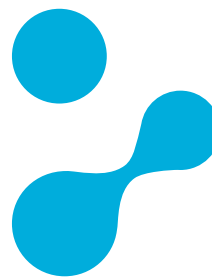


samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HELMİ LINDHOLM JA HEINI LEHTIRANTA

Liikuntavammaisten pararatsastajien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien edistäminen

Opas Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille

FYSIOTERAPIAN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Lindholm Helmi ja Lehtiranta Heini: Liikuntavammaisten pararatsastajien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien edistäminen - Opas Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille

Opinnäytetyö, AMK

Fysioterapia

Joulukuu 2025

Sivumäärä: 80

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää liikuntavammaisten pararatsastajien harrastusmahdollisuuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleilla ja lisätä tietoisuutta pararatsastuksesta, esteettömyydestä, saavutettavuudesta sekä liikuntavammaisten toimintakyvystä ja tuentarpeesta. Tavoitteena oli selvittää yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamisen esteitä sekä lisätä jäsentalliin valmiuksia ottaa huomioon liikuntavammaisten pararatsastajien tarpeet, jotta heidän palvelunsa olisivat esteettömämpiä, saavutettavampia ja yhdenvertaisempia.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä ja sen tuotoksena syntyi Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnattu opas. Aineisto oppaaseen kerättiin Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnatulla kyselyllä, ja teoreettinen viitekehys perustui olemassa olevaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Oppaaseen koottiin aiheita, joista kyselyyn vastanneet kokivat tarvitsevansa vielä lisää tietoa. Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnatun oppaan tavoitteena oli lisätä ymmärrystä pararatsastuksesta, esteettömyydestä, saavutettavuudesta sekä liikuntavammaisten pararatsastajien toimintakyvystä ja tuen tarpeesta. Oppaan tarkoituksena oli auttaa jäsentällejä tunnistamaan oman toimintansa mahdollisuudet.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta liikuntavammaisten pararatsastuksesta. Johtopäätöksenä kyselytutkimuksesta voitiin todeta, että suurin osa kyselyyn vastanneista jäsentälleista oli kiinnostuneita kehittämään toimintaansa liikuntavammaisille pararatsastajille sopivaksi. Opinnäytetyön taustalla oli ajatus yhdenvertaisten liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien toteutumisesta.

Avainsanat: pararatsastaja, liikuntavamma, esteettömyys, saavutettavuus, yhdenvertaisuus

ABSTRACT

Lindholm Helmi and Lehtiranta Heini: Promoting physical activity and leisure activities for para-equestrians with physical disabilities – a guide for the member stables of the Equestrian Federation of Finland

Bachelor's thesis

Physiotherapy

December 2025

Number of pages: 80

The purpose of this thesis was to map the recreational opportunities available for para-equestrian riders with physical disabilities at the member stables of the Equestrian Federation of Finland and to increase awareness of para-equestrian activities, accessibility, availability, and the functional capacity and support needs of riders with physical disabilities. The aim was to identify the barriers to providing equal opportunities for participation and to increase the readiness of member stables to consider the needs of para-equestrian riders with physical disabilities so that their services would become more accessible, available, and equal.

The thesis was carried out as a research-based development project, and as its output, a guide was produced for the member stables of the Equestrian Federation of Finland. The material for the guide was collected using a survey directed at the member stables of the Federation, and the theoretical framework was based on existing literature and research. The guide compiled topics for which the survey respondents felt they needed further information. The purpose of the guide was to increase understanding of para-equestrian activities, accessibility, availability, and the functional capacity and support needs of para-equestrian riders with physical disabilities. The guide, directed to the Equestrian Federation of Finland and its member stables, was intended to help the stables identify the possibilities within their own operations.

The aim of the thesis was to increase awareness of para-equestrian activities for riders with physical disabilities. As a conclusion from the survey study, it could be stated that most of the responding member stables were interested in developing their activities to better suit para-equestrian riders with physical disabilities. The thesis was based on the idea of promoting equal opportunities for physical activity and recreational participation.

Keywords: para-equestrian, physical disability, accessibility, reachability, equality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	6
2.1 Opinnäytetyön tilaaja ja kohderyhmä	6
3 RATSASTUS JA PARARHEILU	7
3.1 Ratsastus	7
3.2 Suomen Ratsastajainliitto ry	7
3.3 Pararatsastus urheilulajina	9
3.3.1 Luokittelu pararatsastuksessa	10
3.3.2 Pararatsastuksen tila Suomessa	11
4 YHDENVERTAISUUS, ESTEETTÖMYYS & SAAVUTETTAVUUS	12
4.1 Yhdenvertaisuus liikunta- ja harrastustoiminnassa	12
4.2 Esteettömyys liikunta- ja harrastusympäristössä	13
4.3 Liikunta- ja harrastustoiminnan saavutettavuus	14
5 TALLIYMPÄRISTÖJEN ESTEETTÖMYYS	15
6 TALLIYMPÄRISTÖJEN SAAVUTETTAVUUS	18
7 LIIKUNTAVAMMAISEN PARARATSASTAJAN TOIMINTAKYKY JA TUEN TARVE	19
8 KEHITTÄMISTYÖ	22
8.1 Suunnittelu	24
8.2 Toteutus	25
8.2.1 Kyselylomake Suomen Ratsastajainliiton jäsentälle	27
8.2.2 Jäsentälleille suunnatun kyselyn vastausprosentti ja tulokset ...	29
8.2.3 Opinnäytetyön tuotos eli opas Suomen Ratsastajainliiton jäsentälle	31
8.3 Arviointi	32
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	35
9.1 Johtopäätökset	35
9.2 Työn vaikuttavuus	36
9.3 Työn eettisyys ja luotettavuus	37
9.4 Ammatillinen kehittyminen ja oma oppiminen	38
9.5 Kehittämisideat jatkoon	40
LÄHTEET	41
LIITE 1: KYSELY	47
LIITE 2: OPAS	54

1 JOHDANTO

Pararatsastuksessa urheilulaji on täysin sama kuin tavallisessa ratsastuksessa, mutta varustus, opetus ja olosuhteet järjestetään tilanteeseen ja ratsukolle sopiviksi. Pararatsastus on kattotermi, joka pitää sisällään erityisryhmien ja kaikkien erityistä tukea tarvitsevien ratsastajien harrastus- ja kilpailutoiminnan. Suomen Ratsastajainliitto määrittelee pararatsastajiksi kaikki erityisryhmiin kuuluvat ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-a, kohta Pararatsastus, Pararatsastuksen terminologiaa.)

Pohjoismaiden hyvinvointivaltioiden yhteiskuntapolitiikassa yhdenvertaisuus on yksi tärkeimmistä periaatteista. Tästä huolimatta liikuntapalveluiden käyttö ja saavutettavuus eivät jakaudu tasapuolisesti, mikä heikentää mahdollisuuksia aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Terveys ja hyvinvointi ovat keskeisiä hyvän elämänlaadun osatekijöitä. Hyvinvointiin liittyvät tiiviisti muun muassa liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Jo 1900-luvun lopulla havaittiin, että liikuntapaikat ja -palvelut eivät ole tasavertaisesti kaikkien saavutettavissa. (Muukonen ym., 2022, s. 1–5, s. 34.)

Opinnäytetyömme kohdistuu liikuntavammaisiin pararatsastajiin. Käytämme työssämme termejä pararatsastus sekä pararatsastaja fyysisen rajoitteen omaavista ratsastajista. Käytämme termejä koskien sekä harrastajia että kilpaurheilijoita. Emme käsittele opinnäytetyössämme Special Olympics-toimintaa, ratsastusterapiaa, kehitysvammaisuutta, kognitiivisia viiveitä tai kehitysvammalle läheisiä kehitys- ja oppimishäiriöitä tai näkö- ja kuulovammoja. Toimintakyvyn osalta keskitymme opinnäytetyössämme vain fyysiseen toimintakykyyn.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Suomen Ratsastajainliitto. Työn tarkoituksena on tukea Suomen Ratsastajainliiton ja jäsentalliin toimintaa sekä edistää

yhdenvertaisten liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien tarjoamista. Opinnäytetyömme toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Opinnäytetyömme pohjautuu teoretietoon sekä Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnattuun kyselyyn (LIITE 1). Tutkimuksellisen kehittämistyön tuotoksena syntyi Suomen Ratsastajainliitolle ja sen jäsentälleille suunnattu opas (LIITE 2). Olemme käyttäneet ChatGPT:tä opinnäytetyössämme ideointiin sekä tiedonhaun tukena.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja edistää liikuntavammaisten pararatsastajien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleilla. Tarkoituksena on selvittää yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoamisen esteitä sekä lisätä jäsentallien tietoisuutta esteettömyydestä ja saavutettavuudesta sekä liikuntavammaisten toimintakyvystä ja tuentarpeesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä jäsentallien valmiuksia ottaa huomioon liikuntavammaisten pararatsastajien tarpeet sekä lisätä heidän palveluidensa saavutettavuutta. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietoisuutta liikuntavammaisten pararatsastuksesta sekä kannustaa jäsentalleja tarjoamaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa.

2.1 Opinnäytetyön tilaaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyön tilaaja on Suomen Ratsastajainliitto ry eli SRL, joka toimii Suomen ratsastusurheilun keskusjärjestönä. Suomen Ratsastajainliitto pyrkii tukemaan ratsastusta kuntoliikuntana, kilpaurheilulajina sekä kuntoutusmuotona. Lisäksi tärkeässä roolissa on ratsastajan ja hevosen hyvinvointi harraste-, urheilu- ja kilpatoiminnassa. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-b, kohta Organisaatio.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit. Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit ovat palveluyrityksiä, jotka pohjautuvat ammatilliseen osaamiseen, hevosten hyvinvointiin ja turvalliseen toimintaan (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-c, kohta Löydä oma ratsastuskoulusi). Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleja on Suomessa 305, joista 188 on ratsastuskouluja ja 117 muita jäsentalleja (Suomen Ratsastajainliitto, 2024, kohta Ratsastuksen tunnuslukuja).

3 RATSASTUS JA PARAUURHEILU

3.1 Ratsastus

Ratsastus on monipuolinen liikuntamuoto, joka ei katso ikää tai sukupuolta ja jossa ihminen tekee yhteistyötä hevosen kanssa käyttäen erilaisia apuja (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-d, kohta Nouse ratsaille). Avuilla tarkoitetaan hevosen selästä annettavia ohjeita ja merkkejä hevoselle. Tyypillisimpiä ratsastuksessa käytettäviä apuja ovat ratsastajan kehonpaino sekä ohja- ja pohjeavut. Näiden lisäksi voidaan tarvittaessa hyödyntää ääntä, raippaa tai kannuksia. (Tarkkala ym., 2024, s. 80.) Ratsastusta voi harrastaa vuodenajasta riippumatta niin kaupungissa kuin maaseudulla. Hevosharrastus ei edellytä ratsastamista, vaan hevosten kanssa voi toimia monipuolisesti myös maasta käsin. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-d, kohta Nouse ratsaille.) Ratsastus vahvistaa muun muassa ratsastajan fyysistä kuntoa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua (Rintala ym., 2012, s. 457).

3.2 Suomen Ratsastajainliitto ry

Suomen Ratsastajainliitto ry on Suomen ratsastusurheilun keskusjärjestö. Se on perustettu vuonna 1920. Suomen Ratsastajainliitto on liittynyt kansainväliseen ratsastajainliittoon (Fédération Equestre Internationalen, FEI) vuonna

1923. Suomen Ratsastajainliitto tukee ja edistää hevosten hyvinvointia kaikessa urheilu- ja harrastetoiminnassa. Ratsastajainliitossa työskennellään muun muassa kilpailu-, harraste-, seura- ja tallitoiminnan sekä esimerkiksi viestinnän ja hallinnon parissa. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-b, kohta Organisaatio.) Suomen Ratsastajainliitto on jakanut toimintansa Suomessa kahdeksalle maantieteelliselle alueelle (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-e, kohta Alueet). Suomen Ratsastajainliiton toiminta perustuu jäsenseuroihin, joita ovat rekisteröidyt paikalliset ratsastusseurat eri puolilta Suomea. Näiden lisäksi liitossa voi olla yhteisöjäseniä, kuten ratsastuskouluja ja -talleja, hevosalan yrityksiä, oppilaitoksia sekä muita toimijoita, jotka tarjoavat ratsastuspalveluita. Yksittäiset harrastajat ja kilpailijat voivat kuulua liittoon liittymällä Suomen Ratsastajainliiton jäsenratsastusseuran jäseniksi. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-b, kohta Organisaatio.)

Suomen Ratsastajainliiton tallijärjestelmä on kaikille tallijäsenille tarkoitettu laatujärjestelmä, joka sisältää jäsentalliluokitukset ja –kriteerit, ohjeistukset, eettisen säännösten sekä jäsenedut- ja palvelut. Tallijärjestelmän tarkoituksena on auttaa jäsentalleja toiminnan kehittämisessä ja palveluiden toteuttamisessa. Suomen Ratsastajainliiton nykyinen tallijärjestelmä on tullut voimaan tammikuussa 2018. Kaikki Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit ovat perusnimikkeeltään Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleja. Jäsentallit voivat hakea luokitusta ratsastuskouluksi tai laatutalliksi. Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit tukevat omalla toiminnallaan liiton tarkoitusta mahdollistaen osaltaan yhdenvertaisen ja kunnioittavan yhteisön, jossa jokainen voi liikkua ja harrastaa omien tavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti omista lähtökohdistaan. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-f, kohta Tallijärjestelmä.)

Suomen Ratsastajainliitolla on olemassa Tallihakuri-sivusto, josta pystyy etsimään jäsentalleja esimerkiksi paikkakunnan tai palveluiden perusteella. Hakurista löytyvät kaikki jäsentallit, mutta siinä voi olla puutteita tallien tarjoamien palveluiden osalta. (Suomen Ratsastajainliitto, n.d.-a, kohta Missä voi ratsastaa?.) Jäsentallit hallinnoivat itse tietojään Tallihakuri-sivustolla. Suomen Ratsastajainliitto päivittää Tallihakuria vuosittain yhteistyössä tallien kanssa. (Saarela & Peltonen, 2025.)

3.3 Pararatsastus urheilulajina

Paraurheilulajilla tarkoitetaan urheilulajia, joka perustuu toimintarajoitteisille henkilöille suunnattuihin kansainvälisiin ja lajikohtaisiin kilpailusääntöihin. Sana para merkityssisältö liittyy toimintarajoitteisten henkilöiden harrastamaan urheiluun. Paraurheilussa kilpailulajit ovat pääosin samat kuin vammattomien henkilöiden urheilussa, mutta lajeja on sovellettu siten, että myös vamman tai rajoitteen omaavat henkilöt voivat osallistua niihin. Paraurheilijalla on pysyvä vamman tai sairauden aiheuttama toimintarajoite, mikä oikeuttaa hänet kilpailemaan paraurheilulajeissa. Paraurheilija tarvitsee usein esimerkiksi liikunnan apuvälineitä tai avustajaa. Sovellettu laji on toimintarajoitteisille henkilöille tarkoitettu liikunta- tai urheilulaji, jossa ei ole lajikohtaisia, kansainvälisiä kilpailusääntöjä. (Sanastokeskus, 2023, s. 11, 17, 24.)

Parakouluratsastuksessa valmentautuminen ja kilpaileminen on mahdollista aina kilpaurheilutasolle ja Paralympialaisiin asti. Suomen Ratsastajainliitto tukee pararatsastusta esimerkiksi järjestämällä kilpailuja ja tarjoamalla koulutusta. (Suomen ratsastajainliitto ry, n.d.-a, kohta Pararatsastus.) Ensimmäisen kerran ratsastus on ollut mukana paralympialaisissa vuonna 1966. Tällöin ratsastuksessa kilpaili 61 ratsastajaa 16 eri maasta. (Howell, 2016, kohta Sport week: History of para-equestrian.) Suomessa parakouluratsastusluokkia järjestetään seura-, alue- ja kansallisella tasolla joko omana parakouluratsastuskilpailuna tai kouluratsastuskilpailujen yhteydessä (Suomen Ratsastajainliitto, n.d.).

Tavoitteena pararatsastuksessa on avustaa ratsastajaa erilaisilla toimintatavoilla ja apuvälineillä siten, että ratsastaminen olisi turvallista ja kehittyminen mahdollista. Apuvälineet valitaan yksilöllisesti ja niitä käytettäessä on tärkeää huomioida aina myös hevosen hyvinvointi. Apuvälineet lisäävät turvallisuutta ja helpottavat vamman aiheuttamia haasteita. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.) Pararatsastus aktivoi koko kehoa ja vaatii ratsastajalta motorisen kontrollin sekä lihasvoiman ylläpitämistä (Lee ym., 2022, s. 4).

3.3.1 Luokittelu pararatsastuksessa

Parakouluratsastuksessa liikuntavammaiset henkilöt kilpailevat viidessä eri vammaluokassa, joita kutsutaan ryhmiksi. Luokittelija on fysioterapeutti tai lääkäri, ja hän on saanut luokitteluun tarvittavan koulutuksen. Luokittelijan arvio luokiteltavan toimintakyvystä perustuu haastatteluun sekä erilaisiin tutkimuksiin. Luokittelija ei arvioi ratsastajan ratsastustaitoa. Käyntiluokka on ryhmä I, ryhmässä II mukaan tulee myös ravi ja ryhmä III on raviluokka. Ryhmä IV on laukkaluokista helpompi ja luokka V on haastavampi laukkaluokka. Ryhmien numerot kuvastavat vamman laatua, eli mitä pienempi luku sitä vaikeampi on vamman taso. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-g, kohta Luokittelu ja kilpailukortti.)

Ryhmän I ratsastajalla on vaikeatasoinen liikuntavamma, joka vaikuttaa henkilön kaikkiin raajoihin sekä keskivartaloon. Yleensä ryhmän I ratsastaja liikkuu pyörätuolilla. Ryhmän II ratsastajalla on vaikea liikuntavamma. Vamma vaikuttaa ratsastajan keskivartaloon ja hänellä on lieviä vammoja myös yläraajoissa, tai keskivaikeita vammoja ylä- ja alaraajoissa ja keskivartalossa. Suurin osa ryhmän II ratsastajista käyttää pyörätuolia päivittäisessä arjessaan. Ryhmän III ratsastajalla on vaikea liikuntavamma alaraajoissa. Lisäksi keskivartalon alueella voi olla lieviä vammoja. Ryhmän III ratsastajalla voi olla myös keskivaikeita vammoja ylä- ja alavartalon alueella sekä keskivartalossa. Osa luokan III ratsastajista saattaa käyttää pyörätuolia päivittäisessä arjessaan. Ryhmän IV ratsastajalla on vaikea liikuntavamma yläraajoissa tai keskivaikeita vammoja kaikissa raajoissaan. Ryhmään IV kuuluvat Suomessa myös lyhytkasvuiset ja lähes tai täysin sokeat ratsastajat sekä kehitysvammaiset ratsastajat, joilla ei ole fyysisiä rajoitteita tai vammoja. Ryhmän V ratsastajalla on toimintakyvyn rajoitteita yhdessä tai useammassa raajassa. Luokkaan kuuluvat myös ratsastajat, jotka ovat vaikeasti näkövammaisia. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-g, kohta Luokittelu ja kilpailukortti.)

3.3.2 Pararatsastuksen tila Suomessa

Suomen Ratsastajainliiton toiminnassa pararatsastus on ollut mukana vuodesta 1992 lähtien ja vuonna 2006 pararatsastus otettiin mukaan Kansainvälisen Ratsastajainliiton toimintaan. Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleista osa on pararatsastukseen erikoistuneita. (Suomen Ratsastajainliitto, n.d.-a, kohta Pararatsastus, Missä voi ratsastaa?.)

Suomen Ratsastajainliitto on saanut kyselyitä pararatsastuksen harrastusmahdollisuuksiin liittyen (Kähö, 2024). Lajin näkyvyyttä on erityisesti lisännyt paralympialaiset, jotka ovat tälläkin hetkellä yksi maailman suosituimmista urheilutapahtumista (Saari, 2020). Suomesta on lähetetty paralympialaisiin muun muassa YLE:n toimittajia ja kuvaajia, joiden tehtävänä on ollut nostaa esille paraurheilijoiden tarinoita sekä edistää tasa-arvoa erityisesti liikunnan osalta. Paralympiaurheilijoiden medianäkyvyys on lisäksi lisännyt paraurheilun arvostusta. (Remahl ym., 2024, s. 32.) Paralympialaisissa liikuntavammaisille urheilijoille on tarjolla 19 kesälajia ja 6 talvilajia. Ratsastus luokitellaan kesälajiksi. (Suomen Paralympiakomitea ry, n.d.-a, kohta Paralympialajit.)

Valtion liikuntaneuvoston raportissa todetaan, että paraurheiluun liittyvän asiantuntijuuden vahvistaminen on keskeinen kehittämistarve. Paraurheilun osaaminen tulisi yhdistää osaksi kaikkia valmentajakoulutuksia, harrastustoimintaa, luokittelua ja muita tukipalveluja. Raportissa suositellaan yhteistyön tiivistämistä yli lajirajojen sekä vammattoman urheilun kanssa. (Remahl ym., 2024, s. 58–61.)

4 YHDENVERTAISUUS, ESTEETTÖMYYS & SAAVUTETTAVUUS

4.1 Yhdenvertaisuus liikunta- ja harrastustoiminnassa

Yhdenvertaisuutta liikunnassa tarkastellaan paitsi vamman tai pitkäaikaissairauden näkökulmasta, sekä ottamalla huomioon esimerkiksi koulutuksellinen, alueellinen ja kulttuurillinen tasa-arvo ja sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen tai vähemmistöön kuuluminen (Suomen Paralympiakomitea ry, n.d.-b, kohta Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma 2025; Rintala ym., 2012, s. 216). Yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon liikunnassa liitetään usein käsite kaikille avoin liikunta. Sillä tarkoitetaan, että jokainen ihminen voi vammastaan, sairaudestaan tai muista taustoistaan huolimatta itse valita liikuntaharrastuksensa tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti. Kaikille avoin liikunta sisältää liikuntatoiminnan, johon pääsee saapumaan esteettömästi ja jossa harrastaminen on turvallista sekä kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan tasavertaisesti. (Rintala ym., 2012, s. 216, 218.)

Yhteiskunnassamme liikuntapalvelut, niiden käyttö, esteettömyys ja saavutettavuus eivät kosketa tasavertaisesti kaikkia kansalaisia. Kaikilla ei ole mahdollisuutta aktiiviseen ja liikunnalliseen elämään. (Muukkonen ym., 2022, s. 3.) Liikuntaan liittyvää eriarvoisuutta on tunnistettu monissa eri yhteyksissä, kuten taloudellisella, alueellisella, sukupuolten välisellä, kulttuurillisella ja etnisellä tasolla (Kokkonen & Kauravaara, 2020, s. 15). Muun muassa tämän kaltaisten eriarvoisuuksien vähentämiseksi valtioneuvosto on laatinut vuonna 2021 päätöksen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä ja parantamisesta vuoteen 2030 mennessä. Tämä periaatepäätös koostuu neljästä kohdasta, jotka ovat osallistumisen mahdollisuudet kaikille, toimivat arkiympäristöt, hyvinvointia, turvallisuutta ja terveyttä edistävä toiminta ja palvelut sekä päätöksenteon vaikuttavuus. Näistä erityisesti kohta kaikille mahdollisuus osallisuuteen korostaa tasa-arvon sekä sitä tukevien käsitteiden esteettömyys ja saavutettavuus merkitystä. (Valtioneuvosto, 2021, s. 7–8.) Valtioneuvoston

(2021 s. 7) mukaan jokaisella tulisi olla mahdollisuus mielekkääseen vapaa-ajan toimintaan. Tavoitteena olisi yhteiskunta, jossa suomalaisten hyvinvointi turvataan kestäväällä tavalla kaikissa väestö- ja ikäryhmissä.

Liikunta ja ulkoileminen ovat yksiä yleisimmistä harrastuksista Suomessa. Liikunta kuuluu jokaiselle ja on olennainen osa merkityksellistä elämää. Tavallisesti ihmiset harrastavat liikuntaa omien kiinnostustensa ja aikataulujensa perusteella. Itsenäinen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus eivät ole kaikille itsestään selviä. Toimintarajoitteisen henkilön liikkumisen polku rakentuu monista palasista, joita ovat esimerkiksi sopivat liikuntamahdollisuudet, mahdollisuus päästä kulkemaan liikuntapaikalle, sopivat apuvälineet sekä esteettömät olosuhteet. Liikunnan harrastaminen voi vaikeutua tai jäädä vain unelmaksi, jos polun jokin osa pettää tai puuttuu. (Hömppi & Piispanen, 2022.) Liian usein toimintarajoitteinen henkilö kohdataan ryhmän edustajana, ei yksilönä. Olisi tärkeää nähdä, miksi ihminen ei pääse liikkumaan niin kuin haluaisi. Valinnanvaraa voi olla vähän tai kokemus siitä, että palvelut eivät ole hänen kaltaisilleen tarkoitettu saattavat estää harrastamasta. Eriarvoisuus ei synny itsestään, vaan se on tulosta meidän jokaisen toiminnasta. Omien ennakkoluulojen tiedostaminen on edellytys sille, että voi muuttaa omaa käytöstään ja toimintaa. On tärkeää korostaa myös liikuntamahdollisuuksista viestimisen tärkeyttä yhdenvertaisuuden tukemisessa. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon, millaista kieltä ja kuvitusta käytetään sekä pohtia kutsuuko se monenlaisia ihmisiä mukaan toimintaan vai ruokkiiko se stereotyyppioita viestimällä, että tarjonta on suunnattu vain tietynlaisille ihmisille. (Päivänen, 2022.)

4.2 Esteettömyys liikunta- ja harrastusympäristössä

Esteettömyydellä tarkoitetaan jokaisen ihmisen huomioon ottamista fyysisessä ympäristössä esimerkiksi rakennuksien ja niiden ympäristöjen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Vammaisten henkilöiden harrastustoimintaa mahdollistavat esteettömät rakennukset ja tilat. Lisäksi esteettömyyden avulla pyritään mahdollistamaan vammaisille henkilöille omatoimisuus ja osallisuus yhdenvertaisesti kaikkien muiden ihmisten kanssa. (THL, 2025.) Esteettömyys

on osa turvallisuutta ja siitä huolehtimalla voidaan edistää kaikkien hyvinvointia (Karinharju & Vuorsola, 2014, s. 7). Tämä opinnäytetyö käsittelee vain liikkumisympäristön esteettömyyttä, eli fyysistä esteettömyyttä, joka kattaa muun muassa toimivan mitoituksen ja tasoerojen ratkaisemisen myös apuvälineillä liikkuville sopivalla tavalla (Kilpelä, 2019, kohta Määritelmiä). Ratsastus- ja tallitoiminnassa tämä tarkoittaa muun muassa esteetöntä kulkua tallialueella, helppoa pääsyä rakennuksiin ja selkeitä opasteita sekä neuvontaa (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-h, kohta Esteettömyys).

Karinharjun ja Vuorsolan (2014, s. 6) mukaan esteettömyys alkaa etukäteistiedosta, jatkuu matkustamisella ja kohteeseen saapumisella sekä päättyy kohteessa toimimiseen. Tätä voidaan mukaila myös talliympäristössä toimimissa. Esteettömyys on tärkeä huomioida jo suunnitteluvaiheessa, mutta hyviä toimenpiteitä esteettömyyden lisäämiseksi voidaan tehdä pienin kustannuksin myös vanhoihin tiloihin (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-h, kohta Esteettömyys talliympäristössä). Esteettömyys kuvastaa myös ajattelutapaa, asenteita sekä erilaisuuden huomioon ottamista (Invalidiliitto ry, n.d.-b, kohta Esteettömyys). Myös Karinharjun ja Vuorsolan (2014, s.12) mukaan ympäristön esteettömyydessä on kysymys hyvästä asenteesta, ennakkoluulottomuudesta sekä oivaltamisesta.

Esteetön liikkumisympäristö palvelee kaikkia käyttäjiä. Mitä kattavammin yleinen esteettömyys on huomioitu ja toteutettu, sitä vähemmän tarvitaan erillisiä ratkaisuja henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut. Esteettömyys parantaa yhdessä saavutettavuuden kanssa yksilön mahdollisuutta osallistua ja toimia tasavertaisesti. Lisäksi se edistää ihmisoikeuksien toteutumista ja vähentää syrjäytymistä. (Rintala ym., 2012, s. 69.)

4.3 Liikunta- ja harrastustoiminnan saavutettavuus

Esteettömyys ja saavutettavuus kulkevat usein käsi kädessä (Invalidiliitto ry, n.d.-a, kohta Saavutettavuus). Saavutettavuus on yhdenvertaisuuden edistämistä ja se koskettaa meitä kaikkia. Hyvä saavutettavuus kertoo erilaisten henkilöiden tarpeiden huomioimisesta ja palvelun helpposta lähestyttävyydestä. Se

tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen ja harrastamiseen yksilön erilaisista ominaisuuksista huolimatta. (Karinharju & Vuorsola, 2014, s. 11.) Saavutettavuudella tarkoitetaan digitaalisessa muodossa esimerkiksi verkosta saatavaa tietoa ja palveluita eli aineetonta ympäristöä. Saavutettava sisältö on verkko-palveluissa jokaisen löydettävissä ja saatavilla sekä sisältö on ymmärrettävässä muodossa. (Selovuo, 2019, s. 5–6, 11, 13.) Myös hyvä ilmapiiri, asenteet ja syrjimättömyys ovat osa saavutettavuutta (Invalidiliitto ry, n.d.-a, kohta Saavutettavuus).

5 TALLIYMPÄRISTÖJEN ESTEETTÖMYYS

Talliympäristöjen esteettömyyteen on tärkeää kiinnittää huomiota jo talliympäristön ja –tilojen suunnitteluvaiheessa, mutta myös vanhoja tallitiloja voidaan parantaa esteettömyyden osalta pienillä kustannuksilla (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-h, kohta Esteettömyys talliympäristössä). Rakennetun ympäristön esteettömyyden tarkasteluun on luotu esteettömyyskartoitus-työkalu, jota voidaan hyödyntää myös talliympäristöjä tarkastellessa. Kartoituksen avulla arvioidaan ja selvitetään, kuinka esteetön rakennus ja sen pihapiiri ovat. (Kilpelä, 2019, kohta Esteettömyyskartoitus.) Invalidiliiton (n.d.) verkkosivuilla on esitetty rakennetun ympäristön esteettömyyden periaatteet yksityiskohtaisesti ja samat ohjeistukset ovat sovellettavissa myös talliympäristön esteettömyyttä arvioitaessa.

Pararatsastuksen harrastaminen tallin tiloissa edellyttää, että kulkureitit ovat turvallisia ja helppokulkuisia. Kaikkiin tiloihin tulisi päästä myös apuvälineellä, kuten esimerkiksi pyörätuolilla. Tallin tilojen tulee olla avarat ja käytäville pitää jäädä tarpeeksi kulkutilaa. On tärkeää, ettei tallilla ole törmäys- tai kaatumisvaaraa. Lisäksi varusteille tulisi olla varattu säilytyspaikkoja eri sijoituskorkeuksille. (Suomen Paralympiakomitea ry, n.d.-c, kohta Esteettömyys.) Myös hyvä valaistus sekä ulko- että sisätiloissa on erittäin tärkeä (Invalidiliitto ry, n.d.-c,

kohta Kulkuväylä). Hyvin valaistussa ympäristössä mahdolliset tasoerot sekä erilaiset kulkureitit on helpompi hahmottaa (Rintala ym., 2012, s. 71).

Tallin parkkipaikalla olisi hyvä olla vähintään yksi leveämpi parkkipaikka, jotta myös apuvälineen kanssa liikkuvat pääsevät helposti autoon ja sieltä pois. Merkityt paikat tulee olla niitä tarvitsevien käytössä ja sijoitettuna mahdollisimman lähelle tallia ja maneesia. (Alasjärvi, 2009, s. 4.) Esteetön autopaikka tulee aina merkitä ja siitä tulisi olla mahdollisimman helppokulkuinen reitti sisäänkäynnille (Invalidiliitto ry, n.d.-d, kohta Pysäköinti). Apuvälinein liikkuvat tarvitsevat mahdollisimman kovapintaisen ja tasaisen tien (Alasjärvi, 2009, s. 4). Piha-alueen toimivuus tulisi pystyä takaamaan kaikissa olosuhteissa (Helsingin kaupunki, 2022, kohta Julkiset piha-alueet).

Hiekka ja hiekkaseokset ovat tyypillisimpiä materiaaleja kentällä ja maneesissa. Pintamateriaalia mietitään hevosen, ei niinkään esimerkiksi ratsastajan kannalta. Hiekkaan voidaan lisätä muuta materiaalia joukkoon, kuten kuitua, kumirouhetta tai eri hiekkamateriaaleja. (FEI, 2014, s. 21.) Irtonainen hiekka on kaikkein vaikein alusta pyörätuolille ja muille apuvälineille. Mitä löysempi hiekka on, sitä enemmän pyörä uppoaa ja sitä suurempi työntövoima tarvitaan. Esteettömyyden kannalta ratkaisevia tekijöitä ovat pinnan tiiveys ja vakaus. Mitä paremmin hiekka on tiivistetty, sitä vähemmän se muotoutuu pyörätuolin alla. Märkä hiekka voi menettää vakautta, kantaa epätasaisesti ja muuttua liukkaaksi. (Axelson & Chesney, 1999, s. 4, 17–20.)

Osa pararatsastajista käyttää hevosen selkään nousussa apuna selkäänousuramppia, johon kuuluvat luiska, tasanne ja yleensä rappuset. Rampin tarkoituksena on helpottaa pararatsastajan, esimerkiksi pyörätuolia käyttävän henkilön selkään nousua. Ramppi tulee sijoittaa paikkaan, jossa sitä on helppoa ja turvallista käyttää. Hevosen tulee päästä kulkemaan sekä lähtemään suoraan rampilta. (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-h, kohta Esteettömyys talliympäristössä.) Rampin sopiva korkeus on noin 70 cm ja se voidaan rakentaa joko puusta tai metallista. Pyörätuolia käyttävät tarvitsevat apua kelaamiseen rampille, joten ramppi voi olla myös jyrkempi, mitä rakennusmääräykset ohjeistavat. Rampin luiskassa on tärkeää olla poikkipuita avustajan tukena, mutta ne eivät saa vaikeuttaa pyörätuolin käyttöä. Lisäksi rampin ylälavan reunoissa

tulee olla pienet esteet, jotta pyörätuoli ei pääse putoamaan rampilta. (Alasjärvi, 2009, s. 12.) Rampin pinnan tulee olla luistamaton ja rampin suojaruunoissa tulee olla tummuuskontrasti (Suomen Paralympiakomitea ry, n.d.-c, kohta Esteettömyys). Mikäli Suomen Ratsastajainliiton jäsentallilla ei ole omaa rampia, sellainen on mahdollista vuokrata Suomen Ratsastajainliitolta (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d.-h, kohta Esteettömyys talliympäristössä).

Rakennusten sisäänkäynnit tulee suunnitella esteettömiksi. Ulko-oven vapaan leveyden olisi hyvä olla ainakin 850 mm. Esteetön ovi on kynnyksetön, eikä siinä ole tasoeroa. Mikäli oveen on tehtävä kynnyks, se saa olla enintään 20 mm korkea ja viistottu, kokoon painuva tai joustava, jotta se on mahdollista ylittää esimerkiksi pyörätuolilla ja rollaattorilla. Jos maanpinnan ja sisäänkäynnin välillä on tasoero, on suositeltavaa käyttää luiskaa, joka johtaa maanpinnan tasosta sisääntulotasanteelle. (Invalidiliitto ry, n.d.-c, kohta Kulkuväylä; Invalidiliitto ry, n.d.-e, kohta Asunnon WC- ja pesutila.) Luiska alkaa ja päättyy tasanteelle, jonka pituus on vähintään 1500 mm. Sen tulisi olla vähintään 900 mm leveä ja sen reunoissa on oltava 50 mm korkea suojaruuna, mikäli luiska ei rajaudu kiinteään rakenteeseen, kuten esimerkiksi seinään. Luiskan on oltava pinnaltaan tasainen ja luistamaton ja se tulisi pitää puhtaana esimerkiksi irtohiekasta, lehdistä ja lumesta. Luiskassa tulee olla käsijohteet molemmin puolin. Suositeltava enimmäiskaltevuus kulkuväylän kulkusuuntaan on 5 %. Luiskaa käyttävät esimerkiksi pyörätuolilla tai rollaattorin tuella liikkuvat henkilöt. (Invalidiliitto ry, n.d.-c, kohta Kulkuväylä; Invalidiliitto ry, n.d.-f, kohta Luiska.) Myös portaissa tulee olla kaide molemmin puolin. Havaittavuuden lisäämiseksi porrasaskelmien reunassa tulee olla 20–40 mm leveä huomioraita. (Helsingin kaupunki, 2022, kohta Julkiset piha-alueet.)

Sekä ulkona että sisällä kulkureittien tulisi olla niin leveitä, että kaksi pyörätuolia mahtuu tarvittaessa ohittamaan toisensa (Alasjärvi, 2009, s. 4). Vapaan kulkuväylän leveyden tulee olla vähintään 1200 mm, mutta suositeltu minimileveys on 1500 mm. Pyörätuolia varten tarvittava kääntöympyrä on halkaisijaltaan vähintään 1500 mm ja sähköpyörätuolia varten 2500 mm. Käytäväleveyksien tulee olla vähintään 3 metriä, jotta apuvälineitä käyttävä ratsastaja ja hevonen mahtuvat rinnakkain. Lattian on oltava luistamaton, kuiva ja

helppohoitoinen. Satulatelineet ja suitset tulisi sijoittaa 80–120 cm korkeudelle, jotta myös pyörätuolia käyttävä henkilö ylettyy niihin. (FEI, 2023, s. 20–22.) Lisäksi pararatsastajan käyttämälle apuvälineelle tulee olla suojaisa sijoituspaikka ratsastuksen ajaksi (Suomen Paralympiakomitea ry, n.d.-c, kohta Esteettömyys).

Esteetön WC tulisi sijoittaa siihen kerrokseen, johon pääsee esteettömästi. Oven kulkuaukon vapaan leveyden tulee olla vähintään 800 mm. Vapaalla leveydellä viitataan siihen kulkuaukon leveyteen, joka jää käytettäväksi oven ollessa avattuna. Oviaukon mitoituksessa tulee huomioida kulkuaukkoon kääntymiseen tarvittava vapaa tila. Pyörätuolilla kulkemista varten vessan oviaukon vapaan leveyden sekä vessan oven edessä olevan vapaan tilan yhteenlasketun leveyden pitäisi olla vähintään 2300 mm. Oveen tulisi voida tarvittaessa kiinnittää vaakasuuntainen vedin, joka helpottaa pyörätuolilla liikkuvaa oven avaamisessa ja sulkemisessa. Ovi tulisi tarvittaessa pystyä lukitsemaan yhdellä kädellä. Pyörällisen apuvälineen avulla liikkuminen ja toimiminen WC-tilassa edellyttää, että tilassa on halkaisijaltaan vähintään 1300 mm kalusteista vapaa tila. (Invalidiliitto ry, n.d.-e, kohta Asunnon WC- ja pesutila.) Pyörätuolista WC-istuimelle siirtyminen edellyttää 800 mm leveää vapaata tilaa WC-istuimen sivulla (Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE, 2018).

6 TALLIYMPÄRISTÖJEN SAAVUTETTAVUUS

Tiedon saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että tieto liikkumismahdollisuuksista on saatavilla sekä ymmärrettävää. Havaintojen mukaan tiedon puute on jopa yleisempi fyysistä aktiivisuutta vähentävä tai estävä tekijä kuin henkilölle sopivan liikuntapaikan puute. (Muukkonen & Vanttinen, 2022, s. 21–22.) Esteettömyysinfo tulisi olla asiakkaalle etukäteen saatavilla (Karinharju & Vuorsola, 2014, s. 39). Esimerkiksi tallin nettisivuilla on tärkeää kertoa tilojen ja palveluiden saavutettavuudesta. Ennen tietojen kirjoittamista on hyvä käydä läpi talliympäristön tilat esimerkiksi esteettömyysohjeistuksen tai -kartoituksen avulla. (Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry, 2025, kohta Saavutettavuustiedot esille.) Koska talliympäristölle ei ole tehty omaa esteettömyysohjetta tai -kartoitusta, apuna nettisivujen suunnittelussa voi käyttää olemassa olevia

esteettömyyden tarkastuslistoja (Karinharju & Vuorsola, 2014, s. 36). Näitä ovat esimerkiksi Invalidiliiton rakennetun ympäristön esteettömyyden kartoitusmenetelmä (ESKEH) sekä esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma -tarkistuslista (Invalidiliitto ry, n.d.-h; Invalidiliitto ry, 2019).

Internetsivuilla tekstin tukena on suositeltavaa käyttää havainnollistavia valokuvia tallin tiloista ja sen ympäristöstä. Tallin verkkosivuille on hyvä luoda oma osio saavutettavuudesta ja esteettömyydestä, jotta lukija löytää sen tarvittaessa helposti. Esitteissä ja mainoksissa on tärkeää olla samat saavutettavuustiedot kuin verkkosivuilla tai tieto siitä, mistä ne löytyvät. (Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry, 2025, kohta Saavutettavuustiedot esille.) Lisäksi tallin yhteystiedot sekä ohjeet tallille saapumisesta tulisi olla selkeästi löydettävissä (Suomen Ratsastajainliitto ry, n.d. -h, kohta Esteettömyys talliympäristössä).

Fyysisellä saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, mihin yleensä viitataan esteettömyydellä. Se tarkoittaa tarvittavia ratkaisuja liikkumiseen osallistumisen mahdollistamiseen erilaisissa ympäristöissä. Fyysisen aktiivisuuden toteuttaminen edellyttää ajallista saavutettavuutta. Tarvittava palvelu on merkityksellön, jos se ei ole yksilön saavutettavissa esimerkiksi tallin aukioloaikojen vuoksi tai muiden ajallisten rajoitusten vuoksi. (Muukkonen & Vanttinen, 2022, s. 21–22.)

7 LIIKUNTAVAMMAISEN PARARATSASTAJAN TOIMINTAKYKY JA TUEN TARVE

Liikuntavammaisella henkilöllä on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai seurausta sairaudesta tai tapaturmasta. Joillakin henkilöillä sairaus tai vamma ei haittaa liikkumista kovin paljon, kun taas osa liikuntavammaisista ei pysty liikkumaan itsenäisesti ilman tuen tarvetta eli apuvälineitä ja avustajia. Tuen tarpeella viitataan tilanteeseen, jossa henkilön toimintakyky, terveydentila tai elämäntilanne edellyttää kuntoutuksen, hoidon tai jonkun muun tuen saamista. Liikunnasta puhuttaessa tuen

tarve voi ilmetä esimerkiksi avustajan, tulkkauksen, apuvälineiden tai toimintaympäristön mukauttamisen tarpeena. (Sanastokeskus, 2023, s. 12, 22.) Liikuntavammaisen henkilö ei pysty kunnolla tai ollenkaan käyttämään jalkojaan, käsiään tai molempia näistä. Yleisimpiä liikuntakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat lihasheikkous, nopea lihasten väsyminen, koordinaatiokyvyn heikentyminen, erilaiset krampit, tasapaino-ongelmat sekä jäykkyys. (Mattila, 2024, s. 136.) Näiden liikuntakykyyn vaikuttavien tekijöiden taustalla voivat olla esimerkiksi neurologiset sairaudet, kuten MS-tauti, Parkinson tai erilaiset aivovammat, kuten aivohalvaus (WHO, 2007, kohta Neurological disorders). Neurologiset sairaudet vaikuttavat jopa joka kolmanteen ihmiseen maailmanlaajuisesti ja ovat yksi yleisimmistä syistä vammaisuuteen ja terveyden heikkenemiseen (WHO, 2025, kohta Global status report on neurology). Myös tuki- ja liikuntaelinsairaudet, kuten nivelreuma ja amputaatiot voivat olla liikuntakykyyn vaikuttavien tekijöiden taustalla (WHO, 2022, kohta Musculoskeletal health).

Liikuntavamma vaikuttaa usein ihmisen toimintakykyyn, joko rajoittaen tai estäen arjessa toimimista ja liikkumista (Mattila, 2024, s. 136). Toimintakyky kuvaa henkilön fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä mahdollisuuksia suoriutua arkeen liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi vapaa-ajasta, harrastuksista, työstä ja itsensä huolehtimisesta. Toimintakykyyn vaikuttavat ympäristön myönteiset ja kielteiset tekijät ja sitä voidaan parantaa esimerkiksi fyysisen ympäristön, sosiaalisen tuen tai erilaisten palveluiden avulla. Toimintakyvyn arvioinnissa voidaan käyttää kansainvälistä ICF-luokitusta tai toimintakyvyn ulottuvuuksia. ICF kuvaa ihmisen toimintakykyä kehon rakenteina ja toimintoina, suorituksina ja osallistumisena elämäntilanteisiin. Toimintakyvyn ulottuvuus jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (THL, 2023.)

Fyysinen toimintakyky perustuu elimistön fysiologisiin ominaisuuksiin, kuten lihasvoimaan, kestävyyskuntoon, nivelten liikkuvuuteen, kehon asennon hallintaan sekä näitä ohjaavan keskushermoston toimintaan. Lisäksi näkö ja kuulo luokitellaan fyysisen toimintakyvyn alle. (THL, 2023.) Fyysiseen toimintakykyyn liittyy toimintarajoite, jolla tarkoitetaan toimintakyvyn rajoitetta, joka vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Toimintarajoite voi liittyä myös esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, liikkumiseen sekä muistiin. Toimintarajoitteen

koskiessa liikkumista, voidaan puhua myös liikuntarajoitteesta. (Sanastokeskus, 2023, s. 12.)

Kehonhallinnalla tarkoitetaan kykyä tuntea kehon asennot, liikkeet ja lihasten voimankäytön vaihtelut. Kehonhallinta on kykyä hallita kehoa kokonaisvaltaisesti ja sillä on vaikutusta nopeuteen, voimakkuuteen, rytmitykseen sekä liikkeen estetiikkaan. Kehonhallintaan vaikuttavat ympäristö, suoritettava toiminta, aikaisemmat kokemukset sekä kyky reagoida ja ennakoida erilaisiin tilanteisiin. Kehon asennon hahmottaminen ja tarkoituksenmukainen voiman käyttö mahdollistavat ketterän, rytmikkään ja esteettisen liikkumisen, mitkä ovat edellytyksiä liikkujan suorituskyvyn kehittämiseksi. (Kalaja & Kalaja, 2022, s.15–16.)

Tasapainokyky tarkoittaa kykyä ylläpitää, korjata tai palauttaa oman kehon tasapaino sekä mukauttaa kehon painopiste tukipintaan. Ratsastus vaatii ratsastajalta dynaamista tasapainoa. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa kykyä säilyttää tasapaino kehon ollessa liikkeessä. Tasapainon löytymistä voidaan helpottaa esimerkiksi apuvälineillä, lisäämällä tukipinta-alaa sekä tukeutumalla käsillä. Tasapainolla kuvataan useita asentoja, jotka on mahdollista toteuttaa tiettyjen tilarajojen, kuten tukipinnan laajuuden, nivelten liikelaaajuuden, lihasvoiman ja saatavilla olevan aistitiedon puitteissa. Tasapainon ylläpitäminen edellyttää hyvää aistijärjestelmien toimintaa, kykyä aktivoida lihaksia tarkoituksenmukaisesti, reagointi- sekä ennakointikykyä kehon asentoa horjuttaviin voimiin. Ilman hyvää tasapainoa liike tai asennon ylläpitäminen on hapuilevaa ja kuluttaa voimia. Tasapainoon vaikuttavat painopisteen korkeus, tukipinnan pinta-ala, tukipisteiden määrä sekä henkilön paino. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 25–27.) Näitä ajatuksia voidaan mukaila myös ratsastuksessa.

Hobbsin ym. (2023) tutkimuksessa tarkasteltiin, miten erilaiset fyysiset toimintakyvyn rajoitteet ovat yhteydessä pararatsastajien ratsastussuoritukseen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa pararatsastuksen luokittelujärjestelmän kehittämiseksi, jotta urheiluluokittelu perustuisi paremmin mitattaviin toimintakyvyn eroihin. Tutkimukseen osallistui 21 pararatsastajaa luokista I-V sekä vertailuryhmänä 11 vammautonta

ratsastajaa. Ratsastajat suorittivat kahden minuutin mittaisen tehtävän ratsastussimulaattorilla, ja heidän suoritustaan mitattiin liikeanalyysin avulla. Lisäksi osallistujille tehtiin useita kliinisiä toimintakyvyn mittauksia. Tulokset osoittivat, että pararatsastajilla oli merkittäviä eroja vammattomiin ratsastajiin verrattuna kaikissa toimintakyvyn testauksissa, Suuria eroja oli vartalon liikkeiden harmonisuudessa simulaattorilla ja vartalon dynaamisessa symmetriassa. Tutkimus korostaa, että pararatsastajan istumiskyky, vartalon hallinta, lihastonuksen säätely ja lihasvoima ovat merkityksellisiä ratsastussuorituksen kannalta. Pararatsastustoiminnassa tulisi huomoida nämä osa-alueet. (Hobbs ym., 2023, s. 2-3, 6-8.)

8 KEHITTÄMISTYÖ

Tutkimuksellinen kehittämistyö sisältää uusien ideoiden ja käytäntöjen toteuttamista ja sen ideana on kehittää ja ottaa käyttöön uusia ratkaisuja sekä saada aikaan jonkinlainen muutos. Tyypillisesti tutkimuksellinen kehittämistyö koostuu kuudesta eri vaiheesta, jotka ovat kehittämiskohteen tunnistaminen, kehittämiskohteeseen perehtyminen, kehittämistehtävän määrittäminen, tietoperustan laatiminen, kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkistaminen sekä prosessin arviointi. Tästä yksinkertaisempi versio on muutostyön prosessi, joka koostuu kolmesta eri vaiheesta. Nämä ovat suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaihe. (Ojasalo ym., 2015, s. 19–24.) Tutkimuksellisen kehittämistyömme perustana ovat ideoiminen ja suunnittelu sekä ideoimisen kautta toteutettava ratkaisu ja työn arviointi.



Kuva 2.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi.

Kuva 1. (Ojasalo ym., 2015, s.24) havainnollistaa tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin vaiheita.

Tutkimusperustaisiin kehittämistöihin lukeutuvat monenlaiset projektit sekä kehittämishankkeet, kuten toiminnallinen opinnäytetyö (Vilka, 2021, s. 31). Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, joka hyödyntää ammatillista teoreettista tietoa sekä keskeisiä käsitteitä ja ammatti-terminologiaa. Tavoitteena on havainnollistaa, miten ammatillista teoreettista tietoa ja käsitteitä voidaan soveltaa ammatillisiin käytäntöihin ja niiden avulla luoda perusteltuja ja käytäntöä kehittäviä sekä tukevia ratkaisuja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on jokin ammatillinen tuotos kuten opas, joka palvelee kohderyhmää (Kostamo ym., 2022, s. 11, 56). Toiminnallisessa opinnäytetyössämme tavoitteenamme on näyttää ammatillinen asiantuntijuus kehittäväällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuoksella eli oppaalla ja opinnäytetyön raportilla.

8.1 Suunnittelu

Kehittämisessä korostuu ymmärtäminen, kriittinen asenne, kumppanuus sekä tietoon perustuva käsitteellinen lähtökohta (Kostamo ym., 2022, s. 10). Kehittämistyön ensimmäisessä eli ideointi- ja suunnitteluvaiheessa valitaan kiinnostava aihe (Ojasalo ym., 2015, s. 20). Meitä kiinnosti soveltavaan liikuntaan liittyvä aihe, ja hevosharrastajina päätimme kysyä Suomen Ratsastajainliiton halukkuutta lähteä yhteistyöhön kanssamme opinnäytetyön osalta. Suomen Ratsastajainliitto ilmaisikin halukkuutensa toimia opinnäytetyömme toimeksiantajana. Kehittämistyötä tehdessä on tärkeää huomioida asiakkaan tarpeet ja toiveet (Salonen ym., 2017, s. 60). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa teimme yhteistyötä Suomen Ratsastajainliiton kanssa ja tiedustelimme heiltä, millainen aihe olisi heidän näkökulmastaan ajankohtainen ja tarpeellinen. Yhdessä Suomen Ratsastajainliiton kanssa päädyimme valitsemaan opinnäytetyömme aiheeksi pararatsastuksen. Suomen Ratsastajainliitto koki aiheen tarpeelliseksi omalle toiminnalleen, mutta antoi meille kuitenkin vapaat kädet opinnäytetyön toteutukseen.

Valitsimme kehittämistyömme kohderyhmäksi Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit. Rajasimme aiheen käsittelemään fyysisen rajoitteen omaavia liikuntavammaisia pararatsastajia, jotta opinnäytetyöstämme ei tule liian laajaa. Suomen Ratsastajainliitolla on olemassa paljon erilaisia oppaita, mutta niistä mikään ei vielä käsittele pelkästään liikuntavammaisia pararatsastajia. Lisäksi pohdimme opinnäytetyöllemme oleellisia käsitteitä sekä jäsentelimme toimintaympäristön. Suunnitteluvaiheessa kävimme läpi kirjallisuushakuprosessia, pohdimme projektin riskejä ja resursseja sekä teimme alustavan aikataulusuunnitelman. Suunnitteluvaiheessa tunnistimme riskeiksi mahdollisesti kyseilyn vähäisen vastausmäärän, aikatauluhaasteet, yhteistyökumppanin kiireet sekä omien opiskelumahdollisuuksiemme rajallisuuden.

Aiheen valinnan jälkeen mietitään alustavat tavoitteet ja lähtökohdat, joita voidaan muokata työn teon aikana sekä ideoidaan, kuinka asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa (Ojasalo ym., 2015, s. 20–24). Tavoitteella tarkoitetaan tulevaisuudessa saavutettavaa, tietynä ajankohtana todennettavissa olevaa

toivottua tilannetta tai toimintamallia (Kymäläinen ym., 2016, s. 26). Kehittämistyömme tarkoituksena on kehittää ja edistää liikuntavammaisten pararasastajien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleilla. Tavoitteena on lisätä jäsentallien tietoisuutta liikuntavammaisten henkilöiden toimintakyvystä ja tuentarpeesta talliympäristössä sekä esteettömyydestä, saavutettavuudesta sekä yhdenvertaisuudesta liikunta- ja harrastustoiminnassa. Kehittämistyömme ja sen tavoitteet pohjautuvat Suomen Ratsastajainliiton tarpeeseen, fysioterapian ammatilliseen osaamis- ja tietoperustaan sekä meille tärkeisiin arvoihin.

8.2 Toteutus

Projektin toteutusvaiheessa kuvataan sen osavaiheet ja käytetyt menetelmät tarkasti ja konkreettisesti. Tavoitteena on, että suunnitelmaa lukiessaan ohjaaja tai projektin toteuttaja saa realistisen käsityksen toteutuksesta. Riittävän yksityiskohtainen kuvaus varmistaa, että myös pitkän ajan kuluttua voidaan ymmärtää, mitä projektilla oli tarkoitus saavuttaa. (Kymäläinen ym., 2016, s. 27.) Toteutusvaihe ja suunnitelmavaihe kulkevat käsi kädessä ja toteutusvaihe pyrkii etenemään suunnitelman mukaisesti (Salonen ym., 2017, s. 62).

Kehittämistyötä tehdessä on tärkeää edetä järjestelmällisesti ja kriittisesti suunnittelusta toteutukseen asti sekä käyttää aikaa materiaalien ja tiedon hakuun (Ojasalo ym., 2015, s. 20–24). Kehittämistyön sisältö pohjautuu teoretietoon sekä kehittämistyötä varten tehtyyn kyselyyn, jonka perusteella Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit ovat voineet kertoa toiveistaan ja tarpeistaan oppaan sisällön suhteen. Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu aina ammatilliseen teoreettiseen tietoon. Tietoperusta on opinnäytetyön taustateoria, jolla käsitteellistetään aihe ja tehdään synteesiä. (Kostamo ym., 2022 s. 75–76, 90.) Opinnäytetyömme lähteinä käytimme painettuja kirjoja sekä lähdekriittisesti valittuja tutkimuksia ja internetsivustoilta löytyvää teoretietoa. Tiedonhaussa hyödynsimme useita kansainvälisiä tieteellisiä tietokantoja, kuten PubMedia, PedROa ja Google Scholaria. Käytimme useita erilaisia hakusanoja, kuten pararatsastus, toimintakyky, esteettömyys sekä saavutettavuus.

Toiminnallisen opinnäytetyön aineistot voivat olla myös esimerkiksi toimeksiantajan asiantuntijoiden haastatteluja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kyse etsimisestä, löytämisestä ja tulkinnasta. (Kostamo ym., 2022, s. 27, 46.) Koska aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimustietoa on vielä vain vähän saatavilla, tulkitsimme ja yhdistelimme saatavilla olevia aineistoja opinnäytetyön kokoamiseksi.

Kehittämistyön tekeminen ja opinnäytetyöprosessi alkoi syyskuussa 2024, jolloin otimme yhteyttä Suomen Ratsastajainliittoon ja ideoimme opinnäytetyömme aiheita yhdessä Suomen Ratsastajainliiton tarpeiden pohjalta. Opinnäytetyösuunnitelmamme valmistui toukokuussa 2025. Lähetimme valmiin suunnitelmamme tilaajalle ja allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen 9.5.2025. Lisäksi teimme aineistohallintasuunnitelman. Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua aloimme ideoimaan Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnattua kyselyä. Aloitimme työstämään opinnäytetyömme raporttia kesäkuussa 2025. Samaan aikaan lähetimme jäsentälleille suunnatun kyselyn eteenpäin. Kirjoitimme opinnäytetyötekstiä vähitellen tutkivan tekemisen rinnalla. Opinnäytetyömme tekijöinä asetimme toiminnallisen tiedon äärelle sekä kokosimme, erittelimme ja ryhmittelimme aineistoa. Tarkastelimme kriittisesti tekemiämme havainnot suhteessa Suomen Ratsastajainliiton toimintaympäristöön, valittuun tietoperustaan sekä aiempaan ammatilliseen tietoon.

Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnatun kyselylomakkeen vastauksen pohjalta toteutetun oppaan tekemisen aloitimme lokakuussa 2025. Vertailimme opasta ja opinnäytetyömme raporttia rinnan ja teimme viimeistelyjä, jotta kehittämistyön tavoitteet, raportti ja opas vastaavat toisiaan. Tuotoksissa, joissa lähtökohtana ammatillisesta materiaalista koottu tiettyyn toimintaympäristöön soveltuva opas, korostuu palautteen saaminen toimeksiantajalta (Kostamo ym., 2022, s. 22). Ratsastajainliitto antoi opinnäytetyöhön käytännön näkökulmia ja liiton toimintaan liittyvää tietoa. Näin mahdollistui kehittämisehdotusten laatiminen ja konkreettisen tuotoksen toteuttaminen tarvetta vastaavaksi. Suomen Ratsastajainliitto osallistui kehittämistyöhön kommentoimalla opinnäytetyön suunnitelmaa sekä raporttia ja ideoimalla kanssamme kyselyä ja opasta. Lopuksi viimeistelimme oppaan sekä opinnäytetyön raportin,

kirjoitimme tiivistelmän sekä hioimme otsikon ja lähdeluettelon. Opinnäytetyömme ja opas Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille valmistui marraskuussa 2025. Esitimme työmme Satakunnan ammattikorkeakoulussa ja lähetimme valmiin opinnäytetyömme raportin sekä oppaan Suomen Ratsastajainliitolle.

8.2.1 Kyselylomake Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille

Kehittämistyössä kyselylomaketta käytetään usein lähtötilanteen selvittämiseen ja kyselyn suunnittelu pohjautuu kehittämistyön tavoitteisiin (Ojasalo ym., 2015, s. 40, 130). Kyselyä käytetään usein määrällisen tutkimuksen aineiston kokoamiseen silloin, kun halutaan hyvin hajallaan olevien henkilöiden mielipiteitä, asenteita tai tottumuksia (Vilkkä, 2021, s. 68). Toteutimme kyselylomakkeen Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille, jonka pohjalta teimme heidän toiveitansa ja tarpeitansa vastaavan oppaan jäsentälleille. Kyselyn tarkoituksena oli auttaa meitä saamaan tietoa siitä, mitkä ovat mahdollisia tekijöitä, jotka estävät palveluiden tarjoamisen liikuntavammaisille pararatsastajille, esimerkiksi ennakkoluulot, kiinnostuksen puute tai talliympäristön esteettömyys. Kyselyssä selvitettiin Suomen alueen jäsentallien tämänhetkisiä mahdollisuuksia ja kiinnostusta tarjota toimintaa liikuntavammaisille pararatsastajille. Koimme tarpeelliseksi selvittää myös jäsentallien ajatuksia siitä, miten tieto heidän tarjoamista palveluista ja saavutettavuudesta on välittynyt esimerkiksi nettisivujen ja mainostamisen avulla sekä nykyisille että tuleville asiakkaille. Opasta varten halusimme lisäksi selvittää, mistä asioista jäsentallit kokevat tarvitsevänsä vielä lisää tietoa.

Suunnittelimme Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille lähetettävän kyselylomakkeen yhdessä Suomen Ratsastajainliiton hallinto- ja kehityspäällikön, talitoiminnan kehittäjän sekä kilpailutoimen koordinaattorin kanssa. Aloitimme kyselyn tekemisen maaliskuussa 2025. Jäsentälleille lähetetty kysely luotiin Microsoft Forms –kyselypohjaan, mikä mahdollisti vastausten hallinnan ja tulokinnan samassa ympäristössä. Kyselyä kehitettiin Suomen Ratsastajainliiton toiveiden ja ehdotusten mukaan esimerkiksi määrittelemällä termejä vielä

aiempaa tarkemmin ja hiomalla kyselyn mitta-asteikkoja. Lisäksi lisäsimme kyselyn vastausvaihtoehtoihin kohdan ”en osaa sanoa”. Kyselyn valmistuttua se pilotoitiin koehenkilöllä vastausajan arvioimiseksi sekä kyselyn toimivuuden ja ymmärrettävyyden tarkastamiseksi. Pilotoinnin jälkeen arvioitiin kyselyn vastausajaksi noin 10 minuuttia. Suomen Ratsastajainliitto jakoi kyselymme eteenpäin jäsentalleille kesäkuun alussa 2025 sekä kirjoitti mukaan saatekirjeen. Saatekirje on kyselytutkimuksen yhteydessä tärkeä, sillä sen perusteella vastaaja ymmärtää, mistä kyselyssä on kyse ja päättää, vastaako kyselyyn vai ei (Ojasalo ym., 2015, s. 133). Opinnäytetyön tekijät eivät ole päässeet lukemaan saatekirjettä. Kyselyyn oli aikaa vastata kahden kuukauden ajan. Kysely sisälsi yhteensä 20 kysymystä. Kaikki kysymykset eivät tulleet kaikille vastaajille vastattavaksi, vaan vaihtoehdot avautuivat sen mukaan, oliko edelliseen kysymykseen vastattu esimerkiksi kyllä vai ei. Näin edellisen kysymyksen vastaus vaikutti seuraavaan kysymykseen.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön prosessissa huomioidaan erityisesti henkilötiedot, niiden käsittely ja tietosuoja muun muassa aineistojen osalta (Arene, 2025, s. 19). Kyselyn vastaukset näkyvät vain opinnäytetyön tekijöille sekä kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja anonymia. Kyselyn tulokset tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Edellä mainitut tiedot kerrottiin myös kyselyn alussa vastaajille. Kyselyn johdannossa kerroimme vastaajille kyselyn tarkoituksesta, kyselyn pohjalta toteutettavasta oppaasta sekä kyselyn eettisyydestä. Lisäksi määrittelimme kyselyssä käsitteet, kuten esteettömyys, kaikille avoin liikunta sekä liikuntavammainen henkilö arkikielille niin, että niitä voidaan mitata ja jokainen tutkimuksen vastaaja ymmärtää käsitteet ja kysymykset samalla tavalla.

Kyselyssä määrällistä ovat erilaiset numeraalisesti kuvailtavat tai mitattavat kohdat. Toisin kuin laadullisessa tutkimuksessa, määrällisen kyselytutkimuksen aineistot voidaan käsitellä numeerisena ja analysoida tilastollisesti. (Vilka, 2025, kohta Määrällinen tutkimusmenetelmä.) Kyselylomakkeesamme määrällisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi kyllä/ei -kysymykset. Laadullisia kysymyksiä kyselyssämme ovat avoimet kysymykset, joista saadaan vastaukseksi sanallista tietoa vastaajalta. Avoimia kysymyksiä suositellaan

sisällyttämään kyselylomakkeeseen vain muutamia, sillä vastaajat eivät välttämättä vastaa niihin ollenkaan tai vastauksista saatu informaatio ei hyödytä kyselyn tekijöitä. (Ojasalo ym., 2015, s. 132.)

Mitta-asteikon valintaan vaikuttavat sekä mitattava asia että mittauksen haluttu tarkkuus (Vilkkä, 2021, s. 70). Käytimme kyselyssä laatueroasteikkoa ryhmien ja luokkien sanalliseen mittaamiseen. Laatueroasteikolla selvitimme muun muassa tallien sijaintia Suomen alueella, kiinnostusta kehittää toimintaa liikuntavammaisille henkilöille, sekä missä asioissa jäsentallit kokevat olevan puutteita. (Vilkkä, 2021, s. 70.) Käytimme 4 –portaista Likertin-asteikkoa selvittääksemme jäsentallien ajatusta siitä, kuinka merkittävänä osana tallin toimintaa he kokevat palveluiden tarjoamisen liikuntavammaisille henkilöille. Likertin-asteikkoa käytetään monesti mielipideväittämissä, kun taas välimatka-asteikko soveltuu numeeriseen mittaamiseen (Vilkkä, 2021, s. 70). Käytimme välimatka-asteikkoa selvittäessämme, kuinka avointa ja yhdenvertaista jäsentallit kokevat toimintansa olevan. Lisäksi käytimme kyselyssämme laadullista tietoa tuottavia avoimen vastauksen kenttiä. Kyselylomakkeen laatimisessa on käytetty apuna myös Suomen Paralympiakomitean Rakennetun liikuntaympäristön- ja luontoreittien ja -kohteiden kartoituksia esimerkiksi esteettömyyteen liittyvien käsitteiden kirjoittamisessa auki arkikielelle sekä eri esteettömyyteen vaikuttavia tekijöitä lueteltaessa valittaviksi vaihtoehdoiksi.

8.2.2 Jäsentalleille suunnatun kyselyn vastausprosentti ja tulokset

Analysoimme Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleille lähetetyn kyselyn vastaukset kuvailevan analyysin avulla tarkastelemalla vastausten keskeisiä teemoja ja toistuvia sisältöjä. Luimme avoimien kysymysten vastaukset läpi, ja teimme niiden pohjalta johtopäätöksiä jäsentallien tarpeista ja toiveista oppaan sisällön suunnittelua varten. Kyselyn numeeriset vastaukset ja prosenttiosuudet laskettiin automaattisesti Microsoft Forms -ohjelmiston avulla. Kyselylomakkeen vastausajan päätyttyä vastauksia oli tullut yhteensä 34. Suomen Ratsastajainliitto on jakanut Suomen maantieteellisesti kahdeksaan eri alueeseen. Kyselyyn vastasi jäsentalleja jokaisesta kahdeksasta alueesta. Eniten

vastaajia oli Etelä- ja Itä-Suomen alueelta. Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleja oli vuonna 2024 yhteensä 305 (Suomen Ratsastajainliitto ry, 2024, kohta Ratsastuksen tunnuslukuja). Tästä vastaajien osuus (n=34) on 11 %. Toivoimme, että koska Suomen Ratsastajainliitto lähetti kyselylomakkeen saatekirjeen kanssa jäsentalleille, saisimme useamman vastauksen mukaan. Vastausmäärä jäi harmillisesti kuitenkin pieneksi jäsentallien kokonaismäärään nähden ja saimme mukaan vain pienen osan jäsentalleista. Tulokset kuvaavat vain pientä osaa, eivätkä näin ollen ole yleistettävissä kaikkiin jäsentalleihin. Pyysimme Suomen Ratsastajainliittoa lähettämään muistutusviestin kyselystä, mutta sen lähettämisestä ei ole varmuutta, sillä kyselyyn ei tullut yhtään uutta vastausta. Alhaiseen vastausmäärään vaikuttaa varmasti myös se, että kaikkia Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleja ei kosketa asiakaskuntana liikuntavammaiset pararatsastajat. Esteettömyyden, saavutettavuuden ja yhdenvertaisuuden merkityksestä ja tärkeydestä ei välttämättä olla kaikkialla kovin tietoisia.

Kyselyn vastauksista selviää, että puolet vastaajista tarjoaa palveluina ratsastuskoulutoimintaa ja puolet toimivat matka- ja vaellustalleina, yksityis- ja kilpatalleina tai erityisryhmiin erikoistuneina talleina. Liikuntavammaisia pararatsastajia on asiakkaana hieman yli puolella vastaajista. Vastaajista 12 %:lla (n=4) ei ole kiinnostusta kehittää palveluita ja toimintaa liikuntavammaisille pararatsastajille. Syiksi nostettiin muun muassa henkilökunnan puute sekä toiminnan ja ympäristön haasteet. Vastaajista 74 % (n= 25) kertoo, että erilaisten asiakkaiden tarpeet on huomioitu tallitoiminnassa ottamalla huomioon esimerkiksi esteettömyyden, apuvälineet ja henkilökunnan osaamisen. Jäsentallit tarjoavat jo nyt esimerkiksi ratsastustunteja, ja -terapiaa, hevosavusteista toimintaa sekä palveluita liikuntavammaisille ja erityistä tukea tarvitseville asiakkaille. Palvelun tarjoamisen haasteiksi kyselystä nousivat talliympäristön esteettömyyden puute sekä tarvittavien apuvälineiden ja varusteiden puute. Yli puolet vastaajista kokee, että tallin pihapiiri ja ulkotilat ovat esteettömät, mutta rakennusten sisätilojen esteettömyydessä on puutteita. Kyselystä nousee esille esteettömyyden puutteet erityisesti WC-tilojen, korkeiden kynnysten sekä epätasaisen maaston osalta. Lisäksi usealta tallilta puuttuu ratsastusramppi, sekä osa vastanneista kokee rampin vuokraamisen vaikeaksi. Suurin osa kyselyyn

vastanneista jäsentalleista kokee, että tallin internetsivut eivät sisällä tarpeeksi informaatiota liikuntavammaisen henkilön näkökulmasta.

Kyselyssämme kysyimme jäsentalleilta, mistä asioista he haluaisivat ja tarvitsevat lisää tietoa. Esille nousivat esteettömyys ja saavutettavuus, asiakkaiden tuen tarve ja toimintakyky sekä pararatsastukseen liittyvät koulutukset ja kilpailutoiminta. Vastaajien keskuudessa pohdittiin myös, kuinka aloittaa erityisryhmä, ja mitä erityisryhmää käynnistäessä olisi tärkeä ottaa huomioon.

8.2.3 Opinnäytetyön tuotos eli opas Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleille

Toiminnallisessa opinnäytetyössä vastaus on tuotoksen eli esimerkiksi oppaan muodossa (Kostamo ym., 2022, s. 41). Oppaassa käsitellään kyselyssä esiin nousseita aihepiirejä, jotta sisältö vastaisi mahdollisimman hyvin kohde-ryhmän tarpeita ja toiveita. Selvitimme kyselyssämme muun muassa jäsentallien ajatuksia toiminnan tarjoamisesta ja sen haasteista liikuntavammaisille pararatsastajille sekä mistä asioista jäsentallit kokevat tarvitsevansa lisää tietoa. Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä on koonnut valtakunnallisen suositushjelman soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi vuosille 2023–2026. Suosituksen lähtökohtina ovat yhdenvertaisuus ja osallistuminen sekä vammaisten henkilöiden oikeudet. Toiminnan kehittäminen edellyttää riittävää tietoa soveltavasta liikunnasta ja paraurheilusta. Laadukkaan toiminnan järjestäminen vaatii osaamista ja tietoa liikunnan soveltamisesta. (Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä, 2023.)

Opas on tarkoitettu Suomen Ratsastajainliiton toiminnan tueksi sekä jäsentalleille. Oppaan tarkoituksena on muun muassa lisätä jäsentallien tietoisuutta liikuntavammaisten toimintakyvystä ja tuentarpeesta, sekä niihin liittyvistä sairauksista ja vammoista sekä auttaa jäsentalleja toteuttamaan esteetöntä ja saavutettavaa toimintaa ratsastajille. Lisäksi opas käsittelee yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa liikunnassa. Oppaan tarkoituksena on auttaa jokaista ymmärtämään oman toimintansa mahdollisuudet ja lisätä kiinnostusta yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseen. Jäsentallin on esimerkiksi mahdollista

tarjota toimintaa pararatsastajille vain pienillä muutoksilla. Suomen Ratsastajainliito ja jäsentallit voivat hyödyntää opasta palveluiden ja toiminnan tarjoamisen tukena.

Opas on Canvalla tehty sähköinen PDF-tiedosto, jotta sitä on helppo jakaa eteenpäin ja sen pystyy tarvittaessa esimerkiksi tulostamaan. Oppaan sisältö on jäsennelty teema-alueittain ja mukana on ytimekkäitä tietolaatikoita. Oppaan sisällön muodostaminen pohjautui kyselytutkimuksen tuloksiin. Aiheen rajaus ja käsiteltävät teemat valitsimme oppaan tarkoituksen mukaisesti. Alusta löytyy johdanto sekä lähdeluettelo, jotka johdattavat lukijan aiheeseen ja tuovat esiin oppaan teoreettisen perustan. Oppaan rakenne on järjestetty siten, että käsiteltävät aiheet etenevät ensin yleisellä tasolla ja syventyvät vähitellen tarkempiin osa-alueisiin. Oppaan sivut noudattavat yhtenäistä kaavaa. Järjestys ja yhteneväisyys tukevat oppaan ymmärrettävyyttä ja loogisuutta. Oppaassa avataan tärkeimmät käsitteet, kuten esteettömyys ja kaikille avoin liikunta lukijan ymmärtämisen tukemiseksi. Oppaan loppuun on merkattu lähteet. Opas on kuvitettu Canvasta otetuilla kuvilla, jotka ovat kaikille vapaasti käytettävissä. Suomen Ratsastajainliitto kommentoi opasta ennen sen lopullista versiota ja muokkasimme opasta tarpeen mukaan heidän kommenttien ja toiveiden perusteella. Lisäsimme oppaaseen muun muassa tietolaatikon liittyen pararatsastajan avustajakoulutukseen sekä muokkasimme ulkoasua vielä selkeämmäksi. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimustietoa on vielä vain vähän saatavilla, joten tulkitsimme ja yhdistelimme saatavilla olevia aineistoja oppaan kokoamiseksi.

8.3 Arviointi

Arviointi muodostaa tutkimuksellisen kehittämistyön viimeisen vaiheen, vaikka arviointia toteutuu läpi koko prosessin. Arviointi keskittyy sekä kehittämisssessiin, että sen pohjalta tehtyyn tuotokseen ja siinä analysoidaan kerättyä tietoa. Arviointivaiheessa huomioidaan usein kehittämistyön suunnittelu, asetetut tavoitteet ja niiden saavuttaminen sekä käytetyt menetelmät kehittämiss-työssä. Lisäksi eettisten näkökulmien huomioiminen on tärkeää. (Ojasalo ym.,

2015, s. 26, 47.) Arviointivaiheessa tuotetaan usein loppuraportti, jossa esitetään projektin kaikki vaiheet alusta loppuun saakka ja joka käsittelee kokonaiskuvana opittuja asioita (Salonen ym., 2017, s. 64–65). Loppuarviossa pohditaan kokonaisuutena sitä, kuinka kehittämistyö onnistui (Ojasalo ym., 2015, s. 47).

Koemme, että tutkimuksellinen kehittämistyö toiminnallisena opinnäytetyönä oli meille mieluisa vaihtoehto, sillä pääsimme perehtymään meille itselle tärkeään ja kiinnostavaan aiheeseen sekä muodostamaan konkreettisen tuotoksen eli oppaan Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille. Opinnäytetyön avulla pystymme edistämään meille tärkeitä ja merkityksellisiä asioita, kuten soveltavaa liikuntaa, tasa-arvoa sekä yhdenvertaisuutta yhdistettynä meille läheiseen harrastukseen eli ratsastukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää liikuntavammaisten pararatsastajien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleillä sekä lisätä tietoisuutta liikuntavammaisten pararatsastuksesta, talliympäristön esteettömyydestä ja saavutettavuudesta sekä liikuntavammaisten toimintakyvystä ja tuentarpeesta. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui, sillä saimme luotua Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleille suunnatun oppaan ja pystyimme oppaassa ottamaan huomioon niitä aiheita, joista jäsentallit kokivat tarvitsevansa lisää tietoa. Oppaasta kukin jäsentalli voi etsiä itselleen tarpeelliset kohdat ja hyödyntää niitä oman toimintansa kehittämisessä. Koska opinnäytetyöprosessi päättyy ennen oppaan käyttöönottoa, emme voi vielä arvioida sen toimivuutta, hyödyntämistä tai sen herättämiä ajatuksia ja vaikutuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentälleillä. Tulevaisuudessa oppaan käytön ja vaikuttavuuden arvioimiseksi voisi toteuttaa seurannan, jossa kysytään jäsentalleilta, ovatko he tutustuneet oppaaseen ja ovatko he kokeneet sen hyödylliseksi oman toimintansa kehittämisessä.

Olemme tyytyväisiä tekemäämme tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Olimme tehneet opinnäytetyölle hyvän suunnitelman, jota pystyimme noudattamaan. Saimme hyvää palautetta sekä ideoita Suomen Ratsastajainliitolta sekä ohjaavalta opettajaltamme liittyen kyselyyn, oppaaseen sekä opinnäytetyön raporttiin. Koska aiheestamme ei ole vielä kovin paljoa tutkimustietoa, vaati opinnäytetyön ja oppaan teoriaperustan kokoaminen meiltä paljon aikaa

ja välillä meinasi iskeä pieni epätoivo. Opinnäytetyömme aikataulu oli ajoittain vaarassa viivästyä, mutta saimme työn kuitenkin valmiiksi suunnitellusti ja ajoissa. Saimme mielestämme koottua sekä opinnäytetyön raporttiin että oppaaseen tarkoituksenmukaisen ja kattavan sisällön. Tekemämme opas sisältää tietoa kyselyyn vastanneiden jäsentallien toivomista aiheista, se miellyttää meitä visuaalisesti sekä saimme oppaan pysymään tarpeeksi ytimekkäänä. Jatkossa tutkimuksen ja kyselytulosten kattavuutta voisi lisätä tavoittamalla laajemman joukon jäsentalleja eri alueilta ja erilaisista tallitoiminnan muodoista.

Tutustuimme Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjoittamista koskeviin ohjeisiin, jotka osaltaan ohjasivat opinnäytetyömme kirjallista tuotosta (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d., kohta Opiskelijalle/Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet). Saimme apua tiedonhakuun Satakunnan ammattikorkeakoulun tietoasiantuntijalta. Selasimme myös muiden tekemiä opinnäytetöitä sekä oppaita. Erityisesti yritimme löytää omaa aiheitamme tukevia opinnäytetöitä ja oppaita. Näistä saimme hyviä ideoita ja vinkkejä opinnäytetyömme suunnitteluun ja toteutukseen. Molemmat opinnäytetyön tekijät työskentelivät motivoituneesti ja edistivät projektia omalta osaltaan. Yhteistyö pidettiin mahdollisimman tasavertaisena koko prosessin ajan.

Opinnäytetyön valmistuttua projektin toteutus ja jatkokehittäminen eivät jatku enää opinnäytetyön tekijöiden osalta. Oppaan jakaminen, käyttöönotto ja mahdollinen jatkohyödyntäminen siirtyvät Suomen Ratsastajainliiton vastuulle. Luovutamme liitolle myös oikeudet muokata, ajantasaistaa ja kehittää opasta tarpeen mukaan, jotta se voi palvella mahdollisimman hyvin sen kohderyhmää.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä jäsentallien valmiuksia ottaa huomioon liikuntavammaisten pararatsastajien tarpeet sekä lisätä heidän palveluidensa esteettömyyttä, saavutettavuutta sekä yhdenvertaisuutta. Opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn vastausten perusteella voidaan todeta johtopäätöksenä, että vastanneista jäsentalleista suurin osa on kiinnostuneita tulevaisuudessa kehittämään toimintaansa liikuntavammaisille pararatsastajille sopivammaksi. Lisäksi erityistä tukea tarvitsevien ratsastajien mahdollisuuksia osallistua toimintaan on jo nyt pyritty huomioimaan suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista jäsentalleista esimerkiksi tarjoamalla heille ratsastustunteja tai hevosavusteista toimintaa. Koska kyselyn vastausprosentti jäi kuitenkin pieneksi, voitaneen päätellä, että osa jäsentalleista ei koe aihetta tällä hetkellä itselleen tärkeäksi tai ajankohtaiseksi. Tulokset viittaavat myös siihen, että aiheesta tarvitaan vielä paljon lisää tietoa jäsentallien keskuudessa.

Vastausten perusteella merkittävin pararatsastajien osallistumista rajoittava tekijä on tallin tilojen esteettömyyden puute. Erityisesti tallin sisätilojen esteettömyyden puute koetaan hankalaksi pararatsastajien kannalta. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota Suomen Ratsastajainliiton jäsentallien internetsivujen saavutettavuuteen, eli esimerkiksi siihen, että tallin nettisivuilla on tarpeeksi tietoa ja kuvia talliympäristöstä ja tallin tiloista sekä palveluiden saavutettavuudesta. Olisi tärkeää myös mainita, kenelle palvelut ovat tarkoitettu. Näin liikuntavammaiset pararatsastajat pystyvät itse arvioimaan, onko tallin toimintaympäristö heidän tarpeilleen sopiva.

Tulevaisuudessa tullaan tarvitsemaan vielä paljon lisätyötä yhdenvertaisten liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien tarjoamiseksi. Lisäksi esimerkiksi esteettömyydestä, saavutettavuudesta ja liikuntavammaisten pararatsastuksesta tarvitaan tulevaisuudessa lisää tutkimustietoa. On tärkeää lisätä tietoisuutta pararatsastuksesta sekä lisäkouluttaa jäsentalleja ja ohjaajia

liikuntavammaisten ratsastajien tarpeista. Eri toimijoiden, kuten ratsastusseurojen, kuntien ja järjestöjen välinen yhteistyö on keskeisessä roolissa, jotta harrastusmahdollisuuksia voidaan kehittää yhdenvertaisemmiksi ja saavutettavammiksi.

9.2 Työn vaikuttavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa tulee syntyä jotain uutta, siitä on oltava hyötyä myös muille, kun tekijälle ja tutkimuksen on mahdollistettava perusteet julkiselle keskustelulle. Lisäksi tieteellisessä tutkimuksessa on täsmällisesti määritelty tutkimuskohde. (Vilka, 2025, kohta Tutkimusten vertailuperusta ja uuden tiedon tuottaminen.)

Työ lisää tietoisuutta siitä, millaisia mahdollisuuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleilla on tarjota palveluja liikuntavammaisille pararatsastajille sekä millaista osaamista ja tukea jäsentallit tarvitsevat toiminnan kehittämiseksi. Työtä voidaan hyödyntää koulutuksissa ja tallien kehittämistoiminnassa, mikä tukee yhdenvertaisuuden, osallisuuden ja esteettömyyden lisääntymistä tallitoiminnan parissa. Työ toimii myös tietoperustana Suomen Ratsastajainliitolle ja muille alan toimijoille toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Sen kautta voidaan tukea jäsentallien osaamista ja luoda pohjaa saavutettavalle, laadukkaalle ja jatkuvasti kehittyvälle pararatsastustoiminnalle Suomessa.

Toivomme, että opinnäytetyömme avulla olemme pystyneet lisäämään tietoa sekä herättämään pohdintaa esteettömyydestä, saavutettavuudesta sekä yhdenvertaisuudesta jäsentallien keskuudessa ja ratsastuksen kentällä. Toivomme, että voimme oppaan avulla rohkaista jäsentalleja kohtaamaan liikuntavammaisia pararatsastajia entistä avoimemmin. Tarkoituksenamme on, että opas ja opinnäytetyö tarjoavat jäsentalleille konkreettisia vinkkejä ja toimintamalleja esteettömyyden, saavutettavuuden ja yhdenvertaisuuden huomioimiseen, sekä tukevat jäsentallien osaamista ja päätöksentekoa palveluiden kehittämisessä. Koska opas jää Suomen Ratsastajainliiton käyttöön, sitä on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi koulutuksissa, jatkokehittämiprojekteissa sekä materiaaleissa. Oppaan avulla jäsentallien on

mahdollista pohtia toimintansa sekä omien palveluidensa kehittämismahdollisuuksia esimerkiksi talliympäristön esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyen. Jokainen jäsentalli valitsee itse, hyödyntääkö hän opasta toimintansa tukena. Aiheen esille nostaminen on mielestämme merkittävää, sillä se tukee yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämistä nyky-yhteiskunnassa. Toiminnan kehittäminen vaatii asioiden tiedostamista ja esille nostamista. Toivomme, että tavoitteena on pysyvämpi ajattelu- ja toimintatapojen muutos.

9.3 Työn eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyösopimus tehtiin yhdessä Suomen Ratsastajainliiton sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Työssämme eettisyys pohjautuu omaan toimintaamme, kuten esimerkiksi kyselystä saatujen vastausten käyttämiseen ja säilyttämiseen sekä viestintään Suomen Ratsastajainliiton kanssa. Olemme perehtyneet sekä Arenen (2025) ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin, että Satakunnan ammattikorkeakoulun (n.d.) opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin sekä tutustuneet hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin, joita ovat esimerkiksi rehellisyys, luotettavuus ja avoimuus sekä pyrkineet noudattamaan näitä opinnäytetyöprosessissamme. Rehellisyys opinnäytetyössämme ilmenee oman työskentelymme arvioinnissa sekä aktiivisessa yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Lisäämme työn luotettavuutta merkitsemällä lähteet huolellisesti alusta alkaen. Arvioimme ja raportoimme työssämme puolueettomasti emmekä jätä pois mitään olennaista.

Olemme huolehtineet siitä, että työssämme kirjoitettu teksti on omin sanoin kirjoitettua eikä plagioitua. Oikein merkattujen tekstiviitteiden ja lähdemerkintöjen avulla kerromme, kenen tekstiä olemme lainanneet. Opinnäytetyömme noudattaa Satakunnan ammattikorkeakoulun APA 7 -lähdeviittausohjetta. Lisäksi opinnäytetyön molemmat osapuolet ovat tietoisia ja yhtä mieltä opinnäytetyön tavoitteista. Näin pyrimme välttämään mahdollisia ristiriitoja ja samalla sopimaan muun muassa opinnäytetyöhön liittyvistä velvollisuuksista ja vastuista. (Arene, 2025, s. 18.)

Ennen opinnäytetyösopimuksen allekirjoittamista teimme aineistohallintasuunnitelman. Opasta varten keräsimme tutkimusaineistoa kyselylomakkeen avulla, joka lähetettiin Suomen Ratsastajainliiton jäsentälle Suomen Ratsastajainliiton toimesta sähköpostitse. Kyselylomakkeen pohjana käytettiin Microsoft Forms-palvelua ja tutkimustulokset tallentuivat Satakunnan ammattikorkeakoulun pilvipalveluun opinnäytetyön tekijöiden tiedostoihin. Tutkimustuloksien tarkasteluun ei ollut oikeutta muilla, kuin opinnäytetyöntekijöillä. Kyselyyn vastaaminen toteutettiin anonymisti, eikä ketään vastaajista voida tunnistaa. Kyselyyn vastanneiden oli mahdollista ottaa yhteyttä sähköpostitse, mikäli heidän talliympäristöään voitaisiin hyödyntää oppaan kuvituksessa. Päädyimme kuitenkin lopulta kuvittamaan oppaan Canvasta saatavilla piirroskuvilla, jotka ovat kaikille vapaasti käytettävissä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuskohteen ihmisiä tulee aina informoida aineiston tarkoituksesta ja sen kokoamisesta. Lisäksi osallistuminen tarvitaan aina suostumus. (Vilka, 2021, s. 115.) Emme keränneet opinnäytetyön missään vaiheessa henkilötietoja. Kaikki tutkimusaineistot hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua eettisyyden säilyttämiseksi. Suomen Ratsastajainliitolle jää oikeudet käyttää valmista kehittämistyötä jatkossa materiaalinaan.

9.4 Ammatillinen kehittyminen ja oma oppiminen

Olemme molemmat hevosharrastajia. Opintojen aikana kiinnostuimme soveltavasta liikunnasta ja sen harrastusmahdollisuuksista. Toivomme, että jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa haluamaansa lajia vammastaan huolimatta. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat meille tärkeitä arvoja. Pystymme hyödyntämään opinnäytetyömme aikana oppimiamme tietoja tulevaisuudessa vieraillessamme eri hevostalleilla. Pystymme tulevina fysioterapian ammattilaisina auttamaan ja ohjeistamaan esimerkiksi jäsentällejä, ratsastuksenopettajia sekä liikuntavammaisten ratsastajien avustajia. Lisäksi opinnäytetyömme auttaa meitä toimimaan fysioterapeutteina liikuntavammaisille paraurheilijoille, sillä ymmärrämme aiheesta nyt vielä aiempaa enemmän. Opinnäytetyömme

on lisännyt kiinnostustamme toimia ja työskennellä tulevaisuudessa soveltavan liikunnan parissa.

Opinnäytetyöprosessi on syventänyt ammatillista osaamistamme erityisesti esteettömyydestä ja saavutettavuudesta, erilaisista liikuntavammoista sekä erilaisten henkilöiden toimintakyvystä ja tuentarpeesta. Opinnäytetyötä tehdessä erilaisia lähteitä ja niistä saatavaa tietoa on pitänyt tarkastella kriittisesti ja ymmärtää, millainen on hyvä lähde ja millainen ei. Opimme lähdekriittisyydestä ja sopivien lähteiden valinnasta opinnäytetyöprosessin aikana. Fysioterapian alalla tulee jatkuvasti uutta tutkimustietoa. Opinnäytetyöprosessi on auttanut meitä pysymään kehityksen mukana erityisesti esteettömyyden ja saavutettavuuden osalta. Opinnäytetyö vahvisti ymmärrystämme siitä, että esteettömyys ja saavutettavuus ovat tärkeitä tekijöitä yhdenvertaisten palveluiden toteutumisessa.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt vuorovaikutustaitojamme, sillä parin kanssa tehty opinnäytetyö vaatii molemmilta tekijöiltä tasapuolisesti työtunteja sekä yhteistä panosta työn eteen. Tärkeää on ollut huolehtia myös muiden osallisten, kuten ohjaavan opettajan sekä yhteistyökumppanin ajan tasalla pitämisestä. Lisäksi kykymme arvioida omaa työskentelyä ja kehittää sitä on lisääntynyt. Opinnäytetyöprosessi lisäsi taitojamme isomman projektin tekemisessä. Olemme opinnäytetyön teon aikana oppineet opinnäytetyöprosessista ja sen vaiheista, sillä tämä opinnäytetyö on meidän molempien ensimmäinen. Osaamme nyt tehdä tutkimuksellisen kehittämistyön. Osaamme luoda kyselyn, analysoida kyselyn tulokset sekä raportoida tuloksista. Koska aiheestamme ei ole vielä kovin paljoa tutkimuksia sekä tietoa, opimme soveltamaan tietoa käytäntöön. Prosessin aikana opimme soveltamaan fysioterapiakoulutuksesta saatuja tietoja ja taitoja. Lisäksi opimme tieteellisen tekstin tuottamisesta sekä tarkastelemaan aihetta kriittisesti ja ottamaan vastaan palautetta. Haluamme kiittää Suomen Ratsastajainliittoa mahdollisuudesta tehdä yhteistyötä heidän kanssaan opinnäytetyön osalta.

9.5 Kehittämisideat jatkoon

Jatkossa voisi olla hyödyllistä kerätä tietoa myös pararatsastajien ja heidän perheidensä kokemuksista, jotta palveluiden kehittäminen ja liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien edistäminen olisi entistä asiakaslähtöisempää. Opinnäytetyön jatko-osa voisi käsitellä esimerkiksi sitä, miten pararatsastajat kokevat talliympäristön esteettömyyden ja saavutettavuuden sekä yhdenvertaisuuden liikunta- ja harrastustoiminnassa. Tähän voisi hyödyntää pararatsastajille tehtyjä henkilökohtaisia haastatteluja. Jatko-osa voisi liittyä myös yhteistyölinjojen kehittämiseen. Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleille suunnatussa kyselyssä vastanneista vain muutama jäsentalli kertoi tekevänsä yhteistyötä jonkun järjestön kanssa. Jatkossa voisi pohtia, miten esimerkiksi jäsentallit, fysioterapeutit ja toimintaterapeutit sekä muut ammattilaiset voisivat tehdä yhteistyötä mahdollisimman sujuvasti. Kyselystä nousi esille myös jäsentallien toive kattavammasta informaatiosta koskien pararatsastukseen liittyviä koulutuksia ja kilpailutoimintaa, mikä viittaa siihen, että Suomen Ratsastajainliiton rooli tiedonvälittäjänä on keskeinen ja että sen kautta tapahtuva tiedon lisääminen voisi vahvistaa jäsentallien valmiuksia tarjota palveluita liikuntavammaisille pararatsastajille.

Opinnäytetyömme aihe on rajattu vain liikuntavammaisiin pararatsastajiin, mutta tulevaisuudessa tutkimus voisi laajentua esimerkiksi kehitysvammaisiin tai syventyä erityisesti Special Olympics -toimintaan. Myös näkö- ja kuulovammaisten tarpeiden huomioiminen olisi tärkeää. Koska talliympäristöille ei ole olemassa omaa esteettömyysohjetta tai esteettömyyden tarkistuslistaa, ehdotamme, että sellaisen laatiminen olisi tulevaisuudessa hyödyllistä ja edesauttaisi saavutettavien palveluiden tarjoamista.

LÄHTEET

Alasjärvi, M., & kumpp. (2009). Kaikille avoin ratsastuskoulu – Minkälainen voisi olla esteetön ratsastuskoulu? Suomen Ratsastajainliitto ry.

https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2005/kaikille_avoin_ratsastuskoulu.pdf

Arene. (2025). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

<https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf? t=1739803988>

Axelson, P.W., & Chesney, D. A. (1999). Accessible exterior surfaces: Technical article. Beneficial Designs, Inc., prepared for the U.S. Architectural and Transportation Barriers Compliance Board. <https://www.access-board.gov/files/research/exterior-surfaces.pdf>

Fédération Equestre Internationale. (2023). FEI Accessibility Handbook.

https://inside.fei.org/system/files/FEI%20Accessibility%20Handbook%20for%20Event%20Organisers_FOR%20PUBLICATION_19.04.2023.pdf

FEI. (2014). Equestrian surfaces – a guide. https://inside.fei.org/system/files/Equestrian_Surfaces-A_Guide.pdf

Helsingin kaupunki. (2022). SuRaKu-kortti 4: Esteettömän ympäristön suunnittelukortti – Julkiset piha-alueet. Helsinki Kaikille. <https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/2022/suraku-kortti-4.pdf>

Hobbs, S. J., Alexander, J., Wilkins, C., St. George, L., Nankervis, K., Sinclair, J., Penhorwood, G., Williams, J., & Clayton, H. M. (2023). Towards an evidence-based classification system for para dressage: Associations between impairment and performance measures. *Animals*.

<https://www.mdpi.com/2076-2615/13/17/2785>

Howell, R. (2016). Sport Week: History of para-equestrian. Paralympic.org.

<https://www.paralympic.org/news/sport-week-history-para-equestrian>

Hömpö, P., & Piispanen, T. (2022). Miljardin euron mahdollisuus – fyysinen aktiivisuus osaksi vammaisten ihmisten tukitoimia? THL-Blogi.

<https://blogi.thl.fi/miljardin-euron-mahdollisuus-fyysinen-aktiivisuus-osaksi-vammaisten-ihmisten-tukitoimia/>

Invalidiliitto ry. (n.d.-a). Saavutettavuus. Haettu 10.8.2025 osoitteesta

<https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/tietoa-esteettomyydesta-ja-saavutettavuudesta/saavutettavuus>

- Invalidiliitto ry. (n.d. -b). Esteettömyys. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>
- Invalidiliitto ry. (n.d.-c). Kulkuväylä. Haettu 31.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/kulkuvayla>
- Invalidiliitto ry. (n.d.-d). Piha-alue ja pysäköinti. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/piha-alue-ja-pysakointi>
- Invalidiliitto ry. (n.d.-e). Asunnon wc- ja pesutila. Haettu 8.8.2025, osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/asunto/asunnon-wc-ja-pesutila>
- Invalidiliitto ry. (n.d.-f). Luiska. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/tasoero/luiska>
- Invalidiliitto ry. (n.d.-g). Tarkistuslistoja. Haettu 14.11.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/invalidiliiton-esteettomyystyo/tarkistuslistoja/>
- Invalidiliitto ry. (n.d.-h). Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma – tarkistuslista. Haettu 14.11.2025 osoitteesta [file:///C:/Users/Acer-PC/Downloads/eske para tapahtumajrjestjn muistilista web.pdf](file:///C:/Users/Acer-PC/Downloads/eske_para_tapahtumajrjestjn_muistilista_web.pdf)
- Invalidiliitto ry. (2019). Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitusopas (ESKEH-kartoituslomakkeet ja –opas). <https://www.invalidiliitto.fi/eskeh-kartoitusmenetelma?>
- Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE. (2018). Esteetön wc- ja pesutilaopas. https://drive.google.com/file/d/1R176cFRNWFA-hM_DVaNAiTcnkxtBad0F/view
- Kalaja S., & Kalaja T. (2022). Kehonhallinta - Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. VK-Kustannus Oy.
- Karinharju, K., Vuorsola, S. (2014). Esteettömyys edellä - Näin toteutettiin tapahtuma kaikille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79821/2014_D_6_Esteettomyys_edella.pdf;jsessionid=85264A9DCC9C518EAB7CA39C82321AF5?sequence=3:
- Kauranen, K. (2021). Fysioterapeutin käsikirja. Sanoma Pro Oy.
- Kilpelä, N. (2019). Esteetön rakennus ja ympäristö - Suunnitteluopas. Ympäristöministeriö. https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Esteeton-rakennus-ja-ymparisto-EA70FE2A_FF14_4FC8_96B6_AE6B32F89BB7-144306.pdf
- Kokkonen, J., Kauravaara, K. (2020). Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikoelma.pdf

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.

Kymäläinen, H-R., Lakkala, M, Carver, E. & Kamppari, K. (2016). Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/160099>

Kähö, K. (4.11.2024). Sähköpostikeskustelu Suomen Ratsastajainliiton hallinto- ja kehityspäällikkö Kaisa Kähön kanssa.

Lee, K. Jung, J., Shin, H., Lee, K., Lee, H. & Lee, G. (2022). Analysis of trunk muscles activity during horseback riding machine exercise in children with spastic cerebral palsy. Medicine. https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2022/12300/analysis_of_trunk_muscles_activity_during.22.aspx

Mattila, H. (2024). Soveltava ratsastus. Erityistä tukea tarvitsevien ratsastus. Books on Demand BoD Helsinki.

Muukkonen, P., Vanttinen, L. (2022). Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: Työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Helsingin & Jyväskylän yliopisto. https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/files/2023/03/Matkalla-kohti-liikunnan-yhdenvertaisuutta_ReducedFileSize.pdf

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. (2015). Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy.

Peltonen, M. (6.3.2025). Suomen Ratsastajainliiton tallitoiminta- ja vastuullisuuspäällikkö Minna Peltosen henkilökohtainen tiedonanto.

Päivänen, J. (2022). Liikunta kuuluu kaikille, vai kuuluuko? Liikuntatieteellinen Seura. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/liikunta-kuuluu-kaikille-vai-kuuluuko.html>

Remahl, V., Wennman, H., Kuorikoski, K., Kuutamo, O. & Kuorikoski, T. (2024). Mistä teitä paraurheilijoita aina pulpahtelee? – Paraurheilun organisoituminen ja tila Suomessa 2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2024/09/Valtion-liikuntaneuvosto-Paraurheilun-organisoituminen-ja-tila-Suomessa-2024.pdf>

Rintala P., Huovinen T. & Niemelä S. (2012). Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen Seura. Tammerprint Oy.

Saarela, S. (6.3.2025). Suomen Ratsastajainliiton kilpailutoimen koordinaattori Salli Saarelan henkilökohtainen tiedonanto.

Saari, A. (2020). Paralympialaiset nousivat suurten joukkoon. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/paralympialaiset-nousivat-suurten-joukkoon.html>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S. (2017). Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Suomen Yliopistopaino Oy.

Sanastokeskus ry. (2023). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellinen Seura. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d). Opiskelijalle/Kirjallisten töiden ja opinnäytteen ohjeet. Haettu 16.11.2025 osoitteesta <https://www.samk.fi/opiskelijalle/kirjallisten-toiden-ja-opinnaytetyon-ohjeet/#section-21>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d.). Tutkimusetiikka. Haettu 6.11.2025 osoitteesta <https://www.samk.fi/tutkimus/tutkimus-samkissa/tutkimusetiikka/>

Selovuo, K. (2019). Saavutettavuusopas. Seloit Oy.

Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimusryhmä. (2023). Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suosituksset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehitta-c2-a4miseksi-2023-2026.pdf

Suomen Paralympiakomitea ry. (n.d.-a). Paralympialajit. Haettu 14.11.2025 osoitteesta <https://www.paurheilu.fi/fi/284/paralympialajit>

Suomen Paralympiakomitea ry. (n.d.-b). Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma 2025. Vastuullisuus paralympiakomiteassa. Haettu 2.11.2025 osoitteesta https://www.paralympia.fi/uploaded/section_files/Materiaalit/Vastuullisuusmateriaalit/Paralympiakomitea_Yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma.pdf

Suomen Paralympiakomitea ry. (n.d.-c). Ratsastus. Paraurheilu.fi. Haettu 10.8. 2025, osoitteesta <https://www.paurheilu.fi/fi/122/ratsastus>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-a). Pararatsastus. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-b). Organisaatio. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/srl/organisaatio/>

Suomen Ratsastajainliitto. (n.d.-c). Löydä oma ratsastuskoulusi. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/loyda-oma-tal-lisi/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-d). Ratsastamaan. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-e). Alueet. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/alueet/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-f) Tallijärjestelmä. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/tallitoiminta/tallijarjestelma/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-g). Kilpaileminen. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/kilpaileminen/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.-h). Esteettömyys - Pararatsastus. Haettu 1.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/esteettomyys/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (2024). Ratsastuksen tunnuslukuja. <https://www.ratsastus.fi/srl/ratsastuksen-tunnuslukuja/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (2009). Kaikille avoin ratsastuskoulu: Minkäläinen voisi olla esteetön ratsastuskoulu? https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2005/kaikille_avoin_ratsastuskoulu.pdf

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.) Pararatsastusesite. Haettu 14.11.2025 osoitteesta https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22174/srl_pararatsastusesite_a5_4s_painoon.pdf

Tarkkala, T., Vaurio, V., Vaurio-Teräväinen, J. (2024). Ratsastuskirja: Ajatuksia ja vinkkejä ratsastajille. Readme.fi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025) Vammaispalvelujen käsikirja – Esteettömyys ja saavutettavuus. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus#ajattelutapa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Valtioneuvosto. (2021). Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/4540fa8a-b5a7-46e2-94c7-cff2d001fada/content>

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä – ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.

Vilka, H. (2025). Tutki ja kehitä. Santalahti-kustannus.

Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. (2025). Viestinnän saavutettavuus. Kulttuuria kaikille –palvelu. https://www.kulttuuriakaikille.fi/saavutettavuus_mita_on_saavutettavuus_viestinnan_saavutettavuus

World Health Organization. (2025). Global status report on neurology. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240116139>

World Health Organization. (2007). Neurological disorders affect millions globally: WHO report. WHO. <https://www.who.int/news/item/27-02-2007-neurological-disorders-affect-millions-globally-who-report>

World Health Organization. (2022). Musculoskeletal health. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions?utm_source=chatgpt.com

LIITE 1: KYSELY

Kysely: Liikuntavammaisten pararatsastajien harrastusmahdollisuudet

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa liikuntavammaisten pararatsastajien harrastusmahdollisuuksia Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleilla. Kyselyn tarkoituksena on selvittää tällöin mahdollisuuksia ja kiinnostusta tarjota toimintaa liikuntavammaisille pararatsastajille.

*Pararatsastajalla tarkoitetaan ratsastajaa, jolla on jokin toimintakykyyn vaikuttava vamma tai rajoite. Toiminnassa huomioidaan yksilölliset tarpeet esimerkiksi apuvälineiden ja muiden tukitoimien avulla.

Kyselyn pohjalta tehdään opas Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleille yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseksi.

Kysely on osa kahden fysioterapiapiskelijän (fysioterapia AMK) opinnäytetyötä. Kyselyyn vastataan anonymisti, jolloin vastaajien henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa. Kyselyn välittää Suomen Ratsastajainliitto. Vastaajan jättämät tiedot tallennetaan kyselylomakkeen kautta yhteyshenkilöiden tietokoneille. Vastaukset pääsevät näkemään vain opinnäytetyön tekijät. Kaikki kyselyn vastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia ja vastauksia voi jättää kesäkuun 2025 ajan.

Olisimme kiitollisia, mikäli ehtisitte vastaamaan tähän kyselyyn.

Lisätietoja ja kysymyksiä kyselyyn liittyen saatte tarvittaessa helmi.lindholm@student.samk.fi & heini.lehtiranta@student.samk.fi

Etsimme lisäksi talleja, joissa voisimme ottaa järjestelmäkameralla kuvituskuvia opinnäytetyömme opasta varten. Tarjoamme vastineeksi ottamamme kuvat ilmaiseksi tallin omaan käyttöön. Jos kiinnostuneita on useampia, valitsemme niistä itsellemme sopivimmat kohteet. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä helmi.lindholm@student.samk.fi.

⋮

1. Mikä näistä vaihtoehdoista kuvaa parhaiten tallinne toimintaa ja palveluntarjontaa? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Ratsastuskoulu (tarjoamme ratsastustunteja, esim. alkeiskurssit, este- ja kouluratsastus)
- Erityisryhmiin erikoistunut talli (erityistä tukea tarvitsevat henkilöt, pararatsastajat, ratsastusterapia, hevosavusteinen toiminta)
- Matkailu- ja vaellustalli (vaellusretkiä/maastoratsastusta)
- Yksityis- ja/tai kilpatalli (palvelut hevosenomistajille)

2. Missä seuraavista alueista tarjoatte palveluitanne?

- Etelä-Suomi
- Häme
- Itä-Suomi
- Keski-Suomi
- Kaakkois-Suomi
- Lounais-Suomi
- Pohjanmaa
- Pohjois-Suomi

3. Kuinka merkittävänä osana tallinne toimintaa näette soveltavan liikunnan tarjoamisen liikuntavammaisille pararatsastajille?

*Soveltava liikunta tarkoittaa järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

*Liikuntavammaisella henkilöllä on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Liikuntavammaisen henkilö ei pysty kunnolla tai ollenkaan käyttämään jalkojaan, käsiään tai molempia näistä. Liikuntavammasta on haittaa arkisessa elämässä joko rajoittaen tai estäen liikkumista ja arjessa toimimista. Yleisimpiä liikuntakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat lihasheikkous, lihasten väsyminen, koordinaatiokyvyn heikentyminen, tasapaino-ongelmat sekä jäykkyys.

- Erittäin tärkeänä
- Tärkeänä
- Jonkin verran tärkeänä
- Ei tärkeänä

4. Kuuluuko asiakaskuntaanne liikuntavammaisia pararatsastajia?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

5. Onko teillä kiinnostusta kehittää palveluitanne ja toimintaa liikuntavammaisille pararatsastajille? (Palveluita ja toimintaa voi jo olla tai olla olematta)

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

6. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "ei", miksi?

Kirjoita vastaus

7. Asteikolla 1-10, kuinka avointa ja yhdenvertaista koette toimintanne olevan?

*Kaikille avoimella liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet niin, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ei ollenkaan yhdenvertaista

Erittäin yhdenvertaista

8. Onko tallinne toiminnassa huomioitu erilaisten asiakkaiden tarpeita, kuten erityistä tukea tarvitsevien mahdollisuutta osallistua toimintaan ottamalla huomioon esimerkiksi esteettömyyden, apuvälineet ja henkilökunnan osaamisen?

*Tuen tarve on henkilön toimintakyvystä, terveydentilasta tai elämäntilanteesta johtuva tarve, joka edellyttää hoidon, kuntoutuksen tai muun tuen saamista. Liikunnassa ja urheilussa tuen tarve liittyy esimerkiksi avustajan tai apuvälineiden tarpeeseen, toimintaympäristön muokkaamiseen tai ohjaamisen soveltamiseen.

*Esteettömyydellä tarkoitetaan jokaisen ihmisen huomioon ottamista fyysisessä ympäristössä esimerkiksi rakennuksien ja niiden ympäristöjen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Esteettömyyden avulla pyritään mahdollistamaan henkilöille omaoimisuus ja osallisuus yhdenvertaisesti kaikkien muiden ihmisten kanssa. Ratsastustoiminnassa tämä tarkoittaa esimerkiksi esteetöntä kulkua tallialueella, helposti pääsyä rakennuksiin ja selkeitä opasteita.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Jos vastasit ei, mitkä asiat vaikuttavat tähän? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Tallin tilat eivät ole esteettömät
- Henkilöresurssit
- Tiedon puute
- Ohjaajien koulutus
- Hevosten sopivuus
- Meillä ei ole tarvittavia apuvälineitä ja varusteita
- Kustannukset
- Muu

10. Jos vastasit kyllä, minkälaista toimintaa? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Ratsastustunteja erityistä tukea tarvitseville asiakkaille
- Ratsastusterapiaa
- Hevosavusteista toimintaa
- Palveluita liikuntavammaiselle hevosenomistajalle
- Muu

11. Liikuntavammainen pararatsastaja voi harrastaa tallillanne... (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Erillisissä heille suunnatuissa ryhmissä
- Yksityistunneilla
- Muiden ratsastajien kanssa samoissa ryhmissä
- Itsenäisesti hevosenomistajana
- Muu

12. Koetteko, että tallinne pihapiiri ja ulkotilat ovat esteettömät? (esimerkiksi saapuminen tallille, kulku kentälle/maneesille, tarhojen ympäristö)

Esteettömyydellä tarkoitetaan jokaisen ihmisen huomioon ottamista fyysisessä ympäristössä esimerkiksi rakennuksien ja niiden ympäristöjen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Esteettömyyden avulla pyritään mahdollistamaan henkilöille omatoimisuus ja osallisuus yhdenvertaisesti kaikkien muiden ihmisten kanssa. Ratsastustoiminnassa tämä tarkoittaa esimerkiksi esteetöntä kulkua tallialueella, helposti pääsyä rakennuksiin ja selkeitä opasteita.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Koetteko, että tallinne rakennukset ja sisätilat ovat esteettömät?

Esimerkiksi WC-tilat, kynnykset, oviaukot ja käytävät

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

14. Jos vastasit kahteen edelliseen kysymykseen "ei" tai "en osaa sanoa", missä koet mahdollisesti olevan puutteita? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- WC-tilat eivät ole esteettömät
- Tiloissamme on korkeita kynnyksiä
- Talliympäristössä on portaita
- Maasto on epätasaista ja vaikeakulkuista (kuten mäkiä, kuoppia)
- Tallimme käytävät ovat ahtaat (ja esimerkiksi karsinan oven avaaminen vie paljon tilaa käytävältä)
- Tallilla ei ole ratsastusramppeja
- Muu

15. Jos tarjoatte soveltavan ratsastuksen toimintaa tai koette sen mahdolliseksi, koetteko, että tieto tallin toiminnasta, tiloista ja ympäristöstä on välittynyt esimerkiksi mainostamisen ja viestinnän kautta mahdollisille asiakkaille?

*Tiedon saavutettavuus tarkoittaa sitä, että tieto liikkumismahdollisuuksista on saatavilla sekä ymmärrettävää.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

16. Onko esimerkiksi nettisivunne saavutettavat ja sisältävätkö ne mielestänne tarpeeksi informaatiota esimerkiksi liikuntavammaisen henkilön näkökulmasta?

* Saavutettavuudella tarkoitetaan esimerkiksi verkosta saatavaa tietoa ja palveluita eli "aineetonta" ympäristöä. Tärkeää on, että myös verkkosivut ja palvelut sekä viestintä ovat kaikkien käytettävissä ja saavutettavissa.

*Liikuntavammaisella henkilöllä on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Liikuntavammainen henkilö ei pysty kunnolla tai ollenkaan käyttämään jalkojaan, käsiään tai molempia näistä. Liikuntavammasta on haittaa arkisessa elämässä joko rajoittaen tai estäen liikkumista ja arjessa toimimista.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

17. Oletteko ottaneet huomioon ajallisen saavutettavuuden palveluiden suunnittelussa ja tarjoamisessa erityisesti soveltavan liikunnan asiakkaiden kohdalla?

*Ajallinen saavutettavuus: Palvelun olemassaololla ei ole merkitystä, jos se ei ole yksilön saavutettavissa aukioloaikojen tai muiden ajallisten rajoitusten vuoksi. Esimerkiksi avustajan tai taksin tarve, työn ja harrastusten yhdistäminen.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

18. Teettekö yhteistyötä jonkin yrityksen, järjestön, liiton, seuran tai muun tahon kanssa liittyen soveltavaan liikuntaan tai pararatsastukseen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

19. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, minkälaisen yhteistyötahon?

- Muu

20. Mistä alla olevista vaihtoehtoista haluaisit saada lisää tietoa? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Asiakkaiden toimintakyvystä ja tuen tarpeesta
- Pararatsastuksen varusteista ja apuvälineistä
- Liikkumisen apuvälineistä
- Esteettömyydestä ja saavutettavuudesta (esimerkiksi talliympäristö ja -tilat)
- Kommunikointi ja erilaisten ihmisten kohtaaminen
- Pararatsastukseen liittyvät koulutukset ja kilpailutoiminta
- Muu

LIITE 2: OPAS



Kun jokainen askel merkitsee - asiakkaana
liikuntavammainen pararatsastaja

Helmi Lindholm & Heini Lehtiranta

Johdanto

Tämä opas on osa kahden fysioterapiaopiskelijan opinnäytetyötä, ja sen tarkoituksena on tukea Suomen Ratsastajainliiton sekä sen jäsentalliin toimintaa yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien edistämässä.

Opas pohjautuu Suomen Ratsastajainliiton jäsentalleille suunnatun kyselyn tuloksiin. Kyselyn tavoitteena oli selvittää muun muassa jäsentalliin ajatuksia toiminnan tarjoamisesta liikuntavammaisille pararatsastajille sekä siihen liittyvistä haasteista.

Oppaaseen on koottu aiheita, joista kyselyyn vastanneet Suomen Ratsastajainliiton jäsentallit ilmaisivat tarvitsevansa lisää tietoa. Oppaan lähtökohtana on ajatus yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta liikunta- ja harrastustoiminnassa. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoisuutta liikuntavammaisten pararatsastajien toimintakyvystä sekä tuen tarpeesta.

Tavoitteena on rohkaista jäsentalleja kehittämään toimintaansa esteettömämmäksi ja saavutettavammaksi. Opas on suunnattu kaikille jäsentalleille, niin ratsastuskouluille kuin muille, esimerkiksi yksityis-, matka- ja vaellus- sekä erityisryhmiin erikoistuneille talleille. Olemme pyrkineet rakentamaan oppaan niin, että jokainen löytää siitä omaa toimintaansa tukevia ja hyödyllisiä asioita. Oppaan sisältöön voit tutustua tarkemmin sisällysluettelosta.



Sisällysluettelo

Pararatsastus	4
Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja kaikille avoin liikunta	5
Talliympäristöjen esteettömyys	6
Mitä talliympäristöjen esteettömydessä olisi hyvä huomioida?	7-9
Talliympäristöjen saavutettavuus	10
Liikuntavammainen pararatsastaja, toimintakyky ja tuen tarve	11
Huomioi jokaisen liikuntavammaisen pararatsastajan kohdalla	12
Henkilökunta	13
Liikuntavammaisen pararatsastajan kohtaaminen ja esitiedot	14
Sopiva hevonen on arvokkain työkalusi	15
Ratsastajan keuhonhallinta, tasapaino ja lihasjänteys	16
CP-vamma	17
MS-tauti	18
Parkinsonin tauti	19
Selkäydinvamma	20
Reumasairaudet	21
Amputaatiot ja muut raajojen poikkeavuudet	22
Aivovamma (AVH, aivoinfarkti ja aivoverenvuoto)	23
Ataksia	24
Lähteet	

Pararatsastus

Pararatsastus on kattotermi, joka pitää sisällään erityisryhmien ja kaikkien erityistä tukea tarvitsevien ratsastajien harrastus- ja kilpailutoiminnan. Pararatsastuksessa tavoitteena on ratsastus- ja hevostaitojen opetteleminen sekä mielen virkistys ja fyysisen kunnon parantaminen. Parakouluratsastuksessa voi kilpailla aina paralympialaisiin saakka. Suomessa parakouluratsastusluokkia järjestetään seura-, alue- ja kansallisella tasolla.

Pararatsastaja voi tarvita esimerkiksi liikunnan apuvälineitä tai avustajaa liikuntasuorituksen ajaksi. Ratsastajan tarpeet ja toiveet on aina huomioitava yksilöllisesti. Varustus, opetus ja olosuhteet järjestetään tilanteeseen ja ratsukolle sopiviksi. Pararatsastajat voivat harrastaa joko omassa ryhmässään, yksityistunnilla tai tavallisen ryhmän mukana. On tärkeää ottaa huomioon, että kaikki vammat ja rajoitteet eivät aina näy ulospäin.

Pararatsastuksessa pyritään tukemaan ratsastajaa erilaisilla toimintatavoilla ja apuvälineitä apuna käyttäen siten, että ratsastaminen onnistuu turvallisesti ja siinä kehittyminen voidaan mahdollistaa. Apuvälineet valitaan yksilöllisesti ja niitä käytettäessä on tärkeää huomioida myös turvallisuus sekä hevosen hyvinvointi. Ratsastuksessa käytettävistä apuvälineistä on laadittu erillinen opas nimeltä *RATSASTAJAN APUVÄLINEET - Apuvälineopas erityistarpeen ratsastajille ja hevosalan palveluntarjoajille*, joka kokoaa yhteen keskeiset tiedot ratsastuksen apuvälineistä. Löydät oppaan Suomen Ratsastajainliiton nettisivuilta kohdasta *Pararatsastus - Apuvälineet*.



Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja kaikille avoin liikunta

Liikunta on jokaisen ihmisen perusoikeus ja osa merkityksellistä elämää. Yhdenvertaisuutta liikunnassa tarkastellaan paitsi vammaan tai pitkäaikaissairauden näkökulmasta, myös ottamalla huomioon esimerkiksi koulutuksellinen, alueellinen ja kulttuurillinen tasa-arvo sekä liikkujan sukupuoli. Yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon liikunnassa liitetään usein käsite "**kaikille avoin liikunta**". Sillä tarkoitetaan, että jokainen ihminen voi vammastaan, sairaudestaan tai muista taustoistaan huolimatta itse valita liikuntaharrastuksensa tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti. Kaikille avoin liikunta sisältää liikuntatoiminnan, johon pääsee saapumaan esteettömästi ja jossa harrastaminen on turvallista sekä kaikilla on mahdollisuus osallistua toimintaan tasa-arvoisesti. Jokaisen talliyrittäjän onkin tärkeää pohtia, onko toiminta kaikille avointa. Jos vastaus on vielä ei, olisi hyvä pohtia, voisiko siitä tulla kaikille avointa.

Soveltavassa liikunnassa tavoitteet ja sisältö ovat kaikille yhteisiä, mutta keinoja tavoitteiden saavuttamiseen voidaan soveltaa esimerkiksi apuvälineillä ja ohjauksella. Vammaiset ja vammattomat voivat harrastaa myös erillisissä ryhmissään, jolloin tavoitteet ja sisältö on muokattu osallistujien mukaan.

Liikuntavammaisen henkilön **liikkumisen polku** rakentuu monista osista, joita ovat esimerkiksi mahdollisuus osallistua mielekkääseen harrastus- ja liikuntatoimintaan sekä päästä kulkemaan liikuntapaikalle, sopivat ratsastuksen apuvälineet sekä esteetön talliympäristö. Jos yksikin osa polusta peittää tai puuttuu, liikunnan harrastaminen vaikeutuu tai jää vain haaveeksi.

Inklusiolla tarkoitetaan jokaisen ihmisen hyväksymistä ainutlaatuisena yksilönä. Tärkeää on muutokset asenteissa, sillä kukaan ei voi valita vammaansa. On tärkeää muistaa että ensin tulee ihminen ja hänen kyvykkyytensä, vasta sitten vamma tai rajoite. Ennakkoluuloilla ja asenteilla on suuri merkitys. Jo pienillä teoilla, muutoksilla ja avoimella asenteella jokainen meistä pystyy vaikuttamaan. Osallistujat arvostavat sitä, että heidän osallistumisensa on tehty mahdolliseksi ja että heidän tarpeisiinsa on suhtauduttu aidolla halulla ja avoimuudella.



Talliympäristöjen esteettömyys

Esteettömyydellä tarkoitetaan jokaisen ihmisen huomioon ottamista fyysisessä ympäristössä. Esteettömyyden avulla pyritään mahdollistamaan vammaisille henkilöille omatoimisuus ja osallisuus yhdenvertaisesti kaikkien muiden kanssa. Esteettömyys parantaa mahdollisuuksia osallistua ja toimia tasavertaisesti. Lisäksi se edistää ihmisoikeuksien toteutumista. Ratsastustoiminnassa tämä tarkoittaa muun muassa esteetöntä kulkua tallialueella, helppoa pääsyä rakennuksiin ja selkeitä opasteita sekä neuvontaa.

Talliympäristöjen esteettömyyteen on tärkeää kiinnittää huomiota jo rakennusvaiheessa, mutta myös vanhoja tallitiloja voidaan parantaa esteettömyyden osalta pienillä kustannuksilla. Rakennetun ympäristön esteettömyyden tarkasteluun luotua esteettömyyskartoitus -työkalua voidaan hyödyntää talliympäristöjä tarkastellessa. Myös rakennetun ympäristön esteettömyyden periaate -ohjeita voidaan soveltaa talliympäristön esteettömyyttä arvioitaessa.

Talliympäristön ei tarvitse olla täysin esteetön, vaan tarvittaessa voidaan käyttää kompensointikeinoja. Esimerkiksi, jos kulku satulahuoneeseen liikkumisen apuvälineellä ei onnistu, voi varusteet hakea valmiiksi sellaiseen paikkaan, josta ratsastaja saa ne itse.

Talliympäristön esteettömyydessä on tärkeää huomioida muun muassa:

- Turvallisuus
- Parkkipaikka
- Kulkuväylät
- Tallin sisätilat: ovet, kynnykset ja käytävät
- Varusteiden säilytyspaikkojen korkeudet
 - WC-tilat
- Hyvä valaistus sisä- ja ulkotiloissa
 - Opasteet
 - Maneesi ja kenttä
 - Selkäänousuramppi



Mitä talliympäristöjen esteettömydessä olisi hyvä huomioida?

Ulkotilat

Olisi tärkeää, että parkkipaikalla olisi muutama leveämpi autopaikka, jotta myös apuvälineitä käyttävät pääsevät helposti autoon ja sieltä pois. **Esteetön parkkipaikka** tulisi sijoittaa mahdollisimman lähelle tallin sisäänkäyntiä ja paikalta tulisi olla helppokulkuinen reitti sisäänkäynnille. Esteetön autopaikka tulee aina merkitä ja merkityt paikat tulee olla niitä tarvitsevien käytössä.

Pararatsastajalle harrastaminen tallin tiloissa ja **pihapiirissä** edellyttää, että **kulkureitit** ovat turvallisia ja helppokulkuisia. Kaikkiin tiloihin tulisi päästä apuvälineen avulla, kuten esimerkiksi pyörätuolilla. Kulkureittien tulisi olla mahdollisimman kovapintaisia ja tasaisia, jotta apuvälineitä käyttävien olisi helppo liikkua niitä pitkin. Huomioi talvella myös hyvä lumen auraus. Kulkureittien pitäisi olla niin leveitä, että kaksi pyörätuolia mahtuu tarvittaessa ohittamaan toisensa. Vapaan kulkuväylän leveyden tulee olla vähintään 1200 mm. Pyörätuolia varten tarvittava kääntöympyrä on halkaisijaltaan 1500 mm.

Hiekka, sekä erilaiset hiekkaseokset ovat tyypillisimpiä **pintamateriaaleja kentällä ja maneesissa**. Pintamateriaalia mietitään hevosien, ei niinkään ratsastajan kannalta. Hiekkaan voidaan lisätä muuta materiaalia joukkoon, kuten kuitua, kumirouhetta tai eri hiekkamateriaaleja. Irtonainen hiekka on kaikista vaikein alusta pyörätuolille ja muille apuvälineille. Mitä löysempää hiekka on, sitä enemmän pyörä uppoaa ja sitä suurempi työntövoima tarvitaan. Esteettömyyden kannalta ratkaisevia tekijöitä ovat pinnan tiiveys ja vakaus. Mitä paremmin hiekka on tiivistetty, sitä vähemmän se muotoutuu renkaiden alla. Märkä hiekka voi menettää vakautta, kantaa epätasaisesti ja muuttua liukkaaksi.

Pararatsastajat saattavat tarvita **selkäännousuramppia**, johon kuuluvat luiska, tasanne ja yleensä rappuset. Rampin tarkoituksena on helpottaa pararatsastajan, esimerkiksi pyörätuolia käyttävän ratsastajan selkään nousua. Ramppi tulisi sijoittaa paikkaan, jossa sitä on helppoa ja turvallista käyttää. Hevosien tulisi päästä kulkemaan sekä lähtemään rampilta suoraan. Rampin sopiva korkeus on noin 70cm ja se voidaan rakentaa puusta tai metallista. Pyörätuolia käyttävät eivät kelaakaan yksin rampille. Rampin pinnan tulee olla luistamaton ja rampin suojareunoissa tulee olla tummuuskontrasti. Mikäli tallilla ei ole omaa ratsastusramppia, Suomen Ratsastajainliiton jäsentallien on mahdollista vuokrata ramppi Suomen Ratsastajainliitolta.



Sisätilat

Tallin tilojen tulee olla avarat ja käytäville pitää jäädä tarpeeksi kulkutilaa, jotta tiloihin on mahdollista päästä myös apuvälineellä, kuten esimerkiksi pyörätuolilla. Varusteille tulisi olla varattu säilytyspaikkoja eri korkeuksille sekä ne tulisi olla merkitty selkeästi. Satulatelineet ja suitset voi sijoittaa satulahuoneessa 80–120 cm korkeudelle. Tämä ei ole pakollista, mutta se tukee yhdenvertaisuutta ja edistää myös pyörätuolia käyttävien henkilöiden omatoimisuutta. Pidä tavarat siististi omilla paikoillaan. Myös hyvä valaistus on tärkeää sekä ulko-, että sisätiloissa. Hyvin valaistussa ympäristössä tasoerot sekä erilaiset kulkureitit on helpompi hahmottaa. Materiaalivalintojen, värien ja valaistuksen avulla voidaan vaikuttaa tilan (esimerkiksi maneesin) turvallisuuteen ja hahmotettavuuteen.



Tallin käytävien leveys tulisi olla vähintään 3 metriä, jotta apuvälineitä käyttävä ratsastaja ja hevonen mahtuvat kulkemaan rinnakkain. Lattiamateriaalin on oltava luistamatonta, kuivaa ja helppohoitoista. Lisäksi tallin karsinoissa olisi hyvä olla liukuovet, jotta käytävillä on helpompi kulkea ja välttyään avoimien ovien aiheuttamalta törmäysvaaralta. **Karsinoiden** lukitukset tulisi olla mahdollisimman helppokäyttöisiä.



Tallirakennusten ulko-ovien leveyksien pitäisi olla vähintään 850 mm. Esteettömässä ovelta ei ole kynnyksiä tai tasoeroa ja mikäli kynnyksiä on, se on enintään 20 mm korkea ja viistottu tai joustava, jotta se on mahdollista ylittää myös pyörällisillä apuvälineillä. Mikäli kynnyksiä on korkeampi, voidaan käyttää luiskaa.

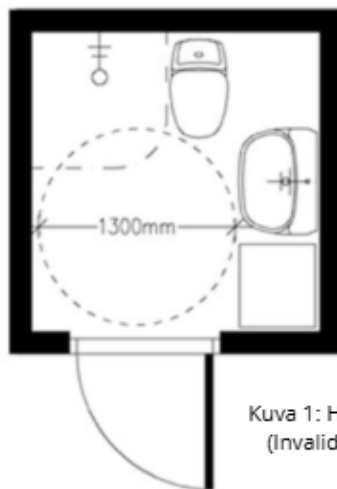


Luiskan käyttäminen on suositeltavaa sisäänkäynnissä, jos maanpinnan ja sisäänkäynnin välillä on tasoero. Luiska alkaa ja päättyy tasanteelle, jonka pituus on vähintään 1500 mm. Luiskan on oltava vähintään 900 mm leveä ja sen reunoissa on oltava 50 mm korkea suoja-reuna, jos luiska ei rajaudu kiinteään kohteeseen. Luiska tulisi pitää puhtaana esimerkiksi irtohiekasta ja lumesta.



Esteetön WC tulisi sijoittaa siihen kerrokseen, johon on esteetön kulku. WC-oven kulkuaukon vapaan leveyden (=se kulkuaukon leveys, joka jää käytettäväksi oven ollessa avattuna) tulee olla vähintään 800 mm.

WC-oven materiaali tulee olla sellaista, että siihen voi kiinnittää vaakasuuntaisen vetimen, joka helpottaa kulkemista. Pyörätuolin avulla toimiminen WC-tilassa edellyttää, että tilassa on halkaisijaltaan vähintään 1300 mm vapaata tilaa. Mikäli tallin WC-tilat eivät täytä inva-WC:n vaatimuksia, on tästä hyvä mainita asiakkaille etukäteen esimerkiksi tallin nettisivuilla.



Kuva 1: Havainnollistava kuva wc-tiloista
(Invalidiliitto ry, Yleinen esteetön wc)

Talliympäristöjen saavutettavuus

Esteettömyys ja saavutettavuus kulkevat usein käsi kädessä. **Saavutettavuus** on yhdenvertaisuuden edistämistä ja se koskettaa kaikkia. Saavutettavuus tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen ja harrastamiseen yksilön erilaisista mahdollisuuksista huolimatta. Digitaalisessa muodossa saavutettavuus tarkoittaa esimerkiksi verkosta saatavaa tietoa ja palveluita eli aineetonta ympäristöä.

Tallin nettisivuilla on tärkeää kertoa tilojen ja palveluiden saavutettavuudesta sekä esteettömyydestä. On tärkeää, että esteettömyysinfo on asiakkaalle etukäteen saatavilla. Ennen tietojen kirjoittamista on hyvä käydä läpi talliympäristön tilat esimerkiksi esteettömyyssohjeistuksen tai -kartoituksen avulla. Voit käyttää apunasi nettisivujen sisällön suunnittelussa myös oppaan esteettömyys -osiota. Huomioi myös ajallinen saavutettavuus. Palvelu on merkityksetön, jos se ei ole yksilön saavutettavissa esimerkiksi tallin aukioloaikojen tai muiden ajallisten rajoitusten vuoksi.

Internetsivuilla on hyvä käyttää havainnollistavia valokuvia tallin tiloista ja ympäristöstä. Lisäksi yhteystiedot ja sijainti sekä ohjeet tallille saapumisesta tulisi olla selkeästi löydettävissä. Esitteissä ja mainoksissa on tärkeää olla samat saavutettavuustiedot kuin verkkosivuilla tai tieto siitä, mistä ne löytyvät. Hyvä informaationkulku on tärkeää tallin ja ratsastajan välillä. Tiedonpuute on konkreettinen liikunnan este. Jos ei tiedä liikuntamahdollisuuksista, ei niihin voi osallistua.

Koska talliympäristölle ei ole tehty omaa esteettömyyssohjetta tai -kartoitusta, apuna nettisivujen suunnittelussa voi käyttää olemassa olevia esteettömyyden tarkastuslistoja. Näitä ovat esimerkiksi **Invalidiliiton rakennetun ympäristön esteettömyyden kartoitusmenetelmä (ESKEH)** sekä **esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma - tarkistuslista**.

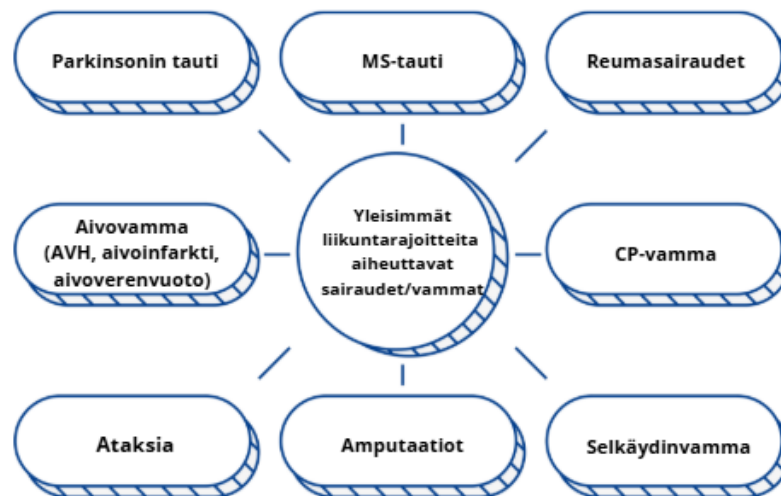


Suomen Ratsastajainliitolla on olemassa **Tallihakuri -sivusto**. Muistathan päivittää tallin tiedot ja palvelut sivustolle.

Liikuntavammainen pararatsastaja, toimintakyky ja tuen tarve

Jokainen asiakas on yksilö ja tietää tarpeensa ja kykynsä parhaiten. **Liikuntavammaisella henkilöllä** on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai seurausta sairaudesta tai tapaturmasta. Joillakin henkilöillä sairaus tai vamma ei häiritse liikumista kovin paljon, kun taas osa liikuntavammaisista ei pysty liikkumaan itsenäisesti ilman tuen tarvetta eli apuvälineitä, avustajaa, tulkkausta tai toimintaympäristön mukauttamista.

Liikuntavammainen henkilö ei pysty kunnolla tai ollenkaan käyttämään käsiään, jalkojaan tai molempia näistä. Yleisimpiä liikuntakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat lihasteikkous, nopea lihasten väsyminen, koordinaatiokyvyn heikkeneminen, erilaiset krampit, tasapaino-ongelmat sekä jäykkyys. Näiden tekijöiden taustalla voivat olla erilaiset neurologiset sairaudet tai tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Seuraavilla sivuilla käsittelemme näitä neurologisia- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä niihin liittyviä tekijöitä tarkemmin. Nämä tekijät olisi tärkeää huomioida myös ratsastuksen aikana.



Huomioi jokaisen liikuntavammaisen pararatsastajan kohdalla

Liikuntavammaisella **fyysinen aktiivisuus** on yleensä vähäistä ja fyysinen kunto sekä hengitystoiminta ovat keskimääräistä heikompia. On hyvä huomioida, että ratsastus vaatii todella paljon voimaa ja kestävyyttä pararatstajan normaalisti toimivilta lihaksilta ja terveiltä kehonosilta. Ratsastustehtävien tulee olla tarpeeksi haastavia, mutta onnistumisen elämyksiä tarjoavia. Ratsastusryhmässä on usein mietittävä erilaisia ja -tasoisia vaihtoehtoja.

Liikuntavammaisella ratsastajalla voi olla **vaikeuksia hahmottaa** omaa kehoaan tai esimerkiksi kehon toista puolta. Tällöin ratsastaja ei välttämättä tiedä, minkälaisessa asennossa hän istuu. Puutteellinen asento-liikeaisti aiheuttaa liikkumisen ja toimintakyvyn haasteita, eikä henkilö ymmärrä, missä asennossa raaja on ilman näköaistin apua. Kun ratsastajalla on haasteita kehonhallinnan kanssa, voi hänellä olla epävarma olo istua ilman selkänöjää. Kevyellä kosketuksella, painalluksella tai taputuksella voidaan lisätä kehotietoisuutta. Ratsastuksessa voidaan käyttää apuna **videoita ja kuvia** esimerkiksi kehotietoisuuden lisäämiseksi. Myös **peilejä** kannattaa hyödyntää apuna. On tärkeää uskaltaa ohjata ratsastajaa oikeaan perusistuntaan.

Myös **tasapainon hallinnassa** on usein haasteita, joten on tärkeää, että hevosen liikkeet ovat tasaiset. Ratsastuksen aikana liikuntavammaisen asiakkaan kohdalla pysähdykset ja liikkeellelähdöt on tärkeää tehdä ennakkoiden ja pehmeästi. Tiukkoja ja äkkinäisiä käännoiksi tulee välttää. Äkkinäiset liikkeet voivat aiheuttaa ratsastajalle epävakaan tunnetta. Ilman hyvää tasapainoa liike tai asennon ylläpitäminen on hapuilevaa ja kuluttaa voimia.

Ratsastajalla voi olla keskushermostoperäistä tai rasituksesta johtuvaa kipua. Kipu voi olla ajoittaista tai jatkuvaa, lievää tai voimakasta. Kipu voi johtua esimerkiksi jäykkyydestä tai olla tuki- ja liikuntaelinperäistä. Kipuasiakas saattaa varoa kipuaan ja käyttää kehoaan toispuoleisesti. Se heijastuu myös ratsastajan tasapainoon ja keskittymiseen ja voi aiheuttaa myös pelkotilan. Hyvä vuorovaikutus on tärkeää, sillä jokainen ratsastaja on oman kipunsa asiantuntija.

Huomioi myös nämä:

- Voit rakentaa tai hankkia siirrettävän luiskan tallille.
- Suomen Ratsastajainliiton tallijäsenet voivat vuokrata ratsastusrampin tarvittaessa Suomen Ratsastajainliitolta.
- Hyvien säiden aikaan hevosen voi hoitaa ja varustaa myös ulkona, jolloin tilaa on enemmän.
- Kaikkien ratkaisujen ei tarvitse olla suuria tai kalliita – usein pienet, harkitut teot ja aito halu huomioida liikuntavammaisen pararatsastajan tarpeet merkitsevät eniten.

Henkilökunta

On tärkeää muistaa kysyä ratsastajalta, millaista apua hän kaipaa. **Tuen tarve** on hyvin yksilöllistä ja vaihtelee erilaisten ratsastajien välillä. On tärkeää, että tallilla on riittävästi henkilökuntaa. Tallin puolesta tulevan **avustajan** tehtävänä on avustaa ratsastajaa tarpeen mukaan, olla ratsastajan tukena sekä auttaa hevosen kanssa. Yksi avustajan tärkeimmistä tehtävistä on tukea ratsastajaa oikeaan perusistuntaan sekä auttaa ratsastajaa tasapainon säilyttämisessä. Avustajan tehtävänä on tukea ratsastajaa mahdollisimman itsenäiseen toimintaan, ei tehdä asioita hänen puolestaan. On hyvä huolehtia, että ratsastajan siirtyessä hevosen selkään, tallilla on tarjolla tarpeeksi apukäsiä. Ratsastuksen jälkeen ratsastajan jalat voivat olla voimattomat, joten tällöin avustajan on tärkeä olla tukena hevosen selästä laskeutuessa. On tärkeää tietää erilaisten vammojen tai rajoitteiden asettamat haasteet ratsastukselle ja tarvittaessa perehtyä niihin.

Asiakkaalla voi olla palkattuna oma **henkilökohtainen- tai vapaa-ajan avustaja**, jonka tarkoituksena on avustaa asiakasta hänen arjessaan ja harrastuksissaan. Henkilökohtainen avustaja auttaa ratsastajaa muun muassa pukeutumisessa, vessakäynneillä sekä on asiakkaan liikkumisen tukena. On hyvä huomioida, että ratsastajan henkilökohtainen avustaja ei ole välttämättä ollenkaan hevosihminen. Kysele ja arvioi avustajan hevostaidot turvallisuuden takaamiseksi. Mikäli henkilökohtainen avustaja on hevostaitoinen, voi hän tarvittaessa tukea ja avustaa ratsastajaa. Mikäli asiakkaalla on oma avustaja, se voi sujuvoittaa toimintaa tallilla. Asiasta voi tiedustella etukäteen.

Suomen Ratsastajainliiton koulustarjontaan kuuluu *Pararatsastajan avustajakoulutus*. Koulutus sopii pararatsastuksesta kiinnostuneille ja siellä voit opetella avustajana toimimista pararatsastustunneilla. Löydät lisätietoa koulutuksesta Suomen Ratsastajainliiton nettisivuilta, kohdasta *Pararatsastus - Koulutus*.



Liikuntavammaisen pararatsastajan kohtaaminen ja esitiedot

Soveltavan liikunnan ohjaus noudattaa samoja periaatteita kuin muukin hyvälaatuinen liikunnanohjaus. Opetus ja/tai toiminta alkaa aina osallistujiin ja heidän tarpeisiinsa tutustumalla. **Asiakkaiden tarpeiden tunteminen** on avain hyvän ja yksilöllisen opetuksen toteuttamiseen. On tärkeää kysyä asiakkaalta hänen toimintakykynsä rajoituksista ja etsiä tarvittaessa asiasta lisää tietoa. Asiakasta voi pyytää täyttämään kyselyn, jossa voi kartoittaa ratsastajan taitoja, toiveita, avuntarvetta sekä terveyteen liittyviä seikkoja, jotka on otettava huomioon.

Huomioi, että jokainen erityistarpeinen asiakas toivoo tulevaisuutta kohdatuksi mahdollisimman tavallisena yksilönä. Vältä tekemästä ennako-oletuksia ja johtopäätöksiä ratsastajan ulkoisen olemuksen perusteella.

Asiakkaan täytyy kokea olonsa tervetulleeksi, kun hän saapuu tallille. Muista, että kohtaamisen ensimmäiset hetket kertovat asiakkaalle paljon sinusta ja tavasta jolla häneen ja tilanteeseen suhtaudut. Hyvässä ilmapiirissä on turvallista harrastaa, kokeilla, onnistua ja epäonnistua sekä näyttää tunteita.

Koska vammat, sairaudet ja toimintakyky ovat aina hyvin yksilöllisiä, ei voida yksiselitteisesti määrittellä minkälaisille asiakkaille jäsentalli pystyy tarjoamaan palveluita. Arvio tehdään aina asiakkaan tilanteen mukaan. On tärkeää keskustella asiakkaan ja tarvittaessa hänen omaistensa kanssa. Jos kokee, ettei oma osaaminen tai resurssit riitä, on tärkeää muistaa, että kieltäytyminen on täysin sallittua ja vastuullista.

Tutustu lähialueen muihin hevospalveluihin, jotta osaat ohjata ratsastajan tarvittaessa eteenpäin. Voit myös selvittää, kuuluuko tuttavapiiriisi esimerkiksi pararatsastuksen ohjaajaa tai fysioterapeuttia, jota voit tarvittaessa konsultoida.

Huomioi erityisesti:

- Vältä kommentoimasta asiakkaan vammaa.
 - Osoita asiasi aina asiakkaallesi, älä koskaan hänen avustajalleen.
- Älä koskaan kysy asiakkaan diagnooseja vaan toimintakykyä.
- Kohtaa jokainen yksilöllisesti ja ilman ennako-oletuksia.
- Tärkeää on halu oppia ja olla kiinnostunut.
- Muista positiivinen asenne!



Sopiva hevonen on arvokkain työvälineesi

Hevonen on tärkeässä roolissa pararatsastuksessa ja hevosen hyvinvoinnin tulee olla aina numero yksi. Pararatsastukseen sopii hyvin peruskoulutettu ja hyväluonteinen hevonen. Hevosen tulisi olla tarkkaavainen ja aistia ratsastajan apuja hyvin. Lisäksi hevosen tai ponin on oltava terve, sopivasti eteenpäinpyrkivä sekä helposti hallittava ja käsiteltävä sekä maasta että selästä. Hevonen ei saa olla säikky.

Pararatsastajien toiveet ja tarpeet vaihtelevat, joten sopivan hevosen löytää kokeilemalla sekä tutustumalla ratsastajaan. Hevosen tulee olla ratsastajalle sopivan kokoinen. Hevosen koko vaikuttaa avustajan työskentelyyn sekä ratsastajan selkään nousemiseen ja apujen käyttöön. Hevosen selän leveys vaikuttaa ratsastajan istuntaan sekä alaraajojen asentoon. Voidaan ajatella, että mitä kauemmin ratsastaja on istunut pyörätuolissa, sitä vähemmän hänen lonkkansa avautuvat. Tällöin mahdollisimman kapearunkoinen hevonen voi mahdollistaa ratsastajan istuma-asennon. Ratsastajan tasapainovaikeuksia voivat aiheuttaa esimerkiksi suuriliikkeinen sekä kapea hevonen. Mitä liikuntarajoitteisempi ratsastaja, sitä enemmän korostuu hevosen tasaisten askellajien merkitys. Tavoitteena on, että ratsastajalla on oikean kokoinen ja -mallinen hevonen, jotta ratsastaja pystyy vaikuttamaan hevoseen toivotulla tavalla. Mikäli mahdollista, talliyrittäjän olisi hyvä kokeilla ratsastaa jokaisella asiakaskäytössä olevalla hevosella. On huomioitavaa, että hevonen tarvitsee läpiratsastusta. Jäykkä ja mahdollisesti toispuoleinen hevonen vahvistaa myös ratsastajan toispuoleisuutta.

Tallin hevoset on hyvä totuttaa yleisimpiin apuvälineisiin, kuten kyynärsauvoihin, pyörätuoliin sekä rollaattoriin. Totuta hevonen siihen, että sitä voidaan harjata myös pyörätuolista käsin. Monen liikuntavammaisen pararatsastajan ratsastusta helpottaa, jos hevonen on koulutettu myös ääniavuille.



Ratsastajan kehonhallinta, tasapaino ja lihasjänteys

Spastisuus on tahatonta lihasjänteyttä, joka tuntuu vastuksena raajaa liikuttaessa. Sitä on vaikea itse kontrolloida ja se vaikeuttaa liikkeen normaalia suorittamista. Spastisuus ilmenee esimerkiksi lihasten jäykkyytenä tai vähentyneenä nivelten liikkeenä. Se johtuu aivoista lähtevien liikehermojen vaurioitumisesta, mikä voi näkyä esimerkiksi lihaksen poikkeavana tai vääraaikaisena supistumisena, lihasjänteiden suurentumisena, kipuna sekä toimintakyvyn heikentymisenä. Spastisuus on esimerkiksi CP-vammaan ja MS-tautiin liittyvä liitännäisoire.

Spastisuutta voidaan vähentää ratsastuksen avulla, sillä hevosen rytmikäs liike vähentää ratsastajan spastisuutta. Hevosen liikkussa spastiset lihakset ja niiden vastavaikuttajalihakset venyvät ja supistuvat vuorotellen. Ratsastusasennon on tutkittu vähentävän huomattavasti alaraajojen spastisuutta sekä normalisoivan lihasjänteyttä. Myös lihaksen lämpötilan nousu pienentää lihaksen jäykkyyttä. Avustaessasi spastista ratsastajaa, pyri toimimaan ennakoitavasti ja rauhallisesti. Pidä ote tukevana ja luotettavana.

Tasapaino tarkoittaa kykyä ylläpitää, korjata tai palauttaa oman kehon tasapaino sekä mukauttaa kehon painopiste tukipintaan. Ratsastus vaatii dynaamista tasapainoa, joka tarkoittaa kykyä säilyttää tasapaino kehon ollessa liikkeessä. Ratsastajan tasapainon löytymistä voidaan helpottaa esimerkiksi apuvälineillä sekä lisäämällä ratsastajan tukipinta-alaa. Lisäksi ratsastaja voi tukeutua käsillään. Tasapainon ylläpitäminen edellyttää hyvää aistijärjestelmien toimintaa, kykyä aktivoida lihaksia tarkoituksenmukaisesti, reagointi- sekä ennakoitokykyä kehon asentoa horjuttaviin voimiin. Ilman hyvää tasapainoa liike tai asennon ylläpitäminen on hapuilevaa ja kuluttaa voimia. Riittävä tasapaino ja kehonhallinta ovat edellytyksiä hyvälle perusistunnalle ja sille, että ratsastaja voi käyttää apujaan oikein.

Kehonhallinnalla tarkoitetaan kykyä tuntea kehon asennot, liikkeet ja lihasten voimankäytön vaihtelut. Kehonhallinta on kykyä hallita kehoa kokonaisvaltaisesti ja sillä on vaikutusta nopeuteen, voimakkuuteen, rytmitykseen sekä liikkeen estetiikkaan. Kehonhallintaan vaikuttavat esimerkiksi ympäristö, suoritettava toiminta sekä kyky reagoida erilaisiin tilanteisiin.

Ratsastajalla voi olla myös **matala lihasjänteys eli hypotonia**. Hypotoninen ratsastaja tarvitsee usein tukea vartalon kannatteluun ja tasapainon löytymiseen. Hypotonisen ratsastajan lihakset voivat väsyä nopeasti. Lihasjänteiden kohottamiseksi voidaan käyttää kiinteää tai kovaa ratsastusalustaa.



CP-vamma eli CP-oireyhtymä

CP-oireyhtymässä aivojen liikettä, tasapainoa ja asentoa säätelevillä alueilla on vaurio. CP-oireyhtymä syntyy sikiökaudella, synnytyksessä tai varhaislapsuudessa ja vamma aivoissa on pysyvä. CP-vammassa raajat voivat olla joko spastiset eli jäykät tai dystoniset, jolloin lihasjänteys voi vaihdella veltosta jäykkään. Monella CP-vammaisella on vaikeuksia suorittaa hallittuja ja tahdonalaisia liikkeitä epänormaalin lihastonuksen sekä rajoittuneen liikkuvuuden takia. CP-vammaisella on usein alentunut kestävyyskunto, joka voi johtua motorisesta häiriöstä, fyysisen aktiivisuuden puutteesta sekä alentuneesta lihasvoimasta.

Mitä ja miten huomioida CP-oireyhtymä talliympäristössä toimiessa ja ratsastaessa?

CP-vamman oirekuva on hyvin vaihteleva. Lievästi CP-vammaisen voi usein ratsastaa normaalissa ratsastusryhmässä normaalilla varustuksella. Toinen ratsastaja voi liikkua apuvälinettä käyttäen ja hänellä voi olla todella suuri jäykkyys kehossaan. CP-vammaisen ratsastaja tarvitsee usein selkään nousuun ratsastusrampin.

CP-vammaisen ratsastaja voi tarvita ratsastaessa apua oikean asennon löytämisessä ja siinä pysymisessä. Liiallista väsymystä ratsastustunnin aikana on hyvä välttää. On tärkeää pitää ratsastustunnin aikana taukoja, jolloin lihaksien rentouttaminen on mahdollista. Kylmä ympäristö lisää lihastonusta spastisilla henkilöillä ja tämä on tärkeää huomioida kylmällä ilmalla ratsastaessa. Äkillinen tasapainon menetys, jännitys, kipu, nopeat liikkeet sekä tunnetilan vaihtelut voivat aktivoida ratsastajan epänormaaleja liikemalleja. Henkilö, jolla on spastisuutta, hyötyy suuresti alkulämmittelystä, sillä sen avulla rentoutetaan ja lämmitetään lihaksia.

CP-oireyhtymän motorisina häiriöitä ovat esimerkiksi:

- Poikkeava lihasjänteys asennon, ryhdin ja liikkeen aikana
- Tasapainon ja koordinaation hallinnan puute
- Heikentynyt lihasvoima
- Liikkumisen vaikeudet
- Puheen häiriintyminen



Multippeliskleroosi eli MS-tauti

MS-tauti eli multippeliskleroosi on etenevä autoimmuunisairaus, jossa elimistö alkaa muodostaa vasta-aineita omia kudoksiaan vastaan. MS-tauti vaikuttaa erityisesti liikunta- ja toimintakykyyn ja sen hyvin yleisiä oireita ovat muun muassa lihasheikkous ja huono rasituksen kesto. MS-taudin oireisto on hyvin vaihteleva ja se ei välttämättä näy ulospäin. MS-tautia sairastava voi liikkua apuvälinettä käyttäen.

Mitä ja miten huomioida MS-tauti talliympäristössä toimimassa ja ratsastaessa?

MS-tautia sairastavan tasapaino ja koordinaatiokyky ovat usein heikentyneet. Myös kävely voi olla vaikeaa ratsastuksen jälkeen. Avustajan on hyvä huomioida nämä ja auttaa ratsastajan asennon tukemisessa tai korjaamisessa. MS-tautia sairastava voi väsähtää nopeasti ja uupuminen eli fatiikki on yksi tavallisimmista MS-taudin oireista. **Fatiikki** on keskushermoston vaurio ja se lisääntyy tyypillisesti päivän aikana ja ulkoiset tekijät, kuten fyysinen rasitus tai stressi provosoivat sitä helposti. Se ei poistu nukkumalla. Ratsastajan liiallinen väsymys voi turhauttaa ja heikentää suoritusta sekä ratsastusharrastuksen jatkamista. Uupumisen voimakkuus voi vaihdella päivän aikana, joten ratsastus kannattaa pyrkiä sijoittamaan hetkeen, jolloin sitä ilmenee vähiten. Lisäksi MS-tautia sairastava ratsastaja voi olla aamulla vetreämpi kuin illalla.

Lepotauot ratsastustunnin aikana on hyvä miettiä etukäteen sekä reagoida tarvittaessa tilanteen mukaan. Asiakkaan energia voi loppua kesken hevosen hoidon tai ratsastamisen. Lisäksi MS-tautia sairastavan ratsastajan lämmönsäätelykyky on heikentynyt, mikä on tärkeä huomioida erityisesti lämpimillä ilmoilla. Myös riittävä juominen on tärkeää. Tunnottomuus saattaa hankaloittaa oman kehon sekä hevosen tuntemista.

MS-taudissa tyypillisiä oireita ovat:

- Raajojen tuntoaistin häiriintyminen
- Lihasheikkous ja nopea lihasväsymys
- Tasapainon heikentyminen
 - Huimaus
- Väsymys ja uupuminen
 - Spastisuus
- Herkkyys lämmönvaihtelulle
- Käsien sorminäppäryyden heikentyminen
 - Muistin vaikeudet



Parkinsonin tauti

Parkinsonin taudilla tarkoitetaan vähitellen etenevää liikehäiriösairautta. Parkinsonin tauti alkaa tyypillisesti keski-ikään jälkeen, noin 50-70 vuotiaana, mutta se voi puhjeta myös jo aiemmin. Parkinsonin tauti heikentää liikkeiden hallintaa sekä huonontaa ajan mittaan ryhtiä ja jäykistää selän aluetta. Usein oireita on ensin vain toisella puolella kehoa. Parkinsonin taudin tunnistettavin oire on usein lepopapina. Oireisiin kuuluva tasapainon heikentyminen lisää kaatumisen riskiä sekä voi aiheuttaa epävarmuuden tunnetta. Lisäksi Parkinsonin taudissa aivojen kyky käsitellä lihaksista ja nivelistä tulevia asentotietoja heikentyy ja myös tasapainon korjausmekanismit ovat puutteelliset.

Mitä ja miten huomioida Parkinsonin tauti talliympäristössä toimiessa ja ratsastaessa?

Parkinsonin taudissa voi olla vaikeuksia saada liike alkuun ja ylläpitää liikettä. Hevosen vierellä kävely voi toimia hyvänä alkulämmittelynä ennen selkään menemistä. Askeleiden rytmittäminen ääneen voi helpottaa. Lisäksi ennen ratsaille nousemista erilaiset venyttelyt sekä rintakehän liikkuvuutta ylläpitävät harjoitukset ovat hyödyllisiä Parkinson-asiakkaalle lihasjäykkyyden takia.

Myös asiakas, jolla on Parkinsonin tauti voi tarvita apua oikean ratsastusasennon löytämisessä sekä siinä pysymisessä mahdollisen huonon ryhdin ja jäykän selän sekä tasapainohaasteiden takia.

Vapinaa ei Parkinsonin taudissa esiinny yleensä tahdonalaisissa liikkeissä, joten se ei vaikuta merkittävästi ratsastukseen. Mahdollinen vapina voi kuitenkin vaikuttaa ohjien kautta hevosen suuhun.

Parkinsonin taudissa ilmenee tyypillisesti:

- Lepovapinaa
- Lihasjäykkyyttä
- Liikkumisen hidastumista, joka näkyy usein liikkeiden aloittamisen hitautena, myötäliikkeiden puuttumisena tai kävelyn askelten lyhentymisenä
- Tasapainon ylläpitämisen haasteita



Selkäydinvamma

Selkäydinvammassa selkäytimen hermoradat ovat joko osittain tai kokonaan katkenneet. Vamman seurauksena vammatason alapuolelle aiheutuu lihasvoiman ja tunnon heikentymistä tai niiden täydellinen puuttuminen.

Selkäydinvamman aiheuttamat toiminnalliset oireet riippuvat vamman sijainnista selkäytimen tasolla. Täydellisessä selkäydinvammassa vammatason alapuolelta puuttuvat täysin sekä tunto että liike. Osittaisessa vammassa myös vammatason alapuolella voi olla liikettä tai tuntoa jäljellä. Selkäydinvamma voi syntyä joko sairauden myötä, tapaturmallisesti tai synnynnäisesti. Selkäydin voi vaurioitua esimerkiksi kun nikama tapaturmallisesti siirtyy tai murtuu tai välilevy pullistuu ja painaa selkäydintä. Myös rangan kulumamuutokset, kasvaimet, verenkiertohäiriöt ja tulehdukset voivat olla syitä selkäydinvauriolle. Selkäydinvamman seurauksena syntynyt liikkumisen rajoittuneisuus koettelee usein henkilön psyykkistä puolta.

Mitä ja miten huomioida selkäydinvammainen asiakas talliympäristössä ja ratsastaessa?

Useimmat selkäydinvammaiset käyttävät liikkumisen apuvälineenä pyörätuolia. Tämä on hyvä huomioida, kun asiakas saapuu paikalle. Henkilö tarvitsee usein apua selkään nousemisessa sekä jalkautumisessa.

Alaraajahalvaantuneet ratsastajat tarvitsevat usein apuvälineitä, kuten reisiremmejä sekä erilaisia kuminauhoja apuna alaraajojen ja vartalon vakauttamisessa.

Alaraajahalvaantuneen (paraplegia) ratsastusta helpottaa, jos hevonen on rauhallinen, omaa tasaiset liikkeet ja on koulutettu myös ääniäville.

Selkäydinvamman aiheuttamia toiminnallisia oireita ovat muun muassa:

- Häiriöt vammatason alapuolella
 - Häiriöt tuntoaistimuksissa
- Lihasheikkous halvaantuneissa lihaksissa
 - Spastisuus



Reumasairaudet

Reumasairauksia on useita ja niihin kuuluvat tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan ongelmat ja sairaustilat. Yleisimpiin reumasairauksiin kuuluvat nivelreuma ja selkärankareuma. Nivelreuma kuuluu reumasairauksiin ja se on pitkäaikainen tulehduksellinen autoimmuunisairaus. Nivelreuma, kuten muutkin reumasairaudet oireilevat usein jaksottaisesti. Selkärankareuma ilmenee tyypillisesti selkärangassa, mutta usein myös raajojen nivelissä ja se kuuluu pitkäaikaisiin niveltulehduksiin. Selkärankareuma on miehillä hankalaoireisempi kuin naisilla. Reumaa sairastavien lihasvoima- ja kestävyys laskevat suhteellisen nopeasti.

Mitä ja miten huomioida reumaa sairastava asiakas talliympäristössä ja ratsastaessa?

Reumaa sairastavien liikunnassa tulee huomioida sairauden vaihe sekä ratsastuksen aikana tarvittaessa pidettävät lepotauot. Nivelvaurioiden ennaltaehkäisyyn kannalta liikkussa on pyrittävä välttämään ylikuormitusta ja nivelten virheasentoja.

Liikkuvuusharjoittelu esimerkiksi ratsastustunnin alkulämmittelynä parantaa ja ylläpitää nivelten ja lihasten liikelaajuuksia. Ratsastajan käden ja sormien puristusvoima voi olla huono. Sormien koukistus nyrkkiin on tärkeää, jotta ratsastaja pystyy pitämään kiinni ohjista. Reumaa sairastavien erilaiset ohjaratkaisut saattavat olla tarpeellisia. Niistä lisätietoa löydät Ratsastajan apuvälineet -oppaasta.

Reumasairauksien tyypillisimpiä oireita ovat muun muassa:

- Erityisesti pienten nivelten, kuten sormien ja varpaiden liikearkuus, jäykkyys ja turvotus
- Kankeus erityisesti aamuisin
- Lihasvoiman heikentyminen
- Raajanivelten tulehdukset
- Väsymys ja yleiskunnon lasku



Amputaatiot ja muut raajojen poikkeavuudet

Amputaatiolla tarkoitetaan jonkin kehon osan poistamista leikkauksella tai irtoamista vammautumalla. Useimmiten amputaatio kohdistuu ylä- tai alaraajaan, sormeen, varpaaseen, jalkaan tai käteen. Amputaation tarkoituksena on kuoliassa olevan tai muulla tavalla elinkelvottoman kudoksen poistaminen sekä kivun lievittäminen.

Mitä ja miten huomioida amputatioasiakas talliympäristössä ja ratsastaessa?

Ratsastajalla voi olla proteesi puuttuvaa raajaa korvaamassa. Kaikki eivät kuitenkaan käytä proteesia ratsastaessa, koska sen hiertäminen voi aiheuttaa ongelmia. Liikunnan aikana olisi tärkeää pyrkiä kuormittamaan tasaisesti kehon kumpaakin puolta.

Ratsastajan raajat voivat olla myös mittasuhteiltaan poikkeavat. Esimerkiksi lyhytkätinen ratsastaja tarvitsee apuvälineitä helpottamaan ohjan kulkemista oikeassa kohdassa.

Kehon hahmottamisessa voi olla haasteita, joten avustajan tuki ratsastuksen aikana on tärkeää. Puuttuva käsi tai jalka vaikuttaa tasapainon ylläpitämiseen.

Amputaatio tai muu raajojen poikkeavuus johtaa usein lihasepätasapainoon ja -kireyteen sekä toispuoleisuuteen kun keho kompensoi puuttuvaa raajaa ja muuttanutta asentoa.

Myös amputatioasiakkailta voi olla käytössä erilaisia ohja-, satula- sekä jalustinratkaisuja ja esimerkiksi tarraapainoja ja -remmejä.



Aivovamma (AVH, aivoinfarkti, aivoverenvuoto)

Aivovamma on tapaturman aiheuttama aivokudoksen vaurio, joka syntyy päähän kohdistuvan iskun, liike-energian tai aivoihin tunkeutuvan esineen seurauksena. Aivovamma voi syntyä putoamisen ja kaatumisen seurauksena, liikenneonnettomuudessa tai vapaa-ajan tapaturman seurauksena. Aivovamman saa vuosittain arviolta noin 36 000 suomalaista ja sen jälkitilan oireita on yli 100 000 henkilöllä. Aivovamman jälkitilalla tarkoitetaan tapaturman välittömien vaikutusten paranemisen jälkeen ilmeneviä pitkäaikaisia tai pysyviä moninaisia ja yksilöllisiä muutoksia.

Mitä ja miten huomioida aivovamma-asiakas talliympäristössä ja ratsastaessa?

Aivovamman kuntoutuksen yksi tärkeimmistä osista on liikunta, jonka tarkoituksena on parantaa toimintakykyä, kestävyyskuntoa, tasapainoa sekä psyykkistä hyvinvointia. Aivovamman yleisimpiin oireisiin kuuluu toispuoleinen raajan toiminta- ja tuntehäiriö. Tämä on tärkeää huomioida ratsastaessa. Liikkumisen apuna asiakas saattaa käyttää apuvälinettä tai tarvita tukea toisesta ihmisestä. Lisäksi ratsastus saattaa aivovamman jälkeen vaatia aiempaa enemmän ponnistelua ja johtaa nopeammin väsymiseen. On tärkeää huomioida, että aivovamma ei usein näy päällepäin.

Aivovammaan liittyviä oireita ovat muun muassa:

- Voimakas väsymys
- Muistihäiriöt
- Toiminnan ja ajattelun hidastuminen
- Erilaiset fyysiset oireet, kuten päänsärky, epilepsia ja halvausoireet



Ataksia

Ataksia on tahdonalaisten liikkeiden koordinaation häiriö. Ataksiasairaudet ovat suurimmalta osin periytyviä ja eteneviä neurologisia sairauksia. Lisäksi ataksiaoireita voi olla mukana myös muissa neurologisissa sairauksissa, kuten Parkinsonin taudissa.

Mitä ja miten huomioida ataksiasairautta sairastava asiakas talliympäristössä ja ratsastaessa?

Ataksiasairautta sairastavan tasapaino ja koordinaatiokyky heikentyvät sairauden edetessä. Ratsastaessa avustajan on hyvä huomioida tämä ja auttaa ratsastajan asennon tukemisessa tai korjaamisessa. Useisiin ataksiasairauksiin liittyy käsien käytön haasteita ja esimerkiksi tarttuminen voi olla vaikeaa. Myös ataksiasairautta sairastavilla asiakkailla voi olla käytössä erilaisia ohja- sekä jalustinratkaisuja. Ataksiasairauksiin liittyy usein myös puheen sammaltamista sekä puheäänien voimakkuuden säätelyn vaikeuksia. Nämä on hyvä muistaa kommunikoidessa asiakkaan kanssa.

Ataksiassa yleisimpiä oireita ovat:

- Haparointi
- Tasapainon ja koordinaatiokyvyn heikentyminen
- Kävelyn vaikeutuminen
- Puheentuoton ja silmien liikkeen häiriöt



Lähteet

- Aivovammaliitto. (2025). Aivovammatietoa. <https://aivovammaliitto.fi/aivovammatietoa/>
- Alasjärvi, M., & kumpp. (2009). *Kaikille avoin ratsastuskoulu – Minkälainen voisi olla esteetön ratsastuskoulu?* Suomen Ratsastajainliitto ry. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2005/kaikille_avoin_ratsastuskoulu.pdf
- Atula, S. (2023). MS-tauti. Duodecim. Terveyskirjasto.fi. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00048>
- Atula, S. (2023). Parkinsonin tauti. Duodecim. Terveyskirjasto.fi. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00055>
- Auranen, M. (2020). Perinnölliset ataksiasairaudet – tietoa ja kokemuksia. Neuroliitto ry. https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/2020_Perinn%C3%B6lliset-ataksiasairaudet.pdf
- Axelson, P.W., & Chesney, D. A. (1999). Accessible exterior surfaces: Technical article. Beneficial Designs, Inc., prepared for the U.S. Architectural and Transportation Barriers Compliance Board. <https://www.access-board.gov/files/research/exterior-surfaces.pdf>
- Duodecim. (2019). Reumasairaudet. <https://omahoito.duodecim.fi/artikkeli/ohi000137aiheNimi=sairaudet>
- Forsten, W., Korhonen, S., Mäenpää, H., Sandström, M. (2021). Spastisuus. cp-liitto.fi. <https://cp-liitto.fi/spastisuus/>
- Helsingin kaupunki. (2022). SuRaKu-kortti 4: Esteettömän ympäristön suunnittelukortti – Julkiset piha-alueet [PDF]. Helsinki Kaikille. <https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/2022/suraku-kortti-4.pdf>
- Hyttinen, A., (2009). Ratsastuksen lajiansalyysi. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiansalyysi.pdf
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Asunnon wc- ja pesutila. Haettu 8.8.2025, osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/asunto/asunnon-wc-ja-pesutila>
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Esteettömyys. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma – tarkistuslista. Haettu 14.11.2025 osoitteesta file:///C:/Users/Acer-PC/Downloads/eske_para_tapahtumajjestjn_muistilista_web.pdf
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Kulkuväylä. Haettu 31.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/kulkuvayla>
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Luiska. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/tasoero/luiska>
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Piha-alue ja pysäköinti. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/piha-alue-ja-pysakointi>
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Saavutettavuus. Haettu 10.8.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/tietoa-esteettomyysta-ja-saavutettavuudesta/saavutettavuus>
- Invalidiliitto ry. (n.d.). Tarkistuslistoja. Haettu 14.11.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/invalidiliiton-esteettomyystyo/tarkistuslistoja/>
- Invalidiliitto ry. (2019). Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitussopas (ESKEH-kartoitussopas ja -opas). <https://www.invalidiliitto.fi/eskeh-kartoitussopas/>
- Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE. (2018). Esteetön wc- ja pesutilaopas. https://drive.google.com/file/d/1R176cFRNWFA-hM_DVaNAiTCnkxtBad0F/view
- Julkunen, H. (2022). Nivelreuma. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00051>
- Kalaja S., & Kalaja T. (2022). Kehonhallinta - Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. VK-Kustannus Oy.
- Karinharju, K., Vuorsola, S. (2014). Esteettömyys edellä - näin toteutettiin tapahtuma kaikille. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79821/2014_D_6_Esteettomyys_edella.pdf;jsessionid=85264A9DC9C518EAB7CA39C82321AF5?sequence=3

Kauranen, K. (2021). Fysioterapeutin käsikirja. Sanoma Pro Oy.

Kilpelä, N. (2019). Esteetön rakennus ja ympäristö - Suunnitteluopas. Ympäristöministeriö. https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Esteeton-rakennus-ja-ymparisto-EA70FE2A_FF14_4FC8_96B6_AE6B32F89BB7-144306.pdf

Kotinurmi., R., Kouvonen., L. (2011). Vammaisurheilulajien esteettömyyssiällöt - sisäliikuntatilat. [https://www.paururheilu.fi/uploaded/section_files/Esteettomyys\(vammaisurheilulajien_esteettomyyssiällöt_sisäliikuntatilat_2011.pdf?](https://www.paururheilu.fi/uploaded/section_files/Esteettomyys(vammaisurheilulajien_esteettomyyssiällöt_sisäliikuntatilat_2011.pdf?)

Latikka, A., Leppänen, P., Mononen, K. Mäki, A., Määttänen, M., Sipilä, V., Sonninen, H. (2023). Opas aikuisille, joilla on amputaatio tai dysmelia. Suomen Paralympiakomitea ry. https://www.paralympia.fi/uploaded/section_files/Materiaalit/Opaat/parempaan_kuntoon_amputaatiopp_f-1.pdf

Liikehäiriösaireuksien liitto ry. (n.d.). Oireet (Parkinsonin tauti). Haettu 8.8.2025 soitteesta <https://www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/parkinsonin-tauti/oireet>

Mattila, H. (2024). Soveltava ratsastus. Erityistä tukea tarvitsevien ratsastus. Books on Demand BoD Helsinki.

Mattila-Rautiainen, S. (2011). Ratsastusterapia. P5-kustannus.

Muukkonen, P., Vanttinen, L. (2022). Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: Työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Helsingin & Jyväskylän yliopisto. https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/files/2023/03/Matkalla-kohti-liikunnan-yhdenvertaisuutta_ReducedFileSize.pdf

Neuroliitto. (n.d.). Ratsastus. Haettu 1.11.2025 osoitteesta <https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/elamaa-sairauden-kanssa/liikunta/lajit/ratsastus/>

Reumaliitto. (n.d.). Selkärankareuma. Reumaliitto.fi. Haettu 8.8.2025 osoitteesta https://reumaliitto.fi/reuma-aapinen/selkarankareuma/?srsltid=AfmBOoqYrg5aHLvZcOudMCChG7Z2feOyQkDsJmPVQoLyfj8_i1Rmo9sairaudet/diagnoosit/idca/

Reumaliitto. (n.d.). Liikunta. Reumaliitto.fi. Haettu 9.11.2025, osoitteesta <https://reumaliitto.fi/sairastuneille-ja-lahjisille/hyvinvoinnin-tueksi/liikunta/?srsltid=AfmBOoogjonDn1quCTYrTBYNtal3HvjEHa5FWzyhsQb8wptEPyC9g-x>

Rinne., R. (2003). IDCA eli ei-perinnöllinen aikuisiän määrittämätön etenevä ataksiasairaus. Neuroliitto. <https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/tieto-sairauksista/harvinaiset-neurologiset->

Rintala P., Huovinen T. & Niemelä S. (2012). Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen Seura. Tammerprint Oy.

Sanastokeskus ry. (2023). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellinen Seura. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf?

Sandström., M. (2000). Ratsastusterapian vaikutukset neurofysiologian ja tutkimustulosten näkökulmasta.

Selovuop, K. (2019). Saavutettavuusopas. Seloit Oy.

Soinila, S., Kaste, M. & Somer, H. (2006). Neurologia. Kustannus Oy Duodecim.

Suomen CP-liitto. (n.d.). CP-vamma. cp-liitto.fi. Haettu 11.8.2025, osoitteesta <https://cp-liitto.fi/cpvamma/>

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologisen Yhdistyksen asettama työryhmä. (2022). Parkinsonin tauti. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50042>

Suomen Paralympiakomitea. (2024). Reitit ja rakenteet. Ohjeet esteettömyyskaroituksiin ja esteettömyyden kuvailuun. https://www.paralympia.fi/uploaded/attachments/reitit_ja_rakenteet_web.pdf

Suomen Paralympiakomitea ry. (n.d.). Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma 2025. Vastuullisuus paralympiakomiteassa. Haettu 2.11.2025 osoitteesta https://www.paralympia.fi/uploaded/section_files/Materiaalit/Vastuullisuusmateriaalit/Paralympiakomitea_Yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma.pdf



Suomen Paralympiakomitea ry. (n.d.). Ratsastus. Paraurheilu.fi. Haettu 10.8.2025 osoitteesta <https://www.paraurheilu.fi/fi/122/ratsastus>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.). Pararatsastus. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/>

Suomen Ratsastajainliitto. (n.d.). Löydä oma ratsastuskoulusi. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/loyda-oma-tallisi/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.). Tallijärjestelmä. Haettu 13.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/tallitoiminta/tallijarjestelma/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.). Esteettömyys - Pararatsastus. Haettu 1.11.2025 osoitteesta <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/esteettomyys/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (2009). Kaikille avoin ratsastuskoulu: Minkälainen voisi olla esteetön ratsastuskoulu? https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2005/kaikille_avoin_ratsastuskoulu.pdf

Suomen Ratsastajainliitto ry. (n.d.). Pararatsastus-esitys. Haettu 14.11.2025 osoitteesta https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/22174/srl_pararatsastusesite_a5_4s_painoon.pdf

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyskylä. (2023). Liikkumisvaikeudet aivoverenkiertohäiriön jälkeen. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/aivoverenkiertohairiot/oireita-aivoverenkiertohairion-jalkeen/liikkumisvaikeudet-aivoverenkiertohairion-jalkeen>

Terveyskylä. (2022). MS-tautiin liittyvien tasapainohäiriöiden lievittäminen. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/ms-tauti/ms-taudin-oireiden-lievittaminen/ms-tautiin-liittyvien-tasapainohairioiden-lievittaminen>

Terveyskylä. (2022). MS-tautiin liittyvän lihasjäykkyyden lievittäminen. [terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/ms-tauti/ms-taudin-oireiden-lievittaminen/ms-tautiin-liittyvan-lihasjaykkyyden-lievittaminen](https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/ms-tauti/ms-taudin-oireiden-lievittaminen/ms-tautiin-liittyvan-lihasjaykkyyden-lievittaminen)

Terveyskylä. (2025). Parkinsonin taudin oireet. Kappaleen teksti

Terveyskylä. (2025). Mikä on selkäydinvamma? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/mika-on-selkaydinvamma>

THL. (n.d.). Esteettömyys ja saavutettavuus - Esteettömyys on ajattelutapa ei erityisjärjestely. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/esteettomyys-ja-saavutettavuus#ajattelutapa>

THL. (2023). Mitä toimintakyky on? Kappaleen teksti

UKK-instituutti. (2025). Liikunta pienentää aivoverenkiertohäiriöiden vaaraa. Kappaleen teksti

UKK-instituutti. (2025). Liikunnasta on hyötyä Parkinsonin taudin kaikissa vaiheissa. https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/parkinsonin-tauti/?srsltid=AfmBOor9KXSA3k09oTY8AjyOpGry-KmmHkicUj37Hg5sPkj_42ubPZSI