

RATSASTUSKYPÄRÄ



- Ratsastajan tärkein varuste on **SOPIVAN KOKOINEN JA EHVÄ RATSASTUSKYPÄRÄ** (VG1-tyyppihyväksyntä).
- Säilytä ja kuljeta kypärää huolellisesti, kypärä ei saa pudota/ pyöriä maassa/lattialla tai olla puristuksissa.
- Mikäli kypärä ei ole päässä tallilla, kiinnitä se esimerkiksi karsinan loimitankoon. Kypärää on suositeltavaa käyttää myös hevosta hoitaessa.
- Kypärä tulee olla oikein säädetty ja kiinnitetty.
- **KYPÄRÄ ON SUOSITELTAVAA VAIHTAA UUTEEN NOIN KAHDEN VUODEN VÄLEIN, JOTTA TURVAOMINAISUUDET SÄILYVÄT MOITTEETTOMINA.**
- **KYPÄRÄ TULEE VAIHTAA AINA, KUN KYPÄRÄ PÄÄSSÄ ON PUDONNUT TAI KYPÄRÄ ON SAANUT MUUTEN KOLHUJA.**
- Kypärä tulee ostaa aina uutena, käytetyn kypärän historiaa et voi tietää. Kypärää ostaessa ei jätetä ”kasvuvaraa”.

TURVALIIVI



- Turvaliivi suojaa selkää ja rintakehää putoamisissa ja esimerkiksi potku- ja puristusonnettomuuksissa.
- Toimiakseen parhaiten, **TURVALIIVIN ON OLTAVA OIKEAN KOKOINEN JA MALLINEN JA OIKEIN PUETTU.**
- Turvaliivi tulee olla CE-merkitty ja siinä pitää olla SS-EN 13158 -merkintä.
- **TURVALIIVI PUETAAN MAHDOLLISIMMAN LÄHELLE VARTALOA.**

Turvaliivi puetaan siis mieluiten takin alle. Liiviä sovitettaessa on hyvä tehdä sovitus ohuen paidan päälle.

- Turvaliivin tulee peittää rintalasta ja solisluut. Liivin etuosan on peitettävä alimmat kylkiluut ja ylettyä noin 2-3cm alimpien kylkiluiden alapuolelle. **TURVALIIVI EI SAA OTTAA VASTAAN, KUN TAIVUTAT ITSEÄSI!** Liivin takaosan tulee alkaa ensimmäisen kaulanikaman kohdalta ja ylettyä aina häntänikaamaan asti. On tärkeää, ettei liivi ole liian pitkä ja osu satulan takakaareen, jolloin liivi työntyy ylöspäin!
- **VÄÄRÄN KOKOINEN TAI HUONOSTI ISTUVA TURVALIIVI EI SUOJAA OIKEIN JA VÄÄRÄNKOKOISELLA/MALLISELLA LIIVILLÄ VOI OLLA JOPA PÄINVASTAINEN VAIKUTUS!**

RATSASTUSKENGÄT



- Turvallisuussyistä ratsastusjalkineina tulee käyttää jäməköitä ratsastuskenkiä tai ratsastussaappaita.
- **JALKINEESSA TULEE OLLA AINA PIENI KORKO**, ettei jalustin pääse valumaan liian syvälle jalkaan.
- Chapsit tai saappaanvarret tukevat ja suojaavat nilkkaa ja pohjetta.
- **HUOMIOITAHAN, ETTÄ KAIKKI TALLIJALKINEINA MYYTÄVÄT KENGÄT EIVÄT SOVELLU RATSASTUKSEEN!**
- Ratsastuskenkä ei saa olla talvellakaan niin leveä, ettei kenkä mahdu normaalikokoiseen jalustimeen ilman, että kenkä jää jumiin!
- Kannalliset kumisaappaat käyvät hyvin lajia aloittaessa.
- Turvakärkisten kenkien käyttö on suositeltavaa kaikessa hevosen käsittelyssä.

HANSKAT

- **RATSASTETTAESSA JA HEVOSTA TALUTETTAESSA TULISI AINA KÄYTTÄÄ HANSKOJA.**
- Ratsastuskäsineiden olisi hyvä olla ohjienpitokohdalta liukumaton materiaalia.
- Ratsastushanskoja on saatavilla montaa eri materiaalia ja mallia.
- Myös hyvät ja pitävät puutarhakäsineetkin ovat käyttökelpoiset, kallein malli ei aina ole käytännöllisin!

VAATETUS, SÄÄNMUKAINEN PUKEUTUMINEN

- On tärkeää pukeutua sääolosuhteet huomioiden. **KESÄLLÄ JA TALVELLA LÄMPÖTILAERO VOI OLLA 40 CELCIUSASTETTA, JOTEN PUKEUTUMISESSA TULEE OTTAA TÄMÄ HUOMIOON!**
- Kesällä on hyvä varautua suojautumaan auringolta, ohut pitkähihainen myös suojaa käsivarsia esim. putoamistilanteessa.
- Talvella on tärkeää pukeutua lämpimästi, huomioiden esim. jalkineet, käsineet ja housut!
- Vaatteissa ei saa olla pitkiä naruja eikä ratsastaessa tule käyttää vaatteiden päällä pitkää kaulaliinaa tarttumisvaaran vuoksi.

HIUKSET, KORUT, KÄNNYKÄT, AVAIMET

- Tallilla ja ratsastaessa **HIUKSET PIDETÄÄN KIINNI**, ponnarilla tai letillä. Auki olevat hiukset ovat turvallisuusriski kiinni tarttuessaan.
- **TALLILLA EI VOI KÄYTTÄÄ ESIM. ISOJA KORVAKORUJA, KAULA- TAI RANNEKETJUJA** samasta syystä.
- **RATSASTETTAESSA TASKUISSA EI SAA PITÄÄ ESIMERKIKSI KÄNNYKKÄÄ TAI AVAIMIA.** Putoamistilanteessa näistä voi aiheutua vammoja. Mikäli kännykkä on poikkeustilanteissa oltava mukana, sovi opettajan kanssa, mihin kännykän voi jättää.

TALLIHYGIENIA

Muistathan, että mikäli vieraillet myös muilla talleilla, niin sinun tulee desinfioida ja puhdistaa tallivaatteesi huolella ennen meille saapumistasi!

Vaikka hevossairaudet eivät tartu ihmisiin, hevossairauksia aiheuttavat bakteerit ja virukset kulkevat myös ihmisen mukana ja tarttuvat herkästi. Pahimmillaan esimerkiksi bakteeriperäinen pääntauti tai virusperäinen influenssa voi johtaa hevosten vakavaan sairastumiseen ja pitempiaikaiseen toiminnan keskeytymiseen. Myös erilaiset sienten aiheuttamat ihotaudit voivat levitä ja tartuttaa.

Tallihygienia tarkoittaa:

- käsipesua, vaatteiden pesua sekä kenkien ja muiden tallilla käytettyjen varusteiden perusteellista puhdistusta.
- Vaihtoehtoisesti voi käyttää eri talleilla eri vaatteita ja varusteita.
- Esim. Virkon S -valmiste on hyvä kenkien, kypärän, auton mattojen jne. desinfiointissa.

OHJEITA RATSASTAJILLE JA MUKANA OLIJOILLE

- Tallille ei tulla kipeänä!
- Käsiä pestään ahkerasti ja kädet kuivataan paperisiin käsipyyhkeisiin. Noudatahan käsienpesuohjeita! Tarjolla myös käsidesiä.
- Vältetään yleisten pintojen tarpeetonta koskettelua.
- Ratsastajat hoitavat tallissa omat ratsunsa, apua on saatavilla tarvittaessa.
- **NYKYISEN TARTUNTATAUTITILANTEEN VUOKSI TOIVOMME, ETTÄ TALLIIN TULEVAT VAIN RATSASTAMAAN TULEVAT. TOIVOMME MYÖS, ETTEI KATSOMOON TULLA "ISOLLA" PORUKALLA TUNTEJA SEURAAMAAN, MUKANA MIELUITEN KORKEINTAAN YKSI KATSOJA /RATSASTAJA.**

VAKUUTUS JA TURVALLISUUS

- Tallimme on Suomen Ratsastajainliiton hyväksymä jäsentalli ja ratsastuskoulu. Ratsastuskoulullamme on vakuutus satunnaisratsastajille.
- Vakituisesti ratsastavan on SRL:n sääntöjen mukaan kuuluttava johonkin SRL:n jäsenseuraan tai ratsastajalla on oltava Green Card, näin ratsastajan vakuutus-turva on varmistettu
- Suosittelemme tarkastamaan esimerkiksi henkilökohtaisista vakuutuksista, kattaako vakuutus mm. ratsastaessa sattuneet vahingot.
- Yrittäjä on lain mukaan aina vastuussa tarjoamistaan palveluista yritykses-sään. Huolehdittehan omalta osaltanne, että noudatatte huolellisesti anta-miamme ohjeita ja kerrotte, jos jokin asia mietityttää!