminta pohjautuu vapaaehtoisuuteen. Seurassa toimii lukuisia vapaaehtoisia eri rooleissa, esimerkiksi hallitustyöskentelyssä, kilpailujen järjestämisessä, toimihenkilöinä, ohjaajina tai tapahtumanjärjestäjänä. Seuraan voi kuulua myös vain kannatuksen vuoksi eikä aktiivisempi osallistuminen ole pakollista. Jos innostusta on, seuratyöhön voi lähteä heti harrastuksen alussa: läheskään kaikissa tehtävissä ei tarvitse osata ratsastaa sujuvasti tai edes tietää hevosista mitään.

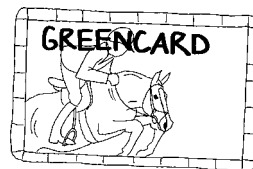
Kysy seuratoiminnasta tarkemmin tallilta tai hyödynnä SRL:n nettisivuilta löytyvää ratsastusseurahakuria. Hakurilla voi etsiä sopivaa seuraa esimerkiksi paikkakunnan tai seuran järjestämän toiminnan perusteella.

Seurahakuri: www.ratsastus.fi/seuratoiminta/seurahakuri.

Green Card -jäsenyys

SRL:n jäsentallilla säännöllisesti ratsastavan on mahdollista varmistaa vakuutusturvansa myös Green Card -jäsenyyden kautta, jos ei jostain syystä halua liittyä ratsastusseuraan. Green Cardiin kuuluu ratsastuksen urheiluvakuutus, joka on samanlainen kuin seurajäsenyyteen kuuluva vakuutus. Green Card -jäsenet voivat suorittaa myös ratsastus- ja lajimerkkejä. Hipposlehteä tai muita jäsenetuja ei Green Card -jäsenyyteen kuulu.

Lisätietoja:
www.ratsastus.fi/greencard.



Harrasteratsastajan polku

Suomen Ratsastajainliitto on ensimmäisenä lajiliittona kehittänyt kilpaurheilun uralle tähtäävien urapolun rinnalle Harrasteratsastajan polun. Polun avulla harrastaja voi kartoittaa omaa osaamistasoaan, suunnitella uusia tavoitteita ja lisätä harrastuksensa monipuolisuutta. Polku auttaa myös harrastuksen monipuolisuuden ja kokonaisvaltaisuuden hahmottamisessa. Se antaa myös vertailupohjaa sille, miten harraste- ja kilparatsastuksen vaatimukset eroavat toisistaan.

Tutustu Harrasteratsastajan koko polkuun:

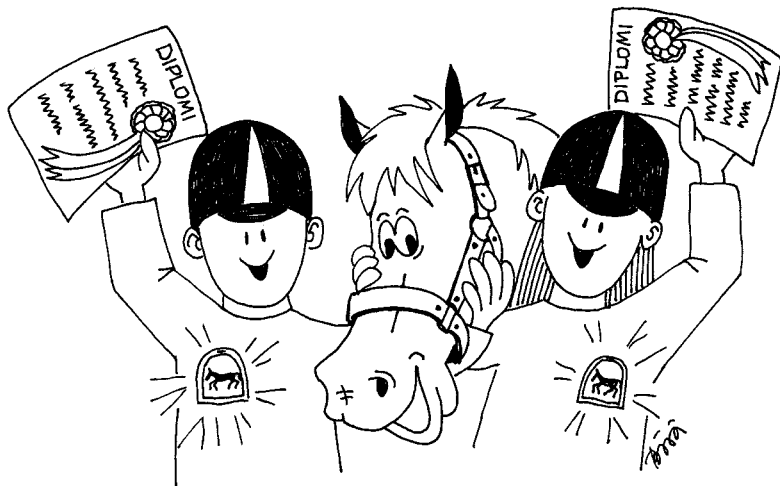
www.ratsastus.fi/harrasteratsastajan_polku.

Tutustu Kilparatsastajan urapolkuun:

www.ratsastus.fi/urapolku.

Esimerkki Harrasteratsastajan polun sisällöstä perustaitotasolla:

	Perustaso
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none">• Tutustuminen hevoseen eläimenä, hevosen arvostaminen.• Kiinnostus hevostaitoihin.• Turvallisten toimintatapojen omaksuminen.• Harrastajan oma innostus ja halu oppia uutta.• Avun pyytäminen tarvittaessa esimerkiksi tallihenkilökunnalta.• Perusliikuntaidot hallinnassa.
Hevonen	<ul style="list-style-type: none">• Ratsastuskoulun opetushevonen.• Koulutettu.• Rauhallinen.• Tottunut kokemattomiin ratsastajiin.
Hevostaidot	<ul style="list-style-type: none">• Hevosen käsittely hoitotilanteissa.• Hevosen ruumiinosien tunnistaminen.• Riimun laitto.• Hevosen sitominen.• Harjaaminen.• Kavioiden puhdistaminen.• Taluttaminen.• Satulointi.• Suitsinta.• Suojien käyttö.
Perusratsastus	<ul style="list-style-type: none">• Jalustimien säätäminen.• Ratsaille nousu.• Ratsailta laskeutuminen.• Perusistunnan harjoittelu.• Apujen käyttö.• Keventäminen, kevennyksen vaihto.• Pysähtyminen.• Kääntäminen.• Askellajit (käynti, ravi, laukka).• Etäisyyksien säilyttäminen muihin ratsukoihin.



Ratsastus- ja hevostaitomerkit

Suomen Ratsastajainliitolla on 6 eritasoista hevosten hoitamiseen liittyvää hevostaitomerkkiä, 11 eritasoista ratsastusmerkkiä ja 4 lajimerkkiä. Merkit ovat taitomerkkejä, joiden avulla voi tavoitteellisesti edetä omisa hevos- ja ratsastustaidoissa. Jokaiselle merkille on määritelty oma taitotasoa, jonka läpäisemällä merkkisuoritus on hyväksytty ja sen todisteeksi voi lunastaa itselleen pinssin ja todistuksen.

Helpoimpia merkkejä voi suorittaa jo pian ratsastusharrastuksen aloittamisen jälkeen, mutta kaikkein vaativimpiin tarvitaan pitkä ja menestyksellinen kilparatsastajana. Merkkisuoritustilaisuuksia voivat järjestää SRL:n jäsentallit ja jäsenseurat. Ratsastuslajimerkkien suorittajien tulee olla ratsastusseuran jäseniä tai heillä on oltava voimassa oleva Green Card.

Merkkisuoritukset rekisteröidään, ja ne tulevat näkyviin seuraavan vuoden jäsenkorttiin.

Ratsastusmerkkejä ovat:

- Perusmerkki • Ratsastajamerkki erityisryhmille • C-merkki • Aikuisratsastusmerkki • B-merkki • A-merkki • Taitomerkki • Pronssi-merkki • Hopeamerkki • Kultamerkki • Mestariatsastajamerkki

Lajimerkkejä ovat:

- Maastoratsastusmerkki • Valjakko-merkki • Lännenratsastusmerkki • Islanninhevosten askellajiratsastusmerkki

Hevostaitomerkkejä ovat:

- Minimerkki • Perushoitomerkki • Hoito I –merkki • Hoito II –merkki • Lääkintämerkki • Ruokintamerkki

Valmentautuminen ja kilpaileminen

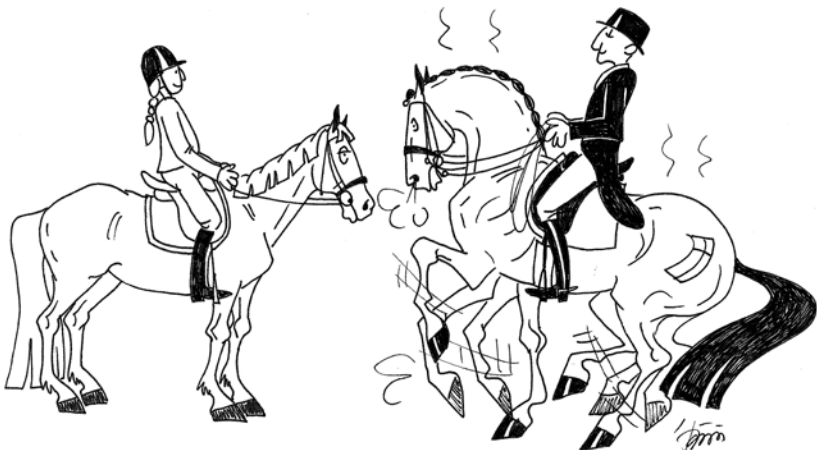
Ratsastuksessa kilpaileminen ei ole yhtä keskeisessä asemassa kuin monissa muissa urheilulajeissa. Ratsastuksessa 15 vuotta ratsastanut taitava konkari ei välttämättä ole kilpaillut kertaakaan, eikä kukaan edes ihmettele sitä. Jos kiinnostusta löytyy, myös tuntiratsastajien on yleensä mahdollista päästä osallistumaan ainakin omalla tallilla järjestettäviin kilpailuihin. Tämä voi toisinaan edellyttää valmennusryhmään kuulumista tai vähintään kahta ratsastustuntia viikossa. Kilpailumahdollisuuksia kannattaa tiedustella ratsastuksenopettajalta.

Ratsastuksen olympialajit ovat esteratsastus, kouluratsastus ja kenttäratsastus. Lisäksi on mahdollista kilpailla lännenratsastuksessa, matkaratsastuksessa, valjakkoajossa, vammaisratsastuksessa (myös paralympialaji), vikellyksessä sekä islanninhevosratsastuksessa. Myös hevostaidoista voi kilpailla.

Ratsastuskilpailuissa järjestetään eritasoisia luokkia helpoista vaikeisiin. Useimmiten aikuiset, lapset, miehet ja naiset kilpailevat kaikki samassa sarjassa. Myös kokeneet ratsastajat saattavat osallistua helppoihin luokkiin nuorilla ja kokemattomilla hevosilla. Junioreille ja aloitteleville kilparatsastajille järjestetään jonkin verran omia luokkia.

Helppoihin kilpailuihin voi osallistua ratsastustuntien harjoitteluilla. Sen sijaan suunnitelmalliseen kilpailemiseen sisältyy myös tavoitteellista valmentautumista. Valmentautumisessa kehitetään ratsastajan taitojen lisäksi kokonaisvaltaisemmin koko ratsukkoa. Valmennuksien tavoitteet asetetaan yleensä kilpaurheilun päämäärien pohjalta.

Jos kiinnostus valmentautumiseen ja kilpailemiseen on kova, kannattaa nämä mahdollisuudet huomioida jo harrastuspaikkaa valitessa.



Harrastuksen syventäminen

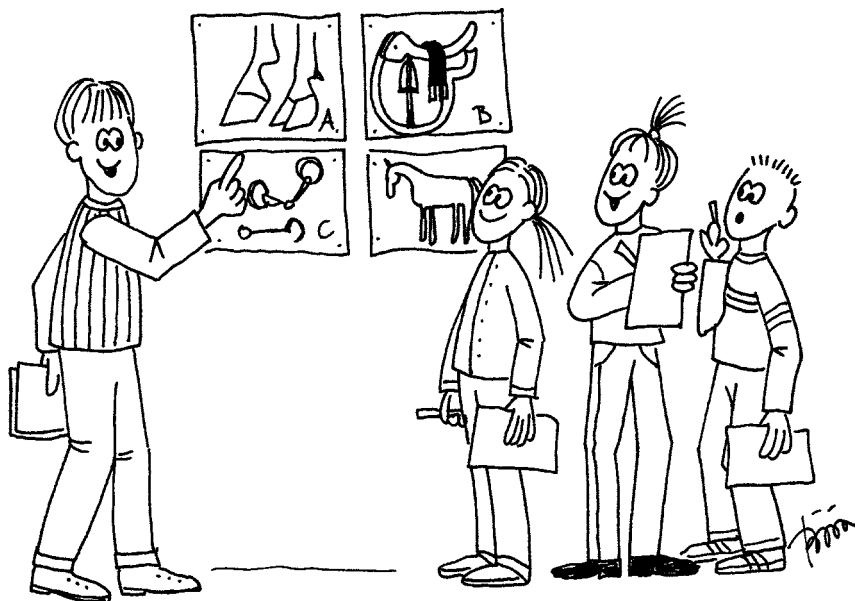
Alkeiskurssin jälkeen ratsastusharrastusta jatketaan jatkokurssilla tai -leirillä (esim. Jatko I/Alkeisjatko) tai sopivan tasoisilla vakioratsastustunneilla. Kun ratsastuksen perustaidot ovat hyvin hallinnassa, voi kokeilla ratsastuksen eri lajeja. Esimerkiksi esteratsastuksen alkeissa tarvitaan jo laukan sekä esteratsastuksen asennon (kevyt istunta) hallintaa. Ensimmäiset harjoitukset tehdään maassa olevilla puomeilla. Jos innostuu jostain lajista erityisesti, voi harrastuksen keskittää myös tämän lajin ympäriille.

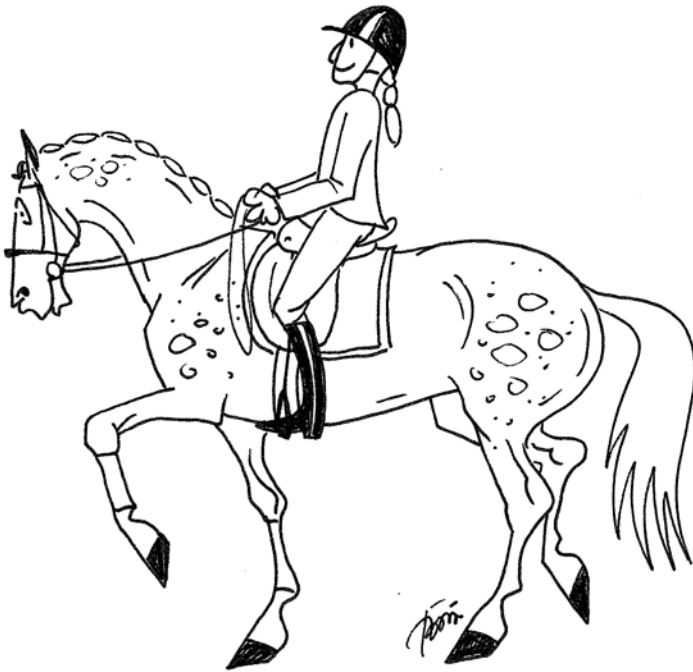
Monilla talleilla toimii hevoskerho joko tallin tai seuran järjestämänä. Hevoskerhoissa opetellaan käytännön hevostaitoja sekä ratsastuksen ja hevosten hoidon teoriaa. Suurin

osa hevoskerhoista on alakouluikäisille lapsille, ja niissä hevostaitojen harjoittelun lisäksi leikitään, askarrellaan, retkeillään ja liikutaan yhdessä. Kerhon ohjaajina toimivat 14 vuotta täyttäneet, hevoskerhonohjaajien kurssin käyneet ohjaajat.

Ratsastusharrastusta voi täydentää myös ratsastusretkillä, vaellusratsastuksella ja hevosmatkailulla. Turvallisinta ja on hankkia perustaidot kentällä ja kotimaassa ennen näiden pariin siirtymistä.

Ratsastukseen ja hevosiin liittyen on tarjolla myös tapahtumia, kursseja, koulutuksia, leirejä ja retkiä, joista jokaisella löytyy varmasti mieluisaa ja kiinnostavaa tekemistä.





Suomen Ratsastajainliitto ry

Suomen Ratsastajainliitto (SRL) on vuonna 1920 perustettu Suomen ratsastusseurojen valtakunnallinen järjestö. SRL toimii ratsastusseurojen, alueiden sekä yhteisöjäsenten aatteellisena järjestönä sekä toiminnallisena yhdyssiteenä. SRL:n tarkoituksena on ratsastuksen edistäminen Suomessa. SRL:n toiminta tähtää siihen, että Suomessa on mahdollisuus

harrastaa ratsastusta kuntoliikuntana, kuntoutusmuotona ja kilpaurheiluna. Kansainvälisen Ratsastajainliiton jäsenenä SRL luo jäsenilleen edellytykset kansainväliseen huippu-urheiluun. SRL:n toiminnan perustana ovat eettisten elämänarvojen kunnioittaminen ja Reilun Pelin periaatteiden toteuttaminen urheilussa.

Suomen Ratsastajainliitto ry

Postiosoite:

Radiokatu 20, 00093 VALO

Sijaitsemme Valon (=Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n) talossa

Käyntiosoite:

Radiokatu 20, Länsi-Pasila, Helsinki

Puhelinvaihe: 09 2294 510**Telefax:** 09 1496864**Sähköpostiosoite:** ratsastus@ratsastus.fi

Nettisivuja

www.ratsastus.fi

Suomen Ratsastajainliiton Internet-sivuilta löydät muun muassa tietoa ratsastuksesta harrastuksena ja kilpailulajina sekä listat ratsastusseuroista ja talleista yhteystietoineen.

www.sporttikauppa.fi

Ratsastajainliiton julkaisuja ja tuotteita voi tilata eri lajiliittojen yhteisestä nettikaupasta.

www.hevoseni.fi

Hevosalan järjestöjen yhteisiltä sivuilta löytyy samasta paikasta tärkeimmät tiedot hevosen hyvinvointiin, tallin pitoon sekä hevosen hankintaan liittyen.

Kirjallisuutta

Ratsastukseen ja hevosiin liittyvää kirjallisuutta on tarjolla runsaasti sekä kirjakaupoissa että kirjastoissa. Kirjoja on tarjolla monista aihealueista sekä eritasoisille että -ikäisille harrastajille. Kotimaista kirjallisuutta kannattaa suosia, sillä käännöskirjallisuudesta saattaa löytyä asioita, jotka eivät sovellu Suomen oloihin.



SRL:n materiaaleista voi suositella muun muassa seuraavia julkaisuja:

• Hevostaito-opas 25 e

”Joka tallin ja harrastajan käsikirja hevosenhoidosta”. Sisältää kaiken tarvittavan teoretiedon hevostaito-merkkien suorittamiseen aina perushoitomerkestä lääkintä- ja ruokinta-merkkeihin saakka.

• Hoitovihot 6 e/kpl

Suosittusta Hevostaito-oppaasta on saatavilla omat vihkoset myös osaluueittain (Perushoito, Hoito I, Hoito II, Lääkintä, Ruokinta).

• Ratsastajan Kunto-opas 10 e

Juuri ratsastajille suunnattuja ohjeita ja tietoa kunnon kohottamisesta sekä venyttelystä.

• Ratsastajan opas kilpailumaailmaan 5 e

Kooste este- ja kouluratsastuskilpailujen säännöistä. Sisältää myös toimintaohjeita helpoimpiin ratsastuskilpailuihin. Helppolukuinen, kuvitettu sarjakuvamaisin kuvin.

• Valmentaudu tavoitteellisesti 20 e

Huippu-urheilijoiksi nousevat vain harvat, mutta omien suoritusten ja tavoitteiden huipulle pääsy on mahdollista jokaiselle. Esimerkkejä ja harjoitteita tavoitteiden saavuttamiseen.

Perussanasto

Alkeiskurssi – Ratsastuksen useimmiten 10 tuntia kestävä peruskurssi, suoritetaan yleensä ratsastamalla tunti kerran viikossa.

Alkeisleiri – Ratsastuksen noin 5-6 päivän pituinen peruskurssi, joka suoritetaan leirimuotoisena.

Aloittelija – Alkeiskurssilaisista ja muista vähän kokemusta omaavista hevosharrastajista käytetty nimitys.

Asetus – Hevosen pää on käännetty niskasta niin, että ratsastaja voi selästä nähdä hevosen silmäkulman ja sierainkaaren.

Askellajit – Hevosella on kolme perusaskellajia: käynti, ravi ja laukka.

Avut – Keinot, joilla ratsastaja välittää käskyjä hevoselle. Apuja ovat paino, ääni, pohkeet ja ohjasavut.

Boksi – Karsina.

Etuset – Hevosen etujalat.

Harjoituslaukka – Laukassa ratsastaja istuu syvällä satulassa.

Harjoitusravi – Ravissa ratsastaja istuu syvällä satulassa.

Harrastetalli – Ratsastuspalveluja tarjoava yritys, jossa toiminnan ohjauksesta vastaa vähintään hevosharrastusohjaajan tutkinnon suorittanut henkilö. Harrastetallit voivat halutessaan erikoistua johonkin ratsastuksen lajiin, kuten vaellus- tai lännenratsastukseen.

Hevosenhoitaja – Hevosenhoitajalla voidaan tarkoittaa joko ammattikoulutuksen tehtävään saanutta työntekijää tai vapaaehtoisesti hoitohevosen ottanutta harrastajaa.

Hevoskerho – Hevoskerhoja järjestävät useat tallit ja ratsastusseurat. Hevoskerhoissa ei yleensä ratsasteta, vaan niissä opetellaan hevosen hoitoa ja lisäksi muun muassa askarellaan ja retkeillään. Hevoskerholaiset ovat useimmiten 7-13-vuotiaita. Hevoskerhon ohjaajina toimivat vähintään 14 vuotta täyttäneet hevoskerhon ohjaajakoulutuksen käyneet ohjaajat.

Irtotunti - Ratsastusta voi joillakin talleilla harrastaa epäsäännöllisesti itselleen sopivina ajankohtina niin sanotuilla irtotunneilla. Etukäteen on hyvä varmistaa, että ryhmä on itselle sopivan tasoinen. Useimmiten irtotunnit ovat vakiotunteja kalliimpia.

Jatkokurssi – Alkeiskurssin jälkeen siirrytään jatkokurssille. Jatkokursseja on hyvin eritasoisia, joten tallin kanssa kannattaa selvittää, että ryhmä on sopivan tasoinen.

Jouhet – Hevosen häntä ja harjakarvat.

Juniori – Alle 18-vuotias hevosharrastaja.

Junioriklubi, ”Junnukerho” – Joillakin talleilla toimii hevoskerhoiän ohitaneille junioreille oma kerho, jossa nuoret itse suunnittelevat ja järjestävät toimintaa, kuten retkiä ja kursseja sekä ovat mukana erilaisten tapahtumien järjestämisessä.

Kavioura – Ratsastuskenttää kiertävä suorakaiteen muotoinen ura, jota pitkin ratsukot liikkuvat.

Keventäminen – Ratsastaja nousee satulasta joka toisella raviaskeleella jalustimien varaan.

Kevyt istunta – Ratsastaja nousee ja lustimien varaan irti satulasta.

Maneesi – Halli, jonka sisällä ratsastetaan.

Myötälaukka – Hevonen laukkaa oikeaan kierrokseen laukkaa, jossa oikea etujalka ja vasempaan kierrokseen vasen etujalka johtaa liikettä.

Ori – Urospuolinen hevonen

Pohje – Ratsastajan jalan polven alapuolinen osa.

Poni – Alle 148 cm korkea hevonen.

Poniratsastaja – Ratsastuskilpailuissa 16-vuotias tai nuorempi ratsastaja, joka ratsastaa ponilla.

Puolipidäte – Ratsastaja valmisteleo hevosen tehtävään hetkellisellä pidätteellä, joka tehdään ohjien, istunnan ja pohjeapujen avulla.

Puoliverinen – Yleisnimitys ratsuhevosroduille.

Päiväleiri – Leiri, johon kuuluu ratsastusta sekä mahdollisesti ruokailut ja muuta ohjelmaa, mutta ei yöpymisiä.

Ratsastuksenohjaaja – Hevosalan perustutkinnon suorittanut henkilö.

Ratsastuksenopettaja – Hevosalan ammattitutkinnon suorittanut henkilö.

Ratsastuskoulu – Ratsastuspalveluja tarjoava yritys, jossa ratsastustuntien ohjauksesta vastaa vähintään ratsastuksenohjaajakoulutuksen saanut henkilö.

Ratsastusleiri – Tallilla järjestettävä esimerkiksi viikonlopun tai viikon mittainen leiri, jossa on useimmiten täysihoido, pari tuntia ratsastusta päivässä sekä muuta ohjelmaa.

Ratsukko – Hevosta ja ratsastajaa kutsutaan ratsukoksi.

Ruuna – Kastroidu urospuolinen hevonen, joka ei voi lisääntyä. Kastroidu tarkoittaa, että oriin kivekset on poistettu leikkaamalla.

Seniori – 18 vuotta täyttänyt ratsastaja.

Suomen Ratsastajainliitto ry, SRL – Suomen ratsastusurheilun keskusjärjestö.

Säkä – Hevosen ruumiinosa, kaulan ja selän liittymäkohta. Hevosen korkeus mitataan sään kohdalta mittakepillä.

Takanen – Hevosen takajalka.

Tamma – Naaraspuolinen hevonen.

Tuntiratsastaja – Henkilö, joka harastaa ratsastusta säännöllisesti ohjatuilla ratsastustunneilla.

Vakiotunti – Vakiotunti on yleensä kerran viikossa samaan aikaan samana päivänä, se varataan yleensä kerralla koko kaudeksi.

Turvajalustin – Jalustin, josta jalka pääsee ratsastajan pudotessa helposti pois.

Yksityishevonen – Yksityishevonen on yksityisen henkilön omistama. Myös ratsastuskouluilla voi olla yksityishevosia. Nämä ovat joskus myös ratsastustuntikäytössä saadakseen esimerkiksi alennusta tallivuokrasta.

Yksityistalli – Yksityistallilla hevoset ovat yksityisten ihmisten omistamia, eikä niillä järjestetä ohjattua ratsastusta ulkopuolisille ihmisille.

Tilaa heppafanin ykköslehti

Hevosshullu

© Egmont/Lena Furberg



**SRL:n
jäsenetuna**

-25%

tilaushinnasta!



- Hevosenhoito-ohjeita
- Rotuesittelyjä
- Sarjiksia, lukijapalstoja
- Polle ystävineen!

Puhelintilaukset: (03) 4246 2200

Sähköposti: tilaajapalvelu@egmont.fi

Tarjous koskee vain uusia 12 kk:n kestotilauksia Suomessa. Tarjoushinnan saadaksesi muista mainita tilatessasi olevasi SRL:n jäsen. Annettuja tietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin henkilötietolain mukaisesti.

EGMONT
Kustannus



**Pollen löydät myös
Facebookista.**



Suomen Ratsastajainliitto ry
Radiokatu 20
00093 VALO

puh. 09 2294 510
ratsastus@ratsastus.fi

Ratsastajainliiton jäsentallit ja -seurat löydät osoitteesta
www.ratsastus.fi