



SISÄLTÄÄ
HAUSKOJA
TEHTÄVIÄ!



HEPAT ON IHANIA!

OPIN JA ONNISTUN!

TALLILLA ON KIVAA!
HEI, ME LAUKATAAN!

RATSASTUS

- PALJON ENEMMÄN KUIN HYVÄ HARRASTUS!

LASTEN JA NUORTEN SUOSIKKIHARRASTUS – EIKÄ SYYTTÄ!

Ratsastus kantaa läpi elämän. Hevosten kanssa voi harrastaa lukemattomin tavoin. Ratsastaa, kilpailla, osallistua hevoskerhoon, hoitaa hevosia ja viettää aikaa tallilla, oppia uutta ja auttaa toisia, talkoilla ja järjestää tapahtumia.

Ratsastus on alakouluikäisten tyttöjen toivotuin harrastus. Hevosten kanssa voi liikkua harrastamisen ilosta ja kilpailla monissa ratsastuksen eri lajeissa. Ratsastus on kestävyysliikuntaa, joka kehittää tasapainoa ja hoitaa mieltä.

Hevosten kanssa opituista taidoista on iloa ja hyötyä elämässä monin tavoin, myös opinnoissa ja työelämään edetessä.

Tervetuloa tallille!



- Ratsastus on monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää lihasten ja kunnan ohella kehonhallintaa, koordinaatiota ja motoriikkaa.
- Hevostaidot, kuten hevosen hoitaminen ja tallityöt, opettavat huolehtimaan toisesta, elävästä olennosta, ottamaan vastuuta ja kokemaan onnistumisen iloa.
- Ratsastus vie ulkoilemaan ja luonnon pariin.
- Hevoset ovat parhaita ystäviä ja harrastuskavereita. Hevonen ei syrji tai arvota, vaan hyväksyy jokaisen sellaisenaan.
- Ratsastus auttaa rentoutumaan ja keskittymään. Hevosen kanssa on oltava täysin läsnä hetkessä.
- Hevonen on hyvä kasvattaja. Vuorovaikeutus suuren ja herkän eläimen kanssa opettaa empatiaa, kärsivällisyyttä ja vastuullisuutta sekä rohkeutta.
- Rakkaus hevosiin yhdistää. Tallit ja ratsastusseurat tuovat ovat vahvasti yhteisöllisiä ympäristöjä, jossa kaikenikäiset harrastajat toimivat yhdessä.

**RATSASTUSTA
VOI HARRASTAA
KOKO PERHE YHDESSÄ!**

**HEVOSTEN KANSSA OPPII
MONENLAISIA TAITOJA!**



YHDISTÄ VIIVALLA SANAT OIKEISIIN VARUSTEISIIN



A.

1. RIIMU

E.



B.

2. SAAPPAAT

F.



3. KYPÄRÄ

4. KÄSINEET

C.

5. SATULA

G.

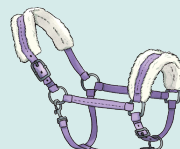


6. SUITSET

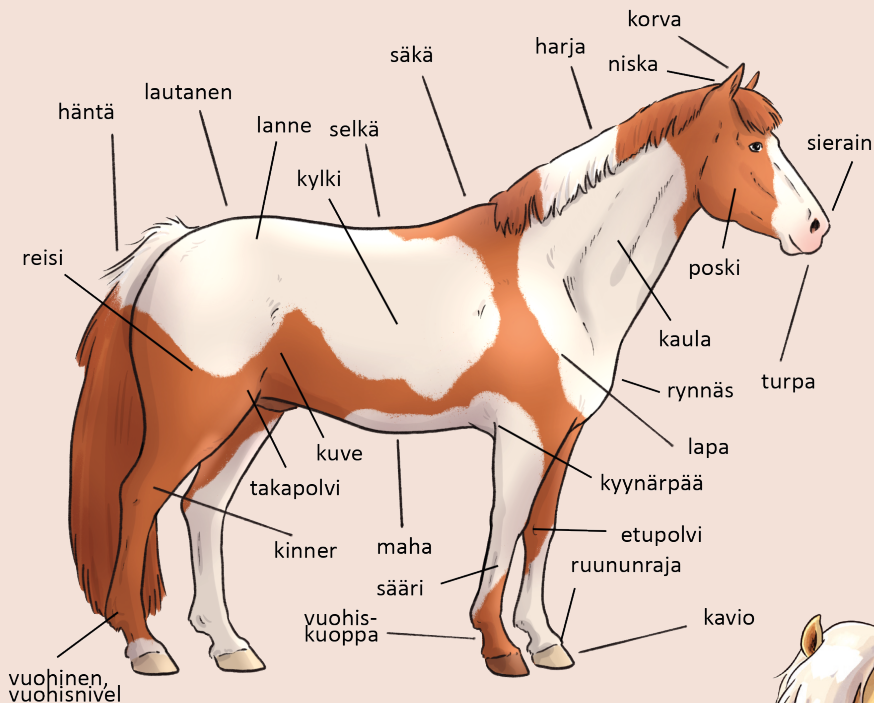
D.

7. RIIMUNNARU

H.

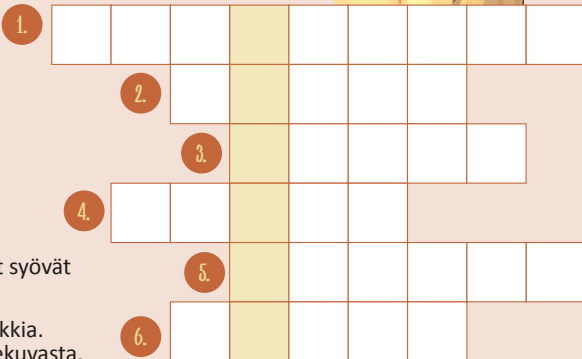


HEVOSEN RAKENNE



SANARISTIKKO

1. Hauska ja monipuolinen harrastus hevosten kanssa.
2. Hevosen iso ja kova kynsi, jonka päällä se kävelee.
3. Naispuolinen hevonen ja varsan äiti.
4. Suosittu puurovilja, jota myös hevoset rouskuttavat mielellään.
5. Iso, aidattu ruohoalue, jossa hevoset syövät ja viihtyvät kesällä.
6. Tällä puhdistetaan hevosen karvaturkkia. Löydät sanan myös hevosen rakennekuivasta.

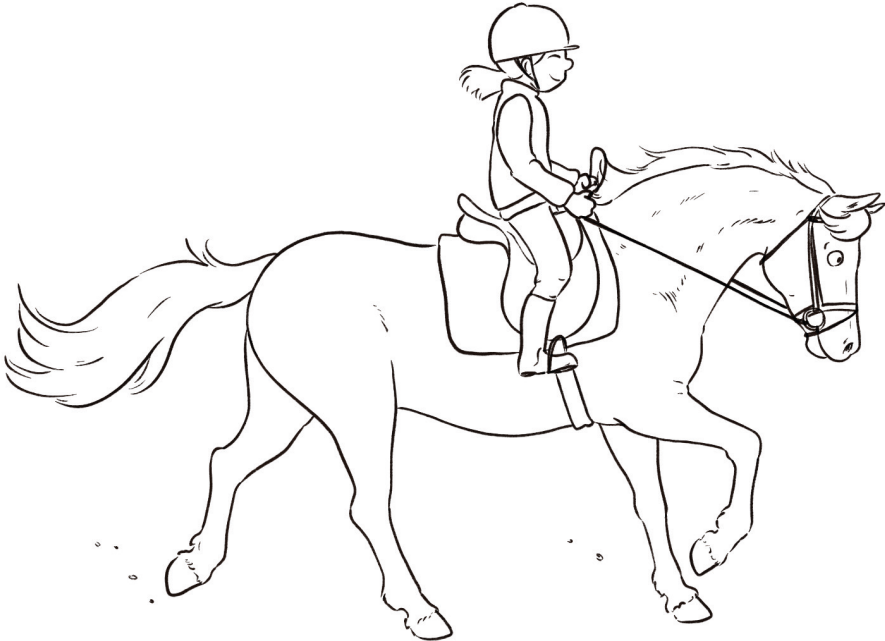


ETSI KUVISTA NELJÄ EROAVAIKUUTTA



RATKAISU: SUKAN RAIDAT, PUNAINEN KYNÄ, SUITSIEN OSA (KUOLAIMET) JA JAKKARANA JALKA.

VÄRITÄ TÄHÄN UNELMIESI HEPPA JA ANNA SILLE NIMI!



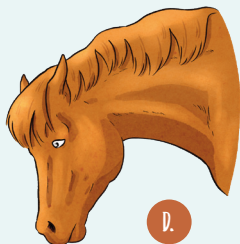
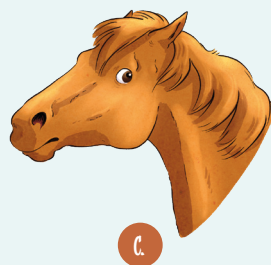
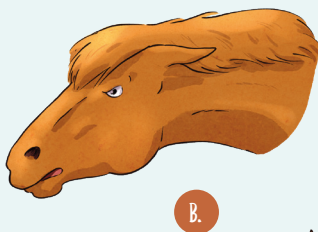
HEVONEN ON UTELIAS JA OPPIVAINEN

Hevonen on ainutlaatuinen harrastuskumppani. Ratsastukseen kuuluu myös hevosten hoitaminen ja niiden elämään tutustuminen.

Ihminen kesytti hevoset jo tuhansia vuosia sitten, mutta niitä ohjaavat edelleen lauma- ja saaliseläimen vaistot. Hevoset viestivät toisilleen ja ihmisille monin tavoin kehonkielensä ja ilmeillään. Yhteistyö hevosen kanssa on loputtoman kiinnostava yhtälö, jossa kumpikin osapuoli oppii jatkuvasti uutta.

Hevosilla on erilaisia luonteenpiirteitä ja persoonallisuuksia, kuten ihmisilläkin. Hevosista löytyy niin vilkkaita ja rauhallisia kuin ujoja tai rohkeampia yksilöitä. Yleisesti ottaen hevoset ovat uteliaita, yhteistyöhaluisia ja oppivaisia. Kun niitä käsitellään ja koulutetaan oikein, ne suhtautuvat ihmisiin ystävällisesti ja luottavaisesti.

YHDISTÄ VIIVALLA HEVOSEN ILME JA SANA



1. KIINNOSTUNUT

2. HUOLESTUNUT

3. RAUHALLINEN

4. VÄSYNYT

5. ÄRKÄINEN

OIKEAT VASTAUKSET: A-3, B-5, C-2, D-4, E-1.

MISSÄ JA MITEN ALKUUN?

Ratsastusharrastus kannattaa aloittaa turvallisissa ja osaavissa puitteissa Suomen Ratsastajainliiton jäsen-talleissa ja ratsastuskouluissa.

Talutusratsastus avustajan kanssa sopii lajiin tutustumiseen sekä pienimmille harrastajille. Osalla talleista on mahdollista kokeilla ratsastusta yksittäisellä tunnilla ennen alkeiskursseille ilmoittautumista.

Useilla ratsastuskouluilla tarjotaan alkeiskursseja, joilla aloitetaan varsinainen ratsastuksen opettelu. Kursseja on eri pituisia ja erilaisia. Yleensä niillä opetellaan myös hevostaitoja. Ratsuiksi löytyy usein myös poneja sekä pieniä hevosia, ja kursseilla otetaan huomioon ratsastajan ikä ja kehitystaso.

Alkeiskursilla tutustutaan hevoseen ja talliin, ratsastusvarusteisiin ja ratsastuksen alkeisiin. Aluksi ratsastaminen tapahtuu avustettuna.

Kehittyessään ratsastajat pääsevät ratsastamaan ilman taluttajaa ja kaikissa askellajeissa.

KYPÄRÄ ON TÄRKEIN VARUSTE

Ratsastuksen voi aloittaa ilman suuria hankintoja. SRL:n jäsenratsastuskouluissa turvakypärän käyttö on pakollista, mutta sen saa yleensä lainaksi. Oma kypärä kannattaa kuitenkin hankkia, kun aloitetaan säännöllisempi harrastaminen.

Jalkineiksi käyvät alussa leveä- ja matalakorkoiset kengät, kuten kumisaappaat. Mukavat ja joustavat housut, joissa ei ole hankaavia saumoja, sopivat ratsastukseen parhaiten. Käsineet suojaavat tallissa ja ratsastaessa hiertymiltä. Takin tai paidan olisi hyvä olla melko vartalonmyötäinen ja huputon.



SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO

Suomen Ratsastajainliitto ry (SRL) on maamme ratsastusurheilun keskusjärjestö. Ratsastajainliitto edistää ratsastusta yleisenä urheilu- ja liikuntakasvatusmuotona, järjestää ratsastuskilpailuja ja kehittää maamme ratsastuksenopetusta ja valmennusta.

Ratsastajainliitto on kaikkien ratsastuksen harrastajien etujärjestö, joka ajaa sekä huippu-urheilun että kuntoharrastajien asiaa. Ratsastajainliiton keskeisiä tehtäviä on turvata hevosen hyvinvointi kaikessa urheilu- ja harrastetoiminnassa.

JÄSENTALLIT

Ratsastajainliitto kehottaa nousemaan ratsaille sen jäsentallilla, jolla luvassa on ammattitaitoista opetusta, koulutetut hevoset sekä turvalliset puitteet ratsastamiselle ja harrastamiselle. On tärkeää, että ratsastusta opettaa jo heti alkuvaiheessa koulutettu ammattitaitoinen opettaja tai ohjaaja opetuskäyttöön sopivilla hevosilla.



RATSASTUSSEURAT

Ratsastajainliiton jäsen seurassa pääset mukaan samanhenkiseen hevosyhteisöön ja laajentamaan harrastustasi monin tavoin. Ratsastusseurat järjestävät poni- ja hevoskerhoja, kurseja, valmennuksia, kilpailuja, luentoja ja retkiä. Ratsastusseuran jäsenenä saat kattavan vaikutusturvan lisäksi Hippos-lehden, ja voit suorittaa hevostaito- ja ratsastusmerkkejä, osallistua koulutuksiin ja hankkia kilpailuluvan.

VALITSE OMA RATSASTUSKOULUSI:
ratsastus.fi/ratsastamaan

LIITY RATSASTAJAINLIITON JÄSENSEURAAAN:
ratsastus.fi/jasenelle

