



Arvoisat Klubit



## VAMMAISRATSASTAJIEN KUMMITOIMINTA

### Lionsklubien Vermo-toimikunnan tuki vammaisratsastukselle

Lionsien Vermo-toimikuntaan kuuluu Lionsklubien jäseniä sekä edustajat SRL:sta sekä Vermon raviradalta. Toimikunnan tarkoituksena on kerätä varoja vammaisratsastukselle järjestämällä tapahtumia Vermossa.

### Mihin tarkoitukseen ja kuka tukea voi saada?

- Etusijalla Uudenmaan alueella asuvat (koska tuki tulee pääkaupunkiseudun Lionsklubeilta), jotka eivät saa ratsastusharrastukseensa taloudellista tukea muualta.
- Vammaisratsastajalle alkeiskurssin kuluihin.
- Vammaisryhmille (koulut, asuntolat tms.) ratsastuksen lajikokeiluun.
- Suositellaan, että alkeiskurssi käydään ja lajikokeilut tehdään jollain Suomen Ratsastajainliiton jäsentäällä tai SRL:n hyväksymän vammaisratsastusohjaajan ohjauksessa.

*"Fysioterapeutti suositteli 8-vuotiaalle, kehitysvammaiselle tytöllemme ratsastusta, jotta keskivartalon lihakset vahvistuisivat ja näin yleinen tasapaino ja liikkuminen paranisivat. Muutenkin tyttö on aivan haltioitunut hevosista".*

### Vammaisratsastus

Ratsastus tarjoaa avointa, esteetöntä ja elämyksellistä liikuntaa myös erityisryhmille. Erityisryhmien ratsastuksesta käytetään myös nimityksiä vammaisratsastus tai erityistä tukea tarvitsevien ratsastus.

Lajina ratsastus on kaikille samanlainen: Erityisryhmien ratsastuksessa ratsastuslajia ei muuteta, mutta opetus, varusteet ja olosuhteet voidaan järjestää tilanteen mukaan sopiviksi. Avustajia käytetään tarpeen mukaan. Avustajat eivät pidä ratsastajaa hevosen selässä tasapainossa, mutta voivat tukea ratsastajaa niin, että tämän on helpompi saavuttaa oikea istuma-asento.

Tavoitteena on oppia ratsastamaan vamman haitan asettamien rajoitusten puitteissa ja ne huomioon ottaen. Ratsastus- ja hevostaitojen opettelemisen rinnalla tulevat mielenvirkistys ja kunnon kohottaminen. Ratsastus voi olla kunto-, hyöty- tai terveysliikuntaa. Myös valmentautuminen ja kilpaileminen on mahdollista aina huippu-urheilutasolle ja Paralympialaisiin asti.

Erityisryhmille sopivia ratsastuksen muotoja ovat niin sanotun tavallisen ratsastuksen lisäksi myös muun muassa matkaratsastus, lännenratsastus, vikellys sekä valjakkoajo.

## Katja Karjalainen vammaisratsastuksessa paras uudella hevosella

Vammaisratsastuksen maailmanlistalla **Katja Karjalainen** nousi suomalaisista 16. sijalle uudella hevosellaan Woikoski Double U varsin lyhyen yhteistyön jälkeen. Normandian MM-kilpailuissa ratsukko otti kaksi neljättä sijaa ja oli viides ryhmän Ib vapaaohjelmassa. Sijoitus maailmanlistalla olisi todennäköisesti korkeampi, jos ratsukko olisi ehtinyt osallistua useampiin kansainvälisiin kilpailuihin. Lontoon paralympialaisten hopeamitalisti tähtää vahvasti kohti Rioa. Tavoitteena on myös saada nelihenkinen joukkue Rioon.



Pääkaupunkiseudun Lionsien apurahat luovuttivat Klaus Laavainen ja Tuija Kiiskinen, keskellä ratsastaja Katja Karjalainen. Kuva: Anja Holma.



## Ratsastusterapia

Ratsastusterapia on kuntoutusmuoto, jossa kuntoutuja, hevonen ja ratsastusterapeutti työskentelevät yhdessä. Ratsastusterapia on yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista kuntoutusta, jossa hevosen avulla opitaan oman kehon, mielen ja/tai käyttäytymisen hallintaa. Tavoitteena on oppia taitoja, joita voidaan hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Tavoitteet ovat aina yksilöllisiä, mutta niihin ei kuulu ratsastustaitojen opettelu.

Ratsastusterapiassa hyödynnetään hevosen liikettä. Kuntoutuja saa sen avulla tunto-, tasapaino- ja liikeaistien tuntemuksia, joita koulutettu terapeutti osaa hyödyntää kuntoutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Talliympäristö tarjoaa myös monipuolisia mahdollisuuksia haju-, kuulo- ja näköaistimuksiin. Fyysisen kuntoutuksen lisäksi ratsastusterapiaa käytetään myös psyykkiseen kuntoutukseen. Tällöin apuna on hevosen herkkä luonne, joka peilaa ja toimii tulkkina käyttäytymiselle ja erilaisille tunteille.

Turvallisuuden huomiointi on ratsastusterapiassa erityisen tärkeää. Turvallisuus perustuu luottamukseen ja toimivaan vuorovaikutukseen ratsastajan, hevosen ja terapeutin välillä sekä terapeutin ja hevosen saamaan koulutukseen terapiatyötä varten.

## Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogisen hevostoiminta perustuu ihmisen ja hevosen vuorovaikutukseen talliyhteisössä. Pääelementteinä ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys hevosen ollessa keskiössä. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on sosiaalisen kuntoutuksen muoto, joka tapahtuu aikuisten ohjaamana ja ennalta suunniteltuna. Koulutettujen ohjaajien tehtävänä on tukea asiakkaan ja hevosen välistä vuorovaikutusta.

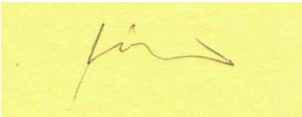
## KUMMITOIMINTA

**Klubisi voi tukea tärkeätä avustuskohdettamme myös ilmoittautumalla ”kummiksi” vammaisratsastajalle. Kummius edellyttää klubiltasi noin 200 euron panosta, jolla voit mahdollistaa yhdelle henkilölle kymmenen ratsastuskerran kuntouttavan kokemuksen.**

Mikäli klubinne haluaa olla mukana ottakaa yhteyttä toimikunnan puheenjohtaja Kari Maukoseen LC Helsinki / Munkkivuori [k.maukonen@netti.fi](mailto:k.maukonen@netti.fi) 0405 517 152

Toimikunnan tilinumero FI90 1469 3500 0940 04

Lionsterveisin



Henri Kasurinen

Lions Vermo-toimikunnan tiedottaja

LC Vantaa / Pähkinärinne

[henri.kasurinen@kaskolift.fi](mailto:henri.kasurinen@kaskolift.fi)



**LIONSTAPAHTUMA**  
Vermossa lauantaina  
11.04.2015 klo 13

HELSINKI-AJO  
LIONSLÄHTÖ  
PALLONHEITTOA  
TALUTUSRATSASTUSTA  
KASVOMAALAUSTA  
PUTTAUS  
ONGINTAA  
ARPAJAISET  
SILMÄLASIKERÄYS  
KARJALAN APU  
ORKESTERI

LEIJONAT - LASTEN JA VANHAISTEN ASIALLA  
TOTO 76 - RAVIT ALKAVAT KLO 14.00

JÄRJESTÄÄ VERMON RAVIRATA JA PÄÄKAUPUNKISEUDUN LIONSILTIET  
TUOTTO VAMMAISRATSASTUKSEN HYVÄKSI



## LÄHTEET

Suomen Ratsastajain liitto SRL <http://www.ratsastus.fi/lajit/vammaisratsastus>

Toimikunnan kotisivut Lions [http://www.verkkoviestin.fi/lionsvantaapahkinarinne/vermon\\_lions-ravit/](http://www.verkkoviestin.fi/lionsvantaapahkinarinne/vermon_lions-ravit/)