



NOUSE RATSAILLE

SISÄLLYS

Iloa ratsastuksesta! _____	4
Harrastuksen aloittaminen _____	5
Miten valita sopiva talli? _____	7
Harrastuksen turvallisuus _____	8
Vakuutusturva kuntoon _____	9
Tallin säännöt _____	10
Ratsastusvarusteet _____	11
Kustannukset _____	13
Tallin tilat _____	14
Henkilökunta _____	15
Ratsastamassa _____	16
Apujen käyttö _____	21
Monipuolinen liikunta, alku- ja loppuverryttelyt _____	27
Jokainen vaikuttaa tallin ilmapiiriin _____	29
Ratsastavat lapset vanhempien ja huoltajien rooli _____	30
Ratsastusseurojen toiminta ja jäsenyys _____	30
Harrasteratsastajan polku _____	32
Ratsastus- ja hevostaitomerkit _____	33
Harrastuksen syventäminen _____	35
Hevonen liikenteessä _____	36
Valmentautuminen ja kilpaileminen _____	37
Suomen ratsastajainliitto ry _____	38
Nettisivuja _____	39
Kirjallisuutta _____	39



ILOA RATSASTUKSESTA!

Tervetuloa mukaan uuteen harrastukseen! Ratsastus on erityinen liikuntalaji, koska sitä harrastetaan yhdessä toisen elävän olennon, hevosen, kanssa. Tärkeintä onkin halu oppia tuntemaan ja ymmärtämään hevosia sekä toimimaan niiden kanssa. Hyötyä on myös hyvästä tasapainosta, liikunnallisuudesta ja rohkeudesta.

Harrastuksena ratsastus on luonnonnonläheinen, tasa-arvoinen ja monipuolinen liikunta-muoto, joka sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Se voi olla mukavaa ajanviettoa ja mielen virkistystä tai tavoitteellista kilpaurheilua. Ratsastaa voi ympäri vuoden maaseu-dulla ja kaupungeissa sekä ulkona luonnossa että ratsastushallin suojassa. Ratsastusta voi harrastaa perheen ja ystävien kanssa tai yksin. Oman innostuksen, mahdollisuuksien ja ajankäytön mukaan tallille voi mennä kerran - pari kuussa tai sitten vaikka joka päivä. Rat-sastuksessa on myös paljon eri lajeja, joista jokaiselle löytyy mieleinen. Ratsastus voi olla harrastus muiden joukossa tai elämäntapa. Mahdollisuuksia on siis monia!

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa ratsastusharrastuksesta kiinnostuneille ja sen hiljattain aloittaneille. Hevosen hoitoa ja ratsastusta ei opi pelkästään oppaita luke-malla, mutta teoriatieto voi auttaa asioiden sisäistämisessä sekä sanaston ymmärtämisessä. Ennakkotieto asioista tuo lisää varmuutta ja rentoutta, joita ratsastuksen oppimiseen ja hevosten kanssa toimimiseen tarvitaan.



**Oppaasta saat vinkkejä
harrastuksen aloittamiseen.
Kannattaa myös huomioida,
että eri talleilla voi olla
erilaisia tapoja toimia
samoissa tilanteissa.**



HARRASTUKSEN ALOITTAMINEN

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

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

ALKEISKURSSIN KESTO on noin 10-20 kertaa ja se sisältää hevostaitojen opettelua sekä ratsastuksen harjoittelua. Alkeiskurssien sisällöissä ja kestoissa on tallikohtaisia eroja. Kurssit alkavat tyypillisesti ratsastuskoulun kauden alussa, eli loppukesällä, alkusyksystä tai vuodenvaihteen jälkeen. Loma-aikoina on tarjolla myös alkeisleirejä.

Alkeiskursseilla saattaa olla alaikäraja. Joillain talleilla on tarjolla ns. mini- tai tenavatunteja, joilla voi aloittaa harrastuksen jo ennen alkeiskurssille vaadittavaa ikää. Yläikärajaa harrastuksen aloittamiselle ei ole. Osalla talleista lapsille ja aikuisille järjestetään omat alkeiskurssinsa, osalla eri ikäiset ratsastavat samassa ryhmässä.

Alkeiskurssilla opetellaan hevostaitojen lisäksi ratsastuksen perusasioita kuten hevoseen vaikuttamista ja liikkeeseen mukautumista. Harjoitukset sisältävät kääntämistä, pysähdyksiä ja eri askellajeissa ratsastamista.

Hyvät ja monipuoliset hevostaidot ovat olennainen osa harrastusta. Hevostaitoja voi ryhtyä opettelemaan jo ennen ratsastuksen aloittamista. Hevosiin liittyvä tieto ja osaaminen kehittyy jatkuvasti, joten vastuullisen harrastajan tulee kehittää myös omaa osaamistaan ja ylläpitää hevostaitojaan.

Suomen Ratsastajainliiton (SRL) ja Suomen Hippoksen yhteinen hevostaitomateriaali löytyy SRL:n sähköiseltä Kavioura-oppimisalustalta, kohdasta Hevostaitomerkit. Se sisältää monipuoliset teoriamateriaalit liittyen mm. hevosen hyvinvoinnista huolehtimiseen ja hoitoon sekä varustamiseen.

Alkeiskurssin jälkeen edetään jatkokursseille. Taitojen kasvaessa siirrytään opettelemaan erilaisia kouluratsastusliikkeitä sekä este- ja maastoratsastusta. Harrastuksessa jokainen kehittyy omaan tahtiinsa. Joku laukkaa jo alkeiskurssin lopuksi, toisella siihen voi mennä kauemmin. Hyvä ratsastus ei ole sama asia kuin vaikeiden asioiden tekeminen.

Osalla talleista on käytössä painorajat, jotka on määritelty huomioiden talleilla käytössä olevat opetushevoset. Ratsastajan paino vaikuttaa hevosen hyvinvointiin. Painon lisäksi hevosvalintaan vaikuttavat esimerkiksi ratsastajan kehonhallinta, tasapaino, fyysinen kunto ja ratsastustaidot sekä hevosen koko, rakenne, ikä, koulutustaso ja terveydentila. Ammattilaiset tekevät arvion hevosvalinnoista näiden perusteella asiakaskohtaisesti. Hevosvalinnoissa ensisijaiset kriteerit ovat aina turvallisuus ja hevosen hyvinvointi, joihin edellä mainitut seikat vaikuttavat.

Lisäksi harrastuksen turvallisuuteen vaikuttavat esimerkiksi erilaiset pitkäaikaissairaudet, liikunnalliset rajoitukset ja oppimiseen vaikuttavat tekijät. Jos sinulla tai harrastuksen aloittavalla on joku harrastamiseen vaikuttava erityispiirre, siitä tulee kertoa ratsastuksenopettajalle jo ilmoittautumisvaiheessa. Näin opettaja voi huomioida paremmin kunkin ratsastajan yksilölliset tarpeet.

MITEN VALITA SOPIVA TALLI?

On tärkeää, että ratsastusta opettaa jo heti alkuvaiheessa koulutettu ammattitaitoinen opettaja tai ohjaaja opetuskäyttöön sopivilla hevosilla. Väärin opitut tavat on työlästä unohtaa, ja aloittelijoille sopimattomien hevosten käyttö muodostaa turvallisuusriskin. Ratsastuspalveluja tarjoavia yrityksiä on Suomessa paljon. Suomen Ratsastajainliitolla on jäsentalleja ympäri Suomen. Jäsentalleilla on koulutettu henkilökunta, sopivat hevoset ja turvalliset puitteet ratsastamiselle ja harrastamiselle.

KAIKKI SRL:N JÄSENTALLIT LÖYTYYTÄ NETISSÄ OLEVASTA TALLIHAKURISTA.

Hakurilla voi etsiä sopivaa tallia esimerkiksi paikkakunnan tai tallin tarjoamien palveluiden perusteella. **Tallihakuri: ratsastus.fi/tallihaku**

Tallia valitessa kannattaa kiinnittää huomiota muun muassa seuraaviin seikkoihin:

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

Jos mahdollista, kannattaa talliin ja sen ilmapiiriin käydä tutustumassa jo ennen kuin varaa kurssin. Eri talleilla kurssien sisällöt vaihtelevat ja niissä korostetaan eri asioita. Kaikilla kursseilla opetellaan myös hevostaitoja. SRL:n jäsentalleilla opetusryhmien enimmäiskoko on tavallisesti yhdeksän ratsastajaa ohjaajaa kohden Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin suositusten mukaisesti. Tukes valvoo ratsastuspalveluiden turvallisuutta Suomessa.



HARRASTUKSEN TURVALLISUUS

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

TALLIN SÄÄNNÖT JA HENKILÖKUNNAN OHJEET luovat turvallisuutta ja niitä onkin noudatettava aina koko tallialueella. Aloitteleva ratsastaja ei välttämättä itse huomaa kaikkia turvallisuusriskejä, joten annetut ohjeet on syytä kuunnella tarkasti.



Täysin turvallisesti ratsastusta ei voi koskaan saada. Selästä putoaminen on todennäköisesti edessä ennemmin tai myöhemmin. Yleensä seurauksena on pelkkä säikähdys, mutta putoamiseen sisältyy myös loukkaantumisriski, jota turvavarusteiden käyttö pienentää. Tärkein turvavaruste on turvakypärä ja sen käyttäminen on pakollista. Turvaliivin käyttöä suositellaan. Jollain talleilla turvaliivin käyttö on pakollista este- ja maastoratsastustunneilla.

Kuten kaikessa liikunnassa ja urheilussa, myös ratsastuksessa taito suojaa harrastajaa. Harrastuksen edetessä ja taitojen kehittyessä myös hevostaidot, riskitilanteiden ennakointi ja harrastajan riittävä fyysinen kunto ovat turvallisuuden kannalta tärkeässä roolissa. Samat ohjeet koskevat myös vanhempia ja muita toimintaan osallistuvia.

VAKUUTUSTURVA KUNTOON

SRL:N JÄSENTALLEILLA alkeiskurssien ja yksittäisten tuntien ratsastajat on vakuutettu satunnaisratsastajien tapaturmavakuutuksella.

Säännöllisesti SRL:n jäsentalleilla ratsastavien on oltava ratsastusseuran SRL-jäseniä tai heillä on oltava Green Card tai Green Card Plus -vakuutuskortti. Näihin kaikkiin kuuluu tapaturmavakuutus, joka on voimassa aina hevosia hoitaessa ja harrastettaessa ratsastusta sekä välittömillä matkoilla tallille ja pois.

Kaikilla liittoon kuuluvien ratsastusseurojen SRL-jäsenillä ja Green Card -vakuutetuilla on mahdollisuus hankkia lisäksi vapaaehtoinen laajennettu vakuutusturva.

Ratsastusseuran SRL-jäsenyyteen ja Green Card tai Green Card Plus -vakuutuskorttiin kuuluva vakuutus on voimassa myös muilla kuin SRL:n jäsentalleilla. Jos sinulla on oma tapaturmavakuutus, kannattaa tarkistaa, korvaako vakuutus myös ratsastusharrastuksessa ja hevosen hoitotilanteissa sattuneet vahingot. Ratsastusseuran SRL-jäsenyyteen kuuluva vakuutus kattaa harrastamisen myös näissä tilanteissa. Lue lisää ratsastusseuran SRL-jäsenyydestä, sen eduista ja jäseneksi liittymisestä tämän oppaan sivulta 30.

LISÄTIETOJA vakuutuksesta osoitteesta: www.ratsastus.fi/jasenelle



TALLIN SÄÄNNÖT

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

Esimerkkejä tallin säännöistä

- Tallilla kaikki tervehtivät toisiaan
- Talli on hevosen koti. Tallialueella käyttäydytään asiallisesti ja rauhallisesti eli välttämällä esimerkiksi juoksemista ja huutamista.
- Karsinoihin ja tarhoihin ei saa mennä ilman lupaa.
- Kaikkiin hoitotoimenpiteisiin on oltava lupa hevosen omistajalta tai tallihenkilökunnalta. Hoitaminen tapahtuu sovittuja ohjeita noudattaen.
- Tavarat pidetään siististi omilla paikoillaan. Muualla ne ovat tiellä ja voivat rikkoontua sekä aiheuttaa vaaratilanteita.
- Hevosia ei saa ruokkia, eikä niille saa antaa makupaloja ilman lupaa, koska hevoset voivat sairastua sopimattomista herkuista vaarallisestikin. Hevoset oppivat helposti myös kerjäämään ja näykkimään lisää makupaloja. Useimmilla talleilla makupalojen antaminen on kokonaan kielletty.
- Hevosille tulee antaa ruokarauha.
- Tallialue ei ole leikkipaikka.
- Muistathan, että tallilla keskitytään hevosiin ja kavereihin, ei puhelimeen.
- Lastenvaunut ja koirat eivät kuulu hevosten lähetyville.
- Jos huomaat, ettei joku hevonen tai asia tallissa ole kunnossa, ilmoita siitä heti tallihenkilökunnalle.

RATSASTUSVARUSTEET

RATSASTUKSEEN ON MYYTÄVÄNÄ monia erilaisia varusteita. Alkuun pääsee kuitenkin ilman suuria hankintoja. Oman kypärän hankkimista suositellaan kuitenkin heti aloitettaessa. Harrastuksen jatkuessa myös muiden varusteiden hankinta on järkevää, sillä ne lisäävät turvallisuutta ja mukavuutta.

Tallille pukeuduttaessa tärkeintä on käytännöllisyys ja turvallisuus. Tallille sopivat kengät ja vaatteet ovat sään mukaiset. Vaatteiden tulee mukautua liikkumiseen ja olla sopivan kokoiset.

Pukeutumisessa on huomioitava sääolosuhteet erityisesti, kun ratsastetaan maastossa tai ulkokentällä. Monissa paikoissa talvisin ja huonoilla ilmoilla tunnit ovat ratsastushallissa eli maneesissa, mutta ne saattavat silti olla kylmiä. Lisäksi tallit pidetään hevosten hyvinvoinnin takia suhteellisen viileinä. Näistä syistä kylmällä säällä on pukeuduttava riittävän lämpimästi. Kerrospukeutuminen on käytännöllistä, koska vaatekerroksia voi vähentää tai lisätä aina tarpeen mukaan.

Käsineet tulee olla kädessä aina taluttaessa ja ratsastaessa. Ne estävät hiertymiä, ja niillä saa pitävän otteen riimunnarusta ja ohjista. Tallikäyttöön sopivimpia ovat näppylähanskat ja vahvikkeelliset ratsastushanskat.

TÄRKEIN VARUSTE on standardinmukainen (EN 1384: 2023) turvakypärä, joka on päässä aina ratsastettaessa. Sen käyttö on suositeltavaa myös hevosia hoitaessa. Kypärän on oltava sopivan kokoinen, se ei saa hölskyä eikä kiristää. Leukahihna on pidettävä kiinni ja kypärää on käsiteltävä varovasti. Mikäli kypärään on kohdistunut kova isku, on se vaihdettava uuteen. Kypärän suojaava rakenne on voinut vaurioitua, vaikka kypärä päällisin puolin näyttää ehjältä.

Ratsastukseen alkuvaiheessa sopivat jalkineet ovat esimerkiksi kumisaappaat tai muut kengät, joissa on leveä mutta matala korko. Korko estää jalan luiskahtamisen jalustimen läpi, mistä voisi puolestaan seurata vaaratilanteita, jos jalka jää jalustimeen kiinni ratsastajan pudotessa. Ratsastussaappaissa ja -jalkineissa on sopiva korko. Ratsastussaappaat tukevat jalkaa ja helpottavat pohjeapujen käyttöä. Ratsastusjalkineiden kanssa on suositeltavaa käyttää jalkaa tukevia ja suojaavia minichapseja. Sandaaleja tai muita avoimia kenkiä ei tule käyttää hevosten kanssa toimittaessa.



Housuiksi käyvät joustavat housut. Ratsastettaessa on huomioitava, ettei housuissa ole hankaavia saumoja, liukasta kangasta eikä ylösnousevia lahkeita. Varsinaisissa ratsastushousuissa on usein jalan sisäpuolella paikka tai grip-pinta, joka lisää pitoa satulassa.

Turvaliivi suojaa putoamistilanteissa selkärankaa ja sisäelimiä. Erityisen suositeltavaa turvaliivin käyttö on lapsilla sekä este- ja maastoratsastuksessa. Joillakin talleilla on mahdollisuus lainata turvaliiviä. Turvaliivin tulee olla oikean kokoinen, sillä liian iso liivi haittaa istuntaa.

Tallipukeutumisessa on vältettävä kaikkea, mikä voi tarttua, kiristyä tai jäädä kiinni esimerkiksi pudotessa. Kotiin siis jätetään roikkuvat kaulahuivit, korut ja huput. Hevoset saattavat myös pelästyä lepattavia tai kahisevia vaatteita. Pitkät hiukset pidetään tallilla kiinni turvallisuussyistä.

Ratsastusvarusteita voi hankkia alan erikoisliikkeistä, maatalouskaupoista, isommista tavarataloista sekä verkkokaupoista. Asiantuntevien liikkeiden myyjät osaavat auttaa myös varusteiden sovittamisessa. Neuvoja voi kysyä myös ratsastuksenopettajilta tai kokeneemilta harrastajilta. Ilmoitustauluilta tai internetin myyntipalstoilta voi löytää myös käytettyjä, mutta käyttökelpoisia varusteita.

Huom. Turvakypärää ei saa ostaa käytettynä!
Käytetyn kypärän kunnosta ei voi varmistua ja se on näin ollen turvallisuusriski.

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

KUSTANNUKSET

RATSASTUSTUNNIN HINNAN muodostumiseen vaikuttaa usea seikka. Opetushevosten hyvinvoinnin ylläpitokustannukset muodostavat suuren osan ratsastustunnin hinnasta. Näitä ovat esimerkiksi rehut, kuivikkeet, varusteet, kengitys ja eläinlääkärikulut. Lisäksi kuluja muodostavat opetus- ja muu henkilöstö, rakennusten, kaluston ja ympäristön kunnossapito, sekä niihin liittyvät investoinnit.

Lisäksi ratsastajalle aiheutuu kustannuksia ratsastusseuran jäsenyydestä tai Green Card tai Green Card Plus -vakuutuskortista, varustehankinnoista sekä mahdollisesta muusta toiminnasta, kuten ratsastusleireistä ja -kursseista tai retkistä. Ratsastusharrastuksen kustannuksiin voi vaikuttaa itsekin, sillä esimerkiksi harrastuskertojen määrä on vapaammin päätettävissä kuin monissa muissa harrastuksissa, eikä kilpaileminen ole pakollista.



TALLIN TILAT

KARSINATALLI ON YLEISIN tallityyppi, mutta myös pihatot ovat yleistymässä Suomessa. Karsinatallissa hevoset asuvat omissa karsinoissaan ja tallin yhteydessä hevosille on ulkoilutarhat, joihin ne viedään päivittäin jaloittelemaan. Pihatossa hevosilla on käytössään kuivitettu makuuhalli, johon ne pääsevät vapaasti suojaan tuulelta, sateelta ja auringonpaahteelta. Pihatossa hevosilla on vapaa kulku ulkoilutarhaan.

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



mahdollisesti maneesi. Tallin ympäristössä voi olla hevosille tarkoitettuja maastoreittejä ja maastoesterata.

Tallilla on yleensä lukittu tila, jossa säilytetään hevosten lääkintatarvikkeita. Ihmisten ensiaputarvikkeet löytyvät merkityiltä paikoilta.

Hevosten ja autojen kohtaamiset pyritään talliympäristössä minimoimaan, joten talleilla autojen pysäköinti tapahtuu ainoastaan niille varatuilla paikoilla.

HENKILÖKUNTA

Ratsastuksenopetusta tarjoavien tallien henkilökuntaan kuuluu ammatillisen koulutuksen saanut ratsastuksenopettaja, ratsastuksenohjaaja tai hevosharrasteohjaaja, joka vastaa ratsastuksen opettamisesta. Hevosen hoitamisesta vastaa ammatillisen koulutuksen saanut hevosenhoitaja tai tallimestari.

Lisäksi tallilla voi työskennellä erilaisen taustan omaavia sijaisia, työelämässä oppimisjaksolla olevia opiskelijoita sekä oppisopimusopiskelijoita.

Henkilökunta muun muassa ruokkii hevoset, siivoaa karsinat ja vie hevoset päivittäin tarhoihin ulkoilemaan. Näiden päivittäisten toimien tarkoituksena on hevosten hyvinvoinnista huolehtiminen ja osalla talleista myös harrastajilla on mahdollisuus osallistua niihin. Vastuu hevosten hoidosta ja hyvinvoinnista on kuitenkin aina tallinpitäjällä.

Osalla ratsastuskouluista on käytössä hevosenhoitajajärjestelmä. Tällöin nimetty hoitaja on apuna tietyn hevosen hoidossa sovittuina päivinä. Hoitaminen perustuu aina vapaaehtoisuuteen, eikä hoitamisesta makseta palkkaa. Hoitohevosen saaminen on sekä suuri kunnia että vastuullinen tehtävä. Sovituista hoitovuoroista on pidettävä kiinni, ja esteiden sattuessa niistä on ilmoitettava tallinpitäjälle, joka on kuitenkin aina viime kädessä vastuussa hevostensa hoidosta.

Hevosenhoitajan tehtävät vaihtelevat talleittain ja yhdellä hevosella voi olla useampia hoitajia. Hoitajien tehtävät sovitaan tallin käytännön mukaisesti. Tavallisimpia hevosenhoitajan tehtäviä ovat muun muassa hevosen harjaus ja kavioiden puhdistus, varusteiden huolto sekä hoitohevosen taluttaminen aloittelijoiden tunneilla.

RATSASTAMASSA

TALLILLE PITÄÄ SAAPUA hyvissä ajoin ennen varsinaisen ratsastustunnin alkua. Useimilla talleilla ratsastaja harjaa, satuloi ja suitsii itse hevosensa ennen tunnille menoa sekä riisuu hevoselta varusteet ja hoitaa sen ohjeiden mukaan tunnin jälkeen. Näihin toimenpiteisiin on hyvä varata vähintään puoli tuntia aikaa molemmin puolin ratsastuskertaa.

ENNEN RATSASTUSTA

Ennen ratsastuskertaa ratsastuksenopettaja jakaa hevoset oppilaille. Hevosvalinnat nostattavat toisinaan tunteita, etenkin jos yksi ratsu on monen suosikki. Tällöin kannattaa muistaa, että hyväksi ratsastajaksi kehittyy vain, jos ratsastaa monenlaisilla hevosilla. Kannattaa luottaa myös ratsastuksenopettajan ammattitaitoon hevosvalinnoissa: hän osaa valita kullekin ratsastajalle sopivan hevosien huomioiden muun muassa turvallisuuden, ratsastuskerran sisällön ja opettelutavat asiat sekä ratsastajan ja hevosien koon, luonteen ja ratsastustyylin.



Tallin henkilökunta auttaa tarpeen mukaan. Kun tarvitset apua, pyydä sitä rohkeasti. Jos ratsastajan aikataulut eivät joskus salli hevosien kuntoon- tai poislaittoa, siitä pitää ilmoittaa tallille etukäteen. Joskus voidaan myös sopia, että esim. allergiset eivät laita hevosta itse kuntoon. Normaalitytapauksessa hevosien hoitaminen on oleellinen osa hevosaitojen opettelua ja hevosiharrastusta.

Ratsastuskerran kesto vaihtelee eri talleilla. Ensimmäiset ratsastuskerrat ratsastetaan yleensä taluttajan avustamina. Taluttajan tehtävä on olla tarpeen mukaan auttamassa sekä varmistamassa turvallisuutta.

JALUSTINHIHNOJEN SÄÄTÄMINEN MAASTA KÄSIN

Jalustimet säädetään ratsastajan jalan pituuden mukaisesti. Jalustimet voidaan mitata maasta käsin laittamalla sormet satulan rungossa olevaan jalustinhihnan kiinnityskouk-

kuun ja vetämällä jalustimen pohja saman käden kainaloon. Tällä tavalla saadaan suurin piirtein sopivan pituinen jalustin. Jalustinhihna lyhenee siirtämällä solkea ylempiin reikiin ja pitenee siirtämällä solkea hihnan päätä kohti. Jalustinhihnan solki vedetään ylös suojäläpän alle, jotta se ei paina ratsastajan jalkaa. Jalustimen lopullinen säätö tehdään hevosien selästä käsin.

HEVOSEN SELKÄÄN NOUSEMINEN

Ratsastustunnilla hevosien selkään nouseminen on kentän tai maneesin keskellä. Hevoset ovat alkukaarrossa eli rivissä siten, että hevosien turvat osoittavat samaan suuntaan ja ympärillä on vapaata tilaa vähintään pari - kolme metriä selkään nousemista varten. Ennen selkään nousua kiristetään vielä satulavyö, jotta satula ei pääse pyörrähtämään pois paikaltaan. Satulaan nouseminen normaalisti vasemmalta puolelta. Ensimmäisillä kerroilla taluttaja on pitämässä hevosta paikoillaan, jotta ratsastaja voi keskittyä pelkästään selkään nousemiseen. Tukevaa jakkaraa tai muuta koroketta on hyvä käyttää apuna selkään nousussa.

Ratsastaja asettuu seisomaan hevosien viereen satulan kohdalle. Vasemmalla kädellä otetaan kiinni hevosien harjasta satulan läheltä. Vasen jalka nostetaan jalustimeen. Kun jalka on jalustimessa, oikea käsi siirretään satulan päälle eteen tai keskelle. Oikealla jalalla ponnistetaan ja käsillä autetaan liikettä ylöspäin. Kun ratsastaja on satulaa korkeammalla, nostetaan oikea jalka varovasti hevosien yli ja pujotetaan jalka jalustimeen samalla kun laskeudutaan pehmeästi satulaan istumaan.

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

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

Jos satulavyötä pitää kiristää tai jalustimien pituutta säätää vielä selässä ollessasi, opettaja tai taluttaja auttaa sinua. Melko alkuvaiheessa on kuitenkin hyvä itsekin opetella jalustinhihnojen säätäminen ja satulavyön kiristäminen selästä käsin. Jalustinhihnoja säädettäessä jalat pidetään jalustimissa ja hihnaa säädetään reiden etupuolelta yhdellä kädellä. Toinen käsi pitää ohjia. Kun hihna on saatu sopivalle pituudella, nostetaan solki ylös läpän alle. Satulavyö kiristetään nostamalla jalustimesta oleva jalka satulan etupuolelle ja kiristämällä vyö satulan siiven alta. Se voidaan tehdä kummaltakin puolelta tarvittaessa.

Talleilla ratsastetaan ratsastuskentällä tai maneesissa. Varsinkin alkeiskurssilla ratsastuksen tulee tapahtua aidatulla alueella. Ratsastusalue on yleensä suorakaiteen muotoinen alue, jossa on kaksi pitkää ja kaksi lyhyttä sivua. Maneesin seinässä tai kentän aidassa on kirjaimet, jotka auttavat tehtävien suorittamisessa halutussa paikassa. Ratsastusalueen reunoja kiertää kavioura.

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

Ratsastuskerran sisällöt vaihtelevat ratsastajien tason ja asetettujen tavoitteiden mukaan. Ratsastuskerrat aloitetaan ja lopetetaan verryttelyyn, joka ratsastetaan käynnissä.

Ratsastuksenopettaja kertoo tunnilla suoritettavat tehtävät ja opastaa ratsastajia niiden tekemisessä. Alkeiskurssin ensimmäisten ratsastuskertojen aikana opetellaan esimerkiksi tasapainoista ratsastusasentoa sekä hevosen hallintaa käynnissä ja ravissa. Ratsastuksenopettajan opetusta on kuunneltava tarkasti koko tunnin ajan. Osa ohjeista koskee kaikkia tunnilla ratsastavia ja osa on kohdistettu vain nimeltä mainituille ratsastajille. Ensimmäisellä ratsastuskerralla ei laukata eikä alkeiskurssin jälkeen voi vielä osallistua estekurssille. Eteneminen tapahtuu taitojen kasvaessa.

**Ratsastus on taitolaji, joten
tarvittavien toistojen määrä on suuri.**

**Perusasioita, kuten hevosen liikkeeseen mukautumista,
harjoittelevat huippuratsastajatkin edelleen!**

Muut kuin meneillään olevaan tuntiin liittyvät asiat, kuten tuntien peruutukset ja varaukset sekä maksujärjestelyt on mukavampi hoitaa rauhassa ratsastustunnin ulkopuolella, esimerkiksi sähköisesti tai tallin puhelinaikana.

RATSASTAMINEN RYHMÄSSÄ

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

Talleilla on erilaisia käytäntöjä sopivien turvavälien säilyttämiseen. Tavallisesti etäisyydet säilytetään vauhtia sopivasti lisäämällä tai siirtymällä tarpeen vaatiessa hitaampaan askel-



lajiin kuten ravista käyntiin. Alkeiskurssilla ratsastuksenopettaja auttaa turvavälien säilyttämisessä neuvomalla tarpeen mukaan.

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

HEVOSEN SELÄSTÄ LASKEUTUMINEN

Selästä laskeutumista varten hevoset ohjataan loppukaartoon, joka on samanlainen muodostelma kuin ratsastustunnin alussa oleva alkukaarto. Loppukaarrossa kiitetään sekä opettajaa että hevosta, jonka jälkeen laskeudutaan ratsailta. Ensin irrotetaan jalat jalustimista. Tämän jälkeen kumarrutaan eteenpäin, otetaan käsillä tukea hevosen kaulalta tai harjasta ja heilautetaan oikea jalka rauhallisesti hevosen takaosan yli. Alas laskeudutaan jalat vierekkäin polvista kevyesti joustaen. Jos avustajaa ei ole käytössä, muista pitää ohjat lyhyenä myös ratsailta laskeutumisen ajan, jotta hevonen pysyy paikallaan.

Jos hevonen viedään tunnin jälkeen talliin, sen satulavyötä löysätään ja jalustimet nostetaan ylös. Jos hevonen jatkaa suoraan seuraavalle tunnille, jäädään odottamaan seuraavaa ratsastajaa ja tarjotaan hänelle apua.

RATSASTUSTUNNEILLA ON KÄYTÖSSÄ ERILAISIA TERMEJÄ, JOISTA YLEISIMMÄT ON HYVÄ OPETELLA VARHAISESSA VAIHEESSA:

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

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

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

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

VASEN KIERROS = Ratsastajan vasen käsi on kentän keskustan puolella.

OIKEA KIERROS = Ratsastajan oikea käsi on kentän keskustan puolella.

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

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

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

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

APUJEN KÄYTTÖ

Avuilla tarkoitetaan ratsastajan keinoja vaikuttaa hevosen liikkumiseen. Parhaimmillaan apujen käyttö on huomaamatonta ja ratsastus eleetöntä.

ALKEISKURSSILLA KÄYTÖSSÄ OLEVAT HEVOSET voivat tarvita selkeitä apuja tehtävien suorittamiseen, mutta toisaalta ne eivät myöskään hermostu vähästä, jos ratsastaja käyttää harjaantumattomana apujaan väärin. Pääsääntöisesti apujen käytössä ei tarvita kovinkaan paljoa voimaa, vaan tärkeämpää on antaa avut selkeästi ja oikeaan aikaan. Ratsastajan vartalon mittasuhteet vaikuttavat apujen käyttöön. Taitojen kehittyessä ratsastaja oppii käyttämään apuja tarkoituksenmukaisesti huomioiden hevosen reagoinnin. Parhaimmillaan apujen käyttö näyttää lähes huomaamattomalta.

Opetushevoset on koulutettu vastaamaan ratsastajan antamiin apuihin. Hevosten herkkyys reagoida apuihin vaihtelee paljon.

Ratsastajan avut ovat paino-, pohje- ja ohjasavut. Niiden tehosteena voidaan käyttää ääniapuja, raippaa ja kannuksia.

PAINOAPU JA ISTUNTA

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

Vaikka perusistuntaan on olemassa nämä periaatteet, on jokaisella ratsastajalla hieman omannäköisensä istunta ruumiinrakenteen mukaan. Hyvä ratsastuksenopettaja osaa huomioida kunkin yksilölliset ominaisuudet.





PERUSISTUNTA SIVUSTA

- ylävartalo ryhdikäs ja kannateltu.
- Katse eteenpäin.
- Ranteet ovat suorat.
- Jalustin on päkiällä, jolloin nilkka joustaa ja kantapää painuu hieman varpaita alemmas.



PERUSISTUNTA EDESTÄ

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



PERUSISTUNTA TAKAA

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

POHJEAPU

Pohkeella tarkoitetaan polven alapuolista osaa ratsastajan jalasta. Pohkeen luonnollinen paikka on siinä, missä ratsastaja on tasapainossa, normaalisti hieman satulavyön takana. Pohkeella vaikutettaessa lisätään hetkellisesti painetta hevosen kyljessä. Kun hevonen reagoi pohjeapuun, hellitetään paine pois. Pohjeavut ovat ensisijaisesti eteenpäin ratsastavia, mutta niitä käytetään myös esimerkiksi kääntämisessä.

OHJASAVUT, OHJIEN PITO JA OHJAAMINEN

Ohjasavut kulkeutuvat ratsastajan kädestä ohjaa pitkin hevosen kuolaimeen. Ohjat pidetään molemmissa käsissä. Ne kulkevat nimettömän ja pikkurillin välistä kämmenen sisälle ja tulevat ulos peukalon ja etusormen välistä. Peukaloa pidetään ohjan päällä, mutta sitä ei puristeta kiinni. Ohjasperät tulevat hevosen kaulan ja ohjan väliin. Nyrkit ovat pystyssä ja kyynärpäät lähellä vartaloa. Ratsastuksenopettaja auttaa löytämään käsille paikan, jossa ne ovat tasapainossa muun istunnan kanssa.



OHJAT KULKEVAT nimettömän ja pikkurillin välistä kämmenen sisälle ja tulevat ulos peukalon ja etusormen välistä.

Tunnin alussa ja lopussa hevosta verrytellään vapaassa käynnissä, jolloin ohjat ovat pitkinä. Kun hevoseen halutaan vaikuttaa ohjasavuilla, ohjat lyhennetään tuntumalle. Tuntumalla tarkoitetaan, että ohjan toisessa päässä ratsastaja tuntee kevyesti hevosen suun. Alkeiskurssilla opettaja neuvoo oikean ohjaspituuden löytymisessä. Kokemuksen kasvaessa ratsastaja oppii itse tuntemaan, milloin ohjastuntuma on sopiva.

Hevosen liikkeessä ratsastajan kädet joustavat olka- ja kyynärpäistä liikkeen mukana siten, että ohjat eivät hölsky. Käynnissä ja laukassa kädet joustavat enemmän kuin ravissa johtuen hevosen liikkeen mekaniikasta. Kun hevonen halutaan pysäyttää ratsastaja pidättää molemmilla ohjilla. Oikealle käännyttyessä ratsastaja vaikuttaa oikealla ohjalla ja vasemmalle käännyttyessä vasemmalla ohjalla.

Useimmissa ratsastuksen tehtävissä tulee käyttää monia apuja yhtä aikaa. Alkeiskurssilla monet tehtävät on pilkottu pienempiin kokonaisuuksiin. Kun yksi taito saadaan hallintaan, siihen voidaan harjoitella toisen asian yhdistämistä.

APUJEN TEHOSTAMINEN

Perusapuja eli painoa, pohjeapuja ja ohjasapuja voidaan selventää äänellä, raipalla ja kannuksilla. Nämä eivät siis ole erillisiä apuja, vaan niitä käytetään yhdessä muiden apujen kanssa. Ääniapu voi olla eteenpäin pyytävänä tai hidastavana apuna. Raipalla ja kannuksilla tehostetaan pohjeapuja. Kannukset eivät ole aloittelevan ratsastajan väline.

ASKELLAJIT

Hevosen perusaskellajit ovat käynti, ravi ja laukka. Käynti on hevosen kävelyä, ja siinä hevonen astuu vuoron perään jokaisella jalallaan. Käynti on hitain ja ratsastajan kannalta tasaisin askellaji, joten useimmat harjoitukset alkeiskurssilla tehdään käynnissä.

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

Laukka on hevosten nopein askellaji, joka on ratsastajalle ravia tasaisempi istua. Jos alkeiskurssilla harjoitellaan laukkaamista, se tapahtuu kurssin loppupuolella.

KEVENTÄMINEN

Ravia voidaan ratsastaa perusistunnassa istuen (harjoitusravi) tai keventäen (kevyt ravi). Kevyessä ravissa ratsastaja keventää painonsa joka toisella askeleella jalustimien varaan niin, että lantio nousee hetkellisesti irti satulasta. Maneesissa tai kentällä ratsastettaessa kevennetään kiertosuunnan mukaisesti silloin kun hevosen ulkoetujalka nousee. Aloittelevan ratsastajan on hyvä ottaa ensimmäisissä kevennysharjoituksissaan tukea hevosen harjasta tai kaularemmistä, jos sellainen on.

Ratsastustunnilla opettaja voi sanoa ”väärä kevennys” tai ”vaihda kevennystä”, jolloin ratsastaja keventää ulkoetujalan sijaan sisäetujalalle. Kevennys vaihdetaan useimmiten jättämällä yksi kevennys välistä eli istumalla kaksi askelta alhaalla. Kevennys vaihdetaan myös aina, kun kiertosuunta vaihtuu.

SIIRTYMISET

Siirtymisillä tarkoitetaan, kun hevosen liikkumiseen vaikutetaan tempoa lisäämällä tai hidastamalla joko askellajin sisällä tai askellajien välillä. Siirtyminen tehdään esimerkiksi käynnistä raviin tai pidennetään askelta ravissa.

Jos halutaan siirtyä hitaampaan tempoon tai askellajiin, se tehdään pidättävin avuin, jotka tehdään ohjilla ja istunnalla. Jos puolestaan halutaan siirtyä reippaampaan tempoon tai siirtyä nopeampaan askellajiin, se tehdään eteenpäin pyytävillä avuilla. Eteenpäin pyytäviä apuja ovat istunta sekä pohjeapu, joita voidaan tarvittaessa tehostaa ääniavulla tai koskettamalla raipalla.

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

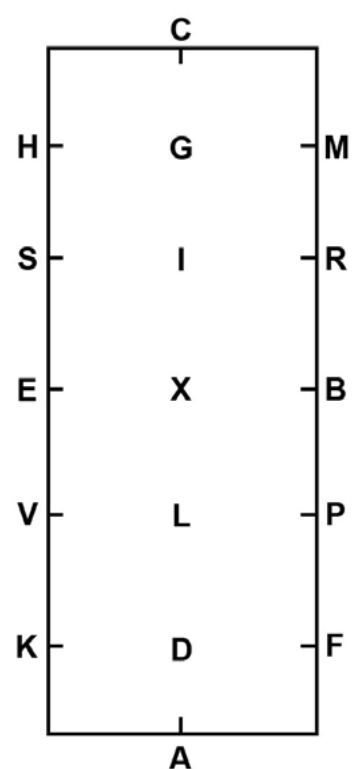
RATSASTUSRADAN TIET

Ratsastuskentän tavallinen koko on joko 20x40 metriä tai 20x60 metriä. Ratsastuskentällä voidaan ratsastaa erilaisia reittejä ja kuvioita, joita kutsutaan ratsastusradan teiksi. Teiden ratsastamisella voidaan harjoittaa ratsastajan keskittymistä, apujenkäyttöä ja hevoseen vaikuttamista. Niiden avulla vaihdetaan myös ratsastussuuntaa ja ne ovat hevoselle hyvää jumppaa.

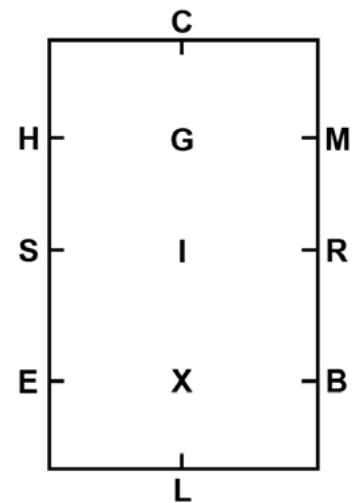
Käytännössä kaikkien ratsastusradan teiden ratsastaminen on ratsastamista joko suoraan tai kääntämistä eri jyrkkyyksasteisille kaarille. Suoraan ratsastettaessa hevosen tulee olla koko rungostaan suora. Kaarevilla urilla hevonen asetetaan ja taivutetaan kaarteeseen jyrkkyyden mukaisesti. Asetuksessa hevonen kääntää päätään hieman muun rungon pysyessä suorana. Asettaminen tehdään lyhentämällä sisäohjan otetta sen verran, että ratsastaja näkee hevosen silmäkulman ja sierainkaaren. Taivutettu hevonen on taipunut koko rungon mitaltaan niskasta häntään asti.

Ratsastusradan tiet kannattaa opetella jo ennen alkeiskurssia tai alkeiskurssin alkuvaiheessa. Niitä tarvitaan koko ratsastusuran ajan.

Rata A 20 x 60 m

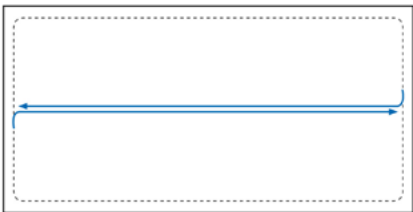


Rata B 20 x 40 m

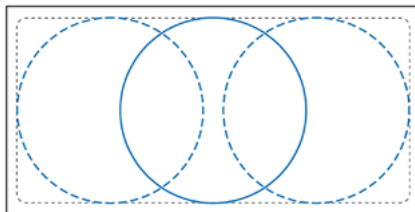


MANEESIN SEINÄSSÄ TAI KENTÄN AIDASSA ON KIRJAIMET, jotka auttavat tehtävien suorittamisessa halutussa paikassa.

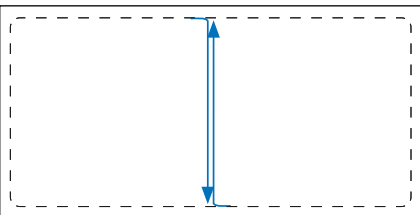
Rata pituussuuntaan leikkaa
(keskihalkaisija)



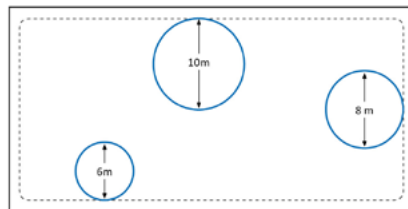
Keskiympyrä ja pääty-ympyrät



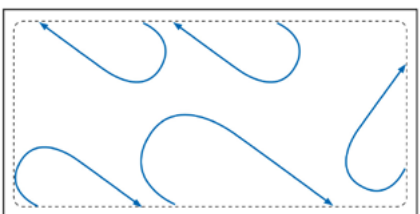
Rata poikkisuuntaan leikkaa



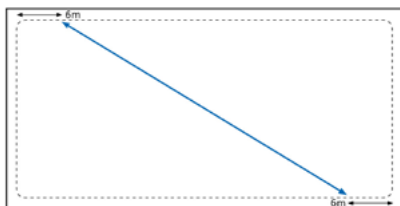
Voltti



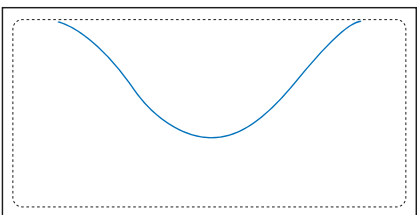
Täyskaarto



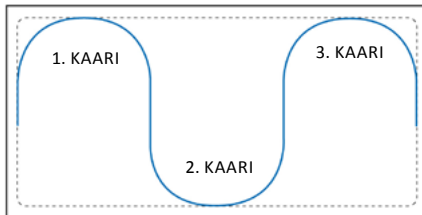
Koko rata leikkaa



Loiva kiemuraura



Kolmikaarinen kiemuraura



MONIPUOLINEN LIIKUNTA, ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT

RATSASTUS KEHITTÄÄ fyysistä kuntoa, tasapainoa, rytmitajua ja koordinaatiokykyä. Ratsastuksessa voi hengästyä, hikoilla tai vahvistaa lihaksia samalla kun nauttii yhteistyöstä hevosien kanssa.

Ennen selkään nousua on hyvä verrytellä esimerkiksi kävelemällä reippaasti tai hölkkäämällä, hyppelemällä ja venyttelemällä kevyesti. Verryttely auttaa kokoamaan ajatukset tulevaan ratsastuskertaan, parantaa reaktionopeutta ja lisää jänteiden ja nivelsiteiden joustavuutta.

Ratsastuksen jälkeen lihakset saadaan palautumaan esimerkiksi rennoilla, lyhyillä venytyksillä.

Useimmat harrastajat ratsastavat 1-2 kertaa viikossa. Ratsastuksen lisäksi kannattaa harastaa muutakin liikuntaa ja muistaa terveelliset elämäntavat – hyvinvoiva ratsastaja jaksaa paremmin ja oppii helpommin! Oheisliikunnan avulla ratsastaja kehittää kehonhallintaa, joka auttaa keskittymään lajitaitojen oppimiseen ratsastettaessa ja helpottaa sitä.



ESIMERKKI RATSASTAJAN ALKUVERRYTTELYSTÄ:

Lämmittelyä 10-15 min reipasta kävelyä tai kevyttä hölkkää. Tee 10–15 toistoa/liike. Jos sinulle jää aikaa, voit tehdä liikesarjan uudestaan



1.
Lantion pyöritys
molempiin suuntiin



2.
Kyynärpään kierto
kohti vastakkaista polvea



3.
Lonkankoukistajaliike
seisten



4.
Käsien pyöritys isoa
ympyrää molempiin suuntiin



5.
”Nyrkkeile” vuorokäsin
hartiat rentoina



6.
Hyppely lopuksi aktivoi
hermostoa ja mieltä

OLET VALMIS NOUSEMAAN RATSAILLE!



JOKAINEN VAIKUTTAA TALLIN ILMAPIIRIIN

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

Muiden ratsastustuntien seuraaminen on opettavaista ja hyödyllistä. On kuitenkin muistettava, ettei äänekäs jutustelu ja naureskelu sovi ratsastuskentän reunalle, sillä se voi häiritä tunnilla ratsastavia. Ratsastustunnin kuvaamiseen pitää aina kysyä lupa tunnille osallistujilta ja opettajalta. Joillain talleilla on omia kuvaamiseen liittyviä sääntöjä, jotka kannattaa selvittää.

Jos ratsastustunnilla sattuu putoamistilanne, kentälle ei tule rynnätä auttamaan, ellei opettaja sitä pyydä. Opettajat ovat saaneet koulutuksen myös näiden tilanteiden hoitamiseen. Onnettomuustilanteen kuvaaminen on sopimatonta.

RATSASTAVAT LAPSET: VANHEMPIEN JA HUOLTAJIEN ROOLI

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

Varsinainen ratsastuskerta sujuu ratsastuksenopettajan johdolla. Hän ohjaa tunnin kulkua sekä antaa tarvittavat neuvot ratsastajille. Kentälle ei saa mennä ilman opettajan lupaa eikä kentän reunalta tule huudella kesken tuntia omia kommenttejaan, sillä ne häiritsevät lapsen ja myös muun ryhmän keskittymisrauhaa sekä voivat olla epäoleellisia meneillään olevan harjoituksen kannalta.

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

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

RATSASTUSSEUROJEN TOIMINTA JA JÄSENYYS

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

Ratsastusseurat ovat rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka kuuluvat jäseninä Suomen Ratsastajainliittoon. Ratsastusseuran hallitus tekee päätökset seuran hallinnosta, raha-asioista sekä toimintalinjoista. Hallitus koostuu vuosikokouksessa valituista henkilöistä. Ratsastusseurojen toiminta vaihtelee seuroittain. Seurat järjestävät muun muassa valmennustoimintaa, hevoskerhoja, hevostaitoluentoja, kilpailuja sekä retkiä ja illanviettoja jäsenilleen.

Ratsastusseuran kautta kuulutaan myös Suomen Ratsastajainliittoon. SRL:n kaupalliset jäsenedut, sähköisen jäsenkortin, sekä materiaaleja harrastuksen tueksi löydät SRL:n sähköisestä Jäsenhuoneesta. Muita jäsenetuja ovat mm. harrastuksen tapaturmavakuutus, Hippos-lehti sekä mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan. Lisäksi jäsenet voivat suorittaa myös ratsastus- ja hevostaitomerkkejä sekä hyödyntää sähköisen oppimisalustan, Kaviouran, teoriamateriaaleja ja muita sisältöjä.

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

Seuraan kuulumisella on myös laajempi merkitys koko lajin kannalta: rekisteröityminen ratsastuksen harrastajaksi. Ratsastus on alakouluiäisten tyttöjen toivotuin harrastus. Ratsastus osana hevosalaa on merkittävä osa suomalaista yhteiskuntaa ja se olemassaolollaan vaikuttaa ja edistää tasa-arvon toteutumista sekä ylläpitää hevosen asemaa yhteiskunnassa. Harrastajien määrä kertoo lajin arvostuksesta.

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

SRL:n jäsentalleilla ratsastavien tulee olla ratsastusseuran SRL-jäseniä. Tallilta voi tiedustella yhteistyöseuraa tai hakea sopivaa ratsastusseuraa SRL:n ratsastusseurahakurilla.

RATSASTUSSEURAHAKU: liity.ratsastus.fi



HARRASTERATSASTAJAN POLKU

JOKAINEN HEVOSTEN JA RATSASTUKSEN HARRASTAJA harrastaa omista lähtökohdistaan kehittyen itselleen sopivalla tavalla ja omassa tahdissa. Harrasteratsastajan polun avulla harrastaja voi kartoittaa omaa osaamistasoaan, suunnitella uusia tavoitteita ja lisätä harrastuksensa monipuolisuutta. Polku auttaa myös harrastuksen monipuolisuuden ja kokonaisvaltaisuuden hahmottamisessa.

Esimerkki Harrasteratsastajan polun sisällöstä perustaitotasolla:

Avainasiat

- Tutustuminen hevoseen eläimenä, hevosen arvostaminen.
- Kiinnostus hevostaitoihin.
- Turvallisten toimintatapojen omaksuminen.
- Harrastajan oma innostus ja halu oppia uutta.
- Avun pyytäminen tarvittaessa esimerkiksi tallihenkilökunnalta.

Hevonen

- Ratsastuskoulun opetushevonen.
- Koulutettu.
- Rauhallinen.
- Tottunut kokemattomiin ratsastajiin.

Hevostaidot

- Hevosen käsittely hoitotilanteissa.
- Hevosen ruumiinosien tunnistaminen.
- Riimun laitto.
- Hevosen sitominen.
- Harjaaminen.
- Kavioiden puhdistaminen.
- Taluttaminen.
- Satulointi ja suitsinta.
- Suojien käyttö.

Perusratsastus

- Jalustimien säätäminen.
- Ratsaille nousu.
- Ratsailta laskeutuminen.
- Perusistunnan harjoittelu.
- Apujen käyttö.
- Keventäminen, kevennyksen vaihto.
- Pysähtyminen.
- Kääntäminen.
- Askellajit (käynti, ravi, laukka).
- Etäisyyksien säilyttäminen muihin ratsukoihin.

TUTUSTU HARRASTERATSASTAJAN POLKUUN:

<https://www.ratsastus.fi/jasenelle/harrasteratsastajan-polku/>

RATSASTUS- JA HEVOSTAITOMERKIT

SUOMEN RATSASTAJAINLIITOLLA ja Suomen Hippoksella on yhteisiä, eritasoisia hevosten hoitamiseen liittyviä hevostaitomerkkejä. Lisäksi SRL:llä on eritasoisia ratsastus- ja lajimerkkejä.

Merkit ovat taitomerkkejä, joiden avulla voi tavoitteellisesti edetä omassa hevos- ja ratsastustaidoissa. Jokaiselle merkille on määritelty oma taitotasonsa, jonka läpäisemällä merkisuoritus on hyväksytty ja sen todisteeksi saat todistuksen ja halutessasi voit lunastaa itselleen muistoksi ruusukkeen.



Helpoimpia merkkejä voi suorittaa jo pian harrastuksen aloittamisen jälkeen, mutta kaikkein vaativimpiin ratsastusmerkkeihin tarvitaan pitkä ja menestyksellinen ura kilparatsastajana.

Hevostaitomerkkien teoria löytyy SRL:n sähköiseltä oppimisolustalta Kaviouralta, jossa suoritetaan myös osaan merkeistä kuuluvat teoriakokeet.

Merkkisuoritusilaisuuksia voivat järjestää SRL:n jäsentallit ja jäsenseurat. Hevostaitomerkkien suorittajien tulee olla ratsastusseuran SRL-jäseniä. Ratsastus- ja lajimerkkien suorittajat voivat olla myös Green Card tai Green Card Plus -vakuutettuja. Lisäksi hevostaitomerkkejä voi suorittaa myös Suomen Hippoksen toimijoiden järjestämissä tilaisuuksissa.

Merkkisuoritukset rekisteröidään, ja ne tulevat näkyviin seurajäsenten sähköiseen jäsenkorttiin Jäsenhuoneessa.

Ratsastusmerkkejä ovat:

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



Lajimerkkejä ovat:

- Islanninhevosten askellajiratsastusmerkki
- Länneratsastusmerkki
- Maastoratsastusmerkki
- Valjakkomerkki



Hevostaitomerkkejä ovat:

- Perustaitojen merkit 1–5
- Syventävien taitojen merkit 6–12
- Erikoistumistaitojen merkit 13–19



HARRASTUKSEN SYVENTÄMINEN

ALKEISKURSSIN JÄLKEEN ratsastusharrastusta jatketaan esimerkiksi jatkokurssilla tai -leirillä tai sopivan tasoisilla vakioratsastustunneilla. Kun ratsastuksen perustaidot ovat hyvin hallinnassa, voi kokeilla ratsastuksen eri lajeja. Esimerkiksi esteratsastuksen alkeissa tarvitaan jo laukan ja kevyen istunnan hallintaa. Jos innostuu jostain ratsastuksen lajista erityisesti, voi harrastuksen keskittää myös tämän lajin ympärille.

Monilla talleilla toimii hevoskerho joko tallin tai seuran järjestämänä. Hevoskerhoissa opetellaan hevosten hoidon teoriaa ja käytännön hevostaitoja. Suurin osa hevoskerhoista on suunnattu alakouluikäisille lapsille, ja niissä hevostaitojen harjoittelun lisäksi leikitään, askarrellaan, retkeillään ja liikutaan yhdessä. Kerhon ohjaajina toimivat 15 vuotta täyttäneet, hevoskerho-ohjaajan koulutuksen käyneet ohjaajat.

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

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

HEVONEN LIIKENTEESSÄ

HEVOSEN KANSSA LIIKENTEESSÄ turvallisesti liikkuminen vaatii hevostaitoa ja tietoa liikenteen pelisäännöistä. Hevonen on saaliseläin ja pelästyessään se pakenee. Vaikka hevosen kanssa luonnossa liikkuminen on rentouttavaa ja molemmille mielekäästä vaihtelua, lähde liikenteeseen tai sen kanssa risteäville reiteille vasta, kun taitosi on riittävät.

KUN OLET HEVOSEN KANSSA LIIKENTEESSÄ:

- Ennakoi: tarkasta varusteet, huolehdi näkyvyydestäsi sekä valitse sinulle ja hevosellesi sopiva reitti
- Kerro lähtiessäsi reittisuunnitelmasi ja milloin palaat
- Ota puhelin mukaan hätätilannetta varten, mutta keskity muuten hevoseesi ja muihin tiellä liikkujiin.
- Huomioi omassa käytöksessäsi muut tienkäyttäjät

KUN KOHTAAT HEVOSEN LIIKENTEESSÄ:

- Hidasta ja anna aikaa siirtyä tien pientareelle
- Tarkkaile taluttajan tai ratsastajan käsimerkkejä ja noudata niitä
- Ohita riittävän kaukaa ja hiljaisella nopeudella



VALMENTAUTUMINEN JA KILPAILEMINEN

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

Ratsastuksen olympialajit ovat este-, koulu- ja kenttäratsastus. Parakouluratsastus on paralympialaji. Lisäksi on mahdollista kilpailla lännenratsastuksessa, matkaratsastuksessa, valjakkoajossa, vikellyksessä, islanninhevosten askellajiratsastuksessa sekä Working Equitationissa. Myös hevostaidoissa voi kilpailla.

Ratsastuskilpailuissa järjestetään eritasoisia luokkia helpoista vaikeisiin. Useimmiten ratsastuksessa kilpaillaan samassa sarjassa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Myös kokeneet ratsastajat saattavat osallistua helppuihin luokkiin nuorilla ja kokemattomilla hevosilla. Junioreille, aloitteleville kilparatsastajille ja ratsastuskoulujen oppilaille järjestetään jonkin verran omia luokkia.

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

SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO RY

SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO (SRL) on Suomessa toimivien ratsastusseurojen, alueiden ja yhteisöjäsenten valtakunnallinen keskusjärjestö. SRL:n tarkoituksena on ratsastuksen edistäminen Suomessa urheilu-, harrastus- ja liikuntamuotona, valvoa hevosalan ja ratsastusurheilun etuja Suomessa, edistää sen jäsenten toimintaa, koordinoida ja järjestää ratsastuskilpailuja ja -tapahtumia sekä ylläpitää koulutus- ja valmennusjärjestelmää. Hevosen hyvinvointi, kestävä kehitys ja vastuullisuus ovat toiminnan keskiössä.



SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO RY

Posti- ja käyntiosoite:

Valimotie 10, 00380 Helsinki

Sijaitsemme Sporttitalossa

Puhelinvaihe: 09 2294 510

Sähköpostiosoite: ratsastus@ratsastus.fi

NETTISIVUJA

WWW.RATSASTUS.FI

Suomen Ratsastajainliiton internetsivuilta löydät muun muassa tietoa ratsastuksesta harrastuksena ja kilpailulajina sekä ratsastusseuroista ja talleista yhteystietoineen.

KAVIOURA <https://ratsastus.mmg.fi/>

SRL:n Kavioura-oppimislustalta löydät harrastusta tukevia koulutuksia ja materiaaleja, kuten Hevostaitomerkkien teorian.

JÄSENHUONE oma.ratsastus.fi

SRL:n jäsenhuoneelta löydät mm. sähköisen jäsenkortin ja -edut, Hippos-lehden sähköisen version ja muita materiaaleja. Jäsenhuoneeseen kirjautuminen vaatii liiton jäsenseuran SRL-jäsenyyden.

WWW.HEVOSTIETOKESKUS.FI

Ajankohtaista ja tarkastettua tietoa hevosten terveydestä, hoidosta, ruokinnasta, kasvatuksesta, talliympäristöstä, valmennuksesta ja kengityksestä.

KIRJALLISUUTTA

RATSASTUKSEEN JA HEVOSIIN LIITTYVÄÄ kirjallisuutta on tarjolla runsaasti kirjakau-poissa, kirjastoissa ja e-kirjoina. Kirjoja on tarjolla monista aihealueista sekä eritasoisille että -ikäisille harrastajille. Kotimaista kirjallisuutta kannattaa suosia, sillä käännöskirjallisuudesta saattaa löytyä asioita, jotka eivät sovellu Suomen oloihin.

SRL:n verkkosivuilta voit tarkastaa liitolta tilattavissa olevat materiaalit.





Suomen Ratsastajainliitto ry

Valimotie 10

00380 Helsinki

puh. 09 2294 510

ratsastus@ratsastus.fi

HARRASTA HEVOSTEN KANSSA HYVÄSSÄ SEURASSA:

www.ratsastus.fi/ratsastamaan/liity-seuraan