



RATSASTAJAN APUVÄLINEET

Apuvälineopas erityistarpeen ratsastajille ja hevosalan palveluntarjoajille

Tämän oppaan tavoite on lisätä tietoisuutta ratsastuksessa hyödynnettävistä apuvälineistä ja niiden käytöstä. Lähtökohtana oppaan luomisessa on pidetty apuvälinemahdollisuuksien tietoisuuden kasvattamista kaikille ratsastuksesta kiinnostuneille, erityistarpeen ratsastajille sekä hevosalan palveluntarjoajille.

Opas on toteutettu osana Metropolia ammattikorkeakoulun apuvälinetekniikan tutkintolinjan opinnäytetyötä, ja sen sisällön on tuottanut Taija Määttänen yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton kanssa.

© Suomen Ratsastajainliitto ry 2023

Teksti, kuvat ja ulkoasu: Taija Määttänen, Metropolia ammattikorkeakoulu 2023

Sisällys

Johdanto	1
Tavoitteena kilpaileminen?	2
Ratsastajan apuvälineet	3
Kauhukahvat, kaularemmit ja käsikahvat	4
Ohjat	6
Jalustimet	10
Istuinpehmusteet	11
Jalan vakauttamisen ja tukemisen keinot	11
Raipat	16
Esimerkkejä muista mahdollisista apuvälineistä	19
Lisämateriaalia	20
Lähteet	21

Johdanto



Mitä ratsastaminen sinulle merkitsee?

”On ihanaa saada neljä toimivaa jalkaa alle, kun oma kävely on hidasta ja haastavaa.”

”Vähäisen liikuntakyvyn ylläpitoa. Elämänsisältöä. Pelastusrengasta. Vapautta päästä esim. metsään ja järveen, jonne en muuten pääse omin avuin.”

”Ilman ratsastusta en kävelisi.”

Pararatsastajille toteutettu kysely, 2023.

Tämän oppaan koostamisen osana on toteutettu pararatsastajille suunnattu kysely, jonka avulla on kerätty lisätietoa apuvälineistä, niiden käytöstä sekä pararatsastajien kokemuksista. Ratsastamisen kuntoutuksellinen merkitys korostui vastauksissa ja pararatsastajat kertoivat ratsastusharrastuksen mm. parantavan heidän toimintakykyään, toimivan kehon ja mielen kokonaisvaltaisena kuntoutuksena, sekä antavan vapauden liikkua paikkoihin, jonne he eivät muuten pääsisi. Myös ratsastuksen tarjoama kävelemisen tunne oli merkittävä tekijä useammalle kyselyyn vastanneelle pararatsastajalle.

Mahdollisuus ratsastamiseen voi siis olla hyvinkin merkittävä tekijä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Ratsastamiseen suunnattujen apuvälineiden tarkoitus onkin mahdollistaa ratsastaminen sellaisille henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut.

Pararatsastuksessa myös opetusta sekä olosuhteita voidaan tarpeen vaatiessa muuttaa tilanteen mukaan sopivaksi. Ratsastustoimintaa tuottavan palveluntarjoajan asiakkaana ratsastaessa voidaan toimintakyvyn rajoitteita huomioida esimerkiksi ratsastettavien tehtävien vaativuudessa, hevosvalinnoissa, sekä erilaisilla apuvälineratkaisuilla.

Erityistarpeen ratsastaja voi ratsastaa esimerkiksi yksityistunneilla tai osana ratsastuskoulun opetusryhmää ratsastajan toimintakyvyn asettamista rajoitteista sekä vaatimuksista riippuen, ja pararatsastusta on mahdollista harrastaa aina huippu-urheilutasolle asti.

Tavoitteena kilpaileminen?

Tässä oppaassa esitetyt apuvälineet ja -keinot perustuvat kansainvälisen ratsastusjärjestö Fédération Equestre Internationalen määrittämiin pararatsastuksen apuvälineitä koskeviin kilpailusääntöihin, joita noudatetaan myös Suomen pararatsastuskilpailutoiminnassa. Huomioithan, että jos tavoitteena on kilpaileminen, seuratasoa vaativampiin kilpailuihin osallistuminen vaatii pararatsastusluokituksen, joka määrittää sallitut profiilikohtaiset apuvälineet. Oppaassa esitetyt apuvälineet on jaoteltu kaikille luokituksen saaneille pararatsastajille sallittuihin standardoituihin apuvälineisiin, sekä pararatsastusluokituksen vaativiin profiilikohtaisiin apuvälineisiin. Ratsastajalle luokiteltu profiilinumero määrittää sallitut profiilikohtaiset apuvälineet. Taulukon profiilinumerokohtaisesti sallituista apuvälineistä löydät kansainvälisistä pararatsastussäännöistä.

Apuvälineratkaisut voivat olla myös muita, kuin standardoituja ja profiilikohtaisia. Tällöin apuvälineen käyttäminen kilpailuissa vaatii erillisen hakemuksen tekemisen Suomen Ratsastajainliitolle. Näitä apuvälineitä kutsutaan standardoimattomiksi apuvälineiksi ja tässä oppaassa esitetään niistä osa. Lähes mikä tahansa väline voidaan hyväksyä pararatsastuksen apuvälineeksi, jos sen käyttö on turvallista ja perusteltua.

Tarkemmat ohjeet luokitteluun ja apuvälinehakemuksen tekemiseen löydät Suomen Ratsastajainliiton internetsivustolta löytyvistä pararatsastussäännöistä. Luokiteltu pararatsastaja voi kilpaillla myös kaikille avoimissa kouluratsastuskilpailuissa käyttäen profiilikohtaisia apuvälineitä.

Kilpailutoiminnassa on mahdollista käyttää myös erilaisia apukeinoja, joita ei ole esitetty tarkemmin tässä oppaassa. Näitä ovat tuomarin tervehtiminen nyökkäämällä, ravin keventäminen tai keventämättä jättäminen, kannusten ja hanskojen käyttämisen vapaaehtoisuus, sekä ilman jalustimia tai jalustinta ratsastaminen. Turvaliivin käyttäminen on sallittu pararatsastuskilpailuissa.

Lisätietoa kilpailemisesta sekä kilpailutoiminnasta vastaavien yhteyshenkilöiden tiedot löydät SRL:n internetsivustolta pararatsastus-osion välilehdeltä ”kilpailu ja valmennus”.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

Kilpailusääntöjä päivitetään säännöllisesti. Tarkista siis käyttämiäsi apuvälineitä koskevat ajantasaiset kilpailusäännöt sekä apuvälinekohtaiset sallitut mitoitus Fédérations Equestre Internationalen julkaisemasta ”Para Dressage Compensating Aids Guidelines”-dokumentista ennen kilpailemistä.



Ratsastajan apuvälineet

Erilaisilla apuvälineillä ja -keinoilla voidaan helpottaa esimerkiksi tasapainon ja ohjastuntuman ylläpitämistä, ratsastajan jalan vakauttamista sekä kommunikatiota opettajan ja ratsastajan välillä. Näiden välineiden ja keinojen tarkoitus on mahdollistaa ratsastaminen henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut.

Apuvälineiden tarkoitus ei ole kompensoida puutteellista ratsastustaitoa, vaan niiden käyttöön tulee olla perusteltu syy. Palveluntarjoajan ja asiakkaan tulee keskustella apuvälineen käytöstä ennen ratsastusta, jotta voidaan varmistaa apuvälineen sopivuus haluttuun toimintaan sekä ratsastettavalle hevoselle. Turvallisuussyistä apuvälineet eivät koskaan saa olla sellaisia, että ne kiinnittäisivät ratsastajan hevoseen niin, että apuväline estää mahdollisen putoamisen.

Tässä oppaassa esitettyjä apuvälineiden käyttöön liittyviä mitoituksia suositellaan käytettäväksi kaikessa ratsastustoiminnassa apuvälineen turvallisen käytön varmistamiseksi. Ratsastuksen aikana ratsastaja voi hyödyntää myös muita, kuin ratsastukseen suunnattuja apuvälineitä, kuten esimerkiksi ylä- tai alaraajan ortooseja, keskivartalon ja kaulan ortooseja sekä ala- ja yläraajaproteeeseja ja pohjallisia. Osa ratsastajista hyötyy myös kompressiovaatteista ratsastuksen aikana, jos kehossa on esimerkiksi tuntopuutoksia. Kompressiovaatteiden käyttö voi helpottaa kehon hahmottamista ratsastuksen aikana, ja niiden käyttö on yleistä maajoukkuetason pararatsastajilla.

Kauhukahvat, kaularemmit ja käsikahvat

Kun ratsastajan haasteena on tasapainon ylläpitäminen tai saavuttaminen, voidaan käyttää erilaisia remmejä ja kahvoja, jotka tarjoavat tukea tarvittaessa tai koko ratsastuksen ajan. Käsissä pideltävä remmi tai kahva voi toimia myös kiintopisteenä käännöksissä, sekä auttaa käden hallinnassa.



Kaularemmi on standardoitu apuväline.

Kaularemminä tai kauhukahvana käytettäviä nahkaisia varustehihnoja sekä rintaremmejä on saatavilla hevostarvikeliikkeissä. Kiinteään kauhukahvan asentaminen satulaan vaatii kahvan kiinnittämistä satulan runkoon ja sen toteuttamista voi tiedustella satulasepäältä.

Kiinteä käsikahva tarjoaa pehmeää remmiä enemmän tukea, ja tällaisista kahvoista voivat hyötyä esimerkiksi ratsastajat, joiden jalkojen ja käsien tai alaraajojen toimintakyky on heikentynyt tai joilla on raajojen toispuoleinen heikkous. Kiinteästä kauhukahvasta voivat hyötyä myös ratsastajat, joilla on saman puolinen tai ristikkäinen ylä- ja alaraajan toiminnan vaje.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Satulaan kiinnitetyn kiinteän kahvan ja ratsastajan väliin on jätävä kolme senttimetriä vapaata tilaa turvallisuussyistä.
- Standardoitu tai profiilikohtainen kauhukahva, kaularemmi tai käsikahva ei saa nousta yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle.

Standardoidut apuvälineet

Hevosien kaulan ympärille voidaan kiinnittää nahkainen remmi, josta ratsastajan on mahdollista pitää kiinni. Tähän tarkoitukseen voidaan hyödyntää esimerkiksi jalustinhihnaa. Remmin pituus tulee määrittää niin, että se ei kohoa yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle, jos kyseessä on kilpailutilanne.

Käsi- ja kauhukahvana voidaan käyttää myös satulan D-renkaisuun kiinnitettävää niin sanottua kauhukahvaa tai muuta pehmeää käsituokea. Tähän tarkoitukseen voidaan hyödyntää esimerkiksi suitsista saatavaa alaturparemmiä tai muuta vastaavaa nahkaista hihnaa. Kilpailutilanteissa kahva ei saa olla yli 30 cm pitkä tai nousta yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle. Myös hevosen varustukseen kuuluvaa rintaremmiä voidaan käyttää apuvälineenä tähän tarkoitukseen.



Kauhukahva.

Profiilikohtaiset apuvälineet

Käsi- ja kauhukahva voi olla kovasta materiaalista valmistettu, jolloin sen tarkoituksena on estää tasapainon menetys sekä auttaa tasapainon palauttamisessa. Kovasta materiaalista valmistettua kahvaa käytettäessä on varmistettava, että ratsastajan ja kahvan väliin jäävä tila on vähintään kolme senttimetriä. Muuten mitoitusvaatimukset ovat pehmeitä käsituokeita vastaavat (enintään 30 cm leveä ja enintään 10 cm korkea satulan etukaaresta mitattuna).

Standardoimattomat apuvälineet

Käsi- ja kauhukahvana voidaan tarpeen vaatiessa käyttää myös mitoituksiltaan leveämpää kuin 30 cm tai korkeudeltaan 10 cm ylittävää kahvaa, mutta tällöin se luokitellaan standardoimattomaksi apuvälineeksi.



Ohjat

Ratsastajan ohjien pitelemisen voidaan mahdollistaa erilaisilla erikoisohjilla. Eri ohjasvaihtoehdoilla voidaan myös helpottaa ohjastuntuman ylläpitämistä ja vaikuttamista. Erikoisohjat voivat sopia esimerkiksi ratsastajille, joiden käsien puristusvoima tai koordinaatio on heikentynyt, joiden käsissä on rakenteellisia muutoksia tai tehtyjä amputaatioita, sekä ratsastajille, jotka käyttävät yläraajaproteesia ratsastaessaan.

Ohjien valinnassa voidaan hyödyntää erilaisia materiaaleja sekä värejä. Kumipäällysteinen ohja tarjoaa nahka- tai kangasohjaa enemmän pitoa. Sileät nahkaohjat puolestaan ovat notkeat, joka voi toimia paremmin osalle ratsastajista. Kangasohjat ovat kevyet, ja usein niihin on valmistusvaiheessa lisätty pieniä stoppareita. Myös ohjien paksuus ja leveys voivat vaikuttaa niiden käyttökävyyteen. Värikoodattujen ohjien käyttäminen voi helpottaa ohjien hahmottamista, ja sen kautta myös tuntuman ylläpitämistä. Ohjia valitessa ja kokeillessa kannattaa siis hyödyntää erilaisten materiaalien sekä mitoitusten tarjoamat mahdollisuudet. Erilaisia ohjia sekä ohjiin lisättäviä kumisia stoppareita on saatavilla hevostarvikeliikkeissä. Yhdistetyn erikoisohjan ja muita erikoisohjia voi teettää valjassepällä tai suutarilla.

Standardoidut apuvälineet

Yksinkertaisin ja edullisin vaihtoehto ohjien käsissä pitelemisen helpottamiseen on ohjiin tehtävä solmu tai solmut, joita voidaan sijoittaa haluttuihin kohtiin. Ohjiin voidaan vaihtoehtoisesti lisätä myös kumisia stoppareita. Ohjiin tehtävät solmut sekä yhden stopparin käyttäminen kummassakin ohjassa ovat kilpailuissa kaikille sallittuja apuvälineitä. Jos ohjiin lisätään useampi kuin yksi solmu tai stoppari, luokitellaan ne standardoimattomaksi apuvälineeksi.

Osittain elastisella ohjalla voidaan tasata ratsastajan käden kautta hevosen suuhun kohdistuvaa painetta. Huomioithan, että jousto-osa ei saa olla suoraan kiinnitetty hevosen kuolaimeen, ja sen tulee olla ohjaan valmistusvaiheessa toteutettu. Jälkeenpäin lisätty jousto-osana toimiva välikappale ei ole hyväksytty apuväline kilpailutilanteessa.



Ohjaan tehtävä solmu.



Jousto-ohja.

Profiilikohtaiset apuvälineet

Lenkkiohjilla tarkoitetaan ohjia, joihin on sisällytetty ohjastuntuman ylläpitämistä helpottavia silmukoita. Silmukat voivat olla sijoitettuna molempiin ohjiin erikseen, tai kulkea ohjien välissä ohjat yhdistävänä lenkkinä. Silmukoita voi olla useampia, jolloin ne helpottavat myös ohjastuntuman säätelystä, ja lenkkiohjina voidaan käyttää esimerkiksi monteohjaa. Kilpailutilanteessa profiilikohtaisena apuvälineenä lenkkien sallittu maksimimäärä on kolme kappaletta. Ohja voi olla malliltaan myös sellainen, jossa lenkkiä voidaan siirtää haluttuun kohtaan käyttötarpeen mukaan.



Lenkkiohja.



Yhdistyvät ohjat.

Kahden ohjan hallinnoinnin helpottamiseksi ratkaisuna voidaan käyttää erikoisohjaa, jossa ohjat yhdistyvät yhdeksi ennen niiden kulkemista ratsastajan käteen. Huomioithan, että yhdistymiskohdan tulee olla vähintään 30 senttimetrin päässä kuolaimesta.

Ratsastajille, joiden yläraaja tai -raajat ovat lyhyet, voidaan hyödyntää satulan etuosassa sijaitsevaan D-renkaaseen tai hevosen rintaremmiin nahkaremmillä kiinnitettävää metallirengasta. Ratkaisua voidaan käyttää yhdelle tai molemmille ohjille. Ohja pujotetaan niin, että se kulkee renkaan kautta ratsastajan käteen, ja sen tarkoitus on mahdollistaa pehmeä ohjastuntuma lyhytkätiselle ratsastajalle. Rengas tulee kiinnittää niin, että se sallii suoran linjan ratsastajan kädestä hevosen kuolaimeen, eikä tuota ohjastuntumaan vipuvaikutusta.



Lyhytkätisen ratsastajan apuohja satulan D-renkaassa.

Yhdellä kädellä ohjien pitelemisen voidaan mahdollistaa ohjat yhdistävällä kapulalla, jota ratsastaja pitelee kädessään. Tällöin yhdellä kädellä ratsastavan on mahdollista kontrolloida kahta ohjaa helpommin. Kapulan on oltava tasainen ja pyöristetty, eikä se saa olla ohjiin jälkeen päin kiinnitetty, tai olla pituudeltaan yli 30 cm. Lisäksi vaihtoehtona on käyttää erikoisohjaa, joka kiinnitetään kuolaimesta jalustimeen tai jalustinhihnaan, jos ohjien hallinnointi ei ole mahdollista käsin.

Standardoimattomat apuvälineet

Standardoimattomia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi ohjat, joihin on lisätty useampia solmuja tai stoppareita. Ohjia voidaan valmistaa myös mittatilaustyönä erilaisilla lenkeillä, kuten kuvassa esitetyssä yksilöllisessä lenkkiohjassa.



Ohja, jossa useampia stoppareita.



Yksilöllinen erikoislenkkiohja.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Turvallisuussyistä ohjia ei tule missään tilanteessa kiinnittää ratsastajan käteen pysyvästi.
- Tarkista D-renkaaseen kiinnitettävän apuohjan sallitut tarkemman mitoitukset FEI:n kilpailusäännöistä ennen kilpailemista.

Jalustimet

Jalustinratkaisuja on useita erilaisia. Oikein valittu jalustin ratsastuksen apuvälineenä lisää ratsastajan turvallisuutta ja auttaa jalan jalustimessa paikallaan pitämistä. Apuvälineiksi luokiteltujen jalustinvaihtoehtojen lisäksi saatavilla on myös erilaisia jalkaa vakauttavia jalustinkumeja. Erilaiset jalustinratkaisut sopivat ratsastuksen tueksi esimerkiksi sellaisille ihmisille, joiden alaraajojen koordinaatio tai voimataso on heikentynyt tai puuttuu. Erilaisia jalustinmalleja sekä jalustinkumeja on saatavilla hevostarvikeliikkeissä. Huomioithan, että turvajalustimen käyttäminen on suositeltavaa aina ratsastettaessa.

Standardoidut apuvälineet

Edestä suljettu koppajalustin estää jalan liukumisen jalustimen läpi. Vastaava hyöty voidaan saavuttaa myös klipsillä, joka kiinnittyy jalustimen alaosasta ratsastajan kengän varvasosaan.

Saatavilla on myös magneettisia jalustinmalleja, joissa magneetti kiinnittyy ratsastusjalkineen pohjaan sijoitettuun metalliin tai pohjalliseen, joka voidaan asettaa haluttuun jalkineeseen. Magneetin voimakkuus on riittävä pitämään jalan paikoillaan jalustimessa, mutta ei niin tehokas, että estäisi jalan irtoamisen jalustimesta putoamistilanteessa.



Koppajalustin.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Jalustimena ei tule käyttää mallia tai ratkaisua, joka on suljettu kantapäältä tai muulla tavoin estää ratsastajan jalan irtoamisen jalustimesta.
- Turvajalustimien käyttö on suositeltavaa kaikessa ratsastustoiminnassa.

Istuinpehmusteet

Profiilikohtaiset apuvälineet

Istuinpehmusteet ovat satulan ja ratsastajan väliin asetettavia erilaisista materiaaleista valmistettuja irrotettavia pehmusteita. Materiaaleina voidaan käyttää esimerkiksi geeliä, viskoelastista vaahtoa tai nahkaa. Istuinpehmustetta voidaan käyttää iskunvaimennustarkoitukseen, tukemaan ratsastajan asentoa, helpottamaan satulassa pysymistä sekä suojaamaan ihoa. Saatavilla on useita erilaisia vaihtoehtoja ja malleja. Kilpailutilanteessa käytettäessä istuinpehmusteen värin tulee olla yhtenevä käytettävän satulan kanssa ja se luokitellaan profiilikoh- taiseksi apuvälineeksi.

Tästä apuvälineestä voivat hyötyä esimerkiksi ratsastajat, joiden keskivartalon hallinta on rajoit- tunut tai vartalon hallinta on toispuoleisesti heikentynyt. Istuinpehmuste voi helpottaa myös il- man proteesia ratsastavan alaraaja-amputoidun ratsastamista sekä ratsastajaa, jonka toisen tai molempien alaraajojen toimintakyky on puutteellinen. Istuinpehmusteita on saatavilla hevos- tarvikeliikkeistä ja ne tunnetaan myös nimellä seat saver.

Standardoimattomat apuvälineet

Istuinpehmusteeseen voidaan tehdä muokkauksia, mutta tällöin se luokitellaan standardoimat- tomaksi apuvälineeksi. Tällainen muokkaus voi olla esimerkiksi pehmusteen korottaminen sen toiselta puolelta.





Jalan vakauttamisen ja tukemisen keinot

Ratsastajan jalan vakauttamiseksi on olemassa useampia yksinkertaisiakin tapoja. Tarkoituksena näiden apuvälineratkaisujen käyttämisessä on estää jalan liukuminen jalustimen läpi, helpottaa jalan jalustimessa paikallaan pysymistä, sekä lisätä ratsastussuorituksen turvallisuutta. Jalan tukeminen tai jalustimien kiinnittäminen voi myös helpottaa jalan hahmottamista ja tasapainon ylläpitämistä, sekä auttaa löytämään paremman asennon satulassa.

Näistä ratkaisuista voivat hyötyä esimerkiksi ratsastajat, joiden alaraajojen voimataso on heikentynyt tai puuttuu, joilla on alaraajoissa tuntopuutoksia tai keskivartalon toiminta on heikentynyt. Jalan jalustimeen tukemiseen soveltuvia kuminauhoja on saatavilla rautakaupoissa sekä tavaramallistoissa. Jalustimen tai jalustinhinnan satulavyöhön kiinnittämiseen sopivia nahkaremmejä voi ostaa hevostarvikeliikkeistä.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Kuminauhojen on oltava sellaisia, että ne varmasti hajoavat mahdollisessa putoamistilanteessa.
- Tarranauhaa ei tule turvallisuussyistä käyttää jalan tukemiseksi jalustimeen.
- Jalustinremmin tai jalustimen kiinnittäminen satulavyöhön edellyttää ehdottomasti turvajalustimen käyttöä, sillä kiinnittäminen estää jalustinremmin irtoamisen satulasta mahdollisessa putoamistilanteessa.
- Reiden ympärillä käytettävien tarranauhojen kiinnitysvahvuus on asetettava niin, että tarrakiinnitys aukeaa mahdollisessa putoamistilanteessa.

Standardoidut apuvälineet

Kuminauhoja voidaan käyttää ratsastajan jalan tukemiseksi jalustimeen ja ne voidaan asettaa kuvien osoittamalla tavalla.



Profiilikohtaiset apuvälineet

Jalustinremmistä satulavyöhön kiinnitettävä nahkahihna tai tarranauha vakauttaa ratsastajan jalkaa. Tähän tarkoitukseen voi hyödyntää esimerkiksi alaturparemmin hihnaa. Vastaava kiinnitys on mahdollista tehdä jalustimesta satulavyöhön, jolloin kiinnittäminen vakauttaa myös ratsastajan jalkaterää. Näitä ratkaisuja käytettäessä tulee huomioida, että ratsastajan jalkaa ei saa kiinnittää liikkumattomaksi, ja hihnan pituuden tulee olla vähintään viisi senttimetriä jalustinihnanasta tai jalustimesta satulavyöhön mitattaessa.



Kiinnitys jalustinremmistä satulavyöhön.



Kiinnitys jalustimesta satulavyöhön.

Standardoimattomat apuvälineet

Ratsastajan jalkaa voidaan tukea myös esimerkiksi satulasiiven alta reiden ympärille kiinnitettävällä tarranauhalla. Tarranauhoja voidaan käyttää yhtä tai useampaa, kunhan kiinnityksen vahvuus asetetaan sellaiseksi, ettei apuväline estä ratsastajan putoamista.

Satulat

Satulan sovittaminen on tunnetusti tärkeä tekijä ratsun hyvinvoinnille, mutta satulamallin valinta vaikuttaa olennaisesti myös ratsastajaan. Pararatsastuskilpailuissa kaikki satulamallit ovat sallittuja, ja niihin voidaan tehdä tarpeen vaatiessa myös yksilökohtaisia muokkauksia.

Eri satulamallien ominaisuudet sopivat erilaisille ratsastajille, ja sopivan mallin voi löytää ainoastaan erilaisia satuloita kokeilemalla. Eri satulamallit voivat esimerkiksi tarjota ratsastajalle lisää keskivartalon tukea tai sallia satulassa enemmän liikkuvuutta. Syvällä istuinosalla varustetut satulat ovat sallittuja pararatsastuskilpailuissa mutta istuinsyvyyden tulee aina olla pienempi kuin 12 senttimetriä. Erilaisia satuloita myyvät hevostarvikeliikkeet sekä satuloihin erikoistuneet liikkeet. Modifikaatioita ja muita yksilöllisiä ratkaisuja voi tiedustella satulasepiltä.



Havainnollistava kuva kouluratsastussatulan (vasen) ja esteratsastussatulan (oikea) mallien eroavaisuuksista.

Standardoidut apuvälineet

Kaikki satulamallit ovat pararatsastuksessa sallittuja. Kouluratsastussatulalle tyypillinen syvä istuinosa sekä vahvat polvituet tarjoavat ratsastajalle yleis- ja estesatulaa enemmän tukea. Satulan syvä istuinosa helpottaa tasapainon ylläpitämistä, jos ratsastajalla on rajoittunut keskivartalon hallinta. Este- ja yleissatuloissa puolestaan on enemmän liikkumavaraa satulan istuinosa, kun etu- ja takakaari ovat matalammat, joka sallii enemmän muutoksia istunnassa. Tämä voi olla hyödyllinen ominaisuus osalle ratsastajista.

Myös lännenratsastussatulaa sekä sivusatulaa, eli niin sanottua ”naistensatulaa”, voidaan käyttää. Naistensatulassa ratsastajan jalat ovat hevosen yhdellä puolella, ja ne tuetaan kahdella satulan runkoon kiinnitetyllä sarvella. Naistensatulalla ratsastaminen voi auttaa tasapainon säilyttämisessä, koska satulan muoto pitää ratsastajan tukevasti paikallaan. Lännenratsastussatuloita puolestaan on erilaisia, ja niiden istuinsyvyys vaihtelee alkuperäisen käyttötarkoituksen mukaan. Kaikkien lännensatuloiden etuosassa sijaitsevaa nuppia ratsastaja voi käyttää tasapainon ylläpitämiseen. Lännensatuloissa on jalustinhihnojen sijasta niin sanotut jalustinsiivet, jotka suojaavat ratsastajan jalkaa, jonka vuoksi lännenratsastussatulalla ratsastaminen ei välttämättä edellytä korkeavartisten ratsastussaappaiden käyttöä. Kilpailutilanteissa on kuitenkin käytettävä ratsastussaappaita, tai vaihtoehtoisesti minichapseja tai saappaanvarsia yhdistettynä ratsastuskenkiin.

Profiilikohtaiset apuvälineet

Satulassa voi olla korotettu etu- tai takakaari. Tässäkin on huomioitava, että satulan syvyyden tulee kuitenkin olla pienempi kuin 12 cm, ja korotusten tulee olla satulaan valmistusvaiheessa tehtyjä. Profiilikohtaisina apuvälineinä syviä satuloita käyttävät tyypillisesti ratsastajat, joiden toimintakyky edellyttää pyörätuolin käyttöä.

Standardoimattomat apuvälineet

Satulaan voidaan tehdä muokkauksia, kuten esimerkiksi lisätä polvea sekä reittä tukevia paloja, tai rakentaa lantiota tukeva takakaari. Jalustinhinnan kiinnityskohta voidaan siirtää satulasiiven alaosaan, jos modifikaatioon sisällytetään turvamekanismi, jolla jalustin irtoaa satulasta mahdollisessa putoamistilanteessa, tai jos ratsastaja käyttää turvajalustimia. Myös yksilöllisesti valmistettuja istuinosa voidaan käyttää. Saatavilla on myös satuloita, joissa on tarrakiinnitteisiä satulan siipeen asetettavia jalkaa tukevia paneeleja, joita voidaan siirtää tarpeen mukaan.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Syvissä satuloissa satulan ja ratsastajan keskivartalon väliin jäävän tilan on turvallisuussyistä oltava aina vähintään kolme senttimetriä.
- Varmista aina satulan sopivuus huolellisesti myös hevoselle.



Raipat

Raippa on yleisesti tunnettu varuste ratsastuksessa, jolla tehostetaan ratsastajan pohjeapuja. Joissain tilanteissa raipalla voidaan myös korvata kokonaan puuttuvaa pohjeapua, ja pararatsastuksessa raippa luokitellaan kilpailutoiminnassa apuvälineeksi. Raippoja on saatavilla useita erilaisia malleja ja pituuksia. Kahden raipan käytöstä hyötyvät esimerkiksi ratsastajat, joiden molempien alaraajojen toiminta on heikentynyt tai puuttuu, tai joiden alaraajat ovat poikkeuksellisen lyhyet. Erilaisia raippoja voi hankkia hevostarvikeliikkeistä.

Standardoidut apuvälineet

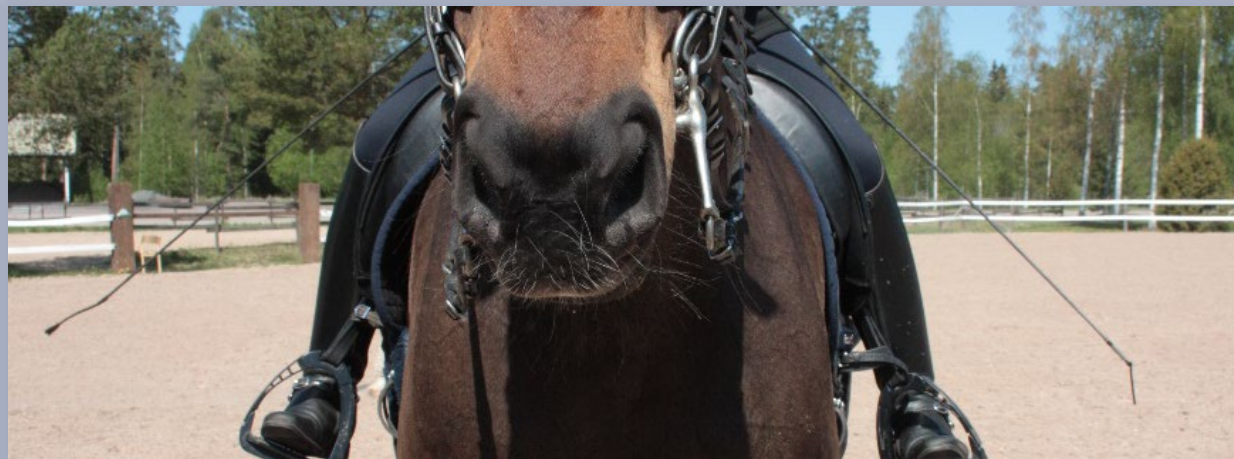
Pararatsastuksessa raippa on kaikille kilpailutilanteessa sallittu apuväline, kun raippoja on käytössä yksi. Raippana voidaan käyttää myös kaarevaa raippaa, jonka muoto helpottaa sen käyttöä raipan kaartuessa ratsastajan reiden yli. Tämä mahdollistaa kontaktin saamisen hevoseen pienemmällä käden liikkeellä.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Kilpailuissa sallittu raipan maksimipituus on 120 cm.
- Kaarevissa raipoissa pituus mitataan raipan kärjestä sen tyveen, ei kaaren mukaisesti.

Profiilikohtaiset apuvälineet

Pararatsastuksessa apuvälineenä voidaan hyödyntää kahta raippaa, jolloin pohjeapuja on mahdollista tehostaa ja korvata kummaltakin puolelta samanaikaisesti. Raipat saavat olla suoria tai kaarevia.



Standardoimattomat apuvälineet

Raippoihin voidaan tehdä muokkauksia, jotka helpottavat niiden käsissä pitelemistä. Lisäksi raippa tai raipat on mahdollista kiinnittää ratsastajan käteen. Tällaisia ratkaisuja ovat esimerkiksi raipan kahvaosaan lisätty materiaali, joka muotoillaan yksilökohtaisesti sekä raippaan ja hanskaan kiinnitettävät tarranauhat.



Käsissä pitelemistä helpottava muokkaus kahdessa raipassa.

Tulkki, huutaja ja ohjelman esilukija

Fyysisten apuvälineiden lisäksi voidaan apukeinoina käyttää tulkkia, huutajaa ja ohjelman esilukijaa mahdollistamaan kommunikaatio, auttamaan areenalla koordinoinnissa, sekä muistamaan kouluratsastuskilpailuissa ratsastettava rata.

Profiilikohtaiset apuvälineet

Viittomankielen tulkki mahdollistaa kuulovammaiselle ratsastajalle kommunikoinnin tuomariston kanssa, kun kyseessä on kilpailutilanne. Ratsastuksen ohjauksessa tulkkia voidaan käyttää samaan tarkoitukseen opettajan ja ratsastajan välillä.

Näkövammaisen ratsastajan apuna voidaan käyttää huutajaa. Tällä tarkoitetaan avustajaa, joka kertoo ratsastajalle, minkä ratsastusradan kirjaimen kohdalla hän milloinkin sijaitsee. Huutajia voi olla yksi tai useampia. Tämä auttaa ratsastajaa koordinoimaan ratsastusareenalla. Huutajan sijasta voidaan käyttää myös elektronista laitetta, eli niin sanottua äänimajakkaa, kunkin kirjaimen kohdalla antamaan merkkejä ratsastajan sijainnista.

Ohjelman esilukijalla tarkoitetaan henkilöä, joka lukee ratsastajalle kouluratsastusohjelman osasuorituskohdat ratsastajan edetessä areenalla. Tämä apukeino mahdollistaa kilpailemisen ratsastajille, joilla on ymmärtämiseen ja oppimiseen vaikuttava vamma. Esilukija voi olla ratsastajaan yhteydessä ratsastajan korvaan asetettavan kuuloke-mikrofonijärjestelmän kautta, eikä esilukija saa kilpailutilanteessa ohjeistaa ratsastajaa tai antaa kommentteja tämän suorituksesta, vaan ainoastaan lukea ratsastettavaa kilpailuohjelmaa.



Huutaja ratsastusareenan keskellä.

HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Suomen Ratsastajainliiton internetsivustolla on saatavilla ”Ratsastusviittomia kuvina”-opas, jota voidaan hyödyntää ratsastuksen ohjauksessa.
- Kuurous tai oppimiseen ja ymmärtämiseen vaikuttava vamma ilman muita vammoja ei oikeuta pararatsastusluokitukseen.
- Näkövammaluokan on oltava B1 tai B2, jotta se oikeuttaa pararatsastusluokitukseen.
- Kilpailutilanteissa näkövammaisen ratsastajan tulee käyttää keltaista hihamerkkiä, ja hänellä on ratsastaessaan etuajo-oikeus.

Esimerkkejä muista mahdollisista apuvälineistä

- Offset-kannukset (kannuksen piikkiosa on sijoitettu muualle kuin kantapäähän keskelle)
- Erikoissaappaat
- Ratsastushanskojen kämmenosaan kiinnitetty tarranauha yhdistettynä ohjiin, joihin on kiinnitetty tarranauhan vastakappale
- Pehmusetut ohjat
- Ohjien kaulalta valumisen estävä kuminauha tai muu kiinnitys satulan D-renkaasta ohjien päähän
- Satulan D-renkasiin kiinnitettävät yksittäiset pehmeät käsikahvat
- Reisiamputoidulle yksilöllisesti muotoiltu kuppimainen satulan istuinosa
- Kantoside käyttämättömässä kädessä yhdellä kädellä ratsastaessa
- Ratsastajan käden tarranauhalla sulkeva hanska

Lisämateriaalia

Fédération Equestre Internationale - Para dressage rules – Kansainväliset pararatsastuksen kilpailusäännöt

<https://inside.fei.org/fei/disc/para-dressage/rules>

Fédération Equestre Internationale - Compensating aids guidelines – Kansainvälinen apuvälinelistaus ja ohjeistus pararatsastuskilpailuihin

<https://inside.fei.org/fei/disc/para-dressage/classification/documentation>

Fédération Equestre Internationale – Classification rules – Kansainväliset pararatsastajien luokittelusäännöt

<https://inside.fei.org/fei/disc/para-dressage/rules>

Suomen Ratsastajainliiton pararatsastuksen kilpailusäännöt

<https://www.ratsastus.fi/materiaalit/kilpailusaannot/>

Suomen Ratsastajainliitto - Pararatsastus - Materiaalit ja lisätietoja - Viittomat - Ratsastusviittomia kuvina

https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2047/ratsastusviittomia_kuvina.pdf

Lähteet

Oppaan koostamiseen on käytetty Suomen Ratsastajainliiton internetsivuston Pararatsastus-osi-
ossa esitettyjä tietoja, apuvälineiden jälleenmyyjien tuotekuvastoja, sekä vuonna 2023 Pararatsas-
tajille suunnatusta kyselystä saatuja vastauksia. Oppaan sisällön on tarkistanut ja hyväksynyt para-
ratsastuksen maajoukkuejohtaja Tanja Takkula, joka on myös toiminut asiantuntijana oppaan to-
teutuksessa. Lisäksi tietoa on koostettu seuraavista lähteistä:

Carolyn Henderson 2011, Hevosen varusteet-kirja, sivut 10–21 ja 72–73. Readme.fi, Helsinki.

Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes.
<<https://data.fei.org/Tools/BaseData.aspx?table=PEDAthletesClassification> >

Fédération Equestre Internationale 2023. PARA DRESSAGE RULES. <https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI_Para%20Dressage_Rules_2023_update%2001.02.2023_clean.pdf >

Fédération Equestre Internationale 2023, PARA EQUESTRIAN MANUAL FOR CLASSIFIERS.
<https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020_update16.01.2023_clean.pdf>

Fédération Equestre Internationale 2023, Para Dressage Compensating Aids Guidelines <https://inside.fei.org/system/files/Compensating%20Aids%20Guidelines%20Para%20Dressage%20May%202020_13.10.2022_0.pdf>

Equestrian Canada, Compensating (adaptive) aids 2014 <https://www.equestrian.ca/cdn/storage/resources_v2/9xmXLij6rzqwuNRup/original/9xmXLij6rzqwuNRup.pdf>

Kilpailusäännöt, Pararatsastus 2023 <https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22195/pararatsastus_2023_ksviii_puhdas.pdf>



Suomen Ratsastajainliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki

puh. 09 2294 510
ratsastus@ratsastus.fi