

Kirsi Ala-Prinkkilä

Esteetön ratsastustalli

Case: Alavuden ratsastuskoulu ja
Lehtimäen erityiskansanopisto

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Elintarvike ja maatalous, Ilmajoki

Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Elintarvike ja maatalous, Ilmajoki

Koulutusohjelma: Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Maaseutu- ja luontomatkailu

Tekijä: Kirsi Ala-Princkilä

Työn nimi: Esteetön ratsastustalli, Case: Alavuden ratsastuskoulu ja Lehtimäen erityiskansanopisto

Ohjaaja: Anu Katila

Vuosi: 2014 Sivumäärä: 57 Liitteiden lukumäärä: 3

Hevosen vaikutus ihmismielen korjaamisessa on paljon vanhempi keksintö kuin tällä vuosisadalla saatu idea. Ratsastusterapian historian taitekohtia olivat ensimmäinen ja toinen maailmansota, jolloin taisteluissa vammautuneet englantilaisveteraanit saivat kuntouttaa itseään ratsastamalla. Ratsastusterapiaa voidaan hyödyntää fyysisten vammojen ja sairauksien hoidossa sekä psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien selvittämisessä.

Esteettömyydessä on kyse ihmisten erilaisuudesta, eikä suinkaan vammaisuudesta tai vammattomuudesta. Kaikki hyötyvät esteettömästä ympäristöstä, kukaan ei siitä kärsi ja joillekin esteettömyys on täysi välttämättömyys. Esteettömyys parantaa myöskin turvallisuutta kun asiat suunnitellaan tavallista tarkemmin. Esteettömyydessä kohteessa tulee olla esteetön pääsy kaikkiin niihin tiloihin, jotka ovat toiminnan kannalta olennaisia. Itse tilat, kalusteet, varusteet ja laitteet tulee olla sellaisia, että myös liikuntarajoitteiset voivat niitä käyttää.

Tutkimusongelmana tässä opinnäytetyössä oli selvittää mitä esteettömyys vaatii ratsastustallilta ja kuinka esteelliset ratsastajat otetaan tallilla huomioon. Lisäksi työssä vertaillaan kahta Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevaa ratsastustallia esteettömästä näkökulmasta. Tutkimusmenetelmänä työssä on käytetty kvalitatiivista menetelmää. Tietoja on kerätty tutkimusta varten käymällä itse talleilla seuraamassa tallien toimintaa ja haastattelemassa tallin henkilökuntaa ja asiakkaita.

Lopputuloksena voidaan todeta, että kumpikaan ratsastustalli ei ollut täysin esteetön. Molemmissa talleissa oli omat hyvät ja huonot puolensa. Kumpikaan talleista ei noussut ylivoimaisesti paremmaksi, vaan olivat loppujen lopuksi melko samantasoisia.

Avainsanat: esteettömyys, ratsastusterapia, vammaisratsastus, liikuntarajoitteinen, talli

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Agriculture and Forestry, Ilmajoki

Degree programme: Agriculture and Rural Enterprises

Specialisation: Rural nature-based tourism

Author/s: Kirsi Ala-Prinkkilä

Title of thesis: Unobstructed riding stable, Case study: A riding school in Alavus and Lehtimäki Special Folk Highschool

Supervisor(s): Anu Katila

Year: 2014 Number of pages: 57 Number of appendices: 3

Horses have been rehabilitating human minds for a long time. The history of riding therapy goes back to the First and Second World War, when injured English veterans were given a chance to rehabilitate themselves by riding. Riding therapy can be used in treating physical disabilities or illnesses as well as in solving psychological and social problems.

Accessibility means that people with different disabilities are taken into consideration. An accessible environment benefits everybody and for some people it is a necessity. When things are planned more carefully, accessibility as well as safety can be improved. There has to be free access to all relevant buildings in accessible premises. Motion confined people have to be able to use premises, equipment, gear and devices.

The problem researched in thesis was what kind of challenges accessibility sets for a stable and how disabled riders are taken into consideration. The accessibility of two stables in southern Ostrobothnia is also compared in the thesis. The research method was a qualitative procedure. The information has been collected by observing the stables and by interviewing the staff and customers.

The conclusion was that neither of the stables was fully accessible. Both stables had their own strengths and weaknesses. In the end both stables were quite equal.

Keywords: accessibility, riding therapy, disabled riding, motion confined, stable

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet	7
1 JOHDANTO	1
2 MOTIIVIT LIIKKUMISELLE	5
3 ESTEETTÖMYYS.....	6
4 ESTEETTÖMYYDEN VAATIMUKSET.....	8
4.1 Autopaikka	8
4.2 Kulkuväylä.....	9
4.3 Pyörähdysympyrä	9
4.4 Yleisö- ja kotivessat	10
4.5 Oviaukot.....	11
4.6 Kynnykset	12
4.7 Käsijohteet	13
4.8 Luiskat ja välitasanteet.....	14
4.9 Liukuportaat, liukukäytävät ja hissit.....	15
4.10 Portaat	16
4.11 Valaistus	17
4.12 Lattiamateriaalit.....	18
5 RATSASTUS LIIKUNTARAJOITTEISTEN HARRASTUKSENA....	19
5.1 Ratsastuslajeista lyhyesti	20
5.2 Ratsastusryhmät	22
5.3 Taluttajat, avustajat ja ohjaajat.....	23
5.4 Opetushevoses	24
5.5 Liikuntatunnin suunnittelu ja toteutus	26
6 ESTEETÖN TALLI	28
6.1 Maneesi	30

7	APUVÄLINEET	31
7.1	Selkäännousuramppi	31
7.2	Ohjat ja satulat	32
8	ESIMERKKITALLIEN ESTEETTÖMYYS	34
8.1	Lehtimäen erityiskansanopisto	34
8.1.1	Tallialueen esteettömyys.....	35
8.1.2	Käyttäjien kokemuksia esteettömyydestä	38
8.2	Alavuden ratsastuskoulu	41
8.2.1	Tallialueen esteettömyys.....	41
8.2.2	Käyttäjien kokemuksia esteettömyydestä	45
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	50
9.1	Lehtimäen erityiskansanopisto	50
9.2	Alavuden ratsastuskoulu	51
9.3	Vertailu	52
9.3.1	Parannusehdotukseni	53
9.4	Tutkimuksen luotettavuus	54
	LÄHTEET	55
	LIITTEET	57

Kuvio- ja taulukkuuettelo

Kuvio 1. Invaparkkiruutu tulee merkitä omalla merkillä	8
Kuvio 2. Ovimerkinnöistä voidaan päätellä missä kohtaa wc-istuin sijaitsee	10
Kuvio 3. Oven kohdalla tarvitaan tilaa oven avaamiseen ja sulkemiseen	12
Kuvio 4. Korkeat kynnykset voivat hankaloittaa pyörätuolilla kulkemista	13
Kuvio 5. Vääränlainen luiska voi hankaloittaa pyörätuolilla kulkemista	15
Kuvio 6. Kierreportaat ovat petolliset kulkea, koska jyrkkä mutka voi tulla yllätyksenä	17
Kuvio 7. Suomenhevokset luokitellaan kylmäverisiksi	25
Kuvio 8. Kontrastivärillä maalatut reunat selkeyttävät mm. karsinan oven paikkaa	28
Kuvio 9. Kahdessa rivissä olevia satuloita voi olla hankala poimia mukaan	29
Kuvio 10. Reunat maalaamalla saadaan reunat ja kulmat esille	30
Kuvio 11. Selkäänousurampin hyvä sijoittaminen auttaa käytännön käytössä ...	31
Kuvio 12. Satulan runkoon on kiinnitetty tukeva kahva	33
Kuvio 13. Maneesiin päästiin siististi tilavan eteisen läpi	35
Kuvio 14. Selkäänousuramppi on sisäänrakennettu	36
Kuvio 15. Jutta esittelee ihmishosturin toimintaperiaatetta	36
Kuvio 16. Maneesin ja tallin välissä on jyrkkä mäki.....	37
Kuvio 17. Varustehuoneen keskellä oleva saareke hankaloittaa kulkua	38
Kuvio 18. Tarhojen portit ovat hankalasti avattavia	39
Kuvio 19. Pihatiestä löytyy epätasaisuutta	42
Kuvio 20. Oviaukkoon voidaan tilapäisesti asentaa puiset luiskat.....	42
Kuvio 21. Leveällä pesupaikalla on tilaa hoitaa hevosta	43
Kuvio 22. Varustehuoneeseen oviaukossa on hankala suuri kynnyks	44
Kuvio 23. Maneesista löytyy myös selkäänousuramppi ja porraskoroke	44
Kuvio 24. Eija ohjeistaa nuorta asiakasta rampille nousemisessa	46
Kuvio 25. Asiakas osallistuu myös muuhun toimintaan kuin pelkkään ratsastukseen.....	47
Kuvio 26. Tasaisella lattialla on hyvä kulkea	48
Kuvio 27. Avustaja huolehtii hevosen paikoillaan pysymisestä	49
Kuvio 28. Jutta esittelee metallista ulkoramppia jossa terävät kulmat voivat kolhia hevosta	51

Käytetyt termit ja lyhenteet

- Esteettömyys** Asioiden suunnittelussa (palvelut, tuotteet, rakennukset, liikennevälineet jne.) on otettu huomioon ne henkilöt jotka eivät pysty liikkumaan normaalien ihmisten tavoin, vaan joutuvat turvautumaan apuvälineisiin, jolloin heidän liikkumistaan yritetään helpottaa erilaisilla ratkaisuilla.
- Liikuntarajoitteinen** Henkilö jolla, on henkinen ja/tai ruumiillinen vamma, joka estää normaalin liikkumisen. Tarvitsee mahdollisesti apuvälineitä/avustajia liikkuaan. Ihminen voi olla liikuntarajoitteinen joko pysyvästi tai vain toistaiseksi.
- Selkäänousuramppi** Koroke, jonka päältä voidaan itseä liikaa rasittamatta auttaa liikuntarajoitteinen hevosen selkään/selästä pois. Rampille saa työnnettyä myös pyörätuolia käyttävän henkilön luiskaa pitkin.
- Terapiaratsastus** Liikuntamuoto, jossa henkilö ei pysty henkisen ja/tai ruumiillisen vamman vuoksi ratsastamaan normaalisti, vaan tarvitsee avustajia ja/tai apuvälineitä avukseen. Terapeutti tekee hoitamalleen henkilölle hoitosuunnitelman ja on mukana sen toteuttamisessa. Terapiaratsastukseen kuuluu myös hevosten kanssa puuhailu, aina ei välttämättä edes ratsasteta.
- Vammaisratsastus** Liikuntamuoto, jossa henkilö ei pysty henkisen ja/tai ruumiillisen vamman vuoksi ratsastamaan normaalisti, vaan tarvitsee avustajia ja/tai apuvälineitä avukseen.

1 JOHDANTO

Hevosen vaikutus ihmismielen korjaamisessa on paljon vanhempi keksintö kuin tällä vuosisadalla saatu idea. Jo kreikkalainen Hippokrates, jota pidetään lääketieteen isänä, sekä roomalainen lääkäri Galenos ylistivät ratsastusta terveyden ylläpitäjänä jo satoja vuosia ennen ajanlaskumme alkua. 1800 luvulla ratsastusta suosittelivat wieniläiset hermolääkärit raskasmielisyyden, eli melankolian hoitoon, joka oli tuon ajan muotisairaus. Tällöin tehtiin myös Ranskassa ensimmäinen tutkimus ratsastuksen terapeuttisista vaikutteista. (Pitkänen 2008, 15.)

Ratsastusterapian historian taitekohtia olivat ensimmäinen ja toinen maailmansota, jolloin taisteluissa vammautuneet englantilaisveteraanit saivat kuntouttaa itseään ratsastamalla. Tällöin brittiläiset psykoterapeutit kiinnostuivat hevosten käytöstä kuntoutuksessa. 1940 luvun polioepidemian aikana ratsastusterapiaa alettiin kokeilla myös Saksassa ja Pohjoismaissa. Helsingin vuoden 1952 olympialaisissa pääsi suuri yleisö tutustumaan ratsastusterapiaan ja Suomeen ratsastusterapia rantautui 1970 luvulla. Siitä onkin tullut maassamme kokonaisvaltainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutusmuoto. Virallinen ratsastusterapeutin tutkinto on ollut mahdollista suorittaa Suomessa vuodesta 1988 saakka. (Pitkänen 2008, 15.)

Suomen peruslain toisessa luvussa, kuudennessa pykälässä sanotaan ihmisten tasavertaisesta kohtelusta seuraavasti:

”Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.” (Suomen peruslaki, [viitattu: 25.2.2014])

Hannu Salo kertoi luennollaan esteettömyydestä seuraavaa:

”Esteettömyys koskee meitä kaikkia. Erityisen tärkeää se on kuitenkin niille henkilöille, joilla jo on jokin tilapäinen tai pysyvä toimintarajoite. Esimerkiksi allergia, dementia, heikentynyt lihasvoima, heikentynyt psyykinen toimintakyky, kuulovamma, kuurosokeus, lyhytkasvuisuus, näkövamma, pyörätuolin käyttö, tasapainohäiriöt jne. Myös kulkeminen lastenvaunujen tai pienen lapsen kanssa tai esimerkiksi matka-

laukkujen tai painavien ostoskärryjen kanssa voidaan katsoa (tilapäiseksi) toimintarajoitteiksi.” (Salo, H., [Viitattu: 13.5.2013].)

Hevospalvelut ovat kasvavassa suosiossa Suomessa. Hevosten kanssa koettujen elämyksien kokeminen tulisi olla mahdollista kaikille sitä haluaville. Tämän takia tulisi ottaa huomioon myös ne henkilöt, jotka eroavat niin kutsutuista normaaleista ihmisistä. Heidän tarpeensa ja rajoitteet tulisi ottaa huomioon palveluiden suunnittelussa ja palveluympäristön rakentamisessa.

Hevoset ovat aina olleet lähellä sydäntäni. Yksi ammattihaaveeni olisikin päästä työskentelemään yritykseen, jossa olisi erilaisia hevospalveluita tarjolla. Työharjoiteluissa olenkin päässyt vähän kokemaan, miltä tuntuisi työskennellä tällaisessa yrityksessä. Hevosten suosio kasvaa kokoajan sekä vapaa-ajan vietossa että matkailussa, joten tämäkin on minua kiinnostava asia. Lisäksi erilaiset talliratkaisut ovat aina kiinnostaneet minua. Olen ollut aina mielenkiinnolla tutkimassa esimerkiksi karsinan oven mekanismeja ja tallikuvia katsellessa tykkään tarkastella tallin rakennusratkaisuja ja toteutusideoita.

En itse ole koskaan aikaisemmin perehtynyt liikuntarajoitteisiin ihmisiin ja heidän tarpeisiinsa. Asiasta kiinnostuin kun kävin keväällä 2013 Esteetön luontorakentaminen –kurssin Seinäjoella. Kurssi oli hyvin mielenkiintoinen ja sen aikana tuli selväksi kuinka tarkkaan kaikki rakenteet, kulkuväylät, oviaukot jne. tulee suunnitella ja rakentaa, jotta liikuntarajoitteiset ihmiset pääsevät kulkemaan esteettömästi.

Päätin näin yhdistää liikuntarajoitteiset ja talliympäristön tähän opinnäytetyöhön. Tarkoituksena olisi saada muutkin ihmiset ajattelemaan liikuntarajoitteisia ja heidän liikkumiselleen ja harrastamiseen edellytettäviä määräyksiä, joita ei tavallisesti ehkä tulisi ajateltua ja otettua huomioon arjen askareissa tai yritystoiminnan suunnittelussa. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus päästä kokemaan hyviä hetkiä näiden ihanien luontokappaleiden parissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää mitä esteettömyys vaatii ratsastustallilta ja miten esteiset ratsastajat otetaan huomioon tallilla. Tarkoituksena on myös tarkkailla ja verrata esteettömyyden kannalta kahta ratsastustallia Etelä-Pohjanmaalla, jotka tarjoavat vammais- ja terapiaratsastusta. Yksi kohteista sijaitsee Lehtimäellä ja on erikoistunut liikuntarajoitteisten kanssa työskentelemiseen ja toinen kohde

sijaitsee Alavudella, jolla taas on muuten pitkät perinteet liikuntarajoitteisten parissa toimimisesta.

Tutkimusmenetelmänä käytän laadullista, eli kvalitatiivista, menetelmää. Lähtökohdiana tällaisessa tutkimuksessa on kuvata todellista elämää. Tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleinen toteamus on, että pyrkimyksenä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on uusien asioiden löytäminen ja paljastaminen olemassa olevien (totuus) väittämien todentamisen sijaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pidetty haastattelua päämenetelmänä, mutta sitä ei tule kuitenkaan käyttää ilman pohtimatta sen soveltuvuutta tutkimusmenetelmäksi. Haastattelu on siitä hyvä tiedonkeruumenetelmä, että haastateltaessa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkimuskohteen kanssa. Haastattelun etuna on joustavuus aineistoa kerätessä. Haastatellessa voidaan vaihtaa haastatteluaiheiden järjestystä ja vastauksia voidaan tulkita joustavammin. Myös haastateltavat ihmiset ovat usein tavoitettavissa tarvittaessa myös jälkeinpäin. (Hirsjärvi ym. 2007, 200–201.)

Huonoja puolia haastattelussa ovat sen ajanvieväisyys, huolellinen ja pitkä suunnittelu ja mahdolliset virhelähteet. Ongelmana voi olla myös se, että haastateltavat voivat antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Hyvistä asioista halutaan kertoa, mutta huonoista, esim. sairaudet, ei. Myös mielipide voi haastateltavalla vaihtua eri haastattelujen välillä. (Hirsjärvi ym. 2007, 201–202.)

Kysymykset ja kysymysjärjestys oli laadittu valmiiksi lomakkeeseen, jota käytettiin haastattelun tukena (Liite 1). Kun nämä on saatu laadittua etukäteen valmiiksi, on itse haastattelu helppoa. Haastattelumuodon valinta riippuu haastateltavista ja tutkimuksen aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 203, 205) Itse käytin tutkimuksessani yksilöhaastattelua pystyäkseen keskittymään kunnolla kulloiseenkin haastateltavaan ja koska haastattelujen määrä oli hyvin pieni.

Haastattelujen avulla ei voida selvittää mitä todella tapahtuu. Havainnoinnin avulla pystytään selvittämään toimivatko ihmiset niin kuin he väittävät. Tieteellinen havainnointi ei ole vain näkemistä, vaan se on tarkkailua. Havainnointi on tärkeä asia

tieteiden yhteisenä ja välttämättömänä perusmenetelmänä. Havainnoinnin työläisyyden takia kyselyt ja haastattelut ovat alkaneet syrjäyttää sitä. (Hirsjärvi ym. 2007, 207–208.)

Havainnoinnin etuna on siitä saatava välitön ja suora tiedonsaanti ja sen avulla tavoitetaan luonnollinen ympäristö. Havainnointi onkin todellisen elämän ja maailman tutkimista. Haittatekijöitä ovat tarkkailutilanteen häiriintyminen havainnoijan vuoksi, havainnoijalla voi olla vaikeuksia suhtautua tilanteeseen objektiivisesti ja aina ei voida tallentaa saatuja tietoja heti, vaan havainnoijan on luotettava muistiinsa. Havainnointi on myös aikaa vievää puuhaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 208–209.)

Menetelmiä, joilla voidaan havainnointia tehdä, on useita. Havainnointia voidaan tehdä systemaattisesti ja tarkasti jäsentäen, tai täysin vapaasti ja luonnollisesti toimintaan mukautuen. Havainnoija voi kuulua tarkkailtavaan ryhmään tai hän voi pysytellä tilanteen ulkopuolella ulkopuolisena. Hyvin usein käytännössä näistä havainnointilajeista esiintyy erilaisia välimuotoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 209–210.)

Systemaattinen havainnointi tapahtuu tarkasti rajatussa tilassa, esim. laboratoriossa, tutkimuhuoneessa, luokkahuoneessa tai työpaikalla. Osallistuvassa havainnoinnissa on alalajeja useita sen mukaan kuinka aktiivisesti havainnoija pyrkii osallistumaan tutkimuksen kohteena olevaan toimintaan. Tutkimukset ovat suurimmaksi osaksi kenttätutkimuksia, joissa havainnoija osallistuu tutkittavaan toimintaan tutkittavien ehdoilla. Tärkeä asia on pitää mielessä, että havainnot ja omat tulkinnat havainnoista tulee pitää erillään. (Hirsjärvi ym. 2007, 210–212.) Tässä työssä käytin enemmänkin systemaattista havainnointia kuin osallistuvaa. Seurasin sivusta tallien toimintaa osallistumatta itse toimintaan. Liitteessä 2 on lista tallilla tarkkailtavista asioista. Tätä listaa käytin apuna havaintojani tehdessäni.

2 MOTIIVIT LIIKKUMISELLE

Ihmisten motiivit liikunnan harrastamiseen vaihtelevat yksilöllisesti iän mukaan. Lapsilla motiiveja ovat ilo ja viihtyminen, ystävien saaminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen, uusien asioiden oppiminen sekä elämysten ja jännitysten kokeminen. Nuorilla motiiveina ovat hauskanpito, halu päästä hyvään kuntoon, terveyden parantaminen, liikunnasta tulevat tunteet ja tuntemukset sekä liikunnan jännittävyys ja innostavuus. Ulkonäkö ja painonhallinta ovat myös nykypäivinä tulleet motiiveiksi. Tärkeimpiä motiiveja liikunnalle perusopetuksen jälkeen ovat fyysisen kunnan ja ulkonäön kehittäminen, ystävien tapaaminen, harjoittelusta nauttiminen ja liikunnan avulla rentoutuminen. Aikuisilla motiiveina ovat virkistyminen, hyvä olo, ystävien tapaaminen, painonhallinta, ulkonäön parantaminen, kuntoon ja terveyteen vaikuttavat tekijät, omien taitojenkartuttaminen sekä itsensä toteuttaminen. Iäkkäämmillä ihmisillä motiiveina ovat terveyden ylläpitäminen, sairauksien oireiden kurissapitäminen, liikunnan tuoma ilo, virkistyminen ja sosiaaliset kontaktit. Motiivina voi olla myös terveydenhuoltohenkilön antama kehote harrastaa liikuntaa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 39–40.)

Vammaisilla tai sairailta henkilöillä on pääasiassa samat motiivit liikunnan harrastamiseen. Kaveripiirin sosiaalistuminen voi olla tärkeä motiivi liikunnan harrastamiseen pitkäaikaissairailta sekä vammaisilla lapsilla ja nuorilla. Lapsille ja aikuisille tärkeitä motiiveja liikunnan harrastamiselle ovat taitojen kehittyminen, liikunnan tuoma ilo, itsevarmuuden kehittyminen sekä sosiaalisten suhteiden saaminen ja ylläpitäminen. Liikuntaa ja urheilua voidaan myös käyttää vastapainona ja pako paikkana arjen murheista. Special Olympics – tapahtumiin osallistuvilla kehitysvammaisilla urheilijoilla motiiveina ovat autonomian, pätevyuden, ilon ja taitavaksi tuntemisen kokeminen sekä ystävien tapaaminen. Ulkoiset palkkiot, kuten mitalit, voivat myös motivoida liikkumaan. Kehitysvammaisen urheilussa on erittäin tärkeää perheeltä ja läheisiltä saatu tuki. (Rintala ym. 2012, 40.)

3 ESTEETTÖMYYS

Kaikki ihmiset ovat erilaisia. Erilaisuus näkyy monelta eri kannalta katsottuna: on pitkiä ja lyhyitä ihmisiä, on lihavia ja laihoja ihmisiä, vasen- ja oikeakätisiä, heikkoja ja hyväkuntoisia jne. Kommunikaatiokatkos voi iskeä vieraassa maassa jos emme osaa puhua paikallista kieltä. Meitä on monen erilaisen kulttuurin edustajaa ja toimintakyvyiltämme olemme erilaisia. Luontaisen erilaisuuden lisäksi erilaisuus voi johtua sairaudesta tai vammasta. Esteettömyydessä onkin siis kyse ihmisten erilaisuudesta, eikä suinkaan vammaisuudesta tai vammattomuudesta. Kaikki hyötyvät esteettömästä ympäristöstä, kukaan ei siitä kärsi ja joillekin esteettömyys on täysi välttämättömyys. Esteettömyys parantaa myös turvallisuutta kun asiat suunnitellaan tavallista tarkemmin. Kun heti rakennusvaiheessa suunnitellaan tuleva rakennusprojekti esteettömyyden kannalta, niin esteettömyys ei tule maksamaan enempää kuin ”esteellinenkään”. Jälkikäteen voi olla vaikeaa ja kallista, jopa mahdotonta, muuttaa rakenteellisia ratkaisuja esteettömiksi. (Pesola 2009, 9–10.)

Koskaan ei tiedä mitä elämässä tapahtuu ja koska itse joutuu turvautumaan mahdollisiin liikunta-apuvälineisiin tai avustajaan. Oma fyysinen kunto voi heikentyä tilapäisesti tai lopullisesti esim. sairauden takia koska tahansa. Vanhuus meitä odottaa kaikkia. Tällöin on mukavaa kun ympärillä on esteetöntä ympäristöä jossa pääsee vaivattomasti liikkumaan. (Pesola 2009, 11–12.)

Yksittäistä rakennusta tai ympäristöä sanotaan esteettömäksi kun se on toimiva, turvallinen ja miellyttävä. Lisäksi rakennuksen kaikki kerrokset ja tilat ovat helppopääsyisiä. Tilojen ja niissä olevien toimintojen tulee olla myös loogisia ja mahdollisimman helppokäyttöisiä. Esteettömässä joukkoliikenteessä taas on kyse silloin, kun joukkoliikenteen liikennevälineet, näiden pysäkki- ja laiturirakenteet sekä asema- ja terminaalirakennukset ovat kaikkien käytettävissä. Myös aikataulut täytyy asentaa niin, että niistä välittyvä tieto on kaikkien saatavilla. (Pesola 2009, 1.)

Esteettömyyttä ei tarkastella vain rakennetussa ympäristössä, vaan esteettömyydellä tarkoitetaan laajempaa kokonaisuutta mikä sisältää kansalaisten sujuvan työnteon, harrastamisen, kulttuurin seuraamisen sekä opiskelun. Lisäksi esteettömyyteen kuuluu vielä lisäksi palveluiden saatavuus, välineiden käyttö, tiedon ym-

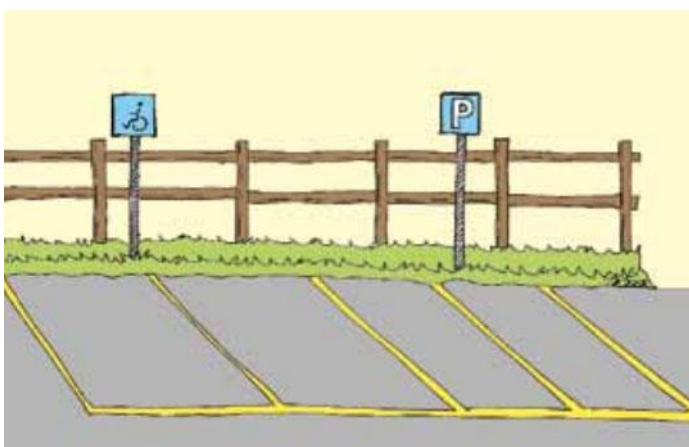
märtäminen ja mahdollisuus osallistua päätöksentekoon kun päätettävät asiat koskevat omaa itseään. Kun asiaa tarkastellaan käyttäjän näkökulmasta, niin esteettömyys on mm. toimivuutta, turvallisuutta, käyttäjän tarpeisiin sopivia rakennuksia tai tiloja sekä viihtyisyyttä. Nämä asiat on tärkeää tiedostaa jotta välttyttäisiin tilojen käytettävyyden pilaamiselta esim. ajattelemattomuuden vuoksi. Parhaimmillaan asiat toimivat hyvin, vaikei asiaan olla kiinnitetty huomiota, mutta jos esteettömyydessä on puutteita, huomataan ne arjessa nopeasti. Esimerkiksi väärään paikkaan asetetut viherkasvit, patsaat tai roska-astiat voivat estää mm. hissinkutsupainikkeen sekä käsijohteen käytön ja aiheuttaa vaaranpaikan näkövammaiselle. (Pesola 2009, 1, 6.)

4 ESTEETTÖMYYDEN VAATIMUKSET

Esteettömässä kohteessa tulee olla esteetön pääsy kaikkiin niihin tiloihin, jotka ovat toiminnan kannalta olennaisia. Itse tilat, kalusteet, varusteet ja laitteet tulee olla sellaisia, että myös liikuntarajoitteiset voivat niitä käyttää. (Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014])

4.1 Autopaikka

Esteettömän autopaikan täytyy sijaita tasaisella pinnalla ja vaakatasossa, 2% kaltevuus sallitaan. Tämä sen takia, että pyörätuoli pysyisi mahdollisimman hyvin paikoillaan. Auton ympärille on jätävä riittävästi tilaa, koska pyörätuolin käyttäjiä voi olla useampia, tai autossa voi olla hissi tai luiska auton sivussa tai perässä. Invaparkkiruudun tulisi olla vähintään 3600 mm leveä ja vähintään 5000 mm pitkä. Parkkipaikan täytyy olla suojaisa, koska apuvälineiden kanssa operointi voi viedä aikaa. Olisi hyvä jos parkkipaikka sijaitaisi lähellä pääsisäänkäyntiä. Nämä parkkipaikat tulee merkitä liikuntaesteisen tunnuksella (Kuvio 1). Jos samalla alueella useampi kohde, olisi kaikissa hyvä olla invaparkkipaikka, koska apuvälineiden kanssa pitkien matkojen kulkeminen on työlästä. Pysäköintipaikalta jalkakäytävälle noustessa on jalkakäytävän reunassa käytettävä luiskareunatukea. (Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].)



Kuvio 1. Invaparkkiruutu tulee merkitä omalla merkillä (Alasjärvi 2009)

4.2 Kulkuväylä

Sopivin kulkuväylän pintamateriaali liikuntarajoitteiselle on kovuudeltaan kesto-
päällysteen luokkaa. Pyörätuolin käyttäjälle parhaimpia ovat asfaltti, betoni, kivi-
tuhka ja eräät laattatyypit. Kulkuväylän tulee olla helposti havaittavissa, tasainen
pinnaltaan ja luistamaton. Parkkipaikalta ja tontin tai rakennuksen rajalta täytyy
päästä pyörätuolin ja pyörällisen kävelytelineen kanssa kulkemaan esteettömästi
kohteeseen. Kaikkialle tulee päästä esteettömästi kulkemaan, käytävien on oltava
riittävän leveitä ja kääntymispaikoissa tulee huomioida pyörätuolin vaatima tila (Li-
te 3). Kohteeseen tulee päästä ilman, että täytyy ennakkoon ilmoittaa saapumisesta
tai että kohteeseen täytyy kulkea kieroteitse. (Matkailukohteen kartoitustiedot,
[Viitattu 25.2.2014].) Yhtäjaksoista nousua saa olla 5 %, tai luiska 8 % kuuden
metrin matkalla, jonka jälkeen kahden metrin tasanne, jonka jälkeen nousu voi
jatkoa samalla tavalla (Salo 2014).

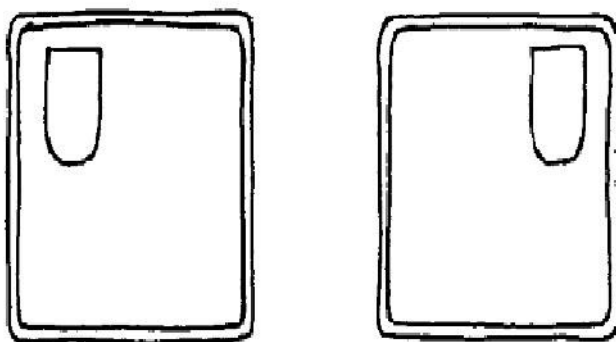
4.3 Pyörähdysympyrä

Pyörähdysympyrällä tarkoitetaan tilaa, jonka pyörätuolilla kulkeva tarvitsee kää-
ntyessään pyörätuolilla ympäri. Pyörähdysympyrän halkaisijan määrämät vaihtelevat.
Minimimita on 1300 mm, mutta suositeltavaa olisi käyttää 1500 mm, koska
tässä mitoituksessa jää enemmän tilaa ympärille ja tämä mitta on helppo muistaa.
Varsinkin wc-tiloissa olisi hyvä käyttää väljempää mitoitusta, jotta mahdolliselle
avustajalle jää tällöin tilaa avustamiseen. Tarvittavan pyörähdystilan määrittelemi-
nen on vaikeaa, koska pyörätuolien koot vaihtelevat sen mukaan ovatko ne kelat-
tavia vai sähkökäyttöisiä. (Pesola 2009, 18–19.) Sähkökäyttöisen pyörätuolin pyö-
rähdyksympyrä on 2500 mm (Salo 2014).

4.4 Yleisö- ja kotivessat

Yleisö- ja kotivessat eroavat toisistaan, vaikka molemmat ovatkin erikoisvarusteltuja. Yleisövessoissa on vain kaikista välttämättömin, kun taas kotivessasta täytyy löytyä tavaroille säilytystilaa ja usein suihku ja pyykkihuolto on sijoitettu samaan tilaan. (Pesola 2009, 19.)

Yleisövesstat ovat vaativia, koska asiakas ei voi aina tietää mitä oven takaa löytyy. Millainen varustelu vessassa on, miten se toimii, onko kaikki kunnossa ja miten on tilaa? Asiointia helpottavat selkeät opasteet vessoille ja merkintä ovella millä puolella vessaa pönttö sijaitsee (Kuvio 2) sekä helppopääsyisyys (ei hankalia lukkoja). Wc-tila tulee olla helposti hahmotettavissa ja kalusteiden ja varusteiden tulee olla muotokieleltään selkeitä. Yleisövessojen ongelmana tahtoo olla se, että niiden kalustusta ei ole ajateltu loppuun saakka, vaan asiaa on mietitty vain vessanpöntön ja lavuaarin sijoittamisen verran. Naulakoiden, roska-astioiden, käsipyyhkeiden ja vessapaperin sijoittelu voi jäädä ajattelematta loppuun saakka ja nämä sijoitetaan huonoon paikkaan vessassa. (Pesola 2009, 19–20.)



Kuvio 2. Ovimerkinnöistä voidaan päätellä missä kohtaa wc-istuin sijaitsee (Pesola 2009)

Vessanpöntön taakse tulee jättää 300 mm tyhjää tilaa. Tällöin erikokoisilla pyörätuoleilla pääsee oikeaan kohtaan vessanpöntön viereen ja pöntölle siirtyminen on helppoa. Jos vessa on suunniteltu siten, että vessanpöntölle pääsee siirtymään pöntön molemmilta puolilta, tulee pöntön kummallekin puolelle jättää tyhjää tilaa vähintään 800 mm pyörätuolia tai rollaattoria varten. Jos halutaan, että avustaja

mahtuu pöntön taakse, tulee pöntön ja seinän väliin jättää vähintään 500 mm tyhjää tilaa. Tällöin pöntön vesiputki tai pöntön tukikaiteet eivät saa olla tiellä. Muutenkin pönttö pitäisi olla aina vähintään 10–15 cm irti seinästä, jotta mahdollinen avustaja mahtuu paremmin auttamaan. (Pesola 2009, 20–21, Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].)

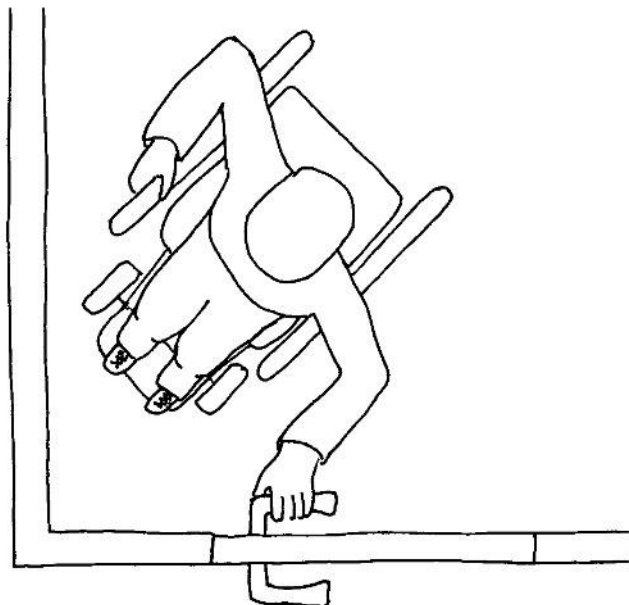
Käsienpesualtaan tulee olla riittävän kaukana seinästä (altaan takareunan on oltava 200 mm irti seinästä) ja riittävän korkealla, että sen ääreen päästään pyörätuolin kanssa. Altaan alla ei saa olla viemäriputkia tai muuta vastaavaa viemässä jalkatilaa. (Pesola 2009, 21.)

4.5 Oviaukot

Oviaukon leveys mitataan oven ”vapaana leveytenä”, eli aukon leveys ei välttämättä ole karmista karmiin mitattu leveys. Oviaukon tilavuuteen vaikuttavat mm. oven aukeamiskapasiteetti; aukeaako ovi 90° vai 180°, saranamalli ja ovenrivan muoto ja paikka. Jos ovi ei aukene kokonaan, niin silloin oviaukon leveydestä vähennetään oven paksuuden verran. Oviaukon hyvä vapaa leveys olisi vähintään 850 mm, jos ei ole mitään esteitä leveämmän oviaukon tekemiseen. Asunnon sisäovissa mitaksi riittää 800 mm. (Pesola 2009, 21–22.) Sähköpyörätuoli kuitenkin vaatii enemmän tilaa, silloin oviaukon leveyttä pitäisi suurentaa vähintään 100 mm (Salo 2014).

Ovipumppuja ei esteettömiin oviin kannata asentaa. Ne hankaloittavat ovien aukomisia, niistä kulkemista sekä tekevät ovista raskaita. Oven sijoituskohta täytyy miettiä huolella. Ovi ei saa avautua nurkan puolelta eikä ovea saa sijoittaa ahtaan käytävän päähän. Kalusteetonta vapaata tilaa tarvitaan oven aukeamispuolelle vähintään 400 mm molemmin puolin ovea. Tätä tilaa tarvitaan kun pyörätuolista käsin avataan tai suljetaan ovea (Kuvio 3). Sähköiset ovenaukaisumekanismit tulee sijoittaa niin, että niihin pääsee helposti käsiksi, eli niitä ei asenneta nurkkiin, oven saranapuolelle, liian korkealle tai liian lähelle ovea niin, että ovia aukeaa ihmistä päin. Tuulikaapeissa ovet voivat tehdä tuulikaapista ansan. Kun pyörätuolin kanssa on päästy tuulikaappiin, niin voikin eteen tulla tilanne, jossa ei saadakaan

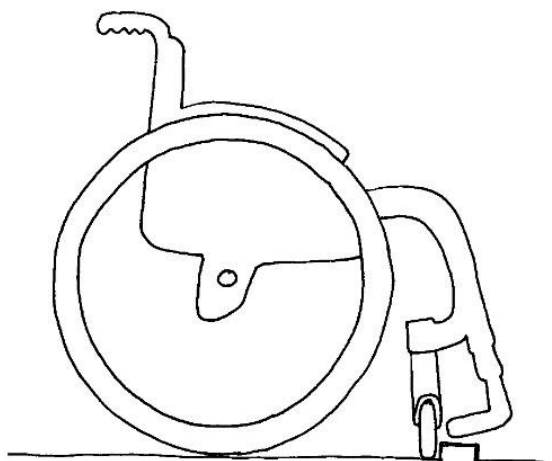
sisäovea auki eikä takana olevan ovenkaan aukaiseminen enää onnistu. Näin ol-
len tuulikaappien suunnittelussa vaaditaan tarkkuutta ja huolellisuutta. (Pesola
2009, 22–23.)



Kuvio 3. Oven kohdalla tarvitaan tilaa oven avaamiseen ja sulkemiseen
(Pesola 2009)

4.6 Kynnykset

Esteettömässä rakentamisessa kynnyksien korkeus saa olla korkeintaan 20 mm. Parasta olisi, jos kynnyksiä ei tarvitsisi tehdä, mutta niitä ei voida kokonaan välttää. Tällöin kynnyksen malliin tulisi kiinnittää huomiota. Perinteinen suorakulmainen kynnyks on hankala ylittää pyörällisellä laitteella (Kuvio 4). Tiheät perättäiset kynnykset voivat koitua liian haasteellisiksi apuvälineiden kanssa liikkuville. Perinteisten kynnyksien tilalle on suunniteltu toisenlaisia, esteettömään kulkuun sopivia vaihtoehtoja. (Pesola 2009, 23–24.)



Kuvio 4. Korkeat kynnykset voivat hankaloittaa pyörätuolilla kulkemista (Pesola 2009)

4.7 Käsijohteet

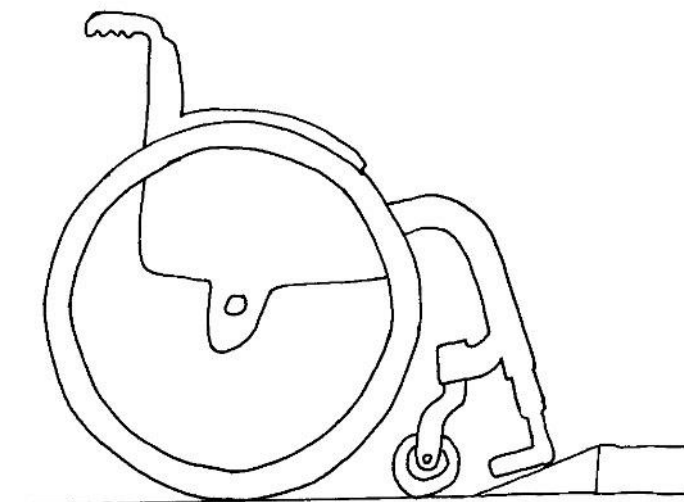
Käsijohteilla on tärkeä osuus esteettömässä ympäristössä. Käsijohteita tarvitaan niin portaissa kuin luiskissakin. Käsijohteet tulee asentaa molemmille puolille, jolloin kuljija saa valita kummalla kädellä hän ottaa tukea. Portaissa käsijohteiden tulisi alkaa jo ennen portaita ja käsijohde saisi jatkua vielä vähän matkaa portaiden jälkeenkin. Johteesta täytyy saada otettua puristusotteella kiinni, tällöin ei johteenkiinnitysmekanismit saa tulla tielle ja johde on muotoiltava sopivan muotoiseksi. Johde tulee jatkua yhtenäisenä koko tarvittavalla matkalla. Käsijohteiden päät tulisi muotoilla niin, etteivät ne aiheuta vahinkoa. Näkövammaiselle voi olla hyötyä hyvin valmistetusta ja asennetusta käsijohteesta. Johteeseen voidaan lisätä pistekirjoitusta, jolloin näkövammaisen saa tietoa esim. portaiden alkamisesta ja loppumisesta, sekä missä kerroksessa ollaan. Myös yleisövessoihin olisi hyvä asentaa käsijohde näkövammaisia ja epävarmasti liikkuvia varten. (Pesola 2009, 24; Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].) Käsijohde tulisi sijoittaa 900 mm:n korkeuteen ja sen rinnalle tulisi asentaa välipuu 700 mm:n korkeudelle. Nämä molemmat johteet tulee olla irti taustastaan mihin ne ovat kiinnitetty. (Salo 2014.)

4.8 Luiskat ja välitasanteet

Luiskaa käytetään silloin, kun tasoeroja ei ole hoidettu nostolaitteella tai hissillä. Luiska ei saa korvata portaita, vaan molemmat täytyy olla olemassa, koska esim. jäykkäniikkainen ihminen pääsee paremmin nousemaan oikein mitoitettuja portaita kuin kaltevaa luiskaa. (Pesola 2009, 24–25.)

Luiskia ei saa tehdä liian jyrkiksi, koska tällöin niitä on raskasta kulkea ylöspäin käsivoimin liikkuvalla apuvälineellä. Kaltevuutta luiskalla saa olla enintään 8 % (1:12,5) ja pituutta yhtäjaksoisesti enintään kuusi metriä. Tämän jälkeen tulee olla välitasanne, joka on vaakasuorassa ja pituudeltaan vähintään 2000 mm. Tällöin tasanteilla voi levähtää kesken nousun ja irrottaa kädet apuvälineestä tarvitsematta pelätä alaspäin luisumista. Tasanteet tulee rakentaa niin, että niissä ei ole vaaraa tasoeroista harhaan astumiselle tai kompastumiselle. Ilman tasannetta saa nousun kaltevuus olla enintään 5 % (1:20) (Pesola 2009, 25; Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].)

Jyrkkä luiska voi olla myös turvallisuusriski, koska se voi jyrkkyytensä takia aiheuttaa pyörätuolin kaatumisen painopisteen muuttumisen takia. Jyrkkä luiska voi myös hankaloittaa pyörätuolilla kulkevan kulkua siten, että pyörätuolin matalalla olevat jalkalaudat osuvat luiskaan ennen renkaita ja estävät pyörätuolin etenemisen (Kuvio 5). Ulkona olevan luiskan kaltevuutta täytyy laskea silloin, jos sitä ei voida pitää sisällä olevan luiskan vertaisessa kunnossa. (Pesola 2009, 25; Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].)



Kuvio 5. Vääränlainen luiska voi hankaloittaa pyörätuolilla kulkemista (Pesola 2009)

Portaiden päälle asennettavat rampit eivät voi korvata luiskaa. Nämä rampit ovat tarkoitettu vain tilapäiseen käyttöön. Rampit ovat vaikeakulkuisia yleisen jyrkkyytensä takia, eikä niissä voida kulkea kolmipyöräisten apuvälineiden kanssa. (Pesola 2009, 25.)

4.9 Liukuportaat, liukukäytävät ja hissit

Liukuportaiden ja –käytävien rinnalla on aina oltava hissi, koska liukuportaiden ja –käytävien käyttäminen voi olla hyvin hankalaa. Vanhoille ihmisille voi olla hankalaa nousta liukuportaille ja kaltevat liukukäytävät taas ovat hankalia pyörillä varustettujen apuvälineiden käyttäjille. Korkeuseron ollessa eri tasojen kesken yli metrin, suositellaan asennettavaksi hissiä tai muuta tasovaihtolaitetta. (Pesola 2009, 26.)

Läpikuljettava hissi sopii erityisesti pyörätuolilla ja rollaattorilla kulkeville ihmisille. Tällaisessa hississä ei tarvitse peruuttaa ulos, kun hississä on ovet molemmissa päissä. Näkövammaiselle tällainen hissi on hankalempi, koska molemmissa pää-

dyissä olevat, yhtä aikaa aukeavat ovet voivat vaikeuttaa hissien hahmottamista. (Pesola 2009, 26)

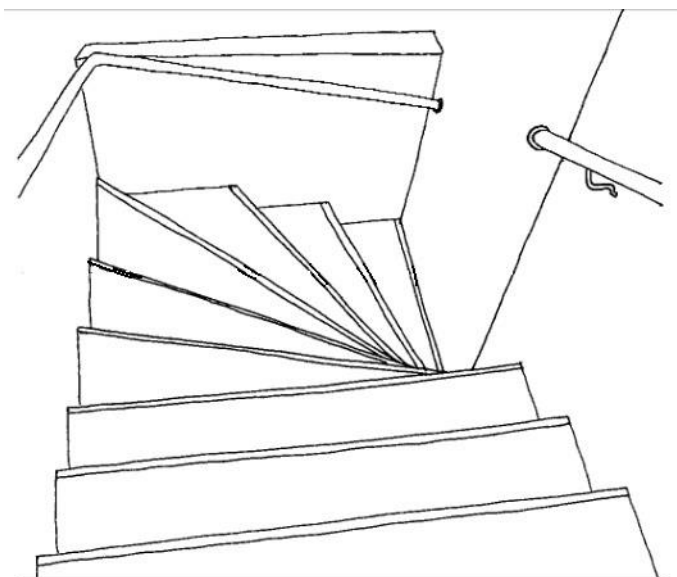
Kutsunapit tulee olla helposti saatavilla ja ne tulee olla helposti hahmotettavat. Käyttöpainikkeet tulee olla mieluummin yhdessä rivissä ja ne tulee olla sormin luettavissa ja erivärisellä kohopainikkeella tulee merkitä se kerros josta pääsee ulos. Automaattiovi on hisseissä helppokäyttöisempi kuin itse avattava. Hissin on oltava niin tilava, että siellä pääsee apuvälineen kanssa kääntymään ympäri. Jos ympäri kääntyminen ei onnistu, niin iso peili auttaa hissistä ulos peruuttaessa. Peili ei kuitenkaan saa olla koko peräseinän korkuinen, koska se taas vaikeuttaa hissien hahmottamista näkövammaisten kannalta. Jos hissiä käyttävät monenlaiset ihmiset, on järkevää asentaa hissiin puheopasteet. Kuulo- ja näkövammaiset ihmiset täytyy ottaa huomioon hissien hälytysjärjestelmää suunniteltaessa. (Pesola 2009, 26–27.)

Hissin tulee olla vähintään 1100 mm leveä ja vähintään 1400 mm syvä, jotta pyörätuolin, rollaattorin tai avustajan kanssa mahtuu hissiin sisälle. Jotta hississä mahtuisi pyörätuolin tai rollaattorin kanssa kääntymään ympäri, tulisi hississä olla leveyttä vähintään 1340 mm ja syvyyttä vähintään 1400 mm. Vierekkäisillä sivuilla olevilla ovilla varustetussa hississä tilantarve on vähintään 1400 x 1400 mm. (Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].)

4.10 Portaat

Portaiden tulee olla turvalliset kulkea. Portaissa nousu saisi olla korkeintaan 160 mm ja etenemän olisi oltava vähintään 300 mm pitkä. Portaat olisi hyvä merkitä kontrastiraidoin. Tällaisia portaita ei vain osata kunnolla suunnitella. Kierreportaita ei tulisi rakennuksiin asentaa, koska yleensä rappusten sisäreuna on käyttökelvoton jyrkkyytensä takia (Kuvio 6). Tästä johtuen kuljettavaa puolta ei voida valita ja näin ollen ei pakosti voida käyttää kättä tukemaan kulkua kaiteessa, jos kaiteen puolelle jää heikompi kuntoinen käsi. Kaiteet suojaavat ihmisiä putoamasta. Kun putoamiskorkeus ylittää 500 mm ja on harhaanastumisen tai putoamisen vaara, tulee kaide asentaa. Kaide voi olla joko avo- tai suojakaide, kunhan kaide vain on

turvallinen ja kohteeseen sopiva. (Pesola 2009, 7-8, Matkailukohteen kartoitustiedot, [Viitattu 25.2.2014].)



Kuvio 6. Kierreportaat ovat petolliset kulkea, koska jyrkkä mutka voi tulla yllätyksenä (Pesola 2009)

4.11 Valaistus

Kunnon valaistus helpottaa kulkemista ja ehkäisee tapaturmia. Valaistus onkin yksi tärkeimmistä tekijöistä esteettömässä ympäristössä. Erityisen tärkeää valaistus on näkövammaisille. Kaikki näkövammaiset eivät ole sokeita. Heikkosilmäisten valontarve on moninkertainen terveysilmäiseen verrattuna. Valon laadun on oltava myös oikeanlaista, häikäistyminen voi viedä näkökyvyn pitkäksi ajaksi. Näkövammaisia ajatellessa suunnittelussa tulee ottaa huomioon valo, väritys ja kontrastit. Nämä ovat tärkeitä yksityiskohtia tasoerojen poistamisen kanssa. (Pesola 2009, 8.)

4.12 Lattiamateriaalit

Lattiamateriaalit on syytä valita huolella. Jotkin materiaalit voivat olla itsessään liukkaita, mutta usein liukkauteen vaikuttavat myös muut tekijät, esim. kenkien materiaalit. Riskialttiiksi liikkuminen tulee kun yhdistellään erilaisia lattiamateriaaleja joista toiset ovat liukkaampia kuin toiset. Upotetut valaisimet ulkona kävelyreitillä ovat myös vaaranpaikkoja. Talvella lumen peittäessä valaisimen lasin, voi se olla hyvinkin liukas ja aiheuttaa liukastumisen. (Pesola 2009, 8.)

Lattiamateriaalien väryksellä on suuri merkitys. Värit voivat joko vaikeuttaa tai helpottaa kulkemista. Tumma lattia imee valon ympäristöstään, jolloin näkövammaisen kulkeminen vaikeutuu varsinkin suurissa tiloissa. Toisaalta taas yllättävistä tasoeroista voidaan ilmoittaa voimakkailla kontrasteilla. Lattian väryksessä tulisi-kin välttää käyttämästä voimakasta kuviointia, koska kuviointi voi näkövammaisen mielestä näyttää tasoeroilta ja tilan hahmottaminen voi vaikeutua. (Pesola 2009, 9.)

5 RATSASTUS LIIKUNTARAJOITTEISTEN HARRASTUKSENA

Ratsastusterapia syntyi kuntoutusmuotona toisen maailmansodan jälkeen. Lääkinnällisiin kuntoutushoitoihin ratsastusterapialla on todettu olevan täydentävä vaikutus, koska siinä vaikutus kulkee tunto-, tasapaino- ja liikeaistijärjestelmien kautta ja tällöin opitaan hallitsemaan omaa kehoaan paremmin. Maastossa kulkeminen kehittää etenkin kestävyyttä, kun taas tallityöskentely ja hevosten hoito kehittävät käsien toimintaa. Pään ja vartalon hallinta, tasapaino sekä reagointikyky taas harjaantuvat ratsailla. Ratsailla ratsastajan lonkat, lantio ja selkäranka saavat aktiivointia. Samalla ratsastajan lihaksien jänteisyys paranee. Hengitykseen ja puheen tuottamiseen on myös huomattu ratsastusterapiasta olevan apua. Hevosella ratsastaminen tuottaa motorisia tunneaistimuksia kävelemisestä liikuntavammaiselle, joka ei pysty itse kävelemään. (Salo 2010, 15.)

Perinteisesti ratsastukseen on erityisryhmien osalta liitetty kaksi toisistaan erotettavaa käsitettä. Nämä ovat vammaisratsastus ja ratsastusterapia. Jos ratsastajalla ei ole erityisongelmia selvitettävänä, voidaan puhua pelkästä ratsastamisesta. Tavoitteena olisi kussakin tapauksessa oppia ratsastamaan omien rajoitteidensa puitteissa. Harjoittelun myötä ratsastaminen helpottuu ja muuttuu entistä turvallisemmaksi. (Mäkelä & Rintala 2002, 385.)

Ratsastusterapiaa voidaan hyödyntää fyysisten vammojen ja sairauksien hoidossa sekä psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien selvittämisessä. Fysioterapeuttinen ratsastusterapia on tällä hetkellä suosituin hoitomenetelmä. Tässä fysioterapeutti yhdessä hevosen kanssa pyrkii parantamaan ratsastajan lihasten hallintakykyä, ryhtiä ja liikuntakykyä. Psykoterapeuttisessa terapiassa taas pyritään saamaan psyykkistä kuntoutusta tarvitseva potilas tietoiseksi tunne-elämästään ja henkisesti aktivoitumaan. Kuntoutukset ovat aina yksilöllisesti räätälöityjä ja ratsastusterapian rinnalla käytetään myös muita terapiamuotoja. Ratsastusterapiaa voidaan järjestää monin eri tavoin. Hevosen hoitoon keskittyminen on yleisin tapa. Harvemmin tarjotaan varsinaista ratsastusopetusta. Henkilö, joka on saanut kansaneläkelaitoksen pitkäaikaisesti sairaan lapsen korotetun hoitotuen tai eläkkeensaajan korotetun hoitotuen, on mahdollista saada ratsastusterapiaan myönnytyksen Kelalta lääkärin

lausunnon perusteella. Vammaisratsastajat voivat harrastaa melko pitkälle samoja lajeja kuin normaalitkin ihmiset. (Pitkänen 2008, 16; Salo 2010, 15.)

5.1 Ratsastuslajeista lyhyesti

Ratsastuslajeja on monia. Liikuntarajoitteisille sopivia lajeja tavallisen ratsastuksen lisäksi ovat matkaratsastus, lännenratsastus, vikellys ja valjakkoajo. Jos hevosen selässä istuminen ei onnistu, niin silloin voi kokeilla kärryillä ajoa. Esteiden hyppääminen voi olla vaikeaa henkilölle jolla on ongelmia vartalonsa hallinnassa tai näkökyvyssä on puutteita. Kouluratsastusta taas tällaiset henkilöt voivat mahdollisesti harrastaa. (Mäkelä & Rintala 2002, 385.)

Perusratsastus: Perusratsastus on sitä tavallista jokapäiväistä ratsastusta mitä tallilla näkee. Tästä ratsastusharrastus lähtee liikkeelle. (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja. 2003, 45–46.)

Kouluratsastus: Kouluratsastus on kaikkien lajien lähtökohtana. Tätä nähdään eniten ratsastuskoulun tunneilla ratsastettavan. Kouluratsastuksessa opetellaan hevosten liikkeiden hallintaa ja saumatonta yhteistyötä hevosen kanssa. (Vepsä ym. 2003, 46–47.)

Esteratsastus: Esteratsastus on vauhdikasta ja siinä vaaditaan nopeaa ja oikea-aikaista reagointia. Lajin aloittamiselle on edellytyksenä että ratsastaja hallitsee kaikki askellajit ja tasapainonsa. Esteratsastuksessa pyritään ylittämään erinäköisiä ja – kokoisia esteitä ilman että estepuomit putoavat tai tulee muita virheitä. (Vepsä ym. 2003, 47–48.)

Kenttäratsastus: Kenttäratsastukseen kuuluu koulu- ja esteratsastusosuus sekä kiinteiden maastoesteiden hyppimistä sisältävä kestävyyskoe. Koska kaikki osuudet ratsastetaan samalla hevosella, vaatii tämä laji hevoselta paljon. Myös ratsastajalle laji on vaativa, eikä se näin ollen sovellu aloittelijalle. (Vepsä ym. 2003, 48.)

Lännenratsastus: Lännenratsastus varusteineen, vaatetuksineen ja ratsastustyyleineen periytyy karjanajosta jota karjapaimenet tekivät hevosen selästä käsin.

Ratsastuksessa hyödynnetään ns. luonnollista hevostaitoa. Tällä tarkoitetaan sitä kun hevosen käsittelyä tarkastellaan hevosen omista luonnollisista lähtökohdista. Länneratsastuksessa varusteet ja avut poikkeavat ns. tavallisesta ratsastuksesta. (Vepsä ym. 2003, 49.)

Vaellusratsastus: Vaellusratsastuksessa tehdään erilaisia retkiä maastoon. Pituu-
det voivat vaihdella tunnista päiviin. Vaellusratsastuksessa on mahdollista päästä
tutustumaan kiireettömästi ja rennosti luontoon hevosen selästä käsin. Vaellusrat-
sastusta voi harrastaa erilaisilla hevosilla, yksi suosittu rotu on islanninhevonen
jonka erikoisuutena on kaksi omaa askellajia, töltti ja passi, joita toisilla hevosilla ei
ole. (Vepsä ym. 2003, 49–50.)

Maastoratsastus: Maastoratsastus on tavallista, esim. ratsastustuntien aikana ta-
pahtuvaa, maastossa ratsastamista. Tarkoituksena on hakea vaihtelua kentällä ja
maneesissa ratsastamiselle. Maastossa ratsastaminen kehittää hevosen hallinta-
kykyä, tasapainoa ja istuntaa. Lisäksi maastoileminen yleensä rentouttaa sekä
hevosta että ratsastajaa. (Vepsä ym. 2003, 50.)

Matkaratsastus: Matkaratsastuksella tarkoitetaan pitkien välimatkojen ratsastamis-
ta. Ratsastettava matka voi olla esim. 40–160 km. Kilpailuissa kilpaillaan joko siitä,
että kuka ratsastaa vaaditun matkan nopeinten tai sitten niin, että pystytäänkö
matka ratsastamaan ihannenopeuden puitteissa. Laji vaatii hevoselta kestävyyttä
ja nopeutta, ratsastajan taas on hallittava maastossa ratsastaminen ja olisi hyvä
jos ratsastajallakin olisi kestävyysominaisuuksia. (Vepsä ym. 2003, 50–52.)

Valjakkoajo: Valjakkoajossa hevosta ohjataan kärryistä käsin. Hevosia voi olla ve-
tämässä joko yksi tai useampi. Valjakkokisoihin kuuluu kolme osakoetta, jotka ovat
koulukoe, maraton eli maastossa tehtävä kestävyyskoe ja tarkkuuskoe. (Vepsä
ym. 2003, 52.)

Vikellys: Vikellyksellä tarkoitetaan voimistelua ympyrällä liinassa laukkaavan he-
vosen selässä. Vikeltäjät hyppäävät vauhdissa hevosen selkään ja tekevät erilai-
sia voimisteluliikkeitä liikkuvan hevosen selässä. Vikellyksessä ei vaadita hyvää
ratsastustaitoa, vaan tärkeämpää on vikeltäjän hyvä tasapaino, notkeus ja rohke-
us. (Vepsä ym. 2003, 52.)

5.2 Ratsastusryhmät

Hyvä terapiaratsastusryhmä on neljästä viiteen ratsastajaa, näkövammaisilla vielä vähemmän. Ryhmän kokoon vaikuttaa se, miten yhteensopivia hevoset ja ratsastajat ovat. Opetusta helpottaa jos ratsastajat ovat suurin piirtein samantasoisia keskenään. (Mäkelä & Rintala 2002, 385.)

Ratsastajilla voi olla monia erilaisia ongelmia. Tasainen ratsastus ja rauhallisesti tehdyt liikkeet ovat tärkeitä henkilölle jolla on ongelmia kehonsa tai tasapainonsa hallinnassa. Aikaa myöden henkilö oppii kuitenkin hallitsemaan kehoaan. Jos henkilöllä taas on lihasjänteiden kanssa ongelmia, voi ratsastaminen tuoda tähän ongelmaan apua, koska ratsastus normalisoi lihasjänteitä. Ratsastaessa tarvitaan yleensä molempia käsiä. Tällöin esim. CP-vammaisella tulee myös heikompi käsi työskentelyyn mukaan. Ratsastajilla voi olla myös pakkoliikkeitä, joita kaikki hevoset eivät siedä. MS-tautia sairastava voi taas väsyä äkkiä. On tärkeää, että ohjaaja tietää kaikista ratsastajan ongelmista. (Mäkelä & Rintala 2002, 386–387.)

Viestin perille menemisen varmistaminen on tärkeää kun työskennellään kehitysvammaisten parissa. Näyttäminen ja toistaminen ovat hyviä keinoja saada viesti perille. Keskittymisongelmaiselle pyritään luomaan häiriötön ympäristö. Sanallinen viestintä ja fyysinen ohjaaminen ovat taas näkövammaiselle tärkeää. Kentän hahmottaminen onnistuu nopeasti kun ratsastajalle kerrotaan missä hän kulkee. Näköongelmaiselle taas hyvä valaistus on tärkeää, jotta ratsastaja pystyisi näkemään mahdollisimman hyvin. Kuulovammaiset eivät pysty liikkeessä keskittymään huulitalukuun. Tämän takia olisi hyvä sopia ennen ratsastusta merkkiviittomiset ja pysähtymiskohdat joissa opettaja antaa ohjeita. Autistisilla on yleensä parempi vuorovaikutus hevosiin kuin ihmisiin. Heillä voi tasapaino olla hyvä, mutta vuorovaikutuksissa ja kommunikaatiossa voi olla ongelmia, myös stereotyyppisiä liikkeitä voi olla. Vaikeavammaiset ratsastajat voivat vaatia useamman avustajan, mutta tavoitteena on, että ratsastaja pääsisi vaikuttamaan mahdollisimman paljon itsenäisesti hevoseen. (Mäkelä & Rintala 2002, 387.)

Etukäteen ei voida sanoa miten kunkin ratsastusryhmän kohdalla tulisi toimia. Toimintatapa voidaan päättää vasta käytännössä. Tilanne kuitenkin muuttuu sitä mukaa, kun ratsastajat kehittyvät. (Mäkelä & Rintala 2002, 386–387.)

5.3 Taluttajat, avustajat ja ohjaajat

Taluttaja on alussa taluttamassa hevosta. Hänen tulee tuntea hevonen, jonka kanssa työskentelee ja kyettävä hallitsemaan se kaikissa tilanteissa. Kokenut taluttaja on parempi kuin kokematon, koska taluttaja lisää turvallisuutta. Kun ratsastaja on oppinut hallitsemaan hevosta, antaa taluttaja ratsastajan ohjalla hevosta kävellen itse varmistuksena vieressä. (Mäkelä & Rintala 2002, 386.)

Ratsastajalla voi olla myös avustaja. Vammaispalvelulain (L380/1987) nojalla palkattu henkilökohtainen avustaja voi toimia avustajana, samoin liikunnanharrastajan läheinen voi toimia avustajana. Koulussa avustajana voi toimia koulukäyntiavustaja. Avustaja tuo turvaa ratsastajalle ja auttaa tätä fyysisesti ja/tai sanallisesti tarpeen mukaan. Jos opettajan ohjeiden seuraaminen muiden mukana on vaikeaa, niin tällöin avustaja voi toistaa ja selventää opettajan ohjeita ratsastajalle. Avustaja voi myös tukea ratsastajaa parempaan asentoon hevosen selässä. Tukemista tulee vähentää kun ratsastaja oppii hallitsemaan kehoaan paremmin. On tärkeää, että ratsastaja saa yrittää myös pärjätä itsekseen. Avustajan työtä voi olla myös liikuntakaverina toimimista ja mallin näyttämistä. On tärkeää selvittää millaista apua avustettava tarvitsee. (Mäkelä & Rintala 2002, 386, Rintala ym. 2012, 58.)

Ratsastusterapeutti voi teettää hevosella erilaisia, äkinäisiäkin, liikkeitä saadakseen ratsastajalle terapeuttisia vaikutuksia. Tämän takia avustajan ja terapeutin tulee tehdä hyvää yhteistyötä. Avustajan on tiedettävä omat työnsä, jotta terapeutti voi keskittyä omaan työhönsä. (Mäkelä & Rintala 2002, 389.)

Ratsastustuntien ohjaajalta vaaditaan paljon: hänellä tulisi olla pedagogisia taitoja ja hänen pitäisi omata todella hyvät hevosmiestaidot sekä vammatuntemukset. Ohjaajina toimivat ratsastuksenopettajat ja – ohjaajat jotka ovat kiinnostuneet liikuntarajoitteisten ohjaamisesta, Suomen Ratsastajainliitolta (SRL) koulutuksensa saaneet vammaisratsastusohjaajat sekä tavalliset ratsastajat, jotka ovat käytännön kokemuksien kautta oppinsa saaneet. Myös kuntoutuksen ammattilaisista mm. ratsastavat fysioterapeutit ja ratsastusterapeutit pitävät tunteja. Vammaisratsastuksen konsultteina kuntoutuksen ammattilaiset ovat hyviä. (Mäkelä & Rintala 2002, 385-386.)

Suomen ratsastajainliitto (SRL) järjestää peruskursseja, joilta valmistuu avustajia ja taluttajia. Ohjaajakursseilta valmistuu ohjaajia ja ratsastuksenopettajille on myös omat kurssinsa. SRL:n ratsastuskoulut ja mm. Suomen Kuntoutusliitto järjestävät ratsastusleirejä. Kilpailuihin tähtääville SRL järjestää kisavalmennuksia ja koulu-ratsastustuomareille tuomarikoulutuksia. Suomen kuntoutusliitto ry ja Ypäjän Hevosopisto järjestävät yhteistyössä Ratsastusterapeuttikoulutusta. Suomen kuntoutusliitosta saa listan ratsastusterapeuteista. (Mäkelä & Rintala 2002, 388–389.)

5.4 Opetushevoset

Hevosia Suomessa on noin 60 000. Ratsastuskäytössä näistä on noin 20 000. Hevosia ja poneja on monia erituisia ja niiden kokoerot vaihtelevat paljon. Suurimmat hevoset ovat yli 180 cm korkeita ja pienimmät ponit taas jäävät alle metrin korkuisiksi. Normaalikokoinen hevonen on noin 155–165 cm korkea. (Vepsä, Syrjälä, Pussinen & Paanetoja 2003, 33.)

Hevoset jaotellaan kylmäverisiin, lämminverisiin ja poneihin. Lämminveriset on jaettu vielä erikseen täysiverisiin ja puoliverisiin. Kylmäveriset ovat yleensä lämminverisiin verrattuna rotevampia, rauhallisempia ja karvaisempia (Kuvio 7). Kylmäverisiä voidaan pitää vahvoina ja kestävinä. Usein kylmäveriset ovat myös terveitä ja pitkäikäisiä. Täysiveriset taas ovat kauniita, uljaita ja sirorakenteisia. Hevosten aatelistoa. Puoliveriset soveltuvat yleensä hyvin ratsu- ja kilpahevosiksi. Poneja löytyy monta eri kokoa, kisoissa ponien suurin sallittu korkeus on 148 cm. Monet ponit ovat risteytysponeja joissa on useampaa eri rotua. Hevosiin verrattuna ponit ovat yleensä kestävämpiä ja varmajalkaisempia. (Vepsä ym. 2003, 33–34.)



Kuvio 7. Suomenhevoset luokitellaan kylmäverisiksi

Ihmisen tulee oppia ymmärtämään hevosen käyttäytymistä ja kunnioittamaan sitä. Hevosten kanssa puuhaillessa niiden kanssa on tultava toimeen. Hevosen tulee olla peruskoulutettu ja hyväkäyttöksinen. Monia tavallisia ratsastuskoulun tuntihevosiä voidaankin näin ollen käyttää vammaisratsastukseen. Voisi luulla, että hevosen pitäisi olla erityisen rauhallinen, mutta hevosen tuleekin olla päinvastoin virkeä, jotta se aistisi kaikki ratsastajan pienemmätkin avut. Hevosvalintaan vaikuttavat ratsastajan ja hevosen kokoero, hevosen selän leveys ja hevosen luonne. (Mäkelä & Rintala 2002, 387.)

Ratsastukseen voidaan liittää myös hevosen hoitaminen. Siihen kuuluu mm. hevosen valmiiksi laittaminen ja hoitaminen avustajan avustuksella. Hevosen kanssa puuhastelu opettaa ratsastajalle paljon itse ratsastuksestakin. (Mäkelä & Rintala 2002, 387.)

5.5 Liikuntatunnin suunnitleminen ja toteutus

Soveltavan liikunnan ohjaaminen on periaatteiltaan samanlaista kuin muukin laadukas liikunnanohjaus ja -opetus. Opetus tulisi räätälöidä aina kunkin ohjattavan tarpeiden mukaiseksi. Aluksi ohjaajan täytyy tutustua osallistujiin ja heidän tarpeisiinsa. Tämän jälkeen vasta voidaan suunnitella toiminnan tavoitteet ja sisältö, suorituspaikat, tarvittavat välineet sekä opetus- ja arviointimenetelmät. (Rintala ym. 2012, 53.)

Osallistujille voidaan tehdä kysely, jossa kysytään osallistujan taitoja, toiveita, avuntarvetta ja kyseiseen liikuntaan vaikuttavia terveydellisiä seikkoja. Näitä asioita voidaan kysyä myös osallistujan omaisilta tai muilta henkilöiltä jotka ovat osallistujan kanssa läheisissä tekemisissä. Ohjaajan on hyvä kerrata ennen tunnin alkamista miten osallistujan terveydentilan seikat tulee ottaa huomioon liikunnassa. (Rintala ym. 2012, 54–55.)

Tavoitteiksi voidaan asettaa monenlaisia asioita. Liikunnan tavoitteena on yleisesti ajateltuna edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi se tukee terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan oppimista. Osallistujien yksilölliset tavoitteet korostuvat soveltavassa liikunnassa. (Rintala ym. 2012, 55.)

Tavoitteiden mukaan valitaan toiminnan sisällöt, eli erilaiset liikuntamuodot ja harjoitukset. On hyvä myös miettiä tehtävien järjestystä ja tehtävien ajallista kestoa. Tunnin selkeällä ajallisella rytmittämällä on merkitystä onnistuneen oppimista-
pahtuman kannalta, esim. hikoilutehtävän jälkeen rauhoittuminen, jolloin on tilaisuus levätä ja saa aikaa siirtyä seuraavaan tehtävään, tai, helppojen ja vaikeiden tehtävien vuorottelu, jolloin mielenkiinto pysyy yllä. Asioista toiseen siirtymisiä ja oppimista helpottavat tutut rutiinit. Rutiinien avulla luodaan turvallisuuden tunnetta tekemällä tunnin kulusta ennakoitavaa ja annetaan mahdollisuus opitun kertaamiseen. Ajankäyttöä voidaan havainnollistaa tunnilla kiinnittämällä tuntisuunnitelman kuvina seinälle tai kellon, tiimalasin, äänimerkin tai musiikin avulla. Tunnilla voidaan käyttää erilaisia opetusviestinnän keinoja ja opetuksen työtapoja. (Rintala ym. 2012, 55–56.)

Erilaisten oppilaiden liikuntataitojen opettamiseen tehokas keino on ympäristön muokkaaminen. Selkeä järjestely, esteetön tila ja sopivat välineet luovat oppimista tukevan liikuntaympäristön. Ulkona pitää kiinnittää huomiota alueen turvalliseen rajaamiseen, häikäisevään aurinkoon ja maaston haasteellisuuteen. (Rintala ym. 2012, 57.)

Edellä mainittujen seikkojen lisäksi soveltavassa liikunnassa voidaan joutua turvautumaan tukivoimiin. Ohjaajat ja opettajat varmistavat osallistujan ja heidän läheistensä kanssa, että osallistujilla on kaipaamansa tukea tarjolla. Tukitoimia voivat olla kuljetus liikuntapaikalle, tunnilla mukana oleva henkilökohtainen avustaja, viittomakielen tai muun kielen tulkki tai erilaiset liikunnan apuvälineet. (Rintala ym. 2012, 58.)

6 ESTEETÖN TALLI

Kun esteetöntä tallia rakennetaan, pitäisi osata huomioida tiettyjä asioita. Tallista saadaan valoisampi, kun käytettävät värit ovat vaaleita. Ovien ja niiden reunojen sekä muiden reunojen merkitsemiseen voidaan käyttää vaalean värin kontrastina esim. maalia tai jotain muuta keinoa (Kuvio 8). Tallin eri osastot voidaan erottaa toisistaan erilaisilla lattiamateriaaleilla ja väreillä. Ovet täytyy olla tarpeeksi leveitä ja oviaukot on tarvittaessa varustettava luiskilla ja hankalia kynnyksiä tulee välttää. Jos luiskien yli kuljetaan hevosten kanssa, niin tällöin täytyy kiinnittää erityistä huomiota luiskien materiaalin kestävyYTEEN. (Kaikille avoin ratsastuskoulu, [Viitattu 9.4.2014].)



Kuvio 8. Kontrastivärillä maalatut reunat selkeyttävät mm. karsinan oven paikkaa (Alasjärvi 2009)

Uusia asiakkaita ajatellen olisi hyvä, jos tallialueella olisi opastaulu, josta näkee mitä mistäkin rakennuksesta löytyy. Opaskartassa ja rakennuksissa olisi hyvä olla samanlaiset kuvalliset tunnukset. Kovapintaiset kulkureitit voidaan myös merkitä karttaan. (Kaikille avoin ratsastuskoulu, [Viitattu 9.4.2014].)

Karsinoiden ovet ja niissä olevat hevosten nimikyltit olisi hyvä erottua selvästi muusta karsinarakenteesta. Karsinan oveen voidaan lisätä vielä karsinan asukin kuva. Varustehuoneessa taas tuli varusteet merkitä selkeästi ja lisätä vaikka hevosen kuva varusteiden kohdalle helpottamaan oikeiden varusteiden löytymistä. Satulat on usein sijoitettu kahteen riviin ja tällöin voi olla hankalaa poimia oikeaa satulaa mukaan (Kuvio 9). Satuloita on helpompi ottaa mukaan kun ne on sijoitettu väljästi yhteen riviin. (Kaikille avoin ratsastuskoulu, [Viitattu 9.4.2014].)



Kuvio 9. Kahdessa rivissä olevia satuloita voi olla hankalaa poimia mukaan (Alasjärvi 2009)

6.1 Maneesi

Kovinkaan monessa maneesissa ei ole vaivauduttu maalaamaan itse maneesia tai katsomoa, vaan materiaalina on käytetty maalaamatonta raakalautaa. Maneesia voidaan kyllä maalata monella eri tavalla ja tällöin voidaan käyttää opetuksessa apuna maalausta ja erilaisia merkkejä ja merkintöjä. Sen lisäksi, että maneesin viihtyvyys ja valoisuus lisääntyvät, tuovat maalaaminen ja merkit apua heikkonäköisille ja hahmotushäiriöisille ratsastajille. Liian monella värillä maalaamista ei kuitenkaan suositella, koska kirjavasta maisemasta voi olla hankalaa erottaa ratsastajia. Myös hevonen voi saada ei-toivottuja reaktioita liian kirjavasta ympäristöstä. Vähintäänkin katsomon portaisiin ja penkkeihin täytyisi reunoihin maalata huomioraidat (Kuvio 10). Myös tasot voidaan maalata. (Kaikille avoin ratsastuskoulu, [Viitattu 9.4.2014].)



Kuvio 10. Reunat maalaamalla saadaan reunat ja kulmat esille (Alasjärvi 2009)

7 APUVÄLINEET

Monelle vammaiselle ja pitkäaikaissairaalle soveltava liikunta on välineurheilua. Oikeanlaisen apuvälineen kanssa henkilö pystyy osallistumaan tasavertaisesti liikuntaharrastuksiin. Soveltavan liikunnan saralla on kehitelty monenlaisia apuvälineitä. Ongelmana niissä vain on usein kallis hinta. Itse tehden tai vuokraamalla voi saada apuvälineen hintaa alemmas. Esteettömän liikuntaharrastuksen oleellinen osa on käyttäjälleen sopiva ja tarpeellinen apuväline, joka auttaa keskittymään liikunnan harrastamiseen. Apuväline voi poiketa arkielämässä käytetystä apuvälineestä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 78.)

7.1 Selkäänousuramppi

Kun esteettömyys huomioidaan ajoissa jo rakennusvaiheessa, voidaan vaikuttaa rakennuskustannuksiin. Tärkeää on huomioida esteettömyys kun noustaan hevosen selkään tai tullaan selästä alas. Selkäänousuramppi tulisikin sijoittaa helppokäyttöiseen paikkaan, oli se sisällä tai ulkona (Kuvio 11). Vaikka liikuntaestettä ei olisikaan, voidaan ramppia silti käyttää apuna selkään noustessa. (Salo 2010, 16.)



Kuvio 11. Selkäänousurampin hyvä sijoittaminen auttaa käytännön käytössä

Rampin kaltevuus voi olla rakennusmääräyksiä suurempi, koska ei ole tarkoituksena, että liikuntarajoitteinen kelaisi itse ramppia pitkin. Rampin korkeutta pohdittaessa liian matala koroke on parempi kuin liian korkea, koska ylöspäin on helpompi avustaa kuin alaspäin. Sopiva korkeus rampille on noin 70 cm. Olisi hyvä, jos hevonen saataisiin talutettua suoraan rampin viereen ja lähteminenkin onnistuisi suoraan eteenpäin. (Salo 2010, 16.)

Rakennusmateriaalina voidaan käyttää puuta tai metallia, usein alumiinia. Jälkimmäiset eivät ole liukkaita, jos ovat rei'itettyä materiaalia, mutta talvella ulkoramppeina voivat olla hankalia. Ulkoramppeja täytyy muista huoltaa talviaikana mm. lumitöin. Puurampeissa avustajaa auttamaan tulee laittaa luiskaan poikkipuita. Tuolin tippumisen ehkäisemiseksi tulee ylälavan reunoihin asentaa pienet esteet. (Salo 2010, 16.)

7.2 Ohjat ja satulat

Ohjien tekoon voidaan käyttää erilaisia materiaaleja. Ne voivat olla myös eriväriset, jolloin ratsastajalla on helpompi erottaa vasen ja oikea. Ohjissa voi olla myös erivärisiä kohtia ja lenkkejä. (Mäkelä & Rintala 2002, 388.)

Tavalliset hyväkuntoiset satulat kelpaavat vammaisratsastukseen. Vain muutamalla ratsastajalla Suomessa on erikoissatula. Erikoissatulan ongelmana on, että kun se on topattu jollekin tietylle henkilölle sopivaksi, voi jonkun muun olla hankala käyttää sitä. Tavallisista satuloista löytyy monenlaisia malleja ja istuimeen on mahdollista kiinnittää vielä erillinen pehmuste. Myös tukikahvan saa useampaan satulaan kiinni (Kuvio 12). Usein käytössä ovat myös tavalliset jalustimet. (Mäkelä & Rintala 2002, 388.)



Kuvio 12. Satulan runkoon on kiinnitetty tukeva kahva

Ratsastaa voidaan myös vikellysvyön kanssa. Ilman satulaa ratsastaessa pääsee ihminen kunnolla kosketuksiin hevosen kanssa ja tuntemaan hevosen liikkeitä alaan. Tässä on vaarana se, että ratsastaja tukeutuu liikaa vyöhön ilman oikeanlaisia ohjausta tai vikellysvyötä. Ratsastajaa ei tule sitoa kiinni hevoseen ja apuvälineistä ei saa tulla haittaa hevoselle. (Mäkelä & Rintala 2002, 388–389.)

8 ESIMERKKITALLIEN ESTEETTÖMYYS

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus vertailla kahta Etelä-Pohjalaista tallia esteettömyyden näkökannalta. Näissä molemmissa talleissa tarjotaan vammais- ja terapiaratsastusta. Ensimmäinen talli sijaitsee Lehtimäellä ja on Lehtimäen erityiskansanopiston talli. Toinen talli sijaitsee Alavudella ja on Alavuden ratsastuskoulu. Tavoitteena minulla on myös selvittää mitä esteettömyys vaatii ratsastustallilta ja miten esteelliset ratsastajat otetaan talleilla huomioon.

Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista, eli kvalitatiivista, menetelmää. Havainnoinnin suoritin tutustumalla talliin kiertelemällä tallialueella seuraamassa tallin arkea ja ottamalla kuvia havaintomateriaaliksi. Lisäksi syvenin havainnoitejani haastattelemalla kummaltakin tallilta opetustoiminnassa mukana olevaa henkilöä ja Alavuden ratsastuskoululta vielä yhden asiakkaan äitiä. Aikomukseni oli tehdä haastattelusta laajempi ja kattavampi, mutta aikapulan ja käytännön ongelmien takia haastattelut lyhenivät minimiin.

8.1 Lehtimäen erityiskansanopisto

Kävin 23.5.2014 tutustumassa Lehtimäen erityiskansanopiston talliin esteettömästä näkökulmasta. Minua opastamassa oli opiston henkilökunnasta vammaisratsastuksenohjaaja Jutta Saloranta. Kiersimme ensin opiston maneesin ja tallin läpi ja Jutta selosti kokoajan rakenteista, tiloista yms. Tämän jälkeen haastattelin Juttua esteettömiä ratsastuspalveluita koskien.

Lehtimäellä on mahdollisuus opinnolliseen kuntoutukseen, elinikäiseen oppimiseen, sivistymiseen ja itseluottamuksen kehittymiseen. Opinnolliseen kuntoutukseen sisältyy kokonaisvaltaista opetusta, psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista koulutusta sekä internaattikasvatusta. Opisto on Hyvän Elämän Akatemia. Se on arvostettu valtakunnallinen vapaan sivistystyön koulutuksen järjestäjä ja yhteistyökumppani erityistä tukea tarvitsevien nuorten, aikuisten ja heidän sidosryhmien keskuu-

nessa. Perusarvoina opistolla on yksilöllisyyden ja ainutkertaisuuden kunnioittaminen, ihmisten välinen tasavertaisuus ja osallisuus sekä turvallisuus ja yhteisöllisyys. (Lehtimäen erikoiskansanopisto, [Viitattu: 6.6.2014])

8.1.1 Tallialueen esteettömyys

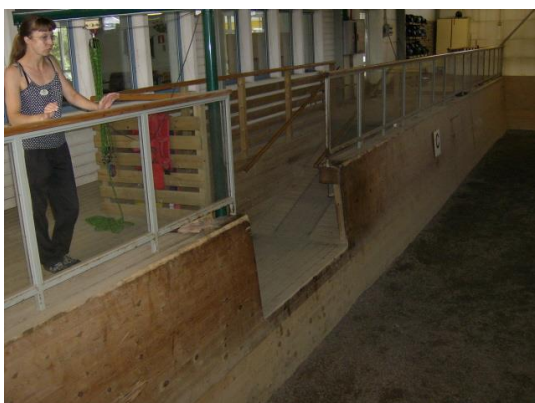
Opiston etupiha oli asfaltoitu, pääoven edessä oli muutamia parkkipaikkoja. Näistä ei monikaan tainnut olla invaparkkipaikka, mutta ratsastajat saapuvatkin suoraan autokyydillä joko maneesille tai tallille. Suurin osa ratsastajista asuu opistolla. Päärakennuksessa oli automaattisesti avautuvat ovet ilman kynnyksiä ja sisällä oli tilaa kulkea pyörätuolilla. Maneesiin oli suora näköyhteys päärakennuksesta ikkunoiden läpi, eli maneesi oli päärakennuksessa kiinni. Päärakennuksen takapuolella oli asfalttipäällysteinen pihamaa, jossa oli paljon tilaa pysäköidä auto. Ovelle oli loiva nousu, myös tämä takaovi oli automaattinen ilman kynnyksiä. Tilavan eteisen (Kuvio 13) läpi päästiin maneesin ovelle, joka ei enää ollutkaan automaattinen ja täten hankala avata esim. pyörätuolista käsin.



Kuvio 13. Maneesiin päästiin siististi tilavan eteisen läpi

Maneesissa oli oven jälkeen leveä puinen tasanne (ylempänä itse ratsastuskentän pohjaa) jossa mahtuu pyörätuolien kanssa kulkemaan. Tasanteelta lähti luiska alaspäin selkäänousurampille, joka oli rakennettu tasanteen ”sisään” (Kuvio 14). Tämä luiska on hieman turhan jyrkkä; painavan asiakkaan kanssa saa käyttää voimaa, jotta henkilö saadaan tuotua luiskaa pitkin takaisin tasanteelle. Sähköpyö-

rätuolissa istuva joko kannetaan alas korokkeelle tai siirretään istumaan kelattavaan pyörätuoliin. Selkäänousukorokkeella oli apuna vinssi suurikokoisempien ratsastajien selkään nostamisessa/selästä pois nostamisessa (Kuvio 15). Tasanteen toisesta päästä lähti raput alas kentän puolelle, mutta ne olivat erittäin hämähäät, ahtaat ja jyrkät, eli todella hankala kulkea. Rapuissa onkin aina saattaja mukana. Kontrastivärejä ei maneesissa ollut missään, vaan kaikki oli puun väristä. Kai kuvuutta oli jonkin verran. Valaistus oli hyvä. Näkövammaisia varten oli varastossa isot kouluradan kirjaimet.



Kuvio 14. Selkäänousuramppi on sisäänrakennettu



Kuvio 15. Jutta esittelee ihmismosturin toimintaperiaatetta

Kulkureitti tallille oli suurimmalta osin asfaltoitu, ennen tallia oli jyrkkä mäki, jossa asfalttipinnoite loppui ja hiekkapinnoite alkoi (Kuvio 16). Tie oli tältä osin melko kuoppainen kun oli juuri ollut rankkoja sateita jotka olivat huuhtoneet maata mukaansa. Tallissa oli vain yksi käytävä, joten se oli melko selkeä hahmottaa. Myös täällä vallitseva väri oli puu eikä kontrastivärejä ollut käytetty. Tallin oviaukoissa oli

myös hankalat rautaiset kynnykset, jotka vaikeuttavat pyörätuolilla kulkua. Käytävä oli leveää ja siinä mahtuu hoitamaan hevosta. Paha taustamelua ei tallissa kuulunut. Ilmastointi hurisi melko vaimeana eikä kaikumistakaan ollut. Häiriötä kuitenkin syntyy, kun hevosia kuljetellaan käytävällä edestakaisin ja ohjaajat huutelevat toisilleen, jolloin erikoisratsastajien keskittyminen esim. hevosta hoitaessa voi häiriintyä. Tallissa ei ollut esteetöntä vessaa. Myös lantala ja heinälato eivät olleet esteettömiä. Satulahuoneeseenkin pääsy on vaikeaa; kulkuaukko on ahdas eikä siitä pääse pyörätuolilla (Kuvio 17). Hevosten satulat oli myös sijoitettu ahtaasti useampaan riviin, joten niitä voi olla hankala poimia mukaan. Suitsien kohdalla luki hevosen nimi. Karsinoissa oli korkeat kynnykset, joten niihin eivät pyörätuolipotiilat pääse. Myös karsinan avaaminen voi olla vaikeaa, koska osa karsinoiden lukitusmekanismeista oli hieman jäykkiä. Tallin ulko-ovet olivat tavalliset pariovet, joten niiden avaaminen pyörätuolista käsin on hankalaa.

Tallialueen parkkipaikka oli hiekkapohjainen ja melko tasainen. Parkkipaikka oli heti tallin vieressä, joten matka talliin ei ole pitkä. Tallin ovelle on loiva nousu. Hevosten tarha-aidat olivat joko sähkölankaa tai puuta. Sähköaidoissa ei ollut varoituskylttejä ja tarhojen lauta-aidat olivat kuluneet ja portit hankalia avattavia. Koko alueella ei näkynyt oikein kunnon opas- tai ohjetauluja. Kentän aita oli jonkinlaista narua ja se oli hankalaa havainnoida.



Kuvio 16. Maneesin ja tallin välissä on jyrkkä mäki



Kuvio 17. Varustehuoneen keskellä oleva saareke hankaloittaa kulkua

8.1.2 Käyttäjien kokemuksia esteettömyydestä

Haastattelin myös Jutta Salorantaa. Hän kertoi, että terapia- ja vammaisratsastus alkoivat Opistolla henkilökunnan hevosinnostuksesta ja kokeilunhalusta 30 vuotta sitten. Opistolla on haluttu tarjota mahdollisuus ihmisille kuntoutua ja harrastaa.

Viikon aikana tallilla pidetään talvisaikana neljänä päivänä ja kesäaikana viitenä päivänä viikossa ratsastusterapiaa ja vammaisratsastusta. Jutta eritteli mitä terapiaratsastus ja vammaisratsastus tarkoittavat. Terapiaratsastus on Kelan korvaama kuntouttavaa toimintaa, josta ratsastusterapeutti huolehtii. Vammaisratsastus taas tarkoittaa harrastusmielessä tapahtuvaa ratsastusta. Talviaikana terapia- ja vammaisratsastajia käy tallilla viikoittain noin 50 henkilöä ja kesällä noin 150 henkilöä, koska kesäaikaan opistolla on meneillään erilaisia kursseja joihin kuuluu yhtenä osana hevoset.

Opistolla on yhdeksän omaa hevosta ja kaksi yksityistä hevosta erityisratsastajien käytössä. Näistä hevosista seitsemää käytetään terapiaratsastuksessa. Siinä käytetään tallin rauhallisimpia ja luotettavimpia hevosia. Hevoset valitaan ratsastajien mukaan; jos jollain asiakkaalla on esim. selkävamma tai -sairaus, pyritään hänelle valitsemaan tasaliikkeinen hevonen. Hyvä terapiahevonen olisi perusterve, oikein

koulutettu ratsu, joka osaisi itse koota itsensä. Tällä tarkoitetaan sitä, että hevonen osaisi kytätä kehoaan oikein, eli kulkisi selkä ns. pyöreänä ja astuisi takajaloillaan kunnolla kehon alle. Selkä notkolla kulkeva hevonen kun voi helposti kipeyttää itsensä. Hevosella olisi myös hyvä olla tasaiset liikkeet ja sen ei saisi olla liian reipas. Hevonen ei saisi säikkyä liikenteessä ja sen tulisi olla nöyrä ihmistä kohtaan. Hevosen tulisi olla rauhallinen ja sen ei saisi hätäillä toisten hevosten perään, vaan sen kanssa pitäisi pystyä työskentelemään myös ilman lajitovereiden seuraa.

Tallin henkilökunnalla olisi hyvä olla hevosalan koulutus ja mahdollisesti myös liikunnan tai vammaisalan koulutusta, jotta he pystyisivät avustamaan asiakkaita mahdollisimman paljon. Lisäksi henkilökunnalla tulisi olla kiinnostusta alaan. Fyysistä kuntoa myös vaaditaan, jotta hevosen vierellä jaksetaan kävellä/juosta ja asiakkaita jaksetaan avustaa hevosen selkään ja sieltä pois. Hevosen luku- ja käsittelytaidot ovat myös tärkeitä. On tärkeää, että osataan ennakoida hevosen käyttäytyminen ja pystytään suhtautumaan käytökseen ja erilaisiin tilanteisiin oikealla tavalla.

Talliin parannusehdotuksina Jutta mainitsi erillisen hevosenhoitotilan, johon muut tallissa kulkevat ihmiset/hevoset eivät pääsisi häiritsemään hevosenhoitohetkeä. Myös tarhojen portit saisivat olla paremmin liikkuvat, jolloin myös liikuntarajoitteiset voisivat olla paremmin mukana hevosten tarhasta hakemisessa/tarhaan viemisessä (Kuvio 18).



Kuvio 18. Tarhojen portit ovat hankalasti avattavia

Jutta on huomannut liikuntarajoitteisissa ihmisissä kehittymistä, kun he ovat aloittaneet ratsastamisen, ja terapiaratsastuksessa on tarkoitus saada muutosta aikaiseksi. Ratsastajien rohkeus ja itsevarmuus on lisääntynyt. Ratsastajat ovat vetreämpiä, heillä on parempi keskivartalon hallinta ja tasapaino, ja lisäksi haasteelliset ihmiset voivat ollakin hevosten parissa täysin erilaisia; he ottavat ohjeita vastaan ja ovat ystävällisiä.

Vammaisratsastustunnit kestävät puoli tuntia. Terapiaratsastustunnit voivat kestää puolesta tunnista tuntiin. Vammaisratsastuksessa vain ratsastetaan, terapiaratsastuksessa voidaan myös hoitaa hevosia tai tehdä tallitöitä. Aina ei edes ratsasteta. Ratsastus tapahtuu kentällä, maneesissa tai maastossa. Ratsastuskerta rakennetaan sen mukaan mitä asiakas toivoo ja millaiseen lopputulokseen halutaan päätyä. Tunnilla voidaan mennä erilaisia ratsastusradan teitä, voidaan ylittää puomeja, mennään kevyessä istunnassa, pujotellaan, leikitään ja paljon muuta. Opistolla käy ratsastusterapiassa ihmisiä noin 50 kilometrin säteeltä. Opiston kurssilaiset taas tulevat ympäri Suomen.

Jutan mielestä on tärkeää varmistaa liikuntarajoitteisten palveluita tarjotessa, että mitä vakuutuksia pitää olla kenelläkin ja mitä ne korvaavat. Palveluiden tarjoajan täytyy myös tietää, mitä on tekemässä, eikä vain yhtäkkiä pääätä kylmiltään aloittaa palveluiden tarjoamista. Ratsastajien taustat on hyvä tietää. Henkilöiden kommunikointitavat on hyvä tuntea. Kaikki eivät kommunikoi puheella, vaan osa kommunikoi eleillä ja ilmeillä. On siis hyvä tietää mitä mitäkin ilme/ele tarkoittaa.

8.2 Alavuden ratsastuskoulu

Kävin tutustumassa 3.6.2014 Alavuden ratsastuskouluun. Siellä seurasin ratsastusfysioterapeutti Eija Isokankaan toimintaa asiakkaan kanssa. Eijan lähtiessä asiakkaan kanssa maastoon jäin kiertämään ja kuvaamaan tallille, sekä haastattelin asiakkaan äitiä tämän itsensä että asiakkaan puolesta. Terapiatunnin loputtua haastattelin Eijaa sekä tallimestaria joka oli avustamassa Eijaa.

8.2.1 Tallialueen esteettömyys

Talli on minulle entuudestaan tuttu, koska olen siellä nuorempana käynyt ratsastamassa. Talli on nyt tosin sisältä remontoitu, joten jotain pieniä muutoksia on tallin sisälle tullut. Pääasiassa paikka kuitenkin entisellään ja jonkinlainen haaste oli osata katsoa tuttua paikkaa esteettömältä kannalta.

Parkkialue on melko iso. Se on hiekkapohjainen ja hieman kuoppainen. Invaparkkipaikkoja ei ole erikseen merkitty, kuten ei muitakaan parkkiruutuja. Asiakkaat pysäköivät parkkipaikalle, tai sitten taksi tuo heidät suoraan tallin pihaan. Pihatie on myös hiekkapohjainen ja kuoppainen (Kuvio 19). Pihatiellä voi vastaan tulla hevosia tai talliyrittäjälle kuuluvia kulkuneuvoja. Itse pihamaa on myös hiekkapohjainen ja kuoppainen, myös osin kurainen hevosten kulkemisen ja traktorilla ajamisen jäljitä.



Kuvio 19. Pihatiestä löytyy epätasaisuutta

Talin oviaukossa on kynnys, minkä yli varsinkin sisälle mentäessä voi olla hankala mennä, koska maa oven edessä on vähän alempana kuin sisäpuolella tallin lattia. Oviaukkoon voidaan asentaa puiset liuskat (Kuvio 20), jolloin etenkin painavalla sähköpyörätuolilla päästään kulkemaan paremmin. Hevosten kulkemisen takia näitä liuskoja ei kuitenkaan voida pitää pysyvästi oviaukossa. Ovi ei ole liikuntarajoitteisen avattavissa, mutta tallilla ei ole tarkoituskaan, että liikuntarajoitteisten täytyisi itse avalla ovia.



Kuvio 20. Oviaukkoon voidaan tilapäisesti asentaa puiset liuskat

Talli oli sisältä valoisa ja hiljainen eikä kaikuvuuttakaan ollut. Käytävän lattia on tasainen ja käytävällä oli hyvin leveyttä liikkumiseen. Hevosta voidaan hoitaa joko leveällä pesupaikalla tai vähän kapeammalla hoitopaikalla, jolloin hoitotoimenpiteet voidaan tehdä rauhassa käytävän liikenteestä huolimatta (Kuvio 21). Tallissa on vain yksi käytävä, joten se on selkeä hahmottaa. Karsinarakenteet olivat puun värisiä eikä mitään kontrastivärejä ollut käytetty. Karsinan lattia oli samassa tasossa käytävän lattian kanssa, joten karsinaan on helppo päästä. Opasteita ei tallissa tai tallialueella näkynyt.



Kuvio 21. Leveällä pesupaikalla on tilaa hoitaa hevosta

Varsinaista invavessaa ei tallissa ollut. Ennen vessaa oli korkeahko kynnys, mutta itse vessan oviaukossa kynnystä ei ollut ja ovikin oli leveä. Vessassa oli tavallinen pönttö ja se oli sijoitettu normaalisti, mutta avustettuna pöntölle siirtyminen voi onnistuakin. Vessassa ei ollut paljoa ylimääräistä tilaa liikkua pyörätuolin kanssa.

Varustehuoneeseen mentäessä on oviaukossa iso kynnys (Kuvio 22), josta ei kyllä ilman avustamista pääse kulkemaan. Varustehuone on melko tilava, siellä mahtuu pyörätuolin kanssa kääntymään. Suitset saa helposti poimittua mukaan, satulat taas ovat useammassa rivissä, joten niiden mukaan poimiminen voi olla hankalaa.



Kuvio 22. Varustehuoneeseen oviaukossa on hankala suuri kynnys

Maneesi sijaitsee ihan tallin vieressä. Matkaa pihan poikki ei ole kovinkaan monta metriä, joka on hyvä asia sadesäällä. Pihamaa on tällä välillä epätasainen ja maneesin oviaukon kohdalta hieman kurainen. Pihalla kun kuljetaan traktorilla ja hevosilla, niin nämä tekevät pihamaasta epätasaisen. Maneesissa oli iso liukuovi, jonka takaa alkoi heti hiekkapohja. Kenttäalue ei ala ihan heti ovelta, vaan väliin on jätetty katsomoaluetta. Heti oven vieressä sijaitsi puinen selkäänousuramppi sekä puinen porraskoroke, jonka päältä voi nousta selkään (Kuvio 23). Ulkokenttä sijaitsee maneesin vieressä ja siellä on hyvin havaittavat aidat. Ulkona ei pahemmin melua kuulunut.



Kuvio 23. Maneesista löytyy myös selkäänousuramppi ja porraskoroke

Heti tallin ulkopuolella oli seinän vieressä metallinen suuri selkäänousuramppi, jossa oli luiska toisessa päässä ja rappuset toisessa. Rampin ja tallin seinän väliin jäi hyvä kuja johon hevonen tuodaan. Kun hevonen on kujassa, niin se ei pääse väistämään pois rampin vierestä. Koroke oli pitkä ja sen molemmista päistä oli kulku korokkeelle. Korokkeeseen ei tällöin jäänyt mitään teräviä kulmia jotka olisivat voineet vahingoittaa hevosta.

8.2.2 Käyttäjien kokemuksia esteettömyydestä

Haastattelin ohjaajan lisäksi tallimestaria, joka toimii avustajana sekä asiakkaan äitiä. Itse asiakasta en haastatellut, koska hänen puheensa ei ollut ihan selkeää ja häntä taisi vähän ujustuttaa kun oli vielä niin nuorikin.

Ratsastusfysioterapeutti

Ratsastusfysioterapeutti Eija Isokangas toimii Alavuden ratsastuskoululla. Eija on pyörittänyt toimintaa tallilla vuodesta 1995 alkaen. Tallilla on paikkakunnalla pitkät perinteet terapia-/vammaisratsastuksen parissa työskentelystä.

Varsinaista hevostaustaa Eijalla ei ole. Syy, miksi hän ryhtyi ratsastusfysioterapeutiksi oli se, että tavallinen fysioterapeutin työ oli välillä tylsää. Hevosten kanssa toimiessa hevonen hoitaa asiakkaan jalkojen venyttämisestä ja asiakaskin mieluummin istuu puoli tuntia hevosen selässä kuin jumppapallon päällä. Hevosten kanssa toimiminen on myös paljon monipuolisempaa toimintaa. Usein asiakkaat myös iloitsevat kun saavat ikään kuin jalat alleen ja voivat mennä lähes minne tahansa.

Eija käy asiakkaidensa kanssa tallilla kesäaikaan neljä kertaa viikossa ja talvella kerran tai kaksi viikossa. Asiakkaita viikossa on kesäaikaan jopa 15 henkilöä, kun talvella taas voi olla vain kolme henkilöä. Terapiahevosia tallilla on kolme. Tärkeimmät ominaisuudet, jotka pitäisi terapiahevoselta Eijan mukaan löytyä, ovat kärsivällisyys, rauhallisuus ja yhteistyökykyisyys. Avustajilta vaaditaan mukautumista asiakkaiden tarpeisiin. Lisäksi avustajien täytyy osata noudattaa annettuja ohjeita.

Mitään isoja negatiivisia asioita Eija ei osannut sanoa tallilta. Pihan epätasaisuus ja kurakelit olivat isoimmat ongelmakohdat. Eija kuitenkin kääntää nämäkin positiivisiksi, koska hänen mielestään liika esteettömyys ei ole hyvästä, koska tällöin ei liikuntarajoitteinen opi kulkemaan esteellisemmässä ympäristössä. Eijan mielestä epätasainen pihatie auttaa esim. tasapainohäiriöisen asiakkaan tasapainon kehitymisessä. Myös kynnyksistä täytyy liikuntarajoitteisten ihmisten oppia selviämään itse. Eija ei autakaan turhaan ohjattaviaan, vaan pistää asiakkaat tekemään asioita myös itse (Kuvio 24). Suurimmaksi positiivisimmaksi asiaksi Eija mainitsee hänen ja talliyrittäjän yhteistyön. Kommunikointi toimii molemmin päin ja tällöin töiden suunnitteleminen on helppoa. Muita asioita, joita täytyisi osata ajatella liikuntarajoitteisten kannalta on se, että he eivät välttämättä osaa tai uskalla toimia vieraassa paikassa. Tällöin heitä pitää ohjata ja neuvoa kuinka toimia, tutustuttaa paikkaan. Voi myös itse kokeilla istua pyörätuoliin ja testata sen toimivuutta erilaisissa tilanteissa.



Kuvio 24. Eija ohjeistaa nuorta asiakasta rampille nousemisessa

Terapiatunnin ohjelmaan kuuluu hevosen hakeminen karsinasta, hevosen harjaaminen ja varustaminen, sen jälkeen hevosen ulos taluttaminen (Kuvio 25) ja selkään nousu. Ratsailla voidaan tehdä tasapainoharjoituksia tai hevosen hallintaharjoituksia alkeistasolla. Ratsastuksen jälkeen talutetaan hevonen takaisin sisälle, riisutaan varusteista ja harjataan. Lopuksi asiakas saa antaa hevoselle leipää. Eija on huomannut asiakkaissaan muutoksia ratsastuksen aloittamisen jälkeen. Varsinkin vartalon hallinta, alaraajojen rentouttaminen ja omatoimisuus ovat parantuneet.



Kuvio 25. Asiakas osallistuu myös muuhun toimintaan kuin pelkkään ratsastukseen

Eijan asiakkaat voivat tulla kaukaakin. Kaukaisin on tullut Tampereelta saakka, tosin tämä henkilö on asunut kesäaikaan Virroilla, jolloin matka on ollut hieman lyhyempi. Tavallisin välimatka on noin 30 km, mutta yli 100 kilometrin päästäkin voi asiakkaita tulla.

Asiakkaan äiti

Haastattelin asiakkaan äitiä sillä välin, kun asiakas oli ratsastamassa. Asiakkaan äiti kertoi seitsemän vuotiaan tyttänsä olevan SP vammaisen (diplegia spastica), jolla vielä lisäksi on määrittelemätön kehitysvamma. Hän ei pysty kävelemään, tuettuna pystyy vähän seisomaan. Lisäksi hänen käsissään on vähän koordinaatio-ongelmia, jotka ovat onneksi vähenemään päin. Koulussa ja kerhossa työllä on avustaja, mutta muuten äiti ei ole nähnyt tarpeelliseksi hankkia avustajaa. Matkaa tallille ei äiti näe ongelmalliseksi, koska asuvat lähellä tallia.

Perheelle suositeltiin ratsastusterapiaa yhdeksi hoitomuodoksi. Tyttö on nyt käynyt kolme vuotta ratsastusterapiassa. Hän käy myös kuivajumpassa, allasterapiassa ja puheterapiassa. Näistä ratsastusterapia on ehdottomasti kaikkein mukavin, koska pääsee touhuamaan hevosen kanssa. Yksi terapiakerta kestää tunnin verran. Aiemmin ratsuna toimi pieni poni, mutta nyt ratsuksi on vaihtunut vähän isompi hevonen. Tällä hevosella tyttö nykyään menee joka kerralla. Äidillä itsellään ei ole hevostaustaa ollenkaan. Kerran on tytön innoittamana kokeillut ratsastamista.

Tyttö käyttää apuvälineinään pyörätuolia ja pääasiassa jumpissa käytössä on rullaattori, jalkoja levittävä vyö ja tukikeppejä. Suihkussa on apuna suihkutuoli. Äiti on huomannut ratsastusterapian myötä tytön omatoimisuuden parantuneen ja jalkojen liikkeet ovat paremmat varsinkin sinä päivänä kun ratsastusterapiaa on ollut.

Äiti mainitsee tallin huonoina puolina ovien kynnykset ja pihan ajoittaisen kuraisuuden, jolloin kuraa kulkeutuu kotiin saakka. Hyvänä puolena tallilla äiti pitää tallin lattian tasaisuutta (Kuvio 26). Tyttö itse ei ole valittanut mistään ongelmista, myöskään mitään toiveita hän ei ole ehdottanut mitä voisi terapiatunnin aikana tehdä. Hän on vain tyytyväinen, kun pääsee tallille harjaamaan hevosta. Tästä toimenpiteestä hän pitää erityisen paljon. Myös muu hevosen hoito on mukavaa ja tyttö saa iloa siitä, kun pääsee liikkumaan hevosen avulla. Epämiellyttävänä tyttö pitää sitä, kun pitää levittää jalkoja hevosen selässä.



Kuvio 26. Tasaisella lattialla on hyvä kulkea

Tallimestari

Alavuden ratsastuskoululla toimii 26-vuotias nainen tallimestarina. Hän on ollut töissä tallilla kaksi vuotta. Hevoskokemusta hänellä on 20 vuotta.

Tallimestarin toimenkuvaan kuuluu avustaa terapiatunneilla, koska hän tuntee hevoset. Hän ei auta varsinaisessa terapiatyössä, vaan huolehtii hevosesta terapiatunnin aikana (Kuvio 27). Hänen toimenkuvaansa ei myöskään kuulu hevosen

varustaminen, paitsi joskus harvoin täytyy hevonen laittaa etukäteen valmiiksi asiakasta varten.



Kuvio 27. Avustaja huolehtii hevosen paikoillaan pysymisestä

Tallimestari osaa mielestään toimia liikuntarajoitteisten kanssa ja pitääkin heidän kanssaan puuhailusta. Hänen mielestään hänen oma käytöksensä on muuttunut niin, että huomaa julkisilla paikoilla tarjoavansa helposti liikuntarajoitteiselle ihmiselle apua, jos sitä huomaa henkilön tarvitsevan. Liikuntarajoitteiset ovat hänen mielestään aitoja ja on ilo seurata kun liikuntarajoitteiset onnistuvat tehtävissään. Varsinkin pienille lapsille on huomannut olevat ratsastusterapiasta apua.

Tallimestari mainitsee pihamaan kuraisuuden tallin huonoksi puoleksi. Tätä voitaisiin vähän välttää, jos entinen liikuntarajoitteisten ovi olisi käytössä, mutta tallin remontin myötä tähän oviaukkoon tuli suuri kynnys ja siitä kulkeminen estyi. Tallin tasaisen uuden lattian tallimestari taas mainitsi tallin hyväksi puoleksi.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Molemmat tallit ovat tarjonneet liikuntarajoitteisille jo useiden vuosien ajan mahdollisuuden hevosten kanssa työskentelyyn hyvällä ammattitaidolla. Molemmissa paikoissa oli mukava käydä tutustumassa ja tallit olivatkin varsin mielenkiintoisia. Tallin henkilökunta ja asiakkaat olivat myös hyvin iloisia ja kohteliaita.

Käytin tutkimuksessani laadullista, eli kvalitatiivista, tutkimusmenetelmää. Keräsin tutkimusmateriaalia omin silmin tehtävän havainnoinnin ja haastattelujen kautta. Kävin siis kummallakin tallilla havainnoimassa millaiset tilat ja käytännöt talleilla on esteettömyyden kannalta. Lisäksi vahvistin itse tekemiäni havaintoja haastattelujen avulla.

9.1 Lehtimäen erityiskansanopisto

Vaikka erityiskansanopistosta puhutaan, niin tallialue ei sitä juurikaan ole. Tallia ja maneesia ei kyllä ole alun perinkään rakennettu esteettömästä näkökulmasta. Muu osa opistoa on taas esteettömästi suunniteltu, mutta sitä en ole tässä työssä ottanut huomioon.

Parhaimpia kohtia opiston tallialueella oli laaja piha-alue, joka on pääosin asfalttia. Myös saavutettavuus on hyvä tultaessa autolla, kun sillä pääsee aivan tallin tai maneesin ääreen. Maneesin ”sisäänrakennettu” selkäänousuramppi oli hyvä, koska siinä ei ole mitään teräviä kulmia johon hevonen voisi kolhia itsensä, eikä se vie tilaa maneesista (Kuvio 28). Samoin nosturiavustin oli hyvä apuväline, koska tällä saadaan säästettyä avustajien selkiä.



Kuvio 28. Jutta esittelee metallista ulkoramppia jossa terävät kulmat voivat kolhia hevosta

Huonoimpina kohtina pidin maneesin rappusia alas kentälle. Ne olivat niin hämävät ja kentälle piti tulla pienestä ”luukusta”, jossa oli iso kynnyks. Itselläkin oli ongelmia päästä siitä läpi. Selkäänousurampin luiska oli myös turhan jyrkkä ja siinä sai kuulemma painavampien asiakkaiden kanssa tarkkana, ettei pyörätuoli karkaa käsistä. Tallille mennessä oli jyrkkä mäki, jota ei kyllä kelattavalla tuolilla itse pysty helposti kelaamaan ylös. Välimatka tallilta maneesille on myös aika pitkä ja tällöin huonolla kelillä sitä voi olla inhottava kulkea. Tallin ulko-ovien kynnykset olivat hankalia, kun maa ulko-oven edessä on hieman kaltevaa.

Toisaalta en nähnyt nyt itse toimintaa, vaan arvioin tilannetta oman mielikuvituksen varassa ja sen mukaan, mitä Jutta minulle kertoi paikkaa esitellessä. Todellisuus voi siis poiketa omasta mielikuvituksesta ja hankalat paikat eivät pakosti olekaan niin hankalia kuin ajattelen, kun niissä on opittu toimimaan.

9.2 Alavuden ratsastuskoulu

Alavuden tallia ei myöskään ole rakennettu esteettömästä näkökulmasta. Täällä on myös pitkät perinteet liikuntarajoitteisten parissa työskentelystä.

Tallilla oli parasta mielestäni suuri ja tukeva selkäänousuramppi, joka oli sijoitettu hyvään paikkaan tallin seinustalle. Myös hevosenhoitomahdollisuus joko pesupai-

kalla tai hoitopaikalla on hyvä, koska tällöin saa hevosta hoitaa rauhassa. Tallin hiljaisuus ja rento ilmapiiri oli myös hyvä asia.

Huonoimpia asioita tallilla oli epätasainen parkkipaikka, pihatie ja pihamaa. Pihatiellä ja pihamaalla voi vastaan tulla hevosia tai ajoneuvoja, joiden väistäminen ainakin kapeahkolla pihatiellä voi olla hankalaa. Pihamaa kuraantuu helposti ja tällöin kuraa kulkeutuu helposti kotiin saakka sen lisäksi, että kurassa on hankala liikkua.

9.3 Vertailu

Molemmilla talleilla oli omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Tallit olivat loppujen lopuksi melko samanlaisia. Kumpainenkin talli on suosittu ja talleille saapuu asiakkaita pitempienkin matkojen päästä. Kumpaakaan talleista ei ollut rakennettu esteettömyyttä silmällä pitäen, mutta silti niissä pystyttiin toimimaan liikuntarajoitteisten kanssa hyvin käytännön tuomalla kokemuksella.

Molemmilla talleilla oli asialliset selkäänousurampit ja hevosten varusteet. Tarvittavia apuvälineitä löytyi myös. Tässä tapauksessa kyseessä oli ratsastajan vyötärölle kiinnitettävä vyö, josta sai avustaja tukea ratsastajaa.

Myös auton pysäköimiselle oli varattu paljon tilaa, joten liikuntarajoitteisten on helppo siirtyä autosta ulos/autoon sisälle. Kulkuväylät olivat leveitä, joskaan niiden pintamateriaali ei aina ollut paras mahdollinen, vaan välillä löytyi reitiltä epätasaisuutta ja kuraa.

Kummallakaan tallilla ei ollut varsinaista invavessaa, jonne olisi pyörätuolin kanssa helppo mennä. Myös varustehuoneisiin pääsy oli molemmilla talleilla hankalaa oviaukon ahtauden tai suuren kynnyksen vuoksi.

Oviaukot talleissa olivat leveitä kulkea. Nämä on jo hevostenkin vuoksi suunniteltu kunnon kokoisiksi. Itse ovet olivat molemmissa talleissa suuret eikä liikuntarajoitteiset niitä pystytä avaamaan tai sulkemaan itsenäisesti. Myös hankalia kynnyksiä

löytyi molemmista talleista ja Lehtimäen opistolta löytyi vielä maneesista hankalat portaat.

Valaistus molemmissa talleissa oli hyvä, eikä pahaa taustameteliäkään tai kaiku- vuutta ollut. Lattiat olivat tasaista betonia tallin puolella, heinäladoissa lattiapinta oli epätasaisempaa. Talleissa tai maneesseissa ei ollut käytetty kontrastivärejä helpot- tamaan havainnointia. Tallien ratsastuskentät olivat suuria, Lehtimäen opiston kentällä oli huonosti hahmotettavat aidat kun taas Alavuden ratsastuskoululla ken- tän aidat olivat selkeät.

9.3.1 Parannusehdotukseni

Molemmilla talleilla voisi ulko-ovien kynnykset poistaa muuttamalla ulko-ovien ala- reunan rakennetta. Betonilattia voisi jatkua pari metriä oven ulkopuolelle ja oven alareunaan voisi asentaa kumireunan, jolloin oven alareunan alta ei pääsisi kyl- mää ilmaa talliin. Tosin tallissa tämä ei olisi kauhean paha asia, koska tallissa suositaankin viileämpää ilmaa hevosten hyvinvoinnin vuoksi. Tavallinen ovi voitai- siin korvata myös automatisoidulla nosto-ovella, jolloin ovea voisi hyvin liikuntara- joitteisetkin käyttää. Avausmekanismina voisi olla joko katkaisija seinässä tai il- massa roikkuva naru, josta vetämällä ovi aukeaisi.

Varustehuoneiden oviaukkoa voitaisiin muokata niin, että Alavuden ratsastuskou- lussa kynnyksen eteen tehtäisiin luiska, tämä ei olisi edes hevosten tiellä, koska varustehuone ei ole hevosten kulkuväylällä. Luiskan avulla saataisiin myös vanha kulkuovi esteellisten ratsastajien käyttöön, jolloin välttyttäisiin kulkemasta hevosten käyttämästä pääovesta. Lehtimäen opistolla taas voitaisiin poistaa varustehuonet- ta jakava saareke, joka hankaloittaa varustehuoneeseen menoa. Molemmilla tal- leilla voitaisiin sijoittaa terapiahevosten varusteet sellaiselle korkeudelle ja sellai- seen paikkaan, että varusteet on helppo poimia mukaan, esim. satulat alimmaiselle satulatelineriville. Myös varusteet voitaisiin nimetä selkeästi, mahdollisesti vielä hevosen kuvalla varustettuna.

Talleissa voitaisiin maalata karsinoiden oviaukkojen reunat korostevärillä, jolloin oviaukkojen kohdat olisi helpompi hahmottaa. Maneeseissa voitaisiin myös portaiden reunoja ja kulkureittien kulmia korostaa värillä. Ratsastusradan kirjainten viereen voitaisiin laittaa myös erilaisia kuvia, jolloin ratsastajan on mahdollisesti helpompi käsittää minne pitää hevosta ohjata.

Tallialueen epätasaiset pinnat voitaisiin päällystää esim. asfaltilla, tai sitten pinnat voitaisiin lanata tasaisiksi säännöllisin väliajoin. Erilliset kulkureitit liikuntarajoitteisille on hankala järjestää, mutta yhtenä vaihtoehtona olisi liikuntarajoitteisten parkkipaikan siirtäminen tallin viereen, jolloin kulku varsinaiselta parkkipaikalta talliin lyhenisi. Talleille voisi myös laittaa selkeitä opastetauluja joista selviäisi mitä mistäkin löytyy.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus

Käyttämäni kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä oli mielestäni sopiva tähän tutkimukseen. Parhaimmat havainnot aiheesta sai mielestäni juurikin tutustumalla henkilökohtaisesti tallin toimintatapoihin. Parhaimmat käytännönkokemukset sain selville tallien käyttäjiä haastatteleamalla.

Jotta tutkimus olisi täysin luotettava, olisi minulla täytynyt olla huomattavasti enemmän tallien käyttäjiä haastateltavana. Nyt haastateltavien määrä jäi todella vähäiseksi aikatauluongelmien vuoksi. Näin ollen tutkimustani ei voida pitää täysin luotettavana. Tuloksia ei voida pitää yleisesti pätevinä, vaan ne koskevat vain näitä kahta tutkimuskohteena olevaa tallia.

Tämän opinnäytetyön aiheesta voisi tehdä mahdollisesti lisätutkimuksia. Aiheena voisi olla vaikka tallin värityksen vaikutus havainnointikykyyn tai eri ratsastuslajien liikuntarajoitteiset ratsastajat ja heidän vammansa ja selviytymisensä omassa lajissaan.

LÄHTEET

- Alasjärvi, M. ja Kumpp. 2009. Kaikille avoin ratsastuskoulu: Minkälainen voisi olla esteetön ratsastuskoulu?. [Verkkajulkaisu]. Suomen ratsastajainliitto ry. [Viitattu 9.4.2014]. Saatavana: http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/em_beds/ratsastajainliittowwwstructure/29237_esteeton_talli_nettiin_1.pdf
- Elsa-hanke. EVELIINA - Esteettömyyttä vesiliikenteessä ja matkailupalveluissa. 16.6.2006. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.6.2014]. Saatavana: http://www.transportal.fi/hankkeet/elsa/tietopankki/tietopankki_pdf/EVELIINA_raportti_www.pdf
- Lehtimäen erityiskansanopiston internetsivut. [Viitattu: 6.6.2014]. Saatavana: <http://www.lehtimaenopisto.fi/toiminta-ajatus-visio-ja-arvot>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Mäkelä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta: Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas: Mitä miksi miten. [Verkkajulkaisu]. Invalidiliiton julkaisu O.39.. Helsinki: TyyliPaino Oy. [Viitattu 9.4.2014]. Saatavana: http://www.esteeton.fi/files/attachments/esteettomyysopas_pdf.pdf
- Pitkänen, A-K. 2008. Hevosvoimia: Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 168. Tampere: Tammerprint Oy.
- Salo, H. 2010. Elämysliikunnan kehittäminen: Ratsastusreitit loppuraportti 1.5.2010 – 31.12.2010.
- Salo, H. 2013. Esteetön luontorakentaminen –kurssi. Sairaanhoidon opettajan muistiinpanot. 13.5.2013.
- Suomen peruslaki. 11.6.1999. [Verkkosivu]. Finlex. [Viitattu 25.2.2014]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Suomi kaikille –palvelu. 2014. Matkailukohteen kartoitustiedot. [Verkojulkaisu].
D4-verkosto, Kynnys ry ja Rullaten ry. [Viitattu 9.4.2014]. Saatavana:
http://www.suomikaikille.fi/finlandforall/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=14&lang=fi

Vepsä, K., Syrjälä, P., Pussinen, A. & Paanetoja, J. 2003. Ratsastus harrastuksena. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1 Haastattelukysymykset

Liite 2 Tarkistuslista mitä tarkkailla tallilla

Liite 3 Tarvittavia tilamääriä

LIITE 1 Haastattelukysymykset

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ YRITYSTOIMINNAN TARJOAJALLE:

1. Saako mainita tallin nimen?
2. Miksi tarjoat liikuntarajoitteisille ratsastusta tallillasi?
3. Kauanko tätä palvelua on järjestetty tallilla?
4. Montako kertaa viikossa tallilla käy liikuntarajoitteisia?
5. Paljonko asiakkaita käy viikossa?
6. Montako terapiahevosta tallilla on?
7. Mitä vaaditaan hyvältä terapiahevoselta?
8. Mitä avustaminen vaatii tallin henkilökunnalta?
9. Mitä mielestäsi tallilla on hyvää ja missä on kehittämisen tarvetta liikuntarajoitteisia ajatellen?
10. Oletko huomannut liikuntarajoitteisten oppilaiden käytöksessä muutosta ratsastuksen aloittamisen jälkeen, mitä?
11. Mitä ratsastustunnin ohjelmaan kuuluu pääpiirteissään?
12. Kuinka kaukaa liikuntarajoitteiset saapuvat tallille; onko etäisyydellä väliä?
13. Mitä muuta on otettava huomioon kun tallilla käy liikuntarajoitteisia?

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ HENKILÖKUNNALLE:

1. Mitä mieltä olet liikuntarajoitteisista oppilaista?
2. Osaatko mielestäsi toimia heidän kanssaan?
3. Osallistutko liikuntarajoitteisten avustamiseen, mitä täytyy tehdä?
4. Mitä mielestäsi talilla on hyvää ja missä on kehittämisen tarvetta liikuntarajoitteisia ajatellen?
5. Oletko huomannut liikuntarajoitteisten oppilaiden käytöksessä muutosta ratsastuksen aloittamisen jälkeen, mitä?

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ ASIAKKAILLE (LIIKUNTARAJOITTEISET):

1. Ikäsi?
2. Millainen vamma sinulla on?
3. Mitä apuvälineitä käytät ja voitko lainata tallilta näitä tarvittaessa?
4. Kauanko olet käynyt ratsastamassa?
5. Menetkö aina samalla hevosella?
6. Mitä pidät ratsastuksesta, mikä siinä on mukavaa/epämiellyttävää?
7. Oletko huomannut kehossasi/mielessäsi muutoksia ratsastuksen aloittamisen jälkeen, mitä?
8. Mikä tallilla on hyvää ja mikä huonoa, miksi?
9. Mitä toivoisit tallilta?
10. Mitä haluaisit tunnilla tehtävän?
11. Onko etäisyydellä väliä?

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ AVUSTAJILLE:

1. Ikäsi?
2. Oma kokemuksesi hevosista?
3. Mikä on suhteesi avustettavaan?
4. Miksi olet ryhtynyt avustajaksi?
5. Montako avustettavaa sinulla on?
6. Mitä toimenkuvaasi kuuluu?
7. Mitä mielestäsi talilla on hyvää ja missä on kehittämisen tarvetta liikuntarajoitteisia ajatellen?
8. Oletko huomannut liikuntarajoitteisten oppilaiden käytöksessä muutosta ratsastuksen aloittamisen jälkeen, mitä?
9. Millaisia apuvälineitä liikuntarajoitteiset käyttävät?
10. Mitä apuvälineitä tunnilla käytetään ja onko tallilla tarjota näitä?
11. Varustavatko liikuntarajoitteiset hevosensa tai ovatko seuraamassa työtä sivusta?
12. Ratsastustunnin kesto yleensä?

LIITE 2 Tarkistuslista mitä tarkkailla tallilla

1. Parkkipaikka:

- onko tasainen
- onko tilaa auton ympärillä
- Pintamateriaali

2. Pihatie:

- Onko tasainen
- Pintamateriaali
- Kuinka pitkä matka
- Muuta liikennettä samalla kulkuväylällä

3. Tallin sisääntulo:

- Onko tarpeeksi leveä oviaukko
- Kynnys
- Maa ja lattia oviaukon kohdalla
- Saako ovea auki/kiinni

4. Tallin sisäpuoli:

- Mahtuuko kulkemaan pyörätuolin kanssa
- Pääseekö karsinaan
- Saako haettua varusteita
- Voiko hevonen olla yhtä aikaa käytävällä liikuntarajoitteisen kanssa
- WC tilat

- Luiskia
- Irto- ja kiinteät kalusteet
- Kaikuuko
- Taustamelu
- Valaistus
- Kontrastivärien käyttö
- opasteet

5. Reitti maneesille/kentälle:

- Onko tasainen
- Kuinka pitkä matka
- Muuta liikennettä samalla kulkuväylällä

6. Maneesi/kenttä:

- Onko helppo sisääntuloreitti
- Saako ovea/porttia suljettua helposti

7. Apuvälineet:

- Ovatko helppokäyttöisiä
- Ovatko hyväkuntoisia
- Ovatko asianmukaisia

8. Henkilökunnan ja avustajien työskentelytyyli avustettavien kanssa

9. Hevosten käyttäytyminen

LIITE 3 Tarvittavia tilamääriä

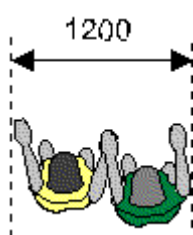
1. LIKKUMINEN APUVÄLINEEN JA/TAI AVUSTAJAN KANSSA



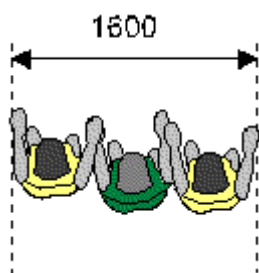
© SOTERA – Sotera-instituutti

Sotera on Aalto-yliopiston Arkkitehtuurin laitoksen yhteydessä toimiva tutkimusyksikkö. Sotera tutkii ja kehittää sosiaali- ja terveysalan rakentamista, työympäristön toimivuutta, alaan liittyvää teknologiaa, tietoliikennetekniikkaa, tietotekniikkaa ja apuvälineteknologiaa.

AVUSTAJAN KANSSA LIKKUMINEN

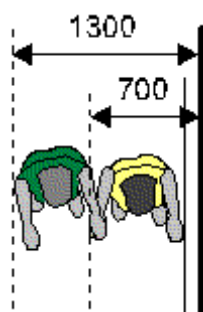


Ilman apuvälineitä tai kävelykepin avulla liikkuvan avustamiseen tarvittava leveys on 1200 mm. Minimisuositus esim. aukkojen kohdalla on 1000 mm. Avustajan tukiessa 800 mm:n oviaukko on liian kapea.⁵



Kahden avustajan kanssa tilantarve on 1600 mm.

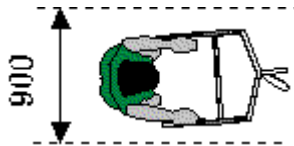
Minimisuositus aukkojen kohdalla on tällöin 1400 mm.⁵



Jos avustettava tukee kaiteeseen, niin tilaa tarvitaan leveysuunnassa 1300 mm.

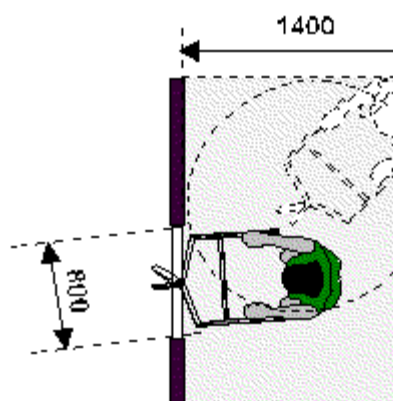
Vähimmäissuositus aukkojen kohdalla on 1100 mm.⁵

KÄVELYTELINEEN AVULLA LIIKKUMINEN (ESIM. ROLLAATTORI, KELKKA, PUKKI)



Rollaattori on yleensä 580 - 640 mm leveä ja 630 - 730 mm pitkä.

Tilaa itsenäiseen liikkumiseen tarvitaan 900 mm leveysuunnassa, oviaukkojen kohdalla vähintään 800 mm.⁵



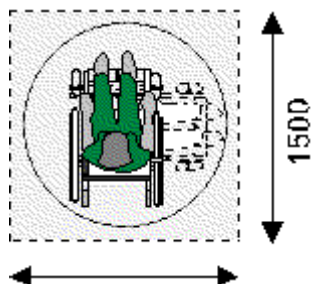
Rollaattorin kääntymiseen tarvitaan kaksi kertaa rollaattorin pituus, eli 1400 mm yleensä riittää.

Yhden avustajan tukiessa tilantarve on 1700 mm.

Kapeimmassa kohdassa minimi on 1400 mm.

Kahden avustajan tukiessa tilasuositus on 2200 mm, minimi on 1800 mm.⁵

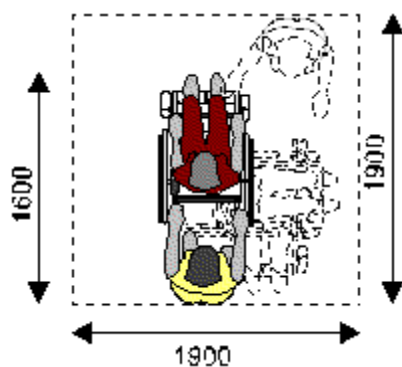
PYÖRÄTUOLILLA LIIKKUMINEN



Peruspyörätuolin pituus on 1050 mm ja leveys 650 mm.

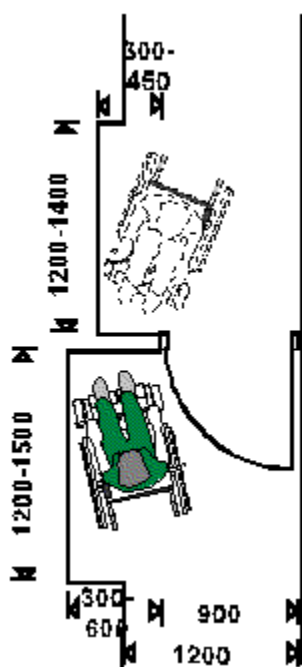
Itsenäisesti käytettynä pyörätuolin kääntymispyyrä on 1500 mm.

Sisäpyörätuolin kääntymispyyrä on 1300 mm.⁵



Pyörätuoli ja avustaja vievät yhteensä pituutta 1600 mm.

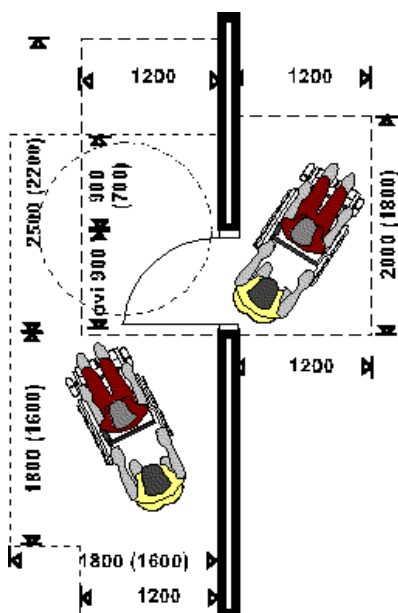
Avustettaessa kääntymispyyrän halkaisija on 1900 mm.⁵



Oviaukon vapaa leveys 800 mm riittää itsenäisesti apuvälineen kanssa liikkuvalla, muttei sähköpyörätuolin käyttäjälle.

Kun itsenäisesti pyörätuolilla liikkuva henkilö lähestyy ovea aukeamissuunnalta, tarvitsee hän vapaata tilaa oven pielessä 600 mm 1200 mm:n pituudelta ylettyäkseen painikkeeseen ja oven avaamiseen. Jos pielessä on vapaata tilaa vain 300 - 450 mm, tarvitaan pituussuunnassa 1500 mm vapaata tilaa.

Ovea toisesta suunnasta lähestyttäessä riittää oven pielessä 300 - 450 mm vapaata tilaa 1200 - 1400 mm:n pituudelta.⁴



Oviaukon yhteydessä tarvitaan tilaa 1200 mm:n leveydeltä pyörätuolin kääntämiseksi oviaukkoon.

Lähestyttäessä ovea avautumispuolelta tarvitaan oven pielessä sen avaamiseen ja sulkemiseen tilaa 900 mm (väh. 700 mm:n) pituudelta.

Avustettaessa tarvitaan avautumispuolella oven pielessä tilaa 2500 mm (väh. 2200 mm:n) pituudelta. Toiselta puolelta lähestyttäessä tarvitaan tilaa 2000 mm (väh. 1800 mm:n) pituudelta.

Ovea saranapuolelta lähestyttäessä tarvitaan tilaa oven edessä ulkopyörätuolin pyörähdysympyrän verran.