



## Ratsastajan apuvälineet

Opas kilpailutoiminnassa hyväksytyistä pararatsastajan apuvälineistä

Taija Määttänen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Apuvälinetekniikan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

7.11.2023

Tekijä	Taija Määttänen
Otsikko	Ratsastajan apuvälineet – Opas kilpailutoiminnassa hyväksytyistä pararatsastajan apuvälineistä
Sivumäärä	43 sivua + 2 liitettä
Aika	7.11.2023
Tutkinto	Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Tutkinto-ohjelma	Apuvälinetekniikan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Tomi Nurminen Yliopettaja Kaarina Pirilä
<p>Opinnäytetyössä tarkastellaan pararatsastukseen soveltuvia apuvälineitä kilpailutoiminnan näkökulmasta. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka osana on toteutettu pararatsastajille suunnattu kysely, sekä lopputuloksena syntynyt apuvälineitä käsittelevä opas. Yhteistyötahona opinnäytetyössä toimi Suomen Ratsastajainliitto ry, jonka vapaaseen käyttöön opinnäytetyön lopputuloksena syntyvä opas annettiin. Yhteistyökumppani toimi myös rekisterinpitäjänä kyselyn toteutuksessa. Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa olemassa olevia ratsastuksen apuvälineitä ja niiden käyttömahdollisuuksia, sekä tavoitteena lisätä apuvälinetietoisuutta ja sen kautta kasvattaa lajin saavutettavuutta.</p> <p>Kyselyn avulla saavutettiin tietoja lajin merkityksestä pararatsastajille, sekä tietoa ratsastuksen apuvälineistä ja niiden käytöstä, joka ei ilmennyt tavoitetussa lähdemateriaalissa. Lisäksi kyselyssä kerättiin tietoa pararatsastajien kehitysideoista ja toiveista apuvälineiden suhteen. Tuloksista ilmeni pararatsastajien toive tiedon koostamisesta helpommin saavutettavaan muotoon muiden kehitysideoiden ohella. Kyselyn myötä apuvälineiden käyttämisestä saatu uusi tieto koettiin merkittäväksi.</p> <p>Toteutettuun oppaaseen koostettiin tietoa kansainvälisen ratsastajainliiton (Fédération Equestre Internationale) pararatsastusta koskevista kilpailusäännöistä ja muista dokumenteista, kirjallisuudesta ja yhteistyökumppanin asiantuntijalta. Oppaaseen sisällytettiin opinnäytetyön osana otettuja kuvia apuvälineistä, eikä vastaavaa opasta ollut aikaisemmin toteutettu suomen kielellä. Lisäksi hyödynnettiin kyselystä saatuja tietoja. Oppaaseen luotiin myös yhteistyökumppanin graafisia linjauksia noudattava ulkoasu, joka tarjottiin käytettäväksi oppaan mahdollisessa julkaisussa.</p> <p>Oppaan luomisessa tehdyn teoriatiedon tarkastelun myötä täyttyi opinnäytetyön tarkoitus apuvälineiden kartoittamisesta. Lopputuloksena syntynyt opas lisää apuvälinetietoisuutta, erityisesti saavuttaessaan palveluntarjoajat ja ratsastajat Suomen Ratsastajainliiton internetsivuston kautta mahdollisen julkaisun myötä. Näin täyttyy myös opinnäytetyön tavoite. Pohdintaosuudessa esitetään ideoita mahdollisista aiheeseen liittyvistä lisätarkastelun kohteeksi soveltuvista teemoista.</p>	
Avainsanat	pararatsastus, apuvälineet, erityistarpeen ratsastus, opas

Author	Taija Määttänen
Title	Compensating Aids for Para Dressage Riders – Guidebook
Number of Pages	43 pages + 2 appendices
Date	7th November 2023
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Program	Prosthetics and Orthotics
Instructors	Tomi Nurminen, Lecturer Kaarina Pirilä, Principal Lecturer
<p>This thesis includes a review about compensating aids allowed in para equestrian dressage competitions. The form of the thesis is practice-based, and it includes an inquiry made for the para equestrians and a description of the creating process of a guidebook about the compensating aids that can be used in riding, which was the final product of the thesis. The thesis was created in collaboration with the Finnish Equestrian Federation, and the guidebook was provided for the federations unlimited use. The partner also functioned as a register beholder in the execution of the inquiry. The thesis's purpose was to chart the existing compensating aids for riding and the possibilities in their use, and the goal was to raise knowledge of them and increase the accessibility of riding as a sport.</p> <p>Information about the sport's meaning and adaptive aids and their use not displayed in the available sources was gathered through the inquiry. Information about the development and hopes according to the compensating aids was also collected through the inquiry. In the results the para equestrians expressed a need for a guidebook that brings knowledge of the compensating aids together in a more accessible way. The information about the use of the compensating aids reached through the survey was classified remarkable and used in the guidebook.</p> <p>Mostly the guidebook that was created included information found in the national riding federations (Fédération Equestre Internationale) para dressage rules and other documents, but also from literature and from the professional partner from the Finnish Equestrian Federation. The guidebook holds pictures that were taken as a part of the creating process, and a guidebook like this has not yet been made in Finnish language. The guidebook also included information collected in the inquiry. A graphical design following the collaboration partners' guidelines was made as a part of the process and offered to be used in the final publication.</p> <p>When observing the theory part of the thesis a conclusion about achieving the purpose of charting the compensating aids can be seen as fulfilled. The guidebook that was created as the final product reaches the goal of bringing awareness about the compensating aids, especially if published on the website of the collaboration partner, where it can be reached by riders and professionals in the horse industry. Topics and themes about potential subjects to be inspected in the future are presented in the deliberation part of the thesis.</p>	
Keywords	para equestrian, compensating aids, adaptive aids, para dressage, guidebook

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön rakenne ja tausta	2
3	Teoreettinen viitekehys	3
4	Ratsastaminen liikuntamuotona	4
4.1	Ratsastuksen perusteet	4
4.1.1	Hevosen ja ratsastajan varusteet	4
4.1.2	Hevoseen vaikuttaminen	5
4.1.3	Istunta	7
4.2	Terveydelliset hyödyt	8
4.2.1	Fyysiset	8
4.2.2	Psyykkiset	10
4.2.3	Sosiaaliset	12
5	Pararatsastus	14
5.1	Kilpaileminen	14
5.2	Luokittelu ja profiilit	15
6	Ratsastajan apuvälineet	17
6.1	Käsikahvat ja remmit	18
6.2	Erilaiset ohjat	18
6.3	Jalustimet sekä jalan tukeminen jalustimeen	19
6.4	Satulat	20
6.5	Varusteisiin kiinnitettävät hihnat	20
6.6	Istuinpehmuste	21
6.7	Raipat	21
6.8	Huutaja, tulkki ja ohjelman esilukija	22
6.9	Muita standardoimattomia apuvälineitä	22
7	Opaskirjan kirjoittaminen	24
8	Kyselyn toteutus	25
8.1	Kysymysten laatiminen	26
8.2	Aineiston analyysi ja tulkinta	27
8.2.1	Lajitausta	27
8.2.2	Terveydelliset hyödyt	28

8.2.3	Kilpaileminen	30
8.2.4	Apuvälineet	30
8.3	Luotettavuuden arviointi	37
9	Oppaan toteutus	38
9.1	Sisältö	38
9.2	Ulkoasu	39
10	Pohdinta	41
	Lähteet	43
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselyn E-lomake	
	Liite 2. Ratsastajan apuvälineet – Apuvälineopas erityistarpeen ratsastajille ja palveluntarjoajille	

# 1 Johdanto

Ratsastus on monipuolinen urheilulaji, ja eläinten kanssa harrastamisella on tieteellisesti todistetusti lukuisia etuja. Apuvälinemahdollisuuksien hyödyntäminen ratsastuksessa voi mahdollistaa löytämään ratsastuksen pariin sekä jatkamaan harrastusta toimintakyvyn heikentyessä. Lisäksi apuvälinemahdollisuuksien tietoisuuden kasvattaminen voi auttaa palveluntuottajia tarjoamaan asiakkailleen palvelua, jossa apuvälineitä on mahdollista soveltaa, jolloin he voivat palvella suurempaa asiakaskuntaa. Tätä kautta uniikin harrastuksen tuomat terveydelliset hyödyt saataisiin paremmin saavutettaviksi ratsastajille, jotka hyötyisivät ratsastaessaan apuvälineiden käyttämisestä, tai joille apuvälineet mahdollistaisivat ratsastamisen.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ratsastajalle suunnattuja apuvälineitä ja niiden käyttömahdollisuuksia saatavilla olevaa teoretietoa sekä pararatsastajille suunnattua kyselyä hyödyntäen. Pararatsastajille osoitetussa sähköisessä kyselyssä selvitetään ratsastajien lajitaustaa, apuvälineiden käyttöä sekä kehitysideoita ja toiveita apuvälineisiin liittyen. Saavutettavissa olevan teoretiedon sekä kyselyn tulosten pohjalta toteutettiin opas, jossa esitetään ratsastuksen apuvälineitä. Aihe on merkittävä, koska tällä hetkellä tietoa ratsastukseen soveltuvista apuvälineistä ja niiden käytöstä on heikosti saatavilla suomen kielellä.

Työelämän yhteistyökumppanina ja rekisterinpitäjänä kyselyn toteutuksessa opinnäytetyössä toimi Suomen Ratsastajainliitto ry, joka on vuonna 1920 perustettu Suomen ratsastusurheilun keskusjärjestö. Liiton toimintaan kuuluvat harrastuksen ja kilpaurheilun edistäminen, turvallisuus, nuorisotyö, hevosen hyvinvointi sekä monipuoliset liikuntamahdollisuudet ratsain. Vuonna 2022 liittoon kuului 334 jäsentallia ja yhteensä noin 40 000 henkilöjäsentä. (Ratsastuksen tunnuslukuja, Suomen Ratsastajainliitto 2022.)

Yhtenä liiton pääpainopistealueena vuoden 2023 toimintasuunnitelmassa oli pararatsastus, joka teki opinnäytetyöstä liitolle ajankohtaisen. Suomen Ratsastajainliiton vuoden 2022 tilastoissa esitetään, että ratsastajia on Suomessa noin 160 000 kappaletta. Pararatsastuskilpailuja järjestettiin samana vuonna 18, ja niissä ratsastettiin yhteensä 88 lähtöä (Ratsastuksen tunnuslukuja, Suomen Ratsastajainliitto 2022). Pararatsastajien osuus koko ratsastajakunnasta on melko pieni, joka tekee tietoisuuden ja saavutettavuuden kasvattamisesta tärkeää.

Tämän opinnäytetyön pohjimmaisena ajatuksena on, että apuvälinemahdollisuuksien tietoisuuden kasvattamisella voidaan madaltaa kynnystä ratsastusharrastuksen aloittamiseen sekä jatkamiseen. Apuvälinetekniikan alalla aihe on marginaalinen, mutta harrastamisen sekä urheilemisen apuvälineet ovat kokonaisuudessaan merkittävä osa apuvälinealaa. Opiskelijalle aihe on merkittävä oman edeltävän ratsastusalan kokemuksen ja pitkän harrastustaustan vuoksi. Lisäksi aihe mahdollistaa aikaisemman osaamisen yhdistämisen apuvälinetekniikan opintoihin. Kyselyn sekä oppaan toteuttaminen yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton kanssa lisäsi opiskelijan ammatillista osaamista, sekä apuvälineiden lajikohtaisen tuntemuksen kasvattaminen syvensi niiden käytön ymmärtämistä ja osoitti konkreettisesti apuvälinealan laajuutta.

## **2 Opinnäytetyön rakenne ja tausta**

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu teoriaosuudesta, kyselyn toteutuksesta sekä opinnäytetyön tuloksena syntyvän oppaan prosessin kuvauksesta. Idea pararatsastajille suunnatuista apuvälineistä kertovasta oppaasta sai alkunsa vuonna 2022 järjestetyillä apuvälinemessuilla. Kyseisillä messuilla Suomen Ratsastajainliiton pisteellä avustajana työskennellessä havaittiin, että erityistarpeen ratsastajan apuvälineistä kertova opas voisi olla hyödyllinen vastaavissa tapahtumissa. Tämän innoittamana päätettiin olla yhteydessä Suomen Ratsastajainliittoon opinnäytetyön suunnittelun ollessa ajankohtainen, jolloin keskusteltiin opinnäytetyön aiheen rajaamisesta ja mahdollisesta toteutuksesta. Lopullinen aihealue rajattiin liiton nimeämän opinnäytetyön ohjaajan kanssa, ja alkuperäisenä ideana oli toteuttaa opas ratsastuskoulujen toimintaan soveltuvista apuvälineistä. Lopulliseen oppaaseen päätettiin ottaa kuitenkin myös kilparatsastuksesta kiinnostuneita pararatsastajia palveleva lähestymistapa, jolloin oppaan sisällöstä hyötyy mahdollisimman laaja ihmisjoukko.

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa olemassa olevia ratsastuksen apuvälineitä sekä niiden käyttömahdollisuuksia. Tämän pohjalta toteutettiin kuvallinen opas, jota voidaan hyödyntää Suomen Ratsastajainliiton toiminnassa niin ratsastuskoulujen asiakkaille, palveluntarjoajille, kuin myös kilparatsastajille ja lajista kiinnostuneille. Tavoitteena opinnäytetyössä on lisätä palveluntarjoajien, ratsastajien sekä ratsastuksesta kiinnostuneiden apuvälinetietoisuutta, sekä parantaa ratsastusharrastuksen saavutettavuutta. Opinnäytetyön pääkysymys on, millaisia ratsastuksen apuvälineitä on olemassa, sekä alakysymyksenä millaisen toiminnan vajauksen kompensointiin mitäkin apuvälineitä voidaan käyttää. Näitä kysymyksiä tarkasteltaessa saadaan luotua opas, joka vastaa opinnäytetyön tarkoitusta sekä tavoitetta.

### 3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan ratsastuksen perusteita, sillä ratsastuksen apuvälineisiin ja niiden käyttöön liittyvien termien ymmärtäminen vaatii lajin perusasioiden tuntemusta. Tähän sisältyy ratsastajan ja hevosen varustus sekä hevoseen vaikuttamisen peruseriaatteet. Teoriaosuudessa käsitellään myös kouluratsastusta kilpailulajina, koska se on Suomessa ainoa pararatsastuksen kilparatsastusmuoto. Tämä on tarpeellista myös teoriaosuuden apuvälineosiota ajatellen, koska aihetta lähestytään kilpailusääntöjen näkökulmasta. Kilpailulähtöinen lähestymistapa syntyi yhteistyökumppanin toiveesta, koska kilpailuissa hyväksytyt apuvälineet esittämällä voidaan varmistaa niiden turvallisuus.

Viitekehykseen on sisällytetty myös ratsastuksen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt, joihin nojaten voidaan kasvattaa lajin painoarvoa ja perustella oppaan avulla tavoiteltavaa harrastuksen saavutettavuuden edistämistä. Pararatsastus kilpaurheilulajina käsitellään teoriaosuudessa, koska kilparatsastukseen vaadittava urheilijan luokittelu määrittää käytössä olevat apuvälineet. Myös kirjoittamishetkellä pararatsastuskilpailuissa kansallisella tasolla hyväksytyt apuvälineratkaisut sisältyvät opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Lisäksi teoriaosuuteen on sisällytetty tietoa opaskirjan kirjoittamisesta. Näin kartutettiin tietoa oppaan sisällön määrittämisestä sekä kieli- ja ulkoasusta, jotta saatiin toteutettua mahdollisimman käyttökelpoinen lopputulos.

Ainoa ratsastuksen apuvälineisiin liittyvä löydetty tutkimus oli Kaiser ym. 2019 tekemä ”Impact of adaptive devices on horses, assisting persons, and riders with cerebral palsy in a therapeutic riding program”-kirjoitus. Tutkimuksessa tarkasteltiin kolmen erilaisen satularatkaisun vaikutuksia CP-vammaisilla ratsastajilla. Satuloina käytettiin perinteistä englantilaista satulaa, pelkkää satulapatjaa sekä ”independence”-satulaa. Independence-satulaan kuului selkänöja, niskatuki sekä käsinojat, joihin oli sisällytetty käsikahvat. Tutkimuksessa tarkasteltiin hevoseen aiheutuvaa stressiä, ratsastajalle saavutettavia kliinisiä hyötyjä sekä avustajien ponnistelun määrää eri satuloiden käytön aikana. Ainoa tutkimuksessa havaittu eroavaisuus satuloiden välillä oli independence-satulan käytön aikana todettu avustajien vähäisempi ponnistelu. (Kaiser ym 2019: 1–8.) Tämäkään ei lukeudu suoranaisesti opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen, koska tutkimuksessa tarkastellaan terapeuttisessa ratsastustoiminnassa hyödynnettäviä välineitä, joita ei ole hyväksytty kilparatsastustoiminnassa.



## 4 Ratsastaminen liikuntamuotona

Usein ajatellaan, että ratsastaessa hevonen tekee kaiken työn, koska se kantaa ihmistä selässään, ja ratsastajan luullaan ainoastaan istuvan kyydissä. Tosiasiassa ratsastajan keho kuitenkin työskentelee itsensä tasapainottamiseksi jo hevosen kävellessä (Mattila-Rautiainen & Sandström 2000: 129–138). Edistyneemmässä ratsastuksessa nopeampaan tempoon siirryttäessä ratsastajan syke nousee ajoittain aerobisen harjoitusten tasolle mm. ratsastajan kunnosta, hevosen liikkeistä sekä harjoituksen intensiteetistä riippuen. Hyttisen toteuttaman kyselytutkimukseen vastanneista 2860 ratsastajasta jopa 85 % oli lähes tai täysin samaa mieltä siitä, että ratsastusharrastus oli tärkein heidän terveyteensä positiivisesti vaikuttava tekijä. (Hyttinen 2012: 7–27. Tähän perustuen ratsastusharrastusta voidaan pitää merkittävänä hyvinvointia edistävänä tekijänä harrastajiensa joukossa, jonka vuoksi sen saavutettavuutta tulisi edistää kaikille lajista kiinnostuneille.

### 4.1 Ratsastuksen perusteet

Ratsastamisen pohjana on löytää yhteinen kieli ratsastettavan hevosen kanssa, jolloin eläin saadaan reagoimaan toivotulla tavalla ratsastajan signaaleihin. Tavoitteena ratsastuksessa voidaan pitää sitä, että hevonen saadaan reagoimaan pyyntöihin mahdollisimman vähällä voiman käytöllä. Tärkeä osa ratsastustaitoa on kuitenkin osata tulkita myös hevosen ratsastajalleen lähettämiä viestejä. (Kyrklund & Lemkow 2011: 25–29.) Näiden toteutuessa ratsastus on eleetöntä ja harmonista. Hevoseen vaikutetaan erilaisin avuin, jotka lähtevät ratsastajan kehosta ja sen hallinnasta. Lajiin kuuluvat olennaisesti myös tietyt hevosen ja ratsastajan varusteet, ja ratsastaessa hevonen liikkuu tyyppillisesti kolmessa eri askellajissa, jotka ovat käynti, ravi ja laukka. (Mattila-Rautiainen 2004: 261.)

#### 4.1.1 Hevosen ja ratsastajan varusteet

Hevosen tyyppillisiin ratsastuksen aikana käytettäviin varusteisiin kuuluvat satula sekä suitset. Molemmista on saatavilla paljon erilaisia malleja, joiden käyttötarkoitus vaihtelee. Satulan istuvuus hevoselle on ensiluokkaisen tärkeää, mutta satulan mallilla on vaikutus myös ratsastajan asentoon. (Henderson 2011: 10–12.) Satuloiden eri malleissa on otettu huomioon eri lajeissa hyödylliset ominaisuudet. Kouluratsastussatulassa jalustimet sijoittuvat istuiinosassa taakse, jolloin jalan pitäminen suorana helpottuu. (Henderson 2011: 10–12) Kouluratsastussatulassa on usein myös syvä istuiinosa,

jotta ratsastaja pääsee lähemmäksi hevosta ja voi näin paremmin vaikuttaa hevoseen istunnallaan (Hööks Academy 2020a). Esteratsastukseen tarkoitettu satula on muodoltaan kouluratsastussatulaa litteämpi, jolloin se sallii ratsastajalle enemmän liikkuvuutta (Henderson 2011: 10–12). Suitset ovat hevosen päähän asetettava varuste, johon kuuluvat hevosen suuhun laitettavat kuolaimet sekä ohjat, joita ratsastaja pitelee käsissään (Henderson 2011: 61–73).

Kypärän käyttäminen on yksi ratsastuksen perusasioista. Standardivaatimukset täyttävän kypärän päässä pitäminen on edellytys Suomen Ratsastajainliiton alaiseen toimintaan osallistumisessa niin ratsastustunneilla, kuin kilpailuissakin. Kypärä suojaa ratsastajan päätä mahdollisessa putoamistilanteessa. (Ratsastajan varusteet 2020.) Muita ratsastajalle tyypillisiä varusteita ovat ratsastushousut, -saappaat tai kengät sekä hanskat. Ratsastushousujen tulee olla hyvin istuvat, ja usein ne ovat tavallisia housuja tiukemmat mahdollisesti hirtävien rypyjen syntymisen välttämiseksi. Ratsastushousujen satulaa vasten tuleva osa voi olla kokonaan tai osittain eri materiaalista valmistettu, jolloin se tuo lisää pitoa ratsastajan ja satulan välille. Ratsastushanskojen käyttäminen hevosten kanssa toimiessa lisää turvallisuutta. (Hööks Academy 2020b.)

Ratsastukseen käytettävissä jalkineissa tulee olla pieni korko, joka ehkäisee jalan liukumista jalustimen läpi. Saatavilla on erilaisia ratsastukseen tarkoitettuja jalkinevaihtoehtoja, joista tyypillisimpiä ovat ratsastussaappaat tai irrotettavat ratsastussaappaat yhdistettynä erilaisiin korollisiin jalkinevaihtoehtoihin. Ratsastajille suositellaan käytettäväksi myös turvaliiviä, joka suojaa ratsastajan ylävartaloa putoamistilanteissa. (Laakso 2020.) Lisäksi ratsastaessa voidaan käyttää hevoseen vaikuttamisen apuna kannuksia sekä raippaa (Hööks Academy 2020b).

#### 4.1.2 Hevoseen vaikuttaminen

Hevoselle voidaan antaa sen toimintaa kontrolloivia signaaleja käsien, pohkeiden, äänen sekä ratsastajan painon kautta. Näitä kutsutaan ratsastajan avuiksi (Kyrklund & Lemkow 2011: 25–29). Käytännössä avut ovat hevoseen kohdistuvaa painetta, joka tulee poistaa hevosen käyttäytyessä toivotusti, jolloin paineen poistuminen toimii hevoselle palkintona oikeasta reaktiosta (Aitta-Aho & Enjala 2017b). Ratsastajalta vaaditaan hyvää tasapainoa ja kehonhallintaa apujen oikeanlaiseksi käyttämiseksi, ja tästä syystä hyvää istuntaa voidaan pitää ratsastajan tärkeimpänä työvälineenä (Kyrklund & Lemkow 2011: 29; Mattila-Rautiainen 2004: 597–600).

Ohjasavut ohjaavat hevosta kääntymään, lisäksi niillä voidaan hidastaa tai pysäyttää hevonen. Hevosen hidastamista kutsutaan pidättämiseksi. Pidätteiden tulee olla hellävaraisia, koska pidätteen voima kulkee suoraan ratsastajan käden ja ohjan kautta hevosen suussa olevaan kuolaimen. (Aitta-Aho & Enjala 2017b.) Käännettäessä hevosta ohjataan sitä polkupyörään verrattavalla tavalla, jolloin vasempaan ohjaan kohdistuva paine kääntää hevosta vasemmalle ja päinvastoin (Talvitie 2014: 40–41). Ratsastajan tulee tuntea kevyesti hevosen suu ohjaksissa koko ratsastuksen ajan, ja tätä kutsutaan ohjastuntumaksi (Aitta-Aho & Enjala 2017b).

Pohjeavuilla tarkoitetaan ratsastajan jalalla hevoseen luomaa painetta, ja tällä avulla hevonen saadaan lisäämään liikettä tai ylläpitämään aktiivisuutta (Kaimio 2004: 527). Pohjeavulla hevosta voidaan myös väistättää sivulle, ja lisäksi ne toimivat kääntävänä tekijänä yhdessä ohjasapujen kanssa (Aitta-Aho & Enjala 2017b; Talvitie 2014: 40–41). Hevosta käännettäessä pohjeapuja käytetään päinvastoin kuin ohjasapuja, eli vasemmanpuoleisesta pohjeavusta hevonen kääntyy oikealle ja päinvastoin. Eteenpäin vievä pohjeapu toteutetaan puristamalla molemmilla pohkeilla samanaikaisesti. (Talvitie 2014: 40–41.)

Painoapujen toimiminen perustuu hevosen luontaiseen pyrkimykseen tasapainottaa itsensä ratsastajan alla. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos ratsastaja istuu vinoissa, liikkuu hevonenkin vinoasti. Tätä hevosen ominaisuutta hyödynnetään positiivisessa tarkoituksessa painoapujen kautta, ja tällä avulla voidaan toteuttaa samoja asioita kuin ohjas- ja pohjeavuilla: hevonen saadaan kulkemaan nopeammin, hidastamaan, sekä kääntymään. Esimerkiksi ohjaava painoapu toteutetaan niin, että ratsastaja siirtää painonsa satulassa suuntaan, johon hevosta halutaan kääntää. (Talvitie 2014: 40–41.) Tästä syystä ratsastajan symmetrinen ja korrekti istunta on tärkeä osa ratsastustaitoa. Virheellinen tai toispuoleinen istunta johtaa helposti siihen, että hevonen vastaanottaa ratsastajalta ristiriitaisia signaaleja. (Kyrklund & Lemkow 2011: 25–29.)

Istunnalla tarkoitetaan ratsastajan koko kehon asentoa satulassa, ja sitä käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Kirjallisuudessa puhutaan myös istunta-avusta, jolla tarkoitetaan ratsastajan muuttavan kehonsa mukautumista hevosen liikkeeseen (Kaimio 2004: 527). Istunta-apu voi olla esimerkiksi jarruttava niin, että ratsastaja lakkaa mukautumasta hevosen liikkeeseen lantiollaan, jonka seurauksena hevonen saadaan hidastamaan tempoa (Talvitie 2014: 40–41). Hevosen voi kouluttaa reagoimaan liikettä lisäävästi myös esimerkiksi raipan merkistä tai ääniavulla (Kaimio 2004: 527).

### 4.1.3 Istunta

”Joustava, jäntevä ja rento ratsastaja mahdollistaa hevosen liikkeeseen mukautumisen ja on oikea-aikaisten ja oikeanlaisten apujen käyttämisen sekä kevyen ja tasaisen ohjastuntuman saavuttamisen edellytys.” (Mattila-Rautiainen, 2004: 597–600)

Mattila-Rautiaisen kuvaus ratsastajan ihanteellisesta istunnasta tuo hyvin esiin ratsastuksessa vaadittavan kehonhallinnan haastavuuden. Joustavuuden, jäntevyyden ja rentouden saavuttaminen samanaikaisesti paino-, ohjas- ja pohjeapuja käytettäessä toisiaan tukien vaatii paljon lajitaitoa sekä hyvää koordinaatiota. Ratsastajan istunnan perusteet lähtevät kuitenkin keskivartalosta (Mattila-Rautiainen 2004: 597–600). Erityisen tärkeää on, että ratsastajan paino jakautuu tasaisesti molemmille istuinluille (Kyrklund & Lemkow 2011: 36). Hyvän istunnan säilyttävä ratsastaja joustaa hevosen liikkeen mukaan niin, että ei häiritse hevosen työskentelyä, jolloin hevonen vapautuu työskentelemään rennosti. (Aitta-Aho & Enjala, 2017c; Mattila-Rautiainen 2004: 597–600.)

Sivusta päin ratsastajan ihanteellista istuma-asentoa tarkastellessa voidaan ohje-  
nuorana pitää sitä, että ratsastajan korva – olkapää – lonkka – kantapäälinja olisi pysty-  
suora (Talvitie 2014: 40–41). Kuvassa 1 havainnollistetaan edellä kuvattua pystysuoraa  
linjaa punaisen viivan avulla. Jokaisen ratsastajan istunta on kuitenkin yksilöllinen, ja  
sopiva ratsastusasento riippuu ratsastajan mittasuhteista (Mattila-Rautiainen 2004:  
597–600). Käsivarren asento on oikea, kun ratsastajan käsivarren ja ranteen kautta  
voidaan vetää suora linja hevosen kuolaimeen, joka on myös havainnollistettu kuvassa  
1. Olkavarsien tulisi olla kevyesti kosketuksessa ratsastajan kylkiin (Kyrklund & Lem-  
kow 2011: 36). Ratsastajan jalkojen tulisi olla pehmeästi hevosen ympärillä niin, ettei  
ratsastaja purista reisillä tai polvilla. Tällöin ratsastajan asennon ylläpitäminen satu-  
lassa perustuu nimenomaan keskivartalon lihaksiston käyttämiseen istunnan tasapai-  
nottamiseksi. (Aitta-Aho & Enjala 2017c.) Ratsastajan jalka lepää jalustimessa rentona,  
jolloin kantapää painuu luontaisesti hieman alaspäin (Aitta-Aho & Enjala 2017a).



Kuva 1. Havainnollistava kuva ratsastajan istunnasta ravaavalla hevosella sivulta päin tarkasteltuna. (Määttänen 2020)

## 4.2 Terveydelliset hyödyt

Ratsastus on kehonhallinnan ja erityisesti tasapainon harjoittamiseen erinomainen laji, jonka parissa voi kehittyä myös psyykkisesti sekä sosiaalisesti (Hyttinen 2012: 7–27). Edistyneempi ratsastus edellyttää ratsastajalta kehonhallintaa, riittävää voimatasoa, aerobista kuntoa, koordinaatiokykyä, tasapainoa, rytmitajua, liikkeen tuntemusta, nopeaa reaktiokykyä sekä ajoituksen hallintaa. Tämän lisäksi hyvällä ratsastajalla tulee olla erilaisia henkisiä ominaisuuksia, jotka auttavat hevosen tulkitsemisessa ja sen käyttäytymiseen reagoimisessa. Hevosen liikkeiden hallitseminen tarkasti, sekä hevosta kontrolloivien apujen oikea-aikainen käyttö ovat koko ratsastuksen kehittymisen edellytys. (Yläne 2009: 431–432.)

### 4.2.1 Fyysiset

Geneerisesti on todettu, että ratsastajan syke sekä hapen kulutus kohoavat sitä mukaa, kun hevosen nopeus kasvaa (O'Reilly ym. 2021: 2). Kokonaisvaltaisesti ratsastajan energiankulutukseen voidaan ajatella kuitenkin vaikuttavan monet tekijät, kuten ratsastajan kunto, taitotaso sekä esimerkiksi hevosen koko sekä sen ratsastettavuus.

Vaativammissa ratsastusurheilusuorituksissa ratsastajan syke on ajoittain jopa korkeampi, kuin ratsastettavan hevosen (Gutiérrez & Vives & Muro & Casas 1992: 35). Myös ratsastajan stressitaso sekä hevosen ja ratsastajan kemia voivat oleellisesti vaikuttaa ratsastajan sykkeeseen.

Viidellä eri hevosella keskitasoisen ja aloittelevan ratsastajan sykkeiden keskiarvoja vertailevassa tutkimuksessa ratsastajan korkeampi taitotaso ei ollut suorassa yhteydessä matalampaan syketasoon ratsastussuorituksen aikana (Marinoff 2013: 3). Täten voidaan todeta ratsastusharrastuksen haastavan ratsastajan aerobista kuntoa, vaikka ratsastaja olisikin kokeneempi. Tätä voi mahdollisesti selittää taitotason kasvaessa kehittynyt parempi kehonhallinta, jolloin ratsastaja käyttää aktiivisemmin keskivartaloaan, ylläpitää ryhtiä, sekä vaikuttaa hevoseen aloittelijaa tehokkaammin. Tällöin myös suorituksen kuormittavuus lisääntyy. Ratsastussuorituksen kuormitukseen vaikuttavat kuitenkin niin monet tekijät, että sykevälivaihtelu sekä koettu rasitus ovat erittäin yksilöllisiä. Tästä syystä yksiselitteisen kuvauksen luominen ratsastuksen kuormittavuudesta on haastavaa.

Perusratsastus ei ainoana liikuntamuotona kehitä riittävästi sydän- ja verenkiertoelimistöä ratsastajan taitojen kasvaessa aloittelijasta korkeammalle tasolle, kun huomioidaan UKK-instituutin vuonna 2012 voimassa olleet terveysliikunnan suositukset 18–64-vuotiaille (Hyttinen 2012: 7–27). Päivitetyssä aikuisten liikuntasuosituksessa on kuitenkin poistunut vaatimus siitä, että liikuntasuorituksen tulisi kestää vähintään kymmenen minuutin ajan kohonneella sykkeellä. Näin ollen uudistuneen suosituksen perusteella ratsastaminen voidaan lukea osaksi täyttämään viikoittaista liikuntasuositusta niiltä osin, kun ratsastajan syke on kohonnut. Aikuisen ihmisen tulisi harrastaa reipasta liikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa, jonka voi vaihtoehtoisesti korvata myös tunnin ja 15 minuutin mittaisella rasittavalla liikunnalla. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa. (UKK-instituutti 2019.)

Lajia tarkastellessa muusta kuin aerobisen liikunnan näkökulmasta, voidaan todeta ratsastuksen olevan lähes koko kehon lihaksistoa aktivoiva laji. Mattila-Rautiainen ja Sandström viittaavat Ratsastusterapia-kirjassa Bützowiiin (1943) sekä Tauffkircheniin (1993) esittäessään ratsastettaessa kaikkien lihasten joutuvan liikkeeseen. Kirjassa esitetään myös ratsastajan istunnan kehittämisessä tärkeimpien lihasten olevan lantiopohjan lihaksisto, pakaralihakset, reisien lähentäjät, sekä selkä- ja vatsalihakset. (Mattila-Rautiainen & Sandström 2011:129–138.)

Ratsastuskoulussa harrastettaessa ratsastus tapahtuu useimmiten tunnin mittaisissa jaksoissa, johon sisältyy pääsääntöisesti ainoastaan lajiharjoittelu. Lajiharjoittelua toteutettaessa ratsastajan kehitys painottuu liikehallintakykyyn ja vain pienemmiltä osin kestävyysharjoitteluun. Erityisesti ratsastaminen kehittää hermolihasjärjestelmää sekä tasapainoa, koska hevosen kontrolloiminen ja ohjaaminen vaatii ratsastajalta hyvää motoriikkaa. (Hyttinen 2012: 7–27.)

Suurin osa tutkimustiedosta tarkastelee ratsastusterapiassa saavutettuja hyötyjä, joita ei voida suoraan yhdistää ratsastusharrastukseen. Hevosen käyntiaskelien ratsastajaan tuottama liike on kuitenkin ratsastusterapian perusta, josta hyötyy myös ratsastusharrastaja. Käyntiaskelissa ratsastaja joutuu mukautumaan hevosen kolmiulotteiseen liikkeeseen, ja tasapainon ylläpitämiseksi ratsastajan on oltava aktiivinen. (Honkavaara, Rintala 2010: 30.) Kokeneita ja noviisiratsastajia vertailevassa tutkimuksessa esitetään, että kokeneemmalla ratsastajalla on ratsastuksen aikana kaikissa hevosen askellajeissa (käynti, ravi, laukka) noviisia aktiivisempi keskivartalon lihaksisto. Johtopäätöksenä tutkimuksessa todettiin myös, että kokeneelle ratsastajalle tyypillistä oli kyky käyttää eri lihaksia eri aktivaatiotasolla sekä kyky aktivoida koko lihaksistoaan nopeasti. (González & Šarabonl 2020: 1) Näitä ominaisuuksia voitaisiin kuvailla myös reaktionopeudeksi ja kehonhallinnaksi.

Yhteenvedon voidaan todeta, että ratsastaminen on yhdistelmä aerobisesta kuntoa, lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Ratsastus ei kuitenkaan ole kestävyyskuntoa kohottava liikuntamuoto tietyn ratsastuksen taitotason saavuttamisen jälkeen, jonka vuoksi ratsastajille suositellaan oheisliikuntaa lajiharjoittelun lisäksi (Hyttinen 2012: 7–27). Laji sopii kuitenkin osaksi viikoittaisen terveystuoksuosituksen tavoitteen täyttämistä aikuisilla.

#### 4.2.2 Psyykkiset

Liikunnalla on tutkitusti selkeä yhteys parempaan mielenterveyteen. (Mikkelsen & Stojanovska & Polenakovic & Bosevski & Apostolopoulos 2017: 49–54). Ahdistus on yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista, joka puolestaan vaikuttaa unenlaatuun ja keskittymiskykyyn, ja sitä kautta myös ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. 269 henkilöä kattaneessa tutkimuksessa säännöllisesti liikuntaa harrastavat kärsivät harvemmin masennuksesta, kuin liikuntaa harrastamattomat. (Mikkelsen ym. 2017: 49–54; Khanzada & Soomro & Khan 2015: 546.) Tätä puoltaa myös Eyren, Pappsn ja Baunen tutkimus, jossa esitetään liikunnan masennusta ehkäisevän vaikutuksen osin perustu-

van mielen harhauttamiseen, koska liikunta vie keskittyminen pois negatiivisista asioista. (Eyre & Papps & Baune 2013: 3.) Myös ratsastussuorituksen onnistuminen vaatii jatkuvaa hevoseen keskittymistä, joka osaltaan voi lieventää stressiä (Schwarzmueller-Erber & Maier & Kundi 2020: 10–11). Tämän perusteella voidaan tulkita, että ratsastusharrastuksen vaatima hevoseen keskittyminen voi ehkäistä masennusta harhautuksen kautta sekä myös liikunnan tuomien vaikutusten myötä.

Ratsastamiseen ja talliympäristöön voidaan yhdistää kuitenkin paljon muitakin, kuin liikunnan näkökulmasta saavutettavia hyötyjä. Yhteistyön tekeminen suuren eläimen kanssa kehittää erinäisiä psyykkisiä ominaisuuksia, ja talleilla vallitseva yhteisöllisyys ja harrastajia yhdistävä rakkaus hevosiin tuo lajiin myös sosiaalisen aspektin. Ratsastusharrastukseen kuuluu olennaisesti myös hevosen hoitaminen ja varustaminen, eikä eläimen kanssa toimiminen rajoitu pelkästään ratsailla olemiseen. Tällöin korostuu myös eläimen läheisyyden vaikutus ihmisen hyvinvointiin.

Kyselytutkimuksessa 2651 vastaajan tuloksista ilmenee selkeästi ratsastusharrastuksen psyykkistä hyvinvointia edistävät vaikutukset. Yli 75 % koki ratsastusharrastuksen edistävän heidän mielenterveyttään huomattavasti. Samassa tutkimuksessa ratsastajista 84 % kokivat ratsastuksen kohottaneen mielenlaatuaan, 80 % raportoivat harrastuksensa auttavan heitä rentoutumaan ja 60% kokivat merkittäviä positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnin tuntemukseen. (Malchrowicz-Mośko & Wieliński & Adamczewska 2022: 6, taulukko 3.)

Turvalliseksi koetun eläimen silittäminen jopa vain kolmen minuutin ajan aktivoi ihmisen oksitosiinin eritystä, jolla puolestaan on positiivinen vaikutus mm. autonomisen hermoston ja immuunijärjestelmän toimintaan (Pitkänen 2023: 14–15; Carter ym. 2020: 855). Oksitosiinilla on erityinen merkitys nisäkkäille kiintymyssuhteiden luomisessa, mutta lisäksi sen on tutkittu vaikuttavan positiivisesti sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä stressin säätelyyn. Oksitosiinin erittyminen käynnistää ihmisen elimistössä myös niin sanotun rauhoittumisreaktion, joka puolestaan laskee stressihormonipitoisuuksia ja verenpainetta, tehostaa ruuansulatusta, sekä kiihdyttää ihon ja limakalvojen verenkiertoa. (Alongi & Mannila & Airaksinen 2021: 148; Carter ym. 2020: 855.)

Eläimen kanssa toimimisella on stressin säätelyn lisäksi muitakin positiivisia vaikutuksia, kuten erilaisia psyykkisiä sekä sosiaalisia tekijöitä. Yhteistyön tekeminen eläimen kanssa lisää esimerkiksi luottamuksen tunnetta sekä auttaa harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden säätelyä (Pitkänen 2023: 14–15). Hevoset ovat erittäin



herkkiä tulkitsemaan lajitovereidensa reaktioita ja tunnetiloja, ja niillä on myös uskomattoman hyvä ihmisen lukutaito (Alongi & Mannila & Airaksinen 2021: 38). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihmisen kokemat tunteet vaikuttavat herkästi hevosen käyttökseen, ja etenkin negatiiviset tunteet vaikeuttavat ihmisen ja hevosen välistä yhteistyötä.

Hyvään hevostaitoon liittyy olennaisesti se, että negatiivisia tunteita ei pureta hevoseen (Nikanne 2011: 200). Usein eläinten kanssa toimiessa joutuu kuitenkin kohtaamaan erilaisia pettymyksen tunteita, kun eläin ei syystä tai toisesta toimi toivotulla tavalla. Mikäli itsehillintä säilyy negatiivisia tunteita kohdatessa, tilanteissa tapahtuu tunnesäätelytaitojen oppimista. (Pitkänen 2023: 294–297.) Tämän käytösmallin oppiminen hevosten kanssa toimiessa vaatii sen, että joku opettaa oikeita toimintamalleja ja huolehtii siitä, ettei eläintä kohtaan toimita väärin. Ratsastuskouluissa opettaja vastaa tunnin aikana tapahtuvasta toiminnasta, ja tallissa toiset ratsastajat sekä henkilökunta voivat auttaa ja opastaa hankalissa tilanteissa. Kirjoittajan kokemuksen mukaan tyypillisesti nykypäivänä rauhalliseen ja määrätietoiseen toimintaan ohjastetaan jo harrastuksen alusta alkaen.

Ihannetilanteessa ratsastusharrastus voi siis opettaa negatiivisten tunteiden kohtaamista rakentavalla tavalla. Tätä puolletaan myös Taru Kuusiston opinnäytetyössään ratsastajille teetetystä kyselyssä, jossa viidestätoista vastanneesta seitsemän toi vastauksessaan esiin hevosharrastuksen auttavan kielteisten tunteiden rakentavassa käsittelyssä (Kuusisto 2014: 25, taulukko 2). Tämä vahvistaa ajatusta siitä, että hevosten kanssa harrastaminen ja toimiminen kehittää yksilön tunnekäsittelytaitoja, ja voi auttaa negatiivisten tunteiden käsittelyn kanssa.

#### 4.2.3 Sosiaaliset

Sosiaalinen hyvinvointi on monesta tekijästä rakentuva kokonaisuus, joka on perustellusti keskeinen osa yksilön hyvinvointia. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat yksilön omien ominaisuuksien ja toimintojen lisäksi myös hänen ympäristönsä. Yksilötasolla sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu olennaisesti kokemus omasta merkityksellisyydestä. Tämä ilmenee mm. kokemuksena omasta ihmisarvosta ja hyväksytyksi tulemisesta, vuorovaikutuksena ihmisten kanssa sekä turvallisuuden tunteena. (Fadjukoff ym. 2022: 328.)

Kun tarkastellaan ratsastusharrastuksen vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin, korostuu muukin, kuin ratsastukseen tallilla käytetty aika. Anne-Maarit Hyttinen esittää ratsastuksen terveysprofiilissa ratsastusharrastuksen sosiaalisen merkityksen korostuvan etenkin niissä tilanteissa, kun tallille saavutaan hyvissä ajoin viettämään aikaa harrastuskaavereiden kanssa. Tallin sosiaalinen verkosto on monelle myös tapa rentoutua ilman paineita. (Hyttinen 2012: 7–27.) Taru Kuusiston opinnäytetyössä tarkasteltiin ratsastajien sosiaalisia suhteita kyselyn avulla, ja vastauksista ilmeni, että suurin osa oli löytänyt elämäänsä tärkeitä sosiaalisia suhteita ratsastusharrastuksensa kautta. 16 vastaajasta 12 oli tuonut avoimissa vastauksissaan ilmi sosiaaliset suhteet, kun vastaajia kehoitettiin kertomaan, mitä hevosharrastus heille merkitsee. Eräs vastaajista oli todennut ratsastusharrastuksen tuovan yhteen erilaisista taustoista tulevia ihmisiä, joilla on kuitenkin yhteinen kiinnostus hevosiin. Useampi vastaaja kertoi myös löytäneensä harrastuksensa kautta elinikäisiä ystäviä. (Kuusisto 2014, 39–40.)

Ratsastusharrastuksen tuomia fyysisiä ja psyykkisiä etuja tarkastellaan Malchrowicz-Mo'skon, Wieliński, ja Adamczewskan vuonna 2020 tehdyssä tutkimuksessa. Kohderyhmälle esitetyissä väitteissä on myös sosiaaliseen hyvinvointiin nivoutuvia aspektoja. Vastauksia tarkasteltaessa huomataan, että kyselyyn vastanneista 2651 ratsastajasta lähes 50% oli kokenut esitetyn väitteen koskevan heitä vahvasti (vastauksen tulos 6–7 asteikolla 1–7) toteamuksen ollessa ”Ratsastus mahdollistaa minulle kontaktissa oleminen ystäviini ja henkilöihin, joista pidän”. Kohtalaisesti väite oli koskettanut 36,93% vastaajista (vastauksen tulos 3–5 asteikolla 1–7). Samassa tutkimuksessa sosiaalisia etuja tarkasteltiin myös väitteissä ”muut hyväksyvät minut paremmin, koska ratsastan”, ”ratsastus parantaa minäkuvaani” sekä ”ratsastus on hyvä tapa tavata uusia ihmisiä”. Kohderyhmästä valtaosa (44–53%) oli kokenut näiden väittämien koskettavan heitä kohtalaisesti. Minäkuvan paranemiseen liittyvän väitteen kokivat vahvasti jopa 43% vastaajista, jolloin vain 10% vastaajista esitti, ettei ratsastusharrastus parantanut heidän minäkuvaansa kuin hieman. (Malchrowicz-Mo'sko & Wieliński & Adamczewska 2020: 6.)

## 5 Pararatsastus

Pararatsastus vaikuttaa olevan nykypäivänä yleisimmin käytetty termi, kun tarkoitetaan erityistarpeen henkilölle suunnattua ratsastustoimintaa, jossa tavoitteena on lajitaitojen oppiminen. Toisinaan lajiin viitataan erityisryhmien ratsastuksena, ja osassa lähteitä myös vammaisratsastuksena. Ratsastusterapialla puolestaan tarkoitetaan hevosavusteista toimintaa, jonka tavoitteena on kuntouttaminen (Sievinen 2011: 15). Pararatsastuksessa on mahdollista käyttää apuvälineitä, jotka auttavat hevosen selässä pysymistä sekä työskentelyä (Kivimäki 2012: 89–90). Apuvälineitä käsitellään tarkemmin opinnäytetyön kohdassa 6. Pararatsastuksessa laji itsessään ei muutu, vaan toimintatavat mukautetaan kunkin ratsastajan mukaan sopiviksi niin, että ratsastajan on mahdollista kehittyä omalla tasollaan (Pararatsastus, Suomen Ratsastajainliitto).

Ratsastus on ollut osana paralympialaisia ensimmäisen kerran vuonna 1996, jolloin kilpailuissa starttasi 61 ratsukkoa yhteensä 16 maasta. Tämän jälkeen paralympialaisiin on osallistunut vaihtelevasti 61–77 ratsukkoa jopa 28 eri maasta. (Sport Week: History of para-equestrian 2016; Results Archive - Tokyo 2020.) Pararatsastuksessa tyypillisesti kilpaillaan kouluratsastuksessa, joka on ainoa Paralympialaisiin kuuluva ratsastusurheilulaji (Hobbs ym. 2023: 2). Esimerkiksi Iso-Britanniassa tunnetaan myös paraesteratsastus, jossa ratsastajat ylittävät hevosen kanssa eri korkuisia esteitä (British Equestrian). Esteratsastus on osa myös Special Olympics-maailmankilpailuja, ja vuonna 2023 Berliinissä ensimmäistä kertaa esteratsastukseen osallistui suomalainen ratsastaja (Paralympiakomitea 2023). Suomen Ratsastajainliiton alaiseen toimintaan pararatsastus on kuulunut vuodesta 1992, ja kansainvälisen ratsastajainliiton (Fédération Equestre Internationale) toimintaan vuodesta 2006 (Pararatsastus, Suomen ratsastajainliitto). Tässä opinnäytetyössä keskitytään pararatsastukseen kouluratsastuslajeina.

### 5.1 Kilpaileminen

Kouluratsastuskilpailuissa ratsastaja suorittaa hevosen kanssa ennalta määrätyn ratsastusohjelman, joka on kaikille luokassa kilpaileville ratsukoille sama. Ratsastusareena on merkitty symmetrisesti kirjaimilla, joiden perusteella ratsastaja tietää missä liikkeen tai kuvion suorittaminen alkaa, ja mihin se päättyy. Liikkeitä ja kuvioita suoritetaan hevosen eri askellajeissa. (Equestrian Australia 2023.) Ratsastettava ohjelma koostuu tyypillisesti 15–30 osasuorituksesta, jotka arvioidaan tuomaripistein asteikolla

0–10. Osasuoritusten pisteet lasketaan yhteen, ja lopullinen suorituksen tulos ilmoitetaan keskiarvona. Arvostelun lähtökohtina ovat hevosen kuuliaisuus, askellajit ja niiden lennokkuus sekä ratsastajan hevoseen vaikuttaminen. Lisäksi tarkkaillaan kunkin osasuorituksen teknistä suoritusta, jolla tarkoitetaan suoritusten oikea-aikaisuutta ja ohjelman vaatimien ratsastusradan teiden seuraamista. (Björns & Koivula & Laine & Roivas 2017: 73.) Pararatsastuskilpailuissa noudatetaan kouluratsastuksen arviointiperusteita, ja tuomarit arvioivat mm. ratsastajan apujen tehokkuutta. Istunta arvioidaan kuitenkin ainoastaan niissä pararatsastusohjelmissa, joihin se on erikseen merkitty (Pararatsastussäännöt 2023: 3–9).

Kouluratsastuksessa kilpailtaessa ratsastajalla tulee olla siisti, sääntöjen määrittämä kilpailuasua, johon kuuluvat mm. ratsastushanskat sekä metalliset kannukset. Raipan käyttäminen kilpailusuorituksen aikana on kiellettyä lähes kaikissa kouluratsastuskilpailuluokissa. (Kouluratsastuksen kilpailusäännöt 2023: 17–23.) Ravin keventäminen on sallittua osassa kouluratsastusohjelmista ja -luokista. Keventämisellä tarkoitetaan ratsastajan nousemista jalustimille hevosen joka toisella askeleella. (Kouluratsastuksen kilpailusäännöt 2023: 17–23; How to dressage 2023.) Kevennetyn ravin ratsastaminen on tyypillisesti ratsastajalle harjoitusravia helpompaa, koska harjoitusravissa ratsastaja istuu satulassa ja joutuu mukailemaan hevosen liikkeitä (How to dressage 2023). Pararatsastusluokissa ratsastajalla on mahdollisuus päättää ratsastaako hän kevennettyä vai harjoitusravia kilpailuohjelmasta riippumatta (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11).

## 5.2 Luokittelu ja profiilit

Pararatsastuksessa ratsastajat jaotellaan viiteen eri tasoiseen ryhmään, jotka määritellään ratsastajan vamman tai toimintakyvyn mukaan (Ratsastuksen säännöt ja luokittelu, Paralympiakomitea). Ratsastajat käyvät läpi luokitteluprosessin, jonka mukaan heidät jaotellaan ryhmän lisäksi eri profiileihin. Profiilissa kuvataan tarkasti ratsastajan toimintakyky kilpailusäännöissä määriteltyjen esimerkkiprofiilien mukaan. Profiilinumeroista voidaan tulkita, miltä osin ratsastajalla on normaali tai vain vähäisesti rajoittunut toimintakyky, osittainen halvaus, epämuodostuma tai häiriintynyt koordinaatio. Lisäksi profiilinumeroista selviävät mahdolliset amputaatiot sekä pyörätuolin käyttö. Profiilin perusteella määrittyvät myös ratsastajalle kilpailussa lähtökohtaisesti sallitut apuvälineet. (Fédération Equestre Internationale 2023b: 4–8.) Taulukossa 1 on esitetty luokitteluryhmät, vamman ja/tai toiminnan rajoitteen kuvaus, sekä kyseisen ryhmän kouluratsastusohjelmassa esitettävät askellajit.

Luokitteluryhmä	Vamman ja/tai toiminnan rajoitteen kuvaus	Kilpailussa ratsastettavat askellajit
Ryhmä I	Vakava vamma, joka vaikuttaa kaikkiin raajoihin sekä keskivartaloon. Tähän ryhmään kuuluvat saattavat kyetä epävakaaseen kävelemiseen. Keskivartalo ja tasapaino ovat merkittävästi häiriintyneet. Tässä ryhmässä urheilijoilla on usein käytössään pyörätuoli.	Käynti
Ryhmä II	Vakava keskivartalon vamma sekä erittäin lievä yläraajojen toiminnan vajeus tai kohtalainen keskivartalon sekä ala- ja yläraajojen toiminnan häiriö tai vamma. Tässä ryhmässä urheilijoilla on usein käytössään pyörätuoli.	Käynti ja ravi
Ryhmä III	Vakava toiminnan häiriö tai vamma alaraajoissa, mutta lievästi häiriintynyt tai normaali keskivartalon toiminta, kohtalainen toiminnan häiriö tai vamma ala- ja yläraajoissa sekä keskivartalossa. Osa tähän ryhmään kuuluvista käyttää pyörätuolia.	Käynti ja ravi
Ryhmä IV	Vakava vamma tai toiminnan vajeus yläraajoissa, kohtalainen kaikkien raajojen vamma tai lyhytkasvuisuus. Tähän luokkaan kuuluvat myös urheilijat, joilla on B1-tason näkövamma (sokea). <b>Suomessa myös kehitysvammaiset ratsastajat luokitellaan tähän ryhmään, jos heillä ei ole muita fyysisiä vammoja.</b>	Käynti, ravi ja laukka
Ryhmä V	Lievä liikkumiseen tai lihasvoimaan vaikuttava vamma, yhden käden toiminnan vajeus tai molempien käsien lievä toiminnan vajeus. Tähän ryhmään kuuluvat myös B2-tason näkövammaiset urheilijat (vaikeasti heikkonäköiset).	Käynti, ravi ja laukka

Taulukko 1. Kuvaus pararatsastajien ryhmiin luokittelun perusteista sekä ryhmissä ratsastettavat askellajit (Fédération Equestre Internationale 2023b: 4–8; **Suomen Ratsastajainliitto, Pararatsastussäännöt 2023: 3–9**).

Lähtökohtaisesti kilpailut pyritään järjestämään niin, että samaan luokitteluryhmään kuuluvat ratsastajat kilpailevat samassa luokassa. Suomessa pararatsastuskilpailuja voidaan kuitenkin järjestää myös niin, että eri ryhmien ratsastajat voivat kilpailla sa-

massa luokassa, vaikka olisivatkin eri ryhmässä. Tällöin paremmuusjärjestyksen kilpailuissa määrittää kokonaistuloksen prosenttimäärä. (Suomen Ratsastajainliitto, Pararatsastussäännöt 2023: 3–9.)

## 6 Ratsastajan apuvälineet

Ratsastuksen apuvälineillä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan erityisesti ratsastamiseen suunniteltuja tyypillisistä ratsastusvarusteista poikkeavia ratkaisuja, välineitä sekä keinoja. Apuvälineitä ja -keinoja käytettäessä on aina huomioitava ratsastajan ja hevosen turvallisuus, eikä apuväline saa ikinä olla sellainen, että se kiinnittää ratsastajan pysyvästi hevoseen. Tästä syystä aihetta on lähestytty kilpailusääntöjen näkökulmasta, jolloin apuvälineiden turvallisuus on taattu. Ratsastuksen apuvälineen ei ole tarkoitus kompensoida ratsastustaidon puutteellisuutta, vaan niiden tarkoituksena on mahdollistaa ratsastus ihmisille, joiden fyysinen tai sensorinen toimintakyky on rajoittunut (Equestrian Canada 2014: 0–4). Kuvia apuvälineistä esitetään opinnäytetyön osana syntyneessä oppaassa (liite 2).

Kilpailusääntöjen kautta asiaa tarkastellessa tulee kuitenkin ottaa huomioon, että kilpailusäännöissä pyritään varmistamaan, ettei apuväline tuo ratsastajalle epäreilua etua. Tällä ei välttämättä ole merkitystä harrastajalle, jonka tavoitteena ei ole kilpaileminen. Mikäli halutaan käyttää kilpailusäännöistä poikkeavaa varustusta, on käytettävä kuitenkin huolellista harkintaa ja ennen kaikkea varmistaa turvallisuus ja se, ettei apuväline aiheuta hevoselle haittaa.

Ratsastuksen apuvälineet määritellään kansainvälisen ratsastusurheilujärjestö Fédération Equestre Internationale (FEI) kilpailusäännöissä standardoituihin, profiilikohtaisiin, sekä stardoimattomiin apuvälineisiin. Standardoitujen apuvälineiden käyttö on ratsastuskilpailuissa sallittua kaikille pararatsastajille. (Fédération Equestre Internationale 2023a: 34–36.) Profiilikohtaiset apuvälineet määrittävät ratsastajan luokittelun perusteella, ja ovat listattu kilpailusäännöissä. Standardoimattomilla apuvälineillä tarkoitetaan puolestaan sellaisia välineitä, joita ei olla määritelty kilpailusäännöissä erikseen, ja niiden käyttäminen vaatii erillisen hyväksynnän ennen kilpailuissa ratsastamista. (Fédération Equestre Internationale 2023b: 33–38.)

FEI:n kilpailusäännöissä apuvälinelistauksessa esitetään myös ratsastussuoritusta helpottavia apukeinoja, joita ratsastaja saa hyödyntää. Alla olevassa listauksessa tarkastellaan ainoastaan ratsastajan ja hevosen varustukseen liittyviä apuvälineitä. Muita kilpailusuoritusta helpottavia keinoja FEI:n listauksessa ovat tuomarin tervehtiminen nyökkäämällä (irrottamatta kättä ohjaksista), ravissa istuminen tai keventäminen sekä kannusten ja hanskojen käyttämisen vapaaehtoisuus ja ilman jalustimia tai toista jalustinta ratsastaminen. (Fédération Equestre Internationale 2023b: 33–38.)

## 6.1 Käsikahvat ja remmit

Satulan etuosaan kiinnitettävä pehmeä kahva on kilpailusuorituksessa standardoitu apuväline. Kilpailuissa käsikahva ei saa olla pituudeltaan yli 30 cm tai kohota yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle. Samaan tarkoitukseen voidaan käyttää myös hevosen kaulan ympäri kulkevaa nahkalenkkiä ja/tai rintaremmiä. Rintaremmi kiinnittyy satulan etuosan lisäksi hevosen etujalkojen välistä satulavyöhön. Apuvälineen tarkoitus on auttaa ratsastajaa tasapainottamaan itseään. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.)

Käsikahva voi olla myös kovasta materiaalista valmistettu kahva, mutta tällöin se on profiilikohtainen apuväline. Käsikahva kiinnittyy satulan etuosaan ja sen tarkoituksena on estää tasapainon menetys sekä auttaa tasapainon palauttamisessa. Kahvan tulee olla vähintään kolme senttimetriä irti ratsastajan vartalosta, ja se saa olla leveydeltään 30 cm sekä korkeudeltaan 10 cm. Standardoimattomana apuvälineenä voidaan käyttää käsikahvaa erilaisella mitoituksella. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.)

## 6.2 Erilaiset ohjat

Kouluratsastuskilpailussa voidaan käyttää kankikuolainta, johon kiinnittyvät kahdet ohjat, kun kilpaillaan vaativammalla tasolla. Mikäli pararatsastajalla on tällainen kuolain käytössään, voidaan käyttää ohjaa, joka yhdistyy yhdeksi ohjaksi ja on näin helpompi-käyttöinen. Yhdistyvää ohjaa käytettäessä ohjan yhdistymiskohdan on oltava vähintään 30 senttimetrin päässä hevosen kuolaimesta. Tällainen ohja on standardoitu apuväline.

Muita standardoituja vaihtoehtoja ovat ohjat, joissa on elastinen välikappale sekä ohjat, joihin on tehty solmu tai lisätty kuminen niin sanottu stoppari. Elastisen välikappaleen tarkoituksena on tasata ohjan ja ratsastajan käsien kautta hevosen suuhun kohdistuvaa jännitettä sekä välttää epäsäännöllisen paineen kohdistuminen hevoseen. Ohjiin tehtävän solmun tai stopparin tarkoituksena puolestaan on helpottaa ohjien pitelemistä

käsissä. Standardoituina apuvälineinä ohjissa voi olla vain yksi solmu tai stoppari ohjaa kohden. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Apuvälineinä voidaan käyttää myös ohjaa, jossa on useampia tai isompia solmuja/stoppareita, mutta tällöin se luokitellaan standardoimattomaksi ratsastuksen apuvälineeksi. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.)

Profiilikohtaisena apuvälineenä voidaan käyttää ratsastajan jalustimiin kiinnittyviä ohjia sekä erilaisia lenkkiohjia. Myös ohjat yhdistävää käsikahvaa voidaan käyttää ratsastajilla, jotka ratsastavat yhdellä kädellä. Lenkkiohjissa on sallittu enintään kolme silmukkaa, jotka helpottavat ohjasotteen ylläpitämistä halutusta kohdasta ja mahdollistavat ohjasten pituuden säätämisen. Säännöissä sallitaan myös ns. ”ladder reins”-ohjat, jotka vapaasti suomennettuna tarkoittavat tikapuuohjia. Tällaisessa ohjassa lenkit kulkeva silmukan sijasta kahden ohjan välissä, ja käyttötarkoitus on sama kuin lenkkiohjassa. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.)

Ratsastajat, joilla on lyhyet yläraajat tai -raaja, voivat käyttää ohjia tai vain toista ohjaa suuntaavaa satulan etuosaan nahkalenkillä kiinnitettävää rengasta, jonka läpi ohja tai ohjat pujotetaan. Tämä auttaa ratsastajaa saavuttamaan pehmeän kontaktin hevoseen ohjien kautta. Myös tämä on profiilikohtainen apuväline. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.)

### 6.3 Jalustimet sekä jalan tukeminen jalustimeen

Ratsastajan jalkaterä voidaan kiinnittää jalustimeen kuminauhan avulla pitämään jalkaa paikoillaan, joka lisää ratsastussuorituksen turvallisuutta. Kuminauhan käytössä on huomioitava, että sen tulee olla leveydeltään ja vahvuudeltaan sellainen, että kuminauha rikkoutuu mahdollisessa satulasta suistumistilanteessa. Tarranauhaa ei tule käyttää jalan jalustimeen kiinnittämisessä. Myös edestä umpinaista jalustinta tai alakautta varpaiden yli asetettavaa klipsiä voidaan käyttää. Näiden ratkaisujen tarkoituksena on estää jalan liukuminen jalustimen läpi. Jalustimena voidaan käyttää myös magneettista ominaisuutta hyödyntävää mallia, joka edesauttaa ratsastajan jalan pysymistä jalustimessa. Kuminauhojen jalustimessa käyttäminen, magneettiset sekä edestä suljetut jalustimet ja klipsit ovat kaikki kilpailuissa standardoituja apuvälineitä. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.)



## 6.4 Satulat

Kaikki satulamallit ovat sallittuja pararatsastuksessa. Syvällä istuinosaalla varustettu satula on standardoitu apuväline, mutta satulan syvyys ei saa ylittää 12 senttimetriä. Kuitenkin kiinteässä käsikahvassa, ratsastajan keskivartalon ja satulan väliin on mahdollista kolme senttimetriä. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Syvä istuinosa helpottaa tasapainon ylläpitämistä, mikäli ratsastajalla on rajoittunut keskivartalon hallinta (Equestrian Canada 2014: 0–4). Profiilikohtaisena apuvälineenä sallitaan satulat, joissa on korotettu etu- tai takakaari. Satulaan voidaan tehdä myös ratsastajaa tukevia muokkauksia, mutta mikä tahansa satulaan tehtävä muokkaus tekee satulasta standardoimattoman apuvälineen. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Tällaisia muokkauksia ovat esimerkiksi satulaan kiinnitettävät tai lisätyt polvi- ja reisuuet, satulaan rakennettu lantiota tukeva takakaari sekä satulasiiven alle asennettu jalustin. Satulasiiven alle asennetussa jalustimessa on oltava turvamekanismi, joka irrottaa jalustimen satulasta mahdollisessa putoamistilanteessa. (Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes.)

## 6.5 Varusteisiin kiinnitettävät hihnat

Profiilikohtaisena apuvälineenä voidaan käyttää jalustinhihnasta satulavyöhön kiinnitettävää nahkahihnaa tai tarranauhaa, joka auttaa stabiloimaan ratsastajan jalkaa. Hihnan pituus ei saa alittaa viittä senttimetriä, ja ratsastajan jalkaa ei saa kiinnittää liikkumattomaksi. Tätä ratkaisua käytettäessä on ratsastajalla oltava myös turvajalustin, jotta ratsastaja ei jää kiinni jalustimeen mahdollisessa putoamistilanteessa. Vastaavaa hihnaa voidaan käyttää kiinnittäen se myös suoraan jalustimen metalliosasta satulavyöhön, jälleen niin, ettei jalustin ole viittä senttiä lähempänä satulavyöstä. Tämä ratkaisu auttaa stabiloimaan ratsastajan jalan lisäksi myös jalkaterää, ja luokitellaan profiilikohtaiseksi apuvälineeksi. Pararatsastaja saa osallistua kilpailuihin myös kokonaan ilman jalustimia turvallisuussyistä tai paremman tasapainon saavuttamiseksi. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Standardoimattomana apuvälineenä voidaan käyttää yhtä tai useampaa reiden ja satulasiiven ympäri kiinnitettävää tarranauhaa. (Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes.)

## 6.6 Istuinpehmuste

Satulan istuinosaan päälle kiinnitettävä pehmusteosa on profiilikohtainen apuväline. Kilpailuissa pehmusteen värin tulee olla yhteensopiva käytettävän satulan kanssa, ja sen materiaalina voidaan käyttää esimerkiksi geeliä, viskoelastista vaahtoa tai lampaan nahkaa. Istuinpehmuste ei saa olla liimautuvasta materiaalista valmistettu. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Istuinpehmustetta voidaan käyttää iskunvaimentimena, jolloin se vähentää myös alaselkään kohdistuvaa painetta. Lisäksi istuinpehmuste auttaa tukemaan ratsastajan ylävartaloa istuinluiden stabiloinnin kautta. (Aca- vallo 2023.) Pehmusteen avulla voidaan myös varjella ratsastajan istuinalueen ihoa tilanteissa, joissa tunto on heikentynyt tai puuttuu (Equestrian Canada 2014: 0–4). Istuinpehmusteet tunnetaan myös nimellä seat saver, ja niihin on mahdollista tehdä muokkauksia esimerkiksi korottaakseen ratsastajan asentoa toiselta puolelta, mutta tällöin istuinpehmuste luokitellaan standardoimattomaksi apuvälineeksi. (Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes)

## 6.7 Raipat

Yhden raipan käyttäminen on sallittua kaikille pararatsastajille, eikä se ole profiilikohtainen apuväline (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11). Raippa on melko yleisesti käytössä oleva ratsastusvaruste, mutta pararatsastuksen apuvälineeksi se luokitellaan siitä syystä, että kouluratsastuskilpailuissa raipan käyttäminen suorituksen aikana ei ole tyypillisesti sallittua (Fédération Equestre Internationale 2023d: 49). Pararatsastuskilpailuissa käytettävä raippa saa olla enintään 120 cm pitkä, ja se voi olla muodoltaan suora tai kaareutuva. Profiilikohtaisena apuvälineenä ratsastaja saa käyttää raippaa kummassakin kädessään. Kummassakin kädessä pideltävillä raipoilla voidaan avustaa pohjeapuja samanaikaisesti molemmin puolin tai korvata niiden puuttuminen. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11; Equestrian Canada 2014: 0–4.) Raippaan voidaan myös tehdä muokkauksia, mutta tämän jälkeen se luokitellaan standardoimattomaksi apuvälineeksi (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11). Muokkaus voisi olla esimerkiksi raippaan yhdistetty remmi, jolla se kiinnitetään ratsastajan käteen (Equestrian Canada 2014: 0–4).

## 6.8 Huutaja, tulkki ja ohjelman esilukija

Huutajalla tarkoitetaan näkövammaisen ratsastajan apuna olevaa henkilöä, jonka tehtävä on ilmaista ratsastajalle, minkä kouluratsastusradan kirjaimen kohdalla hän suorituksen aikana sijaitsee. Näin ratsastajan on mahdollista tietää, mille kohdalle ratsastusareenaa hän on milloinkin sijoittunut. Huutajia voi olla useampi, ja heidän sijoittelunsa ratsastusareenalle on määritelty kilpailusäännöissä. Huutajan on sallittua ilmoittaa ainoastaan ratsastusradan kirjaimet, eikä hän saa antaa ratsastajalle muita ohjeita. Huutajan sijasta voidaan käyttää myös jokaisen kirjaimen kohdalle erikseen sijoitettavaa äänimajakkaa. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Kilpailutilanteissa näkövammaisen ratsastajan on käytettävä hihamerkkiä kilpailualueella ratsailla ollessaan, ja Suomessa kilpailtaessa hihamerkin värin on oltava keltainen. (Fédération Equestre Internationale 2023b: 33–38; Suomen ratsastajainliitto 2023, Pararatsastussäännöt: 8.) Tämä auttaa muita ratsastajia ja kilpailualueella toimivia ennakoimaan ja väistämään hihamerkin käyttäjää kilpailupaikalla.

Ohjelman esilukija lukee ratsastajalle ohjelmassa suoritettavat osiot suorituksen edessä. Myöskään esilukija ei saa antaa ratsastajalle ohjeita, vaan ainoastaan valmiiksi määritellyn ratsastuskilpailuohjelman lukeminen on sallittua. Esilukija saa käyttää kuulokemikrofonijärjestelmää, jonka avulla lukijan ääni kulkee ratsastajalla olevaan kuulokkeeseen tai kuulokkeisiin. (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11.) Tämä apukeino on kilpailuissa sallittu ratsastajille, joilla on lääketieteellisesti todistettu oppimista tai ymmärtämistä vaikeuttava vamma, joka on todettu ennen 18-vuoden ikää. (Fédération Equestre Internationale 2023e: 57) Kilpailutilanteessa tulkkia voidaan käyttää tuomareiden kanssa kommunikoinnin mahdollistamiseksi kuulovammaisilla ratsastajilla (Fédération Equestre Internationale 2023c: 1–11). Oppimisen tai ymmärtämisen vaikeus tai kuurous ei kuitenkaan oikeuta pararatsastusluokitukseen, vaan ratsastajan on oltava myös fyysiseltä toimintakyvyltään rajoittunut tai vähintään B2-tasoisesti näkövammaisen. (Fédération Equestre Internationale 2023f: 59)

## 6.9 Muita standardoimattomia apuvälineitä

Ratsastuksen apuvälineenä voidaan käyttää lähes mitä tahansa ratkaisua, kunhan sen turvallisuus on tarkistettu ja käyttö on perusteltua. Näistä standardoimattomista ratkaisuista tietoa on saatavilla vähän, ja näitä vaihtoehtoja on etsitty FEI:n ”Master List of Para Dressage Athletes”-dokumentista, johon on listattu kaikki FEI:n luokittelemat

pararatsastajat ja heidän käyttämänsä apuvälineet. Alla olevassa listauksessa esitetään esimerkkejä dokumentista poimituista standardoimattomista apuvälineistä.

- "Offset"-kannukset. Tällä tarkoitetaan kannuksia, joiden piikkiosa on sijoitettu muualle, kuin kannuksen keskelle. Kannuksia voidaan käyttää molemmissa tai vain toisessa jalassa.
- Pehmustetut ohjat.
- Erikoissaappaat.
- Ratsastushanskojen kämmenosaan kiinnitetty tarranauha yhdistettynä raippaan, johon on kiinnitetty tarranauhan vastakappale.
- Ratsastushanskojen kämmenosaan kiinnitetty tarranauha yhdistettyä ohjiin, joihin on kiinnitetty tarranauhan vastakappaleita.
- Satulan D-renkaiisiin kiinnitettävät yksittäiset pehmeät käsikahvat.
- Reisiamputoidulle yksilöllisesti muotoiltu kuppimainen satulan istuinosa.
- Ratsastaminen alaraajaproteesia käyttäen.
- Ratsastaminen yläraajaproteesia käyttäen (usein yhdistettynä lenkkiohjaan).
- Erilaisten ortoosien käyttäminen ratsastuksen aikana (nilkka, ranne, kaularanka, keskivartalo).
- Kantoside käyttämättömässä kädessä yhdellä kädellä ratsastaessa.

(Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes.)

## 7 Opaskirjan kirjoittaminen

Sanakirjan mukaan opas tarkoittaa ”ohje-, alkeis- tai käsikirjaa”, kun ei viitata opastavaan henkilöön (suomisanakirja.fi). Tästä syystä opaskirjan teoriaosuutta on lähestytty ohjeiden kirjoittamisen näkökulmasta. Tuuli Paakkunaisen ”Millainen on hyvä ohje?”-opinnäytetyössä kiteytetään hyvin toimivan ohjeistuksen rakenne. Opinnäytetyön kuvassa 3 esitetään, että tuotos jakautuu sisällöllisiin sekä ulkoisiin asioihin. Sisällöllisiin asioihin kuuluvat luonnollisesti tuotoksen sisältö, mutta lisäksi myös rakenne sekä kohdentaminen. Kohdentamisella tarkoitetaan ennalta määritettyä ajatusta siitä, kenelle ohjeistuksen teksti on suunnattu. Ulkoiset asiat puolestaan jakautuvat fontin ja kielen lisäksi jäsennykseen, kappaleisiin, otsikointiin sekä havainnollisuuteen. (Paakkunainen 2021: 9–17.)

Samassa opinnäytetyössä viitataan myös Kankaanpään ja Piehlin vuonna 2011 julkaisemaan ”Tekstintekijän käsikirja”-teokseen, jossa esitetään opaskirja ohjeiden oltavan ymmärrettäviä ja sävyllään sopivia. Lisäksi Paakkunainen esittää, että tekstilajin valinnassa tulee huomioida kohdentaminen, sekä valita käytettävä kieliasu sen mukaan. Ohjeita luodessa tulee kiinnittää huomioita myös helppolukuisuuteen. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjeistus toteutetaan kielellä, johon ei kuulu termejä, joita lukija ei ymmärrä. (Paakkunainen 2021: 9–17.) Käytettävän kielen tulee ohjeessa olla yksinkertaista ja selkeää, ja pitkiä virkkeitä kannattaa välttää. Lisäksi huomiota kannattaa kiinnittää tekstissä käytettävään puhuttelutapaan, joka määrittää lukijalle välittyvää kuvaa ohjeen antajasta. (Roivas 2020.)

Hyvä otsikko herättää lukijan mielenkiinnon ja johdattaa lukijan käsiteltävään aiheeseen. Yleensä otsikoinnissa suositaan sanojen perusmuotoja, ja niiden perässä voidaan käyttää kysymysmerkkiä, mutta ei pistettä. (Kirjoittajan työkalupakki.) Ohjeissa havainnollistaminen on mahdollista taulukoiden, kaavioiden sekä kuvien avulla, ja niiden tarkoitus on konkretisoida luettua tekstiä ja helpottaa ohjeiden ymmärtämistä. Tekstin jäsentelyä voi ohjeistusta luodessa lähestyä useammalla eri tavalla. Esimerkkejä eri lähestymistavoista ovat tärkeysjärjestys, aikajärjestys, ongelmanratkaisujärjestys ja vertailujärjestys. Ohjeistusta luodessa vertailujärjestyksen käyttäminen ei ole suositeltavaa, koska se ei tyypillisesti sovi ohjeistuksen rakenteeseen. (Paakkunainen 2020: 9–17.)

Ohje on hyvä silloin, kun se on tehty olemassa olevaan taikka tulevaan tarpeeseen. Tätä voidaan lähestyä niin, että jos ohjeelle voidaan kuvitella helposti lukija ja luettava tilanne, on sille olemassa konkreettinen tarve. Lisäksi hyvässä ohjeessa hyödynnetään

visuaalisia elementtejä, joita voivat olla esimerkiksi videot sekä kuvat. (Meurman 2021.) Kun tehdään opaskirjaa, kuuluvat sen tekijänoikeudet lähtökohtaisesti opaskirjan luoneelle henkilölle. Immateriaalioikeudet voidaan kuitenkin luovuttaa toiselle osapuolelle kokonaan tai osittain, mutta tällöin asiasta on tehtävä sopimus. (Tekijänoikeudelliset kysymykset, Metropolia 2012.)

## 8 Kyselyn toteutus

Opinnäytetyön osana toteutettiin pararatsastajille kohdennettu kysely, jonka tavoitteena oli kerätä tietoa apuvälineistä, niiden käytöstä, pararatsastajien lajitaustasta sekä kehitysideoista. Kyselyssä rekisterinpitäjänä toimi Suomen Ratsastajainliitto, jonka kautta vastauslomake toimitettiin yhteensä 65 pararatsastajalle. Lisäksi lomakkeen linkki jaettiin Facebook-alustan kautta ”SRL Pararatsastajat”-ryhmään, jotta tavoitettiin mahdollisimman suuri vastaajien perusjoukko. Kysymyslomakkeen pohjana käytettiin Metropolian sähköistä E-lomaketta, eikä kyselyssä kerätty henkilötietoja. Kyselylomakkeen kysymykset sekä vastausvaihtoehdot tarkistettiin yhteistyökumppanin edustajan toimesta ennen kyselyn toimittamista vastaajille. Kysely testautettiin kahdella henkilöllä, jotka olivat ratsastusharrastajia, mutta eivät pararatsastajia. Testaajia kehoitettiin vastaamaan kaikkiin kyselyn osioihin kuvitteellisesti, jotta voitiin arvioida kyselyyn vastaamisen kestoa ja kysymysten selkeyttä, sekä varmistaa lomakkeen toimivuus.

Vastaajille lähetettävän kyselylomakkeen linkin yhteyteen laadittiin saatekirje, jossa esitettiin opinnäytetyön tekijä, tarkoitus ja tavoite. Vastaajan puhuttelemisen kohdentaa viestin sen lukijalle sekä kasvattaa motivaatiota vastaamiseen, ja tästä syystä näin tehtiin myös kyselyn saatekirjeessä (Vilkkä 2007: 85). Lisäksi saatekirjeeseen liitettiin arvioitu vastaamiseen kuluva aika, opinnäytetyön julkaisuajankohta sekä tiedot sen osana toteutettavan oppaan julkaisualustasta. Tietoa oppaan tarkasta julkaisuajankohdasta ei voitu lisätä, koska se ei ollut kyselyn toteuttamishetkellä tiedossa. Saatekirjeestä ilmeni myös tieto kyselyn päättymisajankohdasta, sekä korostettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta. Vastausmotivaatiota pyrittiin lisäämään kertomalla, miten vastaaminen positiivisesti vaikuttaa kyselyn tavoitteen saavuttamiseen. Saatekirjeeseen liitettiin yhteystiedot, joiden kautta vastaajien oli mahdollista pyytää lisätietoa kyselyyn vastaamisesta tai olla yhteydessä muiden mahdollisten lisäkysymysten esittämiseksi, sekä kiitettiin kyselyyn osallistumisesta. Kyselyn vastaukset poistetaan Metropolian E-lomaketietokannasta opinnäytetyön julkistamisen jälkeen vuoden 2023 loppuun mennessä.

## 8.1 Kysymysten laatiminen

Kyselylomake jaettiin kolmeen pääkategoriaan, jotka olivat ”tausta”, ”apuvälineet”, sekä ”kehitys”. Lomake koostui avoimista kysymyksistä sekä monivalinta- ja 5-portaisista asteikkokysymyksistä. Kyselylomake on kokonaisuudessaan esitetty liitteessä 1. Lomakkeessa haluttiin selvittää ratsastajien lajitaustaa, jotta voidaan paremmin havainnoida kohderyhmää. Lajitausta-osiossa esitettiin kysymyksiä mm. ratsastusharrastuksen vuosimääräisestä kestosta, aktiivisuudesta, harrastustavasta, siihen käytetystä kuukaussittaisesta rahamäärästä, kilpailutaustasta sekä muista harrastettavista lajeista. Osiossa kartoitettiin myös, missä tai miten vastaajat harrastavat ratsastusta (esimerkiksi ratsastuskoulussa tai omalla hevosella). Kilpailevilta ratsastajilta kysyttiin pararatsastusluokitusta sekä profiilinumeroa, jotta vastauksissa voitaisiin yhdistää apuvälineitä profiilinumeron määrittämään toimintakykyyn. Lisäksi haluttiin tarkastella ratsastusharrastuksen merkitystä pararatsastajille, jotta voidaan tarkastella opinnäytetyön teoriaosuudessa esitettyjen ratsastusharrastuksen tuottamien hyötyjen todenmukaisuutta kyselyn kohderyhmässä. Lajitausta-osio sisälsi myös avoimen kysymyksen, jossa tiedusteltiin ratsastusharrastuksen merkitystä.

Apuvälineisiin liittyvässä kyselyn osiossa selvitettiin monivalintakysymyksillä, miten vastaaja on päättänyt käyttämään ratsastuksen apuvälineitä, sekä apuvälineiden käyttöä ratsastuskoulun asiakkaana. Käytettävistä apuvälineistä esitetyissä kysymyksissä haluttiin käyttää avoimia vastauslaatikoita, jotta käyttäjät voivat omin sanoin kuvailla apuvälineitään sekä kertoa, miten kyseinen apuväline auttaa vastaajaa ratsastuksen aikana. Lisäksi kartoitettiin muita, kuin ratsastukseen osoitettuja apuvälineitä sekä niiden käyttöä ratsastaessa. Lomakkeessa kysyttiin myös mistä ratsastamiseen suunnattuja apuvälineitä on hankittu sekä mistä vastaajat ovat saaneet tietoa ratsastuksen apuvälineistä. Viimeisessä osiossa kartoitettiin vastaajien päivittäisessä arjessa käyttämiä apuvälineitä. Hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamiseksi ennen tämän osion kysymyksiä kyselyyn sijoitettiin seliteteksti, jossa painotettiin vastaajia olemaan avoimissa vastauksissaan kuvailematta diagnoosiaan tai muita tunnistettavia tietoja vastaajien anonymiteetin säilyttämiseksi.

Kehitys-osio koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä. Tässä kysyttiin, minkälaista apuvälineisiin liittyvää tietoa tai apua pararatsastajat kaipaivat, sekä tiedusteltiin mahdollisia kehitysideoita apuvälineisiin liittyen. Tämän osion vastauksia voitiin hyödyntää oppaaseen sisällytettävän tiedon määrittelemisessä sekä Suomen Ratsastajainliiton pararatsastustoiminnan kehittämisessä ja kohdentamisessa. Kehitykseen liittyviin kysymyksiin idea saatiin yhteistyötaholta.

## 8.2 Aineiston analyysi ja tulkinta

Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 23 kappaletta. Näistä vastauksista kaksi olivat tallentuneet kahdesti vastauksien tallentamisaikojen ollen peräkkäin ja vastauksien identtiset, joten kopiot poistettiin. Näin ollen kyselyn aineisto muodostui 21 vastauksesta. Aineiston analysoinnin apuna käytettiin Excel-ohjelmistoa, jota hyödyntäen muodostettiin myös aineistoa kuvaavat taulukot. Kysely oli avoin vastaamiselle yhteensä 12 päivän ajan.

### 8.2.1 Lajitausta

Lajitaustaa koskevia kysymyksiä tarkastellessa ilmeni, että vastanneet pararatsastajat olivat kaikki sangen kokeneita hevosharrastajia. Harrastuksen vuosimääräinen kesto asettui vastaajilla 11–50 vuoden välille ja keskimäärin vastaajat olivat ratsastaneet 26,5 vuotta. Ratsastusaktiivisuus vaihteli, ja vastauksia oli useampia kaikissa ratsastusaktiivisuuden määriä kuvaavissa vastausvaihtoehdoissa (harvemmin kuin kerran viikossa – päivittäin). Vastaajista suurimmat osuudet (4 vastaajaa/vastausvaihtoehto) ilmoittivat ratsastavansa kerran, kaksi tai kuusi kertaa viikossa. Aktiivisemmin, kuin kaksi kertaa viikossa ratsastavat ilmoittivat lähes poikkeuksetta ratsastavansa omilla hevosilla (11 vastaajaa) tai vuokrahevosella (kaksi vastaajaa, joista toinen kahdesti ja toinen kuudesti viikossa) ja yksi vastaajista ylläpitohevosella. Ratsastuskoulun asiakkaina harrastavat vastaajat olivat ratsailla kerran ja kahdesti viikossa, tai harvemmin kuin kerran viikossa (8 vastaajaa). Yksi vastaajista ei ratsastanut vastaushetkellä ollenkaan.

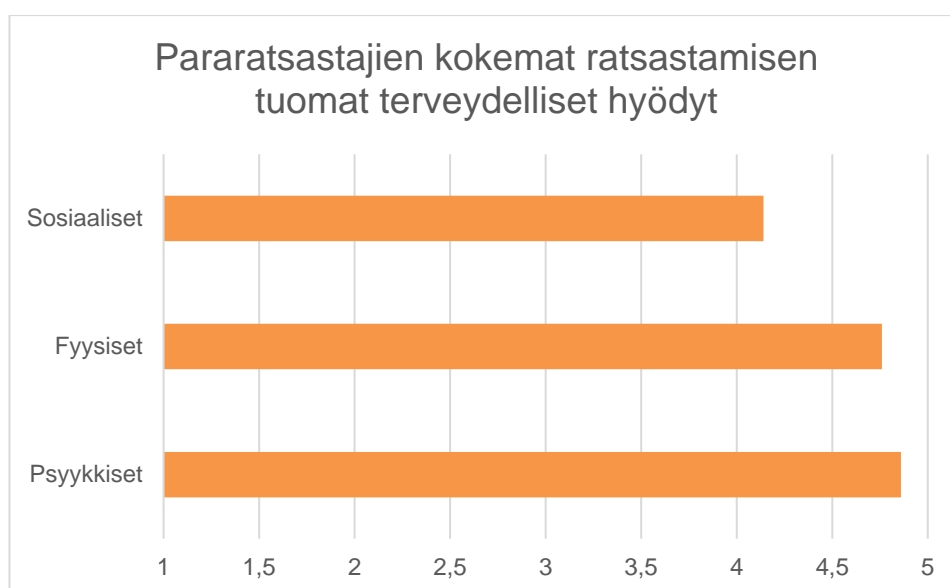
Vastaajat olivat kokonaisuudessaan melko aktiivisia, ja lähes kaikki vastaajat ilmoittivat harrastavansa muutakin liikuntaa ratsastuksen lisäksi. Käveleminen, lenkkeily sekä ulkoilu (mainittu yhteensä 11 vastauksessa) ja kuntosalilla käyminen (mainittu yhteensä 8 vastauksessa) olivat selvästi suosituimpia liikuntamuotoja pararatsastajien keskuudessa ratsastamisen ohella. Muita vastauksissa esiintyneitä lajeja olivat mm. uiminen, vesijuoksu ja allasjumppa, fysioterapia, tanssi, taekwondo sekä kuntopyöräily. Vastaajista kolme ilmoitti ratsastuksen olevan heidän ainoa liikuntamuotonsa. Yksi vastaajista kertoi harrastaneensa aikaisemmin joogaa, mutta joutuneensa luopumaan siitä sairauden etenemisen vuoksi. Tämä vastaus herättää pohdinnan siitä, onko ratsastaminen saavutettavampi liikuntamuoto toimintakyvyn vajauksen edetessä, kun verrataan muihin lajeihin. Tähän pohdintaan ei kuitenkaan kyselyssä kerätyn aineiston perusteella voida tehdä johtopäätöksiä.



Lajitaustan selvityksessä kysyttiin myös arviota ratsastukseen kuukausittain käytettävästä rahamäärästä, joka vaihteli 200 ja 5000 euron välillä. Tämä tieto todettiin kuitenkin tarpeettomaksi kyselyn toteuttamisen jälkeen, koska opinnäytetyöhön rajattiin myöhemmässä vaiheessa saavutettavuuden edistäminen ainoastaan tietoisuuden kasvattamisen kautta. Tästä syystä kustannuksiin liittyviä vastauksia analysoitu tarkemmin tai vertailtu muiden kyselyn vastauksien kanssa. Alkuperäisessä suunnitelmassa saavutettavuutta haluttiin tarkastella myös kustannusten näkökulmasta, jolloin ajatuksena oli ratsastuksen saavutettavuuden lisääntyminen mahdollisuutena ratsastaa apuvälinekäyttäjänä ratsastuskouluissa oman hevosen tai yksityistuntien sijasta. Tämä näkökulma todettiin kuitenkin tarpeettomaksi.

### 8.2.2 Terveydelliset hyödyt

Kun tarkasteltiin tuloksia vastaajien kokemista ratsastuksen hyvinvointia edistävästä vaikutuksista, huomattiin selkeästi varsinkin ratsastuksen tuomat psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kokemukset pararatsastajien keskuudessa. Arviointiasteikolla 1-5 (1= olen täysin eri mieltä - 5 = olen täysin samaa mieltä) keskiarvoksi psyykkisille hyödyille muodostui 4,86, fyysisille 4,76 ja sosiaalisille hyödyille 4,14. Tulokset hyvinvointia edistäviin tekijöihin liittyviin likert-asteikolla mitattuihin kysymyksiin on esitetty kuviossa 1. Vastaajat kokivat siis ratsastamisen edistävän terveyttä merkittävästi kaikilla kysytyillä osa-alueilla, vähiten kuitenkin sosiaalisella aspektilla.



Kuvio 1. Keskiarvotulokset pararatsastajien kokemista ratsastusharrastuksen vaikutuksista sosiaaliseen, psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin esitettyinä diagrammissa asteikolla 1 = olen täysin eri mieltä – 5 = olen täysin samaa mieltä

Vastaajia pyydettiin kuvaamaan avoimessa vastauslaatikossa, mitä ratsastusharrastus heille merkitsee. Näitä vastauksia analysointiin kvalitatiivisen tutkimuksen tavoin etsien aineistosta toistuvia teemoja. Keskeisiksi teemoiksi nousivat ratsastuksen kuntoutuksellinen merkitys, sen toimiminen elämäntapana ja oleminen tärkeä osa elämää, rentoutuminen sekä sosiaaliset aspektit.

Selvästi eniten korostunut teema oli ratsastuksen kuntoutuksellinen merkitys, joka esiintyi eri muodoissa vastauksista jopa yhdeksässä. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta tarkasteltaessa vastaajat kokivat ratsastuksen kehittävän tai ylläpitävän tasapainoa, toiminta- ja liikuntakykyä, kehon hallintaa, kävelykykyä sekä auttamaan pysyvän edellä etenevää sairautta. Psykkisestä näkökulmasta aineistoa havainnoidessa vastauksissa esiintyi mielen kuntoutus, hyvinvoinnin edistäminen, ratsastuksen toimiminen voimavarana sekä sen toimiminen kaikin puolin terapiana. Kuntoutuksellinen merkitys korostui esimerkiksi alla esitetyissä kolmessa vastauksessa. Näissä vastauksissa on nähtävissä myös ratsastuksen merkitys elämäntapana sekä sosiaalisen merkityksen teema:

Kysymys: Mitä ratsastus sinulle merkitsee?

"Vähäisen liikuntakyvyn ylläpitoa. Elämänsisältöä. Pelastusrengasta. Vapautta päästä esim. metsään ja järveen, jonne en muuten pääse omin avuin." Vastaaja 21.

"Saun "kävellä" ja olla lähellä ihania eläimiä. Kehon ja mielen kokonaisvaltaista kuntoutusta. Uuden oppimista ja haastetta elämään" Vastaaja 8.

"Ratsastaminen on elämäntapa. Minulle on myös tärkeää olla osa ratsastusyhteisöä. Vammautumisen jälkeen ratsastus /aika hevosen selässä parantaa myös fyysistä toimintakykyäni" Vastaaja 7.

Kaiken kaikkiaan koostettaessa vastaajien kokemia ratsastuksen tuomia terveydellisiä hyötyjä ja heidän kuvaamiaan ratsastusharrastuksen merkityksiä, voitiin tehdä melko selkeä tulkinta siitä, miten tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä on kyseessä pararatsastajien keskuudessa. Tällä voidaan perustella pararatsastustoiminnan kehittämisen merkittävyyttä, jos oletetaan kehityksen myös parantavan lajin saavutettavuutta. Tätä tavoitellaan myös opinnäytetyön osana syntyvän oppaan kautta. Tulosten tulkinnassa on kuitenkin huomioitava, että ratsastajista suurin osa oli ratsastanut jo ennen pararatsastajaksi siirtymistä. Vastaavat terveydelliset hyödyt ja kokemukset eivät välttämättä välity henkilöille, jotka eivät ole kokeneet ratsastamista tärkeäksi jo ennen toimintakyvyn heikentymistä. Kokemusta lajin merkityksestä pararatsastajille voi kasvattaa myös se, että lajia on harrastettu jo ennen toimintakyvyn alenemaa, jolloin ratsastus on säilynyt niin sanotusta "edellisestä elämästä" ja siirtynyt tähän päivään.

### 8.2.3 Kilpaileminen

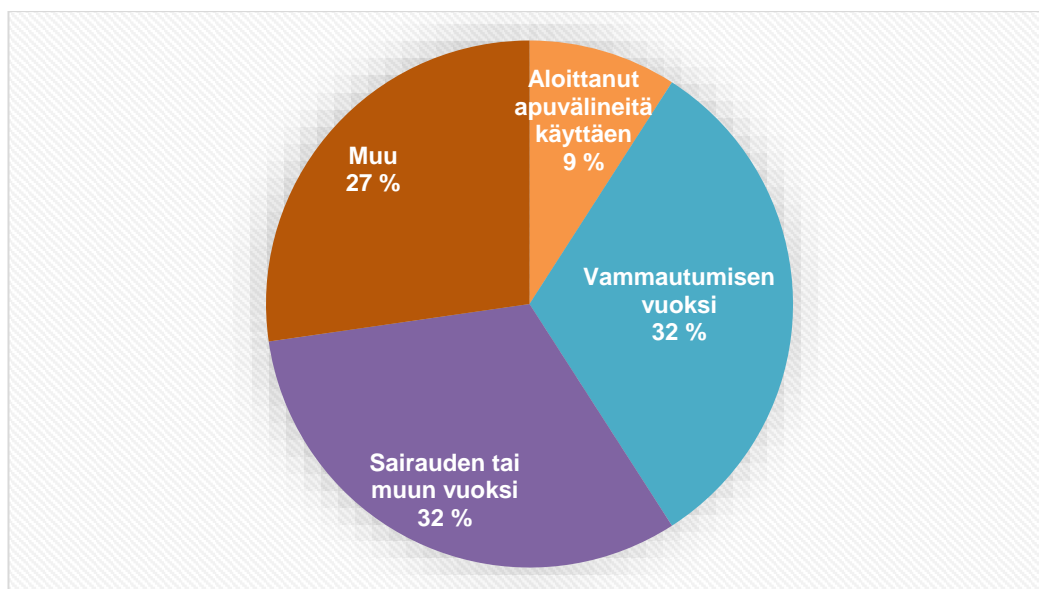
Vastaajista kolme ilmoitti, että eivät kilpaile pararatsastuksessa. Kahdeksan ratsastajaa kilpaili satunnaisesti ja loput 10 vastaajaa säännöllisesti. Suurin osa ratsastajista oli luokiteltu ryhmiin IV ja V (6 ja 7 ratsastajaa). Yksi ratsasti ryhmässä I, kolme ratsastajaa ryhmässä III ja kolmea ratsastajista ei ollut luokiteltu. Ryhmässä II ei ratsastanut yksikään vastaajista. Vastaajista enemmistö oli siis luokiteltu kahteen lievimmän vamma-tason ratsastajien ryhmään, joissa ratsastetaan kaikissa askellajeissa.

Ratsastajilta kysyttiin myös luokittelussa annettua ratsastusprofiilin numeroa, joka määrittää ratsastajan toimintakykyä tarkemmin. Tähän saatiin käyttökelpoisia vastauksia vain viisi kappaletta, ja suurin osa oli jättänyt kysymykseen vastaamatta. Kysymyksen heikkoa vastausprosenttia saattaa selittää kysymyslaatikon pieni koko, jolloin se on jäänyt vastaajilta huomaamatta. Vaihtoehtoisesti ratsastajat ovat voineet kokea kysymyksen myös niin henkilökohtaisena, että eivät ole halunneet vastata, vaikka kyseessä on luokittelutilaisuudessa määrittyvä yleinen tieto. Profiilinumeron selvittämisen tarkoituksena oli päästä yhdistämään apuvälineiden käytöstä saatavaa tietoa ratsastajien toimintakykyyn. Tiedon avulla oppaaseen olisi voitu kuvata kohderyhmä, jolle esitetty apuväline voi sopia. Tähän saatiin kuitenkin vastauksia niin vähän, ettei oppaaseen voitu luoda riittävän kattavaa tietopohjaa ratsastusprofiileista kyselystä saatuja tietoja hyödyntäen.

### 8.2.4 Apuvälineet

Kyselyssä haluttiin selvittää vastaajien päätymistä ratsastuksen apuvälineiden käyttäjäksi. Vastaajista pienin osuus (9%) oli aloittanut ratsastusharrastuksen apuvälineitä käyttäen. Tämä viittaa siihen, että pararatsastajiksi päätyvät suuremmilta osin sellaiset ihmiset, jotka ovat ratsastaneet myös ilman toimintakyvyn alenemaa. Vastausten prosenttijakauma on esitetty kuviossa 2. Tässä kyselyn kohdassa vastaajia pyydettiin valitsemaan parhaiten heidän apuvälineiden käyttöönsä kuvaava vaihtoehto neljästä vaihtoehdosta, jotka olivat ”olen ratsastanut aina ratsastuksen apuvälineitä käyttäen”, ”olen aloittanut ratsastuksen ilman apuvälineitä, mutta nyt käytän ratsastuksen apuvälineitä vammautumisen vuoksi”, ”olen aloittanut ratsastuksen ilman apuvälineitä, mutta nyt käytän ratsastuksen apuvälineitä sairauden tai muun toimintakykyyni vaikuttavan terveydellisen syyn vuoksi” sekä ”mikään näistä ei kuvaa ratsastuksen apuvälineiden käyttööni”.

”Muu”-vastauksille kyselyyn oli lisätty kohta, johon vastaajien oli mahdollista tarkentaa vastaustaan sanallisesti. Tähän olivat kirjoittaneet vastaajista viisi, ja heistä kolme kokivat ratsastavansa ilman apuvälineitä. Yksi heistä ratsasti täysin ilman apukeinoja, yksi näkövammaisena muiden ihmisten apuun turvautuen, ja kolmas korosti varusteiden sopivuutta sekä kertoi hyödyntävänsä kauhukahvaa ratsastaessaan. Näin ollen todellisuudessa ”Muu”-vastausprosentti olisi pienempi, koska kauhukahva luokitellaan apuvälineeksi. Tämä olisi voitu välttää listaamalla apuvälineet kyselylomakkeeseen, jolloin vastaajille ei olisi jäänyt kysymyksen kohdalla tulkinnanvaraa. Yksi vastaajista kuvasi ratsastaneensa ennen tavallisilla varusteilla käsien epämuodostumista huolimatta, mutta löytäneensä sopivan apuvälineen käyttöönsä 25 vuotta ratsastusharrastuksen aloittamisen jälkeen. Tämä oli kohottanut vastaajalla huomattavasti ratsastuksen taitotasoa. Lisäksi yksi vastaajista kertoi kilpailleensa ilman apuvälineitä, kunnes oli saanut pararatsastusluokituksen.

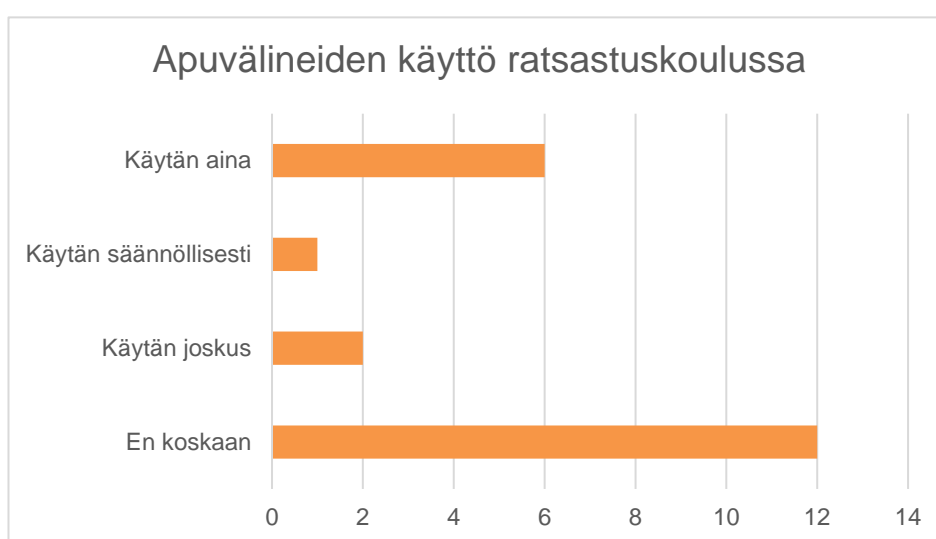


Kuvio 2. Vastausten prosenttijakauma ratsastuksen apuvälineiden käyttöä kuvaavassa kysymyksessä. Vastaajia pyydettiin valitsemaan vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa vastaajan apuvälineiden käyttöä.

Koska oppaan tarkoituksena on lisätä ratsastusharrastuksen saavutettavuutta, haluttiin selvittää myös, kuinka yleistä niiden käyttö on ratsastuskoulutoiminnassa oppaan tekohekkellä. Tätä kartoitettiin monivalintakysymyksellä ”Oletko ratsastanut ratsastuskoulussa käyttäen ratsastukseen tarkoitettua apuvälinettä tai välineitä?”. Tämän kysymyksen vastaukset jakoutuivat melko selkeästi eniten molempiin ääripäihin, kun vastaajista 12 ilmoitti, ettei ollut koskaan käyttänyt apuvälinettä ratsastuskoulun asiakkaana. Kuusi vastaajaa puolestaan käytti apuvälinettä aina ratsastuskoulussa ratsastaessaan. Loput

3 vastaajaa käyttivät apuvälinettä säännöllisesti tai joskus, joka tarkoittaa sitä, että yhteen laskettuna vastaajista 9 oli hyödyntänyt apuvälineitä ratsastuskoulussa. Kysymyksen tulokset on havainnollistettu kaaviossa 3.

Apuvälineiden käyttäminen on siis vastausten perusteella yleisempää muille, kuin ratsastuskoulussa harrastaville. Vastausten perusteella ei kuitenkaan voida vetää suoraa johtopäätöstä apuvälineiden hyödyntämismahdollisuuksien puutteellisuudesta ratsastuskouluissa, koska suuri osa vastaajista harrasti ainoastaan omalla, vuokra- tai ylläpitohevosella (13 vastaajaa). Tällöin heillä ei ole ollut myöskään vastaavaa tarvetta käyttää apuvälineitä ratsastuskoulun asiakkaana.



Kuvio 3. Kuvaus vastaajien apuvälineiden käytöstä ratsastuskoulun asiakkaina.

Vastaajia pyydettiin lisäksi kertomaan mahdollisimman tarkasti, mitä ratsastukseen tarkoitettuja apuvälineitä he käyttävät, ja miten kyseiset apuvälineet auttavat heitä. Tähän päädyttiin käyttämään kaksiosaista kysymystä, vaikka yleisesti tällaista ei suositella. Valintaa perusteltiin sillä, että apuvälinettä ja sen vaikutusta ei olisi saatu yhdistettyä toisiinsa kahdella eri kysymyksellä. Jotta saatiin mahdollisimman paljon uutta tietoa apuvälineistä, haluttiin asiaa kuitenkin lähestyä avoimella kysymyksellä ilman lomakkeeseen valmiiksi tehtyä apuvälinelistausta.

Perustelut kaksiosaisen kysymyksen välttämisestä kuitenkin konkretisoituivat osassa vastauksia, joissa oli kuvattu apuvälineet, mutta ei niiden käyttöä. Osassa vastauksista apuvälineiden tuottamaa apua oli myös kuvattu yleisesti niin, että tietoa ei voitu kohdentaa yksittäiseen apuvälineeseen. Vastauksista saatiin kuitenkin muodostettua uutta

tietoa, joka analysoitiin yhdistäen esitetyt apuvälineet sekä kuvaukset niiden hyödystä siltä osin, kun se oli ilman tulkintaa mahdollista. Vastaukset muodostuivat seuraavasti:

- Erikoisohjat (11 käyttäjää): Tuntuma (lenkkiohjat ja ohjat, joissa stoppareita), pehmentävät tuntumaa (jousto-ohja), ohjien hallitseminen (yhdistetty kankiohja), ohjien vaihtelevuus paksusta kumiohjasta ohueen grippiohjaan tai yhdistelmäohjaan tarpeen mukaan ohjastuntuman helpottamiseksi.
- Raippa (10 käyttäjää): Toimii merkinantovälineenä, korvaa toisen jalan avut tarvittaessa, toimii heikomman puolen apuna, auttaa pohjetta, korvaa pohkeen voimattomuutta.
- Kuminauha jalustimessa (10 käyttäjää): Auttaa jalan pysymistä jalustimessa, auttaa hahmottamaan missä tunnoton heikompi jalka on, auttaa tasapainossa.
- Kauhukahva (5 käyttäjää): Antaa tukea, jos tasapaino pettää. Kiintopiste käänöksissä, auttaa käden hallinnassa.
- Jalustimen kiinnittäminen satulavyöhön (4 vastaajaa): Jalka pysyy paikallaan, auttaa löytämään paremman asennon satulassa.
- Reisirermit (2 käyttäjää): Auttaa tasapainossa, turvallisuus.
- Ravin keventäminen kilpailusuorituksissa (2 käyttäjää): Hevosen liike helpompi saada ulos (istunta rajoittaisi satulassa istuen hevosen liikettä).
- Huutaja (2 käyttäjää): Pitää reitillä treeneissä ja kisoissa.
- Satulan istuinpehmuste (1 käyttäjä): Auttaa pysymään satulassa paremmin, vaihmentaa selkään kohdistuvaa liikettä.
- Erikoishanska (1 vastaaja): Pitää nyrkin kiinni ja ranteen jäntevänä.

Lisäksi vastaajat kuvasivat käyttävänsä korkeat tuet ja syvän istuinosan omaavaa satulaa, normaaliin ohjaan pujotettavaa lyhyttä nahkalenkkiä, mittatilaussappaita sekä magneettijalustimia. Näihin apuvälineisiin ei ollut yhdistetty tietoa siitä, miten ne auttavat ratsastussuoritusta.

Tämän kysymyksen avulla saavutettiin arvokasta tietoa. Teoriaosiossa eri lähdemateriaaleista kerättyihin tietoihin verraten uutta tietoa olivat:

- Kuminauhan jalustimeen kiinnittämisen vaikutus tasapainoon ja raajan hahmottamiseen.
- Kauhukahvan toimiminen kiintopisteenä käänöksissä ja käden hallinnan apuna.
- Reisiremmien vaikutus tasapainoon ja kokemukseen turvallisuudesta.
- Keventäminen hevosen paremman liikkeen esittämiseksi istunnan rajoittuneisuutta perustellen.
- Satulan istuinpehmusteen vaikutus satulassa pysymiseen.
- Nyrkin sulkevan erikoishanskan käyttö.

Muita, kuin ratsastukseen suunnattuja apuvälineitä raportoivat käyttävänsä yhteensä 5 ratsastajaa. Näitä apuvälineitä olivat nilkkatuki (kolme käyttäjää), selkätuki (2 käyttäjää), rannetuki (1 käyttäjä) sekä niskatuki (1 käyttäjä).

Oppaaseen haluttiin sisällyttää tietoa apuvälineiden hankintapaikoista, koska tietoa tästä ei löydetty teoriaosuutta koostaessa. Lisäksi tämän ajateltiin olevan oleellinen tieto saavutettavuuden kannalta, koska pelkkä apuvälineen olemassaolon tiedostaminen ei auta potentiaalista käyttäjää, jos varsinainen apuväline ei ole saavutettavissa. Tätä tietoa tavoiteltiin kysymällä vastaajilta avoimella kysymyksellä ”Mistä olet hankkinut ratsastukseen tarkoitetut apuvälineesi? (esimerkiksi tilannut ulkomailta, teettänyt suutarilla/valjassepällä, ostanut hevostarvikeliikkeestä)”. Myös tämä tieto jäsenneltiin apuvälinekohtaisesti niin, että voitiin luoda kuvaus siitä, mistä mitäkin apuvälineistä on hankittu. Osassa vastauksista tietoa hankintapaikasta ei ollut liitetty yksittäiseen apuvälineeseen, mutta vastauksista luotiin apuvälinekohtaiset kuvaukset niiden hankintapaikoista siltä osin, kun tietojen yhdistäminen oli mahdollista ilman tulkinnanvaraa. Hankintapaikat on esitetty yleisesti mainitsematta vastauksissa mahdollisesti esitettyjä yritysten nimiä, ja toistuvia vastauksia ei ole erikseen eritelty. Apuvälineiden hankintaan liittyvät vastaukset jakautuivat seuraavasti:

- Lenkkiohjat: Teetetty valjassepällä, teetetty suutarilla, lähiomaisen tai tuttavan valmistamat.
- Kuminauhat: Rautakaupat, tavaratalot, tilattu internetistä.
- Satulat: Satuloihin erikoistunut hevostarvikeliike.
- Reisiremmit: Mittatilauksena teetetty (paikkaa ei määritelty tarkemmin), ystävä tehnyt.
- Erikoishanska: Toimintaterapeutin/apuvälineitä valmistavan yrityksen kautta.

Muita vastauksissa erittelemättömiä apuvälineitä pararatsastajat olivat hankkineet hevostarvikeliikkeistä Suomesta sekä ulkomailta.

Kun tarkastellaan, mitä kautta vastaajat olivat saaneet tietoa apuvälineistä, ylivoimaisesti eniten tietoa oli saatu muilta pararatsastajilta (18/21 vastaajaa). Internetin kautta tietoa oli löytänyt 11 vastaajaa, sekä ohjaajalta, opettajalta tai valmentajalta neljä vastaajaa. Vastaajilla oli mahdollisuus esittää myös muita tiedonlähteitä, joiksi mainittiin lähiomainen, pararatsastuksen luokittelija, Suomen Ratsastajainliiton infopäivät ja komitea, sekä vertaistukihenkilöt ja pararatsastuskilpailuissa kyseleminen. Tuloksissa heijastuu apuväline tiedon saavutettavuuden parantamisen tarpeellisuus, kun huomioidaan pararatsastajien kesken jaettu tiedon määrä muihin tiedonlähteisiin verraten. Vastaajista yksikään ei ilmoittanut löytäneensä tietoa kirjallisuudesta.

Vastaajilta kartoitettiin myös päivittäisessä arjessa käytössä olevia apuvälineitä. Tässä kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus valita rastittamalla apuvälineitä valmiiksi esitetyistä vaihtoehdoista. Kyselyn julkaisemisen jälkeen lomakkeen testaamisesta huolimatta tässä kysymyksessä ilmeni virhe vastaajan avoimessa kysymyslaatikossa esittämän palautteen kautta. Vastaaja kertoi, että päivittäisiä apuvälineitä ei pystynyt valitsemaan kuin yhden kappaleen. Tätä ennen tulleissa vastauksissa kaikki olivat esittäneet, etteivät käytä apuvälineitä arjessaan, joten virhe vaikutti ainoastaan sen esille tuoneen vastaajan tuloksiin ja oikaistiin heti virheen ilmi tuomisen jälkeen. Tuloksia tarkastellessa tämän kysymyksen vastauksissa esiintyi kuitenkin ristiriitaisuuksia, jotka viittasivat ruksin sijoittamiseen väärään kohtaan tai useamman kuin tarkoitetun ruksin laittamiseen, joten tämä osio päätettiin jättää analysoimatta.



Ratsastuksen apuvälineiden sekä pararatsastustoiminnan kehittämistä ajatellen vastaajilta kysyttiin kahdessa avoimessa kysymyksessä, minkälaista tietoa tai apua he kaipaisivat ratsastuksen apuvälineisiin liittyen. Lisäksi kysyttiin, onko heillä kehittämisideoita, ehdotuksia tai toiveita liittyen ratsastuksen apuvälineisiin. Näissäkin vastauksissa oli nähtävissä apuvälineoppaan tarpeellisuus, mutta tietoa kaivattiin myös asioista, joita oppaaseen ei voida puuttuvan teorian tiedon vuoksi sisällyttää. Nämä kysymykset nivoutuivat vastauksissa yhteen niin, että tulokset päätettiin käsitellä yhtenä aineistona, joka jaettiin tietoon liittyviin toiveisiin, sekä muihin huomioihin ja kehitysideoihin.

Tietoon liittyviä toiveita olivat tieto siitä, millaisia apuvälineitä on turvallista käyttää, selkeät säännöt siitä, millaisia apuvälineitä pitää tai saa olla, paremmin tietoa apuvälineiden valmistajista (ohjat ja satulat), tarkemmat ohjeistukset kilpailuissa sallituista kiinnityspinnoista ja mitoista (esimerkiksi reisiremmeissä), tietoa muualla maailmassa olevista ideoista ja käytännöistä, keneltä kysyä neuvoja, parempi esittely liiton sivuilla, lisää koulutusta myös ratsastusohjaajille ja opettajille, tietopankki, sekä uusien pararatsastajien tietopäivien jatkaminen.

Lisäksi vastaajat kertoivat kokevansa apuvälineitä valmistavilla yrityksillä olevan puutteellinen tietopohja ratsastukseen tarkoitettujen apuvälineiden valmistamisesta ja toivottiin apuvälineitä myyvän ja välittävän tahon saamista sekä enemmän apuvälinevalmistajia Suomeen. Vastaajat toivoivat myös apuvälineiden tuotteistamista ja testaamista sekä tahoja, joka vuokraisi apuvälineitä ennen niiden ostoa. Lisäksi toivottiin mahdollisuuksia tutustua apuvälineisiin ennen niiden hankintaa. Tämän lisäksi vastaajat toivoivat lisää kontakteja ja keskustelua Suomen sisällä sekä opistojen kanssa tehtävää yhteistyötä.

Tietoon liittyvät toiveet olivat erityisen hyödyllisiä oppaan toteutuksen kannalta. Vastausten perusteella voitiin tehdä huomioita siitä, mitä tietoa oppaaseen kannattaa sisällyttää. Tulokset voidaan ottaa huomioon myös Ratsastajainliiton pararatsastustoiminnan kehittämisessä. Yllä esitettyjen tietojen lisäksi vastaajista yksi esitti lomakkeeseen liittyviä kysymyksiä ja palautetta vastauslomakkeen tässä kohdassa ja toinen arvioi kohderyhmään kuuluvuuttaan. Yksi vastaajista antoi apuvälineoppaan kehittämisestä positiivista palautetta ja korosti sen tarpeellisuutta, mutta ei esittänyt varsinaisia ideoita tai toiveita vastauksessaan. Tämä kuitenkin lisäsi motivaatiota opinnäytetyöprosessiin ja kasvatti kokemusta toteutettavan oppaan merkityksellisyydestä.

### 8.3 Luotettavuuden arviointi

Kyselyn toteutuksessa, analysoinnissa ja raportoinnissa on noudatettu rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, jotka lisäävät kyselyn luotettavuutta. Kyselyn on helposti toistettavissa, koska kysymykset on avoimesti kuvattu ja esitetty liitteessä 1, joka kasvattaa puolestaan kyselyn reliabiliteettia. Validiteettia tarkastellessa havaittiin puutteita kyselyn rakenteessa, eikä haluttua tietoa saavutettu kattavasti kaikissa muodostetuissa kysymyksissä. Tällä viitataan siihen, että osa kysymysten vastauksista jäi tulkinnan varaisiksi tai vastaamatta. Tulkintaa vaativia tietoja ei kuitenkaan ole huomioitu aineistoa analysoidessa.

Monivalintakysymysten kanssa havaittu ristiriitaisuus muiden vastausten kanssa herätti epäilyksen päivittäisiä apuvälineitä kartoittavan kysymyksen vastausten todenmukaisuudesta. Tällä viitataan siihen, että vastauksissa ilmoitettiin esimerkiksi käytettävän yläraajaproteesia, mutta tätä ei mainittu ratsastuksen aikana käytettävissä muissa, kuin ratsastukseen suunnatuissa apuvälineissä. Kyseinen vastaaja ei kuitenkaan ilmoittanut käyttävänsä myöskään yhdelle kädelle suunnattua erikoisohjaa, mutta kertoi hyödyntävänsä yläraajan ortoosia. Saman kysymyksen vastauksissa oli myös esitetty käytettävän jotakin päivittäistä apuvälinettä, mutta lisäksi valittu myös kohta, jossa ilmaistaan, ettei käytössä ole apuvälineitä. Tämä herätti kysymyksen muidenkin tämän osion vastausten oikeellisuudesta, jonka vuoksi vastauksia ei sisällytetty analyysiin. Lisäksi kysymyksen kohdalla lomakkeen julkaisussa oli tapahtunut virhe, joka ei sallinut useamman päivittäisen apuvälineen valintaa.

Toteutuksessa havaittuja puutteita on pyritty arvioimaan kriittisesti kyselyn pätevyyden ja luotettavuuden kasvattamiseksi. Vaikka kerättyyn aineistoon on perehdytty kattavasti, on tulosten tulkinta kuitenkin yksilökohtaista, ja näin aineistosta tehdyt johtopäätökset perustuvat vain yhden ihmisen tekemiin havaintoihin.

## 9 Oppaan toteutus

Opinnäytetyön osana toteutettiin 25-sivuinen opas, joka on kohdennettu pararatsastajille, ratsastamisesta kiinnostuneille henkilöille, joilla on toimintakyvyn vajaus, sekä hevosalan palveluntarjoajille. Oppaan tarkoitus on madaltaa kynnystä ratsastusharrastuksen aloittamiseen sekä tarjota keinoja sen jatkamiseen ja helpottamiseen sellaisille ratsastajille, joilla on esimerkiksi toimintakykyyn vaikuttava sairaus, vamma tai muu terveydellinen haitta. Lisäksi oppaan tarkoitus on toimia tietopankkina kaikille pararatsastajille, jonka kautta he löytävät helpommin tietoa olemassa olevista apuvälineratkaistuista. Opasta voivat hyödyntää myös palveluntarjoajat ja muut hevosalalla työskentelevät (ratsastuksen opettajat, työntekijät, yms.) oman apuvälinetietoisuutensa kasvattamiseen, jolloin heidän on mahdollista palvella suurempaa asiakaskuntaa. Oppaaseen tuotettiin sisältö ja kuvat sekä sille luotiin ulkoasu, joka tarjottiin käytettäväksi yhteistyökumppanille.

### 9.1 Sisältö

Alkuperäisenä ajatuksena oppaan toteutuksessa oli rajata sisältö sen mukaan, mikä on ratsastuskoulujen toiminnassa realistisesti toteutettavissa. Tällä tarkoitetaan sitä, että oppaassa ajateltiin esitettävien apuvälineitä, jotka eivät vaadi hevoselle yksilöllistä soveltamista tai erikseen apuvälineen käyttöön kouluttamista. Opinnäytetyön edetessä oppaaseen päätettiin kuitenkin sisällyttää kaikki Fédération Equestre Internationale (FEI)-ratsastusjärjestön tietokannassa esitetyt standardoidut ja profiilikohtaiset apuvälineet sekä esimerkkejä standardoimattomista apuvälineistä, jotta oppaasta hyötyisi mahdollisimman suuri ihmisjoukko. Apuvälineiden esittämisellä luokittelukohtaisesti pystyttiin varmistamaan lukijan tietoisuus apuvälineen kanssa kilpailemiseen liittyvistä vaatimuksista. Kattavamman tiedon oppaaseen sisällyttämisen tarve ilmeni myös pararatsastajille toteutetun kyselyn vastauksissa, joka huomioitiin lopullisessa oppaan toteutuksessa.

Opas jäsenneltiin niin, että sisällysluettelo koostui johdannosta, tietopaketista pararatsastuksessa kilpailemisesta, johdannosta ratsastuksen apuvälineisiin sekä apuvälineiden kuvallisista esittelyistä. Apuvälineet jaettiin yläluokkiin, jotka olivat kauhukahvat, kaularemmit ja käsikahvat, ohjat, jalustimet, istuinpehmusteet, jalan vakauttamisen ja tukemisen keinot, satulat, raipat sekä tulkki, huutaja ja ohjelman esilukija. Nämä muodostivat myös oppaassa käytetyt otsikot. Lisäksi oppaaseen sisällytettiin osio lisämäte-

riaaleista sekä lähdeluettelo. Kilpailemiseen liittyvän tietopaketin sisällyttäminen oppaaseen oli tarpeellinen, koska kyseisessä osiossa esitettiin apuvälineiden jakaminen oppaassa standardoituihin, profiilikohtaisiin sekä standardoimattomiin välineisiin.

Oppaan sisällön luomisessa hyödynnettiin yhteistyötaholta nimettyä ohjaajaa. Opas luetutettiin ohjaajalla useammassa eri vaiheessa ja saatu palaute huomioitiin oppaan toteutuksessa. Yhteistyökumppanin toiveesta osassa yläluokkien johdannosta esitettiin tietoa varusteista, joita ei luokitella apuvälineiksi, mutta joiden hyödyntäminen voi helpottaa ratsastussuoritusta. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi ohjien erilaisten materiaali- vaihtoehtojen tiedostamista ja käyttämistä tarpeen mukaan. Tähän hankittiin lisätietoa kirjallisuudesta, jota ei ole esitetty opinnäytetyön teoriaosuudessa. Lisäksi yhteistyökumppanin toiveesta oppaaseen sisällytettiin maininta painevaatteiden hyödyntämisestä sekä lenkkiohjasta, jossa lenkin paikkaa on mahdollista siirtää. Näille ei kuitenkaan löydetty lähdetietoja, joten lähdeluetteloon lisättiin maininta nimetyn yhteistyöhenkilön toimimisesta asiantuntijana oppaassa. Myös tekstiin sisällytetty maininta Suomen Ratsastajainliiton kotisivuilta löytyvistä ratsastusviittomien oppaasta lisättiin yhteistyökumppanin suosituksesta.

Oppaaseen sisällytettiin FEI:n apuvälinelistauksesta saatuja tietoa apuvälineiden käyttöindikaatioista, jotta oppaan lukija voidaan yhdistää oman tai asiakkaansa toimintakyvyn rajoitteen kyseisen apuvälineen käyttöön. Myös kyselyn kautta saatua tietoa apuvälinekäyttäjiltä itseltään hyödynnettiin kuvaamaan kunkin apuvälineen sopivuutta ratsastajan toimintakykyyn. Koska kyselyssä saatiin heikosti tietoa ratsastajien profiililuokituksista, koostettiin oppaaseen tietoa FEI:n Manual for Classifiers-ohjeistuksesta, jossa apuvälineet on listattu profiilikohtaisesti sekä profiilit tarkasti kuvattu. Näin saatiin luotua viittaukset kutakin apuvälineen yläluokkaa hyödyntävälle kohderyhmälle. Lisäksi oppaaseen sisällytettiin lista, jossa esitettiin muita mahdollisia ratsastuksen apuvälineitä. Tähän tietoa saatiin kyselystä sekä FEI:n sivustolta löytyvästä kansallisen tason pararatsastajien apuvälinelistauksesta (Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes).

## 9.2 Ulkoasu

Kirjoituksen ulkoasuksi oppaaseen valittiin asiallinen ja selkokielinen lähestymistapa, koska kyse on informatiivisesta oppaasta, joka on kohdennettu lähtökohtaisesti aikuisille henkilöille. Puhuttelutapana on pidetty lempeää mutta asiantuntevaa tyyliä, käyttäen kieltämisen tai suosittelamisen sijasta suurimmaksi osaksi ajasta termejä ”tulee” tai ”edellyttää”, kun esitetään apuvälinekohtaisia turvallisuuslinjauksia. Tämän ajateltiin

tekevän oppaasta lukijalleen helpommin lähestyttävä ja miellyttävämpi lukea. Kuitenkin kriittisissä turvallisuutta koskevissa asioissa päätettiin käyttää kieltoמוותו asian korostamiseksi. Selkeyden vuoksi lähdeviitteitä ei tehty oppaaseen Metropolian kirjallisen työn ohjeen mukaisesti tekstiin sisällytettynä, vaan lähdetiedot koostettiin ainoastaan oppaan lopussa esitettävään lähdeluetteloon.

Vaikka opas on kohdennettu myös ratsastuksesta kiinnostuneille, on kirjoituksessa ole- tuksena pidetty sitä, että lukijalla on olemassa alkeellinen tietopohja hevosen varusteiden termistöstä. Tästä syystä oppaassa ei olla erikseen esitetty, mitä hevosen perus- varustukseen kuuluu tai miten varusteita käytetään. Otsikot pyrittiin pitämään lyhyinä, mutta osassa otsikointia tehtiin pituuden suhteen kompromissi, jotta saatiin selkeästi tuotua ilmi esitetyn asian sisältö jo käytetyssä otsikossa. Kirjoitus on jäsennelty niin, että kunkin apuvälineotsikon alussa on johdanto sekä teoria, joista ilmenee tietoa otsi- kossa esitetystä apuvälineestä, sen käyttöindikaatioista sekä hankintapaikoista. Tämän jälkeen yläotsikon alaiset apuvälineet on esitetty tekstissä yksittäin, jakaen ne standar- doituihin, profiilikohtaisiin ja standardoimattomiin apuvälineisiin.

Oppaan ulkoasu määriteltiin mukaillen liiton aiempia julkaisuja. Suomen Ratsastajainlii- tolla on vahva brändi, johon oleellisesti kuuluu lähes kaikessa liiton toiminnassa läsnä oleva sinisen tumma sävy. Ulkoasun toteutuksessa hyödynnettiin liiton julkaisemaa graafista ohjeistusta, jonka perusteella määritettiin oppaan fontti sekä värimaailma. Li- säksi oppaaseen lisättiin liiton julkaisuja vastaava viimeinen sivu sekä kansilehti, jotka sisältävät Suomen Ratsastajainliiton logon sekä yhteystiedot. Opinnäytetyön liitteenä olevassa oppaassa (liite 2) yhteistyökumppanin tiedot ja logot on poistettu. Näin opasta ei liitetä yhteistyökumppanin toimintaan heidän tahtomattaan, koska taetta oppaan jul- kaisemisesta yhteistyökumppanin toimesta ei saatu opinnäytetyön toteuttamisen puit- teissa.

Kuvituksena oppaassa käytettiin kuvia, jotka otettiin pararatsastajien valmennustilai- suudessa keväällä 2023 osana opinnäytetyötä. Osa apuvälineistä kuvattiin myös erilli- sissä kuvauksissa lisämateriaalin saamiseksi ja mahdollisimman kattavan oppaan luo- miseksi. Oppaassa haluttiin hyödyntää itse otettuja kuvia, jotta vältetään kuvien käyttö- oikeuksien hankkimiselta ja voidaan varmistua tekijänoikeuksista. Kuvien ottamista pe- rusteltiin myös sillä, että kuvamateriaalia apuvälineistä on rajallisesti. Lopullisten kuvien valinnassa huomioitiin liiton linjaukset siitä, millaisia toimintamalleja harrastajissa halu- taan vahvistaa. Tällä tarkoitetaan sitä, että kuvissa ei esitetä esimerkiksi likaisia tai rik- kinäisiä varusteita, ratsastajalla avointa takkia tai muita seikkoja, jotka voivat vaikuttaa

ratsastuksen turvallisuuteen ja oppaan yleisilmeeseen. Lisäksi kuvista rajattiin tai editoitiin pois logot, jos sellaisia oli varusteissa näkyvissä. Kuvien yhteyteen liitettiin kuvateksti, jos kuvassa on esitetty tietty apuväline, joka ei selkeästi linkity sen rinnalle asetettuun leipätekstiin. Kuvituskuviin ei lisätty kuvatekstejä. Oppaan ulkoasu on muodostettu ajatellen sen julkaisemista lähtökohtaisesti sähköisessä muodossa, josta se on mahdollista myös tulostaa.

Apuvälineopas toimitettiin kieli- ja ulkoasun tarkistukseen yhteistyökumppanille nimetyn ohjaajan hyväksytyä sen informatiivisen sisällön. Muokkauksia tehtiin vielä mm. lisämateriaaliosion linkkeihin sekä leipätekstin fonttiin. Opas luotiin ja muokattiin Word-tiedostona. Valmis opas muunnettiin PDF-muotoon ja toimitettiin yhteistyökumppanille tiedostona, joka on käytettävissä myös lukuohjelmalla saavutettavuuden parantamiseksi. Tietoa oppaan mahdollisesta julkaisemisesta tai julkaisematta jättämisestä ei saatu ennen opinnäytetyön julkistamista. Oppaan palauttamisen yhteydessä korostettiin kuitenkin halukkuutta sen muokkaamisesta sellaiseksi, että yhteistyökumppani kokisi sen julkaisukelpoiseksi. Opinnäytetyön liitteessä 2 oleva versio oppaasta on muodossa, johon on tehty kaikki opinnäytetyön toteuttamisen aikana saadut yhteistyökumppanin toivomat muokkaukset.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus apuvälineiden kartoittamisesta täyttyi, ja tietoa kerättiin sekä lähdemateriaaleista, että kyselyn kautta suoraan pararatsastajilta. Tavoitteena ollut tietoisuuden lisääminen ja saavutettavuuden parantaminen täyttyy opinnäytetyön julkistamisen myötä ja korostuu oppaan mahdollisen julkaisun avulla. Apuvälineiden käyttöön ja käyttöindikaatioihin viittaavien tietojen kerääminen Fédération Equestre Internationale dokumenteista ja kiteyttäminen helppolukuisempaan ja saavutettavampaan muotoon mahdollistaa apuvälinetiedon helpomman saavutettavuuden, joka puolestaan lisää tietoisuuden kasvua. Oppaan julkistaminen Suomen Ratsastajainliiton internetsivustolla olisi optimaalista, koska tätä kautta saavutettaisiin suuri osa ratsastajakunnasta sekä palveluntarjoajista. Kun huomioitiin teetetyssä kyselyssä pararatsastajien kuvaamia seikkoja ratsastuksen merkityksellisyyteen liittyen sekä keskiarvovastaukset koetuista terveydellisistä hyödyistä, voitiin tehdä johtopäätös siitä, että ratsastusharrastuksella voi olla yksilötasolla erittäinkin merkittävä vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kyselyn myötä saavutettiin aikaisemmin julkaisemattomia tietoja apuvälineiden vaikutuksista sekä apuvälineitä, joita ei ollut esitetty dokumenteissa tai muissa saavutetuissa lähteissä. Tämä kasvattaa opinnäytetyön arvoa. Myös kyselyn vastauksissa viitattiin apuväline tiedon hankalaan tavoittamiseen sekä ilmaistiin apuvälineoppaan tarve. Suomenkielisissä lähteissä apuvälineet ovat esitettyinä pienemmässä mittakaavassa, eikä suuresta osasta välineitä ole lainkaan kuvia. Näin voidaan todeta opinnäytetyön tuloksena syntyneen täysin uudenlainen opas, johon on sisällytetty ennen julkaisematonta tietoa sekä laadukkaat kuvat lähes kaikista esitetyistä apuvälineistä.

Kokonaisuudessaan uusi saavutettu apuväline tieto jäi kuitenkin melko vähäiseksi, vaikka kyselyyn saatiin tyydyttävä määrä vastauksia. Tässä ilmenivät E-lomakkeella toteutetun kyselyn heikkoudet, kun halutaan kerätä laadullista tutkimusta vastaavaa aineistoa. Haastattelukyselyn avulla olisi mahdollisesti voitu saavuttaa laadukkaampaa tietoa apuvälineisiin ja niiden käyttöön liittyen. Lisäksi kyselyn sisältö olisi voinut olla tarkemmin kohdennettu apuvälineisiin ja niiden käyttöön, ja sen rakenne olisi voinut olla paremmin suunniteltu.

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin apuvälineitä kilparatsastukseen soveltuvien apuvälineiden näkökulmasta, eikä siihen sisällytetty ratsastusterapiakäytössä hyödynnettäviä apuvälineitä, koska se ei ole osa opinnäytetyön yhteistyötahon toimintaa. Jatkotarkastelussa voitaisiin perehtyä näihin ratsastuksen apuvälineisiin sekä niiden hyödyntämiseen, kehittämiseen ja turvallisuuteen. Lisäksi voitaisiin tarkastella ratsastuksessa hyödynnettäviä proteeseja ja niiden toimintamekaniikkaa. Fédération Equestre Internationale n Classification Master List of Para Dressage athletes-dokumentissa esitetään useampien ratsastajien käyttävän etenkin yläraajaproteesia ratsastuksen aikana, mutta tietoa proteesien toimintamekaniikasta ei ole listauksessa tehty.

## Lähteet

Acavallo 2023. Shock absorbing gel seat saver-tuotekuvaus. Saatavilla osoitteessa < <https://www.acavallo.com/products/shock-absorbing-gel-seat-saver/> > Viitattu 26.9.2023.

Aitta-Aho Minna & Enjala Jonna 2017a. Ratsaille-videosarja, Yle Areena. Jakso 1/8 "Nouse satulaan". Saatavilla osoitteessa < <https://areena.yle.fi/1-4064919> > Katsottu 26.9.2023.

Aitta-Aho Minna & Enjala Jonna 2017b. Ratsaille-videosarja, Yle Areena. Jakso 2/8 "Kädet ja pohkeet". Saatavilla osoitteessa < <https://areena.yle.fi/1-4064919> > Katsottu 25.9.2023.

Aitta-Aho Minna & Enjala Jonna 2017c. Ratsaille-videosarja, Yle Areena. Jakso 3/8 "Itsenäinen istunta". Saatavilla osoitteessa < <https://areena.yle.fi/1-4064919> > Katsottu 26.9.2023.

Alongi Katariina & Mannila Laura & Airaksinen Sanni 2021: 38, 148. Tunnetaitoja hevosihmisille, Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Björns Marko & Koivula Jutta & Laine Seppo & Roivas Marianne 2017: 73. Suuri Suomalainen Ratsastuskirja. Julkaisija Readme.fi, Helsinki.

British Equestrian, Equestrian Sports, Para Showjumping-kirjoitus. Saatavilla osoitteessa < <https://www.britishequestrian.org.uk/getinvolved/equestrian-sports/para-show-jumping> > Viitattu 27.9.2023.

Carter Sue C. & Kenkel William M. & MacLean Evan L. & Wilson Steven R. & Perkeybile Allison M. & Yee Jasin R. & Ferris Craig F. & Nazarloo Hossein P. & Porges Stephen W. & David Jason M. & Connely Jessica J. & Kingsbury Marcy A. 2020: 855. Is Oxytocin "Nature's Medicine"? , Pharmacological Reviews Oct. 1, 72 (4) 829-861. Saatavilla osoitteessa < <https://doi.org/10.1124/pr.120.019398> > Viitattu 15.9.2023.

Equestrian Australia 2023. What is dressage?-kirjoitus. Saatavilla osoitteessa < <https://www.equestrian.org.au/content/what-dressage> > Viitattu 26.9.2023.

Equestrian Canada 2014: 0-4. Compensating (adaptive) aids. Saatavilla osoitteessa < [https://www.equestrian.ca/cdn/storage/resources\\_v2/9xmXLij6rzqwuNRup/original/9xmXLij6rzqwuNRup.pdf](https://www.equestrian.ca/cdn/storage/resources_v2/9xmXLij6rzqwuNRup/original/9xmXLij6rzqwuNRup.pdf) > Viitattu 26.9.

Eyre Harris A. & Papps Evan & Baune Bernhard T. 2013: 3. Treating depression and depression-like behavior with physical activity: an immune perspective. Frontiers in Psychiatry, Vol 4 (3). Saatavilla osoitteessa < <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00003> > Viitattu 15.9.2023.



Fadjukoff Päivi & Kainulainen Sakari & Pirhonen Jari & Saaranen Terhi & Valokivi Heli & Vauhkonen Anneli 2022: 328. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 59(3), 327–335. Saatavilla osoitteessa < <https://doi.org/10.23990/sa.111453> > Viitattu 10.10.2023.

Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes. Päivittyy automaattisesti, viitattu 3.10.2023. Saatavilla osoitteessa < [https://data.fei.org/Tools/BaseData.aspx? Fédération Equestre Internationale table=PEDAthletesClassification](https://data.fei.org/Tools/BaseData.aspx?Fédération+Equestre+Internationale+table=PEDAthletesClassification) >

Fédération Equestre Internationale 2023a: 34-36. PARA DRESSAGE RULES. Saatavilla osoitteessa < [https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI\\_Para%20Dressage\\_Rules\\_2023\\_update%2001.02.2023\\_clean.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI_Para%20Dressage_Rules_2023_update%2001.02.2023_clean.pdf) > Viitattu 26.9.2023.

Fédération Equestre Internationale 2023b: 4-8, 33-38. PARA EQUESTRIAN MANUAL FOR CLASSIFIERS. Saatavilla osoitteessa < [https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020\\_update16.01.2023\\_clean.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020_update16.01.2023_clean.pdf) > Viitattu 26.9.2023.

Fédération Equestre Internationale 2023c: 1-11. Para Dressage Compensating Aids Guidelines. Saatavilla osoitteessa < [https://inside.fei.org/system/files/Compensating%20Aids%20Guidelines%20Para%20Dressage%20May%202020\\_13.10.2022\\_0.pdf](https://inside.fei.org/system/files/Compensating%20Aids%20Guidelines%20Para%20Dressage%20May%202020_13.10.2022_0.pdf) > Viitattu 26.9.2023.

Fédération Equestre Internationale 2023d: 49. DRESSAGE RULES. Saatavilla osoitteessa < [https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI\\_Dressage\\_Rules\\_2023\\_Clean\\_Version\\_Updated\\_07-08-2023\\_0.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI_Dressage_Rules_2023_Clean_Version_Updated_07-08-2023_0.pdf) > Viitattu 26.9.2023.

Fédération Equestre Internationale 2023e: 57. PARA EQUESTRIAN CLASSIFICATION RULES. Saatavilla osoitteessa < [https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI\\_PE\\_Classification\\_Rules\\_2023\\_clean.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI_PE_Classification_Rules_2023_clean.pdf) > Viitattu 6.10.2023.

Fédération Equestre Internationale 2023f: 59. PARA EQUESTRIAN MANUAL FOR CLASSIFIERS. Saatavilla osoitteessa < [https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020\\_update16.01.2023\\_clean.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020_update16.01.2023_clean.pdf) > Viitattu 26.10.2023.

González Marc Elmeua & Šarabonl Nejc 2020: 1. Muscle modes of the equestrian rider at walk, rising trot and canter. PLoSONE15(8): e0237727. Saatavilla osoitteessa < <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237727> > Viitattu 13.9.2023.

Gutiérrez Rincón JA & Vives Turcó J & Muro Martínez I & Casas Vaqué I 1992: 35. A comparative study of the metabolic effort expended by horse riders during a jumping competition. Br J Sports Med. 1992 Mar;26(1):33-5. Saatavilla osoitteessa < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1478969/> > Viitattu 13.9.2023.

Henderson Carolyn 2011: 10–12, 61–73, Hevosen varusteet – Ratsastajan käsikirja. Toimittanut Jane Trollope. Julkaissut Readme.fi, Helsinki.

Hobbs Sarah Jane & Alexander Jill & Wilkins Celeste & St. George Lindsay & Nankervis Kathryn & Sinclair Jonathan & Penhorwood Gemma & Williams Jane & Clayton Hillary M 2023: 2. Towards an Evidence-Based Classification System for Para Dressage: Associations between Impairment and Performance Measures. *Animals* 2023, 13, 2785. Saatavilla osoitteessa < [https://doi.org/ 10.3390/ani13172785](https://doi.org/10.3390/ani13172785) > Viitattu 27.9.2023.

Honkavaara Markku & Rintala Pauli 2010: 30. The influence of short term, intensive hippotherapy on gait in children with cerebral palsy. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 3 (29-36) Saatavilla osoitteessa < <http://www.eufapa.eu/index.php/european-journal-of-apa/back-issues.html> > Viitattu 13.9.2023.

How to dressage 2023. How to do rising trot-kirjoitus. Saatavilla osoitteessa < <https://howtodressage.com/for-the-rider/rising-trot/> > Viitattu 13.10.2023.

Hyttinen Anne-Maarit 2012: 7–27. Ratsastuksen terveystili. Julkaisija Suomen ratsastajainliitto Ry. Saatavilla osoitteessa < [https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili\\_netti.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf) > Viitattu 26.9.2023.

Hööks Academy 2020a. Ratsastajan varusteet. Saatavilla osoitteessa < <https://www.hooks.fi/hooks-academy/ratsastajan-varusteet> > Viitattu 12.10.2023.

Hööks Academy 2020b, Hevosen varusteet – Satuloita montaa eri mallia. Saatavilla osoitteessa < <https://www.hooks.fi/hooks-academy/hevosen-varusteet/satuloita-montaa-eri-mallia> > Viitattu 12.10.2023

Kaimio Tuire 2004: 527. Hevosen kanssa, Perusapujen opettaminen ratsulle. Toimittanut Raisa Vuorelainen, WSOY, Porvoo.

Kaiser Lana & Edick J Mathew & Smith Buckler Katherine & Heleski Camie & Gorbis Sherman & Depue Bonnie & Lewis Liz & Kaiser LeeAnn J 2019: 1–8. Impact of adaptive devices on horses, assisting persons, and riders with cerebral palsy in a therapeutic riding program. *Human-Animal Interaction Bulletin* 2019, Vol. 7, No. 1, 1–23. Saatavilla osoitteessa < <https://doi.org/10.1079/hai.2019.0001> > Viitattu 9.10.2023.

Kirjoittajan työkalupakki, otsikko, otsikointi. Helsinki.fi-blogikirjoitus. Saatavilla osoitteessa < <https://blogs.helsinki.fi/kirjoittajantyokalupakki/otsikko-otsikointi/> > Viitattu 24.10.2023.

Kivimäki Jaana 2012: 88–89. Teoksessa Tavoitteena tasapaino. Kirjoittanut Syvärinen Katri, Waasa Graphics Oy, Vaasa.

Khanzada Faizan Jameel & Soomro Nabila & Khan Shadidda Zakir 2015: 546. Association of Physical Exercise on Anxiety and Depression Amongst Adults. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2015 Jul;25(7):546-8. Saatavilla osoitteessa < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26208566/> > Viitattu 13.9.2023.

Kouluratsastuksen kilpailusäännöt 2023: 17–23. Suomen Ratsastajainliitto. Saatavilla osoitteessa < [https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/20483/ksii\\_koulu\\_2023-\\_puhdas.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/20483/ksii_koulu_2023-_puhdas.pdf) > Viitattu 13.10.2023.

Kuusisto Taru 2014: 25, Taulukko 2; 39–40. Ratsastusharrastus hyvinvoinnin lähteenä-opinnäytetyö, Turun Ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa < [https://www.theseus.fi/bitstream/10024/79727/1/Kuusisto\\_Taru.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/10024/79727/1/Kuusisto_Taru.pdf) > Viitattu 20.9.2023.

Kyrklund Kyra & Lemkow Jytte 2011: 25–29, 36. Kyra ja ratsastuksen taito. WSOY, Helsinki.

Laakso Markus 2020, Ratsastusvälineet – ostajan opas. Asiantuntijoina Kärkkäinen Maija & Rantanen Liisa. Yhteishyvä-sivustolla julkaistu artikkeli. Saatavilla osoitteessa < <https://yhteishyva.fi/koti/ratsastusvalineet-ostajan-opas/article-117041> > Viitattu 12.10.2023.

Malchrowicz-Mośko Ewa & Wieliński Dariusz & Adamczewska Katarzyna 2022: 6. Perceived Benefits for Mental and Physical Health and Barriers to Horseback Riding Participation. The Analysis among Professional and Amateur Athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health 17, no 10 (2020): 3736. Saatavilla osoitteessa < <https://doi.org/10.3390/ijerph17103736> > Viitattu 20.9.2023.

Mattila-Rautiainen Sanna 2004: 261, 597–600 teoksessa Hevosien kanssa. Toimittanut Raisa Vuorelainen. WSOY, Porvoo.

Mattila-Rautiainen Sanna & Sandström Marita 2011: 129–138. Teoksessa Ratsastusterapia, toimittanut Mattila-Rautiainen Sanna. PS-kustannus, Juva.

Marinoff Jacqueline 2013: 3. The effect of Rider Level on Equine Mean Heart Rate at the Trot. Honors Theses and Capstones, University of New Hampshire Scholars' Repository. < <https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1114&context=honors> > Viitattu 5.9.2023.

Meurman Markus 2021, Millainen on hyvä ohje? - 6 hyvän ohjeen tunnuspiirrettä. Laatulöpinät Podcast, jakso 29. Saatavilla osoitteessa < <https://www.arter.fi/podcast/laatulopinat-podcast-millainen-on-hyva-ohje-6-hyvan-ohjeen-tunnuspiirretta/> > Viitattu 23.10.2023.

Mikkelsen Kathleen & Stojanovska Lily & Polenakovic Momir & Bosevski Marijan & Apostolopoulos Vasso 2017: 49– 54. Exercise and mental health, Maturitas, Volume 106, sivut 48-56. Saatavilla osoitteessa < <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512217308563> > Viitattu 15.9.2023.

Nikanne Jyrki 2011: 200. Teoksessa Ratsastusterapia, toimittanut Mattila-Rautiainen Sanna. PS-kustannus, Juva.

O'Reilly Colleen & Zoller Jennifer & Sigler Dennis & Vogelsang Martha & Sawyer Jason & Fluckey James 2021: 2. Rider Energy Expenditure During High Intensity Horse

Activity, Journal of Equine Veterinary Science, Volume 102. < <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0737080621000939> > Viitattu 24.8.2023.

Paakkunainen Tuuli 2004: 9–17. ”Millainen on hyvä ohje?”-opinnäytetyö. Saatavilla osoitteessa < [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496184/ON\\_Paakkunainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496184/ON_Paakkunainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y) > Viitattu 23.10.2023.

Paralympiakomitea 2023. ”Toomas Lahtinen ensimmäisenä suomalaisena Special Olympics-maailmankisojen esteratsastukseen”-uutisartikkeli. Saatavilla osoitteessa < <https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/uutiset/10544-toomas-lahtinen-laehtee-ensimmaisenae-suomalaisena-special-olympics-maailmankisojen-esteratsastukseen> > Viitattu 27.9.2023.

Pitkänen Anna-Kaisa 2023: 14–15, 294–297. Eläinten hoivassa, eläimet mielenterveyden tukena. Kirjapaja, Helsinki.

Ratsastuksen säännöt ja luokittelu, Paralympiakomitea. Saatavilla osoitteessa < <https://www.paralympia.fi/urheilu/lajit/ratsastus/saannot-ja-luokittelu> > Viitattu 27.9.2023.

Ratsastuksen tunnuslukuja, Suomen Ratsastajainliitto 2022. Saatavilla osoitteessa < <https://www.ratsastus.fi/srl/ratsastuksen-tunnuslukuja/> > Viitattu 9.10.2023.

Results Archive - Tokyo 2020. Equestrian participants. International Paralympic Committee. Saatavilla osoitteessa < <https://www.paralympic.org/tokyo-2020/results/equestrian/participants> > Viitattu 23.10.2023.

Roivas Marianne 2020. Kirjoita hyvä ohjeteksti! Rehablogi, kuntoutuksen ja terveydenhuollon hyviä käytänteitä kehittämässä. Saatavilla osoitteessa < <https://blogit.metropolia.fi/rehablogi/2020/12/22/kirjoita-hyva-ohjeteksti/> > Viitattu 24.10.2023.

Schwarzmueller-Erber Gabriele & Maier Manfred & Kundi Michael 2020: 10–11. Pet Attachment and Wellbeing of Older Aged Recreational Horseback Riders, International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 1865. Saatavilla osoitteessa <https://doi.org/10.3390/ijerph17061865> > Viitattu 15.9.2023.

Sievinen Satu 2011: 5. Teoksessa Ratsastusterapia, toimittanut Mattila-Rautiainen Sanna. PS-kustannus, Juva.

Sport Week: History of para-equestrian 2016. International Paralympic Committee. Saatavilla osoitteessa < <https://www.paralympic.org/news/sport-week-history-para-equestrian> > Viitattu 23.10.2023.

Suomen ratsastajainliitto, Pararatsastussäännöt 2023: 3–9. Kilpailusäännöt VIII, Pararatsastus. Saatavilla osoitteessa < [https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22195/pararatsastus\\_2023\\_ksviii\\_puhdas.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22195/pararatsastus_2023_ksviii_puhdas.pdf) > Viitattu 27.9.2023.

Suomisanakirja.fi. Haku sanalla ”opas”. Saatavilla osoitteessa < <https://www.suomisanakirja.fi/opas> > Viitattu 24.10.2023.

Talvitie Hanna 2014: 40–41. Nouse ratsaille-opas, Suomen ratsastajainliitto ry. Saatavilla osoitteessa < [https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/nouse\\_ratsaille\\_opas\\_2014\\_nettiin.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/nouse_ratsaille_opas_2014_nettiin.pdf) > Viitattu 25.9.2023.

Tekijänoikeudelliset kysymykset, Metropolia 2012. Opinnäytetyön ideointi ja käynnistäminen. Saatavilla osoitteessa < <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182855> > Viitattu 24.10.2023.

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. < <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> > Päivitetty 20.10.2022, viitattu 5.9.2023.

Vilka Hanna 2007: 85. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Julkaisija Tammi, Helsinki.

Yläne Aki 2009: Ratsastus: 431–432. Teoksessa Hakkarainen Harri, Jaakkola Timo, Kalaja Sami, Lämsä Jari, Nikander Antti, Riski Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti, VK-Kustannus Oy.

## Liite 1 – E-lomakkeen kyselylomake.



Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista eikä kyselyssä kerätä tunnistetietoja. Vastaamalla autat pararatsastustoiminnan kehittämistä jakamalla tietoa käytössäsi olevista ratsastuksen apuvälineistä ja mahdollisista kehityskohteista.

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 2.10.2023 10.54 ja päättyy 13.10.2023 23.59

### Kysely ratsastuksen apuvälineistä

Alla esitetyissä kysymyksissä kartoitetaan ratsastusharrastuksen piirteitä pararatsastajien keskuudessa, sekä kerätään tietoa ratsastuksen apuvälineistä. Vastauksia käytetään aiheeseen liittyvässä opinnäytetyössä sekä ratsastuksen apuvälineitä käsittelevässä oppaassa, joka toteutetaan yhteistyössä Suomen Ratsastajainliitto Ry:n kanssa. Kysely koostuu monivalinta- sekä avoimista kysymyksistä ja siihen vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

#### Lajitausta

Kuinka monta vuotta olet ratsastanut yhteensä? \*

Kuinka usein ratsastat keskimäärin? \*

--Valitse tästä--

Ratsastaminen edistää fyysistä hyvinvointiani (1 = olen täysin eri mieltä - 5 = olen täysin samaa mieltä) \*

1 2 3 4 5

Ratsastaminen edistää psyykkistä hyvinvointiani (1 = olen täysin eri mieltä - 5 = olen täysin samaa mieltä) \*

1 2 3 4 5

Ratsastaminen edistää sosiaalista hyvinvointiani (1 = olen täysin eri mieltä - 5 = olen täysin samaa mieltä) \*

1 2 3 4 5

Kilpailen ratsastuksessa

En koskaan

Mikä on pararatsastusluokituksesi? Vastaa tähän kysymykseen vain, jos kilpailet ratsastuksessa.

- I
- II
- III
- IV
- V
- Minua ei ole luokiteltu

Jos sinulla on pararatsastusluokitus, mikä on profiilinumerosi?

Harrastatko muuta liikuntaa tai urheilulajia kuin ratsastus? Jos, niin mitä? \*

Mitä ratsastaminen sinulle merkitsee? \*

Ratsastan ? \*

- Ratsastuskoulun asiakkaana
- Vuokrahevosella
- Omalla hevosella
- Ylläpitohevosella
- Muu

Jos vastasit edelliseen kenttään "Muu", kuvaile tähän miten ja missä ratsastat.

Minkä suuruisiksi arvioit ratsastamiseen käyttämäsi rahamäärän kuukausittain? \*

## Apuvälineet

Tämä osio käsittelee apuvälineitä yleisesti, sekä ratsastukseen liittyen. Ratsastuksen apuvälineillä tarkoitetaan apuvälineitä, joita käytetään ainoastaan ratsastuksen aikana (esimerkiksi modifioitu satula, erikoisohjat, erilaiset jalustimet yms.) Ethän mainitse avoimissa vastauksissasi tunnistettavia tietoja (esimerkiksi diagnoosiasi) anonymitietin säilyttämiseksi!

Valitse parhaiten ratsastuksen apuvälineiden käyttöäsi kuvaava vaihtoehto \*

- Olen ratsastanut aina ratsastuksen apuvälineitä käyttäen
- Olen aloittanu ratsastuksen ilman apuvälineitä, mutta nyt käytän ratsastuksen apuvälineitä vammautumisen vuoksi
- Olen aloittanut ratsastuksen ilman apuvälineitä, mutta nyt käytän ratsastuksen apuvälineitä sairauden tai muun toimintakykyyni vaikuttavan terveydellisen syyn vuoksi
- Mikään näistä ei kuvaa ratsastuksen apuvälineiden käyttöäni

Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen "Mikään näistä ei kuvaa ratsastuksen apuvälineiden käyttöäni", kuvaile tähän miten päädyit ratsastuksen apuvälineiden käyttäjäksi.

Oletko ratsastanut ratsastuskoulussa käyttäen ratsastukseen tarkoitettua apuvälinettä tai välineitä? \*

--Valitse tästä--

Kuvaile mahdollisimman tarkasti käyttämäsi apuvälineet, esimerkiksi millainen erikoisohja sinulla on käytössäsi ja miten kyseinen apuväline auttaa sinua ratsastuksen aikana. (esimerkiksi auttaa pitämään jalkaa paikallaan, helpottaa ohjastuntuman ylläpitämistä, jne).

Mitä ratsastuksen apuvälineitä käytät ratsastuksen aikana ja miten ne auttavat sinua ratsastaessasi? \*

Käytätkö jotain muita kuin ratsastukseen suunnattuja apuvälineitä ratsastuksen aikana? Jos, niin mitä?

Mistä olet hankkinut ratsastukseen tarkoitetut apuvälineesi? (esimerkiksi tilannut ulkomailta, teettänyt suutarilla/valjassepällä, ostanut hevostarvikeliikkeestä) \*

Mitä kautta olet saanut tietoa ratsastuksen apuvälineistä? Voit valita useamman vaihtoehdon. \*

- Internetistä
- Ohjaajalta/opettajalta/valmentajalta
- Muilta ratsastajilta
- Kirjallisuudesta
- Ei mikään näistä

Jos vastasit edelliseen "ei mikään näistä" tai olet saanut tietoa muualtakin kuin mainituista lähteistä, niin kerro mistä olet saanut tietoa ratsastuksen apuvälineistä.

Mitä alla listatuista apuvälineistä käytät päivittäisessä arjessasi? \*

- Pyörätuoli
- Rollaattori
- Proteesi (alaraaja)
- Proteesi (yläraaja)
- Ortoosi (yläraaja)
- Ortoosi (alaraaja)
- Ortoosi (kaula)
- Ortoosi (keskivartalo)
- Pohjalliset
- Erityisjalkineet
- Kävelysauvat/keppi
- En mitään näistä

## Kehitys

Minkälista tietoa tai apua kaipaisit ratsastuksen apuvälineisiin liittyen?

Onko sinulla kehittämisideoita, ehdotuksia tai toiveita ratsastuksen apuvälineisiin liittyen?



Liite 2 - Sisällöltään valmis opas opinnäytetyön osana luodulla ulkoasulla ilman yhteistyötahon tietoja.

## PARARATSASTUS



# RATSASTAJAN APUVÄLINEET

Apuvälineopas erityistarpeen ratsastajille ja hevosalan palveluntarjoajille

(YHTEISTYÖTAHON NIMI JA LOGO)

---

Tämän oppaan tavoite on lisätä tietoisuutta ratsastuksessa hyödynnettävistä apuvälineistä ja niiden käytöstä. Lähtökohtana oppaan luomisessa on pidetty apuvälinemahdollisuuksien tietoisuuden kasvattamista kaikille ratsastuksesta kiinnostuneille, erityistarpeen ratsastajille sekä hevosalan palveluntarjoajille.

Opas on toteutettu osana Metropolia ammattikorkeakoulun apuvälinetekniikan tutkintolinjan opinnäytetyötä, ja sen sisällön on tuottanut Taija Määttänen yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton kanssa.

---

Teksti, kuvat ja ulkoasu: Taija Määttänen, Metropolia ammattikorkeakoulu 2023

# Sisällys

Johdanto.....	1
Tavoitteena kilpaileminen? .....	2
Ratsastajan apuvälineet .....	3
Kauhukahvat, kaularemmit ja käsikahvat .....	4
Ohjat.....	6
Jalustimet.....	10
Istuinpehmusteet .....	11
Jalan vakauttamisen ja tukemisen keinot .....	11
Raipat.....	16
Esimerkkejä muista mahdollisista apuvälineistä .....	19
Lisämateriaalia .....	20
Lähteet .....	21



---

### Mitä ratsastaminen sinulle merkitsee?

*”On ihanaa saada neljä toimivaa jalkaa alle, kun oma kävely on hidasta ja haastavaa.”*

*”Vähäisen liikuntakyvyn ylläpitoa. Elämänsisältöä. Pelastusrengasta. Vapautta päästä esim. metsään ja järveen, jonne en muuten pääse omin avuin.”*

*”Ilman ratsastusta en kävelisi.”*

Pararatsastajille toteutettu kysely, 2023.

---

Tämän oppaan koostamisen osana on toteutettu pararatsastajille suunnattu kysely, jonka avulla on kerätty lisätietoa apuvälineistä, niiden käytöstä sekä pararatsastajien kokemuksista. Ratsastamisen kuntoutuksellinen merkitys korostui vastauksissa ja pararatsastajat kertoivat ratsastusharrastuksen mm. parantavan heidän toimintakykyään, toimivan kehon ja mielen kokonaisvaltaisena kuntoutuksena, sekä antavan vapauden liikkua paikkoihin, jonne he eivät muuten pääsisi. Myös ratsastuksen tarjoama kävelemisen tunne oli merkittävä tekijä useammalle kyselyyn vastanneelle pararatsastajalle.

Mahdollisuus ratsastamiseen voi siis olla hyvinkin merkittävä tekijä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Ratsastamiseen suunnattujen apuvälineiden tarkoitus onkin mahdollistaa ratsastaminen sellaisille henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut.

Pararatsastuksessa myös opetusta sekä olosuhteita voidaan tarpeen vaatiessa muuttaa tilanteen mukaan sopivaksi. Ratsastustoimintaa tuottavan palveluntarjoajan asiakkaana ratsastaessa voidaan toimintakyvyn rajoitteita huomioida esimerkiksi ratsastettavien tehtävien vaativuudessa, hevosvalinnoissa, sekä erilaisilla apuvälineratkaisuilla.

Erityistarpeen ratsastaja voi ratsastaa esimerkiksi yksityistunneilla tai osana ratsastuskoulun opetusryhmää ratsastajan toimintakyvyn asettamista rajoitteista sekä vaatimuksista riippuen, ja pararatsastusta on mahdollista harrastaa aina huippu-urheilutasolle asti.

# Tavoitteena kilpaileminen?

Tässä oppaassa esitetyt apuvälineet ja -keinot perustuvat kansainvälisen ratsastusjärjestö Fédération Equestre Internationalen määrittämiin pararatsastuksen apuvälineitä koskeviin kilpailusääntöihin, joita noudatetaan myös Suomen pararatsastuskilpailutoiminnassa. Huomioithan, että jos tavoitteena on kilpaileminen, seurasoa vaativampiin kilpailuihin osallistuminen vaatii pararatsastusluokituksen, joka määrittää sallitut profiilikohtaiset apuvälineet. Oppaassa esitetyt apuvälineet on jaoteltu kaikille luokituksen saaneille pararatsastajille sallittuihin standardoituihin apuvälineisiin, sekä pararatsastusluokituksen vaativiin profiilikohtaisiin apuvälineisiin. Ratsastajalle luokiteltu profiilinumero määrittää sallitut profiilikohtaiset apuvälineet. Taulukon profiilinumerokohtaisesti sallituista apuvälineistä löydät kansainvälisistä pararatsastussäännöistä.

Apuvälineratkaisut voivat olla myös muita, kuin standardoituja ja profiilikohtaisia. Tällöin apuvälineen käyttäminen kilpailuissa vaatii erillisen hakemuksen tekemisen Suomen Ratsastajainliitolle. Näitä apuvälineitä kutsutaan standardoimattomiksi apuvälineiksi ja tässä oppaassa esitetään niistä osa. Lähes mikä tahansa väline voidaan hyväksyä pararatsastuksen apuvälineeksi, jos sen käyttö on turvallista ja perusteltua.

Tarkemmat ohjeet luokitteluun ja apuvälinehakemuksen tekemiseen löydät Suomen Ratsastajainliiton internetsivustolta löytyvistä pararatsastussäännöistä. Luokiteltu pararatsastaja voi kilpailla myös kaikille avoimissa kouluratsastuskilpailuissa käyttäen profiilikohtaisia apuvälineitä.

Kilpailutoiminnassa on mahdollista käyttää myös erilaisia apukeinoja, joita ei ole esitetty tarkemmin tässä oppaassa. Näitä ovat tuomarin tervehtiminen nyökkäämällä, ravin keventäminen tai keventämättä jättäminen, kannusten ja hanskojen käyttämisen vapaaehtoisuus, sekä ilman jalustimia tai jalustinta ratsastaminen. Turvaliivin käyttäminen on sallittu pararatsastuskilpailuissa.

Lisätietoa kilpailemisesta sekä kilpailutoiminnasta vastaavien yhteys henkilöiden tiedot löydät SRL:n internetsivustolta pararatsastus-osion välilehdeä ”kilpailu ja valmennus”.

## HUOMIOITHAN TÄMÄN

Kilpailusääntöjä päivitetään säännöllisesti. Tarkista siis käyttämiäsi apuvälineitä koskevat ajantasaiset kilpailusäännöt sekä apuvälinekohtaiset sallitut mitoitukset Fédération Equestre Internationalen julkaisemasta ”Para Dressage Compensating Aids Guidelines”-dokumentista ennen kilpailemistä.



## Ratsastajan apuvälineet

Erilaisilla apuvälineillä ja -keinoilla voidaan helpottaa esimerkiksi tasapainon ja ohjastuntuman ylläpitämistä, ratsastajan jalan vakauttamista sekä kommunikatiota opettajan ja ratsastajan välillä. Näiden välineiden ja keinojen tarkoitus on mahdollistaa ratsastaminen henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut.

Apuvälineiden tarkoitus ei ole kompensoida puutteellista ratsastustaitoa, vaan niiden käyttöön tulee olla perusteltu syy. Palveluntarjoajan ja asiakkaan tulee keskustella apuvälineen käytöstä ennen ratsastusta, jotta voidaan varmistaa apuvälineen sopivuus haluttuun toimintaan sekä ratsastettavalle hevoselle. Turvallisuussyistä apuvälineet eivät koskaan saa olla sellaisia, että ne kiinnittäisivät ratsastajan hevoseen niin, että apuväline estää mahdollisen putoamisen.

Tässä oppaassa esitettyjä apuvälineiden käyttöön liittyviä mitoituksia suositellaan käytettäväksi kaikessa ratsastustoiminnassa apuvälineen turvallisen käytön varmistamiseksi. Ratsastuksen aikana ratsastaja voi hyödyntää myös muita, kuin ratsastukseen suunnattuja apuvälineitä, kuten esimerkiksi ylä- tai alaraajan ortooseja, keskivartalon ja kaulan ortooseja sekä ala- ja yläraajaproteeeseja ja pohjallisia. Osa ratsastajista hyötyy myös kompressiovaatteista ratsastuksen aikana, jos kehossa on esimerkiksi tuntopuutoksia. Kompressiovaatteiden käyttö voi helpottaa kehon hahmottamista ratsastuksen aikana, ja niiden käyttö on yleistä maajoukkue-tason pararatsastajilla.

## Kauhukahvat, kaularemmit ja käsikahvat

Kun ratsastajan haasteena on tasapainon ylläpitäminen tai saavuttaminen, voidaan käyttää erilaisia remmejä ja kahvoja, jotka tarjoavat tukea tarvittaessa tai koko ratsastuksen ajan. Käsissä pideltävä remmi tai kahva voi toimia myös kiintopisteenä käännoksissä, sekä auttaa käden hallinnassa.



*Kaularemmi on standardoitu apuväline.*

Kaularemminä tai kauhukahvana käytettäviä nahkaisia varustehihnoja sekä rintaremmejä on saatavilla hevostarvikeliikkeissä. Kiinteän kauhukahvan asentaminen satulaan vaatii kahvan kiinnittämistä satulan runkoon ja sen toteuttamista voi tiedustella satulasepäältä.

Kiinteä käsikahva tarjoaa pehmeää remmiä enemmän tukea, ja tällaisista kahvoista voivat hyötyä esimerkiksi ratsastajat, joiden jalkojen ja käsien tai alaraajojen toimintakyky on heikentynyt tai joilla on raajojen toispuoleinen heikkous. Kiinteästä kauhukahvasta voivat hyötyä myös ratsastajat, joilla on saman puolinen tai ristikkäinen ylä- ja alaraajan toiminnan vaje.

### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Satulaan kiinnitetyn kiinteän kahvan ja ratsastajan väliin on jätävä kolme senttimetriä vapaata tilaa turvallisuussyistä.
- Standardoitu tai profiilikohtainen kauhukahva, kaularemmi tai käsikahva ei saa nousta yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle.

### Standardoidut apuvälineet

Hevosen kaulan ympärille voidaan kiinnittää nahkainen remmi, josta ratsastajan on mahdollista pitää kiinni. Tähän tarkoitukseen voidaan hyödyntää esimerkiksi jalustinhihnaa. Remmin pituus tulee määrittää niin, että se ei kohoa yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle, jos kyseessä on kilpailutilanne.

Käsi­kahvana voidaan käyttää myös satulan D-renkai­siin kiinnitettävää niin sanottua kauhukahvaa tai muuta pehmeää käsitu­kea. Tähän tarkoitukseen voidaan hyödyntää esimerkiksi suitsista saatavaa alaturpa­remmiä tai muuta vastaavaa nahkaista hihnaa. Kilpailutilanteessa kahva ei saa olla yli 30 cm pitkä tai nousta yli 10 cm satulan etukaaren yläpuolelle. Myös hevosen varustukseen kuuluvaa rintaremmiä voidaan käyttää apuvälineenä tähän tarkoitukseen.



*Kauhukahva.*

### Profiilikohtaiset apuvälineet

Käsi­kahva voi olla kovasta materiaalista valmistettu, jolloin sen tarkoituksena on estää tasapainon menetys sekä auttaa tasapainon palauttamisessa. Kovasta materiaalista valmistettua kahvaa käytettäessä on varmistettava, että ratsastajan ja kahvan väliin jäävä tila on vähintään kolme senttimetriä. Muuten mitoituksvaatimukset ovat pehmeitä käsitukia vastaavat (enintään 30cm leveä ja enintään 10 cm korkea satulan etukaaresta mitattuna).

### Standardoimattomat apuvälineet

Käsi­kahvana voidaan tarpeen vaatiessa käyttää myös mitoituksiltaan leveämpää kuin 30 cm tai korkeudeltaan 10 cm ylittävää kahvaa, mutta tällöin se luokitellaan standardoimattomaksi apuvälineeksi.





## Ohjat

---

Ratsastajan ohjien piteleminen voidaan mahdollistaa erilaisilla erikoisohjilla. Eri ohjasvaihtoehdoilla voidaan myös helpottaa ohjastuntuman ylläpitämistä ja vaikuttamista. Erikoisohjat voivat sopia esimerkiksi ratsastajille, joiden käsien puristusvoima tai koordinaatio on heikentynyt, joiden käsissä on rakenteellisia muutoksia tai tehtyjä amputaatioita, sekä ratsastajille, jotka käyttävät yläraajaproteesia ratsastaessaan.

---

Ohjien valinnassa voidaan hyödyntää erilaisia materiaaleja sekä värejä. Kumipäällysteinen ohja tarjoaa nahka- tai kangasohjaa enemmän pitoa. Sileät nahkaohjat puolestaan ovat notkeat, joka voi toimia paremmin osalle ratsastajista. Kangasohjat ovat kevyet, ja usein niihin on valmistusvaiheessa lisätty pieniä stoppareita. Myös ohjien paksuus ja leveys voivat vaikuttaa niiden käyttökävyyteen. Värikoodattujen ohjien käyttäminen voi helpottaa ohjien hahmottamista, ja sen kautta myös tuntuman ylläpitämistä. Ohjia valitessa ja kokeillessa kannattaa siis hyödyntää erilaisten materiaalien sekä mitoitusten tarjoamat mahdollisuudet. Erilaisia ohjia sekä ohjiin lisättäviä kumisia stoppareita on saatavilla hevostarvikeliikkeissä. Yhdistetyn erikoisohjan ja muita erikoisohjia voi teettää valjassepällä tai suutarilla.

### Standardoidut apuvälineet

Yksinkertaisin ja edullisin vaihtoehto ohjien käsissä pitelemisen helpottamiseen on ohjiin tehtävä solmu tai solmut, joita voidaan sijoittaa haluttuihin kohtiin. Ohjiin voidaan vaihtoehtoisesti lisätä myös kumisia stoppareita. Ohjiin tehtävät solmut sekä yhden stopparin käyttäminen kummassakin ohjassa ovat kilpailuissa kaikille sallittuja apuvälineitä. Jos ohjiin lisätään useampi kuin yksi solmu tai stoppari, luokitellaan ne standardoimattomaksi apuvälineeksi.

Osittain elastisella ohjalla voidaan tasata ratsastajan käden kautta hevosen suuhun kohdistuvaa painetta. Huomioithan, että jousto-osa ei saa olla suoraan kiinnitetty hevosen kuolaimeen, ja sen tulee olla ohjaan valmistusvaiheessa toteutettu. Jälkeenpäin lisätty jousto-osana toimiva välikappale ei ole hyväksytty apuväline kilpailutilanteessa.



*Ohjaan tehtävä solmu.*



*Jousto-ohja.*

### Profiilikohtaiset apuvälineet

Lenkkiohjilla tarkoitetaan ohjia, joihin on sisällytetty ohjastuntuman ylläpitämistä helpottavia silmukoita. Silmukat voivat olla sijoitettuna molempiin ohjiin erikseen, tai kulkea ohjien välissä ohjat yhdistävänä lenkinä. Silmukoita voi olla useampia, jolloin ne helpottavat myös ohjastuntuman säätelemistä, ja lenkkiohjajana voidaan käyttää esimerkiksi monteohjaa. Kilpailutilanteessa profiilikohtaisena apuvälineenä lenkkien sallittu maksimimäärä on kolme kappaletta. Ohja voi olla malliltaan myös sellainen, jossa lenkkiä voidaan siirtää haluttuun kohtaan käyttötarpeen mukaan.



*Lenkkiohja.*



*Yhdistyvät ohjat.*

Kahden ohjan hallinnoinnin helpottamiseksi ratkaisuna voidaan käyttää erikoisohjaa, jossa ohjat yhdistyvät yhdeksi ennen niiden kulkemista ratsastajan käteen. Huomioithan, että yhdistymiskohdan tulee olla vähintään 30 senttimetrin päässä kuolaimesta.

Ratsastajille, joiden yläraaja tai -raajat ovat lyhyet, voidaan hyödyntää satulan etuosassa sijaitsevaan D-renkaaseen tai hevosen rintaremmiin nahkaremmillä kiinnitettävää metallirengasta. Ratkaisua voidaan käyttää yhdelle tai molemmille ohjille. Ohja pujotetaan niin, että se kulkee renkaan kautta ratsastajan käteen, ja sen tarkoitus on mahdollistaa pehmeä ohjastuntuma lyhytkätiselle ratsastajalle. Rengas tulee kiinnittää niin, että se sallii suoran linjan ratsastajan kädestä hevosen kuolaimen, eikä tuota ohjastuntumaan vipuvaikutusta.



*Lyhytkätisen ratsastajan apuohja satulan D-renkaassa.*

Yhdellä kädellä ohjien piteleminen voidaan mahdollistaa ohjat yhdistävällä kapulalla, jota ratsastaja pitelee kädessään. Tällöin yhdellä kädellä ratsastavan on mahdollista kontrolloida kahta ohjaa helpommin. Kapulan on oltava tasainen ja pyöristetty, eikä se saa olla ohjiin jälkeen päin kiinnitetty, tai olla pituudeltaan yli 30 cm. Lisäksi vaihtoehtona on käyttää erikoisohjaa, joka kiinnitetään kuolaimesta jalustimeen tai jalustinhihnaan, jos ohjien hallinnointi ei ole mahdollista käsin.

### Standardoimattomat apuvälineet

Standardoimattomia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi ohjat, joihin on lisätty useampia solmuja tai stoppareita. Ohjia voidaan valmistaa myös mittatilaustyönä erilaisilla lenkeillä, kuten kuvassa esitetyssä yksilöllisessä lenkkiohjassa.



*Ohja, jossa useampia stoppareita.*



*Yksilöllinen erikoislenkkiohja.*

#### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Turvallisuussyistä ohjia ei tule missään tilanteessa kiinnittää ratsastajan käteen pysyvästi.
- Tarkista D-renkaaseen kiinnitettävän apuohjan sallitut tarkemman mitoitukset FEI:n kilpailusäännöistä ennen kilpailemista.

# Jalustimet

Jalustinratkaisuja on useita erilaisia. Oikein valittu jalustin ratsastuksen apuvälineenä lisää ratsastajan turvallisuutta ja auttaa jalan jalustimessa paikallaan pitämistä. Apuvälineiksi luokiteltujen jalustinvaihtoehtojen lisäksi saatavilla on myös erilaisia jalkaa vakauttavia jalustinkumeja. Erilaiset jalustinratkaisut sopivat ratsastuksen tueksi esimerkiksi sellaisille ihmisille, joiden alaraajojen koordinaatio tai voimataso on heikentynyt tai puuttuu. Erilaisia jalustinmalleja sekä jalustinkumeja on saatavilla hevostarvikeliikkeissä. Huomioithan, että turvajalustimen käyttäminen on suositeltavaa aina ratsastettaessa.

## Standardoidut apuvälineet

Edestä suljettu koppajalustin estää jalan liukumisen jalustimen läpi. Vastaava hyöty voidaan saavuttaa myös klipsillä, joka kiinnittyy jalustimen alaosasta ratsastajan kengän varvasosaan.

Saatavilla on myös magneettisia jalustinmalleja, joissa magneetti kiinnittyy ratsastusjalkineen pohjaan sijoitettuun metalliin tai pohjalliseen, joka voidaan asettaa haluttuun jalkineeseen. Magneetin voimakkuus on riittävä pitämään jalan paikoillaan jalustimessa, mutta ei niin tehokas, että estäisi jalan irtoamisen jalustimesta putoamistilanteessa.



*Koppajalustin.*

### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Jalustimena ei tule käyttää mallia tai ratkaisua, joka on suljettu kantapäältä tai muulla tavoin estää ratsastajan jalan irtoamisen jalustimesta.
- Turvajalustimien käyttö on suositeltavaa kaikessa ratsastustoiminnassa.

# Istuinpehmusteet

## Profiilikohtaiset apuvälineet

Istuinpehmusteet ovat satulan ja ratsastajan väliin asetettavia erilaisista materiaaleista valmistettuja irrotettavia pehmusteita. Materiaaleina voidaan käyttää esimerkiksi geeliä, viskoelastista vaahtoa tai nahkaa. Istuinpehmustetta voidaan käyttää iskunvaimennustarkoitukseen, tukemaan ratsastajan asentoa, helpottamaan satulassa pysymistä sekä suojaamaan ihoa. Saatavilla on useita erilaisia vaihtoehtoja ja malleja. Kilpailutilanteessa käytettäessä istuinpehmusteen värin tulee olla yhtenevä käytettävän satulan kanssa ja se luokitellaan profiilikoh-  
taiseksi apuvälineeksi.

Tästä apuvälineestä voivat hyötyä esimerkiksi ratsastajat, joiden keskivartalon hallinta on rajoittunut tai vartalon hallinta on toispuoleisesti heikentynyt. Istuinpehmuste voi helpottaa myös ilman proteesia ratsastavan alaraaja-amputoidun ratsastamista sekä ratsastajaa, jonka toisen tai molempien alaraajojen toimintakyky on puutteellinen. Istuinpehmusteita on saatavilla hevos-  
tarvikeliikkeistä ja ne tunnetaan myös nimellä seat saver.

## Standardoimattomat apuvälineet

Istuinpehmusteeseen voidaan tehdä muokkauksia, mutta tällöin se luokitellaan standardoimattomaksi apuvälineeksi. Tällainen muokkaus voi olla esimerkiksi pehmusteen korottaminen sen toiselta puolelta.





## Jalan vakauttamisen ja tukemisen keinot

Ratsastajan jalan vakauttamiseksi on olemassa useampia yksinkertaisiakin tapoja. Tarkoituksena näiden apuvälineratkaisujen käyttämisessä on estää jalan liukuminen jalustimen läpi, helpottaa jalan jalustimessa paikallaan pysymistä, sekä lisätä ratsastussuorituksen turvallisuutta. Jalan tukeminen tai jalustimien kiinnittäminen voi myös helpottaa jalan hahmottamista ja tasapainon ylläpitämistä, sekä auttaa löytämään paremman asennon satulassa.

Näistä ratkaisuista voivat hyötyä esimerkiksi ratsastajat, joiden alaraajojen voimataso on heikentynyt tai puuttuu, joilla on alaraajoissa tuntopuutoksia tai keskivartalon toiminta on heikentynyt. Jalan jalustimeen tukemiseen soveltuvia kuminauhoja on saatavilla rautakaupoissa sekä tavaramaloissa. Jalustimen tai jalustinhihnan satulavyöhön kiinnittämiseen sopivia nahkaremmejä voi ostaa hevostarvikeliikkeistä.

### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Kuminauhojen on oltava sellaisia, että ne varmasti hajoavat mahdollisessa putoamistilanteessa.
- Tarranauhaa ei tule turvallisuussyistä käyttää jalan tukemiseksi jalustimeen.
- Jalustinremmin tai jalustimen kiinnittäminen satulavyöhön edellyttää ehdottomasti turvajalustimen käyttöä, sillä kiinnittäminen estää jalustinremmin irtoamisen satulasta mahdollisessa putoamistilanteessa.
- Reiden ympärillä käytettävien tarranauhojen kiinnitysvahvuus on asetettava niin, että tarrakiinnitys aukeaa mahdollisessa putoamistilanteessa.

### Standardoidut apuvälineet

Kuminauhoja voidaan käyttää ratsastajan jalan tukemiseksi jalustimeen ja ne voidaan asettaa kuvien osoittamalla tavalla.



### Profiilikohtaiset apuvälineet

Jalustinremmistä satulavyöhön kiinnitettävä nahkahihna tai tarranauha vakauttaa ratsastajan jalkaa. Tähän tarkoitukseen voi hyödyntää esimerkiksi alaturparemmin hihnaa. Vastaava kiinnitys on mahdollista tehdä jalustimesta satulavyöhön, jolloin kiinnittäminen vakauttaa myös ratsastajan jalkaterää. Näitä ratkaisuja käytettäessä tulee huomioida, että ratsastajan jalkaa ei saa kiinnittää liikkumattomaksi, ja hihnan pituuden tulee olla vähintään viisi senttimetriä jalustinhihnasta tai jalustimesta satulavyöhön mitattaessa.



*Kiinnitys jalustinremmistä satulavyöhön.*



*Kiinnitys jalustimesta satulavyöhön.*

### Standardoimattomat apuvälineet

Ratsastajan jalkaa voidaan tukea myös esimerkiksi satulasiiven alta reiden ympärille kiinnitettävällä tarranauhalla. Tarranauhoja voidaan käyttää yhtä tai useampaa, kunhan kiinnityksen vahvuus asetetaan sellaiseksi, ettei apuväline estä ratsastajan putoamista.



## Satulat

---

Satulan sovittaminen on tunnetusti tärkeä tekijä ratsun hyvinvoinnille, mutta satulamallin valinta vaikuttaa olennaisesti myös ratsastajaan. Pararatsastuskilpailuissa kaikki satulamallit ovat sallittuja, ja niihin voidaan tehdä tarpeen vaatiessa myös yksilökohtaisia muokkauksia.

---

Eri satulamallien ominaisuudet sopivat erilaisille ratsastajille, ja sopivan mallin voi löytää ainoastaan erilaisia satuloita kokeilemalla. Eri satulamallit voivat esimerkiksi tarjota ratsastajalle lisää keskivartalon tukea tai sallia satulassa enemmän liikkuvuutta. Syvällä istuinosalla varustetut satulat ovat sallittuja pararatsastuskilpailuissa mutta istuinsyvyyden tulee aina olla pienempi kuin 12 senttimetriä. Erilaisia satuloita myyvät hevostarvikeliikkeet sekä satuloihin erikoistuneet liikkeet. Modifikaatioita ja muita yksilöllisiä ratkaisuja voi tiedustella satulasepiltä.



*Havainnollistava kuva kouluratsastussatulan (vasen) ja esteratsastussatulan (oikea) mallien eroavaisuuksista.*

### Standardoidut apuvälineet

Kaikki satulamallit ovat pararatsastuksessa sallittuja. Kouluratsastussatulalle tyypillinen syvä istuinosa sekä vahvat polvituet tarjoavat ratsastajalle yleis- ja estesatulaa enemmän tukea. Satulan syvä istuinosa helpottaa tasapainon ylläpitämistä, jos ratsastajalla on rajoittunut keskivartalon hallinta. Este- ja yleissatuloissa puolestaan on enemmän liikkumavaraa satulan istuinosaan, kun etu- ja takakaari ovat matalammat, joka sallii enemmän muutoksia istunnassa. Tämä voi olla hyödyllinen ominaisuus osalle ratsastajista.

Myös lännenratsastussatulaa sekä sivusatulaa, eli niin sanottua ”naistensatulaa”, voidaan käyttää. Naistensatulassa ratsastajan jalat ovat hevosen yhdellä puolella, ja ne tuetaan kahdella satulan runkoon kiinnitetyllä sarvella. Naistensatulalla ratsastaminen voi auttaa tasapainon säilyttämisessä, koska satulan muoto pitää ratsastajan tukevasti paikallaan. Lännenratsastussatuloita puolestaan on erilaisia, ja niiden istuinsyvyys vaihtelee alkuperäisen käyttötarkoituksen mukaan. Kaikkien lännensatuloiden etuosassa sijaitsevaa nuppia ratsastaja voi käyttää tasapainon ylläpitämiseen. Lännensatuloissa on jalustinhihnoiden sijasta niin sanotut jalustinsiivet, jotka suojaavat ratsastajan jalkaa, jonka vuoksi lännenratsastussatulalla ratsastaminen ei välttämättä edellytä korkeavartisten ratsastussaappaiden käyttöä. Kilpailutilanteissa on kuitenkin käytettävä ratsastussaappaita, tai vaihtoehtoisesti minichapseja tai saappaanvarsia yhdistettynä ratsastuskenkiin.

### Profiilikohtaiset apuvälineet

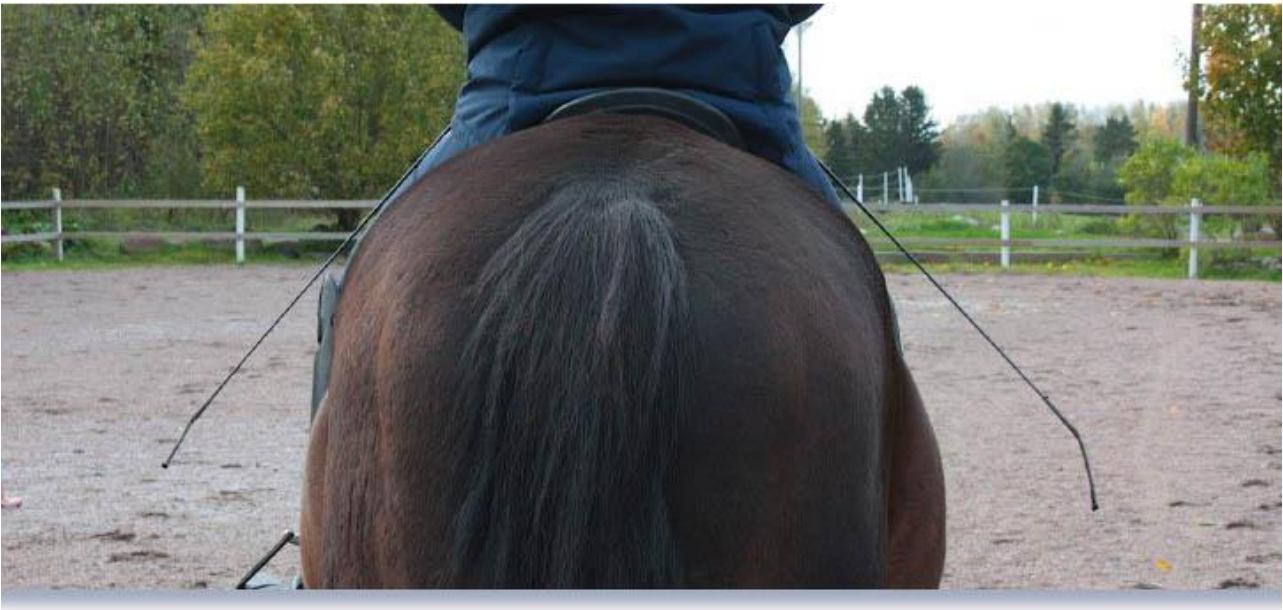
Satulassa voi olla korotettu etu- tai takakaari. Tässäkin on huomioitava, että satulan syvyyden tulee kuitenkin olla pienempi kuin 12 cm, ja korotusten tulee olla satulaan valmistusvaiheessa tehtyjä. Profiilikohtaisina apuvälineinä syviä satuloita käyttävät tyypillisesti ratsastajat, joiden toimintakyky edellyttää pyörätuolin käyttöä.

### Standardoimattomat apuvälineet

Satulaan voidaan tehdä muokkauksia, kuten esimerkiksi lisätä polvea sekä reittä tukevia paloja, tai rakentaa lantiota tukeva takakaari. Jalustinhinnan kiinnityskohta voidaan siirtää satulasiiven alaosaan, jos modifikaatioon sisällytetään turvamekanismi, jolla jalustin irtoaa satulasta mahdollisessa putoamistilanteessa, tai jos ratsastaja käyttää turvajalustimia. Myös yksilöllisesti valmistettuja istuinosa voidaan käyttää. Saatavilla on myös satuloita, joissa on tarrakiinnitteisiä satulan siipeen asetettavia jalkaa tukevia paneeleja, joita voidaan siirtää tarpeen mukaan.

### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Syvissä satuloissa satulan ja ratsastajan keskivartalon väliin jäävän tilan on turvallisyydestä oltava aina vähintään kolme senttimetriä.
- Varmista aina satulan sopivuus huolellisesti myös hevoselle.



## Raipat

Raippa on yleisesti tunnettu varuste ratsastuksessa, jolla tehostetaan ratsastajan pohjeapuja. Joissain tilanteissa raipalla voidaan myös korvata kokonaan puuttuvaa pohjeapua, ja pararatsastuksessa raippa luokitellaan kilpailutoiminnassa apuvälineeksi. Raippoja on saatavilla useita erilaisia malleja ja pituuksia. Kahden raipan käytöstä hyötyvät esimerkiksi ratsastajat, joiden molempien alaraajojen toiminta on heikentynyt tai puuttuu, tai joiden alaraajat ovat poikkeuksellisen lyhyet. Erilaisia raippoja voi hankkia hevostarvikeliikkeistä.

### Standardoidut apuvälineet

Pararatsastuksessa raippa on kaikille kilpailutilanteessa sallittu apuväline, kun raippoja on käytössä yksi. Raippana voidaan käyttää myös kaarevaa raippaa, jonka muoto helpottaa sen käyttöä raipan kaartuessa ratsastajan reiden yli. Tämä mahdollistaa kontaktin saamisen hevoseen pienemmällä käden liikkeellä.

#### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Kilpailuissa sallittu raipan maksimipituus on 120 cm.
- Kaarevissa raipoissa pituus mitataan raipan kärjestä sen tyveen, ei kaaren mukaisesti.

### Profiilikohtaiset apuvälineet

Pararatsastuksessa apuvälineenä voidaan hyödyntää kahta raippaa, jolloin pohjeapuja on mahdollista tehostaa ja korvata kummaltakin puolelta samanaikaisesti. Raipat saavat olla suoria tai kaarevia.



### Standardoimattomat apuvälineet

Raippoihin voidaan tehdä muokkauksia, jotka helpottavat niiden käsissä pitelemistä. Lisäksi raippa tai raipat on mahdollista kiinnittää ratsastajan käteen. Tällaisia ratkaisuja ovat esimerkiksi raipan kahvaosaan lisätty materiaali, joka muotoiltaan yksilökohtaisesti sekä raippaan ja hanskaan kiinnitettävät tarranauhat.



*Käsissä pitelemistä helpottava muokkaus kahdessa raipassa.*

# Tulkki, huutaja ja ohjelman esilukija

Fyysisten apuvälineiden lisäksi voidaan apukeinoina käyttää tulkkia, huutajaa ja ohjelman esilukijaa mahdollistamaan kommunikaatio, auttamaan areenalla koordinoinnissa, sekä muistamaan kouluratsastuskilpailuissa ratsastettava rata.

## Profiilikohtaiset apuvälineet

Viittomankielen tulkki mahdollistaa kuulovammaiselle ratsastajalle kommunikoinnin tuomariston kanssa, kun kyseessä on kilpailutilanne. Ratsastuksen ohjauksessa tulkkia voidaan käyttää samaan tarkoitukseen opettajan ja ratsastajan välillä.

Näkövammaisen ratsastajan apuna voidaan käyttää huutajaa. Tällä tarkoitetaan avustajaa, joka kertoo ratsastajalle, minkä ratsastusradan kirjaimen kohdalla hän milloinkin sijaitsee. Huutajia voi olla yksi tai useampia. Tämä auttaa ratsastajaa koordinoimaan ratsastusareenalla. Huutajan sijasta voidaan käyttää myös elektronista laitetta, eli niin sanottua äänimajakkaa, kunkin kirjaimen kohdalla antamaan merkkejä ratsastajan sijainnista.

Ohjelman esilukijalla tarkoitetaan henkilöä, joka lukee ratsastajalle kouluratsastusohjelman osasuorituskohdat ratsastajan edetessä areenalla. Tämä apukeino mahdollistaa kilpailemisen ratsastajille, joilla on ymmärtämiseen ja oppimiseen vaikuttava vamma. Esilukija voi olla ratsastajaan yhteydessä ratsastajan korvaan asetettavan kuuloke-mikrofonijärjestelmän kautta, eikä esilukija saa kilpailutilanteessa ohjeistaa ratsastajaa tai antaa kommentteja tämän suorituksesta, vaan ainoastaan lukea ratsastettavaa kilpailuohjelmaa.



*Huutaja ratsastusareenan keskellä.*

#### HUOMIOITHAN TÄMÄN

- Suomen Ratsastajainliiton internetsivustolla on saatavilla "Ratsastusviittomia kuvina"-opas, jota voidaan hyödyntää ratsastuksen ohjauksessa.
- Kuurous tai oppimiseen ja ymmärtämiseen vaikuttava vamma ilman muita vammoja ei oikeuta pararatsastusluokitukseen.
- Näkövammaluokan on oltava B1 tai B2, jotta se oikeuttaa pararatsastusluokitukseen.
- Kilpailutilanteissa näkövammaisen ratsastajan tulee käyttää keltaista hihamerkkiä, ja hänellä on ratsastaessaan etuajo-oikeus.

---

## Esimerkkejä muista mahdollisista apuvälineistä

---

- Offset-kannukset (kannuksen piikkiosa on sijoitettu muualle kuin kantapäähän keskelle)
- Erikoissaappaat
- Ratsastushanskojen kämmenosaan kiinnitetty tarranauha yhdistettynä ohjiin, joihin on kiinnitetty tarranauhan vastakappale
- Pehmustetut ohjat
- Ohjien kaulalta valumisen estävä kuminauha tai muu kiinnitys satulan D-renkaasta ohjien päähän
- Satulan D-renkasiin kiinnitettävät yksittäiset pehmeät käsikahvat
- Reisiamputoidulle yksilöllisesti muotoiltu kuppimainen satulan istuinosa
- Kantoside käyttämättömässä kädessä yhdellä kädellä ratsastaessa
- Ratsastajan käden tarranauhalla sulkeva hanska

# Lisämateriaalia

---

Fédération Equestre Internationale - Para dressage rules – Kansainväliset pararatsastuksen kilpailusäännöt

<https://inside.fei.org/fei/disc/para-dressage/rules>

Fédération Equestre Internationale - Compensating aids guidelines – Kansainvälinen apuvälinelistaus ja ohjeistus pararatsastuskilpailuihin

<https://inside.fei.org/fei/disc/para-dressage/classification/documentation>

Fédération Equestre Internationale – Classification rules – Kansainväliset pararatsastajien luokittelusäännöt

<https://inside.fei.org/fei/disc/para-dressage/rules>

Suomen Ratsastajainliiton pararatsastuksen kilpailusäännöt

<https://www.ratsastus.fi/materiaalit/kilpailusaannot/>

Suomen Ratsastajainliitto - Pararatsastus - Materiaalit ja lisätietoja - Viittomat - Ratsastusviittomia kuvina

[https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2047/ratsastusviittomia\\_kuvina.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2047/ratsastusviittomia_kuvina.pdf)

# Lähteet

---

Oppaan koostamiseen on käytetty Suomen Ratsastajainliiton internetsivuston Pararatsastus-osi-  
ossa esitettyjä tietoja, apuvälineiden jälleenmyyjien tuotekuvastoja, sekä vuonna 2023 Pararatsas-  
tajille suunnatusta kyselystä saatuja vastauksia. Oppaan sisällön on tarkistanut ja hyväksynyt para-  
ratsastuksen maajoukkuejohtaja Tanja Takkula, joka on myös toiminut asiantuntijana oppaan to-  
teutuksessa. Lisäksi tietoa on koostettu seuraavista lähteistä:

*Carolyn Henderson 2011, Hevosen varusteet-kirja, sivut 10–21 ja 72–73. Readme.fi, Helsinki.*

*Fédération Equestre Internationale, Classification Master List of Para Dressage athletes.*  
<<https://data.fei.org/Tools/BaseData.aspx?table=PEDAthletesClassification> >

*Fédération Equestre Internationale 2023. PARA DRESSAGE RULES.* <[https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI\\_Para%20Dressage\\_Rules\\_2023\\_update%2001.02.2023\\_clean.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI_Para%20Dressage_Rules_2023_update%2001.02.2023_clean.pdf) >

*Fédération Equestre Internationale 2023, PARA EQUESTRIAN MANUAL FOR CLASSIFIERS.*  
<[https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020\\_update16.01.2023\\_clean.pdf](https://inside.fei.org/sites/default/files/FEI%20Manual%20for%20Classifiers%202020_update16.01.2023_clean.pdf)>

*Fédération Equestre Internationale 2023, Para Dressage Compensating Aids Guidelines* <[https://inside.fei.org/system/files/Compensating%20Aids%20Guidelines%20Para%20Dressage%20May%202020\\_13.10.2022\\_0.pdf](https://inside.fei.org/system/files/Compensating%20Aids%20Guidelines%20Para%20Dressage%20May%202020_13.10.2022_0.pdf)>

*Equestrian Canada, Compensating (adaptive) aids 2014* <[https://www.equestrian.ca/cdn/storage/resources\\_v2/9xmXLij6rzqwuNRup/original/9xmXLij6rzqwuNRup.pdf](https://www.equestrian.ca/cdn/storage/resources_v2/9xmXLij6rzqwuNRup/original/9xmXLij6rzqwuNRup.pdf)>

*Kilpailusäännöt, Pararatsastus 2023* <[https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22195/pararatsastus\\_2023\\_ksviii\\_puhdas.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22195/pararatsastus_2023_ksviii_puhdas.pdf)>



[YHTEISTYÖTAHON LOGO  
JA YHTEYSTIEDOT]