



Pararatsastusopas

Avustajille, taluttajille ja ohjaajille





SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|----|
| PARARATSASTUS..... | 3 |
| KILPAILEMINEN..... | 4 |
| PARARATSASTUSTUNNILLA..... | 5 |
| TALLIYMPÄRISTÖ JA TURVALLISUUS..... | 10 |
| APUVÄLINEET..... | 12 |
| KOMMUNIKAATIO ON OSA VUOROVAIKUTUSTA..... | 14 |
| HENKILÖKUNTA..... | 17 |
| RATSASTUSTUNNIN OHJAAMINEN..... | 19 |
| RATSASTUSTERAPIA..... | 23 |
| SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA..... | 23 |
| LÄHTEET JA LISÄTIETOJA..... | 24 |
| MUISTIINPANOJA..... | 25 |

Piirroskuvat: SRL Veera Aro

Valokuvat: SRL Sonja Holma, Kaisa Kähö ja Taija Määttänen

Taitto: Graafinen suunnittelu Milla Saarikko

Paino: MP Laitinen Ky

Julkaisija: Suomen Ratsastajainliitto ry 2024

Oppaan pohjana ovat Vammaisratsastusopas (SRL 2004) ja Ymmärsitkö?-opas (SRL 2015).

Päivitys 2024: Hanna Talvitie, Päivi Anttila ja Emmi Kupiainen.

Kiitos myös muille opasta kommentoineille ja siihen materiaalia tuottaneille.

PARARATSASTUS

Ratsastus on tasa-arvoinen laji, jossa harrastaminen ja kilpaileminen on mahdollista monelle. Hevonen ei arvota hevosharrastajaa, millä on poikkeuksellinen merkitys erityisryhmien harrastamisessa. Pararatsastuksessa harrastaminen, valmentautuminen ja kilpaileminen on mahdollista aina huippu-urheilutasolle paralympialaisiin ja Special Olympics -maailmankisoihin asti. Pararatsastus on ollut osana Suomen Ratsastajainliiton (SRL) toimintaa vuodesta 1992 ja tuonut vuosien varrella runsaasti myös arvokilpailumenestystä.

Ratsastajainliitolle on tärkeää mahdollistaa hevosharrastus myös erityistä tukea tarvitseville ratsastajille. Pararatsastuksessa ratsastus lajina ei muutu, mutta opetusta, varusteita ja ympäristöä voidaan järjestää ratsastajalle tilanteen mukaan sopiviksi. Tavoitteena on tukea ratsastajaa erilaisilla toimintatavoilla ja apuvälineillä siten, että ratsastaminen onnistuu turvallisesti ja ratsastaja voi kehittyä omien mahdollisuuksiensa mukaisesti.

Ratsastus sopii lähes kaikille, mutta ratsastajalla on oltava riittävä keuhonhallinta istuakseen hevosen selässä. Mikäli ratsastaja ei hallitse ollenkaan istuma-asentoaan eikä pysty kannattamaan päätään, ratsastus liikuntalajina ei ole suositeltavaa. Lisäksi ratsastajan on hyvä keskustella oman lääkärinsä kanssa ratsastuksesta, mikäli ratsastus voi mahdollisesti pahentaa olemassa olevaa vammaa, aiheuttaa lisävammoja tai pahimmillaan jopa vaarantaa hengen. Jos ratsastus ei ole mahdollista, voi hevosia harrastaa myös muilla tavoin. Hevosen kanssa olemisen, sen harjaaminen ja hoitaminen, on myös hyvin pal-kitsevaa.

Ratsastus voi olla kunto-, hyöty- tai terveysliikuntaa. Ratsastus- ja hevostaitojen opettelemisen rinnalla tulevat mielen- virkistys ja kunnan kohottaminen. Ratsastuksen tavoitteena on opetella hevostaitoja ja ratsastamista niin, että ratsastajan ja hevosen yhteistyö olisi mahdollisimman sujuvaa ja mukavaa. Hevosen hyvinvointi on kaiken oppimisen ja taitojen lähtö- kohta. Taitojen lisääntyessä ratsastus on aina myös turvalli- sempää.

Avoin ja yhdenvertainen ilmapiiri ja talliyhteisön myönteinen suhtautuminen ovat toiminnassa avainasemassa. Hyvässä ratsastuskoulussa on alkeisopetukseen sopivia, osaavia ja hyväluonteisia hevosia. Opetuksesta vastaa motivoitunut ja ammattitaitoinen ratsastuksenohjaaja tai -opettaja ja käytössä on riittävästi innostuneita taluttajia ja avustajia. Hevostoimin- nan olosuhteiden on oltava sopivat erityyppisille ratsastajille, niin liikunta- ja aistirajoitteisille kuin muille vammais- ja eri- tyisryhmille.



Ratsastus- ja hevosharrastus antavat mahdollisuuden esimerkiksi seuraaviin asioihin:

hevosen ja ihmisen vuorovaikutuksen kokeminen

- talliyhteisöön kuuluminen
- jännityksen ja vauhdin kokeminen
- mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin ja monenlaisiin tunteisiin
- itsetunnon kohentuminen hevosen käsittelyn ja hallinnan kautta
- hevosen liikkeen vaikutus lihasjänteyteen ja keuhonhallintaan
- koordinaatiokyvyn ja tasapainon kehittyminen
- mielekästä tekemistä vapaa-ajalle
- itsensä haastaminen kilpailuissa
- Pararatsastuksen virallinen nimitys oli aikaisemmin vammaisratsastus. Muita nimityksiä ovat soveltava ratsastus, erityisryhmien ratsastus, erityisratsastus ja erityistä tukea tarvitsevien ratsastus. Käsitteet muuttuvat yhteiskunnan muutoksen mukana.

KILPAILEMINEN

Pararatsastuksessa kilpaileminen on mahdollista, mutta ei pakollista. SRL:n pararatsastuskilpailuihin ja -luokkiin voivat osallistua liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset ratsastajat. Pararatsastuskilpailut ovat yleensä parakouluratsastuskilpailuja. Special Olympics -kilpailuja (SO) järjestetään lisäksi esimerkiksi tehtäväratakilpailuina.

Ratsastajat kilpailevat parakouluratsastuksessa viidessä eri ryhmässä. Jokaiselle ryhmälle on omat kouluratsastusohjelmansa. Ryhmän I ohjelmat ovat käyntiohjelmiä, ryhmien II ja III ohjelmat sisältävät käyntiä ja ravia, ja ryhmien IV ja V ohjelmiin kuuluu myös laukka. Kehitysvammaisten ratsastajien SO-kouluratsastuskilpailuissa on käynti-, ravi- ja laukkaluokat.

Kilpailuissa noudatetaan Suomen Ratsastajainliiton yleisiä sääntöjä sekä lajikohtaisia sääntöjä, minkä lisäksi parakouluratsastuksessa on omat kilpailusäännöt, jotka koskevat kouluratsastusluokkia. Vikellyssäännöissä on ohjeistus soveltavan vikellyksen luokkiin. Kansainvälisen Ratsastajainliiton FEI:n toiminnassa myös valjakkoajo on virallinen paralaji, ja sekä kansainvälisesti että Suomessa suunnitellaan pararatsastajien kilpailumahdollisuuksia myös muissa lajeissa.

Luokittelu

Luokittelua tarvitaan, kun ratsastaja haluaa kilpailla alue- tai kansallisen tason pararatsastuskilpailuissa. Seuratason pararatsastuskilpailuissa luokittelu ei ole pakollinen.

Ratsastajat luokitellaan, jotta saadaan minimoitua vamman vaikutus kilpailusuoritukseen ja kilpaileminen näin mahdollisimman tasavertaiseksi. Parakouluratsastuksessa ratsastajat luokitellaan viiteen ryhmään. Ryhmään I kuuluvat vaikeimmin rajoitteiset ja ryhmään V lievimmän rajoitteiset ratsastajat. Samaa sairautta sairastavilla ryhmä voi olla eri riippuen esimerkiksi sairauden vaiheesta. Luokitellut pararatsastajat voivat kilpailla kaikille avoimissa kouluratsastuskilpailuissa pararatsastajille sallittuja apukeinoja käyttäen.

Luokittelun tekee tehtävään koulutuksen saanut henkilö, jolla on fysioterapeutin tai lääkärin pohjakoulutus. Kotimaan luokittelu on aina alustava ja sen pohjana käytetään Kansainvälisen Ratsastajainliiton FEI:n luokitteluohjetta (FEI classification manual). Kehitysvammaiset ratsastajat luokitellaan joko huoltajan ilmoituksen tai psykologin lausunnon mukaan, jos he haluavat kilpailla muissa kuin seuratason kilpailuissa. Kehitysvammaisten ratsastajien omissa kilpailuissa valmentaja määrittää ratsastusryhmän ratsastajan taitotason mukaan. Näkövammaisille ratsastajille luokittelun (B1/B2) tekee silmälääkäri.

Luokittelussa luokittelija arvioi haastattelun sekä erilaisten tutkimusten avulla ratsastajan toimintakykyä, mutta ei ratsastustaitoa. Useimmiten luokiteltavan toimintakyky halutaan nähdä myös ratsain, jolloin saadaan täydentävää tietoa luokitteluun.

Luokittelun perusteella ratsastaja saa pararatsastajan kilpailukortin, jossa on muun muassa lista hänelle sallituista apuvälineistä ja -keinoista. Pararatsastajan tulee huolehtia tietoa hänelle sallituista apuvälineistä kilpailun tuomaristolle ja stewardeille.



- **Ryhmä I** on käyntiluokka. Ratsastajalla on vaikea liikuntavamma, joka vaikuttaa kaikkiin neljään raajaan sekä keskivartaloon.
- **Ryhmässä II** mukana on myös ravi. Ratsastajalla on vaikea liikuntavamma, joka vaikuttaa keskivartaloon ja lieviä vammoja yläraajoissa, tai keskivaikeita vammoja keskivartalossa sekä ylä- ja alaraajoissa.
- **Ryhmä III** on raviluokka. Ratsastajalla on vaikea liikuntavamma molemmissa alaraajoissa ja lisäksi myös keskivartalossa voi olla lieviä vammoja, tai heillä on keskivaikeita vammoja ylä- ja alavartalossa sekä keskivartalossa.
- **Ryhmä IV** helpompi laukkaluokka. Ratsastajalla on vaikea liikuntavamma molemmissa yläraajoissa tai keskivaikeita vammoja kaikissa neljässä raajassa tai he ovat lyhytkasvuisia. Luokkaan IV kuuluvat myös ratsastajat, joilla on IBSA B1 tason näkövamma (sokea). Suomessa ryhmään IV kuuluvat myös kehitysvammaiset ratsastajat, joilla ei kehitysvamman lisäksi ole muita fyysisiä vammoja.
- **Ryhmä V** vaativampi laukkaluokka. Ratsastajalla on vammoja yhdessä tai useammassa raajassa. Ryhmään V kuuluvat myös ratsastajat, joilla on IBSA B2 tason näkövamma (vaikeasti heikkonäköinen).
- **Ryhmä VI** on epävirallinen luokka. Tässä luokassa voivat kilpailla ne ratsastajat, jotka eivät ole saaneet luokitusta.

PARARATSASTUSTUNNILLA

Tässä kappaleessa esitellään joitakin pararatsastukseen liittyviä erityispiirteitä. Ratsastajien tarpeet on huomioitava yksilöllisesti. Pararatsastajat voivat ratsastaa joko omassa ryhmässään, yksityistunnilla tai tavalliseen ryhmään integroituneina. Tavallisessakin ratsastusryhmässä voi olla kenenkään muun sitä tietämättä hyvin erilaisia ratsastajia, sillä kaikki rajoitteet eivät näy päällepäin ja ne ilmenevät ihmisissä vaihtelevasti.

Motivaatio

Ratsastus on harrastus, ja ratsastajan pitää itse haluta ratsastaa. Tukea motivoinnissa voidaan kuitenkin käyttää esimerkiksi alkujännityksen voittamiseksi. Myös pelko voi heikentää motivaatiota. Mikään vamma tai sairaus ei suoraan aiheuta erityistä pelokkuutta ratsastamiseen.

Rauhallinen tutustuminen lajiin esimerkiksi hevosta hoitamalla ja taluttamalla sekä tunteja seuraamalla voivat vähentää pelokkuutta. Jos ratsastaja selkeästi osoittaa sanoin tai elein, että hän ei halua nousta hevosen selkään, tätä päätöstä täytyy kunnioittaa.

Motoriset taidot

Ratsastajalla voi olla hyvin erilaisia motoriikan vaikeuksia. Motoriset vaikeudet voivat johtua esimerkiksi CP-vammasta, aivoinfarktista, onnettomuuden aiheuttamasta aivovammasta tai liittyä johonkin neurologiseen sairauteen, kuten MS-tautiin tai Parkinsonin tautiin.

Motoriset vaikeudet voivat vaikuttaa monella tavalla oppimiseen ja kommunikointiin. Puhemotoriikan vaikeudet vaikuttavat puheen tuottamiseen. Tämän takia ratsastajan puhe voi olla hidasta, epäselvää ja katkonaista. On tärkeää antaa hitaammalle puhujalle aikaa ilmaista itseään ja keskittyä kuuntelemaan, mitä hänellä on sanottavaa. Tarvittaessa voi apuna käyttää esimerkiksi kuvia. Jos ei saa selvää siitä mitä toinen tarkoittaa, on parempi myöntää, että ei ymmärrä ja pyytää puhujaa toistamaan asiansa kuin teeskennellä ymmärtäneensä.

Hienomotoriikan vaikeudet voivat vaikuttaa hevostaitojen oppimiseen. Esimerkiksi varusteiden käsittely, kuten harjojen käyttäminen tai solkien kiinnittäminen, voi olla hankalaa.

Ratsastaessaan ratsastaja sovittaa yhteen oman vartalonsa ja hevosen liikkeen. Motorisen hallinnan puute vaikuttaa muun muassa ratsastajan kykyyn reagoida nopeasti tai suorittaa yhtäaikaista eri toimintoja. Esimerkiksi ristikkäisten apujen antaminen yhtäaikaista, kuten sisäohjalla kääntäminen ja ulkopohkeen käyttäminen, ei aina onnistu. Myös monipuolisten motoristen kokemusten puute vaikuttaa ratsastajan kykyyn analysoida miltä liike tuntuu ja tuntee oman kehonsa asentoa.



Lihajänteys (tonus)

Ratsastajan lihaksisto voi olla jäykkä (spastinen), veltto (hypotoninen) tai sen jänteys voi vaihdella näiden välillä jopa ratsastustunnin aikana. Kyseessä on hermostoon liittyvä vaurio. Lihajänteysongelmia ilmenee mm. CP-oireyhtymässä, jossa vaurio on pysyvä ja MS-taudissa, jossa vaurio on etenevä. Muissa neurologisissa vammoissa ja sairauksissa vaurio ilmenee eri tavoin.

Ratsastuksen ja hevosen liikkeen on todettu vaikuttavan lihajänteiden. Muutos ei tapahdu hetkessä, vaan vähitellen ratsastustunnin aikana. Lihajänteiden voivat vaikuttaa myös tunnetila, innostus, pelko, valo, sää, äkkinäiset liikkeet ja esimerkiksi kiputila.

Spastista ratsastajaa avustaja voi auttaa tukemalla häntä pehmeällä, mutta kuitenkin määrätietoisella otteella oikeaan perusistuntaan jäykkyyden sallimissa rajoissa. Hypotoninen ratsastaja tarvitsee usein tukea vartalon kannatteluun ja tasapainon löytymiseen.

Tahattomat liikkeet eli pakkoliikkeet

Tahattomat liikkeet liittyvät neurologisiin ongelmiin ja ovat hyvin yksilöllisiä. Ne voivat olla joko äänellisiä tai motorisia. Motorisia liikkeitä voi olla esimerkiksi raajoissa, kasvoissa ja/

tai vartalossa ja niiden voimakkuus voi vaihdella. Tahattomat liikkeet tulevat usein esiin uusissa, jännittävissä tai yllättävissä tilanteissa ja voivat haitata ratsastusta paljonkin.

Ratsastuksessa tahattomat liikkeet rauhoittuvat yleensä vähitellen ratsastustunnin edetessä. Hevosen valintaan täytyy tällaisen ratsastajan kohdalla kiinnittää erityistä huomiota. Hevonen voi suvaita isojaakin liikkeitä, tai sitten se ei todella ymmärrä ratsastajan antamia ylimääräisiä signaaleja. Esimerkki tällaisesta on ratsastajan pohkeen liike hevosen kylkeä vasten tai käsien liike ohjissa. Tahattomien liikkeiden hallintaan voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä tai avustaja voi rajoittaa liikettä määrätietoisella otteella. Tahattomien liikkeiden vähentyessä myös avustajan reagointitarve yleensä vähenee.

Tasapaino

Tasapaino-ongelmia voivat aiheuttaa näkövammot, kuulovammot sekä hahmottamisen ja aistimisen ongelmat. Usein myös neurologiset vammat tai sairaudet vaikuttavat tasapainoon. Tasapaino voi myös vaihdella sairauden eri vaiheissa.

Ratsastuksessa tarvitaan tasapainoa, ja ratsastustaitoja opetellessa tasapaino kehittyy. Jos ratsastajalla on vaikeuksia tasapainon kanssa, avustajan täytyy korjata ratsastajan asentoa tai kehottaa ratsastajaa korjaamaan asentoaan itse. Mikäli ratsastajalla on isoja vaikeuksia tasapainossaan, avustajien on hyvä olla molemmiin puolin hevosta. Taluttajan pitää välttää äkkipysähdyksiä, ennakoimattomia liikkeille lähtöjä ja tiukkoja käännöksiä.

Raajapuutokset ja muut raajojen poikkeavuudet

Raajapuutokset voivat olla synnynnäisiä, loukkaantumisen seurauksena tai sairauden takia tehtyjä amputaatioita. Ratsastajalla voi olla proteesi puuttuvaa raajaa korvaamassa. Kaikki eivät käytä proteesiaan ratsastaessaan, koska sen hiertäminen voi aiheuttaa ongelmia. Ratsastajilla on usein käytössä erilaisia ohja-, satula- ja jalustinratkaisuja. Avustajaa voidaan tarvita esimerkiksi hevosen käsittelyssä, ratsaille nousussa ja ratsailta laskeutumisessa.

Ratsastajan raajat voivat olla myös poikkeavat mittasuhteiltaan. Esimerkiksi lyhytkätisillä ratsastajilla voidaan käyttää apuvälineitä helpottamaan ohjan kulkemista oikeassa kohdassa. Hevosen valintaan pitää kiinnittää huomiota, jotta vaikuttaminen olisi mahdollista.

Halvaantumisen voi aiheuttaa sairaus, synnynnäinen tila tai loukkaantuminen. Halvaantuminen voi ilmetä kehon eri osissa, vartalossa ja raajoissa. Se voi olla esimerkiksi toispuoleista tai ilmetä alaraajoissa. Halvaantunut ratsastaja ei hahmota kehonsa halvaantunutta osaa. Tätä "unohtunutta" puolta tai kehon osaa ei kuitenkaan ratsastuksessa kannata jättää huomiotta, vaan avustaja tukee ratsastajaa käyttämään myös sitä, mikäli se on mahdollista. Jos ratsastajan alaraajat ovat hal-



Ratsastaja voidaan tukea satulaan tarranauhojen avulla.

vaantuneet, voidaan ratsastaja tukea satulaan tarranauhojen avulla. Ne eivät kuitenkaan saa estää ratsastajan putoamista.

Aistit

Ratsastajalla voi olla haasteita yhdessä tai useammassa aistissa. Aistitoiminnoissa voi olla yli- tai aliherkkyttä tai niissä voi olla erilaisia poikkeavuuksia. Jos ratsastajalla on vaikeuksia jäsentää kuulemiaan tai näkemiään havaintoja, hän voi käyttää tavallista enemmän muita aistejaan (tunto-, kosketus-, liike-, maku- ja hajuaisti).

Näkö

Ratsastajalla voi olla eriaisteisia näkökyvyn puutteita lievästä näkövammasta täyteen sokeuteen. Näkökenttä voi olla hämärä, rajallinen tai puuttua kokonaan. Näkökyky voi vaihdella valoisuuden mukaan. Hämäräsokeus on yleistä ja vastaavasti kirkas auringonpaiste voi haitata ratsastajaa.

Näkövammaisia avustettaessa pitää kiinnittää huomiota erityisesti turvallisuuteen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen. Avustaja toimii näkövammaisen silminä ja sanallistaa ympärillä tapahtuvat asiat. Lievemmin näkövammaisilla ratsastamista voidaan helpottaa lisäämällä tilojen valaistusta ja suuntaamalla valaisimia ratsastajalle sopivammiksi. Näkövammaisia ratsastajia ohjataan ja avustetaan puheella sekä konkreettisesti esimerkiksi viemällä ratsastajan kätet oikeaan paikkaan perusistunnon korjaamisessa. Ratsastusradan kirjainten ilmaistamiseen voidaan käyttää merkinantolaitetta tai avustajia, jotka kertovat äänellä kunkin kirjaimen kohdan.

Näkövammaisten ratsastajien suositellaan käyttävän keltaista hihamerkkiä, josta muut tunnistavat näkövammaisen ratsas-



Avustaja kertoo äänellä kirjaimen kohdan ratsastuskentällä.



Näkövammaisen ratsastajan hihamerkki

tajan. Kilpailuissa hihamerkki on pakollinen. Ratsastuskentällä muut väistävät näkövammaista ratsastajaa.

Tuntoaisti

Ratsastajalla voi olla poikkeava tuntoaisti monesta erisyystä. Jos ratsastajalla on esimerkiksi selkäydinvamma, tunto voi olla hyvin heikko tai puuttua kokonaan. Tällöin ratsastaja ei välttämättä tunne mahdollista hiertymistä ja hankautumista, joten niitä täytyy pyrkiä ehkäisemään ennalta mm. sopivalla vaateuksella.

Tuntoaisti voi olla myös yliherkkä, jolloin aistin yliherkyys voi estää esimerkiksi hevosen taputtamisen karvan tuntuessa epämiellyttävältä. Jos ratsastajasta tuntuu epämukavalta pitää kangasohjia kädessä, voidaan kokeilla vaihtoa nahkaohjiin, eri materiaaleista valmistettuja hanskoja tai ratsastusta ilman käsineitä.

Avustajan otteiden on oltava selkeät, rauhalliset ja ennalta sovitut. Poikkeava tuntoaisti voi aiheuttaa sen, että normaalin kosketus tuntuu epämiellyttävän voimakkaalle, pelkälle hipaisulle tai kutittaa, siksi on tärkeää, että avustaja tuntee avustettavansa tarpeet.

Kuulo

Kuulovammaisella henkilöllä on jonkinasteinen kuulonalema lievästä täydelliseen kuurouteen. Kuulovamma voi olla synnynnäinen tai onnettomuuden ja/tai sairauden aiheuttama. Kuulovamma voi liittyä moniin neurologisiin kehityshäiriöihin, kuten tarkkaavaisuushäiriöön, kielellisiin erityisvaikeuksiin tai muihin oppimishäiriöihin.

Suurin kuulovammaisryhmä ovat huonokuuloiset. Huonokuuloiset kuulevat puhetta ja hyödyntävät tässä myös huuliolukua. Kuulovamman vaikeusasteen mukaan he käyttävät apuvälineitä, kuten kuulokojetta. Huonokuuloiset ihmiset kommunikoivat pääasiassa puheen avulla, mutta käyttävät mahdollisesti myös viittottua puhetta.

Kuuroutunut on menettänyt kuulonsa opittuaan puhumaan. Kuuroutunut puhuu usein itse, mutta puheen ymmärtäminen on hankalaa tai mahdotonta. Siksi kommunikointi perustuu ennen kaikkea vaihtoehtoisin menetelmiin, kuten huuliolukuun, viittottuun puheeseen tai viittomakieleen.

Kuuro henkilö on ollut syntymästään asti kuuro tai menettänyt kuulon varhaislapsuudessa ennen puhumaan oppimistaan. Kuuro voi kuulla kuulokojeen avulla kovia ääniä, mutta hän ei saa puheesta selvää. Hänen äidinkielenään on useimmiten viittomakieli.

Kuulovamma saattaa vaikuttaa ratsastajan tasapainoon. Yksinään kuulovamma ei kuitenkaan kuulu viralliseen pararatsastusluokitteluun eli he eivät voi esimerkiksi kilpailla pararatsastuskilpailuissa.

Kuulovammaisen ratsastajan kanssa toimiessa ennakointi on erityisen tärkeää. Mikäli kommunikointi ei puhutun puheen välityksellä onnistu, kuulovammaisella on oikeus tulkkipalveluihin. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi ilmeitä, eleitä, kirjoitettua tekstiä, piirroksia ja muita kuvia.

Hahmottaminen

Hahmotushäiriöistä käytetään myös nimitystä hahmotusvaikeudet. Hahmotushäiriöisellä voi olla vaikeuksia: nähdyn tai kuullun informaation käsittelemisessä tilan, etäisyyksien, suunnan ja vauhdin arvioinnissa hahmottaa osista kokonaisuuksia oman kehonsa hahmottamisessa

Nämä vaikeudet voivat vaikeuttaa oppimista ja ratsastajan voi esimerkiksi olla vaikea ottaa mallia toisesta ratsastajasta. Oman kehon hahmottamisen vaikeus voi aiheuttaa sen, että ratsastaja ei tiedä istuvansa satulassa vinossa. Tilannetta voi vaikeuttaa vielä se, jos ratsastajalla ei ole lihasvoimaa korjata asentoaan. Ratsastuskentällä oman sijainnin määrittäminen voi olla vaikeaa, jolloin esimerkiksi voltin pyöreän muodon ratsastaminen ei onnistu. Tyypillistä on, että vasen ja oikea menevät sekaisin ja kaviouralle löytäminen voi olla vaikeaa.

Hahmotushäiriöiselle korkeuserojen oikea havaitseminen voi olla hankalaa; tumma kohta maassa voi näyttää pohjattomalta kuilulta ja matala puomi ylitsepääsemättömältä. Ratsas-

tustunnilla ratsastajan voi olla vaikea tietää mistä suunnasta puhe tulee ja/tai kuka puhuu. Hänen voi olla vaikea erottaa ohjaajan antamia ohjeita muiden äänien joukosta. Tilannetta helpottaa se, että vain yksi ihminen puhuu ratsastajalle ja tunti yritetään pitää mahdollisimman häiriöttömänä. Ratsastajalla voi myös olla avustaja, joka tarvittaessa toistaa tai selvittää ohjaajan ohjeet.

Sairaudet

Jotkut sairaudet vaikuttavat myös ratsastamiseen ja osa sairauksista oikeuttaa luokitteluun ja pararatsastuskilpailuihin osallistumiseen. Luokitteluun oikeuttavia sairauksia ovat esimerkiksi MS-tauti ja osa reumasairauksista.

MS-tautia sairastavia on ratsastuksessa mukana melko paljon. Heille on tyypillistä, että kunto vaihtelee ja ratsastaja voi tarvita hyvinkin paljon avustusta ratsastuksessaan tilan huonontuessa. Esimerkiksi MS-tautia sairastava ratsastaja voi aamulla olla notkeampi kuin illalla. Äkinäinen väsähtäminen on tyypillistä ja lämmönvaihtelun sieto on hyvin yksilöllistä.

Reumaa sairastavat voivat ratsastaa kuntonsa mukaan. Yleensä vain tulehdusvaiheessa ratsastusta täytyy välttää. Reumatikon nivelten liikerajat voivat olla hyvinkin rajoittuneita ja tekonivelet ovat reumaatikoilla melko yleisiä, jolloin hevosen selästä putoamista yritetään välttää esimerkiksi kiinnittämällä erityistä huomiota hevosvalintoihin ja riskienhallintaan.

Epilepsia ja diabetes ovat sairauksia, joista ohjaajan ja avustajan on hyvä tietää etukäteen turvallisuuden vuoksi

Paino ja koko

Ratsastus sopii isokokoisillekin ihmisille, kun huomioidaan hevosen valinnassa hevosen rakenne, koko ja koulutustaso. Joillain talleilla on määritelty painorajoja hevosen hyvinvoinnin huomioimiseksi, ja tällöin voi tulla tilanne, ettei tallilta löydy ratsastajalle sopivaa ratsua. Esteenä ratsastamisessa voi olla myös haasteet avustamisessa tai sopivien turvavarusteiden, kuten tarpeeksi ison kypärän, puuttuminen.

Mielenterveys

Mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä monin eri tavoin ja kaikille yhteisiä oireita ei ole. Psykiatrisille häiriöille ominaisia ovat ajatustoiminnan, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöt. Näiden häiriöiden taustalla on usein esimerkiksi pelkoa, avuttomuutta, ahdistuneisuutta tai surua. Mielenterveyden pulmat voivat vaikuttaa tiedonkäsittelykykyyn ja oppimiseen. Esimerkiksi masennus voi näkyä ratsastustunnilla ryhmässä toimimisen vaikeutena, lyhytjänteisyytenä, vaikeutena huomioida muita ryhmän jäseniä tai ohjeiden noudattamisen haasteina.

Vuorovaikutustaidot

Kontaktinoton ja vuorovaikutuksen vaikeuksia on esimerkiksi autismikirjossa ja kehitysvammaisilla ihmisillä. Tyypillisiä ovat vaikeudet

- tilannetajussa
- ihmissuhteiden vastavuoroisuuden ymmärtämisessä
- kommunikoinnissa
- empatiakyvyssä
- toisen tunnetilojen havainnoinnissa
- syy ja seuraus -suhteiden ymmärtämisessä

Esimerkiksi autismin kirjon henkilöille vuorovaikutuksen haasteet ovat yksi ominaispiirre. Ratsastustunnin säännöistä yksimielisyyteen pääseminen voi vaatia työtä, kun taas fyysisenä suorituksena ratsastus voi olla helppoakin. Vuorovaikutus hevosen kanssa ei edellytä samalla tavoin vastavuoroisuutta kuin toisten ihmisten kanssa, jolloin kontaktinotto hevoseen voi olla helpompaa.

Oppiminen

Laaja-alaisiin oppimisen vaikeuksiin liitetään useimmiten kehitysvammaisuus. Kehitysvamma aiheuttaa vaikeuksia ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella. Kehitysvamman aste vaihtelee lievästä vaikeaan. Monilla kehitysvammaisilla ihmisillä on lisävammoja, jotka saattavat vaikeuttaa liikkumista, puhetta tai vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu ovat kehitysvammaisille ihmisille vaikeita. Kuitenkin kehitysvammaiset ihmiset oppivat monia asioita samalla tavalla kuin muut, mutta hitaampaan



On erilaisia tapoja oppia uusia asioita.



tahtiin. Kehittymisen viivästyminen tai pysähtyminen on yksilöllistä, ja siksi kehitysvammaisen tiedot ja taidot eivät yleensä vastaa yleisiä ikätason odotuksia.

Erilaisia oppimisen ongelmia on muillakin. Ne voivat liittyä muun muassa kielellisiin erityisvaikeuksiin, hahmotusvaikeuksiin, tarkkaavaisuuden ja toiminnan ohjauksen vaikeuksiin tai motorisiin vaikeuksiin. Avustaja voi toimia esimerkiksi moniosaisten ohjeiden kertaajana sekä auttaa ratsastajaa pitämään huomion omassa tekemisessään.

Muisti

Oppimistapahtumaan liittyy oleellisesti muisti. Oppimista voi haitata esimerkiksi lähimuistin heikkous. Vaikeutta voi olla asian mieleen painamisessa, mielessä säilyttämisessä tai asioiden muistista hakemisessa. Muistihäiriöitä voivat aiheuttaa esimerkiksi aivoverenkierron häiriöt sekä mielenterveyden häiriöt tai ne voivat liittyä neurologisiin sairauksiin. Ratsastajan voi olla esimerkiksi hankala oppia hevosten nimiä tai tavaroiden säilytyspaikkoja tallilla. Muistin tueksi voidaan tehdä kuvallisia tai kirjallisia ohjeita.

Puheen tuottaminen ja ymmärtäminen

Puhevammaisella henkilöllä on vaikeuksia ilmaista itseään puheen avulla ja/tai ymmärtää puhetta. Hänen on siksi vaikeampaa olla yhteydessä toisiin ihmisiin, kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan, vastaanottaa tietoa, osallistua yhteiseen toimintaan ja vastata omista asioistaan. Hänen voi myös olla hankalaa osallistua päätösten tekoon.

Puhevamma liittyy yleensä johonkin neurologiseen tai muihin sairauksiin tai vammaan, joka voi olla joko synnynnäinen tai vasta aikuisiällä saatu. Esimerkiksi CP-vammaisen ihmisen puheesta voi olla vaikea saada selvää, kielihäiriöinen lapsi ei saa ajatuksiaan kerrottua puheen avulla tai kehitysvammaisen ratsastaja ei ymmärrä hänelle annettuja ohjeita. Aivojen

verenkiertohäiriö voi viedä puhekyvyn ja vaikeuttaa puheen ymmärtämistä. Tällöin ihminen voi tarvita puhetta tukevia ja korvaavia keinoja selvittääksään arkipäivän keskusteluista.

Koska puhevammaisuuden taustalla on hyvin erilaisia syitä, puhevamman vaikutukset kunkin ihmisen ja hänen keskustelukumppaniensa elämään ovat erilaiset. Puhevammaisen henkilön tai hänen keskustelukumppaneittensa ei kuitenkaan tarvitse tyytyä siihen, ettei puheella kommunikointi suju. Kommunikoida voi myös muutoin kuin puhumalla. Apuna voidaan käyttää ilmeitä, eleitä, piirroksia, kuvia tai sähköisiä kommunikointivälineitä.

Tarkkaavaisuus ja ylivilkkaus

Kyky olla tarkkaavainen ja keskittyä ovat ratsastuksen oppimisessa tärkeitä edellytyksiä. Tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen liittyviä vaikeuksia on sekä lapsilla että aikuisilla. Lapsi usein vasta opettelee tapoja toimia ja keskittyä eri tilanteissa. Varsinkin uusissa ja jännittävässä tilanteissa, kuten ratsastusharrastuksen alussa, vaikeudet voivat korostua. Motivaatio tai kiinnostus hevosiin saattaa myös vähentää tarkkaavaisuushäiriöstä aiheutuvaa haittaa. Usein aikuiset ovat oppineet tulemaan tarkkaavuusvaikeutensa kanssa toimeen ja löytäneet tapoja selvittää arjesta.

Tarkkaavaisuushäiriö voi aiheuttaa tallissa monenlaisia tilanteita. Ratsastajan tarkkaavaisuus voi suuntautua toisaalle, esimerkiksi ohikulkevaan tallikissaan. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettei ratsastaja haluaisi ratsastamaan.

Tarkkaavaisuushäiriöisen henkilön voi olla vaikea suunnitella toimintaansa tai toteuttaa suunnitelmansa. Siksi voi tuntua siltä, ettei hänellä ole suunnitelmaa siitä, miten hän toimii hevosen kanssa. Joskus voi tuntua siltä, ettei hän tunnu muistavan mitä on puhuttu tai opetettu, jolloin avustajan ja ohjaajan roolit kasvavat.

TALLIYMPÄRISTÖ JA TURVALLISUUS

Tallin ja talliympäristön esteettömyyteen täytyy kiinnittää huomiota. Se lisää myös turvallisuutta. Tallin hyvästä järjestyksestä ja selkeistä opasteista hyötyvät kaikki asiakkaat. Kulkureittien on oltava riittävän tilavia ja pohjaltaan tasaisia, jotta siellä pystyy kulkemaan myös pyörätuolilla. Hevosten hoitotilanteissa voidaan tarvita hieman normaalia enemmän tilaa avustajien ja mahdollisten liikkumisen apukeinojen takia. Tallilla on hyvä olla esteettömät WC-tilat.

Ratsastus tapahtuu tavallisesti aidatulla kentällä tai maneesissa. Ratsastusalueen pitää olla valaistu ja hyväpohjainen. Iso kenttä tai maneesi on monessa tilanteessa hyvä, mutta ohjaustilanteita helpottaa, jos kentästä tai maneesista on rajattu suorakaiteen muotoinen ja sopivankokoinen alue (esimerkiksi 20x40 metriä). Tällöin ohjaaja saa helposti kontaktin ratsastajiin, ja ratsastajat pystyvät vastaavasti hahmottamaan alueen helpommin.

Jos samassa maneesissa tai kentällä ratsastaa samaan aikaan useita ryhmiä, täytyy ratsastusalueet rajata siten, että alueiden väliin jää riittävästi tyhjää tilaa turva-alueeksi. Rajaaminen tehdään turvallisilla väliaidoilla. Kentän reunalle on hyvä varata penkkejä tai muita istumispaikkoja, joilla ratsastajat voivat odottaa tunnin alkua tai levätä tunnin jälkeen. Kulun kentälle tai maneesiin täytyy olla turvallinen ja suunniteltu siten, että ihmiset eivät voi joutua hevosten jalkoihin.

Maastossa ratsastaminen tuo mukavaa vaihtelua ratsastustunnille, mutta hevosten pitää olla totutettuja maastossa ratsastamiseen. Maastoreitin on kuljettava rauhallisessa ympäristössä ja sen pitää olla niin leveä, että mukaan mah-



tuu tarpeen mukaan myös taluttaja ja avustaja. Maastoratsastustunnille voidaan yhdistää myös tavoitteiden mukaisia opetuksellisia lementtejä aivan kuten kentälläkin työskennellessä.

Kypärä ja vaateus

Ratsastajalla on oltava päähän sopiva ja siinä ehdottomasti pysyvä kypärä. Erilaiset vammat tai sairaudet voivat vaikuttaa ratsastajanpäänmuotoontakokoonsiten, että sopivankypärän löytäminen voi olla haastavaa. Jos sopivaa kypärää ei löydy, poikkeustilanteessa voidaan käyttää esimerkiksi ajokypärää.

Tavallisten ratsastussaappaiden tai -kenkien käyttö ei ole aina mahdollista. Ne voidaan korvata esimerkiksi kumisaappailla. Jos ratsastaja käyttää erikoiskenkiä, hän voi joutua käyttämään ratsastuksessa esimerkiksi kenkiä, joissa ei ole sopivaa korkoa. Tällöin turvallisuudesta on huolehdittava apuvälineiden avulla.

Myös muuta vaateusta voidaan tarvittaessa soveltaa, esimerkiksi sormikkaiden sijaan voidaan käyttää tarvittaessa nahkarukkasia.



Sopiva hevonen

Turvallisuus on tärkeässä roolissa ratsastuksessa ja kaikessa muussa hevostoiminnassa. Hevonen on lauma- ja pakoeläin, joka toimii vahvasti vaistojensa varassa. Hevosen käyttäytymistä ei voi aina ennakoita, mutta turvallisuutta on mahdollisuus lisätä yksinkertaisinkin keinoin.

Pararatsastukseen sopii hyvin koulutettu ja hyväluonteinen hevonen. Sopivia hevosia löytyy useilta talleilta. Hevosen tai ponin on oltava terve, kuuliainen, sopivasti eteenpäinpyrkivä ja helposti hallittava sekä maasta että ratsailta käsiteltäessä. Hevosen pitää liikkua puhtaissa askellajeissa ja reagoida apuihin oikealla tavalla. Hevonen ei saa olla säikky. Hyvänä pararatsastushevosena pidetään valitettavan usein tallin laiskinta hevosta. Ratsastajien toiveet ja tarpeet vaihtelevat, joten sopivinta hevosta ei voi varmuudella etukäteen tietää.

Totuttamalla ja kouluttamalla useimmista hevosista voi saada toimivan pararatsun rodusta riippumatta. Hevosen iällä voi olla merkitystä. Nuoremmat hevoset eivät välttämättä ole totuneita äkillisestikin muuttuviin tilanteisiin ja niiden kanssa pitää varmistaa turvallisuus erityisen huolellisesti. Vanhemmilla hevosilla on enemmän kokemusta erilaisista tilanteista ja omistajakin tietää, miten hevonen käyttäytyy niissä. Jotkut hevoset vaistoavat, että selässä on ratsastaja, jonka mahdollisuudet vaikuttaa hevoseen ovat erilaiset kuin muilla ratsastajilla. Silloin ne voivat käyttäytyä vastoin odotuksia.

Hevosen koko vaikuttaa avustajan työskentelyyn sekä ratsastajan selkään nousemiseen ja apujen käyttöön. Hevosen selän leveys saattaa vaikuttaa hevosen valintaan, sillä toiset ratsastajat eivät pysty istumaan leveän hevosen selässä, kun taas toisilla hevosen kapeus voi lisätä esimerkiksi tasapainovaikeuksia. Tavoitteena on, että ratsastajalla on oikean kokoinen ja -mallinen hevonen, jotta ratsastaja voi vaikuttaa hevoseen mahdollisimman oikein ja tehokkaasti. Askeleen sopivuutta ratsastajalle on vaikea arvioida etukäteen, koska pararatsastajien erityistarpeet ovat yksilöllisiä. Toiselle voi sopia esimerkiksi lyhytaskelinen pieni poni ja toiselle lennokkaampiliikkeinen hevonen.

Esteettömyys

Fyysinen esteettömyys tarkoittaa helppoa liikkumista ulkoalueilla, vaivatonta pääsyä rakennuksiin ja siellä liikkumista. Esteettömyydellä tarkoitetaan myös selkeitä opasteita ja ohjeita. Esteettömyydestä hyötyvät kaikki ja erityisesti henkilöt, joilla on liikkumisen, näkemisen tai hahmottamisen ongelmia.

Helppo saavutettavuus on myös osa esteettömyyttä:

- Miten uusi ratsastaja saa tietoa ratsastuskouluista ja millaista tietoa hän saa?
- Miten ratsastaja ottaa helposti yhteyttä ratsastuskouluun?
- Miten hän pääsee tulemaan ratsastuskoululle?

Ramppi

Ramppi on apuväline, jota voivat hyödyntää kaikki ratsastajat. Siihen kuuluvat luiska ja tasanne sekä mahdollisesti rappuset. Avustamisen helpottamiseksi ramppia voidaan täydentää myös hevosen toiselle puolelle sijoitetulla tasolla. Kaiteet lisäävät turvallisuutta. Ramppi voidaan sijoittaa joko ulos tai maneesiin. Ihannetilanteessa ramppi löytyy molemmista. Ramppi kannattaa sijoittaa kulkuväylien lähelle ja sen ympärillä on oltava riittävästi tilaa. Rampin kunto täytyy tarkastaa ennen käyttöä ja kunnossapidosta on huolehdittava, jotta käytön turvallisuus säilyy.

Rampin käyttö säästää esimerkiksi satuloita ja tekee selkään nousun helpommaksi. Välttämätön se on niille pararatsastajille, jotka eivät pysty nousemaan hevosen selkään maasta. Pararatsastusta tarjoavilla talleilla ramppi on välttämätön, jotta ratsastusta voidaan tarjota kaikille vammaryhmille.

Hevoset on totutettava ramppityöskentelyyn eli rampilta selkään nousemiseen ja laskeutumiseen molemmin puolin. Hevosten tulisi päästä kulkemaan rampille suoraan ja lähtemään siitä myös suoraan liikkeelle.

SRL on teettänyt rampin rakentamista, rakennuttamista tai tilaamista varten rakennepiirustukset, jotka löytyvät sen internetsivuilta.



APUVÄLINEET

Ratsastuksessa käytettävät apuvälineet ja -keinot ovat joskus hyvinkin pieniä ja yksinkertaisia. Ne ovat yksilöllisesti ratsastajille toteutettuja ratkaisuja.

Pääsääntönä on, etteivät apuvälineet saa vaarantaa ratsastajan turvallisuutta tai hevosen hyvinvointia. Muita rajoituksia apuvälineille ei harrastustoiminnassa ole. Kilpailutilanteissa sallittuja apuvälineitä rajoittavat kilpailusäännöt ja ratsastajien luokittelu.

Perusteita apuvälineiden käytölle:

- helpottaa ratsastamista ja ratsastajan apujen käyttöä
- helpottaa oikean perustunnon löytymistä ja käyttöä
- tehostaa apujen käyttöä

Apuvälineet eivät ole itsetarkoitus. Niitä kannattaa kokeilla, mutta ratsastus voi sujua yhtä hyvin ilman mitään apuvälineitäkin. Hevoset on totutettava apuvälineisiin hyvissä ajoin ennen niitä käyttävän pararatsastusasiakkaan tuloa.

Satula

Tavallinen, hyväkuntoinen yleissatula on yleensä riittävä. Satula valitaan käytön ja ratsastajan mukaan; yhdelle sopii paremmin estesatula, toiselle koulusatula ja kolmannelle lännensatula. Satulaan voidaan kiinnittää erilaisia hihnoja, lenkkejä tai kahvoja helpottamaan ratsastajan tasapainoa. Nämä voivat olla kevyitä, pikakiinnitteisiä tai satulan runkoon asennettavia.

Satulaa voidaan muokata ratsastajan tarpeen mukaan esimerkiksi lisäämällä etu- tai takakaareen korotuksia. Lisäksi satulaan voidaan kiinnittää erilaisia tukia esimerkiksi pitämään jalkaa oikeassa paikassa. Muutoksen jälkeen satula on yleensä vain kyseisen ratsastajan käytössä. Myös kokonaan ratsastajalle räätälöidyt satulat ovat mahdollisia. Jotkut ratsastajat käyttävät myös ns. naistensatulaa.

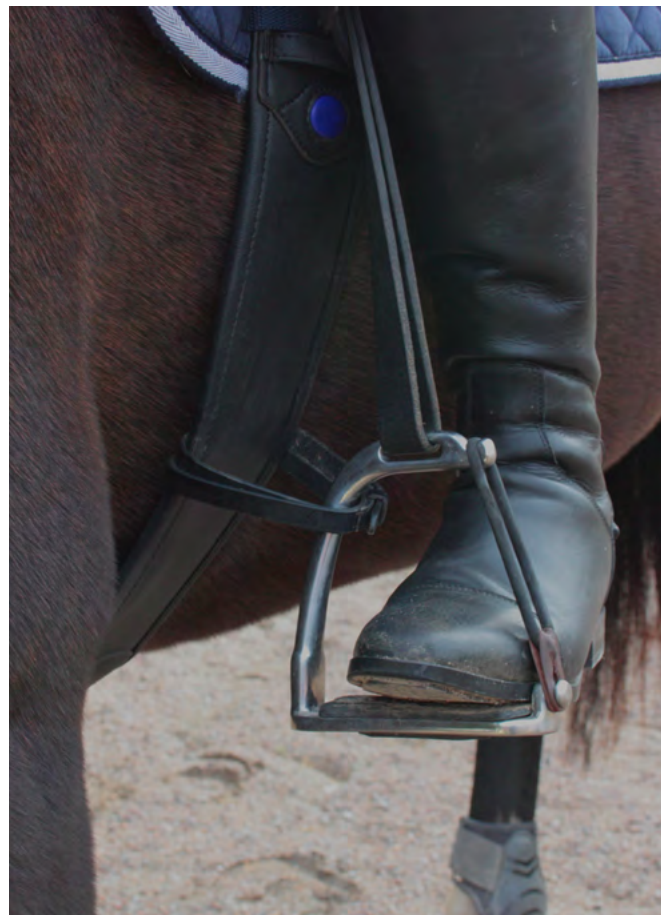
Satulan päällä voidaan käyttää geelipäällyste- tai liukuoste-Okangasta sekä tarvittaessa pehmusteita.

Jalustimet ja jalustinhihnat

Jalustinratkaisuja on monenlaisia. Tyypillisintä on käyttää tavallisia metallijalustimia. Turvajalustimet ovat suositeltavat ja esimerkiksi kuppijalustimilla voidaan lisäksi auttaa jalan pysymistä oikealla paikalla jalustimessa. Jalustinkumit pitävät jalan paremmin jalustimessa ja niiden muodolla voidaan helpottaa oikeaa jalan asentoa. Markkinoilla on myös jalustinkumeja, jotka ovat uritukseltaan yhteensopivat ratsastuskengän pohjan kanssa. Lisäksi on saatavilla magneetilla varustettuja jalustimia ja niihin sopivia kenkiä. Tarvittaessa jalustimet voidaan myös ottaa kokonaan pois joko molemmilta tai toiselta puolelta.

Ratsastaja voi käyttää kuminauhoja varmistaakseen jalan pysymisen jalustimessa. Kiinnitystapoja on useita, mutta sen ja kuminauhan täytyy olla sellaisia, että jalka ei jää kiinni jalustimeen, jos ratsastaja putoaa hevosen selästä.

Jalustinhihnat tai jalustimet voidaan sitoa satulavyöhön, jos ratsastajan jalka heiluu apujen käyttöä häiritsevästi.



Ohjat

Ohjien valintaan vaikuttavat lähtökohtaisesti ohjien materiaali ja tuntuma sekä ohjien pituus ja paksuus. Ohjien on oltava sellaiset, että ratsastajan on helppo pitää niistä kiinni. Ohjien käyttöä voidaan helpottaa erilaisilla ratkaisuilla:

- Vasemman ja oikean käden ohja voidaan erottaa eri värein, jolloin ratsastaja hahmottaa helpommin suunnat tai hevosen eri puolet.
- Ohjissa voi olla värialueita, jotka auttavat ratsastajaa säätämään ohjan pituutta.
- Ohjissa voi olla lenkkejä helpottamaan ohjista kiinnittämistä tai ohjaspituuden pitämistä oikeanlaisena.
- Ohjien välissä voi olla kapula ohjaamista helpottamaan, jos ratsastaja ratsastaa yhdellä kädellä.
- Ohjien materiaali voi olla joustava tai ohjiin voidaan lisätä kuminauhaa vaimentamaan ratsastajan tuntumaa hevosen suuhun.
- Ohjat voivat kulkea ohjaimen läpi, jos ratsastajan kädet ovat lyhyet tai nousevat korkealle.
- Pitkien ohjien päät voidaan sitoa yhteen.
- Ohjat voidaan kannattaa lenkillä hevosen niskan varaan, jotta ratsastajan olisi helpompi hallita ohjien pituutta.

Erikoisohjia löytyy hevostarvikeliikkeistä. Satulasepät sekä suutarit voivat valmistaa tilauksesta erilaisia ohjia. Sopivan ohjamallin ja -tyypin ratsastaja löytää yleensä vasta jonkin aikaa ratsastettuaan ja erilaisia ohjia kokeiltuaan.



Ohjat voivat kulkea ohjaimen läpi.

Raipat

Raippaa voidaan käyttää tehostamaan tai korvaamaan pohjeapuja. Ratsastajalla voi olla raippoja käytössä yksi tai kaksi ja niiden pituus voi vaihdella tarpeen mukaisesti. Saatavilla on myös käyriä raippoja, jotka muotonsa vuoksi menevät lähemmäksi hevosen kylkiä kuin suorat raipat.



Lenkkiohjat helpottavat ohjien pitämistä kädessä ja ohjan pituuden säätelyä.



Raippoja voi olla käytössä yksi tai kaksi.

KOMMUNIKAATIO ON OSA VUOROVAIKUTUSTA

Kommunikointi perustuu yhteiseen merkkijärjestelmään, jonka avulla ihmisten on mahdollista jakaa asioita keskenään; kertoa, kommentoida, kysyä, vitsailla jne. Vuorovaikutukseen ei aina tarvita puhuttua kieltä. Vuorovaikutusta syntyy keskustelun ohella esimerkiksi yhdessä toimien ja liikkuen.

Vuorovaikutuksella on aina monenlaisia tavoitteita. Esimerkiksi talliympäristössä, seurakaverien kanssa vaihdetut kuulumiset ja muun hevosväen kanssa jaetut kokemukset, synnyttävät parhaimmillaan tunteen yhteisöön kuulumisesta.

Ratsastustunti on oppitunti, jossa oppiminen perustuu paljolti ohjaajan puhumiseen ja näyttämiseen sekä tietysti myös kokeilemiseen, yrittämiseen ja omaan oivaltamiseen. Ratsastuksenopetuksessa vuorovaikutus ei rajoitu vain ihmisten välille. Hevonen ei luonnollisestikaan puhu, mutta suostuu vuorovaikutukseen ratsastajan kanssa toimintaan ja eleisiin perustuvan merkkikielen avulla. Jos ihmisellä on ongelmia puheen vastaanottamisessa, ymmärtämisessä tai tuottamisessa, hevosen kanssa kommunikointi voi antaa ratsastajalle ainutlaatuisen mahdollisuuden suoraan ja sanattomaan vuorovaikutukseen.

Ilman puhetta?

Puhe on viestien ilmaisemisen ja vastaanottamisen tavallisin muoto. Suurin osa kaikesta ihmisten välisestä viestinnästä tahtuu kuitenkin eleiden, ilmeiden ja asentojen välityksellä.

Jos keskustelukumppani ei kuule tai ymmärrä puhuttua kieltä tai ei pysty tuottamaan puhetta lainkaan, vuorovaikutustilanne muuntuu väistämättä toisenlaiseksi. Puheen rinnalla on silloin käytettävä näköön ja tuntoon perustuvia kommunikointikeinoja kuten esimerkiksi esineitä, viittomia ja kuvia sekä luotettava korostetusti eleisiin, ilmeisiin, esimerkiksi toimintaan, katseenkohdistamiseen jne. Vuorovaikutus on luovaa toimintaa, eikä vääränlaisia tapoja ole. Keskustelijat voivat vapaasti käyttää mielikuvitustaan.

Vuorovaikutuksen haasteet talliympäristössä

Puhuminen ja puheen ymmärtäminen ovat useiden osatekijöiden tuloksia. Ne ovat myös herkkiä häiriöille. Toimintaympäristön häiriötekijät voivat haitata viestien tuottamista ja ymmärtämistä. Tallialueen hälyisyys, kaikuminen, rauhatomuus, pimeys tai pelottavuus voi tehdä sen, että viestin vastaanottaja ei pysty erottamaan puhetta tai näkemään eleitä ja viittomia. Ratsastaja voi olla pelokas tai jännittänyt uudenlaisesta tilanteesta, ettei kykene keskittymään vuorovaikutukseen. Silloin kannattaa etsiä tallilta parempi paikka vuorovaikutukselle.

Ohjaajan ja avustajan täytyy muokata viestinsä sellaiseen muotoon, että se on mahdollista vastaanottaa ja ymmärtää. Puhevammaiselta ihmiseltä voi hyvin kysyä ohjetta sopivan kommunikointitavan löytymiseen.

Ole kannustava kommunikointikumppani:

- Ota selvää, miten henkilö kommunikoi.
- Rauhoita tilanne.
- Ole hänen kanssaan katsekontaktissa.
- Huomaa hänen kommunikointialoitteensa ja ilmauksensa (ilmeet, eleet, toiminta, ääntely, osoittaminen, viittomat, sanat jne.) ja vastaa niihin.
- Reagoi hatariinkin kommunikointialoitteisiin mielenkiinnolla.
- Odota henkilön vastausta tai reagoitua.
- Käytä ikä- ja kehitystasoon sopivaa kieltä.
- Hyväksy, että aina et voi ymmärtää, mitä toinen yrittää sanoa.
- Älä teeskentele ymmärtäväsi, jos et ymmärrä.
- Kerro, mitä ymmärsit ja pyydä toistamaan.
- Pyydä apua – joku toinen saattaa ymmärtää viestiä paremmin kuin sinä.
- Tarkista ympäristö. Taustamelu voi vaikeuttaa kommunikointia huomattavasti.

Tue ymmärtämistä

- Puhu rauhallisesti, lyhyesti ja selkeästi.
- Toista tarvittaessa, korosta tärkeimpiä sanoja.
- Näytä, osoita tai piirrä.
- Puhu vain yhdestä asiasta kerrallaan.
- Seuraa kuulijan reaktioita ja toimi niiden mukaan, sano uudestaan tai etene asiassa.
- Selvennä kysymyksillä, joihin voi vastata kyllä/ei/ en tiedä.

Tue ilmaisua

- Anna mahdollisuus puhevammaisten henkilön omalle ilmaisulle esimerkiksi esittämällä avoimia kysymyksiä ("Millä hevosella ratsastit viimeksi?") suljettujen sijaan ("Ratsastitko viimeksi Leimulla?").
- Monet puhevammaiset henkilöt kommunikoiivat käyttämällä kokonaisvaltaisia ilmauksia. Esimerkiksi lauseen sisällön voi korvata yksi avainsana, jolloin pitää itse tulkita, mitä ilmaus tarkoittaa.
- Esitä lisäkysymyksiä ja tarkennuksia.
- Tarkista aina, että tulkinta on oikein.
- Anna puhevammaiselle henkilölle mahdollisuus ilmaista viestinsä loppuun.

Lähde: Opas kommunikoinnin mahdollisuuksiin. 2006. Tikoteekki. Kehitysvammaliitto ry.



Puhetta tukeva ja korvaava kommunikointi ratsastuksessa

Kun ihmisellä on vaikeuksia ilmaista itseään puheen avulla tai ymmärtää puhetta, hän tarvitsee puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja. Näistä käytetään Suomessa lyhennystä AAC, joka on lyhenne englanninkielisestä termistä Augmentative and Alternative Communication. Puhetta tukevista ja korvaavista kommunikointikeinoista tavallisimpia ovat tukiviittomat ja erilaiset graafiset merkkijärjestelmät, esimerkiksi PCS-symbolit. Niiden käyttöön voi liittää myös tekniset kommunikoinnin apuvälineet, kuten erilaiset puhelaitteet ja tietokonepohjaiset kommunikointiohjelmat.

Yhteyttä puhevammaiseen ratsastajaan voidaan vahvistaa esimerkiksi näyttämällä. Samaan aikaan, kun hänelle sanotaan, että mennään harjaamaan Pollea, annetaan hänelle harja käteen ja näytetään harjalla, miten Pollea harjataan.

Ilmaisun tukena käytetään eleitä, joilla on puheilmaisua tarkoittava merkitys. Esimerkiksi kun tuttu ihminen tulee kadulla vastaan, nostaa kätensä ja hymyilee, ymmärretään, että hän tervehtii. Käyttämällä selkeitä eleitä puheen lisäksi, lisätään puhevammaisen ihmisen mahdollisuuksia ymmärtää viesti. Ottamalla puhevammaisen ihmisen käyttämät eleet ja tukiviittomat huomioon, ymmärretään hänen viestejään paremmin ja annetaan mahdollisuus ilmaista itseään. Jo muutamien yleisempien tukiviittomien käyttäminen puheen rinnalla helpottaa huomattavasti viestien ymmärtämistä.

Kuvakommunikointijärjestelmiä on monenlaisia. Kuvakommunikoinnissa voidaan käyttää esimerkiksi itsepiirrettyjä kuvia, valokuvia tai PCS-kuvia. Eri ihmiset tarvitsevat kuvia eri asioihin. Kuvia voidaan käyttää ilmaisukeinona esimerkiksi osoittamalla kuvia kuvakansioista. Tällöin ratsastaja osoittaa sitä kuvaa minkä asian haluaa kertoa. Kuvat voivat olla myös tukea puhetta tai puheen ymmärtämistä ja silloin kuvaa näytetään puheen kanssa yhtä aikaa. Kuvia voidaan käyttää myös ympäristön, toimintojen ja tapahtumien jäsentämiseen.

Esimerkkejä

Kuvien avulla käydään läpi esimerkiksi mitä tehdään tai mitä tapahtuu. Esimerkki: Kuvat ovat tapahtumajärjestyksessä ja ensimmäisessä kuvassa on satulan ja suitsien kuva. Katsotte kuvaa yhdessä, osoitat kuvaa ratsastajalle ja sanot samalla hänelle, että ensin mennään satulahuoneeseen ja haetaan Pollen satula ja suitset.

Ratsastaja, joka ei pysty tuottamaan puhetta lainkaan, osoittaa sinulle kuvakommunikointikansiostaan merkkejä ja kertoo niiden avulla mitä hän haluaa kertoa. Esimerkki: Ratsastaja osoittaa sinulle kansioista merkkejä ”minä” ja ”tykätä” ja sen jälkeen osoittaa kädellään Pollea. Hän siis halusi kertoa sinulle tykkäävänsä Pollesta.

Sinä voit kuvia osoittamalla auttaa ratsastajaa ymmärtämään. Esimerkki: Ratsastajaa avustavan ja hevosta taluttavan henkilön kaulassa on avainnauha, jossa on kuvanippu. Tilanteen mukaan avustaja näyttää sitä kuvaa, josta ohjaaja puhuu. Esimerkki: Ohjaajan sanoessa ”Lyhennä ohjia.”, avustaja näyttää ratsastajalle ”lyhennä ohjia” -kuvaa. Näin ratsastajan on helpompi ymmärtää ohjaajan ohje.

Karsinan tai tallin seinässä on kuva suitsien laittamisesta hevosen päähän. Tämä auttaa ratsastajaa hahmottamaan suitsinnan oikea järjestys.

SRL:n internetsivuilta löytyy kuvakommunikointiin tarkoitettuja kuvia, joita voi käyttää tallilla, avustamisessa ja ohjaamisessa. Niitä on myös helppo piirtää tai kuvata itse, jolloin kuvat ovat juuri oikeanlaisia.



Kuvakommunikaatiossa voi käyttää erilaisia, selkeitä kuvia.

Tulkki tai henkilökohtainen avustaja

Kuulovammaiset ja puhevammaiset ihmiset voivat käyttää tulkkiä tallilla ja ratsastuksen opetuksessa. Tulkkiä käyttävät ratsastajat tilaavat tulkin itse. Ne, joilla on henkilökohtainen avustaja, sopivat itse avustajansa kanssa avustajan osallistumisesta tallilla tapahtuvaan toimintaan. Ratsastajan henkilökohtaisesta avustajasta tai tulkista ei aiheudu kuluja talliyrittäjälle. On hyvä muistaa, että tulkki on tilanteessa molempia osapuolia varten ja tulkkaa eri osapuolten puheenvuorot sellaisina kuin ne on esitetty. Tulkki ei muuta puheenvuorojen sisältöä tai sävyä. Vastuu tilanteen sujumisesta ja viesteistä on tilanteen osapuolilla, ei tulkilla. Avustajan ja ohjaajan on annettava ohjeensa siten, että asiakas voi ne ymmärtää.

- Puhu asiakkaallesi eli ratsastajalle, älä tulkille. Esimerkiksi kysy suoraan ratsastajalta ”Milloin olet ratsastanut viimeksi?” ja tulkki tulkkaa kysymyksen ratsastajalle. Tulkki käyttää minä - muotoa, eikä suinkaan tarkoita itseään, vaan tulkittavaansa sanoessaan ”Olen ratsastanut viimeksi viikko sitten.”
- Tulkki on puolueeton ja vaitiolovelvollinen, oman alansa ammattilainen. On myös mahdollista, että esimerkiksi tallilla tulkki on jokin muu kuin ammattitulkki.
- Tulkki ei ole asiakkaansa avustaja eikä taluttaja. Hän toimii tilanteessa vain kielen ja kommunikoinnin välittäjänä.
- Jos tulkki ei ymmärrä jotakin, hän kysyy. Vaikka tulkki viittookin tai käyttää esimerkiksi kuvakommunikointia, voit puhua normaalilla nopeudella.
- Jos et ole aikaisemmin työskennellyt tulkin kanssa, kysy tulkilta ohjeita rohkeasti.

Osalla kuulovammaisista ratsastajista on mukanaan viittomakielen tulkki. Jotkut tuottavat puhetta ääneen, osan ollessa kommunikoinnissaan täysin hiljaisia. Viittomakieli on visuaalinen, näköön perustuva kieli. Sen vuoksi onkin tärkeää, että näköyhteys tulkin ja asiakkaan välillä säilyy esimerkiksi hyvän valaistuksen avulla tallissa, kentällä ja maneesissa. Esimerkiksi ratsastustunnilla tulkin paikka on ohjaajan vieressä. Tämän avulla myös osapuolten katsekontakti säilyy parhaiten. Vaikka tulkki yleensä kääntää kaiken tilanteessa sanotun, voidaan ratsastustunnilla sopia, että pääsääntöisesti vain ohjaajan ja tulkkiä käyttävän ratsastajan väliset viestit tulkitaan. Tällä tavalla tulkkiä käyttävä ratsastaja pystyy keskittymään oppimiseen. Jos tulkkiä ei ole saatavilla, kannattaa pitää kynä ja paperia mukana. Joskus huuliolukukin voi onnistua, mutta se on keinona epävarma ja raskas. Katsekontaktin saa kuulovammaisen henkilön kanssa helpoiten heilauttamalla kättä tai taputtamalla henkilöä kevyesti olkavarteen. Viittomakielisten henkilöiden kirjoitetun kielen taito on vaihteleva. Jos kirjoitat, kirjoita lyhyin, selkein lausein. Itse viittomalla voit osoittaa henkilölle, että arvostat hänen asiakkuuttaan.

Puhevammaisten tulkkipalvelu on viestien tulkkaukselta ja tulkintaa. Lisäksi siihen kuuluu kommunikoinnin avustamista ja

tukemista. Jokaisen puhevammaisen henkilön tulkkipalvelun sisältö on yksilöllinen. Puhevammaisten tulkkipalvelussa tulkkaukselta on esimerkiksi kuvakielisen viestin kääntäminen puhutulle kielelle ja päinvastoin. Tulkkaukselta ovat myös epäselvän puheen selventäminen, kirjoitettujen viestien tulkkaukselta puheeksi sekä puheen tulkkaukselta kirjoitukseksi. Tulkinta tarkoittaa puhevammaisen henkilön viestien merkitysten tulkkaukselta, muokkaamista, kokoamista tai laajentamista, jotta keskustelukumppanit ymmärtävät niiden sisällöt. Puhevammaisen henkilö voi tuottaa viestejä esimerkiksi toiminnalla, eleillä ja ilmeillä, piirtämällä, tukiviittomilla, yksittäisillä äänneillä ja sanoilla tai osoittamalla esineitä, kuvia tai graafisia merkkejä. Puhevammaisten tulkki tulkitsee viestit puhutulle kielelle. Vastaavasti puhevammaisten tulkki tulkitsee keskustelukumppanien puhumat viestit puhevammaiselle henkilölle ymmärrettäväksi esimerkiksi käyttäen selkokieltä tai asiakkaan hallitsemia kommunikointikeinoja.

Puhevammaisen ratsastaja saattaa käyttää tulkkiä pystyäkseen kommunikoimaan ja tulla kuulluksi tallilla ja ratsastustunneilla. Joillekin ratsastajille tulkki saattaa myös selventää ratsastajalle puhuttuja viestejä, eli auttaa ratsastajaa ymmärtämään vuorovaikutustilanteissa toisten puhetta ja viestejä.

Henkilökohtainen avustaja on vammaisen henkilön palveluksessa oleva työntekijä, jonka tehtävänä on auttaa häntä sellaisissa toiminnoissa, joista vammaisen henkilö ei pysty itsenäisesti suoriutumaan. Avustaja voi esimerkiksi avustaa ratsastusvarusteiden pukemisessa ja riisumisessa, avustaa henkilökohtaiseen hygieniaan liittyvissä asioissa tai työntää pyörätuolia. Henkilökohtainen avustaja ei voi toimia varsinaisissa hevosen hoitoon liittyvissä tilanteissa tai ratsastuksessa avustajana, jos ei tunne lajia. Avustajana toimii silloin ratsastusryhmän oma avustaja.



HENKILÖKUNTA

Pararatsastustunnin voi pitää esimerkiksi ratsastuskoulun oma ratsastuksenopettaja tai -ohjaaja tai tehtävään koulutautunut pararatsastusohjaaja. Hevosista vastaavat tarvittaessa taluttajat ja ratsastajien apuna on avustaja tai avustajat. Ratsastajien taitojen karttuessa tarvitaan henkilökuntaa usein vähemmän.

Toimivan yhteistyön syntymiseksi ratsastustunnin ohjaajan, avustajien ja taluttajien on hyvä sopia pelisäännöistä ja toimintatavoista. Ohjaajan on hyvä kertoa esimerkiksi kauden alkaessa mitä odottaa taluttajilta ja avustajilta. Ohjaaja kertoo lisäksi aina ennen tunnin alkua tunnin tavoitteista ja sisällöstä sekä muista erityisosoituksestaan. Alkuvaiheessa tähän kannattaa kiinnittää huomiota, jolloin yhteistyö kehittyy saumattomammaksi. Henkilökunnan toimiva yhteistyö, lajituntemus sekä hyvät hevosaidot lisäävät huomattavasti turvallisuutta.

Henkilökunnan vaatetuksen pitää olla asiamukainen ja turvallinen, ja siihen kuuluvat muun muassa säänmukaiset varusteet, turvalliset kengät sekä käsineet.

Ohjaaja

Pararatsastusohjaajan toimenkuva sisältää usein muuta kuin ainoastaan ratsastustunnin ohjaamisen. Ohjaajan työhön kuuluu taluttajien ja avustajien turvallisuudesta huolehtiminen sekä opastaminen esimerkiksi oikeanlaisiin työasentoihin. Oppilaantuntemus auttaa ryhmänhallinnassa, tavoitteiden asettamisessa, opettamisessa ja hevosten valinnassa. Hyvään oppilaantuntemukseen päästään aktiivisella keskustelulla ja vuorovaikutuksella ratsastajien kanssa. Ohjaaja tekee tavoitesuunnitelman sekä tuntisuunnitelmat usein jokaiselle ratsastajalle erikseen. Sopivan hevosen ja opetustavan löytäminen ratsastajalle on osa ohjaajan työtä, kuten myös mahdollisten apuvälineiden tarpeen arviointi ja käytön opastaminen. Vastuu turvallisuudesta on aina ohjaajalla.

Avustaja

Avustajan tehtävä on avustaa ratsastajaa tarpeen mukaan. Avustaja on yleensä vastassa ratsastajaa jo pysäköintialueella. Avustamisen tarve vaihtelee, yleensä se vähenee ja voi jäädä kokonaan pois ratsastajan taitojen karttuessa.

Avustaja tarkistaa, että ratsastajan varusteet ovat asianmukaiset, turvalliset ja oikein kiinnitetyt. Avustajan pitää varmistaa ohjaajalta tai ratsastajalta, mitä apuvälineitä ratsastaja käyttää. Avustaja auttaa ratsastajaa hevosen hoitamisessa sekä ratsastamisessa.

Avustamiseen on erilaisia tapoja ja otteita, mutta avustaja voi kysyä toiveita niihin myös ratsastajalta itseltään. Jos ratsastajalla on aikaisempaa ratsastuskokemusta, hän usein tietää miten esimerkiksi nostaminen tuntuu parhaalta. Avustettaessa

Älä avusta liikaa – anna ratsastajan itse yrittää.



täytyy muistaa hienotunteisuus. Ratsastajalle on hyvä kertoa avustamisesta ennen koskettamista.

Avustajan tehtävänä on tukea ratsastajaa tarvittaessa oikeaan perusistuntaan ja auttaa ratsastajaa, jos tämä uhkaa menettää tasapainonsa. Ratsastajaa tuetaan tarvittaessa reilulla otteella – ei kutiteta eikä kuristeta. Avustamista kannattaa vaihdella ja kokeilla uusia tapoja. Avustaminen voi olla fyysisesti raskasta, mutta avustaja ei saa sitä kuitenkaan näyttää. Fyysistä rasitusta voi vähentää puolta vaihtelemalla ja esimerkiksi satulasta tukea ottamalla. Avustajan pitää muistaa työturvallisuus ja ergonomia erilaisissa nostoissa ja muussa avustamisessa.

Avustaja voi myös auttaa ratsastajaa keskittymään ohjaajaan, ohjeisiin tai opetettavaan asiaan. Jos ratsastaja ei saa selvää ohjaajan ohjeista, avustaja täsmentää tai toistaa tarvittaessa. Avustajan tehtävänä on toimia aktiivisesti ohjaajan ohjeiden mukaan esimerkiksi pitäen huolta, että ratsastajan ohjat pysyvät oikean pituisina.

Avustaja voi toimia erikseen sovittaessa ohjaajan apuohjaajana. Tällöin ohjaaja voi antaa myös yksittäiselle ratsastajalle eriytetyn tehtävän, jota hän avustajan apuohjauksessa harjoittelee.

Erlaisia avustamistapoja



Avustaja pitää kiinni satulan etukaaresta. Tällöin hän voi ohjata kädellään ratsastajaa joko painamalla reittä tiiviimmin satulaan tai työntämällä kädellään ratsastajaa keskemmälle satulassa.



Avustaja voi pitää jalustinta oikealla paikalla. Tällöin ratsastajan jalkakin on oikeassa paikassa.



Ratsastajan jalasta voi pitää kiinni eri tavoin, mutta otteen pitää olla sellainen, että se ei aiheuta lisäongelmia.



Avustaja voi auttaa ja tukea jäykkää ratsastajaa. Nostovyö auttaa ratsastajan avustamisessa.



Taluttaja

Taluttaja huolehtii siitä, että hevonen tulee sovittuun aikaan ja paikkaan puhdistettuna, satuloituna ja sovitulla tavalla varustettuna. Ihanteellisinta olisi, jos hevosen varustaminen tehdään ratsastajan kanssa yhdessä. Kun ratsastajan taidot ovat karttuneet riittävästi, ratsastaja voi huolehtia varustamisesta myös itsenäisesti.

Ratsaille nousu ja jalkautuminen ovat aina riskialttiita tilanteita. Taluttajan tehtävänä on tuoda hevonen mahdollisimman lähelle ramppia tai ratsautumispaikkaa sekä pitää hevonen tilanteissa paikallaan. Taluttaja seisoo ratsautumis- ja jalkautumistilanteissa hevosen edessä.

Taluttajan tehtävänä on huolehtia hevosesta, taluttaa sitä sekä pyrkiä ennakoimaan tilanteita. Ennakointia helpottaa, jos taluttaja tuntee hevosen, osaa lukea sitä ja tietää miten se toimii erilaisissa tilanteissa. Taluttaja tekee parhaansa, jotta ratsastaja tuntee olonsa turvalliseksi. Ratsastajan täytyy voida luottaa taluttajaansa ja siihen, että taluttaja hallitsee hevosen. Taluttajan työtä puolestaan helpottaa, jos hän tietää ratsastajan haasteista.

Pararatsastustunnilla taluttaminen ei ole tavallista taluttamista. Taluttajalta vaaditaan aktiivista tunnin seuranta ja ohjaajan kuuntelemista. Ratsastaja huolehtii hevosen suunnan ja vauhdin ohjaajan antaman ohjeistuksen ja tehtävän mukaisesti. Taluttaja tarttuu tilanteeseen vain, jos tämä ei ratsastajalta onnistu. Yleensä ohjaaja kertoo, milloin hevosen taluttaminen on täysin taluttajan vastuulla ja milloin taluttaja toimii yhtenä apukeinona. Taluttajan tehtävänä on hallita hevosta mahdollisimman vähän, jotta ratsastajan itsenäinen ratsastustaito pääsee harjaantumaan.

Taluttaja huolehtii etäisyyksien säilymisestä. Kun taluttaja vastaa talutuksesta, pitää muistaa, että pysähdykset, liikkeellelähdöt ja käännökset ovat rauhallisia. Taluttajan pitää huomioida takana mahdollisesti kulkeva avustaja ja antaa hänelle tarvittava tila.

Pääsääntöisesti hevosta talutetaan kaviouran sisäpuolelta. Mikäli tämä ei ole turvallista, voidaan hevosta myös taluttaa ratsastuskentän aidan puolelta. Suunnanvaihtuessa taluttajavaihtaa hevosen puolelta toiselle tarvittaessa hevosen ollessa pysähdyksissä.

RATSASTUSTUNNIN OHJAAMINEN

Muihin liikunta- ja urheilulajeihin verrattuna ratsastus on omaleimainen laji. Ratsastuksessa harrastekumppanina on elävä olento ja jo perustaitoja harjoitellaan useimmiten todellisessa tilanteessa; kokematonkin ratsastaja opettelee taitoja hevosen selässä.

Hevoseen ja sitä kautta oppimiseen vaikuttavat ensikontaktista alkaen mm. ratsastajan kyky oman vartalonsa hahmottamiseen ja sen käyttämiseen (esim. painoavut), koordinaatiokyky, lihasvoiman hallinta ja rytmitaju. Myös ratsastuksenopetuksessa käytetään opetusmenetelminä mallin antamista ja oikean suorituksen kuvailua ja näyttämistä. Ratsastuksen oppiminen ei kuitenkaan tapahdu pelkästään näön ja kuulon avulla, vaan aina monen aistin yhteisen toiminnan kautta.

Onnistunut opetus on taitavaa ja tavoitteellista vuorovaikutusta kommunikointitavoista riippumatta. Opetustilanteessa ohjaaja pyrkii siirtämään tietämystään oppijalle, mutta kuuntelee samalla oppilasta. Motivoitunut ohjaaja arvioi omia vuorovaikutustaitojaan ja etsii tilanteeseen sopivia vuorovaikutuskeinoja sekä kehittää vuorovaikutustaitojaan. Hän opettelee tarvittaessa käyttämään erilaisia kommunikointimenetelmiä. Taitava ohjaaja kannustaa vuorovaikutukseen ja on itse aktiivinen vuorovaikuttaja ratsastajiensa kanssa. Opetustilanteessa vuorovaikutuksen tavoite on tietyn taidon opettaminen ratsastajalle mielekkäällä ja kehitystasoon sopivalla tavalla.

Tuntien suunnitteleminen lisää turvallisuutta, parantaa oppimistuloksia ja tekee ratsastustunnista mielekkään kaikille osapuolille. Tavoitteet on asetettava siten, että ne voidaan myös saavuttaa. Jokainen ratsastaja pystyy vammastaan ja pulmis-

taan huolimatta oppimaan aina jotain uutta. Tunnin ohjaajan tehtävänä on keksiä ne keinot ja tavat, jotka auttavat ratsastajaa oppimaan.

Ohjaajalla on itsellään monesti se tunne, että tunnilla ei tapahdu tarpeeksi, vaikka ratsastaja voi joutua ponnistelemaan jo hevosen selässä pysymiseksi. Ratsastajalle pitää antaa riittävästi aikaa asioiden omaksumiselle ja oppimiselle. Tavoitteet voivat olla hyvinkin pieniä ja niiden saavuttamiseen voi kulua aikaa runsaastikin. Tärkeää on, että ratsastaja saa onnistumisen elämyksiä.

- Käyttämällä selkeästi rajattua ratsastusalueetta ratsastajat pysyvät lähempänä ohjaajaa ja ohjaajan on helpompi kommunikoida heidän kanssaan.
- Pysymällä paikallaan koko tunnin, ratsastajien on helpompi ottaa kontaktia ohjaajaan ja kuunnella, kun ei tarvitse jatkuvasti uudelleen hahmottaa, missä päin kenttää ohjaaja on.
- Tehtävien anto tehdään siten, että ratsastajat pysähtyvät ohjaajan lähelle ja ohjaaja käyttää tehtävien annossa tarvittaessa myös tukiviittomia, kuvia sekä näyttää ja/tai piirtää esimerkiksi ratsastustien.
- Tunneilla voidaan käyttää myös esiratsastajaa, joka näyttää omalla toiminnallaan, mitä on tarkoitus tehdä.
- Mallisuorituksen näyttäminen on hyvä keino ja sen voi näyttää ohjaaja, avustaja, tunnilla oleva ratsastaja tai esiratsastaja.
- Opettamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia merkkejä kuten puomeja tai kartioita, peilejä, maahan voidaan piirtää tai apuna voidaan käyttää seinällä olevia mainoksia ja/tai kuvia.
- Oppimista voidaan tukea toistamalla, palautteen antamisella ja opetustapaa vaihtelemalla.
- Tallin seinällä olevat kuvalliset ohjeet helpottavat tallin sääntöjen ymmärtämistä.



Oppimista voidaan tukea ja edistää monin tavoin. Motivaatio on edellytys oppimiselle. Motivoimalla oppilasta pyritään auttamaan häntä saavuttamaan asetettuja tavoitteita. Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön käyttäytymisen suuntautumista johonkin tiettyyn toimintoon tai asiaan. Motivaatioon liittyy useita tekijöitä, kuten ulkoiset motivoivat tekijät (esim. palkkiot, kehuminen ja moite), sisäinen motivaatio (yksilön halu suorittaa jokin tehtävä ilman ulkoista palkkiota), vireystila (vireystilaan vaikuttavat mm. kiinnostus ja tehtävän vaikeustaso) sekä tarkkaavaisuus.

Motivaatio-ongelmia esiintyy ajoittain kaikilla ihmisillä. Motivaation puute vaikeuttaa oppimista. Oppimisen varmistamiseksi ohjaajan pitää käyttää vaihtelevasti kaikkia aistialueita sekä opetusmenetelmiä. Asioiden runsas kertaaminen eri tavoilla on erittäin tärkeää.

Ratsastajan motivaation puute on lähes aina turvallisuusris-ki. Ratsastajalla, jolla ei ole halua ratsastaa, on usein myös vaikeus ottaa ohjeita vastaan ja noudattaa niitä. Sisäisen motivaation sijasta ohjaajan on luotava ulkoinen palkkiojär-jestelmä. Jos halutusta toiminnasta seuraa jokin miellyttävä vahvistaja (mm. kiitos, tarra, mieleinen toiminta), se lisää ratsastajan motivaatiota. Ratsastuksessa tämä voi olla vaikka leikki- ja jumppatuokio tunnin lopussa, ratsastus ilman satu-laa tai mahdollisuus hevosen hoitamiseen. Mikäli motivaatio-ta ratsastamiselle ei yrityksistä huolimatta ole, on mietittävä jatkamisen järkevyyttä.

Teoriaopiskelu voi olla käyttökelpoinen tapa edistää oppimis-ta. Teoriatunti helpottaa kommunikointia opettajan ja ratsas-tajan välillä ja siten edistää oppimista. Myös yksittäisiä asioita, esimerkiksi ohjien pitämistä oikein käsissä tai ratsastusradan teitä, voidaan rauhassa kokeilla tai harjoitella ilman hevosta.

Opettamisessa voi käyttää apuna opettavan asian pilkko-mista. Pilkkomisessa opittava asia jaetaan osiin, ja jokaista asiaa opetellaan erikseen. Sitten yhdistetään aluksi esimer-kiksi kaksi osaa ja vähitellen enemmän, kunnes lopulta koko opittava asia on rakentunut valmiiksi. Esimerkiksi pysähdyk-sen voi pilkkoa vaikka kuinka moneen osaan: Ensín opetellaan pitämään lantio oikeassa paikassa, sitten katse, kädet, poh-keet; seuraavaksi se, mitä pysähdyksessä istunnalla, käsillä ja jaloilla tehdään, ja missä katse on. Pysähdystä harjoitetaan ensin niin, että se onnistuu, sen jälkeen ratsastajan valitse-massa paikassa ja sitten ohjaajan määräämässä paikassa jne. Tämä voidaan tehdä aluksi taluttajan kanssa.

Ratsastuksessa ei saa unohtaa hevosen hoitamista ja hevos-taitojen opettelemista. Nämä erikoistunnit voidaan sijoittaa omina tunteinaan kurssiohjelmaan, niin että ne kuuluvat au-tomaattisesti jokaiseen jaksoon. Hevosen hoitaminen voi sis-ältyä myös ratsastustuntiin.

Hevosten hyvinvointi täytyy varmistaa kaikessa toiminnassa. Asiakastyö voi olla hevosille paitsi fyysisesti, myös henkises-ti raskasta, ja niiden jaksamisesta on huolehdittava muun muassa töiden suunnittelulla. Ohjaajan on myös huolehditta-va hevosen turvallisuudesta kaikissa tilanteissa, ja puututta-va asiaan napakasti, jos esimerkiksi erityisratsastaja ei pysty hallitsemaan käyttäytymistään ja on aggressiivinen hevosta kohtaan.



Tunnin läpikäyminen ratsastajien kanssa ennen varsinaista tuntia voi säästää monelta hämmingiltä. Oppimiseen vaikut-tavia tekijöitä ovat muun muassa kommunikaatiotaidot ja kyky tulla toimeen muiden kanssa. Vamma ja puutteelliset sosiaaliset taidot voivat haitata oppimista. Käytännössä eni-ten oppimisvaikeuksia ratsastuksessa on kehitysvammaisilla ratsastajilla. Kehitysvammaisen ratsastajan tapa oppia on eri-lainen, ja jokainen heistäkin oppii eri tavalla.

Kehitysvammaiset ratsastajien opettaminen vaatii ohjaajalta esimerkiksi taitoa yksinkertaistaa opetustaan. Ratsastuksenoh-jaajan puheen täytyy olla selkeää ja ilmaukset lyhyitä. Ratsas-tukseen liittyviä sanoja, sanontoja ja ohjeita on hyvä käydä läpi ja selvittää oppilaalle, mitä niillä tarkoitetaan. Esimerkiksi, että ohje "Nosta kädet ylös" ei tarkoita käsien nostamista maneesin kattoa kohti, vaan käsien nostamista irti hevosen harjasta.

Oppimistehtävien on oltava suhteessa ratsastajan oppimisky-kyyn ja olemassa oleviin taitoihin. Kehitysvammaisten ratsas-tajien opettamisessa ohjaajan on kiinnitettävä oppimistehtä-vien vaatimustasoon ja opetukseen kuluvaan aikaan erityistä huomiota. Tyypillistä on, että ohjaaja kerta-asiota ja toistaa ohjeita useita kertoja. Oppimistehtävät pilkkotaan pienempiin osiin, harjoitetaan ensin näitä osia ja sitten vähitellen yh-distetään niitä. Tärkeää on, että oppimisympäristö ja tunnin rakenne sekä toimintamallit ovat pysyviä. Kehitysvammaiset ratsastajat ovat pääsääntöisesti hyvin yritteliäitä ja motivoitu-neita ratsastajia.

Muistihäiriöisen oppimista tukee se, että ratsastuksenohjaa-ja toistaa ohjeitaan tarpeen mukaan. Erilaiset merkit kentällä auttavat ratsastajaa muistamaan. Kouluratsastuskilpailuissa ohjelma voidaan esilukea ratsastajalle.

Näkövammaisen ratsastajan opettaminen on vaativaa. On usein parempi, että ratsastaja aloittaa ratsastuksen yksityis-tunnilla. Silloin ohjaaja pystyy keskittymään yksin häneen ja ohjaajan ja ratsastajan välinen kommunikointi helpottuu.



Näkövammaisilla henkilöillä muut aistit, erityisesti kuulo- ja tuntoaisti, ovat tärkeitä fyysisten taitojen oppimisessa. Ohjaajan täytyy puhua tavallista enemmän näkövammaiselle ratsastajalle, koska ratsastaja tarvitsee yksityiskohtaisempia ja tarkempia ohjeita. Näkövammaisen ratsastaja tarvitsee lähes aina avustajaa.

Jos ratsastaja on huonokuuloinen, hän voi käyttää kuulolaitetta tai muuta kuulemistä helpottavaa apuvälinettä. Ohjaajan on hyvä puhua selkeästi ja ympäristön täytyy olla mahdollisimman rauhallinen. Ohjaajalla on oltava sovittu tapa viestittää nopeasti ratsastajalle asiansa, sillä vaaratilanteessa ratsastaja ei kuule huudettua varoitusta. Jos ratsastaja ei kuule, tunnilla voi olla mukana viittomakielen tulkki. On tärkeää aina kertoa muille ryhmän ratsastajille, että kyseinen henkilö ei kuule.

- Ratsastusradan teiden opettelemisessa voidaan auttaa piirtämällä kuvat maahan tai niitä voidaan harjoitella kävelemällä reittejä ilman hevosta.
- Vasemman ja oikean erottamisessa voidaan käyttää ohjissa tai ratsastushanskoissa merkkejä.
- Ohjeissa pyritään lyhyteen sekä konkreettisuuteen.
- Rauhallisuus ja kaikenlaisen ylimääräisen hälinän minimoiminen on tärkeää.
- Värien kontrastien käyttäminen auttaa erottamaan maneesin pohjan sen seinistä tai kentällä olevan puomin tai muun merkin kentän pohjasta.

Tarkkaamattoman ja/tai ylivilkkaan ratsastajan kanssa täytyy tehdä pelisäännöt selviksi, se auttaa tilanteiden hallinnassa.

On tärkeää, että ohjaaja on jäykkä, mutta lempeä, selkeä toiminnoissaan ja selvästi tilanteen ”pomo”. Monesti on apua siitä, että koko ryhmälle kerrotaan jo etukäteen, mitä kyseisellä tunnilla tulee tapahtumaan ja mikä on opeteltava asia. Sopivantasoinen tehtävä edistää keskittymistä. Liian helppo tehtävä ei vaadi ponnisteluista tehtävän suorittamiseksi ja liian vaikea tehtävä ei onnistu, koska tarkkaavaisuus sen suorittamiseen ei riitä. Isossa ryhmässä tämä vaatii ohjaajalta ammattitaitoa eriyttää opetusta oppilaan mukaan ja halua hakea erilaisia vaihtoehtoja.

Tarkkaamattoman ja/tai ylivilkkaan lapsen voi olla vaikea odottaa vuoroaan. Isossa ratsastusryhmässä tämä saattaa aiheuttaa häiriötä, jopa turvallisuuteen liittyviä riskejä, koska lapsi haluaisi olla koko ajan toiminnassa – ja ensimmäinen. Tarkkaamaton ratsastaja voi myös keskeyttää ohjaajan opetuksen jatkuvalla puhumisella, jolloin ohjaaja helposti ajattelee oppilaansa olevan huonokäytöksinen. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että tarkkaamaton henkilö ei tahallaan toimi ohjeiden vastaisesti tai tee tahallaan jotain väärin. Tarkkaamaton ratsastaja tarvitsee opetustilanteessa mahdollisimman selkeät ja lyhyet ohjeet. Pitkät perustelut esimerkiksi puolipidätteen tärkeydestä, vaikka tärkeitä olisivatkin, menevät helposti oppilaan korvien ”ohitse” ja lisäävät riskiä ohjeiden täydestä kuuntelemattomuudesta. Ohjeet tulisikin antaa täsmällisinä ja osiin pilkottuina. Usein ratsastajan huomion saa herättää useita kertoja nimellä kutsumalla. Opetustilannetta helpottaa, jos saa luotua opetuksen ajaksi oppilaaseen katsekontaktin, mieluummin pysähdyksessä. Kuvien käyttö opetuksessa saattaa auttaa tarkkaamatonta ratsastajaa.

Tärkeää on pyrkiä ennakoimaan tilanteita. Kieltoisuuden käyttäminen johtaa helposti väärinymmärrykseen. Lapsi ei kiellosta oivalla, mitä pitäisi tehdä. Esimerkiksi joskus ohjaaja

voi sanoa: "Älä vedä siitä ohjasta!". Lapsi voi "kuulla" ja ymmärtää ohjeesta vain lopun "Vedä ohjasta!". Parempi olisikin sanoa jokin muutaman sanan käsittävä toimintaohje, kuten "Käännä sisäohjalla."

Ratsastajan arka luonne täytyy huomioida erityisesti opetuksessa ja hevosvalinnoissa. Etenemisvauhti voi uusien asioiden oppimisessa olla hitaampi, jolloin esimerkiksi uusien asioiden opettamisessa on oltava rauhallinen. Ohjaajalla ja avustajalla täytyy olla hyvä tilannetaju arkaa ratsastajaa ohjattaessa. Pelästyminen saattaa aiheuttaa oppimiseen hetkellistä, jopa isoaikin takapakkia.

Autismikirjon ratsastajilla voi omaehtoisuus toimintaan olla hyvin vahvaa ja vastavuoroisuus avustajan ja ohjaajan kanssa vähäistä. Kontaktin saaminen voi silti syntyä melko helposti. Selkeillä ja samalla tavalla toistuvilla rutiineilla on tärkeä merkitys autismikirjon ratsastajille myös tallilla. Sääntöjen noudattaminen ja niistä kiinnittäminen korostuvat ratsastustunnin toteutuksessa.

Perusistunta

Oikeassa perusistunnassa ratsastaja pystyy parhaiten vaikuttamaan hevoseen ja siinä hevosen liike vaikuttaa eniten ratsastajaan. Tämän vuoksi ratsastajia ohjataan hyvään perusistuntaan vammasta riippumatta. Ei siis pidä tyytyä siihen, että ratsastaja saadaan hevosen selkään. Oikeaa perusistuntaa rakennetaan usein vähitellen.

Ratsastajan perusistunta on asento, jossa ratsastaja oikeastaan seisoo polvet hieman koukussa. Jostämä asento voitaisiin sellaisenaan siirtää hevosen selkään, asia olisi hyvin yksinkertainen.

Perusistunnassa ratsastajan olkapää, lonkka ja kantapää ovat samassa pystysuorassa linjassa. Ratsastajan tulisi istua jännittämättä satulassa siten, että paino jakautuu tasaisesti molemmille istuinluille. Lantio on mahdollisimman pystysuorassa asennossa.

Hevosen käynti antaa ratsastajalle samantyyppisiä liikeimpulsseja kuin kävely ja on todettu, että hevosen liike käytännössä normalisoi lihasjänteitä. Ratsastustunnin edetessä ratsastajan lihasten jänteys normalisoituu, ja hän pystyy istumaan hevosen selässä yhä paremmin.

Ratsastajan voidaan kuvitella olevan kuin palikkatorni. Jos yksi palikka on vinossa, siirtyy toinen osa paikaltaan, mikä vaikuttaa tornin kestävyteen ja pysyvyyteen. Jos käy oikein huonosti, niin torni kaatuu.

Istunta vaatii jatkuvaa harjoittelua kaikilta ratsastajilta. Oman kehon hahmottaminen on monelle ratsastajalle vaikeaa. Ohjaajan ohjeiden perusistunnan korjaamiseksi on oltava yksinkertaisia ja selkeitä. Yleensä keskitytään yhden asian korjaamiseen kerrallaan.



Hyvin pystyssä pysyvä torni: ratsastaja istuu suorassa.

RATSASTUSTERAPIA

Ratsastusterapia on kuntoutuksmuoto, jossa kuntoutuja, hevonen ja ratsastusterapeutti työskentelevät yhdessä. Ratsastusterapia on yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista kuntoutusta, jossa hevosen avulla opitaan oman kehon, mielen ja/tai käyttäytymisen hallintaa. Tavoitteena on oppia taitoja, joita voidaan hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Tavoitteet ovat aina yksilöllisiä, mutta niihin ei kuulu ratsastustaitojen opettelu.

Ratsastusterapiassa hyödynnetään hevosen liikettä. Kuntoutuja saa sen avulla tunto-, tasapaino- ja liikeaistien tuntemuksia, joita koulutettu terapeutti osaa hyödyntää kuntoutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Talliympäristö tarjoaa myös monipuolisia mahdollisuuksia haju-, kuulo- ja näköaistimuksiin. Fyysisen kuntoutuksen lisäksi ratsastusterapiaa käytetään myös psyykkiseen kuntoutukseen. Tällöin apuna on hevosen herkkä luonne, joka peilaa ja toimii tulkkina käyttäytymiselle ja erilaisille tunteille.

Turvallisuuden huomiointi on ratsastusterapiassa erityisen tärkeää. Turvallisuus perustuu luottamukseen ja toimivaan vuorovaikutukseen ratsastajan, hevosen ja terapeutin välillä sekä terapeutin ja hevosen saamaan koulutukseen terapia-työtä varten. Ratsastusterapia on useimmiten osa asiakkaan kokonaiskuntoutusta.

Koulutus

Ratsastusterapeutiksi voi opiskella ammatillisena täydennyskoulutuksena. Pääsyvaatimuksena on vähintään ammattikorkeatasoinen tutkinto sosiaali- tai terveydenhuollon alalta, vähintään kahden vuoden työkokemus omassa ammatissa kuntoutusalalta sekä vankka hevoskokemus ja ratsastustaito. Koulutuksia järjestää Ypäjän Hevosopisto yhteistyössä Suomen Ratsastusterapeutit ry:n kanssa. Koulutus kestää noin 3 vuotta. Se toteutetaan monimuoto-opiskeluna, joka sisältää lähijaksoja, etäopiskelua sekä päättötöiden tekemisen. Tämän koulutuksen suorittaneet voivat käyttää virallista nimitystä ratsastusterapeutti-SRT.

Lisätietoja

Suomen Ratsastusterapeutit ry:n nettisivuilta löytyy lisää yleistä tietoa ratsastusterapiasta sekä kattava lista ratsastusterapeuteista. Ratsastusterapiasta on julkaistu myös kattava, yli 400 sivuinen tietopaketti myös kirjana. Kirjan nimi on Ratsastusterapia ja sen on toimittanut Sanna Mattila-Rautiainen. Kirjan on kustantanut PS-kustannus.



SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

Sosiaalipedagogisen hevostoiminta perustuu ihmisen ja hevosen vuorovaikutukseen talliyhteisössä. Pääelementteinä ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys hevosen ollessa keskiössä. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on sosiaalisen kuntoutuksen muoto, joka tapahtuu aikuisten ohjaamana ja ennalta suunniteltuna. Koulutettujen ohjaajien tehtävänä on tukea asiakkaan ja hevosen välistä vuorovaikutusta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta voidaankin määritellä sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseksi hevosen kanssa tapahtuvassa yhteisöllisessä toiminnassa.

Koulutus

Sosiaalipedagogiikkaa voi opiskella ammatillisena täydennyskoulutuksena. Pääsyvaatimuksena on kasvatusta, terveyden- tai sosiaalialan korkeakoulututkinto tai muu soveltuvat korkeakoulututkinto. Osa opiskelupaikoista on avoimia myös toisen asteen ammatillisen koulutuksen suorittaneille (lähihoitajat, nuoris- ja vapaa-ajanohjaajat, hevosalan koulutuksen saaneet henkilöt). Tarkemmat pääsyvaatimukset löytyvät koulutuskeskuksista. Koulutus kestää noin vuoden ja se toteutetaan monimuoto-opiskeluna, joka sisältää lähijaksoja sekä erilaisia etätehtäviä, harjoituksia, verkko-opiskelua ja kehittämistehtävien.

Lisätietoja

Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry edistää ja tukee sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kehittymistä ja toimintaedellytyksiä. Lisää voi lukea yhdistyksen internetsivuilta.

LÄHTEET JA LISÄTIETOJA

Kirjallisuutta

Aro, T., Närhi, V. ja Räsänen, T. (2001). Tarkkaavaisuus. Teoksessa Ahonen, T. & al. (toim.) 2001. Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluiässä. Opetus 2000-sarja. PS-kustannus.

Aro, T. & Närhi, V. (2003). Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi koululuokassa. KUMMI 2. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Niilo Mäki Instituutti.

Erityisryhmien Liikunta 2000 – toimikunnan mietintö. (1996). Opetusministeriö.

Hannaford, C. (2003). Oppimisen palapeli. Kehitysvammaliitto ry

Heikinaro-Johansson, P. ja Kolkka, T. (1998). Koululiikuntaa kaikille - soveltavan liikunnan opetuksen opas. Opetushallitus.

Huhtanen, K. (Toim.). (2001). Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa vuosituhaten taitteessa. Kehitysvammaliitto ry.

Ikonen, O. (2001). Oppimisvalmiudet ja opetus. Opetus 2000-sarja. PS-kustannus.

Lehtonen, V. ja Vester, M.. (1994). Anna minullekin mahdollisuus ratsastaa. Pohjoismaisen käsikirja nro 17. Nord-Press.

Lonka, E. ja Korpijaakko-Huuhka A-M. toim. (2000). Kuulon ja kielen kuntoutus. Vuorovaikutuksesta kommunikointiin. Palmenia-kustannus.

Michelsson, K., Saresma, U., Valkama, K. ja Virtanen, P. (2001). MBD ja ADHD - diagnosointi, kuntoutus ja sopeutuminen. Opetus 2000 -sarja. 2. uudistettu painos. PS-kustannus.

Opas puhevammaisten tulkkipalvelusta. (2006). Aivohalvaus- ja Dysfasialiitto ry, Kehitysvammaliitto ry, Kehitysvammaisten tukiliitto ry ja Suomen CP-liitto ry.

Ratsastuksen käsikirja. (2015). Suomen Ratsastajainliitto ry.

Internetsivuja

Suomen Ratsastajainliitto ry www.ratsastus.fi

Kansainvälinen Paralympiakomitea, The International Paralympic Committee (IPC) www.paralympic.org

Kansainvälinen Ratsastajainliitto Fédération Equestre Internationale (FEI) www.fei.org

Papunet, Kehitysvammaliitto ry:n tukimateriaaleja www.papunet.net

Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry www.hevostoiminta.net

Soveltava Liikunta SoveLi ry <https://www.soveli.fi/>

Special Olympics -toiminta: www.specialolympics.org

Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry www.skul.org

Suomen Paralympiakomitea ry www.paralympia.fi

Suomen Ratsastusterapeutit ry www.suomenratsastusterapeutit.net

Tikoteekki, Kehitysvammaliitto ry:n tukimateriaaleja <https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/>

Suomen vammais- ja potilasjärjestöjä

ADHD-liitto www.adhd-liitto.fi

Aivovammaliitto www.aivovammaliitto.fi

Autismi- ja aspergerliitto www.autismiliitto.fi

Invalidiliitto www.invalidiliitto.fi

Kehitysvammaisten Tukiliitto www.tukiliitto.fi

Kehitysvammaliitto www.kehitysvammaliitto.fi

Kuuloliitto www.kuuloliitto.fi

Kuulonhuoltoliitto ry <https://kuulonhuoltoliitto.fi/>

Kuurojen liitto www.kuurojenliitto.fi

Kynnys ry www.kynnys.fi

Lihastautiliitto www.lihastautiliitto.fi

Lyhytkasvuiset www.lyhytkasvuiset.fi

Mielenterveyden Keskusliitto www.mtkl.fi

Näkövammaisten Keskusliitto www.nkl.fi

Selkädinvammaiset Akson www.aksonry.fi

Suomen CP-liitto www.cp-liitto.fi

MIELI Suomen Mielenterveys ry <https://mieli.fi/>

Neuroliitto www.neuroliitto.fi

Kansainvälisiä vammaisurheilujärjestöjä

World Abilitysport <https://worldabilitysport.org/>

IBSA International Blind Sports Association www.ibsasport.org

Virtus: World Intellectual Impairment Sport <https://www.virtus.sport/>





Suomen Ratsastajainliitto ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki

www.ratsastus.fi