

KAVION KOPSETTA

Tamperelaisen päivätoimintapaikka Sinikellon asiakasta on käynyt ratsastamassa jo pari vuotta Rasan tallilla Vesilahdella. Tallilta edellytettiin hyvää sijaintia ja tallin soveltuvuutta vammaisratsastukseen.

Sinikellolaisille ratsastus ei ole terapiaa, vaan se on hauska harrastus (terapeuttinen sellainen). Vammaisratsastus eroaa ratsastusterapiasta siinä, että kun terapiassa pyritään kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen, motoriikan kehittämiseen tai esimerkiksi vuorovaikutuksellisten tilanteiden harjoitteluun, vammaisratsastuksen tavoitteina on elämysten saaminen sekä ratsastuksen opettelu.

Tallilla tulee olla vammaisratsastukseen sopiva rauhallinen ja suvaitsevainen hevonen. Hevosen askeleen tulee olla tasaisen rytmikäs ja sen selän sekä mahan täytyy olla sellaisia, että hevosella on hyvä ratsastaa asennossa



Kuvat: Aarne Rajalahti

Mikko Vanhanen sovittaa kypärää.

kuin asennossa. Tärkeää on myös hevosen koko ratsastajaan nähden. Pienen ratsastajan voi olla vaikeaa mukautua ison ja laajaliikkeisen hevosen rytmiin.

Välineitä pitää tallilta löytää jonkin verran. Ramppi on välttämätön pyörätuoli-asiakkaiden ratsastuksessa, lisäksi tarvitaan huopa ja satula sekä tarvittaessa vikellys- tai ratsastusvyö. Rat-

sastusvyö on tukeva, leveä vyö, joka laitetaan ratsastajan vyötärölle ja josta avustajat voivat pitää moleminpuolisista lenkeistä kiinni. Vikellysvyö puolestaan laitetaan hevosen ympärille, siinä olevista lenkeistä ratsastajan on hyvä pitää kiinni. Vyön uusi versio on terapiavyö, jossa tartuntakahvat ovat edessä keskellä. Tärkein varuste kuitenkin on kypärä. Kypärän tulisi mie-



Valtteri Vuori on harrastanut ratsastusta jo kauan. Hän tulee hyvin toimeen parikymppisen Vekun kanssa. Taluttamassa Raisa Lindell.

lellään olla henkilökohtainen, jotta se on juuri oikean kokoinen. Oikeanlaiset kengät on myös hyvä olla, jotta jalustimet pysyvät jalassa.



Kuva: Sirkka Nikulainen

Satulasepällä teetetty terapiavyö, jossa tartuntakahvat ovat edessä keskellä.

Vammaisratsastus edellyttää paljon henkilökuntaa. Sinikellon asiakkaat tarvitsevat paljon tukea, joten useimmat tarvitsevat hevosen talluttajan lisäksi avustajan molemmille puolille. Kolme Sinikellon asiakasta ratsastaa pelkän taluttajan turvin.

Kun hevonen on oikeanlainen, avustaja voi istua hevosen selässä pitäen asiakasta edessään. Tämä vaatii hevoselta kuitenkin tottumista, sillä paino on silloin normaalia taaempaan.

Mitään varsinaista estettä ratsastamiseen kenelläkään ei talleilla ole huomattu. Ratsastus sopii kaikille, jos vain ihmisen fyysinen kuntosen sallii eikä hän pelkää.

Pyörätuolia käyttävät asiakkaat ratsastavat joko istuen tai maaten mahallaan hevosen selässä poikittain. Silloin täytyy varmistaa, että pää on oikeassa asennossa ja että hengitys kulkee vapaasti. Makuuasento hevosen selässä on koettu erittäin rentouttavaksi, näin esimerkiksi jalat ja kädet venyvät pitkälle alas. Samalla ratsastaja tuntee ja haistaa hevosen karvan ja aistii hyvin sen liikkeitä. Ratsastaa voi myös pää hevosen pyllyn päällä, jolloin katse on taaksepäin. Tätä sinikellolaiset eivät ole tosin vielä kokeilleet.

Ratsastaa voi joko satulalla tai pelkän huovan päällä. Huovan kanssa ratsastamisesta ja hevosesta saa paremman elämyksen, sillä hevosen lämmön, tuoksun ja liikkeen tuntee herkemmin.

Selässä istuva ratsastaja voi pitää kiinni vikellysvyöstä, ohjista tai hevosen harjasta. Erään innokkaan ratsastajan, Valtteri Vuoren kanssa

on opeteltu jo hevosen kääntämistä ja ravia. Valtteri on erittäin innostunut ja vaikka hän muuten on suhteellisen vilkas, ratsastamiseen hän keskittyy aina täysin, ratsastuksen odottaminenkaan ei tuota ongelmia.

Myös hevosen hoitaminen kuuluu ratsastajalle. Ratsastuksen jälkeen on vuorossa hevosen vieminen takaisin talliin, harjaaminen, suitsien pois ottaminen sekä niiden pesu ja ratsastuskumppanille pienten makupalojen antaminen. Tämä opettaa suhtautumista hevoseen.

Ratsastaminen on myös sosiaalinen tapahtuma. Esimerkiksi kesälä tallille on kiva lähteä niidenkin, jotka eivät sillä kertaa ole ratsastusvuorossa. Mukaan otetaan pulat sekä mehut ja ulkoillaan sillä aikaa kun toiset ratsastavat. Sinikellolaiset säästävät hevosille leipää ja tallin hengessä eletään mukana. Suru oli suuri, kun eräs vakiopolle siirtyi hevosten vihreämmille laitumille.

Kirsi Toimin
Sinikello
Kalevantie 7c
33100 Tampere

Kuvat: Aarne Rajalahti



Hevosella voi ratsastaa myös sen selässä vatsallaan maaten. Tässä Tiina Pehun tylinäyte.

