

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Ratsastushaptiisit

- kommunikointi kuurosokean
ratsastajan kanssa

Minna Tihinen

Tulkkauksen ja kielellisen saavutettavuuden koulutus
(240 op)

4/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Koulutuksen nimi: Tulkkauksen ja kielellisen saavutettavuuden koulutus

Tekijä: Minna Tihinen

Opinnäytetyön nimi: Ratsastushaptiisit – kommunikointi kuurosokean ratsastajan kanssa

Sivumäärä: 27 ja 2 liitesivua

Työn ohjaajat: Riitta Lahtinen ja Outi Mäkelä

Työn tilaaja: Suomen Kuurosokeat ry

Kuurosokeus on vaikea-asteinen kuulon ja näön toimintarajoitteiden yhdistelmä. Pohjoismaisen määritelmän mukaisesti ei tarvitse olla täysin kuuro ja sokea ollakseen kuurosokea. Kuulonäkövamman yhdistelmä aiheuttaa suuria ongelmia erityisesti kommunikaatiossa ja tiedonhankinnassa sekä orientoitumisessa ja liikkumisessa.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin turvalliseen ratsastukseen. Soveltava liikunta vaatii erityisosaamista, ja tässä työssä yhdistyy oma pararatsastuksen koulutukseni, sekä viittomakielen tulkin opinnot. Haptiiseista on kuvattu video, joka on yleisesti saatavilla ja katsottavissa Suomen Kuurosokeat ry:n sivulla.

Sosiaalishaptinen kommunikaatio eli kosketuksella tuotettava viesti mahdollistaa turvallisen vuorovaikutuksen kuulonäkövammaisen ratsastajan sekä pararatsastuksen ohjaajan välillä. Ennen ratsastusta tulee sopia kuurosokean ratsastajan kanssa kosketusviesteistä, eli haptiiseista, joilla voidaan viestittää ratsastajalle tietoa esimerkiksi ratsastusreitistä tai ratsastajan omasta asennosta ratsailla.

Tässä opinnäytetyössä esitellään 12 haptiisia, joiden avulla pararatsastuksen ohjaaja voi viestiä kuulonäkövammaisen ratsastajan kanssa. Haptiisit havainnollistetaan valokuvin, ja niiden merkitys avataan tekstissä.

Asiasanat: haptiisi, kuurosokeus, pararatsastus, sosiaalishaptinen kommunikaatio, soveltava liikunta,

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree programme of Interpreting and Linguistic Accessibility

Author: Minna Tihinen

Title: Riding haptics – communication with a deafblind rider

Number of pages: 27 and 2 attachment pages

Supervisors: Riitta Lahtinen and Outi Mäkelä

Subscriber: The Finnish Deafblind Association

Deafblindness is a severe combination of visual and hearing impairment. According to the Nordic definition, a deafblind person does not necessarily have to be totally deaf and blind. A combination of visual and hearing impairment causes significant problems particularly in communication and information retrieval as well as in orientation and mobility.

This thesis focuses on safe riding. Adapted physical activity requires special expertise, and this thesis combines my expertise as a trained para-rider-instructor with my sign language interpreting studies.

Social haptic communication i.e. messaging through touch, enables safe interaction between a deafblind rider and a para-riding instructor. The touch messages (the haptics) that can be used to communicate information to the rider, about the route or the rider's posture on horseback for example, need to be agreed before riding.

This thesis presents 12 haptics that para-riding instructors can use to communicate with deafblind riders. The haptics are presented as photographs and explained with text. The material has also been used to produce a video that is publicly available on the website of the Finnish deafblind association "Suomen Kuurosokeat ry".

Key words: adapted physical communication, deafblindness, haptics, para-riding, social haptic communication

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TYÖN TAUSTAA, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	5
2.1	Työn tausta ja tilaaja.....	6
2.2	Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	6
2.3	Tutkimusmenetelmät ja aiemmat tutkimukset.....	7
3	KUUROSOKEUS JA SOVELTAVA RATSASTUS	8
3.1	Kuurosokeiden kommunikointimenetelmät.....	9
3.2	Haptiisin määritelmä.....	10
3.3	Soveltava ratsastus	10
3.4	Kuurosokeuden yksilölliset haasteet	11
4	AINEISTONKERUU.....	12
4.1	Työn toteutus ja videointi.....	12
4.2	Haptiisien pilotointi	13
5	RATSASTUSHAPTIISIT	14
6	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA POHDINTA	23
6.1	Vastaukset tutkimuskysymyksiin	23
6.2	Opinnäytetyön yleistettävyys ja luotettavuus	24
6.3	Jatkotutkimukset.....	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	28

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana on lisätä ratsastusharrastuksen turvallisuutta niin kuurosokeille kuin muillekin kuulonäkövammaisille henkilöille. Heillä voi olla käytössään monenlaisia eri kommunikaatiomenetelmiä, mutta tässä opinnäytetyössä käsitellään vain kosketusviestien eli haptiisien antamaa mahdollisuutta kommunikointiin ratsastajan ja ohjaajan välillä. Tämä opinnäytetyö soveltaa käytäntöön ratsastukseen parhaiten sopivat haptiisit. Jokaisesta haptiisista on valokuva ja määrittelevä teksti. Opinnäytetyön luvussa 4.1 on suora linkki työn tilaajalle kuvattuun videoon.

Kuurosokeus vaikeuttaa henkilön liikkumista eri tavoin. Koulu, harrastukset sekä työelämä voivat vaatia erityisjärjestelyitä ja tiedon saanti ympäröivästä maailmasta on hankalampaa. Lisäksi kuurosokeuteen voi liittyä jokin muu vamma, mikä voi asettaa lisärajoituksia jokapäiväiseen elämään. Liikkumiseen liittyvä vamma voi aiheuttaa haasteita arjessa selviämiseen. Soveltava liikunta - johon sisältyy myös soveltava ratsastus - mahdollistavat turvallisen harrastamisen.

Rintala, Huovinen & Niemelä toteavat, että varhaisessa iässä kuurosokeutuneiden tilanne on erittäin haastava, sillä heillä on usein fyysiseen, motoriseen ja sosiaaliseen kehitykseen liittyviä puutteita. Nämä haasteet vähentävät entisestään heidän mahdollisuuksiaan käyttää jäljellä olevaa kuuloa ja näköä, ja tämä voi eristää heitä muusta maailmasta. Tämä vaikeuttaa myös muiden toimintojen kehitystä. Kuurosokeus on tästä syystä nähtävä aivan omana vammaanaan, joka vaatii erityismenetelmien käyttöä kommunikoinnissa ja jokapäiväisessä elämässä selviytymisessä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 152.)

2 TYÖN TAUSTAA, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää koulutettaessa pararatsastuksen ohjaajia tai muita erityisryhmien ratsastuksen parissa toimivia henkilöitä, kuten tulkkeja ja avustajia. Opinnäytetyö ja sen yhtenä merkittävänä osana tuotettu videomateriaali on julkaistu Suomen Kuurosokeat ry:n omalla nettisivulla. Tässä opinnäytetyössä internetsoitte löytyy luvusta 4.1.

2.1 Työn tausta ja tilaaja

Opinnäytetyön tilaaja on Suomen Kuurosokeat ry ja kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtinen on toiminut opinnäytetyön työelämäohjaajana. Yhdistys valvoo kuurosokeiden ja vaikeasti kuulonäkövammaisten henkilöiden oikeuksia, tuottaa heille palveluita, toimii kuurosokeusalan asiantuntijana sekä järjestää yhteistä toimintaa. Suomen Kuurosokeat ry on Suomen ainoa kuurosokeusalan valtakunnallinen järjestö. Sen tarkoituksena on vähentää kuurosokeille ja heidän perheilleen vammasta aiheutuvia haittoja, ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää kuurosokeiden yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. (Suomen Kuurosokeat ry 2019, a.)

Olen harrastanut ratsastusta lähes 50 vuotta, valmentautunut säännöllisesti ja kilpailut suomenmestaruus tasolla vuosia. Valmistuin pararatsastuksen ohjaajaksi vuonna 2019. Haluan yhdistää sekä viittomakielen taitoni että pararatsastuksen koulutukseni soveltavan ratsastuksen tuottamiseen, ja tarjota kuulonäkövammaisille henkilöille turvallisen tavan harrastaa ratsastusta.

2.2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän työn tavoitteena on kehittää ja ottaa käyttöön ratsastukseen soveltuvat haptiisit eli keholle tuotettavat kosketusviestit. Ratsastus on liikuntalaji, joka tapahtuu joko ulkona maastossa tai ratsastuskentällä, tai vaihtoehtoisesti sisällä maneesissa, jossa tavallisesti on viileää. Säästä ja lämpötiloista johtuen haptiisien soveltuvuudessa joudutaan huomioimaan sekä ohjaajan että ratsastajan vaatetus. Kesällä ratsastusvaatteet ovat ohuita, ja ohjaaja voi olla ilman käsineitä, jolloin haptiisit tuntuvat ratsastajan keholla helpommin. Talvella ja kylmällä ilmalla ratsastajalla on paksut vaatteet, ja ohjaajan täytyy itsekin käyttää hanskoja, jolloin haptiisien tuottaminen ja vastaanottaminen voi olla ongelmallista. Talven liukkaus tuo ratsastukseen myös omat haasteensa. Hevonen kengitetään talvikengillä, joissa hokit, eli liukuesteet, varmistavat hevosen pystyssä pysymisen. Ratsastuksen ohjaajan, avustajan ja tulkin on huomioitava talven liukkaus ja muut keliolosuhteet omassa pukeutumisessaan.

Tämä opinnäytetyö vastaa kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Mitkä haptiisit ovat sovellettavissa ratsastukseen?
2. Kuinka haptiisit sovelletaan käytäntöön?

Tämä opinnäytetyö keskittyy käsittelemään ainoastaan sitä aikaa, jonka ratsastaja viettää hevosen selässä. Työn ulkopuolelle on rajattu se aika, joka kuuluu hevosen hoitamiseen ja satulointiin ratsastusta varten. Rajauksen ulkopuolelle jää myös ratsastuksen tekniikan opetus sekä kuvailu ratsastuksen aikana. Lähtökohtana opinnäytetyölleni on turvallinen ratsastuskokemus kommunikaation näkökulmasta, joka huomioi sekä kentällä, metsässä ja maastossa tapahtuvan ratsastuksen. Tämä opinnäytetyö ei keskity myöskään avustajan toimintaan, eikä tässä oteta kantaa, millainen hevonen on sopiva ratsu soveltavaan ratsastukseen.

Ratsastuksen aikana ohjaaja toteuttaa haptiisit, eli kosketusviestit ratsastajan keholle. Ratsastaja istuu korkealla hevosen selässä, ja siksi ohjaaja joutuu jokaisella kerralla hieman kurottamaan sivulle ja ylöspäin tuottaessaan haptiisin. Sujuvan ratsastuksen kannalta on käytännöllisempää, että hevosta ei pysäytetä jokaisella kerralla haptiisin toteuttamiseksi ja viestin ilmaisemiseksi, vaan haptiisi tuotetaan myös hevosen liikkeessä eteenpäin. Nopeampaa askellajia kuin käynti ei tässä opinnäytetyössä ole huomioitu.

2.3 Tutkimusmenetelmät ja aiemmat tutkimukset

Tämän opinnäytetyön viitekehyksenä on sekä tutkimuksellinen että toiminnallinen lähestymistapa. Hanna Vilkka toteaa, että tutkimusprosessi voidaan jakaa viiteen osaan: ideataso, sitoutuminen, toteuttaminen, kirjoittaminen ja tiedottaminen (Vilkka, H. 2005, 42). Haptiisien tutkiminen ja kehittäminen kuurosokeiden yhdeksi kommunikaatiomenetelmäksi alkoi 1990-luvulla ja ensimmäinen väitöstutkimus tehtiin 2008 (Lahtinen 2008). Tutkimuksellinen lähestymistapa edellyttää uuden tiedon luomista (Salonen 2013). Eri liikuntamuodoille on kehitetty haptiiseja, mutta ratsastuksesta ne ovat vielä tähän asti puuttuneet. Tämä opinnäytetyö havainnoi, pilotoi sekä loi käytäntöön haptiisit turvalliseen ratsastukseen.

Opinnäytetyön toiminnallisena lähestymistapana oli tuottaa video, jossa esitellään ratsastushaptiisit. Kuten Hanna Vilkka ja Tiina Airaksinen toteavat, toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, tässä tapauksessa se on havainnollinen video (Vilkka, H & Airaksinen T. 2004, 51).

Sosiaalishaptista kommunikaatiota on tutkittu ja siitä on tehty myös väitöskirja (Lahtinen 2008). Aiempia tutkimuksia haptiiseista eri harrastuksiin liittyen on tehty jonkin verran, esimerkiksi lasketteluhaptiisit löytyvät Suomen Kuurosokeat ry:n sivuilta

(Suomen Kuurosokeat ry, b) ja lisäksi Lauritsalo (2019) on tehnyt opinnäytetyön kuntosaliviittomista kuurosokeille.

3 KUUROSOKEUS JA SOVELTAVA RATSASTUS

Yhteispohjoismaisen kuurosokeuden määritelmän mukaan kuurosokeus on vaikea kuulon ja näön toimintarajoitteiden yhdistelmä. Tämä määrittelee kuurosokeuden toiminnallisesti, ei siis tarvitse olla täysin kuuro ja sokea ollakseen kuurosokea. Suurin osa ihmisistä, jota määritelmä koskee, näkevät tai kuulevat vähän – tai sekä näkevät että kuulevat jonkin verran. Juuri kuulonäkövamma yhdistelmä aiheuttaa suuria, erityisesti kommunikaatioon, tiedonhankintaan sekä orientoitumiseen ja liikkumiseen liittyviä ongelmia arjessa. (Suomen Kuurosokeat ry 2020, c.)

Kuurosokeiden ryhmistä käytetään erilaisia nimityksiä. Käsitteet kuvastavat kuurosokeutumisen ajankohtaa, etenemistä ja aistien käyttöä. Lahtinen (2008) esittelee kuurosokeuden ryhmät taulukossa 1 suhteessa kuulo- ja näköaistin heikentymiseen.

	näkevä	heikkonäköinen	sokea
Näköaisti →			
kuuloaisti ↓			
kuuleva	kuuleva ja näkevä	kuuleva ja heikkonäköinen	kuuleva ja sokea
huonokuuloinen	huonokuuloinen ja näkevä	huonokuuloinen ja heikkonäköinen	huonokuuloinen ja sokea
kuuroutunut	kuuroutunut ja näkevä	kuuroutunut ja heikkonäköinen	kuuroutunut ja sokea
kuuro	kuuro ja näkevä	kuuro ja heikkonäköinen	kuuro ja sokea

Taulukko 1. Aikuisten kuurosokeutuneiden ryhmät pääaistien heikentymisen mukaan. (Lahtinen 2008, 21. Kirjoittajan luvalla.)

Johanna Mech (Mech, 1998) määrittelee kuurosokeat kahteen ryhmään: kuurosokeina syntyneisiin sekä myöhemmin kuurosokeutuneisiin. Hänen mukaansa kuurosokeina syntyneet eivät koskaan saa mahdollisuutta oppia auditiivista kieltä, mutta heillä on mahdollisuus oppia kommunikointia esimerkiksi taktiilin viittomakielen avulla. (Mesch, J. 1998, 8.)

Kuurosokeuden seurannaisvaikutuksina voidaan havaita muutokset kommunikaatiossa, itsenäisessä liikkumisessa, päivittäisissä toiminnoissa sekä tiedonsaannissa. (Kovanen, Mielityinen & Västilä 2012, 68.)

Kahden pääaistin toiminnan merkittävä heikentyminen vaikeuttaa toimimista kaikilla elämän alueilla. On tärkeää, että myös kuurosokeat voivat harrastaa turvallisesti aistivammastaan huolimatta. Heillä jokaisella on yksilöllinen kuulonäkövamma ja usein heillä voi olla myös muita liitännäisvammoja. Kommunikaation näkökulmasta jokaisella on oma yksilöllinen viestinnän kanava. Puhumaan oppineet kuulonäkövammaiset pystyvät usein säilyttämään puhekyvyn, mikäli kuulovamma tulee riittävän myöhäisessä elämänvaiheessa. Aistien heikentyessä he siirtyvät käyttämään kommunikaatiossa yhä enemmän tuntoaistia. Kuuron henkilön menettäessä näkökykyään visuaalinen viittomakieli muuttuu taktiiliin viittomiseen. (Lahtinen 2008, 23.)

3.1 Kuurosokeiden kommunikointimenetelmät

Kuten Steward, Schein & Cartwright toteavat, ei ole olemassa vain yhtä kommunikointimenetelmää kuurosokeiden kanssa. Kuulonäkövammaisilla voi olla monenlaisia eri kommunikaatiomenetelmiä, jotka riippuvat aistivammojen vaikeusasteesta. Kommunikaatioon voivat vaikuttaa myös vammautumisen ajankohta, muiden henkilöiden valmiudet kommunikoida sekä olemassa oleva ympäristö. (Steward, Schein & Cartwright 1998, 99.)

Kuurosokeat voivat käyttää kommunikoidessaan yhtä tai useampaa puhuttua ja kirjoitettua kieltä ja/tai kahta viitottua kieltä. Kieli voi olla heidän äidinkieltensä, äidinkielen asemassa oleva ensikielensä tai aikuisiällä opeteltu ja käyttöön otettu kieli. Kieli vaihtelee tilanteen ja keskustelukumppanin mukaan. (Kovanen, M & Lahtinen R. 2006, 8.)

Ennen kuurosokeutumista opitut kielelliset taidot vaikuttavat henkilön kommunikaatioon. Hän voi itse viestiä puhumalla, mutta vastaanottaa informaatiota jollakin muulla kommunikointimenetelmällä. Kommunikaatiomenetelmät voidaan jakaa eri aisteilla (kuulo-, näkö- tai tuntoaistilla) vastaanotettaviin menetelmiin. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi viitottu puhe, puhe, viittomakieli, huulioluku, taktiiliviittomat, sosiaalishaptinen kommunikaatio, kirjoittaminen, sormiaakkoset ja pistekirjoitus. (Kuuloavain.fi.)

3.2 Haptiisin määritelmä

Sosiaalishaptinen kommunikaatio tarkoittaa kosketuskäyttäytymistä, jonka tarkoituksena on viestittää tietoa ympäristöstä (Lahtinen, R. 2008, 15). Haptiisit tarkoittavat kosketuksella tuotettuja viestejä, joilla voidaan ilmaista käyttäytymistä, ympäristön muuttuvia tapahtumia, tilojen kuvailua, sosiaalisia pikaviestejä sekä kilpailuja ja taiteita (Lahtinen, R. & Palmer, R. & Lahtinen, M. 2009, 116). Haptiisien tekopaikka keholle on sidoksissa toiminnan hetkeen ja tilaan. Yleisimmät kosketuksen neutraalit kehon alueet ovat käsi, käsivarsi, olkavarsi ja yläselkä. Haptiisien käyttö perustuu sovituihin menetelmiin, luottamukseen ja yksityisyyden kunnioitukseen. (Lahtinen, R. & Palmer, R. 2014, 19.)

Haptiisit koostuvat hapteemeista, joita ovat mm. kosketuksen kesto, paikka, painovoima, taajuus, toistot, rytmi, liike, haptinen etäisyys sekä käsimuodot. Hapteemi otetaan vastaan kehokanavalla ja siinä koko keho välittää kosketustietoa. Voidaan sanoa, että hapteemit ovat kosketukseen liittyvä kieliopillinen muuttuja, joista haptiisit muodostetaan, tunnistetaan ja erotetaan toisistaan. (Lahtinen 2008, 140.)

3.3 Soveltava ratsastus

Erityisryhmien liikunnalla (soveltava liikunta, erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltava liikunta -käsite korostaa liikuntatoimintaa ja sen sovellettavuutta ja avoimuutta kaikille. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, 2019)

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikkumista, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Heille tarjottu liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista. (Soveltava Liikunta SoveLi ry, 2019)

Soveltava liikunta -kirja (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 152) toteaa kuurosokeuden koostuvan kahdesta osasta, määritelmästä ja selvennyksistä. Aiemmin keskityttiin yksilöön ja vammaan, nyt keskitytään toimintaan, osallistumiseen sekä ympäristöön ja sen merkitykseen

Pararatsastuksessa (entiseltä nimeltään vammaisratsastus) ratsastuslajeja ei muuteta, mutta opetus, varusteet ja olosuhteet järjestetään ratsastajakohtaisesti. Tavoitteena

on tukea ratsastajaa siten, että ratsastaminen onnistuu turvallisesti ja kukin ratsastaja voi kehittyä omien mahdollisuuksiensa mukaan (Suomen Ratsastajainliitto 2020).

Ratsastajainliiton terveystilaprofiilin mukaan ratsastuksen vankkana osa-alueena on fyysisen terveyden ohella myös psyykinen hyvinvointi. Siihen liittyy vahvasti myös emotionaalinen terveys, joka on yksi ratsastuksen perusasioista. Ratsastajan on tunnettava sekä hevosen että itsensä välittämät tunnetilat, sillä ratsastajan mielentilat heijastuvat välittömästi hevoseen ja tätä kautta koko ratsastussuoritukseen (Suomen Ratsastajainliitto 2012, 4).

Hevonen voi edistää merkittävästi ihmisen kehitystä ja kasvua. Hevonen on armollinen, sillä se hyväksyy ihmisen sellaisenaan ilman ennakoasenteita tai -odotuksia. Ison eläimen hallinta ja yhteistyö sen kanssa on omiaan vahvistamaan itsetuntoa (Laitinen, A & Mäki-Tuuri, S. 2014, 89). Kommunikaatiota eläimen kanssa helpottaa osaltaan sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus tapahtuu kehonkielellä, joka on sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja suurempaa. Eläin ei myöskään arvioi eikä luokittele ihmisiä sosiaalisen aseman ja ulkonäön perusteella (Green Care Finland).

3.4 Kuurosokeuden yksilölliset haasteet

Yhtenä kuurosokeuden seurannaisvaikutuksena voidaan pitää tasapainon heikentymistä. Näkövamman vuoksi kuurosokeat eivät aina hahmota omaa asentoaan (Kovonen & Mielityinen & Västilä 2012, 81). Jokaisen kuurosokean tai kuulonäkövammaisen jäljellä olevat aistitoiminnot ovat poikkeavat toisistaan ja jokaisen tasapaino on erilainen. Tämän vuoksi ohjaajan tulee selvittää ennen ratsastusta, millainen keuhallinta ja tasapaino ratsastajalla on.

Kuurosokeus vaihtelee riippuen vamman laadusta, vammautumisiästä sekä sen etenemisestä. Kaksoisaistivamma vaikuttaa kokonaisvaltaisesti henkilön omaan elämään ja arjessa selviytymiseen. Siksi kuurosokeus tulisikin aina määritellä toiminnallisuuden kautta. Kuurosokeus on usein muuttuva tila, ja se edellyttää jatkuvaa sopeutumista. (Suomen kuurosokeat ry 2020)

4 AINEISTONKERUU

Kommunikaatiopäällikkö Riitta Lahtinen on tehnyt uraauurtavaa työtä kuurosokeiden henkilöiden kommunikation tutkimisessa. Aineistonkeruun pohjana ovat hänen kehittämiensä jo olemassa olevat haptiisit, joiden soveltuvuutta testattiin ja pilotoitiin ratsastuksessa. Yhdessä ratsastusta harrastavien viittomakielisten informanttien kanssa valitsimme tähän opinnäytetyöhön turvallista ratsastusta tukevat haptiisit.

Idea aloin toteuttaa kahden viittomakielisen ratsastusta harrastavan henkilön kanssa. Yhdessä heidän kanssaan kokeilimme käytännössä, mitä ja miten haptiiseja tulee käyttää turvallisen ratsastuksen onnistumiseksi.

4.1 Työn toteutus ja videointi

Tämä opinnäytetyö on pilotoitu ja toteutettu omalla hevosatilallani Ylöjärvellä. Käytännössä haptiisit pilotoitiin kuurosokean henkilön kanssa, jolla ei ollut aikaisempaa kokemusta ratsastuksesta. Näin voitiin todeta haptiisien kautta välittyvän tiedon oikeellisuus ja ymmärrettävyys. Opinnäytetyön kirjoittaminen eteni samalla, kun haptiiseja pilotoitiin.

Suomen Kuurosokeat ry halusi tuottaa ratsastushaptiiseista myös videon, joka kuvattiin kotitalallani Ylöjärvellä 6.5.2019. Kuvaamisesta vastasi Mediapalo Helsingistä. Avustaja piti hevosta paikallaan, ja minä istuin hevosen selässä ratsailla. Äidinkielellään viittomakielinen kuurosokea henkilö viittoi haptiisit keholleni yksitellen. Ensin haptiisi viitottiin kameralle, minkä jälkeen selitettiin sen merkitys viittomakielellä. Lopuksi haptiisi toistettiin ratsastajan keholle vielä kerran.

Tämä opinnäytetyö on herättänyt mielenkiintoa ja saanut osakseen paljon huomiota jo ennen valmistumistaan. Tämän opinnäytetyön tiedotustilaisuus pidettiin 16.12.2019 Suomen Kuurosokeat ry:n päätoimistolla Tampereella. Paikalla oli lehdistöä, ja kutsu oli avoin myös Suomen Kuurosokeat ry:n toimintakeskuksen henkilöstölle sekä sen asukkaille. Tilaisuudessa esiteltiin tähän opinnäytetyöhön valikoituneet 12 ratsastushaptiisia sekä katsottiin niistä kuvattu video.

Video on yleisesti saatavilla osoitteessa Suomen Kuurosokeat ry:n sivuilla

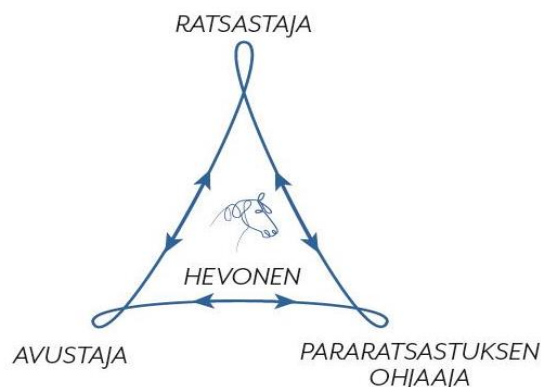
<https://kuurosokeat.fi/palvelut/kommunikaatiopalvelut/sosiaalihaptinen-kommunikaatio/ratsastushaptiisit/> (Suomen Kuurosokeat ry, 2020)

Lukuisat hevosalan lehdet ovat julkaisseet artikkeleita opinnäytetyöstäni. Kaikki nämä julkaisut on lueteltu liitteessä 1.

4.2 Haptiisien pilotointi

Haptiisien pilotointiin sain apua kahdelta ratsastusta harrastavalta informantilta. Heistä toisen äidinkieli on viittomakieli ja toisella on vakava kuulon ja näön yhdistelmä, myös hän käyttää viittomakieltä. Yhdessä heidän kanssaan tutkimme ja kokeilimme käytännössä ratsain haptiisien käyttöä. Sain mukaan tähän opinnäytetyöhön informantiksi myös kuurosokean henkilön, joka ei ole aiemmin harrastanut ratsastusta. Näin haptiisien toimivuutta ja niiden välittämää tietoa kommentoi henkilö, jolla ei ollut mitään ennakkokäsitystä haptiisien tuottamasta informaatiosta.

Soveltavassa ratsastuksessa on aina mukana avustaja, jonka tehtävä on ainoastaan hevosesta huolehtiminen. Hän on vastuussa siitä, että hevonen seisoo rauhallisesti paikallaan, liikkuu talutettuna haluttuun suuntaan ja kulkee siinä askellajissa, kuin halutaan. Avustajan mukana oleminen mahdollistaa sen, että ohjaaja voi keskittyä vain ratsastajan ohjaamiseen. Mikäli ohjaaja on viittomakielen taitoinen, hän voi kommunikoida suoraan ratsastajan kanssa. Tämä ei kuitenkaan sulje pois tulkin välttämättömyyttä. Avustajan on oltava tietoinen kaikesta ohjaajan ja ratsastajan välisestä kommunikaatiosta (kuva 1), ja silloin tulkki tulkkaa sekä hänelle että muille tilanteessa paikalla oleville.



Kuva 1. Haptiisien pilotoinnin kolmikanta

5 RATSASTUSHAPTIISIT

Koska tämä opinnäytetyö keskittyy vain turvalliseen ratsastuskokemukseen, haptiisien ymmärtämiseen sekä niihin reagointiin, kaikki haptiisit valikoituivat turvallisuuden näkökulmasta. Hevoselle lajityypillinen tapa reagoida yllättäviin tilanteisiin on pakeneminen. Tämä tekee ratsastuksesta liikuntalajin, johon sisältyy aina turvallisuusriskejä. Turvallisuutta voidaan lisätä huolellisella suunnittelulla sekä minimoimalla ennakoitavissa olevat riskit (Suomen Hevostietokeskus ry, 2019).

Ohjaajan kosketusavaruus on se tila, johon ratsastajan keho on sijoittunut (Lahtinen 2008, 14). Ohjaaja joutuu välillä kurottautumaan ylöspäin tuottaakseen haptiisin ratsastajan keholle. Tilanteesta tekee haastavan myös se, että ratsukko liikkuu koko ajan eteenpäin, ja ohjaajan on kuljettava ratsastajan rinnalla samaa vauhtia. Tässä opinnäytetyössä käyttöön valikoituneet ratsastushaptiisit tuotetaan yhdellä kädellä, ja niissä on vain muutama erilainen käsimuoto.

Ratsastaja istuu ohjaajaan nähden ylhäällä, joten suurin osa haptiiseista tuotetaan ratsastajan reiteen. Muutama haptiisi tuotetaan ratsastajan olkavarteen ja yläselkään. On tärkeää, että ratsu on sen kokoinen, että ohjaaja yltää turvallisesti tuottamaan haptiisin pitkänkin ratsastajan keholle. Osa ratsuhevosista voi olla jopa 170 cm korkeita. Mikäli ratsastaja on pitkä, hänen olkapäänsä voi olla jopa yli kahden metrin korkeudessa maasta ja ohjaajan on vaikeata tuottaa haptiisi ratsastajan olkapäähän (kuvat 2 ja 3).



Kuva 2. Hevoson sääkorkeus n 160 cm, ratsastajan olkapää n 210 cm korkeudella



Kuva 3. Hevoson sääkorkeus n 130 cm, ratsastajan olkapää n 170 cm korkeudella

Käytettävän ratsun tulee olla luonteeltaan sellainen, että se hyväksyy ympärillä liikkuvat ihmiset. Sen tulee sietää ohjaajan vierellä kulkeminen sekä erilaisia ratsastajia selässään. Hevosen tulee olla helposti hallittavissa maasta, sillä aloittelevan ratsastajan taidot eivät vielä riitä hevosen hallintaan. Kuulonäkövammaisen ratsastajan ratsumies ei ole koskaan irti vaan se on aina avustajalla talutuksessa.

Tässä luvussa vastataan tutkimuskysymyksiin, eli siihen, mitkä haptiisit ovat sovellettavissa ratsastukseen, sekä kuinka ne sovelletaan käytäntöön. Sopivat haptiisit esitellään samassa järjestyksessä, kuin ne esiintyvät tilaajan tilaamalla videolla. Jokaisesta haptiisista on kuva ja haptiisi on selitetty.

Kuulonäkövammaisen henkilö ei havaitse edessä olevan maaston muotoja, joten hänelle tulee kertoa, millainen reitti on edessä. Kentällä ja maneesissa on aina tasaista, joten niissä viestitään ratsastajalle suunnan muutokset. Ulkona ratsastettaessa maastossa voi tulla vastaan ylä- ja alamäkiä, joissa ratsastajan täytyy tasapainonsa säilyttääkseen muuttaa hieman omaa istuntaansa. Samoin kuulonäkövammaisen tarvitsee myös tiedon, milloin maasto edessäpäin on tasaista, jolloin hän voi jälleen istua ryhdikkääseen istuntaan. Metsässä ratsastajan pään korkeudella olevat puiden oksat voivat osua ratsastajaan vahingoittaen häntä, sillä hän ei niitä näe eikä pysty siten kumartamaan väistääkseen. Tämä tärkeä turvallisuuseikka on kerrottava kuulonäkövammaiselle ratsastajalle haptiisilla. Ratsastushaptiisit on koottu taulukkoon liitteeseen 2, lisäksi ne avataan tässä luvussa kuvin ja sanoin. Ratsastushaptiisit ovat:

1.

HUOMIO



Kuva 4. Huomio haptiisi.

Koska ratsastaja istuu hevosen selässä ohjaajasta katsottuna korkeammalla ja on keskittynyt omaan ratsastukseensa, on tärkeää ensin kiinnittää ratsastajan huomio. Ohjaaja tuottaa haptiisin ratsastajan olkavarteen suoralla avokämmen käsimuodolla taputtamalla muutaman kerran. Viittomakielen mukaan tämä on käsimuoto suora B (Jantunen, T. 2003, 33). Painovoima on normaali. Näin ratsastaja saa haptiisin kautta kosketusviestin siitä, että ohjaaja haluaa kiinnittää ratsastajan huomion itseensä.

2.

LIIKKEELLE

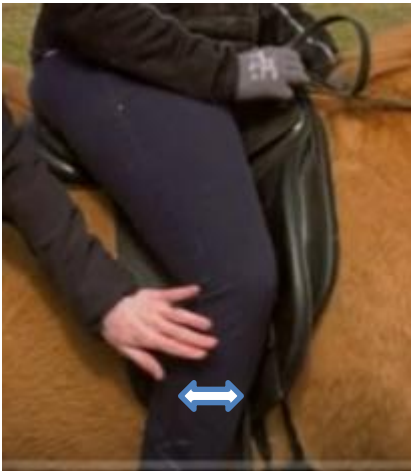


Kuva 5. Liikkeelle haptiisi.

Ohjaaja tuottaa kaksi taputusta suoralla avokämmen käsimuodolla ratsastajan reiteen kertoen, että nyt hevonen lähtee liikkeelle. Haptiisin painovoima on vahva, sillä kyseessä on kehoitus. Viittomakielellä käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33) avoin käsimuoto. Mikäli aloitteleva ratsastaja ei vielä osaa pyytää hevosta liikkeelle, avustaja pyytää hevosen käyntiin. Tämä haptiisi antaa kehoavaruudellisen viestin siitä, että paikallaan oleva tila muuttuu liikkeeksi, ja tämä muutos vaikuttaa ratsastajan omaan tasapainoon.

3.

KÄYTÄ POHJETTA



Kuva 6. Käytä pohjetta haptiisi.

Ohjaaja tuottaa taputuksen ratsastajan pohkeeseen kertoen, että ratsastajan kuuluu kevyesti painaa hevosen kylkiä molemmilla pohkeilla. Käsimuoto on avokämmen. Viittomakielellä käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33). Pohkeiden antaminen on merkki hevoselle, että sen kuuluu lähteä eteenpäin tai lisätä vauhtia. Myös tässä ratsastaja saa kehoavaruudellisen viestin, että paikallaan oleva tila muuttuu liikkeeksi, jolloin ratsastajan tulee olla varautunut oman tasapainon hallintaan.

4.

RAUHALLISEMMIN



Kuva 7. Rauhallisemmin haptiisi.

Ohjaaja tuottaa viipyvän, pitkän ja rauhallisen sekä muutaman kerran toistuvan liikkeen alaspäin reiteen kertoen, että ratsastaja itse hidastaa hevosen vauhtia kevyesti

vetämällä ohjista. Hevosen suuta ei saa vahingoittaa liian voimakkaalla otteella. Tarvittaessa hevosen avustaja auttaa hidastamaan vauhtia. Käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33).

5.

SEIS / PYSÄHDYS



Kuva 8. Seis/pysähdys haptiisi.

Ohjaaja tuottaa pitkän ja vahvan painalluksen reiteen, kunnes ratsastaja on kokonaan pysäyttänyt hevosen kevyesti ohjista vetämällä. Tarvittaessa avustaja auttaa hevosen pysäyttämisessä. Viittomakielellä käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33). Painovoima on vahva ja viipyy niin kauan, että hevonen on pysähtynyt. Tässä haptiisissa on pysähdyskosketus, joka ilmaisee toiminnan lopettamisen.

6.

RYHDIN SUORISTAMINEN



Kuva 9. Ryhdin suoristaminen haptiisi.

Ohjaaja vetää kämmensyrjällään ratsastajan selkärankaa ylöspäin. Ratsastuksessa on tärkeää istua suorana ja ryhdikkäästi, jotta hevosen on helpompi kantaa ratsastaja selässään ja siten myös hevonen säilyttää oman tasapainonsa. Viittomakielellä käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33). Painovoima tässä haptiisissa on normaali. Käsimuodolla voidaan ohjata ratsastajan ryhtiä suoristumaan, kunnes se on halutun mukainen.

7.

YLÄMÄKI



Kuva 10. Ylämäki haptiisi.

Ohjaaja tuottaa haptiisin vetämällä avokämmenellä ylöspäin ratsastajan polven alapuolelta polven yli kertoen, että nyt on tulossa ylämäki. Siinä ratsastaja nojaa hieman eteenpäin helpottaen hevosen liikkumista ylämäkeen. Viittomakielellä käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33). Painovoima tässä haptiisissa on normaali. Ylämäen päätyttyä ratsastaja ohjataan haptiisilla 6 (kuva 9, sivu 18). Ryhdin suoristaminen takaisin normaaliin istuntaan.

8.

ALAMÄKI



Kuva 11. Alamäki haptiisi.

Ohjaaja tuottaa haptiisin vetämällä alaspäin avokämmenellä ratsastajan polven yläpuolelta polven alapuolelle kertoen, että nyt on tulossa alamäki. Ratsastaja nojaa hieman taaksepäin omaa vartalooaan, tasapainottaen sekä omaa että hevosen kulkua alamäkeen. Käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33). Painovoima on normaali. Alamäen päätyttyä ratsastaja ohjataan haptiisilla 6 (kuva 9, sivu 18). Ryhdin suoristaminen takaisin normaaliin istuntaan.

9.

TASAINEN REITTI



Kuva 12. Tasainen reitti haptiisi.

Ohjaaja tuottaa haptiisin vetämällä tasaisesti avokämmenellä lateraalisti suoraan ratsastajan reiden poikki kertoen, että tie, pelto tai polku on nyt tasainen, ja ratsastajan

kuuluu istua ryhdikkäästi ja tasapainossa hevosen selässä. Käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33), painovoima tässä haptiisissa on normaali.

10.

SUUNNAN VAIHTO



Vasemmalle

vasemmalle

oikealle

oikealle

Kuva 13. Suunnan vaihto haptiisi.

Ohjaaja tuottaa haptiisin tekemällä ratsastajan reiteen kämmensyrjällensä puolikaarten käännöksen suuntaan joko oikealle tai vasemmalle. Puolikaarten koko ja jyrkkyys kertoo käännöksen suuruuden. Näin ratsastaja osaa ennakoida oman tasapainonsa siihen, että hevonen kääntyy eri suuntaan. Samoin tällä haptiisilla voidaan osoittaa ratsastusreitien kaartuminen.

Kun ratsastajan tulee kääntyä vasemmalle, ohjaaja piirtää omalla kämmensyrjällä puolikaaren ratsastajan reiteen alkaen sisäreidestä ja haptiisin liike suuntautuu taaksepäin takareiteen.

Kun ratsastajan tulee kääntyä oikealle, ohjaaja piirtää omalla kämmensyrjällä puolikaaren ratsastajan reiteen alkaen reiden ulkoreidestä ja liike suuntautuu eteenpäin sisäreiteen.

Molemmissa tapauksissa viittomakielen mukainen käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33), painovoima näissä haptiiseissa on normaali.

11.

KUMARRUS ETEEN

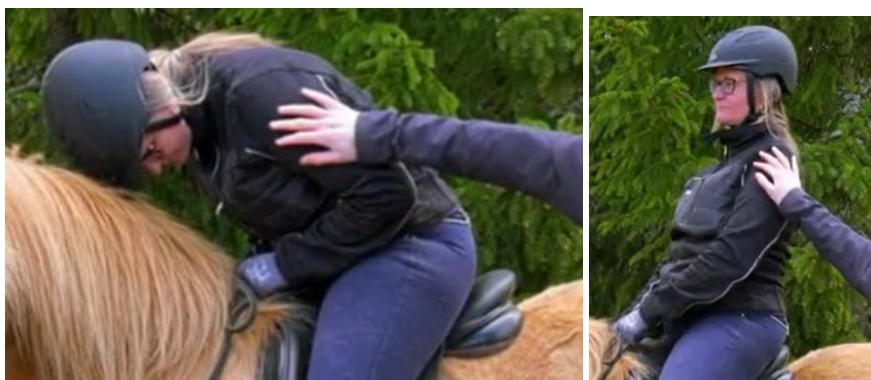


Kuv 14. Kumarrus eteen haptiisi.

Ohjaaja tuottaa haptiisin kämmenensyrjällä ratsastajan olkapään takaa ratsastajan lapaaluuta pitkin ylöspäin kohti olkapäätä, jolloin ratsastaja kumartuu voimakkaasti eteenpäin. Tämä on tarpeen metsässä ratsastaessa, sillä puiden oksat voivat osua ratsastajaan, ja näkövammaisen voi olla vaikea havaita yläpuolellaan olevia esteitä. Käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33), painovoima on normaali.

12.

NOUSU TAKAISIN RYHDIKKÄÄSEEN ISTUNTAAN



Kuva 15. Nousu takaisin ryhdikkääseen istuntaan -haptiisi.

Ohjaaja ohjaa avokämmen -haptiisilla olkapään etupuolelta ratsastajan takaisin tasapainoiseen istuntaan, kun on ohitettu puiden oksat. Käsimuoto on B (Jantunen, T. 2003, 33), painovoima on normaali.

Nämä edellä esitetyt ratsastuhaptiisit ovat helposti otettavissa käyttöön kuulonäkövammaisten ratsastajien kanssa. Ohjaajan ja ratsastajan tulee sopia etukäteen, mihin kehon osaan on soveliasta koskea, sekä varmistaa, että molemmat ymmärtävät annetut haptiisit samalla tavalla. Kuurosokeilla on usein viittomakielen tulkki mukana, joka mahdollistaa kommunikaation kuurosokean sekä ei-viittomakielentaitoisen henkilön välillä. Tulkin tehtävä on vain tulkata, hän ei osallistu hevosen käsittelyyn eikä ratsastuksen ohjaukseen, eikä hän ole myöskään avustajan roolissa. Ohjaajan on kuitenkin hyvä pystyä kommunikoimaan ratsastajan kanssa, sillä esimerkiksi metsässä poluilla tulkki voi joutua käytännön syistä jättäytymään taakse turvallisen välimatkan päähän ratsukosta.

6 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa kokemus. Olen saanut kartuttaa omia viittomakielen sekä ratsastuksen ohjauksen taitojani. Tätä työtä tehdessä havaitsin, kuinka vähän on olemassa tietoa kuulonäkövammaisten henkilöiden turvallisesta ratsastuksesta. Informanttien kanssa käydyissä keskusteluissa selvisi, kuinka hevosen kanssa toimiminen tuo paljon myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen tuntemuksia. Hevonen on hyvä harrastuskohde kaikille, kun olosuhteet luodaan yksilöllisesti sopiviksi.

6.1 Vastaukset tutkimuskysymyksiin

Tässä opinnäytetyössä etsittiin vastausta kahteen kysymykseen: Mitkä haptiisit ovat sovellettavissa ratsastukseen sekä kuinka haptiisit sovelletaan käytäntöön?

Olen onnistunut löytämään ja soveltamaan viittomakielisten asiantuntijoiden avulla toimivat haptiisit ratsastukseen. Opinnäytetyön tuloksena luvussa viisi esiteltiin 12 ratsastushaptiisia, lisäksi haptiisit on koottu taulukon muotoon liitteeseen 2. Suurin osa näistä haptiiseista on jo käytössä kuulonäkövammaisilla henkilöillä arkipäiväisessä elämässä. Haptiisit huomio, liikkeelle, rauhallisemmin, sekä seis ovat käytettävissä missä tahansa tilanteessa ja ne ovat sovellettavissa myös ratsastukseen. Kumarrus eteen, nousu takaisin ryhdikkääseen istuntaan sekä käytä pohjetta kuvastavat eniten ratsastustilanteen vaatimaa kommunikaatiota. Ryhdin suoristaminen on tärkeä

haptiisi tasapainoisen ratsastuksen kannalta. Ylämäki, alamäki, tasainen reitti sekä suunnan vaihdot ovat haptiiseja, joita voidaan käyttää ratsastuksen lisäksi muutenkin ulkona liikuttaessa.

Tässä opinnäytetyössä haptiiseja sovellettiin käytäntöön ratsastustilanteessa kokeilemalla erilaisia käsimuotoja sekä tuottamalla haptiisi eri paikkaan ratsastajan kehoa. Lopulliseen haptiisin valintaan vaikutti se, kuinka ratsastaja saa parhaimman ja selvimmän tiedon haptiisin avulla. Haptiiseja testattiin ratsastamalla ratsastuskentällä, pellolla sekä metsässä. Haptiisit testattiin ratsastamalla erilaisilla maastonmuodoilla, lisäksi ratsastaja ja ohjaaja pukivat päälleen eri määrän vaatteita imitoiden talvi- ja kesävaatetusta. Lisähaasteen haptiisien testaamiseen aiheuttaa se, että hevonen ei seiso paikallaan, vaan haptiisit on kyettävä tuottamaan, vaikka ratsukko liikkuu. Ohjaaja joutuu kurottamaan ylös ja sivulle itseään korkeammalle sekä liikkumaan itse samalla eteenpäin.

6.2 Opinnäytetyön yleistettävyyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön yleistettävyyys on toteutettavissa, mikäli ratsastuksen ohjaaja sekä kuulonäkövammaisen ratsastaja opettelevat käyttämään samoja haptiiseja. Jokaisella kuulonäkövammaisella henkilöllä on oma keinonsa kommunikoida, ja siten jokainen kohtaaminen on yksilöllinen. Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää koulutettaessa uusia pararatsastuksen ohjaajia, sekä muita hevosalan ammattilaisia, jotka suuntautuvat erityisryhmien ja soveltavan liikunnan tuottamisen tarpeisiin. Lisäksi toivon tämän opinnäytetyön olevan hyödyksi viittomakielen opiskelijoille.

Tämän opinnäytetyön todellinen luotettavuus selviää sitten, kun haptiisien käytöstä saadaan enemmän kokemuksia. Nyt haptiisien varsinainen pilotointi tapahtui yhden kuurosokean viittomakielisen kautta. Hänellä ei ollut lainkaan aikaisempaa ratsastuskokemusta. Tässä tapauksessa voidaan todeta, että nämä sovelletut haptiisit ovat kommunikaation kannalta toimivia sekä ymmärrettäviä.

6.3 Jatkotutkimukset

Ratsastustapahtuman jokaisesta osa-alueesta voisi tehdä oman opinnäytetyönsä: haptiisien käyttö hevosen valmistamisessa ratsastukseen, haptiisit soveltavan ratsastuksen avustajan käytössä sekä haptiisit varsinaisen ratsastuksen tekniikan opetuksessa.

Samoin hevostalliin kuuluvista erilaisista käytänteistä voisi tehdä lisää tutkimuksia. Tämä työ on ollut vain ensimmäinen pintaraapaisu lajiin.

Tässä opinnäytetyössä ei käsitelty lainkaan kuvailua osana kommunikaatiota. Kuurosokea henkilö hahmottaa ympäristönsä omakohtaisella tutkimisella, muistinsa avulla sekä tulkin tai avustajan näköhavaintojen perusteella. Ympäristön ja toiminnan kuvailu kielellisesti ja haptisesti ennen ratsastusta helpottaa tilanteen ja paikan hahmottamista. Kun kommunikaatio ennen ratsaille nousua on selkeää ja ympäristö tuttu, on ratsastus itsessään nautittavampaa ja turvallisempaa.

Hevosia voi harrastaa monella eri tavalla, ja aina ei tarvitse nousta ratsaille. Hevosen hoitaminen ja käsittely on voimaannuttavaa, sen kanssa voi käydä kärrylenkeillä tai vain taluttaa sitä. Ison eläimen hallitseminen luo itseluottamusta ja antaa positiivisia kokemuksia. Talliympäristö itsessään on monipuolinen ja tarjoaa paljon mielekästä tekemistä.

LÄHTEET

- Green Care Finland. Viitattu 13.11.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Jantunen, Tommi. 2003. Johdatus suomalaisen viittomakielen rakenteeseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kovanen, Merja & Lahtinen, Riitta. 2006. Kohdataan ja kommunikoidaan. Tampere: Cityoffset.
- Kovanen, Merja & Mielityinen, Marianne & Västilä, Tuija. 2012. Kuurosokeus osana elämää. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Kuuloavain.fi. Viitattu 23.10.2019 <https://www.kuuloavain.fi/info/kieli-ja-kommunikaatio/kuulonakovamman-kommunikaatio/>
- Lahtinen, Riitta 2008. Haptiisit ja hapteemit Tampere: Cityoffset Oy.
- Lahtinen, Riitta & Palmer, Russ 2014. Kehotarinoita haptiiseilla, kosketusviestejä kaikikäisille. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Lahtinen, Riitta & Palmer, Russ & Lahtinen, Merja 2009. Aisti kuvailu. Helsinki: Art-Print Oy.
- Laitinen, Anne & Mäki-Tuuri (toim.), Sanna 2014. Hevoset ja kunta -rajapintoja
- Lauritsalo, Henri 2019. Kuntosaliviittomia kuurosokeille. Humanistinen ammattikorkeakoulu Helsinki.
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Viitattu 9.10.2019 <https://www.liiku.fi/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulupaivanaikana/opettajille/erityisliikunta/>
- Mesch, Johanna 1998. Teckenspråk i taktil form. Tukholma: Akademitryck AB.
- Rintala,Pauli &Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.4.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Soveltava Liikunta SoveLi ry. Viitattu 23.10.2019 <https://www.soveli.fi/>
- Steward, David A. & Schein, Jerome, D & Cartwright Brenda, E. 1998. Sign Language interpreting. Exploring its art and science. Massachusetts: Allyn & Bacon, 99.
- Suomen Hevostietokeskus ry. Viitattu 9.10.2019 <https://hevostietokeskus.fi/index.php?id=1160>
- Suomen Kuurosokeat ry a. Kuurosokeus. Viitattu 8.10.2019 <https://kuurosokeat.fi/suomen-kuurosokeat-ry/>
- Suomen Kuurosokeat ry b. Viitattu 13.4.2020 https://kuurosokeat.fi/wp-content/uploads/2019/06/laskettelussa_kaytettavia_sosiaalisia_pikaviesteja.pdf
- Suomen Kuurosokeat ry c. Kuurosokeuden määritelmä. Viitattu 8.10.2019 <https://kuurosokeat.fi/kuurosokeus/yhteispohjoismainen-kuurosokeuden-maaritelmä/>
- Suomen Kuurosokeat ry d. Ratsastushaptiiseista kuvattu video.

<https://kuurosokeat.fi/palvelut/kommunikaatiopalvelut/sosiaalihaptinen-kommunikaatio/ratsastushaptiisit>

Suomen Ratsastajainliitto ry. Viitattu 26.4.2020 <https://www.ratsastus.fi/se/lajit/pararatsastus/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. 2012. Ratsastuksen terveystilanne. Viitattu 9.10.2019 https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1: Tätä opinnäytetyötä koskevat julkaisut

Liite 2: Ratsastushaptiisitaulukko

Liite 1. Tätä opinnäytetyötä koskevat julkaisut

Radio Suomi Tampere 23.3.2019 <https://areena.yle.fi/audio/1-50096494>

Hippos 02/2019 https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hippos/_read/02-2019/206484.html

Suomen Kuurosokeat ry 16.12.2019 Opinnäytetyön esittely

Islanninhevonen 1/2020

Ylöjärven Uutiset 18.01.2020 <https://ylojarvenuutiset.fi/2020/01/18/miten-ratsastaa-jos-on-kuurosokea/>

Tukilinja 02/2020 <https://www.lehtiluukku.fi/esikatselu/tukilinja/02-2020/242224.html>

Liite 2 Ratsastushaptiisitaulukko

HAPTIISI	VASTAANOT TAVA KEHONOSA	KONTAKTIN LAATU	KÄSIMUOTO	KÄDEN LIIKE- SUUNTA
Huomio	olkavarsi	koputtava	suppukäsimuot o /B''/	kohtisuoraan
Liikkeelle	reisi	taputus	avokämmen /B/	lateraali
Käytä poh- jetta	pohje	painallus	avokämmen /B/	lateraali
Rauhallisem- min	reisi	veto sivulle	avokämmen /B/	lateraali
Seis	reisi	vahva painallus	avokämmen /B/	lateraali
Ryhdin suo- ristaminen	selkäranka	veto ylös	kämmensyrjä /B/	vertikaali ylös
Ylämäki	polvi	veto ylös	avokämmen /B/	vertikaali ylös
Alamäki	polvi	veto alas	avokämmen /B/	vertikaali alas
Tasainen reitti	reisi	veto sivulle	avokämmen	lateraali

			/B/	
Suunnan vaihto	reisi	veto sivulle	kämmensyrjä /B/	lateraali
Kumarrus eteen	olkapää selän puolella	painallus oh- jaavasti	avokämmen /B/	lateraali
Nousu takaisin ryhdikkääseen istuntaan	olkapää rinnan puolella	painallus oh- jaavasti	avokämmen /B/	lateraali

Vastaanottavia kehonosia 7:

- olkavarsi 1
- reisi 5
- pohje 1
- selkäranka 1
- polvi 2
- olkapää 2

- kontaktin laatu 5 erilaista, eri suunnat ja vahvuudet:
 - koputtava
 - taputus
 - painallus
 - veto

- käsimuoto 3 erilaista:
 - suppukäsimuoto
 - avokämmen
 - kämmensyrjä

- liikesuunta 3 erilaista + ylös/alas:
 - kohtisuoraan
 - lateraali oikealle ja vasemalle
 - vertikaali ylös ja alas