



PÄIVITETTY
2021

YHTÄ JALKAA

Ratsastuksen Reilu Peli





YHTÄ JALKAA

Ratsastuksen Reilu Peli

Yhtä jalkaa Ratsastuksen Reilu Peli
Julkaisija: Suomen Ratsastajanliitto ry 2016
3. painos, päivitetty 2021

Koonnut: Sanna Sassi
Kuvat: Mari Salminen ja Sonja Holma
Taitto: Milla Saarikko
Paino: MP Laitinen Ky

SISÄLLYS

1. YHTÄ JALKAA – RATSASTUKSEN REILU PELI

Alkusanat 8

Työkirja käytännössä 9

2. TASAVERTAISET MAHDOLLISUUDET LIIKUNTAAN JA URHEILUUN

Toiminnan arvot ja yksilön oikeudet 10

Yksilön oikeudet (tallilla, seurassa, harrastuksessa) 12

Yhteiset pelisäännöt lasten ja nuorten urheilussa 12

- Vanhempien rooli urheilevan lapsen ja nuoren harrastuksen tukena 15

Harrastus ja arvot 17

- Harrastaa voi useilla tavoin – kaikki tavat yhtä arvokkaita 17
- Yksilölle harrastamisen tulee olla mahdollista eri motiiveista 17
- Tavoitteidenasettelu on aina yksilöllinen 17
- Vinkkejä lajin sopivuuteen mahdollisimman monelle 18
- Suhde luontoon 18
- Kokonaisvaltaiset terveelliset elämäntavat
-> yksilön terveys on onnistuneen urheilusuorituksen perusta 18
- Ratsastajan lajitaitojen takana on hyvä fyysinen suorituskyky 18

Saavutettavuus ja yhdenvertaisuus 22

- Lähtökohtia yhdenvertaisuuden toteutumiseen 22
- Sukupuolisensitiivisyys 23
- Esteettömyys talliympäristössä 24
- Riippumattomuus tulotasosta 25

3. TURVALLINEN HARRASTUSYMPÄRISTÖ

A. HYVINVOIVA IHMINEN 26

- Epäonnistumisten kohtaaminen 26
- Vaikeiden asioiden käsittely 26
- Itsestä ja lähiympäristöstä huolehtiminen talliympäristössä, yhteisvastuu 27

Avoin ja hyväksyvä ilmapiiri 27

- Peilikuvat ja esikuvat 27
- Uskaltaako meidän tallilla kysyä? 28
- Yhteisön piilevät vaarat 28
- Toimijoiden arvostus 29
- Someketti ratsastajalle 30
- Kuvaamisesta 31

B. HEVOSEN HYVINVOINTI 32

- Hevosen pyyntö 33
- Oman hevosen hankinta 34
- Hevosen omistaminen 34

C. ROOLIT 34

Talliympäristössä 34

- Tallilla 35
- Tallin säännöt 36
- Ratsastuskoululaisen etiketti 36
- Hevosvalinnat ratsastustunneilla 36
- Tallilla toimitaan ryhmissä 37
- Toimiminen talliyrittäjänä 37
- Rooleja tallilla 38
- Talliympäristö toimii lapsen ja nuoren kasvun tukena 38
- Talliturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä 39
- Ratsastuksenopettajana tai -valmentajana 40
- Valmentaja tai kaveri vai valmentaja ja kaveri? 42
- Valmentaja ja valmennettava sosiaalisessa mediassa 42
- Valmennussuhteen pelisäännöistä 43
- Valmentajan rooli hevoskaupassa 43
- Aikuisen valmentajan ja nuoren urheilijan välisestä suhteesta 44

Vapaaehtoistoiminta 45

- Miksi vapaaehtoisena halutaan toimia? 45
- Sitoutuminen 45
- Vapaaehtoistoiminnan haasteita 46
- Positiivisen palautteen ja ilon merkitys 46
- Perehdyttäminen 47
- Mitä tulee huomioida seuran toimenkuvia laatiessa 48
- Vapaaehtoisorganisaation johtaminen 48
- Vapaaehtoinen johdettavana 48
- Vapaaehtoistoiminnan haasteita 49

D. TOIMINNAN HAASTEITA 50

Kiusaaminen 50

- Mitä kiusaaminen voi olla? 50
- Tunnista kiusaaminen 50
- Miten ehkäistä kiusaamista 51
- Miten toimit kohdatessasi kiusaamistilanteen 51

Häirintä, epäasiallinen kohtelu ja syrjintä 53

- Häirintä 53
- Syrjintä 54
- Toimintaohje syrjintätilanteiden ratkaisemiseksi 54
- Kiusaamiseen ja häirintään puuttumisen malli 55

Päihteet 56

Väkivalta 57

Seksuaalinen häirintä – tunnistaminen, puuttuminen ja ehkäiseminen 58

- Mitä on seksuaalinen häirintä? 58
- Rikoslaki suojaa lasta 18 -vuotiaaksi 58
- Mikä estää seksuaalisen väkivallan esiin tulemista? 59
- Puuttuminen: Mitä tehdään, jos häirintää tapahtuu? 59
- Turvallisen toiminnan ja ilmapiirin luominen 59
- Kuinka havaita ja puuttua häirintään ja ennaltaehkäistä tilanteita? 62
- Seksuaalisen väkivallan puheeksi ottaminen 62

4. REHELLISYYS JA OIKEUDENMUKAISUUS

Hyvää hallintoa käytännön seuratoiminnassa 63

- Yhdenvertaisuus 63
- Avoimuus ja päätöksenteko 63
- Talous 64
- Luottamustehtävässä toimiminen: oma käytös ja esimerkki, vastuu 64
- Jääviystilanteet 64
- Vaikeiden tilanteiden ja ihmisten kohtaaminen 64

Kriisit ja kriisitiedotus 65

- Kriisejä voivat olla esimerkiksi 65
- Kriisitilanteeseen valmistautuminen ja kriisiviestintä 65
- Kriisitiedottamisen periaatteet 66

Kilpailutoiminta 70

- Luokkien rajaaminen 71
- Hevosen hyvinvointi kilpailuissa 72
- Epäurheilijamainen käytös 72
- Kilpailuja ja tapahtumia järjestäessä 73
- Kilpailijana 74
- Toimihenkilönä 75
- Tulokset 75
- Hyviä suorituksia ja kannustava ote 76

Urheilijavalinnat 77

- Valintakriteerimahdollisuuksia 77
- Seuraa edustamassa 80
- Esimerkkinä ja mielikuvien luojana 80

Antidoping 81

- Kielletyt lääkkeaineet ja menetelmät sekä erivapaus 81
- Alkoholi, päihteet ja tupakointi 82
- Hevoset ja antidoping 82

5. LUONNON KUNNIOITUS JA KESTÄVÄ KEHITYS

Liikenne 84

- Kimppakyydit 84
- Yhteiskuljetukset 84
- Pyöräily ja kävely 84
- Julkinen liikenne 84

Hankinnat, lajittelu ja kierrätys 85

- Ennaltaehkäistään ja vähennetään jätteiden syntymistä 85
- Uusiokäyttö ja kierrätys 85

Oma ja yhteinen jalanjälki 86

- Pienet valinnat yksin ja yhdessä 86
- Ekotekoja huomennakin 86

Tapahtumat, kilpailut ja kokoukset 87

Etäosallistumisen mahdollisuudet seuratoiminnassa 88



6. LOPPUSANAT

Kirjaa ovat olleet tekemässä 91

Julkaisuja ja lisämateriaaleja 92

1 YHTÄ JALKAA – RATSASTUKSEN REILU PELI

Ratsastajainliitto on ollut mukana alusta alkaen koko urheilumaailman Reilu Peli -työssä ja sitoutunut urheilun yhteisiin eettisiin pelisääntöihin.

Ratsastajainliitto kokosi vuoden 2014 lopussa oman työryhmän pohtimaan lajin eettisiä kysymyksiä ja Reilua Peliä käytännön toiminnassa. Reilu Peli -työn keskeisimpiä teemoja ovat yksilön oikeudet, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus sekä luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Työryhmä teetti kesällä kyselyn, johon vastasi lähes 2000 lajin harrastajaa. Kyselyllä haluttiin nostaa esille arjen tilanteita, mahdollisia Reilun Pelin kysymyksiä sekä tietysti hyvin toimivia käytäntöjä. Yhteydenottoa kaipasi 110 henkilöä. Näitä yhteydenottoja toteutettiin työryhmän toimesta syksyn 2015 aikana. Kyselyn ja yhteydenottojen myötä näkemys kentän tarpeista on kirkastunut entisestään.

Ratsastuksen Reilu Peli -ryhmä piti järkevänä tarkastella työn alusta alkaen liittoa ja sen seurakenttää kokonaisuutena. Näin tavoitteiden jalkauttaminen saadaan käyntiin myös seuratasolla. Ryhmä päätti myös heti työn alkuvaiheessa laatia ratsastukselle oman käytännönläheisen, ratsastuksen Reilu Peli -työkirjan seurojen ja tallien sekä jäsenistön hyötykäyttöön. Tähän työkirjaan on koottu kaikki olemassa oleva materiaali yksiin kansiin. Yhtä jalkaa -työkirja toimii muiden urheilun yhteisten materiaalien rinnalla.

Reilu Peli on enemmän kuin yhteiset pelisäännöt tai sääntöjen noudattaminen. Se edustaa arvomaailmaa. Reilun Pelin tavoitteena on mahdollistaa tasavertainen, turvallinen ja oikeudenmukainen harrastusympäristö riippumatta iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta, etnisestä taustasta, varallisuudesta tai mistään muustakaan vastaavasta henkilökohtaisesta ominaisuudesta tai asiasta. Harrastamisen turvallisuus, kaikilla tavoin, on yksi Ratsastajainliiton tärkeimmistä tavoitteista.

Ratsastuksessa Reilun Pelin arvot ja eettiset periaatteet koskevat myös hevosen kohtelua. Meillä jokaisella on vastuu ja velvollisuus huolehtia lajimme kehityksestä, sen ainutlaatuisesta yhteisöstä ja vaalia hevosen kanssa tehtävän toiminnan ainutlaatuisuutta. On meidän kaikkien vastuulla varmistaa ihmisen ja hevosen hyvinvointi sekä noudattaa yhteisiä pelisääntöjä.

Tarvitsemme toisiamme. Lajin kehitys tarvitsee vahvan ja uskollisen yhteisön, joka korostaa avoimuutta, mutta myös sellaisen, joka tukee lajia sen kehitystyössä.

Olethan mukana kehittämässä ainutlaatuisia lajiamme omalla esimerkilläsi!

Susanna Kallioinen
Reilu Peli -työryhmän uheenjohtaja 2014-2018

www.ratsastus.fi/srl/vastuullisuustyö/



Yhtä jalkaa – työkirja käytännössä

Reilun Pelin kysymykset ovat usein niitä, jotka nousevat pinnalle, kun ongelma on jo käsillä. Tilanteet voivat olla vakaviakin. Nopealla ja selkeällä reagoinnilla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia lajin harrastajien ja yhteisöjen hyvinvointiin. Moni vaikea asia ratkeaa nopeammin tai parhaassa tapauksessa jää kokonaan toteutumatta, kun kaikilla yhteisön jäsenillä on tiedossaan yhteiset ja yhteisesti luodut arvot ja pelisäännöt ohjaamassa toimintaa. Yhtä jalkaa -työkirjaa voi hyödyntää Reilun Pelin toiminnan etukäteissuunnittelussa, pohdinnassa, sekä mahdollisiin tilanteisiin varautumisessa, yhteisön ja oman toiminnan arvopohjaa luodessa.

Yhtä jalkaa – ratsastuksen Reilun Pelin työkirja on seurajohdolle, ratsastajille, vanhemmille, talliyrittäjille, ohjaajille, valmentajille ja koko Ratsastajainliiton organisaatiolle yhteinen esimerkkikooste Reilun Pelin tavoitteiden toteuttamisen tueksi. Teoksen huoneentaulumaiset muistilistat tukevat Reilun Pelin aihealueiden läpikäymistä käytännön talli- ja seuraelämässä. Teos on kokoelma linkkejä ja lyhyitä alustuksia aihepiirin käsittelyn avuksi. Lisäksi siihen on koottu pohdintakysymyksiä ja esimerkkejä avustamaan eettisten kysymysten pureskelua. Työkirjaa ei tarvitse lukea järjestyksessä alusta loppuun. Sisällysluettelo ohjaa eri aiheisiin, jotka ovat kukin omia itsenäisiä kokonaisuuksiaan. Voit siis hyödyntää teosta täysin omien tarpeidesi mukaisesti tutustumalla siihen aihealueeseen, johon tarve on ajankohtainen tai työstön alla omassa yhteisössäsi. Teosta hyödynnetään myös Ratsastajainliiton koulutusmateriaalina.

Yhtä jalkaa -työkirjaa on ollut toteuttamassa Ratsastajainliiton eri alojen asiantuntijat. Osa-alueet on koostettu asiantuntijoiden laatimista tekstikokonaisuuksista ja heitä haastatteleamalla. Työtä on johtanut Ratsastajainliiton Reilu Peli -työryhmä. Asiantuntijat on lueteltu työkirjan lopussa.

Sanna Sassi

2. TASAVERTAISET MAHDOLLISUUDET LIIKUNTAAN JA URHEILUUN

Toiminnan arvot ja yksilön oikeudet

RATSASTAJAINLIITON KAVIOURALLA -STRATEGIASSA MÄÄRITELLYT ARVOT JA VISIO

- **Ihminen:** Ratsastus tarjoaa jokaiselle yksilölle mahdollisuuden kokea elämyksiä hevosten parissa. Ratsastus on ihmiset tasa-arvoisesti huomioon ottava laji, johon jokainen voi osallistua omien tavoitteidensa ja edellytystensä mukaisesti.
- **Hevosen hyvinvointi ja luonnon kunnioittaminen:** Hevonen on toimintaamme yhdistävä tekijä, jonka kautta harrastajat saavat yhteyden elävään luontoon. Haluamme luoda kestävästä kulttuurista, jossa hevosen ja ympäristön hyvinvointi ovat keskeisiä arvoja. Hevostaitoja arvostetaan.
- **Yhteisöllisyys ja yhteistyö:** Ratsastus tarjoaa jokaiselle innostavan ja tärkeän yhteisön, johon kuuluu. Talleilla, seuroissa ja alueilla vaalitaan eettisesti kestävää toimintaa. Teemme aktiivisesti työtä innostaaksemme uusia ihmisiä ja tahoja mukaan yhteisöömme.
- **Visio:** Ratsastus on merkittävä suomalainen urheilulaji, jota mahdollisimman moni voi harrastaa omien tavoitteidensa mukaisesti.

Lisätietoja: www.ratsastus.fi

URHEILUYHTEISÖN REILUN PELIN IHANTEET JA TAVOITTEET

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
- Vastuu kasvatuksesta
- Terveysten, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
- Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys pyrkiminen

Lisätietoja: www.olympiakomitea.fi

Suomen Ratsastajainliitto on määrittänyt kaikkea toimintaansa ohjaavat keskeisimmät arvot, jotka ovat myös Kansainvälisen Ratsastajainliiton (FEI) arvojen mukaiset. Arvot ovat arjessa valintoja ohjaavia periaatteita ja päämääriä, joihin on kiteytetty yhteinen käsitys siitä, mikä on tärkeää ja mitä kohti tavoitellaan.

Arvoja voidaan ajatella karttana tai kompassina, joiden turvin navigoidaan kohti tärkeitä päämääriä. Niitä voidaan ajatella myös satamana, johon kiinnittyä kun on tarve tarkastella toiminnan suuntaamista. Kun arvojen merkitys on sisäistetty, ne alkavat paitsi näkyä kaikissa teoissa, myös ohjata arjen toimintaa ja toteutua toiminnan lopputuloksissa.

Arvot tulevat näkyviksi ja todeksi tekojen kautta. Niiden edistäminen kuuluu jokaiselle toiminnan piirissä olevalle ihmiselle. Arvot auttavat paitsi suuntaamaan toimintaa, myös kehittämään sitä sekä kohtaamaan uusia tilanteita, joita kukaan ei ole vielä ohjeistanut. Uusissa tilanteissa voimme tukeutua määriteltyihin arvoihin ja tehdä valintoja niiden avulla.

Koska eri asiat motivoivat eri ihmisiä ja jokaisella on omat henkilökohtaiset arvonsa, tulee jokaisen tunnistaa paitsi Suomen Ratsastajainliiton, myös yhteisönsä sekä omat arvonsa, jotka yhdessä ohjaavat toimintaa. Meistä jokainen viestittää näitä arvoja niin omalle lajiyhteisölleen kuin myös lajin ulkopuolelle edustaen kaikkea sitä hyvää ja arvokasta, jota lajisamme on.

Arvot luovat tämän hetken lisäksi perustan hyvälle tulevaisuudelle. Kaikkien yhdenvertainen kohtelu vahvistaa yhteisöä ja tuo siihen uusia jäseniä, jotka antavat oman panoksensa yhteisön ja lajin hyväksi. Ihmisten hyvinvoinnin lisäksi hevosten hyvinvointi ja luonnon kunnioittaminen ovat avainasemassa luomassa kestävä ja hyvää tulevaisuutta lajille.

Kysymyksiä pohdit tavaksi:

- o Miten SRL:n määrittämät arvot näkyvät oman ratsastusyhteisöni arjessa?
- o Millaisilla teoilla voin edistää SRL:n arvojen toteutumista?
- o Mitkä ovat minulle henkilökohtaisesti tärkeitä arvoja?

Harjoitus: Pakataan Varustearkku

Harjoituksen ohjeistus ja toteutus

Pohdi viisi itsellesi tärkeää asiaa eli arvoa, joita tarvitset ratsastusharrastuksessasi ja jotka pakkaat mukaan "varustearkkuusi". Nämä arvostukset voivat olla myös abstrakteja (esimerkiksi hevosen kunnioitus, valmentajan osaaminen, yhteisöllisyys, kannustus, terveys jne.) eikä niiden tarvitse oikeasti mahtua varustearkkuun. Kirjaa omaan "arkkuusi" tulevat asiat paperille.

Ryhmätehtävä: Ryhmän tehtävänä on yhdessä keskustelemalla päästä yhteisymmärrykseen siitä, mitkä olisivat viisi sellaista arvostusta, jotka jokainen ryhmässä oleva henkilö voi "allekirjoittaa" ja jotka he kokevat merkityksellisiksi sekä perustaviksi omassa harrastuksessaan. Ryhmä kirjoittaa omat arvostuksensa paperille.

Huomioita

Jokaisen arkku on sisällöltään erilainen. Miksi jokin asia ansaitsee paikan arkussa? Onko turhia asioita pyrkimässä arkkuun? Mikä sellainen voisi olla? Onko arkku sisäلتö ollut aina samanlainen? Sisältääkö arkku hetkellisiä, muuttuvia tekijöitä?



Yksilön oikeudet (tallilla, seurassa, harrastuksessa):

- Jokainen on yksilönä arvokas taidoistaan riippumatta.
- Jokaisella on oikeus fyysiseen ja psyykkiseen koskemattomuuteen.
- Jokainen saa harrastaa oman mielenkiintonsa mukaan.
- Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi.
- Jokaisella on vapaus valita itselle sopiva harrastusympäristö.

Yhteiset pelisäännöt lasten ja nuorten urheilussa

Urheilun Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Niiden avulla kannustetaan ryhmiä keskustelemaan ja sopimaan yhdessä lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa kanssa kauden tärkeimmistä asioista kuten harjoittelemisesta, kilpailemisesta ja muista toimintatavoista. Urheilun Pelisääntöjen toimintamalli lisää vuorovaikutusta kodin ja seuran tai tallin välille. Toinen tavoite on lisätä valmentajien, ratsastuksenopettajien ja urheilijoiden välistä vuorovaikutusta.

Yinkki

Tutustukaa Urheilun pelisääntömateriaaleihin ja ottakaa ne käyttöön tallin/seuran pelisääntökeskusteluun ja vanhempainiltaan. Lisätietoja: www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/lasten-harrastustoiminta/urheilun-pelisaannot/

Yinkki seuralle tai tallille:

Selvittäkää sähköisen ennakkokyselyn avulla, mitä mieltä vanhemmat ovat lastensa urheiluharrastuksesta. Ennakkokyselyn vastaukset synnyttävät hyvin keskustelua vanhempien Pelisääntökeskustelussa. Kyselyä voi hyödyntää myös seuran yleisenä tyytyväisyyskyselynä vanhemmille. Kyselyn voi tilata seuran tai tallin käyttöön osoitteesta: www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/

Yinkkejä pelisääntöjen luomiseen:

Pelisääntöihin on helpompaa sitoutua, kun niitä pääsee sopimaan itse. Näin pelisäännöt kannattaa luoda yhdessä sääntöjä koskevan kohderyhmän kanssa. Pelisääntökeskustelun voi vetää esimerkiksi valmentaja, kerho-ohjaaja, seuran edustaja, ratsastuksenopettaja tai tallin omistaja ja huomioitavaa on, että pelisäännöt koskevat myös heitä itseään. Myös kerhoihin ja ratsastajien tai kerholaisten vanhemmille voidaan laatia omat säännöt.

Esimerkkejä seurojen pelisäännöistä

Hämeen Ratsastajien kerhosäännöt:

Hämeen Ratsastajien lasten yleiset pelisäännöt, joita kaikki kerhot noudattavat. Lisäksi eri kerhoilla saattaa olla omia sääntöjään.

1. Noudatan tallin sääntöjä.
2. Olen ajoissa kerhossa.
3. Ilmoitan, jos en pääse paikalle.
4. Tulen toimeen kaikkien kanssa, enkä kiusaa muita.
5. Pidän puhelimeni äänettömänä.
6. Kuuntelen, kun joku puhuu.
7. En kiusaa muita.
8. Pidän hauskaa kerhossa!

Hämeen Ratsastajien lasten vanhempia koskevat pelisäännöt:

1. Noudatan tallin sääntöjä.
2. En tupakoi tallialueella.
3. Korostetaan kotona Reilun Pelin sääntöjä ja jutellaan tallin säännöistä.

Poimintoja Järvenpään Ratsastusseuran pelisäännöistä:

- o Toimimme hevosten kanssa rauhallisesti ja vältämme vaaratilanteita. Pyydä apua, jos olet epävarma.
- o Tupakointi ja päihteet eivät sovi hevosharrastukseen.

- o Autamme ja otamme mukaan toimintaan ne jotka vasta aloittavat hevosharrastuksen. Neuvomme ja opastamme.
- o Tulemme toimeen keskenämme ja kannustamme kaikkia onnistumaan hevosharrastuksen parissa.
- o Pyrimme aina tasavertaisuuteen, ja kaikki pääsevät osallistumaan omien taitojen mukaisesti.
- o Kunnioitamme ja kohtelemme hyvin hevosia, poneja ja toisiamme.

Melkkilän Ratsastajien pelisäännöt

Seurassamme on lämmin ja mukava ilmapiiri, kun

- o tervehdimme
- o autamme toisia tarvittaessa
- o kaikki ovat yhtä tärkeitä ja olemme hyviä esimerkkejä toisillemme
- o keskitymme siihen mitä teemme ja otamme myös muut huomioon
- o muistamme, että talli on hevosten koti ja suomme niille rauhaa
- o pidämme tallit siisteinä ja turvallisina
- o siivoamme jälkemme ja palautamme tavarat omille paikoilleen
- o emme lainaa ilman lupaa ja palautamme lainaamamme puhtaana ja ehjänä
- o harjaamme hevosen ennen ratsastusta ja ratsastuksen jälkeen. Hoidamme ensin hevosen varusteet paikoilleen, sitten vasta itsemme.
- o muistamme, ettei makupaloja saa antaa
- o kunnioitamme ja suojelemme luontoa. Kierrätämme jätteet mahdollisuuksien mukaan ja itselle ylimääräiset varusteet voimme lahjoittaa tai myydä eteenpäin.
- o tiedämme, että edustamme aina seuraa ja käyttäydymme sen mukaan. Saamme ja meidän pitääkin huomauttaa jos joku rikkoo pelisääntöjä.
- o emme hyväksy kiusaamista ja kunnioitamme toisten yksityisyyttä
- o muistamme hyvät käytöstavat myös sosiaalisessa mediassa
- o noudatamme tallin ja maneesin sääntöjä.

Yinkki

Pelisäännöt voi kirjoittaa auki myös eri-ikäisille, jolloin myös pienimpien on helpompi ymmärtää ja sitoutua sääntöihin. Esimerkkinä Imatran Ratsastajien pelisäännöt: www.imatranratsastajat.fi

Pelisääntökeskustelusta pohdittavaa

Hevoskerholaiset ovat sopineet yhteisistä pelisäännöistä jo kerhokauden alussa. Pari kerholaista kuitenkin rikkoo sääntöjä melkein jokaisella kerhokerralla. Miten asiaan pitäisi suhtautua tai lähteä käsittelemään asiaa?

Vanhempien rooli urheilevan lapsen ja nuoren harrastuksen tukena:

- o mahdollistaja ja innostaja
- o kannustaja ja hyväksyjä
- o ei pakota, kiirehdi eikä arvostele
- o tukee ja iloitsee liikkumisesta, hyvästä olost ja kehittymisestä lapsen kanssa
- o mahdollistaa harjoittelemisen ja kilpailemisen lapselle omien resurssien sekä lapsen omien motiivien ja kykyjen mukaan
- o ei aseta painetta ja stressiä: jännitys on osa kilpailemista, mutta sitä ei tule lisätä ulkopuolelta
- o ehdottoman hyväksynnän antaja, vanhemmalta tuleva hyväksyntä ei perustu suorittamiseen
- o kysyjä ja kuuntelija!
- o kaverisuhteiden ja muun tukijoukon tarjoaja ja mahdollistaja
- o omalla käyttäytymisellään ja asenteellaan esimerkin näyttäjä
- o taustatukija, joka antaa valmentajille ja tallin muulle henkilökunnalle työrauhan
- o ei arvostele valmentajan tai ratsastuksenopettajan työskentelyä äänekkäästi talliympäristössä, vaan tarvittaessa pyytää mahdollisuuden keskustella kokemistaan epäkohdista.

ESIMERKKI OHJEISTA RATSASTAVAN LAPSEN VANHEMMILLE

- Kaikki vanhemmat ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan.
- Seura tarjoaa hevosharrastustoimintaa koko perheelle. Jokaisella vanhemmalla on mahdollisuus liittyä seuratoimijoiden joukkoon tai itsekin harrastaa ratsastusta.
- Toimiakseen kohti urheilullisia tavoitteita ja päämääriä seura tarvitsee vahvan joukon sitoutuneita ja toimivia vanhempia.
- Seuran toiminnasta ja vuosittaisista tapahtumista tiedotetaan seuran nettisivuilla ja ratsastuskoulun ilmoitustauluilla ja Facebookissa. Vanhemmille järjestetään myös tarpeen mukaan info-, vanhempainiltoja ja muita tapahtumia.
- Toivomme, että vanhemmat ajoittain poikkeavat tallialueella seuraamassa harrastetoimintaa tai vilkaisemassa ilmoitustaulua, jotta tiedonkulku kaikille varmistuu.
- Toivomme, että sovittuja aikatauluja noudatetaan ja mahdollisista poisjäämisistä ilmoitetaan esim. tekstiviestillä.
- Toivomme kaikilta hevosharrastajilta asianmukaista varustautumista sääolosuhteet huomioiden.
- Vanhemmilta toivomme kehittämisideoita kerho- ja seuratoimintaa varten.
- Mikäli väärinkäytöksiä tulee esiin, toivomme, että ilmoitatte niistä kyseiselle vastuhenkilölle tai seuran hallituksen jäsenelle, joka toimittaa asian eteenpäin.



ESIMERKKI OHJEISTA KILPAILEVAN LAPSEN VANHEMMILLE

Ohjeita seurassamme kilpailevan lapsen ja nuoren vanhemmille:

- Kannustan lastani sekä muita seuran junioreita ja nuoria heidän hevosurheilussaan.
- Valmennettavat ovat tasavertaisia, kohtelen heitä oikeudenmukaisesti ja kannustaan.
- Huomioin hevosharrastuksen ja koulunkäynnin yhteensovittamisen, huolehdin lapseni levosta, ravinnosta ja muusta liikunnasta sekä riittävästä vapaa-ajasta.

Pohdittavaksi

- o Eräs lapsi tuntuu käyvän ratsastustunneilla ja hevoskerhossa vain siksi, koska vanhemmat niin toivovat. Miten tilanteessa tulisi toimia?
- o Vanhemmat kritisoivat seuran johtokunnan toimintaa tulehduttaen ilmapiiriä. Mitä voisit tehdä?
- o Kilpailuissa ratsastajan vanhempi lähestyy kesken kilpailujen toimihenkilöä syyttäen tätä epäoikeudenmukaisesta kohtelusta. Keskeytys häiritsee toimihenkilöä ja kansakilpailijoiden toimintaa. Miten tilanteessa voisi toimia?
- o Lasten kilpailutapahtumassa osa vanhemmista elää vahvasti lasten suoritusten mukana. Käytös häiritsee selvästi muita paikalla olevia ihmisiä. Kenen tehtävä on puuttua tilanteeseen vai pitäisikö asia vain hyväksyä?

Harrastus ja arvot

Harrastaa voi useilla tavoin – kaikki tavat yhtä arvokkaita

Lajin sisäisessä arvokeskustelussa on oleellista ymmärtää, että kaikenlainen harrastaminen on yhtä arvokasta, kunhan se tapahtuu hevosen ja harrastajan itsensä ehdoilla. Kaiken toiminnan keskiössä ovat hyvinvoiva hevonen ja ihminen, joiden arvo ei ole riippuvainen asioiden, tekojen tai menestyksen arvosta, vaan yksilöt ovat arvokkaita sellaisenaan.

Yksilölle harrastamisen tulee olla mahdollista eri motiiveista:

- o Harrastaa voi asettamalla itselleen kilpailullisia tavoitteita.
- o Harrastaa voi asettamalla itselleen lajissa kehittymisen tavoitteita ilman kilpailunäkökulmaa.
- o Harrastaa voi ilman tavoitteellisuutta, jolloin motiiveja voivat olla esimerkiksi oman hyvinvoinnin (henkisen ja/tai fyysisen) edistäminen (kuntoilu), ihmisen ja eläimen välisestä kumppanuudesta nauttiminen, sosiaaliset suhteet, talliympäristö, kaverit tai arjesta irti pääseminen.
- o Hevoset mahdollistavat useita tapoja harrastaa, lajissa on mahdollista olla mukana myös nousematta hevosen selkään.

Tavoitteidenasettelu on aina yksilöllinen:

- o Huippu-urheiluun kuuluu aina automaattisesti kilpaileminen, harrastetoimintaan ei välttämättä.
- o Ratsastuksessa kilpailemisella on pitkät perinteet, kilpaileminen on yksi mahdollinen keino todentaa omaa suoritustasoa ja kehittymistä.
- o Harrastukselle asetettu tavoite on aina yksilöllinen, kilpailemisen oheen tarvitaan myös muita keinoja ja mittareita taitojen todentamiseen.
- o Harrastamiseen tai kilpailemiseen ei koskaan saa painostaa, se saattaa ajaa kokonaan pois lajin parista.
- o Ratsastusseuroissa on hyvä huomioida, että seurassa tarjotaan toiminnan mahdollisuuksia myös niille harrastajille, jotka eivät ole kiinnostuneita kilpailemisesta.

Ei kilpailullisia mittareita voivat olla:

- o merkkisuoritukset
- o ratsastuksenopettajan suora palaute
- o oma kokemus
- o oman harjoittelun säännöllinen videointi ja omien suoritusten itsearviointi tai arviointi yhdessä opettajan kanssa yhteisesti laadittuihin tavoitteisiin peilaten
- o kuntoilu, oman fyysisen kunnon ja lihaskunnon sekä koordinoinnin paraneminen
- o oman henkisen vireyden ja hyvinvoinnin kohoaminen
- o tulokortit
- o harjoittelupäiväkirjat

Vinkkejä lajin sopivuuteen mahdollisimman monelle:

- o Tarjotaan valmennusryhmien ohelle myös ”rentoiluryhmiä”.
- o Harrastaa voi myös ilman tavoitteita ja tavoitteet voivat olla hyvin erilaisia, kaikki silti samanarvoisia.
- o Tarjotaan mahdollisuuksia vain harjata hevosta tai viettää aikaa hevosen kanssa, jos ei halua ratsastaa.
- o Tarjotaan myös koko perheelle suunnattua toimintaa tallilla.
- o Kannustetaan erilaisten vähemmistöryhmien tuloa mukaan lajin pariin tekemällä yhteistyötä esimerkiksi paikallisten järjestöjen kanssa.
- o Laji tarjoaa monipuolista toimintaa myös perusratsastuksen lisäksi. Tehdään yhteistyötä myös paikallisten ravijärjestöjen ja ratsastuksen pienten lajien (esimerkiksi valjakkoajon) kanssa.
- o Muistetaan, että jokaisella yksilöllä on oikeus edetä harrastuksessaan omassa tahdissa. Ratsastuksessa voi tulla kausia, jolloin tarvitsee enemmän tukea esimerkiksi omien pelkotilojen läpikäymiseen.

Suhde luontoon

- o Kaikilla ihmisillä on omanlainen suhde hevoseen, hevosharrastukseen ja luontoon.
- o Luonto kuuluu väistämättä hevosharrastukseen.
- o Osa ratsastaa mieluummin maastossa kuin maneesissa, osaa maasto ei kiinnosta ollenkaan.
- o Kaikenlaisia harrastajia tarvitaan ja harrastaminen ja siitä nauttiminen on jokaiselle omanlaistaan.
- o Harrasteratsastaja ja kilparatsastaja nauttivat kumpikin omalla tavallaan hevosesta ja sen kanssa työskentelystä.

Kokonaisvaltaiset terveelliset elämäntavat -> yksilön terveys on onnistuneen urheilusuorituksen perusta

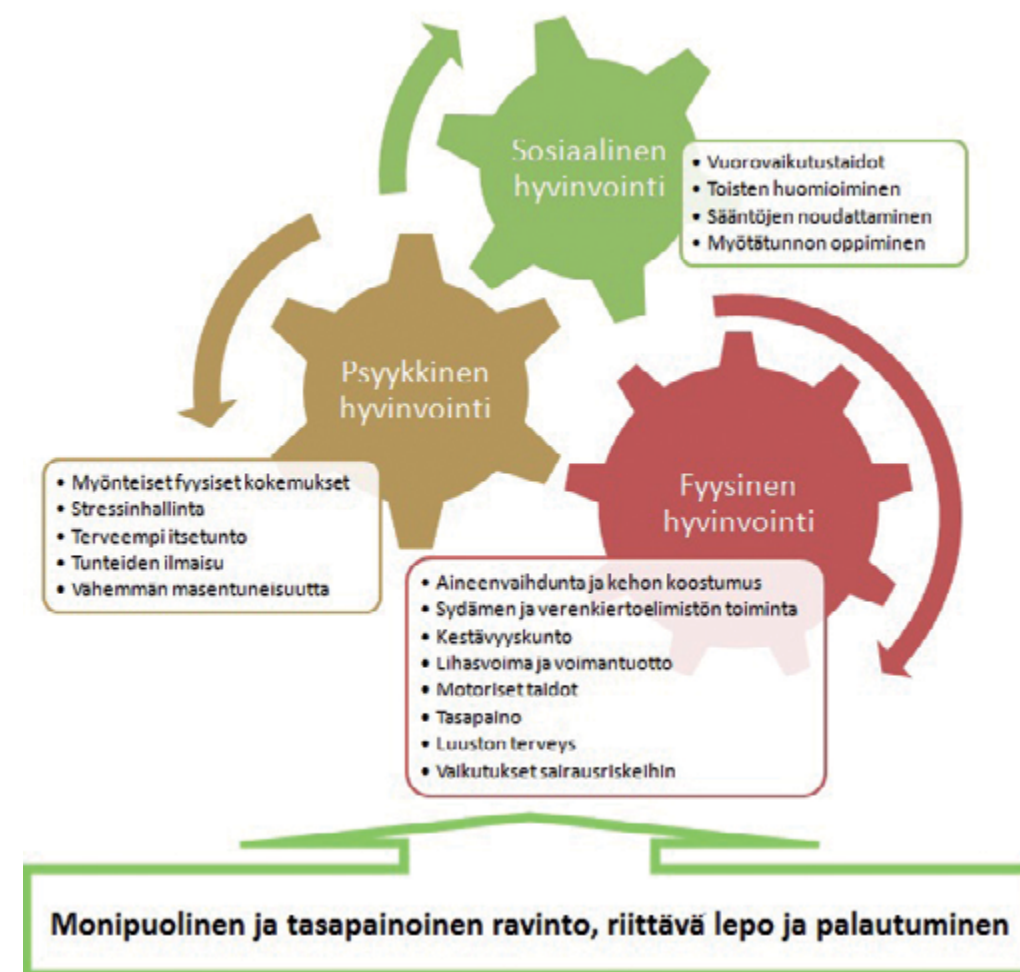
- o *Fyysinen hyvinvointi: riittävä lepo ja uni, liikunta ja tasapainoinen ravinto*
- o *Psyykinen hyvinvointi: sosiaaliset suhteet, riittävästi sopivia haasteita*
- ➔ *edellytyksiä, että voimme harrastaa täysipainoisesti ja tuntien onnistumisen iloa*

Ratsastajan lajitaitojen takana on hyvä fyysinen suorituskyky

Ratsastajan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hyvä terveys koostuvat fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (kuvio 1). Hyvä fyysinen suorituskyky on ratsastajan hyvinvoinnin ja ratsastustaidon peruspilari. Ratsastajan fyysistä suorituskykyä voidaan kohentaa monipuolisen liikunnan avulla. Ratsastajan hyvinvoinnin perustana on hyvä, monipuolinen ravinto, riittävä unen määrä ja palautuminen.

Liikunnan kautta saavutetaan monia myönteisiä vaikutuksia kaikille hyvinvoinnin osa-alueille. Liikunnan avulla voidaan tukea lihaksiston, luuston, hengitys- ja verenkiertoelimistön ja sydämen hyvinvointia. Monipuolisella ja vaihtelevalla liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä monia sairauksia ja vähentää tapaturmia ratsastuksessa. Ratsastajan hyvä fyysinen kunto lisää keskittymiskykyä ja parantaa muistia. Motoriset taidot kehittyvät, ja oppiminen nopeutuu. Liikunta nostaa mielialaa ja vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon. Hyvällä itsetunnolla on vaikutusta myös itseluottamukseen. Liikunnan seurauksena nukahtaminen helpottuu ja unen laatu paranee.

Kuvio 1. Ratsastajan kokonaisvaltainen hyvinvointi



- o Ratsastajan fyysinen suorituskyky koostuu kestävyydestä, lihasvoimasta, liikkuvuudesta, tasapainosta ja motorisista taidoista.
- o Ratsastajan fyysisellä kunnolla on suuri merkitys lajisuoritukseen ja lajitaitojen oppimiseen.
- o Pelkkä ratsastus ei riitä kehittämään ratsastuksessa tarvittavia liikunnan perustaitoja.
- o Hyvä kestävyyskunto lisää ratsastussuorituksen turvallisuutta ja vähentää tippumisonnettomuuksia.
- o Hyväkuntoisen ratsastajan syketaso pysyy pääsääntöisesti aerobisella tasolla.
- o Ratsastajan tulee olla niin hyvässä kunnossa, että itse ratsastussuoritus tuntuu helpolta. Tällöin ratsastaja ei häiritse hevosen suorittamista ja pystyy hyödyntämään omat, jo opitut taito-ominaisuudet lajisuoritukseen optimaalisesti.
- o Hyvä lihaskunto tuo suoritukseen taloudellisuutta, joka auttaa ratsastajaa hyödyntämään jo opittuja taitoja optimaalisesti.
- o Tasapainoinen istunta koostuu hyvästä lihastasapainosta ja liikkuvuudesta sekä motoristen taitojen hallinnasta.
- o Hyvä kestävyys- ja lihaskunto nopeuttavat taitojen oppimista sekä lisäävät keskittymiskykyä, lihasrentoutta ja reaktiokykyä.
- o Hyvällä fyysisellä suorituskyvyllä on suuri merkitys myös ratsastajan suorituksesta palautumiseen.
- o Ratsastaja tarvitsee sekä laji- että ratsastustaso huomioiden lajille sopivaa oheisliikuntaa tukemaan lajiharjoittelua, sillä ratsastus kehittää kehoa yksipuolisesti.
- o Ratsastajan hyvä fyysinen suorituskyky lisää myös hevosen hyvinvointia.
- o Muistathan, ettet ratsasta sairaana, sillä sairas keho on erittäin tapaturma-altis!

Kysymyksiä pohdittavaksi

- o Jaksatko vaativammankin ratsastustunnin tai valmennuksen läpi ilman merkittävää väsymyksen tunnetta ja pystyt suoriutumaan hevosen huolto- ja hoitotoimenpiteistä helposti?
- o Pystytkö hyödyntämään ratsastustunnilla tai valmennuksessa omaa lajitaitavuuttasi ilman fyysisen suorituskyvyn rajoitteita?
- o Onko kehosi kokonaisvaltaisesti tasapainossa niin fyysisesti kuin psyykkisesti?
- o Palaudutko suorituksesta nopeasti?

Asioita, joista kannattaa keskustella ratsastuksenopettajan tai valmentajan kanssa (esimerkkejä):

- o Ratsastustaso, tavoitteet ja toiveet.
- o Oma liikunnallinen tausta.
- o Mahdolliset sairaudet tai vammat, jolla voi olla vaikutusta ratsastussuorituksen turvallisuuteen, oppimiseen tai opettamiseen.
- o Mahdolliset pelot tai jännitykset ratsastukseen liittyen.

- o Kerro itsestäsi mieluummin liian paljon kuin liian vähän. Tällöin opettaja voi parhaiten auttaa lajitaitojen oppimisessa ja huomioida oppimistavat ja -menetelmät henkilökohtaisesti juuri sinulle.
- o Aina kannattaa kysyä, jos ei tiedä! Oppiminen on kiinnostusta ja tervettä uteliaisuutta opittavaa asiaa kohtaan.

Tietoisku

Ratsastussuoritus itsessään on pääosin matalaintensiteettinen suoritus, josta hyväkuntoiselle ratsastajalle ei pitäisi aiheutua mainittavia palautumisongelmia. Seuraa seuraavia asioita ratsastussuoritukseksi jälkeen:

Esiintyykö lihaksistossa:

- Kosketus-, venytys- tai liikearkuutta?
- Mahdollista paikallista turvotusta tai hiukan lämmön kohoamista?
- Jäykkyyden lisääntymistä?
- Liikkuvuuden alentumista?
- Voimantuoton vähentymistä?
- Lihakipua vielä 48–72 tuntia suorituksen jälkeen?

Jos et ole palautunut harjoituksesta 2-3 päivässä, harjoitus on ollut kuntotasoosi suhteutettuna liian kova ja tarvitset tällöin kuntoa kohottavaa oheisliikuntaa. Oheisliikunnan osalta muista, että pieni, normaali lihaskipu rankemman liikuntasuorituksen jälkeen on normaalia ja siitä ei tarvitse huolestua.

Vinkki

SRL on julkaissut useita ratsastajan terveyttä ja kuntoa käsitteleviä oppaita. Ratsastuksen Terveysprofiili käsittelee ratsastusta terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Ratsastajan Kunto-opas antaa ratsastajalle vinkkejä oman kunnan kehittämiseen. Ratsastuksen lajiansalyysi muun muassa perehdyttää lukijaa ratsastuksen lajivaatimuksiin ja fyysisen kunnan tavoitetasoon sekä ratsastajan ravintoon.

Pohdittavaksi

Urheilijoita kehoitetaan nauttimaan terveellistä ravintoa. Seuran järjestämissä kilpailuissa kahviossa on tarjolla vain makkaraa, kahvia, leivonnaisia, karkkia ja limua, koska näistä saadaan paras tuotto. Onko toimintatapa oikein ja miten asiassa voisi toimia?

Saavutettavuus ja yhdenvertaisuus

Lähtökohtia yhdenvertaisuuden toteutumiseen:

- o Nykytilakartoituksen voi tehdä osoitteessa www.yhdenvertaisuus.fi.
- o Yhteisistä toimintatavoista tiedottaminen, miten tiedotatte omassa yhteisössänne?
- o Miten teillä saadaan kaikki mukaan toiminnan ja yhteisten pelisääntöjen suunnitteluun?
- o Miten seuranta hoidetaan? Mahdollisia keinoja ovat esimerkiksi erilaiset kyselyt, toimintakertomukset jne.
- o Yhteisten pelisääntöjen aktiivinen päivittäminen ja uusien tavoitteiden asettaminen.

Pohdittavaksi

- o Ratsastustunnilla käy kehitysvammainen nuori. Muut ryhmässä ovat vammauttomia. Nuori on taidoiltaan lahjakas ja pärjää tunneilla jopa muita paremmin. Ongelmia hänellä on ollut ryhmän jäsenenä toimimisessa, koska hän ei ole ymmärtänyt yhteisesti sovittuja pelisääntöjä. Miten tilannetta voisi yrittää korjata?
- o Suurin osa seuran jäsenistä on junioreja, ja heille on järjestetty seuran tukemaa valmennusta. Kaksi seniorijäsentä kyseenalaistaa menettelyn ja haluaa samat edut henkilökohtaiseen valmentautumiseensa. Miten seuran tulisi menetellä tilanteessa?
- o Tallilla järjestetään pienet kisat tuntiratsastajille ja palkinnot on saatu lahjoitukseksi paikalliselta lelukauppiaalta. Kaikki palkinnot ovat kuitenkin selkeästi tytöille suunnattuja ja kilpailuun on ilmoittautunut myös kaksi poikaa. Miten tilanteessa voisi edetä?
- o Seurassa on kuulovammainen junioriratsastaja, joka haluaa olla mukana seuran valmennus- ja kilpailutoiminnassa. Seuran valmentaja kokee tilanteen vaikeaksi eikä halua ottaa ratsastajaa valmennusryhmiin ja ehdottaa hänelle yksityistunteja korkeammalla hinnalla. Miten tilanteessa voidaan menetellä?
- o Seura on päättänyt alkaa järjestää kaikille seuran jäsenille, joita on noin 50, avoimia valmennuksia, joiden hinta osallistujille on alle omakustannehinnan. Tämä on mainittu seuran toimintasuunnitelmassa ja huomioitu talousarviossa. Muutaman kerran jälkeen on kuitenkin ajaututtu tilanteeseen, jossa valmennuksissa käy vain seuran hallituksen jäseniä ja heidän lapsiaan. Tilanne aiheuttaa närää seuran muissa jäsenissä, he valittavat että seuran hallitus tukee vain omaa harrastustoimintaansa. Miten tilanteessa tulisi toimia?
- o Seuran poniratsastajien valmennusryhmän yksi jäsen sairastuu vakavasti, ja hänen vointinsa ja mahdollisuutensa ratsastamiseen ovat epäsäännölliset ja epävarmat. Ratsastus ja oma poni ovat hänelle kuitenkin erittäin tärkeitä ja muut ratsastajat ja seuran jäsenet haluaisivat tukea häntä. Hän kuitenkin jää jatkuvasti muista ryhmäläisistä jälkeen taidoissa ja osallistuessaan valmennuksiin vaatii erityishuomiota tilanteensa vuoksi, mikä haittaa muiden valmentautumista. Miten seura voisi toimia tilanteessa?

- o Yli 30 prosenttia seuran rahoista käytetään kilpailuissa menestyvän nuoren tukemiseen. Onko toiminta oikein?

Sukupuolisensitiivisyys

Ratsastuksessa miehet ja naiset kilpailevat samoissa luokissa, joten sukupuolella ei ehkä äkkiseltään ajatellen tunnu olevan juurikaan merkitystä. Arkikielessä käytämme kuitenkin paljon sukupuolittavia sanoja, joiden korvaaminen sukupuolineutraaleilla voi vaatia harjoittelua. Kielenkäyttö on kuitenkin oiva keino luoda tilaa sukupuolen moninaisuudelle ja toivottaa kaikki tervetulleiksi toimintaan. Tytöttelystä ja pojittelusta kannattaa luopua kokonaan. Jos tallilla tai seurassa puhutaan yksityiselämästä, on sopivampaa kysyä seurustelukumppanista tai puolisoista kuin tyttö- tai poikaystävästä. Isän ja äidin sijaan kannattaa puhua vanhemmista tai huoltajista.

Ulkonäön, kehon piirteiden tai sukupuolen ilmaisun perusteella ei voi päätellä kenenkään sukupuolta. Jokaisella on oikeus määrittellä tai olla määrittelemättä oma sukupuolensa. Jokaisen henkilön sukupuolta ja sukupuolen ilmaisua tulee kunnioittaa. Tärkeintä on kuunnella, mitä käsitteitä henkilö itse käyttää, ja tarvittaessa kysyä, mitä käsitteitä hän toivoo käytettävän.

Ratsastusta pidetään usein ”tyttöjen juttuna”, ja harrastajakuntaan kuuluukin paljon tyttöjä ja naisia. Pojat ja miehet sekä muunsukupuoliset voivat siis olla tallilla tai seurassa vähemmistössä. Positiivinen suhtautuminen ja kannustaminen on tärkeää, mutta tallin ainoa poika voi helposti joutua myös silmätikuksi tai tulla nostetuksi jalustalle. Osallistumismahdollisuuksiin ja tehtäviin tallilla tai seurassa eivät sukupuoli ja siihen liitetyt roolit ja odotukset saa vaikuttaa. Sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa, että jokainen kohdataan omana itsenään, ilman sukupuoleen liittyviä ennako-oletuksia. Sukupuolisensitiivinen lähestymistapa tekee tilaa moninaiselle sukupuolen ilmaisulle ja tarjoaa tukea ja tilaa myös oman sukupuolen pohtimiseen. Totuttuja normeja ja ajatusmalleja esimerkiksi tyttöinä tai poikana olemisesta ei pidetä kyseenalaistamatta oikeina. Myös talleilla tai seuroissa etenkin lasten ja nuorten parissa tehtävän työn tulisi olla mahdollisimman sukupuolisensitiivisiä.

Kysymyksiä pohdittavaksi

- o Miten sukupuoli näkyy tallillanne tai seurassanne? Onko jokin osa toiminnasta suunnattu pelkästään pojille ja miehille tai tytöille ja naisille? Millaisin perustein?
- o Oletetaanko toiminnassanne tai tiedotuksessanne, että lapsilla tai nuorilla on yksi isä ja yksi äiti? Puhutko toiminnassa ja tiedotuksessa isästä ja äidistä vai vanhemmista tai huoltajista?
- o Kannustetaanko tallinne tai seuranne toimintaan mukaan jäsenten läheisiä? Keitä nämä läheiset voivat olla? (Esim. vanhempia, sijaisvanhempia, tukiperheitä tai -henkilöitä, puolisoita, sisaruksia jne.)
- o Miten tallillanne tai seurassanne suhtaudutaan seurustelukumppaneihin, puolisoihin ja julkisiin hellyydenosoituksiin? Ovatko kaikkien seurustelukumppanit tai puo-

lisot sukupuolesta riippumatta tervetulleita toimintaan ja tapahtumiin?

- Onko tallillanne tai seurassanne selkeä toimintaohje sukupuoleen perustuvaan syrjintään ja väärinsukupuolittamiseen puuttumiselle?
- Millaiset sosiaalitulat tallillanne tai seurassanne on käytössä? Onko asiakkailla mahdollisuus pukeutua ja peseytyä tiloissa, joissa heidän yksityisyydensuojansa säilyy?

Esteettömyys talliympäristössä

Esteettömyydellä tarkoitetaan vaivatonta liikkumista. Talliympäristössä tämä tarkoittaa esimerkiksi helppoa liikkumista ulkoalueilla, helppoa pääsyä rakennuksiin, helppoa liikkumista rakennuksissa sekä selkeitä opasteita ja neuvontaa. Esteettömyydestä hyötyvät kaikki, ja erityisesti henkilöt, joilla on liikkumisen, näkemisen tai esimerkiksi hahmottamisen ongelmia.

Helppointa ja kattavinta on huomioida esteettömyys jo tilojen suunnitteluvaiheessa. Hyviä toimenpiteitä esteettömyyden lisäämiseksi voi tehdä kuitenkin myös vanhoihin tiloihin jopa ilmaiseksi tai pienin kustannuksin.

SRL on julkaissut Kaikille avoin ratsastuskoulu - minkälainen voisi olla esteetön ratsastuskoulu? -vihkosien. Vihkosessa on vinkkejä, joiden avulla talliympäristöstä saadaan pienilläkin toimenpiteillä esteettömämpi. Julkaisu löytyy sähköisessä muodossa SRL:n verkkosivuilta: www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus

Kysymyksiä pohdittavaksi

- Miten uusi ratsastaja saa tietoa tallista tai seurasta ja millaista tietoa hän saa?
- Miten ratsastaja ottaa helposti yhteyttä seuraan tai ratsastuskouluun?
- Miten hän pääsee tulemaan tallin tai seuran toimintaan?

Helppo saavutettavuus on myös osa esteettömyyttä. Eri ihmisillä on erilaisia tarpeita. Kuinka hyvin erilaiset tarpeet tulevat huomioituksi toiminnassanne?

Yinkki

Löytyykö talliltanne ramppi helpottamaan selkään nousemisesta ja sieltä laskeutumista? Jos ei, SRL:n nettisivuilta löytyvät tarkat rakennepiirustukset sellaisen rakentamiseen tai tilaamiseen.

Yinkki

Verkkopalvelua www.esteeton.fi ylläpitää Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE. Sivuilta löytyy paljon tietoa ja työkaluja rakennetun ympäristön ja liikkumisen esteettömyyteen.

Yinkki

Ratsastus mahdolliseksi myös allergisille. Eläin- ja heinäallergiat ovat ihmisten keskuudessa yleisiä. Ratsastus harrastuksena voidaan tehdä mahdolliseksi myös lievästi allergisille

esimerkiksi niin, ettei heidän tarvitse harjata hevosta tai käydä tallitiloissa, vaan hevonen voidaan tuoda heille valmiiksi ulos satuloina.

Riippumattomuus tulotasosta

Hevosharrastus on paljon muutakin kuin ratsastusta. Harrastaa voi myös muun muassa hoitamalla tai hevoskerhoissa. Ratsastuksessa on lajin yhteisin voimin tarjottu mahdollisuuksia ratsastaa myös hyväntekeväisyyden avustuksella.

Muutamia vinkkejä, joilla voi tarjota mahdollisuuksia harrastaa pienemmin kustannuksin:

- Hevosen hoitajana toimiminen
- ”Hevosenhoitotunnit”
- Hevoskerhotoiminta
- Harrastamisen monimuotoisuus, esimerkiksi maastotunnit voivat olla edullisempia
- Lainavarusteita tallin puolesta: lahjoitukset esim. Facebook-ryhmien kautta.

Yinkkejä hyväntekeväisyshankkeiden toteutukseen:

- Kuntayhteistyö. Ole yhteydessä oman kuntasi sosiaalitoimeen ja neuvottele heidän kanssaan, voisiko kunta tukea esimerkiksi 30 - 50 prosentin osuudella vähävaraisten perheiden lasten ratsastusharrastusta (monet kunnista tarjoavat tukea harrastustoimintaan, valmistaudu perustelemaan mitä hyötyä ratsastuksesta on ja miksi sitä kannattaa tukea) ja tee loppuosa hyväntekeväisyytenä.
- Varustelahjoitukset. Jos tallillanne on ratsutarvikemyymälä, toteuttakaa kampanja, jonka aikana palautetusta hyväkuntoisesta, käytetystä varusteesta saa esimerkiksi kahdenkymmenen prosentin alennuksen myymälän uudesta tuotteesta. Lahjoittakaa kertyneet varusteet kaupungin sosiaalitoimelle tai lasten parissa työskentelevälle järjestölle (esim. Pelastakaa Lapset ry), joka voi jakaa ne tarvitseville.
- Järjestäkää varainkeruutempauksia (esimerkiksi liikuntapäivä, lajikokeilupäivä, gaala illallisineen ja esiintyjineen tai vaikka varustekirppis), joista saadut tulot voitte käyttää lasten ja nuorten ratsastusharrastuksen mahdollistamiseen omalla tallillanne (= katatte kurssin järjestämisestä syntyviä kuluja).
- Seurayhteistyö. Ole yhteydessä muihin alueen seuroihin. Tukekaa yhdessä lasten ratsastusharrastusta esimerkiksi tasaamalla ryhmästä syntyvät kulut keskenä. Voitte myös kerätä varoja yhdessä tai sopia, että kurssilaiset ratsastavat yhden tallin hevosilla ja tiloissa, mutta opettaja tulee toiselta tallilta. Käyttäkää mielikuvitusta!

3. TURVALLINEN HARRASTUSYMPÄRISTÖ

A. Hyvinvoiva ihminen:

- o Kokonaisuus, jossa ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen olemus ovat myönteisessä tasapainossa keskenään.
- o Ihmisellä on tarve tuntea itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi ja ehdoitta hyväksytyksi omana itsenään
- > eläimen kanssa vuorovaikutus on aitoa ja välitöntä, hevonen ei syrji, arvostele eikä luokittele.
- o Hevosharrastus tuo mukanaan kokonaisen yhteisön, joka tarjoaa mahdollisuuksia olla arvokas ja tarpeellinen jokaisen henkilökohtaisten kykyjen ja resurssien mukaan.

Epäonnistumisten kohtaaminen:

- o Epäonnistumiset kuuluvat elämään, lajiin ja urheiluun.
- o Epäonnistuminen on mahdollisuus oppia.
- o Minkä kokoisesta epäonnistumisesta on kyse?
- o Epäonnistuminen tulisi osata purkaa oikein, joko itsenäisesti, tai jonkun muun avulla.
- o Mitä epäonnistuminen herättää minussa: sisunnunko ja yritän uudelleen vai haluan luovuttaa?
- o Onko minulla hyvä pettymyksensietokyky vai pitääkö sitä vielä harjoitella?

Vaikeiden asioiden käsittely

Vaikeat asiat koetaan usein epäonnistumisina. On tärkeää oppia käsittelemään vaikeita asioita oikein.

- o Annatko vaikean asian lannistaa vai haastatko itsesi oppimaan?
- o Pyydä kaveria tai aikuista kertomaan, miten he ovat käsitelleet vaikeita asioita.
- o Puhuminen auttaa, älä jää yksin.
- o Se että jokin asia on vaikea, ei tarkoita että olisi huono.
- o Harjoita oma sisäinen puhe kuntoon, miten puhun itselleni (ajatuksen voima)? Ihminen puhuu itselleen 40 000- 50 000 sanaa vuorokaudessa. Muista puhua itsellesi niin kuin ystävällesi.
- o Opettele kannustamaan itseäsi.

Itsestä ja lähiympäristöstä huolehtiminen talliympäristössä, yhteisvastuu

- o Itsestä huolehtiminen ja omien tarpeiden tyydyttäminen tuottaa tyytyväisiä yrittäjiä, työntekijöitä ja harrastajia.
- o Vastuu siitä, miten toimin talliympäristössä on jatkuvaa, elämänmittaista, eikä siinä tule koskaan valmiiksi.
- o Talliympäristössä kaikilla on vastuu siitä, että ilmapiiri on hyvä ja talli on siisti.

Avoin ja hyväksyvä ilmapiiri

Avoin ja hyväksyvä ilmapiiri lähtee toisen kohtaamisen perustekijöistä. Huomataanko minut, kun tulen tallille tai muuhun ympäristöön uutena toimijana mukaan? Tervehtimällä tallille tai muuhun tilaan saapuvaa, ihminen kokee tullessa huomatuksi ja tervetulleeksi. Autetaanko toimintaympäristössämme uusia tulijoita, tarjotaanko apua ja millä sävyllä puhumme ja kohtaamme (positiivisesti ja kannustavasti)? Osaammeko antaa kaikille toimijoille tilaa toteuttaa tehtävänsä ja arvostammeko toisten tekemistä?

Peilikuvat ja esikuvat:

- o Lapsi peilaa itseään muiden ihmisten kautta ja muodostaa kokemustensa perusteella käsityksen itsestään, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan.
- o Totuudenmukainen peili kertoo kaikille ihmisille näiden olevan arvokkaita omina itsenään ja että he kelpaavat ja riittävät myös epäonnistumistilanteissa.
- o Vääristävä peili valehtelee väittäen esimerkiksi, että ihmisen arvo on kiinni suorituksista, varallisuudesta, terveydentilasta tms., tai että virheiden tekeminen on katastrofi, noloa ja häpeällistä.
- o Jos vääristävä peili on ihailun kohde, sen katselu on erityisen kohtalokasta -> talliyhteisössä näitä voivat olla esim. tallinomistaja, ratsastuskoulun opettaja tai valmentaja, kerhonvetäjä, ykköshoitajat, hevosnomistaja, ”isommat tytöt” tms.

Myös sinä olet peili ja esikuva!

- o Jokainen meistä on jatkuvasti peilisuhteessa toisiin ihmisiin, lisäksi olemme esikuvallisessa roolissa, halusimme sitä tai emme.
- o Esikuvana oleminen tarkoittaa suhtautumistamme itseemme ja muihin ihmisiin, miten suhtaudumme onnistumisiin ja epäonnistumisiin, miten käsittelemme tunteita, miten kohtelemme ihmisiä tai eläimiä, miten huolehdimme yhteisestä omaisuudesta jne.
- o Peilikuvana ja esikuvana oleminen on vastuullinen tehtävä, jonka olemassaolo on tärkeää tiedostaa, erityisesti, kun toimimme yhteisössä, jossa on mukana lapsia ja nuoria.

Kysymyksiä pohdittavaksi

- o Millaisia vääristäviä peilejä kotona, koulussa, mediassa, yhteiskunnassa, talleilla jne. on?
- o Millainen peili itse olen muille ihmisille? Miten muut kokevat itsensä, kun katsovat itseään minun kauttani? (Nostanko ja paisuttelenko jotakuta, entä lyttäänkö, mitä-töinkö ja väheksynkö jotakuta toista? Ja jos teen näin, niin miksi?).
- o Pyrinkö olemaan mahdollisimman rehellinen, totuudenmukainen peili? (Kohtelen ihmisiä tasa-arvoisesti, annan tarvittaessa rakentavaa kritiikkiä, mutta yritän olla asioiden myönteisiä puolia painottava ja kannustava?).

Uskaltaako meidän tallilla kysyä?

- o Tallin tärkein turvallisuustekijä on ilmapiiri, jossa uskalletaan pyytää tarvittaessa apua.
- o Tallin henkilökunnan tehtävä on näyttää esimerkkiä, että hyvä itsetunto on sillä joka kysyy tarvittaessa apua, eikä sillä, joka uskottelee aina tietävänsä ja pärjäävänsä yksin.
- o Muistuta omalla asenteellasi, että jokainen voi oppia toiselta jotain, oppiminen on vastavuoroista.
- o Onnistumisen lisäksi positiivista palautetta kannattaa antaa myös yrittämisestä!
- o Parhaimmillaan yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys ovat hevosharrastuksen vahvuuksia ja mahdollisuuksia, joilla tuetaan harrastajien itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa.
- o Muista tasapuolinen kohtelu!

Yhteisön piilevät vaarat:

- o yhteisön ulkopuolelle jääminen
- o jos yhteisö ei olekaan turvallinen, kannustava eikä jäsenistään huolta pitävä, siinä osana oleminen voi olla haitallista, joskus jopa vaarallista
- o hyvän yhteishengen tuhoava epäreilu kohtelu ja osan yhteisön jäsenistä suosiminen
- o toiminnan kokemukset voivat muuttua negatiivisiksi pelon myötä, jolloin elämyksellisyys jää saavuttamatta.

Pohdittavaksi

- o Miten varmistatte, että uusi toimintaan mukaan tuleva tuntee olonsa tervetulleeksi porukkaan ja pääsee mukaan ryhmään?
- o Miten seuranne johtokuntaan (tai muuhun työryhmään tai uuteen tehtävään, kuten vaikka hevosenhoitajaksi) tuleva perehdytetään tehtävään?
- o Miten huomioitte, jos joku ilmoittaa haluavansa jäädä pois toiminnasta?
- o Onko uusilla toimijoilla yhdenvertainen mahdollisuus vaikuttaa omaan rooliinsa ja tehtävänkuvaansa, kuin pidempään toiminnassa mukana olleilla?
- o Miten seuranne johtokunnassa (tai muussa työryhmässä tai tallilla) jaetaan tehtävät ja roolit?
-> Entä jos kukaan ei halua vastaanottaa tehtävää, joka kuitenkin tulisi hoitaa?

- o Miten toimintaympäristössänne suhtaudutaan uusiin ideoihin?
- o Onko yhteisössänne määritelty ohjeet palkitsemiseen? Miten varmistatte, että palkitseminen toteutuu yhdenvertaisesti?
- o Oletteko äänestäneet kokouksissa? Onko äänestäminen yhteisössänne hyväksytty ja normaali toiminnan muoto?

Pohdittavaksi,

kuinka hyvin toimijoiden arvostus ja tasa-arvo toteutuvat toiminnassa:

- o Voivatko erilaiset kävijäryhmät (esimerkiksi harrastajat, hevosen omistajat, yrittäjä, hallituksen jäsenet, ratsastavien lasten vanhemmat) saada mielipiteensä kuuluviin vai käyttävätkö vain tietyt ryhmät ääntä päätöksenteossa?
- o Vallitseeko toiminnassa avoin ja ystävällinen ilmapiiri?
- o Toivotetaanko uudet tulijat tervetulleiksi ja tervehditäänkö kaikkia?
- o Oletko havainnut tallilla tai seurassa nimittelyä, tönimistä tai ulkopuolelle sulkemista (tai muuta kiusaamista)? Jos olet, mitä olet tehnyt asialle?
- o Miten toiminnassanne suhtaudutaan esim. kulttuuri- ja seksuaalivähemmistöihin?
- o Millaista vuorovaikutusta harrastajien ja kilpailijoiden tai hevosen omistajien välillä on?
- o Saavatko myös lapset ja nuoret äänensä kuuluviin toiminnassa?
- o Onko seuralla tai tallilla selkeät toimintaohjeet sen varalle, jos joku rikkoo sääntöjä, aiheuttaa vahinkoa tai käyttäytyy muuten huonosti? Ovatko toimintatavat kaikkien tiedossa?
- o Esiintyykö toiminnassanne selän takana puhumista? Puututaanko siihen? Jos, niin miten?
- o Onko kenellä tahansa mahdollisuus ratsastaa tai kilpailla lempiponillaan, vai onko poni vain tiettyjen ihmisten käytössä (sillä oletuksella, että ratsastajan taidot riittäisivät ponin hallitsemiseen)?



Someketti ratsastajalle

Sosiaalinen media on tällä hetkellä suosittu viestintäkanava niin yksityishenkilöiden kesken kuin talleilla ja seuroillakin. Parhaassa tapauksessa erilaiset sosiaalisen median kanavat tarjoavat tärkeää, ajantasaista tietoa, verkostoitumismahdollisuuksia sekä ajanvietettä. Haasteitakin kuitenkin riittää. Keskustelut leviävät nopeasti, julkaisut ovat välillä harkitsemattomia ja virheellisetkin tiedot liikkuvat vauhdilla eteenpäin. Someketti ratsastajille toimii suuntaviivana siihen, kuinka ratsastuksen harrastajat, ammattilaiset sekä organisaatiot voivat pohtia omaa sosiaalisen median näkyvyyttään ja käyttäytymistään.

1. Puhu totta.
2. Kuuntele ja keskustele.
3. Julkaise vain sellaisia asioita, joita voisit kasvotustenkin sanoa.
4. Muista tilannetaju, älä provosoidu.
5. Kaikesta mitä verkossa julkaistaan, jää jälki. Julkaise vain sellaisia asioita, joiden takana voit seistä.
6. Ole aktiivinen, mutta harkitsevainen.
7. Valmistaudu myös kriittisiin viesteihin.
8. Erottele tieto ja mielipide. Muista lähdekritiikki. Tutustu huolella muiden julkaisujen sisältöihin ennen jakamista. Kunnioita tekijänoikeuksia.
9. Kunnioita toisten yksityisyyttä.
10. Pyydä anteeksi kun siihen on aihetta. Muista myös kiittää kun siihen on aihetta.

Pohdittavaksi

- Mikäli olet ylläpitäjänä esimerkiksi tallin tai seuran sosiaalisen median yhteisössä, sopikaa kaikkien ylläpitäjien kesken selkeät pelisäännöt. Mikä on tavoite? Mitä julkaistaan? Kuka julkaisee? Miten vastataan?
- Pohtikaa yhdessä, mikä on organisaationne virallista viestintää ja mikä muuta toimintaa. Pohtikaa missä kulkee raja, mitä seurassa tapahtuvia asioita voi kirjoittaa verkkoon ja mitä ei.
- Tutustu erilaisten sosiaalisen median kanavien omiin sääntöihin.
- Pohdi erilaiset roolisi sosiaalisen median kanavissa: yksityishenkilö, työntekijä, järjestötoimija? Erottele nämä tarvittaessa.
- Eroteltuasi roolit, mieti vielä, mitä haluat missäkin roolissa jakaa. Hyväksytkö kaveriksi asiakkaasi ja haluatko julkaista esimerkiksi kaverien kesken vietetystä viini-illasta kuvia heppakerholaistesi nähtävälle? Käytätkö valitsemaasi sosiaalisen median kanavaa rentona juttupaikkana kavereiden kesken vai luotko itsellesi asiantuntijuutta? Minkälaisissa tilanteissa edustat esimerkiksi ratsastusseuraasi tai työpaikkaasi? Mikä on luottamuksellista ja mikä avointa? Yleisesti oikeaa tai väärää ratkaisua ei ole, tärkeämpää on, että asiaa on mietitty.

Esimerkki seuran nettietiketistä:

Järvenpään Ratsastusseuran nettietiketti

Tallilla harrastetaan hevosten ja kavereiden kanssa ei tietokoneen, tässä kuitenkin ohjeita kun kirjoitat netissä.

1. OLE REHELLINEN. Jokainen vastaa omista teoistaan internetissä. Mieti aina mitä teet tai sanot. Toimi rehellisesti.
 2. KUNNIOITA TOISIA KÄYTTÄJIÄ. Mieti, mitä kirjoitat nettiin. Haluaisitko lukea itsestäsi asioita, joita olet kirjoittamassa toisesta? Älä loukkaa toisia käyttäjiä. Ole kohtelias.
 3. Kirjoita nettiin vain sellaisia asioita jotka voit sanoa myös kasvotusten. Ikävät asiat on aina parempi jutella kasvotusten.
 4. Kun julkaiset kuvia, olethan kysynyt luvan myös kuvassa olevalta.
 5. Jokaisella on oikeus omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin.
- Lisätietoja: www.jarvenpaanratsastusseura.fi

Keskustelun avuksi:

- Netissä olevalla hevosaiheisella keskustelupalstalla yksi tallin aktiivisista ratsastajista arvostelee muutamaa tallikaveriaan nimiä mainitsematta, mutta niin, että henkilöt ovat tunnistettavissa. Arvostelun kirjoittanut on ollut itse mukana sopimassa seuran nettikäyttäytymissäännöistä. Miten käsittelette asian seurassa?
- Eräs ratsastajan vanhempi moittii seuran hallituksen toimia netin keskustelupalstalla. Miten suhtaudut ja toimit tilanteessa seuran hallituksen edustajana?
- Seura arvostelee toisia seuroja ja liittoa avoimella keskustelupalstalla netissä ja lehdissä. Miten arvostelun kohteena olevan organisaation tulisi reagoida?

Kuvaamisesta:

- o Perussääntö on kysyä aina lupa kuvattavalta sekä kuvaamiseen että julkaisemiseen.
- o Yleisölle avoimissa paikoissa ja tilaisuuksissa, kuten ratsastuskilpailuissa, saa kuvata, jollei kuvaamista ole kielletty tapahtuman sisäänpääsyn ehtona.
- o Julkisessa ratsastuskoulussa, johon yleisöllä on vapaa pääsy, voi kuvata, mutta jos tilaisuus on avoin vain rajatulle porukalle, kuvaaminen ei ole sallittua.
- o Yksityinen talli, jonka rakennukset kuuluvat kotitalon pihapiiriin, voidaan katsoa olevan kotirauhan suojaama paikka, missä ei saa kuvata ilman lupaa.
- o Vaikka saisi kuvata, yksityiselämää loukkaavan tiedon tai kuvien levittäminen on aina rikos.
- o Lasten kuvaamisessa kannattaa noudattaa erityistä varovaisuutta ja kysyä aina lupa huoltajilta.
- o Hevosten kanssa huomioi turvallisuus kuvauspaikan (ei pelästytetä hevosia tai mennä itselle vaarallisen paikkaan) ja tavan (ei salamaa) valinnassa.
- o Valokuvassa selkeästi tunnistettavan henkilön kuvaa ei saa käyttää ilman hänen suostumustaan mainos- tai markkinointitarkoituksessa. Alaikäisen ollessa kyseessä vaaditaan lisäksi huoltajien lupa.

B. Hevosen hyvinvointi

Hevosen henkinen ja fyysinen hyvinvointi on kestävän hevosharrastuksen edellytys. Hevosen oikea ruokinta ja hoito, sen kivun tunnistaminen ja hoitaminen sekä käsittelyssä ja ratsastuksessa tarvittavien taitojen huolellinen opettaminen hevosille edistävät kaikki sen hyvinvointia.

Kaikilla hevosilla, käyttötarkoituksesta riippumatta, on samanlaisia perustarpeita. Pienetkin muutokset voivat parantaa hevosen hyvinvointia paljon. Hevonen voi fyysisesti parhaiten, kun se saa korsirehua jatkuvasti tai vähintään 3-4 tunnin välein. Pitkien ruokintataukojen aiheuttama mahahaava voi oireilla kiukkuisuutena ja kiihtymisenä ratsastuksessa. Hevosella on suuri liikkumisen tarve, jota sen pitää saada toteuttaa myös vapaana.

Hevonen on sosiaalinen eläin ja yksinolo on sille hyvin stressaavaa. Hevosen hyvinvoinnille olennaista on, että se näkee ja pääsee koskettamaan toisia hevosia. Stressaantunut hevonen voi sairastua tai käyttäytyä hankalalla tavalla.

Hevonen oppii nopeasti ja muistaa hyvin. Se saattaa helposti oppia yhdistämään esimerkiksi epäsovivista varusteista johtuvan kivun tai epämukavuuden työntekoon.

Ystävällinen käsittely ja ratsastus sekä hyvin opetetut avut parantavat hevosen hyvinvointia.

Hevosen hyvinvoinnista kilpailutoiminnassa voi lukea lisää sivulta 72.

Kysymyksiä pohdittavaksi

- o Ovatko tallin hevoset levollisia, ystävällisiä ja helposti käsiteltävissä, hoidettavissa ja ratsastettavissa?
- o Saavatko kaikki tallin hevoset olla yhteydessä lajitovereihinsa päivittäin?
- o Onko tunnelma tallilla rauhallinen?
- o Osaavatko hevoset tehtävänsä?

Yinkki

Hevostietokeskuksen, Hippoliuksen ja Hevoseni.fi -sivustoilta löytyy ajantasaista tietoa hevosen hyvinvointiin liittyen.

Yinkki

Erityisesti nuoret hevoset, ruunat ja oriit leikkivät mielellään suullaan ja hampaillaan. Jos hevosia ei voi pitää yhdessä, tarhaa leikkisät hevoset vierekkäin. Näin ne voivat leikkiä aidan yli. Leikkiminen on käyttäytymistarve, joka voi muuten suuntautua ihmiseenkin.

Yinkki

Hevosen hyvinvointia lisää se, että se saa myös itse päättää asioista. Jos tarhassa on katos, hevonen voi itse valita, onko varjossa vai auringossa. Jos heinää on kahta laatua, hevonen voi valikoida, kumpaa syö ensin.

Hevosen pyyntö

1. Pidä ympäristöni puhtaana ja turvallisena. Anna minulle tilava makuupaikka, jossa on raikas ilma ja riittävästi kuiviketta. Muista että pidän rauhasta ja levosta.
2. Anna minun elää hyvää hevosenelämää, johon kuuluu päivittäinen ulkoilu ja lajitovereiden seura.
3. Ruoki ja juota minua riittävästi ja usein puhtaista astioista. Anna oikeanlaista ja hyvälaatuista rehua sopivaa määrää. Älä pidä minua nälässä, mutta älä myöskään syötä minua liian lihavaksi.
4. Hoida kavioitani, anna ammattilaisen vuolla ja tarvittaessa kengittää ne säännöllisesti. Huolehdi myös rokotuksista ja hampaiden raspauksesta sekä tarvittaessa loishäädöstä. Jos sairastun, älä epäröi kutsua eläinlääkäriä.
5. Harjaa minua tarvittaessa ja useamminkin, jos pidän siitä. Tarkista päivittäin, että minulla on kaikki kunnossa.
6. Puhdista minut, jos olen likainen tai hikinen, anna minun kuivatella lämpimässä tai loimen alla. Laita selkääni suojaava loimi tarvittaessa myös kylmän ja sateen aikana.
7. Pidä huoli, että saan liikuntaa riittävästi ja säännöllisesti. Mitoita työt ja tehtävät kuntoni ja vointini mukaan. Liikkuminen on minulle ilo, kun olen kunnossa. Anna minun vertyä rauhassa ennen työtä ja juoksua ja myös sen jälkeen.
8. Muista oikeanlaiset ja sopivat varusteet, jotka ovat turvalliset sinulle ja minulle. Valitse ja hoida varusteet niin, että minun on hyvä tehdä niissä työtä, etteivät ne satuta, purista, paina tai hankaa.
9. Kohtele minua hyvin, koska terveenä ja tyytyväisenä voin paremmin. Älä aiheuta minulle kipua tai tuskaa, käytä taidon voimaa.
10. Käsittele minua rauhallisesti ja johdonmukaisesti, ystävällisesti mutta päättäväisesti. Ole hyvä johtaja, kiitä minua oikein tehdystä työstä. Älä opeta minulle huonoja käytöstapoja.
11. Älä pyydä minulta sellaista, mitä en ymmärrä tai osaa, mihin voimani ja taitoni eivät riitä. Opetä minua rauhallisesti ja huolella, suuttumatta. Jos omat taitosi eivät riitä minun kouluttamiseen tai käsittelyyni, hanki ammattiapua. Siitä on iloa meille molemmille.
12. Mieti kahdesti ennen kuin hankit hevosen, hyvä hevosenpito vaatii paljon. Pyydän, että hankit riittävästi tietoa hoidostani ja tarpeistani, ennen kuin otat minut vastuullesi. Kokemattomuus ja tietämättömyys voivat viedä terveyteni, jopa henkeni. Selvitä myös huolella, millainen hevonen sopii parhaiten sinun elämääsi.
13. Toivon, että harkitset tarkasti millaiseen kotiin minut myyt, jos on tullut aika erota. Älä anna minua välinpitämättömille ihmisille tai osaamattomiin käsiin. Kerro rehdisti uudelle omistajalleni minusta, jotta yhteinen taipaleemme alkaisi hyvin.
14. Hyvä omistajani! Kun näet voimieni uupuvan, lopeta elämäni tuskattomasti. En halua jatkaa tietäni kipeänä tai kaltoin kohdeltuna, joutua vanhoilla päivilläni huonoihin oloihin! Huolehdi minusta kunnialla loppuun saakka.



Pohdittavaksi

- o Hevosta hoitaessaan yksi tallin työntekijöistä huutaa hevosille, kun ne eivät toimi hänen toiveidensa mukaisesti. Mitä tilanteessa voisi tehdä?
- o Seuran junnujen valmentajana toimiva henkilö saa kilpailuissa keltaisen kortin hevosen sopimattomasta kohtelusta. Pitääkö seuran reagoida tilanteeseen jotenkin?

Oman hevosen hankinta

- Ennen hankintaa tutustu hevosen hoidon perusteisiin, ruokintaa ja lääkintää unohtamatta. Varmistu myös, että apua on tarvittaessa saatavilla.
- Varmista, ovatko omat resurssisi, esimerkiksi aika ja raha, riittävät?
- Hevosen omistaminen vaatii pitkäaikaista sitoutumista hevoseen ja valmiutta tehdä töitä sen eteen.
- Käytä vastuullista hevoskauppiasta, jonka ammattitaitoon voit luottaa. Pyydä hevosen ostoon avuksesi ratsastusalan ammattilaista. Ratsastajan ja hevosen pitää sopia toisilleen.
- Asiakirjat pitää olla kunnossa.
- Mieti, millaiseen käyttöön olet hankkimassa hevosta? Huomioi ensisijaisesti hevosen hyvinvointi.

Hevosen omistaminen

- Vastuu hevosesta on omistajalla.
- Omistajien on voitava luottaa siihen, että tallinpitäjä hoitaa kaikki hevoset yhtä hyvin riippumatta hevosen koulutustasosta, omistajan tulotasosta tai muista yksilöihin liittyvistä seikoista.
- Tallikavereiden (hevoset ja ihmiset) kohtelun tulee olla kaikille tasapuolista. Vaikka itsellä ei olisikaan loistavin hetki, jaksaa iloita muiden menestyksestä.
- Epäkohdista tulee voida keskustella rakentavasti ja löytää ratkaisut syyllisten etsimisen sijaan. On osattava olla valmis ottamaan palautetta vastaan (esimerkiksi jos kyseessä on selkeästi hevosen terveydentilaan tai hyvinvointiin vaikuttava asia tai omistajan oma käytös muita kohtaan vaatii muutosta).
- Kaikki hevosenomistajat ovat samalla viivalla iästä riippumatta. Aikuiset eivät saa syyttä ”käskyttää” nuorempia, vaan suosia enemmän kasvatuksellista linjaa lapsia kohtaan tai isoimmissa ongelmissa ottaa yhteyttä huoltajiin.
- Jokainen ratsastaa omalla sen hetkellä tasollaan, arvostella saa, mutta positiivisesti.
- Myös hevosten omistajien pitää noudattaa tallin sääntöjä.

C. Roolit

Talliympäristössä

Harrastustoiminta ja talliympäristö toimivat monen lapsen ja nuoren kasvun tukena. Tallien tavoitteena on tarjota turvallinen toimintaympäristö sekä hevosille että ihmisille. Talleilla käy paljon erilaisia ihmisiä ja se on myös hevosten koti. Hyvään ilmapiiriin ja toimintaympäristöön vaikuttavat kaikki tallilla kävijät omalla toiminnallaan.



Tallilla

- o hevosia käsittelevät monet eri ihmiset. Hevosilla on tietyt rutiinit ja ne kaipaavat myös rauhaa.
- o tietoa halutaan oppia ja kun osaa, sitä haluaa myös jakaa itse.
- o ”osaavammat toimivat aloittelevien esikuvina”, taitava opettelee ja osaa perusasiat ja sitten vasta opettaa muita, tavoitteena on tulla itse esikuvaksi.
- o ratsastusharrastus on kaikkien yhteinen voiman lähde, jonka hevonen mahdollistaa, sitä on kiva harrastaa avoimessa ja hyvässä ilmapiirissä.
- o toimiminen on aina aikuisjohtoista, kaikkeen tekemiseen on syy ja merkitys, tilanteissa toimitaan niiden tuoman tarpeen mukaan, aina osaava aikuinen henkilökunta ratkaisee ja tekee päätökset, lapset eivät ole tallilla koskaan työsuhteessa.
- o yhtenäinen tapa toimia hevostaidoissa tuottaa turvallisen ympäristön hevosille ja ihmisille, mitä yhtenäisemmät tavat toimia, sen helpompaa kaikille.
- o henkilökunta arvostaa omaa tekemistään ja toimii esimerkkinä.
- o kunnioitetaan ja arvostetaan muita, toimitaan yhteisöllisesti ja siten, että tallille on kiva tulla.
- o on säännöt.
- o on omat käytännöt, joiden mukaan toimitaan, jokainen sitoutuu noudattamaan tallin ohjeita.
- o kaikki hyväksytään sellaisena kuin kukin on.
- o on salliva ilmapiiri, jossa harrastaa voi monilla tavoin.
- o noudatetaan opettajan johtamaa tilannetta, otetaan vastaan oppia, välillä joudutaan poistumaan myös omalta mukavuusalueelta.
- o toiminnassa turvataan hevosen ja ratsastajan psyykinen ja fyysinen turvallisuus.
- o toimitaan suunnitelmallisesti ja yhtenäisesti.
- o on koulutettua henkilökuntaa.

Tallin säännöt

Talleilla on erilaisia sääntöjä, joita tulee noudattaa hevosen ja ihmisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden vuoksi. Tallin säännöissä nostetaan esiin ainakin tallin aukioloajat, yhteystiedot, tallilla käyttäytymisohjeet turvallisuuden ja viihtyvyyden, sekä hevosen hyvinvoinnin kannalta, sekä eettiset toimintaperiaatteet ja arvot.

Esimerkki tallin perussäännöistä: www.hevoseni.fi/tallisaannot

Ratsastuskoululaisen etiketti:

1. Tervehdin tullessani tallille.
2. Kun tulen uutena mukaan, otan kontaktin tallilla johonkin ihmiseen ja pyydän opastamaan alkuun tai ohjaamaan oikean ihmisen luo.
3. Tutustun tallin toimintaohjeisiin (usein tallin ilmoitustaululla) ja pyydän selvennystä, jos en ymmärrä jotain kohtaa.
4. Noudatan saamiani ohjeita.
5. Kysyn, jos näen tai koen jotain joka jää häiritsemään.
6. Otan muut huomioon, mutta en juttele tunnilla.
7. Tuntien ollessa käynnissä annan ratsastuksenopettajan keskittyä opettamiseen.
8. Annan toimintarauhan myös muiden ratsastaessa, en puutu tuntien kulkuun ulkopuolelta.
9. Teen itse alku- ja loppuverryttelyn ennen hevosen selkään nousua, jotta olen valmis ratsastamaan.

Hevosvalinnat ratsastustunneilla:

- o Aloittelijat ja aremmat ratsastajat ratsastavat tasaisen rauhallisilla hevosilla ja poneilla.
- o Kokeneemmat ratsastajat ratsastavat niillä hevosilla, jotka tarvitsevat osaavampia ratsastajia.
- o Kokeneemmat ratsastajat ratsastavat välillä tasaisen rauhallisilla hevosilla ja poneilla, jotta ne pysyvät tottelevaisina avuille.
- o Tunteja suunnitellessa koitetaan tarjota tasaisesti ja monipuolisesti työtä kaikille hevosille niiden omien tarpeiden ja kykyjen mukaan -> hevosen hyvinvointi on tunteitoiminnan lähtökohta.
- o Harjoituksissa huomioidaan ratsastajan taidon lisäksi hevosen ikä, luonne, koko ja rakenne, koulutustaso sekä askellajit.
- o Tunnin opettaja vastaa yleensä hevosten jaosta ratsastajille.
- o Vanhempi hevonen on usein opetusmestari.

Tallilla toimitaan ryhmissä:

- o Talli tarjoaa mielekkään, virikkeellisen, innostavan ja monipuolisen harrastusympäristön.
- o Ratsastusharrastus opettaa toimimaan ryhmässä, pyytämään ja antamaan apua.
- o Ryhmätunneilla on odotettava vuoroaan.
- o On hyväksyttävä se, ettei aina onnistu.
- o Omat tunteet ja kokemukset ovat esillä ja ne tulevat näkyviksi. Hevonen toimii ihmiselle peilinä niin negatiivisissa kuin myös positiivisissa tunteissa.
- o Ryhmän tehtävänä on kannustaa ja auttaa vaikeiden tunteiden ja epäonnistumisten kohtaamisessa ja niistä ylipääsemisessä.
- o Tarvittaessa ja niin haluttaessa ulkopuolista apua voidaan tuoda myös talliympäristöön. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi hyvä keino tukea lapsia, nuoria, aikuisia tai ryhmiä.

Toimiminen talliyrittäjänä

Tallilla käy paljon erilaisia, eri tavoin ajattelevia, toimivia ja harrastavia yksilöitä. Talliyrittäjän toiminnan tavoitteena on tarjota asiakkailleen yhdenvertaista kohtelua ja omalla esimerkillään ja tavallaan toimia, luoda tallille hyvää ja positiivista ilmapiiriä. Talliyrittäjä on myös toiminnan ohjaaja ja aistija. Yrittäjä voi joutua kohtaamaan työssään tallilla ja ratsastusryhmissä tilanteita, joissa ihmisten kemiat eivät kohtaa ja tilanne äityy konfliktiksi. Lisäksi talliyrittäjä voi joutua kohtaamaan ihmisten henkilökohtaisia asioita, joihin hänen on puututtava varmistaakseen turvallinen ja toimiva harrastusympäristö.

Vinkkejä talliyrittäjälle:

- o Kuulostele ja tarkkaile jatkuvasti tallin yleistä ilmapiiriä ja ilmapiiriä ratsastusryhmissä.
- o Kysele asiakkailta, kuinka heillä sujuu tallilla ja miltä heistä tuntuu.
- o Puutu epäkohtiin reippaasti ja ripeästi puhumalla asianosaisten kanssa rehellisesti, avoimesti ja luottamuksellisesti.
- o Älä vertaile.
- o Vaikeissa tilanteissa, kuten kiusaamistilanteissa asiakkaalla täytyy olla kokemus, että hänet otetaan vakavasti ja negatiivisiin kokemuksiin puututaan.

Talliyrittäjä on usein tilanteiden kanssa aika yksin ja kannettavana on suuri vastuu. Olisiko sinun mahdollista vaihtaa ajatuksia toisen yrittäjän kanssa, joka saattaa kohdata samanlaisia asioita? Ymmärrä omat rajasi, älä yritä kestää hankalaa tilannetta liian kauan yksin. Tarkkaile, milloin omat voimavarasi eivät riitä ja pyydä reippaasti apua. Sinun jaksaminen on tärkeää myös asiakkaidesi ja hevosten hyvinvoinnin, mutta erityisesti oman jaksamisesi vuoksi.

Rooleja tallilla:

- o Tärkeää, että jokaisella toiminnassa mukana olevalla on selkeä käsitys omasta roolistaan yhteisössä, sekä tehtävistä, joista kantaa vastuun.
- o Talliyrittäjällä on kokonaisvastuu yrityksensä menestymisestä.
- o Työntekijöiden tehtävänä on toimia niin, että yrittäjän toiminta mahdollistuu.
- o Uusia työntekijöitä ja tallilla vapaaehtoisena toimivia henkilöitä tulee perehdyttää niin, ettei rooliristiriitoja synny.
- o Hyvin organisoidussa ja toimivassa talliympäristössä on kaikkien miellyttävä olla ja asiakkaiden tyytyväisyyteen pystytään panostamaan, kun huomiota ei tarvitse kiinnittää toimenkuviin ja roolien selkiyttämiseen.
- o Tallin asiakkailta on käytössään selkeät säännöt ja ohjeet turvaamaan hevosen ja ihmisen hyvinvointia.

Talliympäristö toimii lapsen ja nuoren kasvun tukena

Harrastustoiminta on lapselle ja nuorelle tärkeä kasvuympäristö. Lajitaitojen lisäksi lapset ja nuoret oppivat monenlaisia elämäntaitoja ja -tapoja. Harrastusympäristössä toimivien aikuisten vastuu lapsille ja nuorille välittyvistä arvoista, asenteista ja tavoista on siis merkittävä. Kasvattaja on kuka tahansa aikuinen, joka kohtaa lapsia ja nuoria työssään tai vapaa-ajallaan ja vaikuttaa näin ollen heidän elämäänsä.

Kasvatukseksi voidaan ajatella jonkin sellaisen välittämistä eteenpäin, jonka henkilö kokee tärkeäksi ja arvokkaaksi, kuten toisten ihmisten ja hevosten oikeudenmukainen kohtelu, suvaitsevaisuus tai luotettavuus. Kasvatuksen tulisi olla myönteisiä asioita edistävää, pelkällä rajoittamisella ja kurinpidolla saadaan vain hetkellisiä vaikutuksia aikaiseksi.

Kasvattajan roolia voidaan havainnollistaa vertauksella, jossa kasvattaja toimii tiennäyttäjänä ja ohjaa lapsia ja nuoria havaitsemaan kaikki opaskilvet ja tienviitat, joista ilmenee, mitkä tiet vievät mihinkin päämäärään.

Sanonta ”esimerkki on paras kasvattaja” pätee loistavasti. Ratsastuksen parissa oleva aikuinen toimii koko ajan itse esimerkkinä ja mallina lapsille ja nuorille. Usein häntä pidetään ihailtuna esikuvana. Tämä näkyy esimerkiksi siten, että lapset ja nuoret kuuntelevat tarkkaan kasvattajan arvoja, asenteita ja tunteita ilmaisevia puheita. He seuraavat käyttäytymisen lisäksi tarkkaan asentoja, eleitä, ilmeitä sekä äänenkäyttöä ja tekevät niistä tulkintoja. Tästä syystä on tärkeää tiedostaa omat käsityksensä kasvatuksesta sekä siitä, millaisia asioita, arvoja, asenteita ja tapoja haluaa lapsille ja nuorille välittää. Jokainen kasvattajan roolissa toimiva henkilö on rakentamassa niin lajin tulevaisuutta lasten ja nuorten kautta kuin tukemassa lasten ja nuorten kasvua vastuullisiksi aikuisiksi.

Pohdittavaksi

- o Millaisia arvoja, asenteita, tapoja ja taitoja haluat välittää eteenpäin?
- o Millaisia ovat omat esikuvasi?



Talliturvallisuuden vaikuttavia tekijöitä:

- o Työntekijöiden hyvinvointi: uni, lepo, päihteettömyys, ravinto, henkinen hyvinvointi, fyysinen kunto.
- o Työntekijöiden ammattitaito: koulutus, kokemus, ”ajan hermoilla” pysyminen.
- o Tallin puitteet: ei välttämättä uusinta ja hienointa, vaan turvallista ja toimivaa - kulkuväylien esteettömyys, selkeät pysäköintialueet ja ajotiet (ei hevosten kulkureittejä välittömässä läheisyydessä), tallin pihan näkyvyys (nurkan takaa tuleva hevonen, traktori jne.).
- o Koulutetut ja terveet hevoset: **säännöllinen osaavan ratsastajan tekemä läpiratsastus, säännöllinen hevosten terveydentilan tarkastus (esimerkiksi lihasjunitukset), sopivat varusteet.**
- o Ehjät ja riittävän suojaavat varusteet sekä hevosella, että ihmisellä (esimerkiksi tallilla käytettävät kengät tulee olla umpinaiset ja suojata jalkaa).
- o Tallilla selkeät ohjeet: Kuinka toimitaan, jos esimerkiksi ratsastaja putoaa ja hevonen juoksee vapaana? Vihelletäänkö maneesin tultaessa? Säilytetäänkö varusteet ja muut tarvikkeet selkeästi omilla paikoillaan?

Pohdittavaksi

Onko tallillanne kirjoitettu auki

- o toimintaohjeet poikkeaviin tilanteisiin, kuten hevonen sairaana, ympäristössä turvallisuusriski jne.
- o palautekanavat
- o eettiset periaatteet
- o tupakointi talliympäristössä, aikuisen roolimalli
- o turvallisuusohjeistus, jossa mukana myös ohjeet kypärän ja turvallisten kenkien käytöstä
- o käytössäännot sosiaalisessa mediassa ja ketkä kuuluvat ja miten pääsee mukaan ryhmiin, kuka ylläpitää ja mitä julkaistaan
- o palvelusopimukset (hoitosopimukset, tuntipalvelusopimukset jne.)?

Esimerkki puuttumisesta

Tallin vakioasiakas tulee tunnille toistuvasti vapisevin käsin, huonovointisen oloisena ja alkoholin hajuisena. Talliyritystä lähtee keskustelemaan asiasta asiakkaan kanssa kahden kesken, syyttelemättä ja arvostelematta, mutta rehellisesti ja napakasti perustellen, miksi tunnille ei voi tulla alkoholin vaikutuksen alaisena tai krapulassa. Ennen tilanteen käsittelyä talliyritystä jännittää asian puheeksi ottaminen, mutta tilanteessa asiakas suhtautuukin asiaan hyvin otettuna ja kiittolisena siitä, että hänestä välitetään. Tilanteessa sovitaan, että asiakas jättää tunnin nyt väliin, mutta voi tulla korvaamaan sen toisena päivänä paremmassa kunnossa. Tilanteessa tärkeää on kohdata ihminen ihmisenä, perustella asia selkeästi ja syyttelemättä tai arvostelematta. Esimerkkinä voi käyttää vaikkapa satulaa. Ratsastuksenopettaja tarkistaa aina ennen tuntia hevosen varusteet ja satulavyön kireyden. Yhtä lailla hänen tehtävänä on varmistaa, että asiakkaat nousevat selkään hyvävointisina. Voi myös kertoa, että loppuvastuu, jos jotain kävisi olisi kuitenkin talliyrityksellä, joka on päästänyt asiakkaan ratsastamaan, vaikka tämä ei ole ollut urheilukuntoinen.

Pohdittavaksi

- o Tallille perustetaan uusi esteryhmä. Esteryhmään haetaan mukaan kaikille avoimella haulla. Jo ennen haun alkamista tallilla on alkanut kulkea huhu, jonka mukaan talliyritystä on jo luvannut paikat tietyille ratsastajille. Yhden ratsastajan vanhempi on yhteydessä talliyritykseen ja kertoo lapsensa kokevan eriarvoisuutta tämän vuoksi. Kuinka toimit, että perätön huhu päättyisi mahdollisimman pian?
- o Olet talliyritystä. Törmäät kaupungilla tallisi junioreihin olutpullojen kanssa perjantai-iltaa viettämässä. Kuinka toimit?

Ratsastuksenopettajana tai -valmentajana

Nykyaikaista valmennusta ja valmennussuuntausta, sekä opetusta on, että ratsastuksenopettaja ja valmentaja osaavat toimia kokonaisvaltaisesti. Sosiaaliset taidot ja yhteistyötaidot ovat avainasemassa.

Ratsastuksenopettaja ja -valmentaja

- o Toimii roolissaan siten, että hevosalaan ja ratsastuskulttuuriin voidaan heidän käytöksensä ja asenteensa perusteella yhdistää ihmisten, eläinten ja ympäristön kunnioittaminen, korkea moraalinen ja etiikka, valistus ja sivistys.
- o Opettaa, ohjaa, opastaa ja neuvoo kaikkia tasavertaisesti ja puuttuu avoimesti, rohkeasti ja rakentavasti syrjivään käytökseen tai asenteeseen.
- o Ei kiusaa, uhkaile, käytä loukkaavaa kieltä, eikä hyväksikäytä ja ymmärtää olevansa auktoriteetin asemassa valmennettaviin tai oppilaisiin sekä heidän sidosryhmiinsä nähden, valmennettavan tai oppilaan iästä riippumatta.
- o Kunnioittaa valmennettaviensa tai oppilaidensa fyysistä koskemattomuutta.

- o Kohdatessaan kiusaamista, uhkailua tai hyväksikäyttöä, ratsastuksenopettaja puuttuu tilanteeseen.
- o Ei ota vastaan eikä anna lahjuksia tai lahjuksiin verrattavissa olevia taloudellisia tai aineellisia etuja.
- o Pitää yllä ammattitaitoaan, jatkokoulututtuu ja pysyy ajan hermolla.
- o Toimii taloudellisesti vastuullisesti ja rehellisesti, ei liioittele eikä vääristele koulutustasoaan, kokemustaan tai osaamistaan. Hän ymmärtää, että oman osaamisen tai kokemuksen liioittelu saattaa johtaa tilanteeseen, jossa toisen osapuolen terveys ja turvallisuus voi vaarantua.
- o Ottaa toiminnassaan huomioon eläinten ja ympäristön hyvinvoinnin ja puuttuu tilanteeseen kohdatessaan eläinten hyvinvointia vaarantavaa toimintaa tai käytöstä. Hän myös kouluttaa valmennettavia ja heidän sidosryhmiään toimimaan hyvien hevostaitojen mukaisesti niin, että hevoset pysyvät terveisinä, työkykyisinä ja voivat hyvin ja ymmärtää toimintansa vaikutukset ympäristölle.
- o Noudattaa itse ja kasvattaa urheilijoitaan noudattamaan lainsäädäntöä, kilpailusääntöjä, antidopingsääntöjä ja urheilun muita eettisiä arvoja sekä ohjaa urheilijoitaan urheilulliseen elämäntapaan.
- o Tekee rakentavaa yhteistyötä kollegojensa kanssa, tiedostaen että vertaistuki antaa välineitä arjessa jaksamiseen, ja on myös valmis auttamaan kokemattomampiaan ja on riittävän kypsä tarvittaessa ohjaamaan oman hyvin edistyneen valmennettavansa tai oppilaansa toiselle valmentajalle tai opettajalle.

Valmennettavat sekä heidän sidosryhmänsä, kuten poni- ja junioriratsastajien vanhemmat, ovat usein taitojensa ja kokemuksensa puolesta valmentajaansa nähden sellaisessa asemassa, että heidän on vaikea arvioida valmentajan taitoja ja toiminnan oikeellisuutta. Näin ollen valmentajalla on täysi vastuu siitä, että hän toimii aina ja joka tilanteessa valmennettaviensa eduksi sekä parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan. Tämä koskee niin opettamista, valmentamista, taloudellisia asioita kuin konsultointia erilaisissa valmentautumiseen liittyvissä asioissa, kuten esimerkiksi hevosen valinnassa ja ostossa, sekä erilaisten oheismattilaisten palveluiden käyttämisessä.



Pohdittavaksi

- o Ratsastuksenopettajan opetustyyli aiheuttaa jännitystä ratsastuskoululaisille. Opettajalla on tapana huutaa tunnilla, jos oppilas ei suoriudu tehtävästään kunnolla. Ratsastustuntien jälkeen monella aikuisellakin on itku herkässä. Harrastaminen ei tunnu enää mukavalta. Talliyrittäjän tyyli on samanlainen. Kritiikkiä toiminnasta ei oteta vastaan. Mitä tilanteessa voisi tehdä?
- o Ratsastuksen ohjaaja on ja myös haluaa olla oppilaidensa esikuva. Viikonloppuisin vapaa-ajallaan hän mielellään juhlii, käyttää alkoholia ja tupakoi. Tulisiko ohjaajan muuttaa tapojaan asemansa vuoksi?

Valmentaja tai kaveri vai valmentaja ja kaveri?

- o Valmentaja määrittelee aina itse oman yksityisyydentarpeensa.
- o Myös valmennettavan oma avoimuus (ja persoona) voi vaikuttaa valmennussuhteen avoimuuteen myös valmentajan puolelta.
- o Yksi määrittelevä tekijä on valmennussuhteen tiiviys. Vastuualmentajan on jaettava itsestään enemmän, kuin satunnaisen valmentajan.
- o Valmennettavan kanssa on hyvä olla kaveri, mutta ammatillinen ote tulee säilyä.
- o Yhteisiin illanviettoihin osallistuminen on ok, kun valmennettava on täysi-ikäinen.
- o Suhde alaikäisen valmennettavan huoltajiin on merkittävä, valmentaja voi keskustella itseensä liittyvistä muuttuvista tilanteista tms. ensisijaisesti valmennettavan vanhempien, ei valmennettavan kanssa:
 - o ei turhaan kuormiteta lasta, valmennettavan pitää tietää pääkohtia, mutta ei tarvitse jakaa valmentajan huolia
 - o valmentajan ensisijainen tehtävä on olla valmennettavan auttaja.

Valmentaja ja valmennettava sosiaalisessa mediassa

- o Valmentaja voi hyväksyä valmennettavansa kaveriksi sosiaalisessa mediassa, kaveriksi hyväksyminen lähentää suhdetta positiivisesti.
- o Sosiaalisessa mediassa on esimerkiksi paljon ryhmiä, joissa on mahdollista sopia valmennuspaikkoja ja -aikoja. Vaihtoehtoisesti valmentaja voi perustaa itselleen tai omalle valmennusryhmälleen Facebook-ryhmän.
- o Sosiaalisessa mediassa ollaan tasavertaisemmassa roolissa, nuoria valmentavassa valmentajan auktoriteettiasema voi (ainakin valmennussuhteen alkuvaiheessa) olla valmennettavalle niin jännittävä, että tämän on vaikea lähestyä valmentajaa, sosiaalisessa mediassa valmennettava voi uskaltaa laittaa esimerkiksi valmennukseen liittyviä kysymyksiä helpommin = suhdetta keventää, kun hyväksyy tai joissain tapauksissa jopa pyytää valmennettavan kaveriksi.
- o Sosiaalisessa mediassa on helppo ja hyvä kysyä valmennettavan kuulumisia tämän omista treeneistä.
- o Sosiaalinen media on nuoren valmennettavan kanava, mene sinne (kanavaan) missä valmennettavasi ovat.
- o Yhteydenpidon sävy voi olla tuttavallista ja helposti lähestyttävää (nuorten sanoin sanottua), mutta käsiteltävissä aiheissa pysytään asiassa.

- o Nuoret osaavat sosiaalisen median käytössännöt kohtuullisen hyvin, valmentajaa kohti tunnettu arvostus säilyy, harvoin tarvitsee kohdata tilannetta, että valmennettava lähestyisi valmentajaa sosiaalisessakaan mediassa muuten, kuin asiallisin kysymyksin tai kommentein.
- o Valmentajan tulee ymmärtää oma roolinsa myös sosiaalisessa mediassa, jossa kannattaa jakaa vain positiivisia ja hyviä asioita ja antaa näin myös siellä positiivista kuvaa itsestä, eikä vahingossa kuormita sitäkään kautta valmennettavaa.
- o Myös hauskoja päivityksiä voi jakaa, mutta jokainen päivitys ja myös tykkäys on ajateltava niin, että valmennettava voi lukea sen, koskee myös kuvia.
- o Kannanottoja on osattava varoa (ratsastusasiat, mutta myös muut mielipiteet, joilla voi vahingossa esimerkiksi loukata toisen mielipidettä), mieluummin passiivinen kuin kantaaottava.

Valmennussuhteen pelisäännöistä

- o Pidetään yhteyttä säännöllisesti, jotta valmentaja tietää kokonaisvaltaisesti, missä mennään.
- o Toivottavaa on, että valmennettava ilmoittaa itse aktiivisesti valmentajalle kuulumiset ja miten sovitut kotiharjoitteet sujuvat.
- o Valmentajan tehtävä on kannustaa kaikissa tilanteissa.
- o Valmentajalla on oltava herkkä tilannetaju ja hänen on kerrottava rehellisesti, jos jokin valmennukseen liittyvä asia (myös valmennuksen ulkopuolelta vaikuttava asia) on mennyt tai menossa etenemisen kannalta huonoon suuntaan.
- o Esimerkiksi pelkotilanteissa valmentaja osaa ja ymmärtää ohjata tarvittaessa ammattilaisen, kuten urheilupsykologin puheille. Usein valmentajan tuki ja kannustus jo itsessään voivat riittää vaikeiden tilanteiden ylittämässä.

Esimerkki

Kun valmentajan omaan elämäntilanteeseen tulee muutoksia, vastuualmentajan roolissa asiasta on aiheellista kertoa kohtuullisen aikaisessa vaiheessa, jotta valmennettavan ei tarvitse ihmetellä mahdollisesti lyhyelläkin aikavälillä peruutettuja valmennuksia. Näin valmennussuhde on rehellinen ja helpottaa molempien osapuolien toimintaa. Jos kyseessä taas on satunnainen valmennettava, henkilökohtaisia asioita ei tarvitse jakaa yhtä paljon.

Valmentajan rooli hevoskaupassa

- o Valmentaja voi viedä valmennettavansa katsomaan ja kokeilemaan myytäviä hevosia ja opastaa asiassa.
- o Valmentajan on tehtävä ehdottoman selväksi, että ostopäätös ja vastuu ovat aina ostajalla, ei koskaan valmentajalla.
- o Valmentajan ei tule koskaan KEHOTTA ostamaan, ainoastaan niin hyväksi katsoesaa voi SUOSITELLA hevosien ostoa.
- o Jos valmentaja myy tai vuokraa hevosta valmennettavalle, hänen tulee kertoa kaikki hevoseen liittyvä auki selkeästi ja rehellisesti.

Pohdittavaksi

- o Mihin vedät rajan valmentaja-valmennettava -suhteessa kaverisuhteena?
- o Kuinka voit ottaa tarvittaessa etäisyyttä valmennettavaan?
- o Seura järjestää jäsenilleen avointa valmennusta. Toimintasäännöt on jaettu kirjallisina, mutta osa valmentajista rikkoo sääntöjä toistuvasti. Asiaan on puututtu, mutta muutosta ei tapahdu. Mitä tehdä?

Aikuisen valmentajan ja nuoren urheilijan välisestä suhteesta:

- o Aikuisen valmentajan tai ohjaajan suhde nuoreen urheilijaan on aina valtasuhde.
- o Valmennussuhteet ovat usein läheisiä, luottamuksellisia ja emotionaalisesti latautuneita.
- o Usein lapsi tai nuori on valmis tekemään kaikkensa onnistuakseen suorituksessaan.
- o Lapsi tai nuori saattaa kunnioittaa valmentajan kaikkia ehdotuksia ja määräyksiä kritiikittä.
- o Valmennussuhteisiin saattaa liittyä myös riippuvuutta, joka voi estää nuoren kasvua terveeseen itsenäistymiseen ja aikuisuuteen.
- o Valtasuhteessa aikuinen ohjaaja tai valmentaja voi tietoisesti tai tiedostamattaan käyttää auktoriteettiaan tai valmennussuhteessa syntyneitä tunnesidettä hyväkseen ryhtyessään nuoren kanssa seurustelusuhteeseen -> nuori ei aina pysty itse tunnistamaan valta-aseman ja vaikutusvallan väärinkäytöstä hyväksikäyttönä, kuin ehkä jälkepäin.
- o Kaikissa valmennus- ja ohjaustilanteissa, kilpailuissa ja matkoilla aikuinen käyttäytyy hienotunteisesti ja kunnioittavasti urheilijaa ja tämän käyttämiä tiloja (esimerkiksi pukutiloja tai hotellihuoneita) kohtaan.
- o Nuoren idolirakastuminen kohdistuu usein aikuiseen, esimerkiksi valmentajaan. Aikuisen on tiedettävä vastuunsa ja osattava asettaa rajat nuoren käyttäytymiselle eikä vastata nuoren tunteisiin, sekä pidättäytyttävä toimimasta nuoren puolelta tulevien seksuaalisävytteisten ehdotusten mukaisesti.
- o On tärkeää, että seurassa tai tallilla uskalletaan puhua vaikeistakin asioista, sillä avoin ilmapiiri ehkäisee häirintää ja valta-aseman väärinkäyttöä parhaiten.
- o Seuran tai tallin pelisäännöissä määritellään, hyväksytäänkö seuran toiminnassa yhdistetyt seurustelu- ja valmennussuhteet silloinkaan, kun nuorempi osapuoli on laillisessa iässä -> seura ei voi estää valmentajan ja urheilijan seurustelusuhdetta, kun suojaikäraja on täyttynyt ja molemmat osapuolet pitävät suhdetta toimivana, mutta seura voi estää henkilön toimimisen valmentajana jos suhde heikentää valmentajan uskottavuutta seuran, joukkueen tai perheen kannalta.
- o Ristiriitatilanteissa on tärkeää kuulla kaikkia osapuolia tasapuolisesti ja puolueettomasti.
- o Aina on turvattava se, että väärin toimineiden toiminta-alueita rajataan ja syyttömät saavat jatkaa harrastustaan ja toimintaansa.

Vapaaehtoistoiminta

Ratsastusseurojen toimintaa ja arkea pyöritetään vapaaehtoisten voimin. Vapaaehtoistoiminta on lajin kannalta äärimmäisen tärkeää.

Miksi vapaaehtoisena halutaan toimia?

- o oma kiinnostus ja halu toimia tärkeinä pitämiensä asioiden puolesta
- o halu kuulua johonkin ryhmään
- o halu saada uusia ystäviä
- o tarve mielekkääseen tekemiseen
- o halu saada uudenlaista sisältöä elämään, oppia uutta ja toteuttaa itseään
- o halu auttaa ja vaikuttaa tai saada vastapainoa omaan elämään
- o vapaaehtoistyö opettaa toimimaan yhdessä erilaisten ihmisten kanssa
- o työ tarjoaa niin sosiaalisia taitoja kuin erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksymistä
- o mahdollisuus harrastaa koko perheenä tai olla mukana tukemassa lapsen tai esimerkiksi lapsenlapsen harrastusta
- o kärkekohteita vapaaehtoistyölle ovat lapset ja nuoret sekä liikunta ja urheilu.

Vapaaehtoinen tarvitsee:

- o tunnustusta, arvostusta ja kiitosta tehdystä työstä
- o tukea tehtävän suorittamiseen ja tiedon, keneltä voi pyytää apua tarvittaessa
- o tunteen omasta tarpeellisuudesta
- o tiedon vaikuttamismahdollisuuksista
- o mahdollisuuden tulla kuulluksi
- o hyvän perehdytyksen ja perustiedot tehtävästä, johon on lähdössä mukaan
- o itselle mielekkäitä tehtäviä
- o myönteistä palautetta
- o mahdollisuuden kehittää ja kouluttaa itseään
- o hyvän toimintailmapiirin, jossa viihtyy
- o mahdollisuuden toimia omien resurssiensa (aika, raha, kiinnostus, osaaminen jne.) mukaan
- o erilaisia vaihtoehtoja vapaaehtoistyön tekemiseen.

Sitoutuminen

Vapaaehtoisen sitoutuminen lähtee siitä, että ihmistä pyydetään tekemään tai hänelle tarjotaan mahdollisuutta tehdä sopivan mielenkiintoisia, sopivan kokoisia, sopivan haastavia ja sopivan sitovia tehtäviä. Vapaaehtoinen ei halua tulla hyväksikäytetyksi tai nöyryytetyksi, mutta ei toisaalta halua tehdä mitään, mikä tuntuu turhalta tai koetaan vähäpätöiseksi. Vapaaehtoinen on mukana juuri niin kauan kuin hän on kiinnostunut ja

innostunut tehtävästään. Tällä hetkellä suosittu toimintatapa vapaaehtoisuudessa on hetkellinen toiminta pitkäjänteisen sitoutumisen sijaan. Mitä enemmän ihminen saa käyttää erilaisia toimintatapoja ja hyödyntää itselle tärkeitä periaatteita, sitä paremmin hän jaksaa ja ennen kaikkea sitoutuu vapaaehtoistyöhön.

Vapaaehtoisen jaksamisessa vaikuttavat mm. seuraavat seikat

1. Toiminnan kokonaisuus: työnjako, roolien selkeys ja selkeät tavoitteet.
2. Toimintaedellytykset: riittävä koulutus ja perehdytys, saatavissa oleva tuki.
3. Toimijan oma elämäntilanne: mahdollisuus joustavuuteen ajankäytössä esim. perhetilanteen mukaisesti.
4. Toimijan omat arvot: motivaatio syntyy omien tärkeinä pitämien asioiden pohjalta, omien arvojen ja periaatteiden mukaisen toiminnan kautta.
5. Vastavuoroisuus: vapaaehtoistyö tarjoaa jotain myös tekijälle.

Positiivisen palautteen ja ilon merkitys

Arjessa saatu myönteinen huomio ei tarkoita ylenpalttista kiittelyä, vaan molempinpuolista luontevaa vuorovaikutusta. Hyvää palautetta tuntuu hyvältä myös antaa. Positiivisen palautteen antamista on mahdollista opetella ja oppia olemalla aidosti kiinnostunut esimerkiksi toisen jaksamisesta ja kiittämällä tämän avuliaisuudesta. On hyvä muistaa, että toiset ihmiset tarvitsevat enemmän rohkaisua ja kannustusta kuin toiset. Joitakin vapaaehtoisia voi joutua puolestaan rajoittamaan ja hillitsemään tai opettamaan huomioimaan muut ihmiset.

Tämän ajan vapaaehtoistoimijan sitouttaa henkilökohtaisuus ja hymy. Vapaaehtoinen kaipaa tulevansa huomatuksi omana itsenään, kokea työnsä arvokkaaksi (oli työ sitten pieni tai iso) ja nauttia arvostusta.

Myös vapaaehtoistyön ilmapiiri, työn motivointi ja kannustaminen auttavat jaksamaan vapaaehtoistyössä. Jaksamiseen liittyy myös virkistys ja hauskanpito, seuratoiminnan ei tarvitse olla aina totista pakertamista, vaan välillä voi myös olla rentoja illanviettoja ja yhteisiä retkiä. Kannustetaan tekemään yhdessä ja vaalitaan hyvää ilmapiiriä, jossa jokainen saa tulla sellaisena kuin on ja osallistua resurssiensa mukaan. Aina ei pakkereta hiki hatussa.

Onnellisuuden kaikki elementit ovat vahvasti yhteyksissä vapaaehtoistointaan

- hyvä mieli, ilo
- tyytyväisyys – myös itsen!
- ystävät, tuttavat
- elämän mielekkyys
- toimintakyky, virikkeet
- jopa selkeät terveyshyödyt – vapaaehtoiset elävät tutkitusti muita pidempään!



Vapaaehtoistoimijan työnohjauksellisen otteen viisi kulmakiveä

1. Toimijasta ollaan kiinnostuneita: hänen jaksamisestaan, intresseistään, ideoistaan.
2. Toimijaa kuunnellaan aidosti, kohdataan, ollaan läsnä ja annetaan aikaa.
3. Hänen toimintaansa arvostetaan ja kiitetään ja se osoitetaan sanoin ja teoin.
4. Hänen omaa erityistä panostustaan tarvitaan ja pidetään tärkeänä ja sekin osoitetaan.
5. Hänen muutostarpeitaan kuunnellaan; miten toiminta voi elää mukana vapaaehtoisen elämänkaareissa ja muuttuvissa elämäntilanteissa?

Vapaaehtoistoiminnan avainasiat:

- palkitseminen ja kannustaminen
- yhteisöllisyys
- hyvinvointi ja jaksaminen
- koulutus ja yhteistyömuodot
- Reilu Peli
- ihmisen kunnioittaminen.

Perehdyttäminen:

- o Opastetaan uusi luottamushenkilö tehtävänsä.
- o Seurassa selvillä kuka hoitaa perehdytyksen (perehdytysuunnitelma).
- o Kerrotaan seuran pelisäännöistä ja tavoista.
- o Tietoa kouluttautumis- ja etenemismahdollisuuksista.
- o Varataan riittävästi aikaa perehdytykselle.
- o Rohkaistaan kysymään ja tuomaan omia ajatuksia esille.
- o Esitellään uusi luottamushenkilö eri tahoille.
- o Otetaan uusi henkilö aktiivisesti mukaan keskusteluihin ja tilaisuuksiin.

Pohdittavaksi

- o Hyödynnetäänkö seurassanne perehdyttämisestä saatua palautetta jatkossa?
- o Mitkä olisivat hyviä tapoja palkita ohjaajia, valmentajia, seura-aktiiveja, aktiivisia hevosenhoitajia?

Mitä tulee huomioida seuran toimenkuvia laatiessa

- o Oman toimenkuvan tunteminen on luottamustyössä suoriutumisen perusta. Luottamushenkilö osallistuu itse toimenkuvan laatimiseen/päivittämiseen, jos sisältö muuttuu, toimenkuvaan tehdään tarvittavat muutokset.
- o Arvioidaan kunkin toimenkuvan laajuus (voivat olla erisuuruisia -> ihmisillä erilaisia elämäntilanteita ja mahdollisuuksia hoitaa vastuualueita).
- o Selkeät tavoitteet ja työnkuva auttavat työn tavoitteiden saavuttamisessa, epäselvät työnkuvat ja vastuut sitä vastoin aiheuttavat turhaa epätietoisuutta ja kinaa.
- o Tarvitseeko luottamushenkilö koulutusta toimenkuvansa hoitamiseen?
- o Toimenkuvan tulisi sisältää tiedon siitä, miksi toimi on olemassa, mitä jäisi teemmättä, ellei tointa olisi.
- o Toimenkuvat paljastavat päällekkäiset työt ja sen, jäävätkö jotkut työt liian vähälle huomiolle.
- o Kuvaukseen tulisi sisältyä kunkin tehtävän tärkeimmät vastuualueet ja toimenkuvaan liittyvät työtehtävät ja henkilön valtuudet tehtävässä.
- o Aukikirjoitetut toimenkuvat helpottavat rekrytoinnissa.
- o Toimenkuva auttaa luottamushenkilöä ymmärtämään roolinsa seurassa. Selkeä toimenkuva myös motivoi positiivisesti ja oman tehtävälueen tunteminen lisää halua kehittyä sen hoitamisessa.

Toimenkuvia kannattaa räätälöidä ja vaihdella henkilövaihdosten myötä. Selkeä toimenkuva, johon on voinut myös itse vaikuttaa motivoi. Osa tehtävistä voidaan jakaa myös tiimin tai useamman henkilön vastuulle.

Vapaaehtoisorganisaation johtaminen:

- o On vapaaehtoista olla vapaaehtoinen
- o Tärkein resurssi on ihmiset
- o Luottamushenkilöt on sitoutettava toimintaan, eli hyväksymään päämäärät, tavoitteet ja toimintatavat.
- o Tulee tehdä selkeäksi, että lupautuminen tehtävään merkitsee sitoutumista tehtävään, tehtävän vastaanottaminen on aina vapaaehtoista.
- o Päämäärät sovitaan yhdessä ja yksiselitteisen selvästi.
- o Johdon tulee olla sitoutunutta, jotta muut voivat sitoutua.
- o Tiedotus!
- o Johdolla tulee olla selkeä toimintamalli ja valtuudet.
- o Puheenjohtaja vastaa aina ensisijaisesti joukon hengestä.

Vapaaehtoinen johdettavana:

- o vaatii yksilöllistä kohtelua ja kiitosta
- o haluaa osallistua ja tehdä
- o ei välttämättä ymmärrä pitkäjänteisyyden ja valmisteluiden merkitystä eikä toiminnan kokonaisuutta, vaan haluaa toteuttaa ja toimia -> vaatii selkeitä vastuualueita

- o näkemys voi olla laaja-alainen, osaaminen kapea-alainen
- o haluaa hyötyä järjestölleen, ei itselleen.

Vapaaehtoistoiminnan haasteita

Vapaaehtoistoiminta on useimmiten seuratoimijoiden näkökulmasta myös yksi suurimmista haasteista arjessa. Ongelmakohtia ovat vapaaehtoisten vähyys, motivaatio-ongelmat, sitoutumattomuus ja keskinäiset ristiriidat. Toisaalta vapaaehtoistehtävistä ei välttämättä tiedoteta riittävästi tai uusille tekijöille ei anneta mahdollisuuksia tai tilaa tulla mukaan toimintaan.

Vapaaehtoistoimijat pakenevat vapaaehtoistehtäviä:

- liiallisen työmäärän tai huonosti organisoidun työn tai toiminnan tavoitteiden epäselvyyksien takia
- seurassa voi myös olla sisäisiä ristiriitoja tai ylipäänsä epäselvää kuka tekee mitä ja miksi
- monesti vapaaehtoiset heitetään ”ikuisiin” tehtäviin, jotka ajavat tunnolliset tekijät loppuun. Vapaaehtoinen joutuu toisin sanoen vangiksi suostuessaan ottamaan vastaan jonkin tehtävän.

Kysymyksiä pohdittaviksi

- o Pyydetäänkö teidän seurassa vapaaehtoisia riittävästi mukaan? Kysytäänkö henkilökohtaisesti? Osataanko perustella, miksi työhön tarvitaan mukaan juuri tämä henkilö? Osataanko kertoa, kuinka paljon aikaa tehtävään sitoutuminen vie vapaaehtoiselta?
- o Onko tarjolla olevista tehtävistä helppo löytää tietoa? Mistä voi etsiä tai kysyä lisätietoja?
- o Onko seurassanne tarjolla vapaaehtoistehtäviä, joihin ei tarvitse sitoutua pitkäksi aikaa?

LUOTTAMUSTEHTÄVÄN 10 KÄSKYÄ

1. Ole jämäkkä ja neuvottelukykyinen, toimi omalla persoonallasi. Säilytä malttisi kaikissa tilanteissa.
2. Luota omiin tuntemuksiin ja havaintoihisi ja tuo ne rohkeasti esille.
3. Ole avoin, harjoita kykyäsi kuunnella ja yritä ymmärtää mitä toisella osapuolella on sanottavana.
4. Ole rehellinen itsellesi ja muille ja arvosta jokaisen mielipiteitä.
5. Anna palautteesi kannustavasti. Älä arvostele selän takana.
6. Perekdy asioihin ja uskalla tehdä myös päätöksiä. Tarkastele päätöksiä niin yksittäisen jäsenen kuin koko seurankin kannalta.
7. Ole avoin uusille ideoille ja ajatuksille.
8. Älä lupaa liikaa. Delegoi ja anna vastuuta.
9. Kysy jos et tiedä tai ymmärrä.
10. Ole tasa-arvoinen ja reilu, solidaarinen ja määrätietoinen. Luo verkostoja ja ole esimerkkinä.



D. Toiminnan haasteita

Kiusaaminen

Mitä kiusaaminen voi olla?

Kiusaaminen voi olla muun muassa häirintää, syrjintää, poissulkemista, haukkumista, nimittelyä, selän takana pahan puhumista, loukkaavia vitsejä, fyysistä tai henkistä väkivaltaa, alistamista, vähättelyä, seksuaalista tai sukupuolista ahdistelua tai rasismia.

Tunnista kiusaaminen:

- o kiusaaminen on yksipuolista
- o toiminta on tietoista ja jatkuvaa
- o tarkoituksellisesti ja suunnitelmallisesti toista ihmistä vahingoittavaa
- o kohdistuu aina samaan tai samoihin yksilöihin
- o usein hyvin piilotettua ja vaikeaa havaita
- o tapahtuu sekä reaalielämässä, virtuaalitodellisuudessa, että sosiaalisessa mediassa
- o kiusaamisen kohteena oleva on aina jollain tavalla alistetussa asemassa
- o yksilöllinen kokemus, joten kiusaamisen kohteena olevan kokemus aina ratkaisee, onko kyse kiusaamisesta.

Huomioi myös nämä:

- o Harrastusympäristössä muodostuu kaveriryhmiä, jotka voivat johtaa syrjimiseen ja ryhmästä ulos jättämiseen, ryhmien muodostumista on hyvä tarkkailla, jotta jokaisella on mahdollista löytää oma porukkinsa.
- o Hierarkiat ovat tarpeellisia tietotaidon turvallisessa siirtymisessä osaavammilta ja kokeneemmilta uudemmille tulokkaille, nokkimisjärjestys on hierarkian vääristynyt muoto, jossa ihmistä arvotetaan osaamisen perusteella -> huomioikaa ja painotakaa yhteisössä, että jokainen yhteisön jäsen on yhtä arvokas yksilönä, sellaisena kuin on, riippumatta osaamisestaan, tuloksistaan tai saavutuksistaan.
- o Kiusaaminen on rikos!

Miten ehkäistä kiusaamista?

- o Kiusaamisen taustalla voi olla kateus, heikko itsetunto tai tarve näyttää valtaa ja voimaa ja pönkittää omaa asemaa alistamalla toista -> tehokas ehkäisy lähtee jokaisen omanarvontunteen ja itseluottamuksen vahvistamisesta sekä omien tunteiden tunnistamisen ja hallinnan sekä empatian harjoittelusta.
- o Tehdään ihmisten reilusta kohtelusta ja avun tarjoamisesta tavoittelemisen arvoista ja ihailtavaa, puhutaan, että kiusaaminen on merkki heikkoudesta, ei vahvuudesta.
- o Kiusaaja tarvitsee toiminnalleen yleisön, kyse on ryhmäilmiöstä, yritetään vaikuttaa niihin, jotka seuraavat kiusaamista sivusta ja antavat toiminnalle äänettömän hyväksyntänsä, usein kiusaaminen loppuu kun sillä ei ole yleisöä.
- o Luodaan yhteisöllisyyttä ja me-henkeä: aikuisilla on ratkaiseva rooli esimerkin näyttäjänä omalla toiminnallaan, toiminnan ohjaamisella ja sopivan ja ei-sopivan käytöksen rajojen määrittelyssä.
- o Jokaisella yhteisön jäsenellä on vastuu yhteisön ilmapiiristä ja kiusaamiseen tai pahoinvointiin puuttumisesta.

Miten toimit kohdatessasi kiusaamistilanteen?

- o Jos joku kertoo kiusaamisesta, tai jos kohtaat kiusaamista, tilanteeseen on aina puututtava ja suhtauduttava vakavasti, joskus puuttumattomuudella voi olla vaurioitavimmat vaikutukset, kuin itse kiusaamisella.
- o Kiusaamista ei voi sovitella, vaan sitä pitää selvittää, sovittelu sopii riitatilanteiden ratkaisuun, mutta ei kiusaamiseen, jossa toiminta on yksipuolista.
- o Selvittely edellyttää, että kaikkien tilanteeseen tavalla tai toisella osallisten kanssa keskustellaan **erikseen**.
- o Tee selväksi, että toiminta ei ole hyväksyttävää missään olosuhteissa.
- o Yritä ymmärtää kiusaamisen syy ja miettikää, mitä tilanteessa voisi tehdä, jotta kiusaaminen ei olisi kiusaajalle itselleen kannattavaa.
- o Tue kiusatuksi joutuneen itsetuntoa.

Kun huomaat ja puutut tilanteeseen, huomioi:

- o Jos kiusaamisen kohteena oleva henkilö kokee asian epämiellyttäväksi, muiden on lopetettava, vaikka heidän mielestään asiassa ei olisi mitään väärää.
- o Yleinen häiriköinti ja hännääminen eivät täytä varsinaisen kiusaamisen määritelmää, vaikka edellyttävät puuttumista.
- o Syy on AINA kiusaajassa -> asiaa käsiteltäessä kysymys tulee asettaa niin, että kiusaaja joutuu pohtimaan ja selittämään, mikä hänessä on sellaista, että se saa hänet kiusaamaan, yleensä kiusaaja hakee syytä kohteestaan.
- o Perimmäinen syy voi olla kiusaajalle itselleen ainakin osittain tiedostamaton, eikä hän osaa välttämättä selittää käyttäytymistään muuten kuin syyttämällä kohdetta.
- o Tee selväksi, että kiusaaminen on henkistä tai fyysistä väkivaltaa toista kohtaan ja sellaisena rikos
- o Henkisen väkivallan vakavuutta voi ulkopuolisen olla vaikea ymmärtää, osa kiusaamisen uhreista traumatisoituu.
- o Selvitä mistä ongelmat kumpuavat, älä kitke vain oireita, näin tilanne on mahdollista katkaista pysyvämmiin.

Huomioi myös nämä:

- o Kiusaaminen voi vahingoittaa kiusattua pysyvästi. Kiusaamisen ehkäisemisessä on korostettava ryhmäytymistä, avointa ilmapiiriä, aikuisten läsnäoloa lasten ja nuorten toiminnassa, yhteisiä pelisääntöjä ja matalan kynnyksen puuttumista. Kiusaaminen voi johtaa (pahimmassa tapauksessa) poliisin yhteydenottoon.
- o Kun kiusattua ja kiusaajaa on kuultu erikseen (ja jos kiusattu vain kokee jaksavansa), asiaa olisi hyvä käsitellä myös niin, että kaikki osapuolet ovat läsnä. Usein kiusaaja ei ymmärrä, että hänen toimintansa satuttaa toista. Yhdessä keskustelu auttaa ymmärtämään asian, kun kiusattu voi itse kertoa, miten hän on asian kokenut. Anteeksipyyntö on myös aina parempi esittää kasvokkain.
- o Kiusaaminen on valitettavan yleistä myös aikuisten keskuudessa, kiusaamisen muodot vain ovat vähän erilaisia kuin lasten kesken. Aikuisten kesken kiusaaminen on usein henkistä, kuten selän takana puhumista, ulkopuolelle sulkemista, vähätellyä, sekä seksuaalista ahdistelua.

Keskustelutilanteiden avuksi:

- o älä syytä, mutta ole rohkeasti tiukka
- o tsemppaava asenne kantaa
- o älä pelkää puuttua vaikeisiin tilanteisiin, asiat kääntyvät useimmiten positiiviseksi välittämiseksi
- o ota tosiasiat selville
- o ristiriitatilanteissa kuule kaikkien osallisten näkökulma
- o tarvittaessa tarjoa mahdollisuuksien mukaan mahdollisuus vaihtaa ryhmää
- o muista hienovaraisuus

- o lähde ratkomaan tilanteita rakentavalla mielellä
- o henkilö voi kokea, ettei ole tervetullut ryhmään, kun asiasta keskustelee asiallisesti, henkilö voi löytää syytä myös itse omasta toiminnastaan tai käytöksestään
- o toisinaan konfliktit voivat johtua tahattomasta ajattelemattomuudesta
- o joissain tilanteissa ratkaisua ei löydy hyvällä tahdollakaan, tuolloin ratkaisu voi myös olla, että joku vaihtaa kokonaan harrastuspaikkaa.

Ennen kuin reagoit, mieti mistä asia voi johtua. Syy henkilön käytökseen voi johtua ulkopuolisesta tekijästä, jonkin toisen henkilön käyttäytymisestä tai omasta suhteestasi tai mahdollisesta ennakoasenteestasi henkilöä tai ryhmää kohtaan, aina ihmisten keskinäiset kemiat eivät toimi. Myös ryhmässä tai ympäristössä voi tapahtua jotain poikkeavaa, joka johtaa tilanteeseen.

Mitä seurauksia kiusaajalle on kiusaamisesta?

Pelissäntökeskusteluissa on hyvä sopia myös, mitä kiusaamisesta seuraa. Tämä helpottaa puuttumista, kun toimintatavat on kirjattu ylös ja kaikkien tiedossa.

Häirintä, epäasiallinen kohtelu ja syrjintä

Häirintä

Häirintää on pitkään jatkuva ja toistuva vakavanlaatuinen kielteinen käyttäytyminen, joka voi ilmetä:

- sanattomina viesteinä (ilmeinä ja eleinä)
- yhteisöstä eristämisenä (ei tervehditä, ei kuunnella, mielipiteen ilmaisun rajoittamisena, keskeyttämällä puhe jatkuvasti)
- jatkuvana tekemisen perusteettomana arvosteluna ja vaikeuttamisena tai mitätöimisena
- jättämällä tiedonvälityksen ulkopuolelle
- antamalla mahdottomia tehtäviä, tai ei anneta tehtäviä lainkaan
- maineen tai aseman kyseenalaistamisena
 - o paha puhuminen selän takana
 - o haukkuminen, nöyryytys, pilkka
- henkilökohtaisen koskemattomuuden loukkaamisena
 - o huutaminen, uhkailu (suullinen ja kirjallinen), käsiksi käyminen, suora väkivalta, sukupuolinen häirintä tai ahdistelu.



Syrjintä

Syrjintä on ihmisten eriarvoista kohtelua sillä perusteella, että he kuuluvat tiettyyn ryhmään, esimerkiksi kieli- tai seksuaalivähemmistöön. Syrjintää voi olla yksittäinen teko tai se voi olla seurausta epäoikeudenmukaisuutta tuottavista käytännöistä tai säännöistä. Välillisenä syrjintänä pidetään sitä, että näennäisen neutraali kohtelu, käytäntö tai rakenne johtaa syrjiviin lopputuloksiin. Välillistä syrjintää syntyy esimerkiksi tilanteissa, joissa esteettömyyttä ei ole riittävästi huomioitu: esimerkiksi portaita ei ole rakennettu siksi, että niillä haluttaisiin rajoittaa vaikeasti liikkuvan ihmisen osallistumismahdollisuuksia, mutta ne voivat kuitenkin muodostua osallistumisen esteeksi, jos vaihtoehtoista reittiä osallistumistiloihin ei ole tarjolla.

Toimintaohje syrjintätilanteiden ratkaisemiseksi

1. Osoita tukesi syrjitylle. Voit esimerkiksi tervehtiä häntä ja kysyä kuulumisia, sanoa välittäväsi.
2. Kerro havainnoistasi seuran hallituksen tai tallin henkilökunnan jäsenelle.
3. Jos oma rohkeus riittää, puutu näkemääsi syrjintätilanteeseen.
4. Keskustelu osapuolten kanssa erikseen ja yhdessä.
5. Haasta vanhat käytännöt, jos näet niiden aiheuttavan eriarvoisuutta.

Pohdittavaksi

- o Seura järjestää yhteistyötallilla säännöllisesti valmennuksia. Toinen seuran käyttämistä valmentajista on toistuvasti nimitellyt tallilla etniseen vähemmistöön kuuluvia harrastajia ikävästi ja hänellä on tapana kertoa rasistisia vitsejä. Osa tallilla kävijöistä haluaisi puuttua asiaan ja osa haluaisi jättää asian kokonaan huomioimatta,

koska valmentaja on saanut erinomaisia tuloksia aikaan. Miten seuran johtokunnan tai talliyrittäjän tulisi toimia tilanteessa?

- o Tallilla käy ratsastaja, joka kertoo avoimesti olevansa rasisti ja maahanmuuttajavastainen. Ratsastuksenohjaaja jättää toistuvasti tämän ratsastajan tunneilla huomioimatta. Kuinka toimit tilanteessa?

Kiusaamiseen ja häirintään puuttumisen malli

1. Nimetkää seuraanne tai tallillenne joku, jolle ikävistä tilanteista voi tulla kertomaan ja joka on valmis puuttumaan ilmi tulleisiin epäkohtiin.
2. Kun näet toiminnassa minkälaista kiusaamista tahansa, puutu siihen joko itse menemällä tilanteeseen ja katkaisemalla se tai kerro siitä nimetylle aikuiselle tai hallituksen tai tallihenkilökunnan jäsenelle.
3. Osoita kiusatulle olevasi hänen puolellaan ja tee selväksi, että kiusaaminen on väärin.
4. Se, joka tilanteeseen puuttuu, jututtaa ensin kiusaamisen kohteena olevaa henkilöä (miten kokee tilanteen, tarvitaanko jatkotoimenpiteitä, jos niin millaisia?) ja sen jälkeen kiusaamisesta epäiltyä henkilöä (selvitä hänen näkemyksensä, mitä on tapahtunut ja miksi, vältä syytelyä ja tee selväksi, että **teko** on väärä). Muista, että monesti tilanteet ovat monisyisiä, ei ole välttämättä selvää kiusaajaa ja kiusattua eikä "kiusaaja" välttämättä tiedä kiusaavansa.
5. Jos tilanne ei ole todella vakava (esimerkiksi seksuaalista häirintää tai pitkään jatkunutta, järjestelmällistä kiusaamista, jossa pyritään tietoisesti vahingoittamaan toista) ja kiusattu ei koe sitä mahdolltomaksi, kokoja tilanteeseen liittyneet ihmiset yhteen ja keskustelkaa yhdessä = anna osapuolille mahdollisuus selvittää tilanne, auta tarvittaessa.
6. Vähänkään vakavissa tilanteissa ota yhteys alaikäisten kohdalla vanhempiin! Vanhemmat voi ottaa mukaan myös yhteisiin keskusteluihin, jos siitä nähdään olevan hyötyä. Muista myös, että kiusaaminen on laissa rikos -> todella vakavissa tilanteissa ota yhteys poliisiin.
7. Etsikää yhdessä ratkaisua siihen, miten tästä eteenpäin (tärkeintä on, että tilanne ei toistu/jatku, rangaistukset eivät saa olla pääroolissa). Tärkeää on, että ratkaisu tyydyttää kaikkia osapuolia ja on reilu (=suhteessa teon vakavuuteen).
8. Varmista, että kiusaaja pyytää anteeksi toimintaansa.
9. Seuraa, ja kysy osapuolilta, miten sovittu ratkaisu on toteutunut käytännössä. Onko kiusaaminen loppunut? Jos ei, voidaan antaa järeämpiä rangaistuksia.
10. Huomioita yhteiseen keskusteluun:
 - jokainen saa kertoa oman kokemuksensa: mitä tunteita tilanne on herättänyt?
 - muiden näkemyksiä ei lytätä tai arvostella.
 - selvitä tilanne mahdollisimman tarkasti, ennen kuin tuomitset ketään
 - yritä muistaa, että teko on väärä, ihminen on silti arvokas -> kohdistu palautte tekoihin, ei persoonaan.

Jos kiusattu ei koe tilannetta pahana ja tarvetta selvittää sitä yhdessä, vähimmäisvaatimus on, että kiusaaja pyytää anteeksi (kunhan häntäkin ensin kuultu ja varmistettu, että hän on kiusannut). On myös tärkeää, että kiusaajalle annetaan uusi mahdollisuus anteeksipyyntöön ja tilanteen selvittämisen jälkeen.

Pohdittavaksi

- o Tallilla muodostunut porukka hyljeksi yhtä talliyrittäjän tietämättä. Kukaan ei uskalla puuttua, vaikka osa haluaisi. Miten tilannetta voisi lähteä selvittämään?
- o Seuran johtokuntaan ja talliyrittäjälle on kuulunut huhuja, että muutama tallin pienimmistä ratsastajista ei uskalla tulla tallin taukotilaan, koska isommat tallilaiset pilkkaavat heitä. Miten huhuun tulisi suhtautua?
- o Ryhmä lapsia jää ratsastustunnin jälkeen leikkimään tallin pihalle vanhempien luvalla. Huomaat, että toiset lapset tönivät yhtä lapsista eivätkä ota häntä mukaan leikkiin. Puutut asiaan kysymällä syitä. Lapset kertovat vain leikkivänsä. Puututko asiaan lisää vai annatko asian olla?
- o Tallin nuoriso on perustanut Facebookiin suljetun ryhmän. Yhtä tallin ydinporukan nuorista ei oteta ryhmään mukaan. Olet yksi nuorista ja koet tilanteen vääräksi, miten puutut tilanteeseen?
- o Seuran johtokuntaan on valittu uusi jäsen. Ensimmäisessä yhteisessä kokouksessa puheenjohtaja ei huomioi uutta jäsentä lainkaan. Kun seuraavan kauden vastualueita jaetaan, uudelle jäsenelle ei ehdoteta vastuualuetta lainkaan. Olet yksi johtokunnan vanhoista jäsenistä, miten toimit tilanteessa?
- o Yksi seuran johtokunnan jäsenistä on eri mieltä kokouksessa käsiteltävästä aiheesta ja haluaisi poikkeavasta mielipiteestään merkinnän kokouspöytäkirjaan. Puheenjohtaja ei kuitenkaan ole huomaavinaan, vaan jättää tilanteen noteeraamatta. Olet yksi johtokunnan jäsen, miten toimit?
- o Seuran johtokunnassa yksi jäsen jää pois sähköpostin jakelulistasta. Ensimmäisellä kerralla asiaan puututtuasi, saat puheenjohtajalta kommentin, että asia on tapahnutun epähuomiossa. Huomaat kuitenkin tilanteen toistuvan usein juuri tämän henkilön kohdalla ja epäilet asiaa tahalliseksi. Kuinka puutut asiaan?
- o Kuulut seuran johtokuntaan. Tallilla huomaat, että joku johtokunnan sähköpostijakelulistalle kuulumaton kommentoi luottamuksellisessa keskustelussa käytyä asiaa. Miten voisit toimia tilanteessa?

Päihteet

Päihteetörmässä harrastusympäristössä käytetään alkoholia kohtuudella tai ei ollenkaan, kun on lapsia tai nuoria mukana. Hevosten kanssa toimiessa alkoholia ei käytetä lainkaan. Tupakoinnille on osoitettu erikseen tupakointipaikka.

Tallilla, seurassa tai harrastusympäristössä:

- o on yhteisesti sovitut toimintamallit kirjattuna ja kaikilla tiedossa
- o luodaan ja ylläpidetään kulttuuria, jossa yhteisöllisyys ja hyvinvointi voivat toteutua päihteettömästi
- o erityisesti nuorten kanssa toimiessa huomioidaan oman esimerkin voima ja käytetään perustelemään asiat

- o herätetään nuorten omaa kriittistä ajattelua
- o tehdään yhteistyötä huoltajien kanssa
- o tiedostetaan oma rooli seuratoiminnassa, toimihenkilönä, vanhempana tms. ja käyttäydytään sen mukaisesti.

Luodaan ja vaalitaan ilmapiiriä, jossa päihteettömyys on suotava ja hyväksyttävä vaihtoehto -> näin tehdään sen valitsemisesta houkuttelevampaa ja todennäköisempää.

Pohdittavaksi

- o Tiedätkö, minne ohjaat nuoren eteenpäin, jos omat tukimahdollisuuden rajat tulevat vastaan (päihteidenkäytössä, syrjinnässä, häirinnässä)?
- o Seuran järjestämien kilpailuiden jatkot ovat herättäneet paheksuntaa. Rungas alkoholin käyttö ja seksistiset vitset ovat yleisiä ja yleinen tunnelma tuntuu hyväksyvän asian. Miten tilanteeseen voi puuttua?
- o Ratsastuskilpailuissa kuulet, kuinka toimihenkilöt kentän laidalla kiroilevat ja juovat olutta. Mihin tällaisessa tilanteessa pitää olla yhteydessä?
- o Ratsastajan isä osallistuu äänekkäästi tallin laskiaisriehan leikkimielisiin kisailuihin. Huomaat, että isä on nauttinut alkoholia. Kuinka toimit?
- o Kuinka toimit, jos epäilet että valmentajalla tai talliyrittäjällä on päihdeongelma?

Väkivalta

- o Väkivaltaista käyttäytymistä ovat toisten sanallinen loukkaaminen, syrjintä tai äärimmäisissä tapauksissa fyysinen väkivalta kuten töniminen ja lyöminen.
- o Väkivallattomuus on muutakin kuin väkivallan puuttumista. Se on ensisijaisesti vastuullisuutta, eli valintoja ja tekoja, joiden kautta voi vaikuttaa omaan ja muiden elämään positiivisesti. Se on toimintatapa, joka edistää kaikkien hyvinvointia kestäväällä tavalla.
- o Väkivallattomuuteen sitoutunut henkilö arvostaa itseään ja muita, kunnioittaa kaikkien tasavertaisuutta ja ihmisarvoa (+ eläimet ja luonto) sekä toimii sen mukaisesti kaikissa tilanteissa. Väkivallattomuus siis heijastuu eri tavoin itsemme lisäksi myös ympäristöömme.
- o Väkivallattomuus on jo sellaisenaan arvo. Väkivallaton arvomaailma heijastuu positiivisella tavalla tunteisiin, suhtautumistapoihin sekä toimintatapoihin.
- o Väkivallaton tai väkivaltainen toiminta on lähtöisin arvoista ja elämäntaidoista.

Seksuaalinen häirintä – tunnistaminen, puuttuminen ja ehkäiseminen

Mitä on seksuaalinen häirintä?

Seksuaalinen häirintä voi ilmetä ainakin seuraavin tavoin:

- o nimittely
- o vihjailevat eleet tai ilmeet vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat huomautukset tai kysymykset
- o seksuaalinen koskettelu, kuten nipistely, suutelu, puristelu
- o puhelinsoitot, tekstiviestit ja sähköpostit tai seksuaalissävytteiset kirjeet
- o halventavat ja seksistiset viitsit
- o toistuvat seksuaalissävytteiset ehdotukset tai seksuaaliseen käytökseen viittaavat kutsut ja viestittely
- o seksuaaliseen kontaktiin pakottaminen
- o seksualisoituneen ilmapiirin luominen, viettely
- o internetin kautta tapahtuva kontakti, seksuaalisesti virittyneet viestit, chatit, kuvat, videot, video-chat jne.
- o paljastelu tai toisen riisuminen
- o käsin tai suulla kajoaminen
- o yhdyntä mihin tahansa kehon osaan
- o seksuaaliseen tekoon houkutteleva

Rikoslaki suojaa lasta 18 -vuotiaaksi

- o Rikoslaki suojaa alle 16 -vuotiaita aikuisten heihin kohdistamilta seksuaalisilta teoilta, jotka ovat omiaan vahingoittamaan lapsen kehitystä. Suojaikäraja nousee 18 -vuoteen, jos hyväksyttävällä osapuolella on auktoriteettiasema nuoreen, esimerkiksi toimii nuoren valmentajana.
- o Suojaikäraja on lakisääteinen ikäraja, jota nuoremman henkilön ei katsota kykenevän antamaan suostumustaan seksuaaliseen kanssakäymiseen.
- o Seksuaalinen teko voi olla esimerkiksi koskettelua, pornon näyttämistä tai vaikkapa seksuaalisesti latautuneiden tapahtumien kertomista lapselle. Hyväksikäytön toteutuminen ei edellytä yhdyntää!
- o Vastuu hyväksikäytöstä on aina aikuisella. Aikuinen ei voi vapautua vastuustaan vedoten tietämättömyyteensä asioiden oikeasta tilasta, kuten lapsen todellisesta iästä.
- o Aikuisen täysi vastuu ei myöskään vähenny, vaikka alaikäinen olisi itse ollut aloitteen tekijä.

Mikä estää seksuaalisen väkivallan esiin tulemista?

- o Uhri kokee olevansa vastuussa tapahtuneesta, kokee häpeää ja syyllisyyttä.
- o Uhrilla on pelko, ettei häntä uskota tai että tekijä kostaa puhumisen.
- o Asia halutaan painaa pois mielestä, eteenpäin hammasta purren →elämä ei kuitenkaan jatku ennallaan.
- o Halu suojella läheisiä järkytykseltä.
- o Kyvyttömyys tunnistaa väkivaltaa.
- o Ei ole tiedossa, kehen olla yhteydessä tai aikuista ei koeta luottamuksen arvoiseksi.
- o Toimintaprosessi ei ole tiedossa, esimerkiksi seurassa ei tiedetä, mitä tiedolla tehdään.

Puuttuminen: Mitä tehdään, jos häirintää tapahtuu?

- o Asian käsittely aloitetaan vastuuhenkilön johdolla.
- o On hyvä muistaa, että vastuu asian hoitamisesta on aina aikuisilla, ei koskaan lapsella tai nuorella.
- o Asiaa ei voi painaa villaisella, vaan kaikki epäilyt on tutkittava.
- o Asian käsittely vaatii rauhallisuutta, johdonmukaisuutta ja ehdotonta luottamuksellisuutta.
- o Kaikkia osapuolia kuullaan.
- o Lasten ja nuorten ollessa kyseessä, ole yhteydessä viranomaistahoon mahdollisimman pian.

Turvallisen toiminnan ja ilmapiirin luominen

- o Vahvistetaan turvallista ja avointa ilmapiiriä kaikessa toiminnassa, asioista puhutaan, niitä ei paineta maton alle. Avoin ja jatkuva, ketään syyttelemätön keskustelukuluttuuri on paras suoja ehkäistä epätoivottuja tilanteita.
- o Luodaan käytännöt asioiden käsittelemiseksi. On olemassa prosessi, kuka, mitä ja milloin.
- o Tiedotetaan lasten ja nuorten vanhemmille lasten turvallisuutta koskevista kysymyksistä osana muuta tiedottamista.
- o Nimetään vastuuhenkilöt lasten ja nuorten toimintaan sekä epäkohtien käsittelyyn. Annetaan lisäksi lasten ja nuorten valita luottohenkilö, jonka puoleen heidän on helppo kääntyä kaikissa mieltä askarruttavissa asioissa.
- o Järjestetään vapaaehtoisille koulutusta, jossa käsitellään myös seksuaalisen ahdistelun ehkäisemiseen liittyviä asioita ja toimintatapoja.
- o Kerätään lapsilta, nuorilta ja heidän vanhemmiltaan palautetta lasten turvallisuuden ja koskemattomuuteen liittyvistä asioista.
- o Päätetään, otetaanko toimintaperiaatteeksi rikosrekisteriotteen tarkistaminen myös vapaaehtoisilta.

STEPIT:

1. Yhteiset toimintatavat

- o Varmistetaan, että toiminnassa mukana olevat ovat tietoisia häirintäepäilyjen ja -tapausten varalle luoduista käytännöistä.
- o Toimintatavat on yhteisesti sovittu, ja ne ovat kaikkien tiedossa. Käytännöt on kirjattu esimerkiksi seuran hallituksen hyvän hallinnon ohjeisiin seuran nettisivuille.
- o Lapset ja nuoret tietävät, keneen he voivat olla yhteydessä. Esimerkiksi ratsastus-seurassa on nimetty vastuuhenkilö. Hallituksella on selkeä toimintaprosessi asian hoitamiseksi.

2. Huolellinen selvitystyö

- o Tarkistetaan huolellisesti kaikki valitukset ja epäilyt. Kaikkiin valituksiin suhtaudutaan vakavasti.
- o Myös epäasialliseen ja asiattomaan käytökseen puututaan välittömästi.
- o Kaikkia osapuolia, mahdollista epäiltyä, uhria ja uhrin vanhempia, kuullaan huolellisesti tapahtuneesta.

3. Välitön puuttuminen epäkohtiin

- o Mahdollisiin rikosepäilyihin puututaan välittömästi.
- o Rikosepäilyissä otetaan viipymättä yhteyttä poliisiin ja lastensuojeluviranomaiseen.
- o Poliisi selvittää, onko tapahtunut rikos, missä olosuhteissa se on tapahtunut ja keitä asia koskee.

4. Asiantuntija-apu käyttöön

- o Hyödynnetään ulkopuolisia asiantuntijoita. Tilannetta ei kannata hoitaa yksin, vaan keskustella heti neuvoa antavan vaitiolovelvollisen ammattiasiantuntijan kanssa.
- o Mahdollisia muita asiantuntijatahoja ovat kunnan perheneuvola, Sexpo-säätiö, Väestöliiton Nuorten seksuaaliterveyden osaamiskeskus ja Raiskauskeskus Tukinainen.

5. Varmistetaan lasten ja nuorten turvallisuus

- o Huolehditaan, että mahdollinen häirintä tai hyväksikäyttö eivät jatku.
- o Mikäli lapsen tai aikuisen käyttäytyminen alkaa liukua väärään suuntaan, se otetaan puheeksi välittömästi.
- o Jos kyseessä on vakavampi epäily häirinnästä tai hyväksikäytöstä, mahdollisen uhrin ja tekijän välinen kanssakäyminen katkaistaan, kunnes asia on selvitetty.

6. Avoin ja oikeellinen viestintä

- o Viestitään selvästi ja totuudenmukaisesti.
- o Huolehditaan siitä, että kaikki osapuolet tietävät, miten valituksen tai epäilyn käsittely etenee ja mitä toimenpiteitä on tehty, esimerkiksi ilmoitus lastensuojeluun tai poliisille.
- o Ulospäin viestittäessä huolehditaan sekä mahdollisen uhrin että tekijän oikeusturvasta.

Seksuaalinen väkivalta koskettaa kaikkia

- o Omakohtaiset väkivallan tai kaltoinkohtelun kokemukset tai tieto läheisen ihmisen kokemuksista voivat vaikuttaa puheeksi ottoon ja asian käsittelyyn.
- o Vastuun, häpeän ja syyllisyyden tunteet eivät rajoitu vain asianosaisiin (kollektiivinen häpeä).
- o Vaikea teema → helpompi sivuuttaa kuin kohdata.
- o Väkivalta koskettaa koko uhrin elinpiiriä sekä ilmi tullessa tekijän elinpiiriä laajalti (koulu, toverit, sukulaiset, läheiset).

Nuori, jos näet häirintää tai ahdistelua:

- o Sano häiritsijälle, että hänen käyttäytymisensä on loukkaavaa ja että hänen on lopetettava. Häirinnän kohde ja tekijä voi olla kuka vain.
- o Seksuaalinen häirintä voi kohdistua yhtä lailla poikiin kuin tyttöihin.
- o Häirintää ei tarvitse sietää. Siihen pitää puuttua!
- o Pidä ahdisteltavan puolta!
- o Kuuntele ja usko häirintää kokenutta kaveria. Asialle nauraminen sattuu. Älä vähättele tapahtunutta tai syytä ahdisteltua kaveria häirinnästä.
- o Ole valmis kertomaan aikuiselle, että häirintä saadaan loppumaan.

Jos koet häirintää tai ahdistelua:

- o Sinulla on aina oikeus poistua tilanteesta sanomatta sanaakaan tai pyytämättä siihen keneltäkään lupaa.
- o Opettele sanomaan häiritsijälle välittömästi, että hänen käyttäytymisensä on loukkaavaa tai epämiellyttävää ja että hänen pitää lopettaa. Joissakin tapauksissa jo se riittää lopettamaan häirinnän.
- o Muista, ettet koskaan syytä häirinnästä itseäsi, vaikka et pystyisikään puolustautumaan!
- o Kerro häirinnästä luotettavalle aikuiselle ja vaadi, että asialle tehdään jotain.

Pohdittavaksi

- o Saat valmennuksen päätteeksi valmentajaltasi tekstiviestin, jonka sisältö tuntuu sinusta epämiellyttävältä. Mitä tilanteessa pitäisi tehdä?
- o Olet kisaleirillä. Majoitut yhdessä muiden kilpailijoiden ja toimihenkilöiden kanssa samassa tilassa. Huomaat, että miespuoliset ratsastusvalmentajat menevät saunaan yhtä aikaa naispuolisten kilpailijoiden kanssa. Onko se mielestäsi sopivaa?

Kuinka havaita ja puuttua häirintään ja ennaltaehkäistä tilanteita?

- o Onko jollakulla nuorella erityisen läheiset välit tai viettääkö nuori vanhemman henkilön kanssa (huomioi auktoriteettiasema) aikaa tavallista enemmän?
- o Rikostaustaselvitys tallin työntekijöille - yleinen käytäntö kaikissa ammattiteissa, joissa ollaan tekemisissä lasten tai nuorten kanssa.
- o Voisiko tallilla olla anonyymi palautelaatikko tai sähköinen palautelomake, jonne voisi kertoa luottamuksellisia asioita? Tai voisiko tallille nimetä luottamushenkilön, jolle voisi kertoa huolistaan, kasvotusten tai sosiaalisen median kautta?
- o Yleinen avoimuuden ilmapiiri, toimintaohjeet ja nollatoleranssi seksuaalisen häirintään suhteen.
- o Alkoholi ja alaikäiset eivät kuulu yhteen. Yhteinen toimintakulttuuri, jossa alaikäisille ei tarjota alkoholia, eivätkä aikuiset nauti alkoholia alaikäisten seurassa.

Seksuaalisen väkivallan puheeksi ottaminen

- o Rohkaise kertomaan, älä painosta. Kerro, että vaikeiden kokemusten purkaminen ja käsittely auttaa kokemuksesta toipumisessa.
- o Kertomus voi olla pirstaleinen tai epäjohdonmukainen. Se kertoo kokemuksen traumaattisuudesta, ei tarinan epäuskottavuudesta.
- o Auta kertomaan tarvittaessa: kysy lyhyitä yksinkertaisia kysymyksiä, mutta älä johdattele. Anna käsitteitä ja nimiä tapahtuneelle. Älä tee päätelmiä, kysy tarkennusta tarpeen mukaan. Tehtäväsi on kuulla ja ottaa vastaan, ei ”aloittaa rikostutkintaa.”
- o Ole empaattinen, älä sääli.
- o Usko ja kestä, pysy rauhallisena.

Muistettava lisäksi:

- o Seksuaalisuus ja seksuaalinen väkivalta ovat sallittuja keskustelunaiheita muiden joukossa.
- o Seksuaalista väkivaltaa voi epäillä yhtenä lapsen tai nuoren pahoinvoinnin tai elämänvaikeuksien syynä.
- o Puheeksi ottaminen on nuorelle itselleen todella vaikeaa.
- o Pelko toisen reaktiosta, oma häpeä, syyllisyys, suru, halu suojella läheisiä.
- o Nuori saattaa tarvita aikuisen aloitetta voidakseen puhua asiasta.
- o Haasteena voi olla myös se, ettei väkivaltaa kokenut tiedosta joutuneensa rikoksen uhriksi.
- o Aloite asiasta kertomiseen voi olla vain pieni viittaus johonkin ”juttuun”, johon tarttuminen on tärkeää.
- o Tapahtuman nimeäminen suoraan seksuaalisen väkivallan termein ei ole itsestään selvää.
- o Tarina on tärkeää ottaa vastaan asiallisesti ja rauhallisesti.
- o Asiasta kertominen on suuri luottamuksen osoitus ja vaatii nuorelta aina paljon.
- o Nuorta on hyvä kiittää luottamuksesta, luoda uskoa tulevaan ja ohjata sopivan avun piiriin.

4. REHELLISYYS JA OIKEUDENMUKAISUUS

Hyvää hallintoa käytännön seuratoiminnassa

Hyvä hallintotapa on toimivan seuratoiminnan lähtökohta - ja myös yksi toiminnan menestyksen taustatekijöistä! Hyvällä hallintotavalla tarkoitetaan rakenteita ja periaatteita, joiden avulla toimintaa johdetaan reilusti ja vastuullisesti. Hyvällä hallinnolla suojellaan seuran, sen jäsenistön ja toiminnassa mukana olevien oikeuksia. Toteutuessaan hyvän hallinnon periaatteet tuovat toimintaan luotettavuutta, selkeyttä ja hyvää henkeä.

Yhdenvertaisuus

- o Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun on Reilun Pelin keskeinen periaate.
- o Seurassa on yleinen ilmapiiri ja sitoutuminen yhdenvertaisuuden edistämiseen.
- o Seuratoiminnassa oleellista on, että yhdenvertaisuusperiaate koskee kaikkia jäseniä. Oikeudet ovat kaikille samat.
- o Toiminnassa mukana olevien annetaan toimia ja vaikuttaa omista lähtökohdistaan käsin samalla ihmisen yksityisyyttä kunnioittaen.
- o Seuran resurssit jakautuvat reilusti eri harrastajaryhmien ja toimijoiden välillä. Kaikkea toimintaa arvostetaan yhtä paljon (harrastajat vs. kilpailijat).
- o Harrastaminen on turvallista ja mahdollista kaikille.
- o Seuran toimintaan ja luottamustehtäviin on mahdollista ottaa osaa monella eri tavalla.
- o Mahdollisiin ongelmatilanteisiin puututaan.
- o Toimintaan voi tulla mukaan yhdenvertaisena sukupuoli-identiteetistä tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.
- o Seuran palkitsemisissa otetaan huomioon myös molempien sukupuolien sekä eri ikäryhmien edustajat.

Avoimuus ja päätöksenteko

- o Avoimen ja selkeän viestinnän avulla vahvistetaan luottamusta sekä lisätään kiinnostusta seuran toimintaa kohtaan.
- o Seuralla on selkeästi kuvattu toiminta-ajatus ja ajantasaiset säännöt.
- o Seuralla on kirjallinen toimintasuunnitelma.
- o Seuran jäsenluettelo on ajan tasalla.
- o Seuralla on toimivat ja ajan tasalla olevat nettisivut. Nettisivuilla kerrotaan toiminnan oleellimmat asiat seuran jäsenille ja muille kiinnostuneille
- o Seura viestii avoimesti ja ajankohtaisesti tavoitteistaan, toiminnastaan sekä tekemistään päätöksistä.



- o Seura käyttää viestinnässään useita eri kanavia, jotta tieto tavoittaa helpommin erilaiset vastaanottajat.
- o Päätökset perustuvat harkintaan ja huolelliseen ennakkovalmisteluun.
- o Päätöksentekoon liittyvät pelisäännöt ovat kaikkien saatavilla.
- o Seurassa osataan kuunnella ja arvostaa oppimista.
- o Avoimuus lisää yhteisöllisyyttä.

Talous

- o Taloushallinto on oleellinen osa seuran perustoimintaa.
- o Taloudenpito on avointa ja läpinäkyvää.
- o Rahaliikenne hoidetaan vastuullisesti kirjanpidon ja pankin kautta.
- o Seuran taloutta pitää suunnitella ja seurata toiminnan eri vaiheissa. Talousasioiden pitää kulkea mukana niin suunnittelussa, päätöksenteossa, päätösten toteutuksessa eli itse toiminnassa, ja seurannassa.
- o Seuran sääntöihin on hyvä kirjata perusasiat talousasioiden hoitamisesta ja vastuunjaosta.
- o Seuran hallitus on tärkein toimija taloushallinnossa. Viime kädessä hallitus vastaa seuran talousasioista.
- o Talousasioiden hoitamista ja vastuukysymyksiä sekä sisäistä valvontaa seurassa voidaan tehostaa laatimalla erillinen taloussääntö. Siinä määritellään tarkemmin, kuka vastaa mistäkin asiasta ja miten talousasiat hoidetaan.
- o Taloussäännöllä selvennetään seurassa toimivien keskinäistä tehtävienjakoa ja vastuita. Seuran toiminnan sujuvuutta ja tehokkuutta edistää seurassa toimivien tehtävien ja päätösvallan määrittely selkeästi ja avoimesti.

- o Taloussääntö sisältää ohjeet hallituksen sekä mahdollisten muiden talousasioita hoitavien tehtävistä ja vastuista, taloussuunnittelusta, kirjanpidosta, tilinpäätöksestä, sisäisestä valvonnasta ja tilintarkastuksesta.
- o Talouden kompastuskiviä ovat epäselvät käytännöt, pelisääntöjen puuttuminen tai puutteellinen tiedotus.
- o On äärimmäisen tärkeää, että esimerkiksi hallituksen päätöksiä avataan, sovitaan kaikille samat käytännöt matkalaskujen ja muiden kululaskujen suhteen.

Luottamustehtävässä toimiminen: oma käytös ja esimerkki, vastuu

- o Luottamustehtävä sisältää aina vastuun. Seuratoimijan pitää myös tiedostaa oma rooli suhteessa jäsenistöön, lajiin, sidosryhmiin ja Ratsastajainliittoon.
- o Keskeisistä käyttäytymis- ja toimintatavoista sovitaan yhteisesti ja niihin sitoudutaan.
- o Luottamushenkilö on seuran käyntikortti kentällä. Seuratoimijan on toimittava ja käyttäytyttävä sen mukaisesti yhteisiä arvoja, toimintaperiaatteita ja Reilu Pelin henkeä kunnioittaen.
- o Seuratoiminnassa mukana olevat aikuiset ovat kaikki kasvattajia ja käyttäytyvät sen mukaisesti esimerkillisesti.
- o Päihteet, tupakka ja vapaamat illanvietot rajataan virallisen ohjelman ulkopuolelle.
- o Seuran ohjaajat ja valmentajat sekä muut seuratoimijat ovat koulutettuja ja heidän osaamisen kehittäminen on suunnitelmallista.

Jääviystilanteet

- o Luottamus liittyy vahvasti jääviystilanteisiin.
- o On pysähdyttävä ajoissa, mikäli asiayhteydet, ihmiset ovat liian tuttuja. Seuratoimijalle voi tulla vaikeuksia pysyä objektiivisena, mikäli hänellä on jokin kokemus tai ennakkokäsitys asiasta tai siinä toimivista ihmisistä.
- o Rajanvetoa jääviyskysymyksistä on monesti hankala tehdä. Ratsastuskentässä kaikki tuntevat enemmän tai vähemmän toisensa. Lähtökohtaisesti jokaisen tulisi arvioida omaa jääviyttään, sillä omat kytköksensä jokainen tuntee parhaiten itse.
- o Esteellisyyttä arvioitaessa pitää ottaa huomioon myös se, minkälainen käsitys ulkopuoliselle syntyy seuran toiminnasta.
- o Seuran tarkoituksena on edistää yleistä etua, siksi on tärkeää, ettei synny mielikuvaa eturistiriidasta.
- o Yhdistyslain mukaan hallituksen jäsen on esteellinen, jos hänen yksityinen etunsa saattaa olla ristiriidassa yhdistyksen edun kanssa.

Vaikeiden tilanteiden ja ihmisten kohtaaminen

- o Haastavaa seuratoiminnassa on piilevien kipupisteiden paikantaminen ja niiden käsitteleminen.

- o Seuratoimijan on hyvä valmistautua siihen, että toiminnassa voi ilmetä konflikteja ihmisten ja asioiden välillä.
- o Seuratoimijan on pohdittava omia reaktioitaan ja mietittävä etukäteen sitä, miten suhtautua, reagoida ja ennen kaikkea toimia riitatilanteessa. Tunnetilaan ei saa mennä mukaan, vaan valttikorttina on asiassa pysyminen.
- o Vaikeissa tilanteissa punnitaan seuratoimijan kyky pysyä rauhallisena ja objektiivisena.
- o Konfliktit voivat herkästi johtaa vihapuheeseen ja toisten syyllistämiseen. Tilanteeseen on osattava puuttua välittömästi. Seurassa on sovitut toimintamallit ja vastuuhenkilöt asian käsittelemiseksi.
- o Rauhallisuus, selkeä ja hidas puhetapa ja maltillinen tyyli auttavat ja vievät solmu-kohtaa eteenpäin.
- o Asiaa voi alkaa purkaa kertaamalla jo kuulemaansa, nostamalla esille seuran nykyisten toimintamallien vahvuuksia sekä tuomalla esille uusia toimintamahdollisuuksia vaihtoehdoiksi jo olemassa olevaan toimintaan.
- o Jatkoa ajatellen kirjataan ylös yhteiset käyttäytymiseen ja toimintatapoihin liittyvät pelisäännöt.
- o Apua on saatavilla esimerkiksi Ratsastajainliiton seurakehittäjiltä.

Pohdittavaksi

- o Onko seuralla olemassa toimintamalleja asioiden kirjaamiseen, hyvä hallintoon?
- o Onko jäsenistö selvillä toiminnan periaatteista, päätöksistä, seuran arvoista ja strategiasta?
- o Onko seuralla riittävästi viestintäkanavia käytössä?
- o Kehitetäänkö olemassa olevia toimintamalleja aktiivisesti?
- o Tavoittaako seuran viestit mahdollisimman monen?
- o Onko viestintä helposti ymmärrettävää?
- o Minkälaisia mielikuvia viestintä synnyttää (aiheet, kuvavalinnat, kielikuvat)?
- o Miten seurassa edistetään sitä, että toimintaan voi osallistua?
- o Onko seurassa mietitty, millaisia esteitä toimintaan mukaan tulemiselle voi olla?
- o Onko eri-ikäisille väyliä tulla mukaan toimintaan, vaikka heillä ei olisi lajitaustaa?
- o Suuressa seurassa on jaettu toimintavastuuta lajijaostoihin. Seuran suurin lajijaos saa johtokunnassa yli puolet paikoista ja näin myös eniten päätösvaltaa. Pyrkiskö pienemmän jaoksen edustajana puuttumaan asiaan?

Yinkki

Tutustu SRL:n Hyvä Hallintotapa -materiaaliin ja Mukaan aluetoimintaan -käsikirjaan ja poimi näistä käyttökelpoiset tai oman ryhmäsi toimintaan mukailtavat asiat esimerkiksi perehdytyksen tai toimenkuvien luomisen avuksi.

Kriisit ja kriisitiedotus

Kriisejä voivat olla esimerkiksi

- o onnettomuudet ja tapaturmat
- o rikokset ja väärinkäytökset (doping)
- o eläinsuojeluongelmat
- o seuran taloudenhallinto, kun on syy epäillä väärinkäytöstä
- o henkilöihin ja heidän rooleihin liittyvät asiat seuratoiminnassa
- o ulkoiset hyökkäykset (mustamaalaus, juorut)
- o ympäristöasiat, kuten maankäyttö ja omaa toimintaympäristöä koskevat asiat.

Kriisitilanteeseen valmistautuminen ja kriisiviestintä

- Onnistunut kriisihallinta lähtee liikkeelle ennakoinnista, mahdolliset riskit tulee tiedostaa etukäteen: mitä kaikkea voi sattua ja tapahtua?
- Toimintatapojen suunnittelu ja harjoittelu parantavat kriisivalmiutta.
- Kriisin kohdatessa tavoitteena on aina etsiä ratkaisua, joka katkaisee tilanteen ja minimoi tilanteessa ja osallisille aiheutuvan vahingon ja kärsimyksen. Minimoidaan myös harmi ja mielipaha mahdollisuuksien mukaan.
- Asioiden käsittely kannattaa rajoittaa asianosaisten ja vastuuhenkilöiden keskeiseksi.
- Kannattaa nimetä etukäteen henkilö tai henkilöt, jotka vastaavat viestinnästä kriisin kohdatessa. Kaikkien tulee olla tietoisia, kuka tämä henkilö on, jotta kysyjät osataan ohjata oikean tahon luo. On tehtävä myös selväksi, että muut eivät kommentoi tai selvittele tilannetta.
- Faktat ja pääkohdat on tiedotettava. Asiallinen ja lyhytsanainen viestintä on kriisitilanteessa paras. Pysy tosiasioissa, älä spekuloi. Jos et voi kertoa itse asiasta, kerro miten tiedottaminen ja prosessi etenevät. Muista kuitenkin vastuunkanto ja inhimillinen välittäminen.
- Älä tuo julki nimiä tai selkeitä tunnistetietoja.
- Rikosasioissa tiedottaa aina poliisi tai syyttäjä.
- Sairastapauksissa ja loukkaantumisissa uhrin voinnista voi kertoa uhri tai tämän omaiset – heidän luvallaan asiasta voi tiedottaa esim. kisapaikalla lyhyesti ja asiallisesti ilman nimiä.
- Varsinainen kriisiviestintä on aina ammattilaisen tehtävä. Isoissa lajiin liittyvissä kriiseissä (doping, vakava onnettomuus ym.) viestinnästä vastaa Ratsastajainliiton kriisihallinta- ja tiedotusryhmä: toiminnanjohtaja, puheenjohtaja ja viestinnän asiantuntija.

Pyydä apua ajoissa!

Pohdittavaksi

- o Millaiset asiat viestimme itse?
- o Milloin pyydämme apua liitosta ja milloin jätämme viestinnän viranomaisten tehtäväksi?
- o Kuka vastaa kriisiviestinnästä?
- o Miten muut asianosaiset ohjeistetaan toimimaan?
- o Miten seurassa tai tallilla jalkautetaan pelisäännöt niin, että kukin osaa toimia tilanteessa oikein?

Yinkki

Oletko valmis hoitamaan kriisin?

- o Ihmisten vastualueet ja yhteystiedot selvillä?
- o Hätänumerot näkyvillä? Mitkä?
- o Eläinlääkäri – hätätilanteet?
- o Sairaankuljetus ja hevoskuljetus saatavilla?
- o Ensiavun osaavia ihmisiä?
- o Tietävätkö kaikki kuinka toimitaan? Selkeä tehtävänjako, joka on tilanteen tullessa kaikilla selvillä mahdollistaa myös nopean tiedonkulun.

Kriisitiedottamisen periaatteet

- Vilpittömyys, on puhuttava totta.
- Hanki faktat ja puhu vain niistä!
- Älä spekuloi!
- Vuorovaikutus toimijoiden kanssa - kaikki tieto kerätään tiedotuksesta vastaavalle
- Jos ei ole tietoa tai sitä ei voida kertoa julkisuuteen, kerrotaan, miten asia etenee: koska ja keneltä saa myöhemmin lisätietoa – tiedotus prosessin kulusta.
- Muista inhimillisyys ja vastuunkanto
-> syyttely, vastuun välttely tai asian vähättely eivät anna hyvää kuvaa.
- Tilanteen ja tapahtuman mukaan
 - on hyvä ilmaista esimerkiksi järkytys ja myötätunto tai osanotto
 - on hyvä ilmaista, jos tapahtunut ei ole mielestänne hyväksyttävää (väärinkäytös tms.)
 - on hyvä kertoa, jos asiasta voidaan oppia, tai sen jälkeen toimintatapoja tarkastetaan ja tarvittaessa muutetaan.

Osallisille:

kuten omaiset, henkilökunta, kilpailun yleisö, läsnäolijat, eläinten omistajat kerrotaan kuka antaa asiasta lisätietoja. Nimetään tässäkin tapauksessa lisätietojen antajaksi mieluiten vain yksi henkilö.



Seuran sisällä:

viestitään, että asia on käsittelyssä, hoidossa ja järjestyy. Kun ei voi viestiä itse asiasta, viestitään siitä, miten prosessi etenee, mutta sitäkin ei tarvitse avata tarkemmin.

Medialle:

- Tiedotusvälineille kannattaa kertoa itse ensimmäiseksi, ne saavat tiedon kuitenkin.
- Nopea viestintä rajaa huhumyllyn aikaansaamaa vahinkoa ja sinun viestisi menee läpi etulinjassa.
- Kerro tosiasiat ja pysy niissä!
- Uhrin nimeä ei saa ilmoittaa ilman uhrin tai omaisten lupaa. Julkaistavat perustiedot ovat ikä, kotipaikkakunta ja sukupuoli.
- Muista yksityisyydensuoja, terveydentilasta tms. ei ole lupa kertoa ilman asianomistajan tai omaisten lupaa (hevosen kohdalta omistajan).
- Kerro, kuka antaa myöhemmin lisätietoja ja koska - ja pidä lupaus.

Kilpailutoiminta

Oikeudenmukaisuus ja tasapuolisuus kilpailuissa luodaan kilpailusäännöillä. Onkin tärkeää, että kaikilla tasoilla kilpailijat ja kilpailujen järjestäjät ovat perehtyneet sääntöihin, näin varmistetaan kilpailun sujuvuus ja vältetään epäselviltä tilanteilta ja ikävältä jälkipeliltä. Tuomariston puheenjohtaja käyttää kilpailuissa ylintä päätösvaltaa liittyen mm. sääntötulkintoihin, ja hänen päätöksiään tulee noudattaa. Mikäli jossain tapauksessa säännöistä ei löydy selvää ratkaisua, pyritään toimimaan sääntöjen hengen mukaisesti ja mieluummin ratsastajan hyväksi.

Kilpailut eri tasoilla

- o Kilpailut jaetaan Suomessa seura-, alue ja kansallisen tason kilpailuihin. Lisäksi voidaan järjestää kilpailuharjoituksia.
- o Samat säännöt koskevat lähtökohtaisesti kaikkia tasoja, mutta joissain sääntökohdissa on helpotuksia alemmille tasoille.
- o Seuratasolla sääntöjä voidaan jossain tapauksissa noudattaa soveltuvin osin.
- o Seuratason kilpailuissa paitsi ratsastajat, myös hevoset ja kilpailujen järjestäjät pääsevät harjoittelemaan kilpailuissa toimimista, ja on tärkeää, että kaikki oppivat oikeat toimintatavat jo ensimmäisissä kisoissaan.
- o Tasapuolisuudesta, oikeudenmukaisuudesta, turvallisuudesta ja hevosen hyvinvoinnista ei koskaan tule tinkiä.
- o Kilpailukutsusta ilmenee kilpailun ilmoittautumisaika ja jälki-ilmoittautumismahdollisuus ja muut mahdolliset erityisehdot, jotka koskevat kaikkia tasapuolisesti.
- o Hevosen ja ratsastajan perusvarusteita koskevat säännöt, esimerkiksi sallittujen kuolainten ja kypärän käytön osalta koskevat kaikkia kilpailutasoja, sillä ne yleensä liittyvät olennaisesti hevosen hyvinvointiin ja ratsastajan turvallisuuteen.
- o Antidoping- ja lääkintäsääntöihin tulee perehtyä heti kilpailu-uran alussa.
- o Epäurheilijamainen käytös on kiellettyä aina kilpailuissa, soveltuvin osin myös niiden ulkopuolella.
- o Lunastamalla kilpailuluvan kilpailija sitoutuu noudattamaan kilpailusääntöjä.

Esimerkki

Seuratasolla voidaan päättää, että kieltojen takia hylätty ratsukko saa jatkaa esteradan loppuun kokemus- ja koulutusmielessä, mutta ei voida päättää, että ratsukko saa aloittaa suorituksensa uudestaan ja epäonnistunut yritys jätetään huomiotta – se olisi epäoikeudenmukaista muita kilpailijoita kohtaan.

Pohdittavaksi

- o Millä konkreettisilla päätöksillä ja toimilla voisitte vaikuttaa siihen, että seuranne kilpailut ovat jatkossa vieläkin reilummat?
- o Seuranne seuratason koulukilpailuissa on helppo C –luokka, johon ratsastuskoulun oppilaat ovat treenanneet koko kevään. Luokka on kilpailuissa avoin kaikille, ja siihen osallistuu myös naapuriseurannan kokenut senioriratsastaja 5-vuotiaalla ratsullaan voittaen luokan selvästi. Monet seurassa kokevat tilanteen epäreiluksi tunti-ratsastajille ja ovat sitä mieltä, että voittajaratsukon olisi pitänyt osallistua vaikeampaan luokkaan. Miten seura voisi varautua vastaavaan tilanteeseen seuraavissa kisoissa? Mistä syistä voittaja oli ehkä halunnut osallistua näennäisesti hänelle liian helppoon luokkaan?

Luokkien rajaaminen

- o Kilpailun luokkia mietittäessä tulee huomioida, että mikäli luokka on avoin kaikille, se antaa mahdollisuuden kilpailijoille ilmoittautua siihen vapaasti omasta kokeemuksesta ja taitotasosta riippumatta.
- o Jos osallistujia halutaan rajoittaa, se tulee tehdä sääntöjen mukaisesti esim. ikäryhmien ("avoin poniratsukoille") tai kilpailukokemuksen ("avoin ratsukoille, jotka eivät ole sijoittuneet alueluokissa kuluvana tai edellisenä vuonna tai xx ajankohtaan mennessä") perusteella.
- o Luokka voi olla avoin myös vain ratsastuskoulun opetushevosilla ratsastaville tai vaikka suomenhevosratsukoille.
- o Liian tiukat rajoitukset eivät ole sääntöjen hengen mukaisia, ja ratsukoille tulee myös antaa mahdollisuus kerätä kokemusta ja useita varmoja suorituksia sopivalta tasolta ja luokista.
 - o Ei ole ratsastajan tai hevosen kehitykselle hyväksi, jos heidät pakotetaan nousemaan tasoilla liian nopeasti, ja kaikille se ei ole edes mahdollista.
 - o Joskus on myös tarpeen palata tasoilla alaspäin esimerkiksi pitkien taukojen, loukkaantumisten tai epäonnistumisen jälkeen.

Pohdittavaksi

Millä tavoin seuraavat luokkien rajaukset voivat olla ongelmallisia, epäreiluja tai herättää keskustelua? Miten niitä voisi muokata tai missä tilanteissa niitä mielestänne voisi käyttää? Kyseessä on seurataso koulun- tai esteratsastuskilpailu:

- avoin kokemattomille ratsastajille
- avoin ratsastuskouluoppilaille
- avoin lapsille
- avoin ratsastajille, jotka eivät ole osallistuneet alue- tai kansallisen tason kilpailuihin
- avoin friisiläisille.

Hevosen hyvinvointi kilpailuissa

Hevosen sopimaton kohtelu on aina kiellettyä kilpailuissa ja niiden ulkopuolella (KSI §59). Stewardit valvovat kilpailualueella paitsi ratsastajien toimintaa, myös hevosen hyvinvointia ja asianmukaista kohtelua. Tuomariston puheenjohtajalla ja eläinlääkärillä on oikeus evätä hevosen lähtöoikeus esimerkiksi ontuman tai huonon yleiskunnon vuoksi, ja tästä päätöksestä ei voi valittaa. Myös koulutuomari voi keskeyttää suorituksen jos esimerkiksi hevonen vaikuttaa ontuvan tai sen kyljestä tai suupielestä vuotaa verta. Tilanteissa toimitaan ja päätökset tehdään aina hevosen hyvinvoinnin turvaamiseksi, ja osoittaa ratsastajalta huonoa hevostaitoa arvostella tehtyä päätöstä, vaikka kyse olisikin jälkikäteen tarkasteltuna ollut ohimenevästä asiasta hevosen tilassa, esimerkiksi hetkellisestä ontumasta kiveen astumisen seurauksena. Hevosen hyvinvoinnin tulee aina olla ratsastajan ykkösprioriteetti myös kilpailutilanteissa. Hevosilleen reiluja ratsastajia arvostetaan aina!

Pohdittavaksi

Olet koulukisoissa ja tuomari keskeyttää suorituksesi koska hevosen suupielessä on veristä vaahtoa. Radan jälkeen tutkittu asiaa yhdessä kilpailun eläinlääkärin kanssa ja hevosen suusta ei löydy mitään hälyttävää, eläinlääkäri epäilee sen purren kieleensä pienen haavan joka on lakannut vuotamasta hyvin pian. Miten toimit tilanteessa? Voitko yrittää ehkäistä tilanteen tuleviin kisoihin?

Epäurheilijamainen käytös

Epäurheilijamainen käytös on määritelty kilpailusäännöissä SRL:n eettisessä säännöstössä (KS I liite 7) ja se on kiellettyä paitsi kilpailuissa, myös soveltuvin osin kilpailujen ulkopuolella.

Esimerkkejä epäurheilijamaisesta käytöksestä:

- o epäasiallinen kielenkäyttö
- o epäasiallinen kilpailijoiden tai toimihenkilöiden arvostelu
- o alkoholin vaikutuksen alaisena esiintyminen
- o tupakoiminen urheilutilanteissa
- o rasistinen käyttäytyminen tai siihen puuttumisen laiminlyönti.

Hyvät käytöstavat ja muiden huomioon ottaminen ovat itsestäänselvyksiä lähes kaikille kaikessa toiminnassa, mutta urheilijoiden erityinen esikuva-asema, lajin julkisuuskuva ja kilpailujen tasapuolisuuden varmistaminen ovat pakottaneet ottamaan asiaan kantaa myös sääntötasolla. Kilpailutilanne saa toisinaan kilpailijat tai heidän taustajoukkonsa käymään ylikierroksilla, jolloin käyttäytyminen ja puheet voivat lipsahtaa sopimattoman

puolelle. Näissä tilanteissa kilpailujen järjestäjän tulee rauhallisesti mutta jämäkästi toimimalla yrittää saada tilanne rauhoittumaan ja varmistaa, että muut kilpailijat voivat rauhassa keskittyä suorituksiinsa. Jos epäurheilijamainen käytös kohdistuu kisajärjestäjään tai toimihenkilöön, provosoitumista tulee välttää ja pitää huoli, että asia hoidetaan ja mahdolliset rangaistukset annetaan sääntöjen mukaan.

Ratsastuksessa harvoin joudutaan turvautumaan huomautusta tai keltaista korttia jämäkämpiin rangaistusmuotoihin. Vakavien rikkeiden osalta noudatetaan yleisten järjestys-sääntöjen, eläinsuojelulain ja lainsäädännön ohjeita ja määräyksiä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi hevosen tai ihmisen pahoinpitely, vakava kunnianloukkaus tai seksuaalinen tai sukupuolinen häirintä.

Pohdittavaksi

- o Oletko nähneet kisoissa epäurheilijamaisesta käytöstä? Millaista? Mitä ajatuksia se herätti? Tiedätkö, miten asiaan reagoitiin kilpailujärjestäjän puolelta?
- o Kilpailuissa kuulet saman valmentajan toistuvasti arvostelevan toisia urheilijoita. Puututko tilanteeseen? Jos puutut, miten?

Kilpailuja ja tapahtumia järjestäessä

- o **Kohtele muita arvostavasti ja kunnioittavasti**, olemme kaikki yhtä tärkeässä roolissa luomassa yhteistä lajia tai tapahtumaa sekä riippuvaisia toisistamme.
- o Oma käytöksesi viestittää paitsi sinusta, myös sidosryhmästäsi (laji, seura jne.) muille, virallisessa tehtävässä edustat itsesi lisäksi kyseistä organisaatiota.
- o Laita hyvät ideat kiertoon: hyväksi koetut toimintatavat, innovaatiot jne. Edistetään koko lajin kehitystä, ei ainoastaan esimerkiksi oman seuran.
- o Tee toiminnasta mahdollisimman läpinäkyvää. Huhupuheet ja spekulatiot lähtevät siitä, ettei ole annettu riittävästi informaatiota.
- o Kilpailunjärjestäjänä älä kuormita ketään liikaa. Ole tarkkana, että tehtävät jakaantuvat reilusti. Aikuisten tulee huomioida lasten ja nuorten hyvinvointi (esimerkiksi ei pidetä portinvartijana/liputtajana tai muussa tehtävässä kymmentä tuntia päivässä, vaikka lapsi itse kokisi selviytyvänsä).

Pohdittavaksi

- o Seurallanne on edessä pitkä kisapäivä. Miten varmistatte, että kaikki toimihenkilöt jaksavat pitkän päivän läpi? Mitkä kaikki asiat vaikuttavat jaksamiseen ja positiiviseen henkeen?



Kilpailijana

- o Kilpailijoiden tulee käyttäytyä asiallisesti huomioon ottaen muut ihmiset koko kilpailupaikalla. Toisten kunnioittaminen, avoimuus, rehellisyys, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus ovat mukana kaikessa käyttäytymisessä.
- o Kaikkia kilpailijoita koskevat samanlaiset kilpailusäännöt, joiden noudattamista valvovat mm. tuomarit ja stewardit.
- o Kilpailusäännöt takaavat kaikille yhdenvertaiset toimintaedellytykset, joten kaikkien kilpailijoiden tulee osata säännöt. Kilpailijoiden sääntötuntemuksen ja –osaamisen varmistaa parhaiten säännölliset sääntökoulutukset, joita järjestävät mm. alueet, seurat ym. Jokaisen kilpailijan tulee itse varmistaa, että on päivittänyt sääntöosaamisensa tarpeeksi ajoissa ennen uuden kilpailukauden alkua. Lisäksi sääntöjen kertaaminen 1-2 vuoden välein on tarpeellista.
- o Olisi mielekästä, että kaikki kilpailijat ja muutkin ihmiset kilpailupaikalla omaksuisivat toimintatavat, joissa on vahvasti mukana toisten auttaminen, asiallinen kielenkäyttö, rehellisyys, tasa-arvo jne, jolloin kaikkien yhteistoiminta on mahdollisimman helppoa ja sujuvaa.
- o Puhdas urheilu pitää sisällään toimimisen yhteisten pelisääntöjen hengessä ja erilaisten keinotekoisien apukeinojen (mm. doping) käyttö on ehdottomasti kielletty. Erityisesti tässä urheilulajissa, jossa mukana on viaton suuri eläin, tulee antidoping-toiminnan olla ehdotonta.
- o Hevosen hyvinvointi on kaikkein tärkein asia koko ratsastusurheilussa ja siitä huolehtiminen on kaikkien hevosihmisten vastuulla niin koti- kuin kilpailuolosuhteissa. Hevosen hyvinvointia valvoo kilpailuissa erityisesti eläinlääkäri ja stewardit tuomariston jäsenenä ja alaisuudessa. FEI:n mukaan erityisesti stewarditoiminnan tarkoitus on valvoa ja suojella hevosten hyvinvointia ja siten varmistaa Reilu Peli ratsastusurheilussa.

Toimihenkilönä

- o Virallisten toimihenkilöiden (tuomarit, ratamestari, stewardit, tekninen asiantuntija jne.) tulee olla tehtävässään päteviä (tarpeellisen koulutuksen käyneitä, tarpeeksi kokeneita) selvittääkseen toimihenkilötehtävässään moitteettomasti.
- o Kaikkien toimihenkilöiden käytöksen tulee olla asiallista ja toimintatapojen tulee olla rehellisiä, sääntöjä noudattavia, kaikkia toisia ihmisiä kunnioittavia, oikeudenmukaisia. Toimihenkilöiden tulee kohdella kaikkia kilpailijoita tasapuolisesti (nimirsastajien ei tule saada parempaa kohtelua kuin kokemattomammat jne.).
- o Toimihenkilöiden rooli on hyvin vastuullinen ja heidän tulee omata hyvät käytöstavat.
- o Toimihenkilöiden, varsinkin tuomareiden, stewardien ym. on kohdeltava kaikkia kilpailijoita tasapuolisesti ja säännöt tulee olla kaikille samat.
- o Toimihenkilöiden tulee luoda kaikille kilpailijoille samanlaiset ja tasapuoliset mahdollisuudet kilpailla, verrytellä ym. kilpailualueella. Esimerkiksi stewardien tulee auttaa kaikkia kilpailijoita tasapuolisesti ja olla kaikkien kilpailijoiden käytettävissä kilpailujen aikana. Lisäksi stewardit tarvittaessa auttavat kilpailujen järjestäjiä esim. turvallisuuden suunnittelussa ja toteuttamisessa kilpailupaikalla. Stewardit toimivat aina tuomariston alaisuudessa.
- o Toimihenkilöiden tulee noudattaa ns. puhdasta urheilua myös omalta osaltaan; alkoholin käyttö ei ole sallittua kilpailujen aikana ollenkaan. Tupakointi on sallittu vain nimetyillä tupakkapaikalla.
- o Hevosen hyvinvointi on tärkein asia koko kilpailutoiminnassa. Hevosen hyvinvointia valvoo erityisesti eläinlääkäri ja stewardit. Hevosia tulee kohdella hyvin, hevosten sopimaton kohtelu tulee estää ja toimia niin, ettei sääntöjenvastainen lääkintä tai keinotekoiset toimenpiteet (doping) ole mahdollista.
- o Hevosen hyvinvointiin vaikuttaa myös se, että hevosten kilpailukelpoisuudesta vastaavat ratsastajat ja ratsastajan ollessa alle 15-vuotias, hänen vanhempansa tai aikuinen, joka on kilpailuissa mukana.

Tulokset

Tuomari vahvistaa luokan tulokset, jotka määräytyvät kilpailusääntöjen mukaan. Kilpailija (tai huoltaja), hevosen omistaja (tai huoltaja), joukkueenjohtaja tai kilpailun toimihenkilö voi esittää vastalauseen tuomaristolle tuloksista tai niihin vaikuttavista asioista.

- o Vastalause tulee esittää kirjallisena säännöissä erikseen mainittujen aikarajojen puitteissa.
- o Vastalause voi koskea esimerkiksi toimihenkilön virhettä ratsukon suorituksen aikana, virhettä tuloksissa, luokkaan osallistuvan hevosen tai ratsastajan kilpailukelpoisuutta tai kilpailujärjestelyjä.
- o Esteratsastuksen taitotuomarin tai koulutuomarin arvostelusta ei voi valittaa.
- o Lisätietoja KSI osa IX.

Tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden tulee huomioida mahdolliset jääviyasiasiat ja puolueettomuus toiminnassaan. Sääntöjen mukaan esimerkiksi koulutuomari ei voi arvostella kilpailuissa valmennettavaansa. Estekilpailuissa harvoin tulee kiistaa tuloksista – puomien putoamiset ja kiellot on helppo katsomostakin todeta. Koulukilpailuissa ja muissa arvostelulajeissa tulokset ja suorituspisteet herättävät joskus vilkasta keskustelua jopa kansainvälisellä tasolla, mutta arvostelulajin kohdalla tästä ei ole mahdollista täysin päästä eroon. Tämän vuoksi tuomarien määrä kasvaa mitä korkeamman tason kilpailuihin ja luokkiin mennään, tämä auttaa tasaamaan näkemyseroja. Pitää myös muistaa, että tuomarit katsovat suoritusta eri puolilta kenttää, mikä voi vaikuttaa joskus paljonkin yksittäisen arvostelukohdan pisteisiin. Ratsastaja voi käydä luokan jälkeen juttelemassa tuomarin kanssa, mikäli häntä askarruttaa jokin kohta arviossa, ja pöytäkirja kannattaa käydä läpi myös valmentajan kanssa. On aina hyödyllisempää miettiä, miten voisi kehittää omaa ratsastustaan, kun arvostella tuomaria.

Yritys vaikuttaa tuomareiden arvosteluun (esimerkiksi lahjonnalla) on kilpailumanipulaatiota, mikä on yleisesti urheilumaailmassa tuomittavaa.

Pohdittavaksi

Huomaat koulukilpailujen jälkeen kotona, että pisteesi on laskettu väärin, ja oikealla lopupistemäärällä olisit sijoittunut kilpailuissa. Miten toimit?

Hyviä suorituksia ja kannustava ote

Kilpailuiden tarkoitus on mitata ratsastajan kehittymistä sekä osaamista suhteessa muihin kilpailijoihin, mutta joissain tapauksissa absoluuttisen paremmuuden sijaan kilpailuissa kannattaa korostaa hyviä suorituksia ja kannustaa osallistujia.

Keinoja hyvien suoritusten kannustukseen

- o Estekilpailuissa on mahdollista valita arvostelu, joissa ratsukot sijoittuvat vain virhepisteiden, ei ajan perusteella, tai taito- ja ihanneaika-arvosteluja. Nämä myös kehittävät ratsastustaitoja vauhdikkaan suorituksen sijaan (suositellaan arvosteluksi erityisesti seuratasolla).
- o Kun osanottajat ovat kilpailu-uraansa aloittavia lapsia, kannattaa harkita mahdollisuutta palkita kaikki osallistujat sijoittuneiden sijaan tai tulosten ilmoittamista niin, että ratsukoita ei laiteta ollenkaan paremmuusjärjestykseen vaan tulokset kirjataan lähtö- tai aakkosjärjestyksessä.
- o Kilpailijoita voi huomioida myös erilaisin tsemppi- ja kannustuspalkinnoin, jolloin on pidettävä huoli, että ne jakautuvat tasaisesti eri kisoissa eri ratsastajille ja myös muiden kuin oman seuran jäsenille.
- o Tuomari voi palkintojen jaon yhteydessä sanoa jokaiselle osallistujalle jonkun kehuun tai positiivisen kommentin – oli se sitten söpön ponin kehuminen tai tarkoista teistä kiittäminen. Tällaiset pienet huomionosoitukset voivat kantaa

pitkälle ja olla alkusysäyksiä uusien huippuratsastajien syntymiseen.

- o Etenkin ratsastuskoulujen kisoissa voidaan palkita myös kisahevosten hoitajia, jolloin nekin oppilaat, jotka eivät ole päässeet kisaamaan itse, saavat huomiota, tunnustusta ja arvostusta.

Yinkki

Hevostaitokilpailut ovat tunnettuja hyvän fiiliksen kisoja. Tämä on huomioitu jo kilpailusäännöissä ja tuloksissa vain sijoittuneet kirjataan pistemäärän mukaiseen paremmuusjärjestykseen, loput osallistujat ovat tuloslistalla aakkosjärjestyksessä. Tätä tapaa voi soveltaa myös pienissä seurataso ratsastuskilpailuissa. Myös merkkisuoritusäännöistä löytyy hyviä kannustustapoja – koulupöytäkirjoissa ja estekokeen palautepöytäkirjassa ohjataan tuomaria antamaan erityisesti positiivisia kommentteja. Näitä voi käyttää myös muissa kuin merkkisuoritusluokissa, ja ne sopivat myös aluekisoihin.

Kun siirrytään kilpailemaan alue- ja kansalliselle tasolle, kisoista tulee isompia, aikatauluista tiiviimpiä ja menosta totisempaa. Näilläkin tasoilla ei kuitenkaan pidä unohtaa tekemisen iloa ja mukavaa kisameininkiä. Kannustuspalkintoja saa edelleen jakaa, kiskumppaneita kannustaa ja hyvistä suorituksista kehua sijoituksesta riippumatta.

Urheilijavalinnat

Maajoukkue- ja arvokilpailuedustusvalinnat herättävät aika ajoin kiivasta keskustelua, mutta pienikin seura voi yllättäen joutua myrskyn silmään valintojen tiimoilta. Ketkä valitaan seuran edustusjoukkueeseen? Ketkä pääsevät valmennusryhmiin? Kuka saa kilpailla milläkin ratsastuskoulun hevosella?

- o Suurin osa jälkipuheista voidaan ennakoida hyvällä valmistelulla.
- o Kun valintakriteerit on valmiiksi mietitty ja julkisesti esillä esimerkiksi seuran nettisivuilla, harmia tulee vähemmän.
- o Kriteerit kannattaa luoda valmiiksi, vaikka niille ei näyttäisikään olevan käyttöä heti – tilanteet voivat tulla eteen yllättäen.

Esimerkki

Seuran joukkuetta alueen joukkueemestaruuksiin valittaessa useisiin vuosiin joukkuetta ei ole saatu kokoon lainkaan. Yhtenä vuonna tuleekin tilanne, että tarjolla on useampia ha lukkaita, kuin paikkoja. Tilanne sujuu jouhevasti, sillä kriteerit on päätetty etukäteen.

Valintakriteerimahdollisuuksia

- o valinta katsastuskilpailun tai -tilaisuuden mukaan
- o valinta kilpailumenestyksen mukaan
- o valmentaja, joka tekee valinnan oman näkemyksensä mukaan.

Jos käytetään lomittain eri valintaperusteita, tulee kuitenkin yrittää pitää ne mahdollisimman selkeinä ja ymmärrettävinä ja hyväksyä, että aina voi tulla tilanne, jossa aiemmin vahvempia kisanäyttöjä antaneet jäävät ulkopuolelle epäonnistumisten tai sairastapausten vuoksi. Uusille ratsukoille tulee myös antaa mahdollisuus nousta mukaan.

Valinta kilpailumenestyksen mukaan

- o Hyvin mitattava kriteeri, mutta määriteltävä miltä ajalta ja kilpailutasolta tulokset huomioidaan.
- o Huomioidaanko ratsukon nousujohteinen kehitys esim. valmennusryhmiä valittaessa – jos, miltä ajalta ja kuka määrittelee? Entä jos seuran huippuratsukko on vasta palailemassa sairastauolta?
- o Huomioidaanko tulokset ratsastaja- vai ratsukko-kohtaisesti?
- o Edustusjoukkueita valittaessa huomioidaanko erityisesti suoritukset tietystä luokasta, entä ulko- ja hallikisoista? Entä jos joku menestyy kotitallin kisoissa hyvin mutta muualla menee aina heikommin?

Valinta katsastuskilpailun tai -tilaisuuden mukaan

- o Selkeä, kaikilla mahdollisuus osallistua, vaikka kisakokemusta ei olisikaan paljon.
- o Voi herättää keskustelua, jos joku ennakkoon vahva ratsastaja ei pystykään osallistumaan esimerkiksi sairastapauksen vuoksi, tai jos joku kokematon ratsastaja yllättäen ylittääkin itsensä.
- o Ajankohtaa valittaessa pyrittävä tasapuolisuuteen niin että mahdollisimman monella voidaan olettaa olevan mahdollisuus osallistua.
- o Jos katsastuskisanäyttöjä on useampia kuin yksi, suoritusvarmuus korostuu, jos näyttöjä vain yksi, kyseessä voi olla myös yksittäinen onnistuminen.

Valmentaja tekee valinnat

- o Kilpailujoukkuetta valittaessa voidaan hyvin huomioida kunkin ratsukon vahvuus esimerkiksi ulko- tai hallikisassa, kisakunnan nousujohteisuus, ratsukon suoritusvarmuus ja jopa joukkuehengen luominen.
- o Valmennusryhmiä valittaessa voidaan hyvin huomioida ratsukon tulevaisuuden näkymät, jäljellä olevat vuodet ikäryhmässään sekä ratsastajan ja taustajoukkojen sitoutuneisuus ja motivoituneisuus.
- o Seuran hallituksen on annettava täysi tuki valmentajan valinnoille ja seistävä niiden takana, ja tämä tulee teroittaa myös jäsenistölle.
- o Valmentajan on harkittava oma puolueettomuutensa ja mahdolliset jääviyskysymykset ennakkoon.
- o Valmentajan tulee tuntea kaikki ehdolla olevat ratsukot ainakin jossain määrin taustatietoineen, jotta tilanne on tasapuolinen.

Huomioi myös nämä:

- o Jos joukkueeseen tai valmennusryhmään on ehdolla ratsastuskoulun opetushevosella ratsastava, talliyrittäjän kanssa on aina keskusteltava tilanteesta ennakkoon. Lisäksi on varmistettava, että ratsastaja ymmärtää kuinka paljon ja millä tasolla hän voi kisata hevosella.
- o Joskus myös lainahevosten omistajilla voi olla eriävä mielipide valmentautumiseen ja kilpailemiseen. Hevonen on voitu esimerkiksi antaa vuokralle harrastekäyttöön jolloin pitää määritellä, mikä määrä valmentautumista ja kilpailemista sopii hevosen omistajalle.
- o Jos valintaperusteita joudutaan muuttamaan kesken kauden tai valintaprosessin, se tulee perustella hyvin ja sääntöjen hengen mukaisesti. Sen tarkoituksena ei saa olla tietyn ratsukon nostaminen mukaan joukkueeseen tai tiputtaminen sieltä. Joskus on oikeudenmukaisuuden nimissä parempi muuttaa valintaperusteet vasta seuraavalle vuodelle.
- o On epäurheilijamaista seuran hallitukselta tai muilta jäseniltä spekuloida valinnoilla ja harmitella jonkun ”huonon” ratsastajan mukaan pääsyä ”vahingossa” tai ”tuurilla”. Kun valinnat on tehty sovittujen valintaperusteiden mukaan, valintojen takana on seistävä ja ratsukoita tuettava ja kannustettava.

Esimerkki: seuravalmennuksen junioriryhmät

Ryhmien tavoite: Laji- ja hevostaitojen kehittäminen, kilpailuissa toimimisen opetteleminen, osallistuminen 1-tason kilpailuihin ja seuran mestaruuskilpailuihin.
Valintaperusteet: Ryhmät muodostetaan ratsastuksenopettajan ja valmentajan valintojen perusteella, edellytyksenä hyvä perusratsastustaito, kuten suoritettu perus- tai c-merkki. Ratsastajilta edellytetään halua sitoutua valmennukseen ja vanhempien kirjallinen suostumus.
Toteutus: Kaksi valmennustuntia viikossa, lisäksi teoriatunnit noin kaksi kertaa kuukaudessa + kilpailut. Lisäksi kaikille ratsastajille tehdään omat oheisharjoitteluohjelmat.

Vinkki

SRL:n maajoukkuevalintojen tueksi on määritelty ryhmien tavoitteet ja valmennuksen toteutustavat, valintakriteerit ja harjoittelun taso. Tämä on hyvä malli myös seuravalmennukseen ja se selkeyttää valmennuksen tavoitteita ja sitouttavuutta jo hakuvaiheessa.

Pohdittavaksi

- o Kaksi ratsastajaa on kilpaillut tallikisoissa samalla opetushevosella ja nyt molemmat pyrkivät sillä seuran valmennusrenkaaseen. Miten seuran tulisi toimia tilanteessa?
- o Ratsastaja on valittu vuokrahevosensa kanssa seuran edustusjoukkueeseen, mutta hevosen omistaja ilmoittaa, ettei hyväksy osallistumista. Varasijalta joukkueeseen nousisi kyseinen hevosenomistaja toisella hevosellaan. Miten seuran tulee menetellä tilanteessa?

- o Seurassa tehdään valintaa joukkue-SM-kisoihin sovitusti kisamenestyksen perusteella. Yksi menestyneimmistä ratsastajista on saanut kuluvaan kauden aikana kisoissa huomautuksia epäurheilijamaisesta käytöksestä, ja lisäksi hän on haukkunut Facebookissa kahden muun ratsastajan hevosia lihaviksi aaseiksi. Miten seuran tulisi toimia tilanteessa ja valinnoissa?
- o Seuralla on nimetyt valmennusryhmät, joiden ratsastajilta edellytetään sitoutumista valmennukseen. Yksi ratsastajista jättää valmennuksia usein väliin joko täysin ilmoittamatta tai epämääräisiin syihin vedoten, mutta ei halua luopua valmennuspaikasta ja vakuuttaa aina uudelleen tulevansa mukaan seuraavalla kerralla. Mitä seura voisi tilanteessa tehdä? Mistä ratsastajan käytös voi johtua?
- o Seuralla on kaksi juniorien valmennusryhmää esteratsastuksessa. Yksi ratsastajista on selvästi muita edellä taidoissa, eikä hän enää pysty edistymään seuran valmennuksessa. Hän ei kuitenkaan halua hakeutua muuhun valmennukseen, vaikka on selvää, että hän hyötyisi tästä kyvykkään hevosensa kanssa. Muut ratsastajat myös selvästi kokevat itsensä huonoiksi tämän ratsastajan vuoksi ja ilmapiiri valmennuksissa on huonontunut. Miten seuran ja valmentajan tulisi toimia tilanteessa? Mitä asioita tässä voi olla taustalla?

Seuraa edustamassa

Kaikki seuran jäsenet, mutta erityisesti sen edustusratsukot, edustavat seuraa ja luovat siitä mielikuvaa muille ratsastajille, kisajärjestäjille ja yleisölle. Joukkueen tai valmennusryhmän kanssa on hyvä käydä yhteiset pelisäännöt läpi, mielellään myös työstää ne yhdessä. Jos seuralla on edustusvaatteita, ovat ne käytössä kaikilla seuralaisilla tai vain edustusjoukkueilla. On hyvä myös sopia missä tilanteissa niitä voidaan käyttää ja missä ei, ja millaista käytöstä niiden kantajilta edellytetään. Edustustakki kannetaan ylpeydellä, mutta se tuo mukanaan myös vastuuta.

Pohdittavaksi

Seura on tilannut jäsenilleen takkeja, joissa on seuran nimi ja logo. Seuran kotipaikkakunnan Facebook-ryhmässä keskustellaan kiivaasti tilanteesta, jossa kaksi takkeihin pukeutunutta, selvästi alaikäistä henkilöä, on ratsastanut ilman kypärää kevyen liikenteen väylällä ja aiheuttanut vaaratilanteen laukkaamalla ohi retkellä olleesta päiväkotiryhmästä. Miten seura voi toimia tilanteessa?

Esimerkinä ja mielikuvien luojana

Kokeneilla kilpailijoilla, aikuisilla ja toimihenkilöillä on kilpailuissa tärkeä tehtävä toimia esikuvina lapsille ja nuorille. On ensiarvoisen tärkeää, että kukaan ei anna kuvaa, että tietyn aseman tai ratsastustason saavutettuaan voi olla noudattamatta kilpailusääntöjä tai kisajärjestäjän ohjeita, kritisoida tuomareita ylimielisesti, lyödä hevosta tai suhtautua piittaamattomasti alemman tason kilpailijoihin. Sen sijaan asiaan kuuluu, että kokeneimmat varovat verryttelyssä ensikertalaisia, neuvovat ystävällisesti apua tarvitsevia, kannustavat ja kehuvat.

Yinkki

SRL palkitsee yhteistyökumppaniensa kanssa vuosittain vuoden esikuvan ratsastuksessa. Hänen tulee muun muassa olla tavoitteellinen ja esikuvallinen urheilija ja valmentautuja, iloinen ja myönteinen, pidetty kansakilpailijoiden keskuudessa, arvostaa terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja sekä hevosien hyvinvointia. Voisiko seurakin ottaa vastaavan palkinnon käyttöön?

Pohdittavaksi

Onko sinulla esikuvaa ratsastuksessa, tai onko ollut? Onko tai oliko hän hyvä esikuva, miksi? Kuka tämän päivän huippuratsastaja olisi hyvä esikuva nuorille ratsastajille? Kuka tai ketkä voisivat toimia oman seuranne esikuvina esim. kilpailijan, hoitajan tai seuratoimijan roolissa?

Antidoping

Antidopingtyö perustuu maailmanlaajuisiin säännöstöihin, joita urheilijat ja urheilun parissa toimivat sitoutuvat noudattamaan ja joilla tähdätään reiluun, tasa-arvoiseen ja puhtaaseen urheiluun. Säännöstöissä on määritelty dopingrikkomukset ja niiden seuraamukset. Ratsastuksessa noudatetaan Maailman antidopingsäännöstöä ja Suomen antidopingsäännöstöä ja hevosten osalta noudatetaan Kansainvälisen Ratsastajainliitto FEI:n määräyksiä muutamin lisäyksin. Kilpailijoilla ja toimitsijoilla on velvollisuus perehtyä antidopingohjelmaan. Tietämättömyyteen ei voi vedota dopingtapauksissa tai lääkeainerikkomuksissa. Urheilija on aina itse vastuussa käyttämistään aineista. Ratsastajainliiton antidopingohjelma löytyy osoitteesta: www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/antidoping/

Kielletyt lääkkeet ja menetelmät sekä erivapaus

Mikäli ratsastajan sairauden hoito vaatii jonkin urheilussa kielletyn lääkkeen tai menetelmän käyttöä, siihen voidaan hakea erivapautta Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:ltä (kansallisen tason urheilijat ja kansallisen tason kilpailut Suomessa).

Kansainvälisen tason sekä kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden erivapauksista vastaa ratsastuksessa kansainvälinen lajiliitto FEI, ja niihin erivapautta on haettava etukäteen riippumatta urheilijan iästä tai kansallisesta tasosta.

SUEK on määritellyt lajikohtaisesti tasot, joilla erivapautta on haettava etukäteen. Ratsastuksen tasomäärittely löytyy osoitteesta www.suek.fi. Tasomäärittelyn ulkopuolella olevien urheilijoiden kohdalla riittää, että erivapauden myöntämiseksi vaaditut edellytykset täyttyvät. Erivapautta haetaan tällöin pyynnöstä, mahdollisen dopingtestauksen jälkeen.

Alkoholi, päihteet ja tupakointi

Kilpailuihin ei voi osallistua päihtyneenä, sillä sääntöjen mukaan päihtynyt ei saa kilpailla eikä myöskään verrytellä, käsitellä hevosia tai toimia toimihenkilötehtävissä tai valmentajana. Päihtyneeksi katsotaan, jos veressä on alkoholia 0,5 promillea tai enemmän. Mittaus tehdään hengitysilmosta ja/tai verestä ja sen suorittaa tai sitä valvoo tuomariston puheenjohtaja, kilpailun lääkäri tai turvallisuuspäällikkö.

Erityisesti edustustehtävissä ollessaan ratsastajien, valmentajien ja toimihenkilöiden tulee harkita alkoholinkäyttöään ja tupakointia tai niiden käytön edistämistä. Esimerkiksi saadessaan maajoukkueasun ratsastaja allekirjoittaa sopimuksen niiden käytöstä, johon sisältyy myös ohje välttää tupakointia ja alkoholin nauttimista kilpailu- ja edustustehtävissä. Asiasta on syytä keskustella myös seuran edustusjoukkueen ja muiden seurattunusten käyttäjien kanssa.

Lisätietoja: Kilpailusäännöt KSI kohta 44.

Kysymyksiä pohdittavaksi

- o Millaisissa tilanteissa voi syntyä epähuomiossa tai vahingossa lääkeaine- tai dopingrikkomuksia ja miten niitä voisi välttää?
- o Voiko järjestäjä omilla valinnoillaan vaikuttaa vähentävästi päihteidenkäyttöön kilpailuissa?
- o Ratsastuksessa ihmisten dopingin lisäksi valvotaan myös hevosia. Millaisia haittoja dopingista voi olla hevosten hyvinvoinnille?
- o Millä tavoin ja millaisin keinoin seura voi ohjeistaa omia edustajiaan kilpailuihin liittyvissä antidoping- ja päihdeasioissa?

Yinkki

Antidopingtietoisuus on hyvä pitää vuosittain ainakin sääntökoulutuksissa ja valmennusryhmissä.

Hevoset ja antidoping

- o Kaikissa Suomessa järjestettävissä kilpailuissa noudatetaan eläinsuojelulakia ja SRL:n sääntöjä, asetuksia, määräyksiä ja ohjeita, jotka on synkronoitu pääosin yhteen Kansainvälisen Ratsastajainliiton, FEIn, sääntöjen kanssa.
- o FEIn sääntöjä noudatetaan kaikissa kansainvälisissä kilpailuissa myös Suomessa.
- o Hevosten kiellettyjen aineiden lista on Suomessa sama kuin FEIn kiellettyjen aineiden lista (www.feicleansport.org).
- o Poikkeuksena Suomessa kiellettyjen aineiden listaan lisätään myös antibioottien käyttö.
- o Hevosia testataan vuosittain säännöllisesti kansainvälisissä ja kotimaisissa kilpailuissa.
- o Vastuuhenkilö on hevosen ratsastaja / valjakkoajaja ja alle 15 -vuotiaan ratsastajan / valjakkoajajan kohdalla hänen holhoojansa.

- o Suomen eläinkilpailujen antidopingtoimikunta EKADT on asiantuntijaelin, joka käsittelee ilmi tulleet tapaukset ja antaa niistä lausunnon.
- o Lisätietoja: www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/antidoping/

Luontaistuotteet ja -rehut

Luontaistuotteissa ja -rehuissa voi esiintyä kiellettyjä aineita (esimerkiksi valerianaanayrttiä). Ratsastajan tulee kiinnittää erityistä huomioita luontaistuotevalmisteiden tuoteselosteesseen varmistaakseen, ettei tuote sisällä kiellettyjä aineita. Kaikki tarjolla olevat tuotteet eivät sisällä yksityiskohtaista tuoteselostetta (mm. maininta: sisältää yrttejä - ei takaa, että tuote ei sisällä kiellettyjä aineita). Luontaistuotteista saatuja kiellettyjä aineita ei katsota lieventävänä verrattuna synteettisiin tuotteisiin.

KV-kilpailut

Kansainvälisissä kilpailuissa noudatetaan FEI:n sääntöjä ja määräyksiä, jotka löytyvät www.fei.org. Kansallisia ja muuta SRL:n alaista toimintaa koskevat ohjeet ja määräykset löytyvät kilpailusääntöjen yleisestä osasta.

Yinkki

FEI:n Clean Sport -sivut sisältävät hyödyllistä tietoa dopingin vastaisesta työstä ja määräyksistä urheilijoille, eläinlääkäreille, kisajärjestäjille ja toimihenkilöille. Mm. lista kiellettyistä aineista ja lääkeaineiden poistumisajoista. www.feicleansport.org



5. LUONNON KUNNIOITUS JA KESTÄVÄ KEHITYS

Liikenne

Kimppakyydit

- Ratsastusharrastuksen suurimmat ympäristövaikutukset syntyvät harrastukseen kulkemisesta, joka tapahtuu useimmiten omalla autolla. Suurimmalle osalle talleista ei ole toimivia julkisia liikenneyhteyksiä, joten avuksi kannattaa ottaa kimppakyydit.
- Kimppakyydit säästävät:
 - o rahaa, kun bensakustannukset jakaantuvat useammille ja autoon kertyy vähemmän kilometrejä
 - o aikaa, jos lasten harrastuksiin kuljettamisessa voi vuorotella
 - o ympäristöä, kun monen auton sijasta kulkeekin vain yksi.
- Kimppakyydit antavat aikaa ystäville, kun matkoilla voi vaihtaa kuulumiset. Kimppakyytien kautta myös tutustuu uusiin ihmisiin.
- Seurat ja tallit voivat olla auttamassa kimppakyytien sopimisessa esimerkiksi jakamalla (luvan saatuaan) samana päivänä harrastavien yhteystiedot toisille ja merkkamalla vaikkapa asuinpaikat karttaan, josta voi nopeasti vilkaista löytyykö samalta suunnalta muita tallille kulkijoita.

Yhteiskuljetukset

- Seuran kannattaa järjestää yhteiskuljetuksia pikkubusseilla/linja-autoilla erilaisiin tapahtumiin sekä kilpailuihin. Samalla reissuilla rakennetaan myös seuran yhteishenkeä. Jos reissuja on useampia vuodessa, kannattaa niihin pyytää yhteistarjous liikennöitsijältä.

Pyöräily ja kävely

- Viestitään hyötyliikunnan eduista. Liikuntakampanjoissa panostetaan hyötyliikunnan lisäämiseen ja samalla ympäristön säästämiseen.
- Sijoitetaan pyörätelineet lähemmäksi tallin sisäänkäyntiä kuin autojen parkkipaikat.
- Tarjotaan pyörällä tai kävellen kulkeville varusteiden säilytysmahdollisuutta tallilla.

Julkinen liikenne

- Tallin nettisivuilla kerrotaan, miten sinne pääsee (tai ei pääse) julkisilla liikenneyhteyksillä.
- Jos talli on julkisten liikenneyhteyksien päässä, ilmoitustaululla pidetään ajantasaiset aikataulutiedot.

Tehtävä

Laskekaa yhteen kilometrit, joita tallille ajetaan päivässä/viikossa/kuukaudessa ja vuodessa. Kuinka kauas niillä yhteenlaskettuna pääsisi matkaamaan? Vertailuun voi ottaa vaikkapa maapallon ympärysmittan n. 40 000 kilometriä.

Yinkki

Palkitsemistilaisuuksissa voidaan huomioida vaikkapa ”Vuoden polkija” tai ”Vuoden kyyditsijä” tyyliin sopivilla palkinnoilla kuten vaikkapa polkupyörän huolto -lahjakortilla tai auton sisäpuhdistuksella.

Hankinnat, lajittelu ja kierrätys

Ennaltaehkäistään ja vähennetään jätteiden syntymistä

- Harkitaan tarkoin, mitä oikeasti tarvitaan. Entä tarvitseeko kaiken olla omaa vai voisiko hankinnan vuokrata tai lainata?
- Huomioidaan kestävyys, vaikka se maksaisi ostohetkellä vähän enemmän. Tai voisiko vanhan vielä korjata tai korjauttaa?
- Ajatustavan ”Huolehdin kuin omastani” -vaaliminen, jotta yhteiskäytössä olevat tavarat kestäisivät kauemmin.
- Pienetkin teot kannattaa huomioida, vaikkapa ”kahvi omaan kuppiin 50 senttiä halvemmalla kuin kertakäyttöiseen”.

Uusiokäyttö ja kierrätys

- Useimmat lajittelevat ja kierrättävät jätteensä kotona, joten miksei myös aina tallilla ja tapahtumissa? Tämä vaatii sen, että tallilla on yhden sekajäteroskiksen sijaan selkeästi merkityt omat keräysastiat eri jätelajeille kuten paperille, pahville, lasille, metallille, palautuspulloille ja -tölkeille sekä biojätteille.
- Säännölliset, vaikkapa kaksi kertaa vuodessa tai aina kilpailujen yhteydessä, järjestettävät kirpputoritapahtumat ovat hyödyksi sekä varusteiden hankinnassa että myynnissä. Myös ilmoitustaulut ja sosiaalinen media toimivat hyvinä kanavina saada tavarat käyttöön.

Yinkki

Kokeilkaa kilpailuissa antaa ruusukkeiden, mitalien ja pokaalien sijaan esimerkiksi lahjakortteja/lippuja uimahalliin, elokuviin, kahvilaan, ravintolaan jne. Jos aineellisista palkinnoista luopuminen tuntuu ensi alkuun liian radikaalilta, kokeilkaa niitä aluksi vaihtoehtoisina palkintoina.

Yinkki

Kierrättäkää kivaa kaikille: kootkaa yhteinen hevoskirjahylly tai pieni leikkipaikka vaikkapa maneesiin kahvion oheen keräämällä ylimääräiset kirjat ja lelut hyötykäyttöön.

Oma ja yhteinen jalanjälki

- Jokaisen on otettava vastuu omista valinnoistaan. Miten huomioit ympäristöasiat valinnoissasi? Jos et tiedä tai jos vain luulet, että tiedät, niin testaa. Netistä löytyy lukuisia erilaisia testejä ja mittareita, joista voi saada vinkkejä omiin valintoihin. Tässä muutama suositus:
 - <https://elamantapatesti.sitra.fi/>
 - <https://hiilihelppi.fi/>
 - lisäksi erilaiset puhelinsovellukset, esimerkiksi Compensate

Pienet valinnat yksin ja yhdessä

Pienet valinnat eivät ehkä pelasta maapalloa, mutta toisaalta pienet, hyvät valinnat syntyvät pienellä vaivalla. Tai usein niistä ei ole vaivaa ollenkaan, kun vain tulee ajatelleeksi.

Muitamia kysymyksiä pohdittavaksi

- Tunnetko ympäristömerkit? Muistatko huomioida ne myös kaupassa?
- Ostatko pullovetä vai täytätkö oman pullosi hanavedellä?
- Pyritkö säästämään vettä?
- Suositko ruoassa kasviksia, kotimaisuutta ja kohtuullisuutta?
- Sammutatko valot, kun lähdet pois vaikkapa tyhjilleen jäävästä vessasta?
- Laitatko villasukat jalkaan vai pistätkö patteria kovemmalle?

Ekotekoja huomennakin

- Seuran yhdessä sovitut ja kirjatut ympäristölupaukset/ympäristöpelissäännöt on hyvä liittää vaikkapa toimintalinjaan tai -suunnitelmaan. Ympäristölupauksia miettiessä kannattaa käydä tärkeimmät toimintamuodot läpi ”ympäristösilmäläsi” päässä ja jalat maassa. Kun lupaukset ovat näkyvissä, myös toteutus muistuu paremmin.
- Kun perusasiat ovat kunnossa ja sujuvat jo omalla painollaan, on aika kurottua seuraaviin haasteisiin!
- Tärkeintä on jatkuvuus: jos tänään toimitaan, mutta huomenna ei enää, vaikutukset jäävät vähäisiksi.

Tekäviä

Monesti ekoteot jäävät tekemättä, koska ”ei vain saa aikaiseksi”. Millä tavoin seura tai talli voisi auttaa tässä? Monesti niksit ovat pieniä. Esimerkiksi, jos seuran nettisivuilta tai tallin ilmoitustaululta löytyy yhteystiedot nahkavarusteita korjaavalle suutarille, tulee varuste helpommin vietyä korjattavaksi kuin heitettyä rikkinäisenä roskiin.

Yinkki

Ekotekokilpailu: palkitaan ideoita, joiden avulla omalla tallilla/seurassa voidaan toimia ympäristön hyväksi. Ja tärkeää on siirtää saadut ideat myös käytäntöön, vaikka yksi kerrallaan!

Tapahtumat, kilpailut ja kokoukset

- Syötävää ja juotavaa on tarjolla useimmissa tapahtumissa, kilpailuissa ja kokouksissa. Ilmastovaikutuksia voit pienentää eläinperäisiä tuotteita vähentämällä ja kasvisten osuutta lisäämällä sekä vuodenaikaan sopivan, kotimaisen, luomu- ja lähiruoan suosimisella. Ruoan haaskaaminen ja poisheittäminen ei hyödytä ketään eikä mitään, joten miten se saadaan minimiin?
- Tarjolla aina kylmää & ilmaista hanavettä pullovesien sijaan tai oheen.
- Tilat tehokäyttöön! Olemassa olevia tiloja ei kannata pitää tyhjiällä. Jos omaa käyttöä ei ole koko ajan, olisiko joku muu yhdistys tai taho valmis vuokraamaan tiloja toisinaan tai säännöllisesti?
- Siisti ympäristö antaa hyvän vaikutelman ja on turvallinen ja viihtyisä. Kun lähiympäristön kevätsiivous tehdään yhdessä, ei se ole kovinkaan iso homma. Ja itseasiassa se on varsin hauskaakin, varsinkin, jos osallistujat vielä kestitään siivoamisen päätteeksi!



Yinkki

Osallistukaa seurana erilaisiin ympäristökampanjoihin ja -päiviin ja haastakaa kaikki jäsenet mukaan! Esimerkiksi ”Älä osta mitään” -päivää vietetään marraskuussa ja Earth Hour on WWF:n järjestämä maailman suurin ilmastotapahtuma, jossa näytetään valomerkki ilmaston puolesta sammuttamalla turhat valot tunnin ajaksi.

Yinkki

Kertokaa ja kehukaa. Vaikkapa kilpailuissa kuuluttaja voi kertoa, miten jätteiden keräys ja lajittelu tapahtumassa sujuvat, ja kiittää, jos esimerkiksi edellisten kilpailujen jälkeen loppusiivous hoitui kevyesti. Ympäristötekoja on hyvä tehdä näkyväksi. Ja toisaalta sekini on hienoa, jos ne ovat niin automaattisia, ettei niitä enää erityisesti huomioi.

Etäosallistumisen mahdollisuudet seuratoiminnassa

Raha, aika ja henkilöresurssit ovat tyypillisesti resursseja, joiden suhteen koetaan riittämättömyyden tunnetta. Käyttämällä luovasti etäosallistumisen välineitä voidaan merkittävästi helpottaa resurssipulaa. Tehdään siis asioita edullisemmin, tehokkaammin eli aikaa säästään ja jakaen, jolloin säästyy myös henkilöresursseja.

Kestävän kehityksen voi ajatella jakautuvan kolmeen pääluokkaan: Taloudelliseen, ekologisteen ja sosiaalisesti kestäväan kehitykseen.

Taloudellisen kestäväan kehityksen näkökulmasta saavutetaan rahallista säästöä kun ryhdytään tarjoamaan mahdollisuus osallistua esimerkiksi seuran hallinnon kokouksiin etänä. Kilometrikustannuksissa tai vaikkapa tilavuokrissa säästämässä voi vuositasolla saavuttaa suuriakin summia.

Nykyisin monet etäkokoustamisen mahdollistavat välineet ovat ilmaisia ja helppokäyttöisiä, ja ihmiset ovat tottuneita käyttämään niitä myös työelämässä ja kouluissa. Palveluissa voi olla rajoituksia esimerkiksi osallistujamäärille.

Myös tapahtumien vieminen verkkoon tuo säästöjä. Esimerkiksi luennoitsija voi pitää luennon ilman turhia kilometrikustannuksia, tai ratsastusseura voi järjestää verkkoluennon, jolle voi osallistua suuri määrä ihmisiä ilman että joudutaan esimerkiksi turvautumaan kalliin auditorion vuokraamiseen. Youtube-live-palvelu mahdollistaa verkkolähetyksen suurillekin yleisöille.

Ekologisen kestäväan kehityksen näkökulmasta etäosallistuminen vähentää mm. kasvihuonepäästöjä vähentyneen liikkumistarpeen ansiosta.

Yhteisöllisyyden näkökulmasta etäosallisuuden mahdollistamisen vaikutukset ovat kaikkein merkittävimmät. Viemällä tapahtumia verkkoon, järjestämällä etäkokouksia ja ottamalla sosiaalinen media käyttöön saadaan osallistamisen tasoa nostettua huomattavasti.

Näin esimerkiksi pieni flunssa ei estä kokoukseen osallistumista, liikuntarajoitteinen pääsee mukaan tapahtumaan johon muuten ei pääsisi paikalle tai yhteisön jäsen voi seurata lähes ajantasaisesti seuraan liittyvää tietovirtaa.

Yhdessä kirjoittamisen välineet, kuten Google Docs, Padlet tai Etherpad mahdollistavat samanaikaisen tuottamisen. Niiden avulla vaikkapa seuran toimintalinjan yhdessä kirjoittaminen on helpompaa ja mukavampaa. Ja tehokkaampaakin se on kun asiakirjasta työtetään yhdessä vain yhtä versiota, sen sijaan että siirrellään asiakirjaa edestakaisin sillä seurauksella, että lopulta siitä on useita eri versioita liikkeellä.

Parhaimmillaan toiminta voi olla jopa valtion rajoja ylittävää, kansainvälistä yhteistyötä. Jos samaan aikaan ratsastusleirillä olevat lapset Suomessa ja vaikkapa Englannissa pääsevät vaihtamaan keskenään ajatuksia ja kokemuksia, päästään jo sosiaalisen kestävyysden saralla todella pitkälle. Saattaa kuulostaa suureelliselta, kalliilta ja hankalalta, mutta on todellisuudessa vain muutaman hiiren napsautuksen ja yhteydenoton päässä.

Osallisuuden kokemus on yksi merkittävimpiä aktivoivia voimia. Lähtökohtaisesti kaikki ihmiset haluavat kuulua johonkin joukkoon. Mitä monipuolisemmin kykenemme hyödyntämään erilaisia osallisuuden tunnetta tukevia kanavia, sitä helpommin saamme toimijoita mukaan.

Esimerkkejä etäosallistumismahdollisuuksien luomisesta ja niiden vaikutuksista:

Esimerkki: Kotisohvalta Skype-kokoukseen

Ratsastusseura ryhtyy tarjoamaan etäosallistumismahdollisuutta hallituksensa jäsenille. Välineeksi valitaan ilmainen Skype ja kokouspaikalla käytetään seuran jo aikaisemmin tulospalveluun hankittua kannettavaa tietokonetta, rahallista investointia siis ei tarvita. Seuran junioritoiminnasta vastaava Jaana on helpottunut - lastenhoidon järjestäminen kokousten ajaksi on osoittautunut todella hankalaksi ja kallistakin se on, nyt Jaana voi osallistua kokoukseen omalta kotisohvaltaan iPadinsa avulla.

Esimerkki: YouTube Livellä näkyvyyttä, myös yhteistyökumppaneille

Ratsastusseuralla olisi mahdollisuus saada suuri sponsori järjestämiinsä ratsastuskilpailuihin. Sponsori on tosin asettanut ehdoksi, että kilpailujen näkyvyys pitäisi olla hyvä. Ratkaisuksi keksitään käyttää Youtube Live-palvelua jonka avulla paitsi tulokset voidaan jakaa reaaliaikaisesti verkkoon, myös sponsorin mainokset ja live-kuvaa kilpailutilanteesta. Välineinä seura käyttää edullisia web-kameroita, kannettavaa tietokonetta ja ilmaista Youtube Live-palvelua.

Google Forms ja jäsenkysely

Ratsastusseura on päättänyt tarttua strategiatyöhön mutta kokee hankalaksi tavoittaa jäsenensä toiveet ja ajatukset seuran toiminnasta. Seura valitsee välineeksi ilmaisen Google Forms-työkalun jonka avulla toteutetaan jäsenkysely johon voi vastata verkossa. Aikaa kyselyn työstämiseen kuluu vain minuutteja ja vastauksia voi seurata niiden keräyessä kuka tahansa hallituksen jäsen.

7.LOPPUSANAT

Toiminnan oikeudenmukaisuus ja eettiset periaatteet herättävät entistä enemmän kysymyksiä. Reilun Pelin arvomaailma on yksi keino kehittää avoimuutta ja tasavertaisuutta. Reilun Pelin tärkeänä sanomana on varmistaa jokaisen mukana olevan osallistujan toiminnan turvallisuus. On tärkeä rakentaa ilmapiiri, jossa voidaan käydä keskustelua myös vaikeista asioista. Epäkohtiin puuttuminen vaatii rohkeutta ja johdonmukaisuutta. On uskallettava ottaa asia työn alle, vaikkei lopputulos miellyttäisikään kaikkia.

Reilu Peli on jatkuva prosessi. Kehitystyö jatkuu myös työkirjan valmistumisen jälkeen. Toimintaympäristömme elää jatkuvassa muutoksessa, minkä johdosta työkirjaa on tärkeä päivittää vuosittain. Urheilumaailman - ja koko yhteiskunnan muutos - voi tuoda mukanaan uusia painopisteitä ja nostaa esille tiettyjä teemoja eri vuosina. On tärkeä pysyä tässä muutoksessa mukana.

Reilun Pelin periaatteiden noudattaminen ja edistäminen hyödyttävät kaikkia toiminnassa mukana olevia. Lämmin kiitos työkirjan tekijöille ja kaikille sisältöön vaikuttaneille. Laajan ja asiantuntevan tekijäjoukon kautta työkirjassa on voitu huomioida lajin monipuolinen ulottuvuus. Tavoitteenamme on, että työkirja elää vahvasti arjessa vastaten niin harrastajien kuin ammattilaisten tarpeisiin.

Toivomme palautetta niin työkirjasta kuin aihealueesta. Otamme myös mielellämme vastaan toimivia käytäntöjä, joita voimme jakaa muille vinkiksi vastaaviin tilanteisiin. Vain yhdessä tekemällä ja yhteisten pelisääntöjen laadinnalla voimme vaikuttaa ja olla osallamme luomassa entistä parempaa lajikulttuuria.

Helsingissä 30.6.2016

Ratsastajainliiton Reilu Peli -työryhmän puolesta

Nina Kaipio
Suomen Ratsastajainliitto ry

Lisätietoja: www.ratsastus.fi/srl/vastuullisuustyö/

Kirjaa ovat olleet tekemässä:

Alhokoski Maarit, Ratsastajainliiton Reilu Peli -työryhmän jäsen
Helander Hannele, Ratsastajainliiton hyvinvointityöryhmän jäsen
Holma Sonja, Ratsastajainliiton viestintäpäällikkö
Hyttinen Anne-Maarit, Ratsastajainliiton fysiikkavalmennuksen asiantuntija
Hällström Lotta, Ratsastajainliiton hyvinvointityöryhmän jäsen
Jukkara Stina, ratsastuksenopettaja
Kaipio Nina, Ratsastajainliiton Reilu Peli -yhteyshenkilö
Kallioinen Susanna, Reilu Peli -työryhmän puheenjohtaja
Karnasaari Jouni, Ratsastajainliiton seurakehittäjä
Kelonen Ulla, Ratsastajainliiton Reilu Peli -työryhmän jäsen
Kotikulma Karita, kouluratsastusvalmentaja
Kupiainen Emmi, Ratsastajainliiton kilpailu- ja koulutustoiminnan aluekoordinaattori
Kämäräinen Anu, Ratsastajainliiton Nuoret Päättäjät -ryhmän jäsen
Laukkanen Laura, Ratsastuksen Reilu Peli -opinnäytetyön tekijä
Lesch Sonja, Non Fighting Generation, Arvokas Kasvatus -hanke
Myllykangas Satu, aluetoiminnan puheenjohtaja
Pakula Sari, Ratsastajainliiton hyvinvointityöryhmän jäsen
Peltonen Minna, Suomen Ratsastuksenopettajainyhdistyksen jäsen
Ryhtä Teija, Ratsastajainliiton Nuoret Päättäjät -ryhmän jäsen
Saartia Erja, Ratsastajainliiton seura- ja tallipalveluiden johtoryhmän jäsen
Sassi Sanna, Ratsastajainliiton lasten ja nuorten toiminnan koordinaattori
Siivonen Kirsi, Ratsastajainliiton seurakehittäjä
Sokka Susanna, SUEK viestintäpäällikkö
Stellberg Mia, Ratsastajainliiton urheilupsykologi
Tallberg Minna, Ratsastajainliiton luennoitsija hevosen hyvinvointiin liittyen
Talvitie Hanna, Ratsastajainliiton vammaisratsastuskoordinaattori
Tarkkala Kristiina, Ratsastusvalmentajien klubi, Equestrian Trainers Finland
Tast Laura, Valo ry:n asiantuntija, lasten ja nuorten urheilun kehittäminen
Toivonen Eveliina, Ratsastajainliiton Nuoret Päättäjät -ryhmän vetäjä
Tuunainen Sari, Suomen Valmentajien toiminnanjohtaja (sij.)
Ukkonen Sari, Ratsastajainliiton kouluttaja ja kansainvälisen tason toimihenkilö
Yläne Aki, Ratsastajainliiton urheilujohtaja

Kiitos myös teosta kommentoineille sekä kaikille, jotka ovat olleet mukana Ratsastajainliiton Reilu Peli -työssä.

Julkaisuja ja lisämateriaalia

Vapaaehtoisuus

- Eskola Antti & Kurki Leena (toim.), Vapaaehtoisuustyö auttamisena ja oppimisena, Vastapaino, 2001.
- Hakkarainen, Pirjo (toim.). Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle, Kansalaisareena ry. 2003.
- Harju Ulla-Maija, Niemelä Pauli, Ripatti Jaakko, Siikonen Teuvo, Särkelä Riitta. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä Edita, 2001
- Loimu, Kari: Vapaaehtoisorganisaation johtaminen, luentomateriaali.
- Nylund Marianne & Yeung Anne Birgitta (toim.), Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus, Vastapaino, 2005.
- Pessi, Anne Birgitta. Vapaaehtoistoiminta ja vanhemmat ammattimaistuvan seuratoiminnan voimavarana, 2012

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- Hyttinen, A. 2009. Ratsastuksen lajiantalyysi. Suomen Ratsastajainliitto ry. Helsinki.
- Hyttinen, A-M. 2010a. Ratsastajan Kunto-opas. Suomen Ratsastajainliitto ry. Helsinki.
- Hyttinen, A-M. 2010b. Ratsastajien tasapainon mittaaminen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen Terveysprofiili. Suomen Ratsastajainliitto ry. Helsinki.
- Hyttinen, A-M. 2013. Esteratsastuksen lajiantalyysi ja valmennuksen perusteet. [www-dokumentti].
- Hyttinen, A-M. 2015. Kestävyys- vs. voimaharjoittelun vaikutus esteratsastajan suorituskykyprofiiliin. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Ihmissuhteet, kasvatus

- Kinnunen, S. Pulmista ratkaisuihin. Ratkaisukeskeinen näkökulma kasvatusongelmiin. WSOY. 1994.
- Salmivalli, C. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-Kustannus. 2005

Kuvaamisesta

- Valkonen, S., Sommers-Piironen, J. & Tuominen, S. (toim.). Kuvia sinusta ja minusta. Työkaluja vastuulliseen kuvaamiseen. 2014.

Turvallisuus, päihteettömyys, kiusaaminen

- Ahola, T. & Hirvihuhta, H. Vääryydestä vastuuseen. Opetushallitus. 2000.
- Normann Maria, Oden Heidi, Tapio Mari ja Vuohelainen Elsi. Nuorisolan ehkäisevä päihdetyö –hyppää kyytiin! Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Lasten turvallisuutta lisäävät toimintatavat ja vapaaehtoisen rikostaustan selvittäminen, Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry, Helsingin Tyttöjen Talo
- Aikuisten valmentajien ja nuorten urheilijoiden välisestä seurustelusuhteista, liite oppaaseen Lupa välittää – lupa puuttua. SLU ry.Sopusakki. Eväitä kiusaamisen vähentämiseen. Tyttöjen ja poikien keskus – PTK ry. Kirjapaino Ässä Oy. 2004.

Seuratoiminta, Hyvä hallinto

- Päätä oikein – seurajohtajan käsikirja, Valo ry; Urheiluyhteisön Reilun Pelin ihanteet ja tavoitteet, Valo ry
- Yhdistysten hyvä hallintotapa, Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry, SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, 2015
- Reilu Peli -lautapeli. SLU.

Linkkilista

Ratsastajainliiton materiaaleja:

Ratsastajainliiton yhdenvertaisuussuunnitelma:

www.ratsastus.fi/srl/vastuullisuustyö/

Ratsastajainliiton strategia:

www.ratsastus.fi/srl/ratsastuksen-johtavat-ajatukset-kaviouralla-ratsastuksen-valinnat/

Ratsastajainliiton Hyvä hallintotapa:

www.ratsastus.fi/srl/hyva-hallinto/

Ratsastajainliiton talliopas:

www.ratsastus.fi/site/assets/files/2916/ohjeistus_toimivaan_tallitoimintaan2017_1.pdf

SRL:n antidopingohjelma:

www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/antidoping/

Ratsastuksen lajiantalyysi ja terveysprofiili: www.ratsastus.fi/materiaalit/muuta/

Yhdenvertaisuus

YK:n ihmisoikeuksien sopimus:

www.ykliitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet

Yhdenvertaisuus urheilussa: www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/yhdenvertaisuus/

www.yhdenvertaisuus.fi

Tasa-arvotyö urheilussa: www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/tasa-arvo/

Rasisminvastaista oppimateriaalia ala- ja yläkouluikäisille ja nuorille aikuisille www.punainenristi.fi/koulusivut/opetusmateriaalit/alakouluille/rasisminvastainen-viikko

Lapsen oikeuksista:

www.pelastakalapset.fi/lapsen-oikeudet/

Pelissäännöt

Pelissäntömateriaalia: www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/lastenharrastustoiminta/urheilun-pelisaannot/

Oppaan esimerkkisäännöt osoitteissa:

Imatran Ratsastajat ry

www.imatranratsastajat.fi/talli/saannot-ja-ohjeet/

Hämeen Ratsastajat ry

hameenratsastajat.sporttisaitti.com/nuorisotoiminta/pelisaannot/

Järvenpään Ratsastusseura ry

www.jarvenpaanratsastusseura.fi/junnut/pelisaannot/

Turvallisuus

Palloliiton 7 kohtaa rikostaustan selvittämiseksi: <http://seuraohjelma.fi/seuranhallinto/seuratoimijat/vapaaehtoiset/lastenturvallisuusseuratoiminnassa>

Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry, SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, Taiteen edistämiskeskus ja Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio: **Toimintaohje - Lasten turvallisuutta lisäävät toimintatavat ja vapaaehtoisen rikostaustan selvittäminen:** <http://seuraohjelma.fi/seuranhallinto/seuratoimijat/vapaaehtoiset/getfile.php?file=308>

Turvalliset puitteet, turvallisuussuunnitelma: Tukes:in ohjeista ratsastuspalveluiden turvallisuuden edistämiseksi löytyy tietoa ja malli turvallisuussuunnitelman laatimiseksi: tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kuluttajille-tarjottavat-palvelut/elainpalvelut/ratsastus

Antidoping

Ratsastajainliiton antidopingohjelma:
www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/antidoping/

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK: www.suek.fi
suek.fi/antidopingtoiminta/erivapaus-urheilijan-laakityksessa/
suek.fi/antidopingtoiminta/kielletyt-aineet-ja-menetelmat/

Tietoa antidopingkoulutuksesta ja materiaalia antidopingista eri kohderyhmille:
suek.fi/koulutus-2/

Dopingtestiohjeet kilpailunjärjestäjille: suek.fi/antidopingtoiminta/dopingvalvonta/ohjeet-kilpailun-jarjestajille/

FEI:n kiellettyjen aineiden lista:
www.feicleansport.org

Kiusaaminen, syrjintä, häirintä, sovittelu, esteettömyys

Sovittelusta lisätietoa: www.ssf-ffm.com/sovittelu/index.php ja <http://www.ssf-ffm.com/vertaissovittelu/#>

Turvallinen toimintaympäristö urheilussa: www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/turvallinen-toimintaymparisto/

Häirinnästä: www.eimeidankoulussa.fi/

Lined writing area on page 96.

Lined writing area on page 97.



