

Heidi Mattila

Soveltava ratsastus

Erityistä tukea tarvitsevien ratsastus



Heidi Mattila

SOVELTAVA RATSASTUS

Erityistä tukea tarvitsevien ratsastus

© 2024 Heidi Mattila

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-6466-4

Rubens III:lle ja Cantonille; parhaille työkavereilleni.

Orvo Oskarille, hengenpelastajalleni.

Rocky Dreamille, ensimmäiselle tosiystävälleni,

joka auttoi minut matkalle kohti kutsumustani.

Teille, jotka haluatte tarjota palvelujanne

erityistä tukea tarvitseville.

SISÄLLYSLUETTELO

1. ALKUSANAT.....	11
2. MINÄ – HAUDAN REUNALTA TAKAISIN.....	13
3. TERMISTÖ.....	16
3.1. Termien sekamelska?	
3.2. Hevosalan termit	
3.3. Ratsastusta opettavien ammattinimikkeet	
4. SOVELTAVA RATSASTUS.....	21
4.1. Kuka on soveltavan ratsastuksen asiakas?	
5. VAMMAISUUS JA AVUSTAMINEN.....	25
5.1. Ratsastuksen vasta-aiheet	
5.2. Avustaminen	
5.3. Ratsastustunnilla avustaminen	
6. ESTEETTÖMYYS.....	34
6.1. Pihapiiri	
6.2. Tallitilat	
6.3. Sosiaalitilat	
6.4. Välineet, varastot, säilytystilat	
6.5. Valaistus	
6.6. Ratsastusalueet	
6.7. Maasto	
6.8. Ilmapiiri, asenne-esteettömyys	
7. HEVONEN JA SEN HYVINVOINTI.....	38
7.1. Hevosten käyttö ja hyvinvoinnin varmistaminen	
7.2. Hevosten ominaisuuksista	
7.3. Runko	
7.4. Liikkeet	
7.4.1. Käynti	
7.4.2. Ravi	
7.4.3. Laukka	
7.5. Koulutustaso ja ratsastettavuus	
7.6. Ikä ja luonne	

8.	MUITA HEVOSURHEILULAJEJA.....	46
	8.1. Islanninhevoset	
	8.2. Lännenratsastus	
	8.3. Paravaljakkoajo	
	8.4. Soveltava vikellys	
9.	VAIHTOEHTOINEN KOMMUNIKAATIO.....	49
	9.1. Puheen sujumattomuus, änkytys, sokellus	
	9.2. Mutismi	
	9.3. Selkokieli	
	9.4. Puhumisen apuvälineet	
10.	RATSASTAJAN KOHTAAMINEN JA ESITIEDOT.....	55
11.	HARJAUS JA VARUSTAMINEN.....	62
12.	VARUSTEET JA APUVÄLINEET.....	66
13.	RATSASTUKSEN OHJAAMINEN.....	75
	13.1. Pilkkominen, eriyttäminen	
	13.2. Opetusrekvisiitta	
	13.3. Tuntisuunnittelu	
	13.4. Perusistunnan huomioiminen	
	13.5. Apujen käytön huomioiminen	
	13.6. Keventämisen opetus	
	13.7. Ratsastusryhmän ohjaaminen	
	13.8. Maastoratsastus	
	13.9. Entä jos ratsastaja putoaa?	
	13.10. Millainen on hyvä ohjaaja?	
	13.11. Ohjaajan rooli	
	13.12. Muistettavaa ohjaustilanteisiin	
14.	ERI ASIAKASRYHMIEN RATSASTAMINEN.....	102
	14.1. Kehitysvammainen	
	14.2. Näkövammainen	
	14.2.1. Näkövammainen ratsailla	
	14.3. Kuulovammainen, viittomakieliset	

14.4. Kuurosokea

14.5. Autismin kirjo

14.5.1. ADHD

14.5.2. Tourette

14.5.3. OCD

14.5.4. Asperger

14.5.5. Neuropsykiatriset erityispiirteet, nepsyt

14.5.6. Hyperakusia

14.6. Vaikeavammaiset

14.7. Maahanmuuttajat

14.8. Ikääntyneet (+70v)

14.8.1. Aikuiset (+50v)

14.9. Epilepsia

14.10. Diabetes

14.11. Parkinson ja muut liikehäiriösairaudet

14.12. Aivoverenkiertohäiriöt

14.13. Fatiikki

14.14. Liikuntavammaiset

14.14.1. MS-tauti

14.14.2. CP-vamma

14.14.3. Lihastaudit

14.14.4. Raajapuutokset ja epämuodostumat

14.14.5. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

14.14.5.1. Ehlers-danlos

14.14.6. Alaraajahalvaantuneet

14.14.7. Lyhytkasvuisuus

14.14.8. Kipu

14.14.9. Selkäkipu

14.14.10. Skolioosi

14.15. Ratsastusonnettomuudet ja myöhemmin elämässään vammautuneet

14.16. Muut sairaudet

14.17. Vammattomat - näkymättömät haasteet

14.17.1.	Asiakastapaus: ylisuorittava tyttö	
14.17.2.	Asiakastapaus: kehon hidas reaktionopeus	
14.17.3.	Asiakastapaus: passiivinen, kiltti tyttö	
14.17.4.	Asiakastapaus: ryhmäpainetta kestämaton, pehmeän ohjaamisen asiakas	
15.	MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT.....	156
15.1.	Skitsofrenia ja psykoosi	
15.2.	Psyykkiset traumat	
15.3.	Syömishäiriöt	
15.4.	Päihdeongelmat	
15.5.	Sijaishuollossa ja perhesijoituksessa olevat	
15.6.	Paniikkihäiriö	
15.7.	Ahdistus	
15.8.	Kognitiiviset haasteet	
15.9.	Masennus	
16.	HEVOSEN JA RATSASTUKSEN VAIKUTUKSET.....	169
16.1.	Fyysiset vaikutukset	
16.2.	Psyykkiset vaikutukset	
16.3.	Sosiaaliset vaikutukset	
17.	JÄLKISANAT.....	176
18.	LÄHTEET, LINKIT, KIITOKSET.....	179

Kirjan **valokuvat**: Heidi Mattila, paitsi

s. 20 (alakuva) ja s. 68, Maiju Nurminen (rajattu alkuperäisestä kuvasta).

Kaikki **piirroskuvat** tätä kirjaa varten on piirtänyt 17-vuotias Sonja Huitula.

Kirjaan on koottu kattavasti tietoa 48:sta eri asiakasryhmästä, joista jokaisella on jokin fyysinen, psyykkinen tai sosiaalinen rajoite vaikeuttamassa ratsastusharrastusta. Kuinka opettaa harrastajaa ratsastamaan hänen erityistarpeensa huomioiden? Kirjan vinkkejä pystyy hyödyntämään myös vammattomien lasten, nuorten ja aloittelijoiden ohjaamisessa. Kirjan luettuasi osaat mm. luoda mahdollisimman esteettömän ympäristön ratsastajalle, käyttää ratsastuksen apuvälineitä ja tiedät, millainen on hyvä ratsu soveltavalle ratsastajalle.