

# Ponikoulu

## OHJEITA PONIKOULUN TUNNEILLA RATSASTAVILLE

### - VAATETUS JA VAKUUTUKSET

Päivitetty 1.12.2010

#### VAKUUTUS

Ponikoulu on Suomen Ratsastajainliiton (SRL) hyväksymä ratsastuskoulu. SRL:n hyväksymissä ratsastuskouluissa ja harrastetalleilla säännöllisesti (vähintään 3 kertaa kuukaudessa) harrastavilla ratsastajilla tulee olla joko voimassa oleva SRL:n jäsenyys (ratsastusseuran jäsenyys) tai Green Card!

Ratsastusseurojen jäsenet saavat SRL:n tapaturmavakuutuksen lisäksi mm.

Hippos -hevoslehden ja oikeuden osallistua seurakilpailuihin myös muilla talleilla.

Ponikoululla aloittaa vuoden 2011 alusta toiminnan oma ratsastusseura, Ponikoulun Ratsastajat r.y., johon ratsastajat voivat liittyä.

Jos ei halua liittyä ratsastusseuran jäseneksi, voi SRL:stä ([www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi)) tilata Green Card -kortin, joka sisältää vakuutuksen ja maksaa n. 15 euroa vuodessa.

#### VAATETUS

Aloittelijan ei ole välttämätöntä tehdä minkäänlaisia varustehankintoja tullessaan ratsastamaan. Tallilla on lainavarusteita, kuten kypäriä, piiskoja, hanskoja, saappaita ja turvaliivejä. Omia varustehankintoja kannattaa tehdä vasta sitten, kun ratsastusharrastus on jo vakiintunut.

#### RATSASTUSKYPÄRÄ:

- Ratsastaessa on aina käytettävä CE-merkittyä turvakypärää. Useimmat vakuutukset eivät korvaa vahinkoa, mikäli kypärä ei ole nykyaikaisten turvaluokitusten mukainen.
- Kypärä on sopiva, kun se istuu päässä tiiviisti ja heilumatta, mutta kuitenkin niin, ettei se punista.
- (Pienten) lasten on suositeltavaa käyttää kypärää myös hevosta hoitaessaan ja käsitellessään.
- Muistathan aina palauttaa tallilta lainatun kypärän takaisin paikalleen satulahuoneen hyllylle.
- Ratsastuskypärien kierrättämistä ei suositella ja kypärä pitäisi uusia sen saatua kovemman kolauksen, jotta se suojaisi päätä riittävästi.

# Ponihoelu

## HOUSUT:

- Ellei sinulla ole varsinaisia ratsastushousuja, niin housuiksi käyvät aivan yhtä hyvin muunkinlaiset, mielellään joustavat housut, joissa ei ole kovia saumoja reiden sisäpuolella, eivätkä lahkeet nouse. Esimerkiksi verkkari-, tuulipuku-, tai toppahousut käyvät. Farkkuja ei suositella.
- Housut kannattaa valita kankaasta, joka ei luista satulassa; collegehousut ovat paremmat kuin tuulikankaaiset. Myös kahisevia vaatteita tulisi välttää.
- Jos housut ovat väljät, niin lahkeisiin kannattaa ommella kuminauhakenki jalan alle laitettavaksi, jotta lahkeet eivät nouse ratsastuksen aikana.

## JALKINEET:

- Tärkeintä jalkineiden valinnassa on se, että niissä on noin sentin korko, mikä estää ratsastajan jalkaa luistamasta jalustimesta läpi. Lisäksi niissä olisi hyvä olla ainakin hieman vartta tukemassa nilkkaa.
- Mikäli tulet tennareissa ratsastustunnille, saat ratsastaa vain ilman jalustimia.
- Ratsastukseen parhaiten soveltuvia jalkineita ovat ratsastus- tai kumisaappaat.
- Jalkineiksi kasvaville lapsille ei kannata ostaa kalliita ratsastussaappaita, sillä ne jäävät nopeasti pieniksi. Kumisaappaat käyvät ihan yhtä hyvin.
- Talvella ratsastus- ja kumisaappaissa jalat yleensä palelevat, joten silloin kannattaa käyttää lämpimiä talvjalkineita (muista varret ja korot).
- Sileäpohjaiset (mutta kuitenkin korolliset) jalkineet ovat ratsastuksessa turvallisimmat.

## KÄSINEET:

- Ratsastaessa kannattaa aina käyttää hanskoja (myös kesäaikaan), koska ilman niitä ohjat hiertävät helposti sormia.
- Tavalliset villasormikkaat käyvät alkuun oikein hyvin.
- Käsineet suojaavat myös tallitöissä ja hevosia hoitaessa.
- Tallilla on jonkun verran lainahanskoja. Muista palauttaa ne käytön jälkeen paikoilleen.

## RAIPPA:

- Koulutunnilla kaikilla on syytä olla pitkä kouluraippa. Estetunnilla käytetään lyhyttä raippaa. Alkeiskurssilla ja helpommilla tunneilla riittää ns. yleisraippa. Tenavatunneilla raippaa käytetään vain poikkeustapauksissa.
- Maltillinen raipan käyttö on suositeltavampaa, kuin hevosta turruttava pohkeilla potkiminen.
- Hevosen kaapin ovelta on ohje, jos kyseisellä hevosella ei raippaa tule käyttää ollenkaan.
- Tallilla on lainaraippoja. Muista palauttaa myös ne paikoilleen.

# Ponihoelu

## MUUTA:

- Lepattavia ja hyvin kahisevia vaatteita tulisi välttää, koska hevoset saattavat pelästyä niitä. (Jos käytät kaulaliinaa, niin laita se takkisi sisälle, ettei se jää lepattamaan.)
- Purukummin syönti on kiellettyä ratsastaessa, onnettomuustilanteessa siihen voi tukehtua.
- Pitkähiuksisten on turvallisuussyistä pidettävä hiuksensa kiinni.
- Ratsastusturvallivi suojaa keskivartaloa jos satut putoamaan.
- Pyri pukeutumaan mahdollisimman istuviin vaatteisiin, jotta opettaja pystyy arvioimaan istuntaasi helpommin.
- Kovemmilla pakkasilla pukeudu kuitenkin lämpimästi eli silloin toppavaatteet päälle ja rukkaset käteen.
- Talvipakkasilla kypärän alle korvia lämmittämään on hyvä laittaa kypärämyssy eli ns. ”kommandopipo”, sillä kypärä ei mahdu paksun pipon päälle.
- Kaiken kaikkiaan sopiva säänmukainen vaatetus on tärkeää, eli tuulenpitävät / sateenpitävät / kylmällä säällä riittävän lämpimät vaatteet. Varsinkin lapsiratsastajat palelevat helposti, ja siksi vanhempien kannattaakin kiinnittää erityishuomiota lastensa vaatetuksen asianmukaisuuteen.

(NÄMÄ OHJEET ON KOOTTU OSITTAIN MUIDEN TALLIEN VASTAAVISTA OHJEISTA, SRL:n MATERIAALEISTA JA OMIA KOKEMUKSIA SOVELTAEN)