

Tarvitseeko hevonen

herimolomaa!

Eitill kiersi Satu Paulin kanssa kilparatoja 11 kautta ja pääsi pitkälle tauolle aina syksyisin. Pari käväisi vielä näyttäytymässä PM-kilpailujen avajaisissa Eitillin ollessa pirteä 24-vuotias.

Kaikki ratsut tarvitsevat sopivasti lepoa rasituksen vastapainoksi, mutta tarvitseeko hevonen myös henkistä lomaa ratsastuksesta?

Nuori remonttiratsu tottuu rasitukseen vähitellen sekä henkisesti että fyysisesti. Liian kovat vaatimukset liian varhain rasittavat kehon lisäksi mieltä.

Pahimmassa tapauksessa präsäätty nuori hevonen muuttuu happamaksi ja alkaa suhtautua ihmisiin ja työntekoon epäluuloisesti ja vastahakoisesti. Tauko olisi pitänyt antaa jo ennen kuin hevonen kyllästyi.

Säännöllistä työtä tekevät kilpa-, opetus-, työ- ja vaellushevokset pääsevät usein jossain vaiheessa vuotta lomalle. Kilpahevosten loma-ajat määrää kilpailu- ja valmennuskalenteri. Opetushevokset lepäävät usein koulujen lomien aikana ja vaellushevokset sesongin loputtua tai huonoilla keleillä.

Harrastehevosten lomat riippuvat enemmän omistajien kiireistä. Monet käyttävät valoisan kesäloman ratsastukseen ja antavat hevosen levätä pimeillä syysäillä.

Erityisesti islanninhevokset lepäävät syksyisin, mutta syynä ei ole pelkäämistään ihmisten mukavuudenhalu. Tapa juontuu Islannista, missä useimmat ratsut jäävät tauolle syksyksi ja palaavat talvella talliin ja töihin. Syksyllä hevoset elävät säästöliekillä, kun elimistö ohjaa kaiken liikenevän energian karvankasvuun ja lihomiseen. Talvella hevoset jälleen piristyvät ja työskentelevät innokkaammin.

Islanninhevosen vahva vuodenkierto ei katoa, vaikka hevonen vietään pois Islannista. Niinpä monet islanninhevokset lepäävät mantereellakin syksyisin jopa kuukausia – aina Suomea myöten.

Tauot työn raskauden mukaan

Satu Paul on espoolainen islanninhevosaursastuksen konkari, joka on pitkään hyödyntänyt ratsujensa koulutuksessa oikein ajoitettujen taukojen ja pihattotarhauksen yhdistelmää.

– Minulla ei oikeastaan ole huonoja kokemuksia pihattohevoisten tauoista, Satu toteaa.

– Tietenkään hevosen kunto ei niiden aikana kohene. Jo muutaman viikon tauon jälkeen pitää varata aikaa rauhalliseen siirtymävaiheeseen, ennen kuin treeniä voi muuttaa vaativammaksi. Siirtymä levosta täyteen valmennukseen kestää suunnilleen yhtä kauan kuin pidetty tauko.

Sadulla on kokemusta myös islantilaisyyppisistä koko syksyn tauoista. SM-, PM- ja MM-menestystä näyttänyt kisakumppani Eitill sai uransa aikana syksyisin pitkän loman kilpailukauden jälkeen. Tauot, valmennus ja vaatimukset osuivat kohdalleen: eläkepäiviä viettävä 27-vuotias ruuna voi edelleen hyvin.

– Pidin usein jopa kolmen kuukauden tauon vuosittain kilpailukauden päätyttyä, Satu kertoo.

– Käytännössä siis isot kilpailut elokuussa, lomaa loka–joulukuu ja systemaattista palautumista tammi–maaliskuun ajan.

– Huhtikuussa starttasin pienemmissä kisoissa, ja huippukunnon pyrin ajoittamaan heinä–elokuulle. Näin jaksoimme yhteistä kilpauraa peräti 11 vuotta, Satu kertoo.

– On totta, että luontokappaleet valmistautuvat talveen monin tavoin energiaa säästään. Siksi syksy on hyvä aika antaa hevoselle lomaa. Syksy on myös itselleni luontainen tauon paikka, ja islanninhevoisten syyslomaa suosii myös kilpailukalenteri.

– Käyttöhevosen loman voi kuitenkin hyvin ajoittaa muuhunkin vuodenaikaan.

– Tauon voi pitää esimerkiksi ke-

sälaitumien aikaan, niin kuin joissain ratsastuskouluissa onkin tapana.

– Muuten lomantarve ei mielestäni liity niinkään rotuun kuin työn raskauteen. Harrastehevonen ei tarvitse fyysistä ja psyykkistä lepoa siinä missä opetus- tai kilpahevonen, koska sen työ ei ole yhtä raskasta eikä se opettele uusia asioita samalla vauhdilla kuin nuori ratsu.

Tauot nuorille erityisen tärkeitä

Tauon ajoitus riippuu hevosesta ja sen työstä, mutta joskus loma on edessä käytännön pakosta ratsastajan kiireiden tai elämänmuutoksen takia. Hevosen elinolutkin vaikuttavat, ja taukoja voi joutua pitämään myös ratsastusolosuhteiden vuoksi.

– Usein tauot ovat käytännön elämän sanelemia, Satu Paul toteaa.

– Sää voi pakottaa talvisin tauolle tai ainakin kevyempään käyttöön, jos hevonen asuu talvetkin ulkopihattossa, kuten itselläni.

– Muuten tauon sopiva pituus on hyvin hevoskohtainen asia.

– Nuoren ja herkän hevosen alkukoulutuksessa voi olla järkevää pitää lyhyitä taukoja tiuhaan. Jo viikko tai pari laumaelämää voi oikein ajoitettuna tehdä hevoselle hyvää.

– Uskon, että kovaa työtä esimerkiksi ratsastuskoulussa tai kilparatsuna tekevä hevonen tarvitsee jonkinlaisen vuosiloman jo psyykkisen jaksamisensa vuoksi. Raskasta työtä tekeväälle hevoselle soisin vähintään

kuukauden loman vuosittain, jotta se ehtii palautua sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Oikein ajoitettu tauko tehostaa myös nuoren hevosen koulutusta ja pitää sen asenteen yhteistyöhaluisena.

– Nuorta hevosta kouluttaessani olen pitänyt ensimmäisen vuoden aikana jopa kolme kuukauden tai kahden taukoa, Satu kuvaa.

– Näille hevosille jo pelkkä käsittely on ollut uutta. Tauot ovat varmistaaneet, että uutta opittavaa tulee hevoselle sopivankokoisina annoksina niin, että se todella ehtii sulattaa kaikesta, mitä siltä haluan.

Ajoita oikein

Tauosta voi olla myös haittaa, jos hevonen pääsee lomalle juuri, kun työnteko ei suju.

– Pahin virhe on jättää hevonen tauolle silloin, kun ratsastuksessa tai käsittelyssä on syntynyt pahoja ongelmia ja hevosen mielikuva työskentelystä ei ole ”väsynyt mutta onnellinen”. Silloin tauko voi jopa pahentaa asiaa, Satu huomauttaa.

– Tauon oikea aika on silloin, kun hevonen on ensin oppinut tai saavuttanut jotain, pientäkin. Tarkoitushan on pitää yllä hevosen luontaista oppimishalua ja -kykyä.

– Jos hevonen on juuri oppinut laukanvaihdon merkistä, se ei suinkaan unohda sitä tauon aikana vaan todennäköisesti toistaa juuri oppimansa halukkaasti tauon jälkeen.



- Jos taas vaatimukset koko ajan vain kasvavat, vaikka hevonen on vasta oppinut jotain uutta, se saattaa väsähtää eikä enää ymmärrä, mitä siltä vaaditaan.

Lomapaikalla on väliä

Tauko ei välttämättä ole hevoselle mieluisa eikä hyödyllinen, jos olosuhteet ovat stressaavat tai tylsät. Karsinassa tai minitarhassa seisoskelevan

hevosen kunto laskee nopeasti, ja tylsyys ja stressi voivat laukaista ikäviä käyttäytymismalleja.

- Jos hevonen ei voi ulkoilla hevos seurassa riittävän isossa tilassa, mieluiten siis hyvässä pihatto-oloissa, en suosittelen täyttämään lepolomaa lainkaan, Satu Paul toteaa.

- Jos hevonen elää tallissa, jonka tarhausmahdollisuudet ovat rajalliset, täytyy tauot osata korvata työllä, joka on hevoselle henkisesti ja fyysisesti

selvästi tavallista kevyempää.

- Esimerkiksi kuukausi eripituisia maastoretkeä vaikkapa irtohypytyksellä höystettynä voi tehdä ihmeitä kouluratsulle.

- Ratsastajan täytyy oppia erottamaan uuden opettaminen tilanteista, joissa hevoselta pyydetään sen jo osaamia asioita. Hevosen psyyke tarvitsee uuden oppimisesta taukoa silloin tällöin.



Kuntoutus vie pitkän

Esteratsastaja Anu Leväaho on sitä mieltä, että kilpahevonen tarvitsee taukoja.

- En usko, että mikään hevonen voi pysyä huippukunnossa läpi vuoden useita vuosia peräkkäin.

- Vanhemmille kisahevosille täytyy antaa tauko kisakauden jälkeen. Silloin kunnan annetaan laskea asteittain. Ohjelmassa on lähinnä kävelylenkkejä maastossa.

- Mielelläni laittaisin hevosen silloin laitumelle, mutta maneesitalissa se on harvoin mahdollista ja syksyn kelitkään eivät oikein sovellu laiduntamiseen. Täytyy kuitenkin huolehtia siitä, että hevonen liikkuu tarpeeksi ja jos se ei tarhassa liiku riittävästi, sitä pitää ratsastaa. Tällöin kyse on kuitenkin liikuttamisesta, ei työnteosta.

- Nuoret hevoset tarvitsevat taukoja useammin. Olen huomannut, että

ne ovat melkein parempia tauolta tullessaan kuin työjaksojen loppuvaiheessa, Anu sanoo.

- Työjakson pituus riippuu aina siitä, miltä hevonen tuntuu ja miten se on edistynyt.

Anun oma ykkösratsu Leander D palasi pitkän sairasloman jälkeen takaisin radoille viime syksynä. Anulla on vielä tuoreet muistot siitä, miten pitkä prosessi hevosen kuntouttaminen oli.

- Meillä oli takana mahtava kausi vuodelta 2003, kun Leevi sai ähkyn ja joutui EKK:lle. Se leikattiin ja se joutui viettämään klinikalla viikon ennen kuin se uskallettiin kotiuttaa, Anu kertoo.

- Leikkaus oli suuri ja oli hirveää nähdä, miten hevonen romahti täydestä kisakunnosta aivan järkyttävään kuntoon. Sillä oli takalisto

kuopalla ja se laihtui hetkessä aivan valtavasti, Anu muistelee.

Kun Leevi pääsi kotitalilleen, sen kuntoutus alkoi varovasti.

- Alkuun se sai kävellä lyhyitä talutuslenkkejä monta kertaa päivässä. Se sai kävellä niin paljon kuin se jaksosi, mutta paljon se ei jaksanut. Noin 10 minuuttia kolme kertaa päivässä oli sille alkuun ihan riittävästi.

- Oli kyllä itselle kova paikka sopeutua siihen, että hevoselle oli saavutus, kun se jaksosi kävellä kentän päästä päähän. Leander oli kuitenkin sillä kaudella Suomen seitsemänneksi paras estehevonen, vaikka kisa-kausiksi loppui kesken.

Ensimmäiset kolme kuukautta Leeviä vain taluteltiin, sitten alkoi kävelytys ratsain.

- Sitä kävelytettiin talvella 2-3 tuntia päivässä, joten kadonneet lihak-

Loma ei vieraannuta

Hevosenomistajan kauhukuva on laidunlomalta palaava hankala villihevonen tai jäykistynyt ratsu, joka vielä kisakaudella kulki hienosti.

- Hevosen pitäisi saada lomaila maastossa, jossa se voi kehittää tasapainoaan ja liikkua irtonaisesti. Paljon liikkuvassa laumassa hevonen yleensä pysyy myös notkeana, jos sitä ei syötetä ylipainoiseksi, Satu kommentoi.

Ongelmia ei ole luvassa, jos ratsu viettää vuoden ympäri hyvää hevosenelämää asiallisesti käsiteltynä ja ratsastettuna.

Jos hevonen muuttuu lomalla hankalaksi ja villiintyneeksi, vika ei yleensä johdu tauosta vaan jostain ennen lomaa tapahtuneesta: elinoloissa, käsittelyssä tai työssä on ollut jotain pielessä.

- Tasapainoista arkielämää viettävä ja aina tarpeeksi ulkoileva hevonen ei muutu tauolla villihevoseksi, jonka kanssa kaikki pitää aloittaa alusta. Se on loman jälkeenkin ihan oma itsensä, Satu huomauttaa.

- Lisäksi työskentelyn ja varsinkin uusien asioiden opettelun voi aloittaa turvallisesti mielin tietäen, että hevosella ei ole kovasta rasituksesta kipeytyneitä lihaksia eikä henkisesti mita täynnä.

- Silläkin voi olla myönteinen vaikutus, että tauon aikana omistajalla on ehkä enemmän aikaa tarkkailla hevostaan ja sen elekieltä. Kokeutkin omistaja voi halutessaan rauhassa keskittyä parantamaan

peruskommunikaatiota hevosen kanssa.

Tauolta töihin

Paluu arkeen on aloitettava hiljalleen, jotta hevonen ei kipeydy eikä kyllästy heti töihin jouduttuaan.

Tauon syy vaikuttaa paljon siihen, miten liikunta kannattaa aloittaa uudelleen. Tervettä hevosta voi alkaa ratsastaa ja juoksuttaa vähän kerrallaan, mutta sairauden tai lihasten kipeytymisen takia lomailut ratsu ei välttämättä kestä kaikkia liikkeitä ja harjoituksia.

- Vaihteleva työskentely on tässäkin tärkeintä, ja ylilyönnejä pitää tietenkin välttää, Satu huomauttaa.

- Jos hevonen on jäänyt tauolle hyvin ratsastettuna, voi suhteellisen nopeasti jatkaa uuden opettamista pieninä annoksina. Fyysistä kuntoa pitää kohottaa vähitellen, jotta hevonen ei kipeydy. Tähän pätevät tietysti samat säännöt kuin ihmisiin.

- Itse aloitan yleensä ratsastamalla kevyesti kaksi tai kolme kertaa viikossa ja lisään vähitellen työskentelyn kestoa ja intensiivisyyttä.

Käynti on kuntoutuksen perusta

Hevosen kunnan perusta on käynti-työskentely. Oikotietä hyvään kuntoon ei ole. Nopeat pyrähdykset eivät korvaa hidasta peruskuntotyöskentelyä, koska nopea ja hidas liikunta rasittavat erityyppisiä lihassoluja.

Erityisen tärkeitä pitkät rauhalliset lenkit ovat lihaville hevosille, joilla on huono kunto. Hevonen kuluttaa elimistönsä rasvavarastoja tehokkaimmin pitkäkestoisessa mutta rauhallisessa työssä. Laihdutuslenkit voivat terveellä hevosella olla useiden tuntien pituisia.

Hevosen kuntoutus pitkän tauon jälkeen vaihtelee aivan sen mukaan, millainen kunto hevosella on ennen lomaa ollut ja mitä se on tauon aikana tehnyt.

Laidunlomalla hevosen kunto ei välttämättä laske juuri lainkaan, jos hevonen on eloisassa seurassa isoilla, vaihtelevilla laiturilla. Sairausloma ja karsinallepo sen sijaan laskevat kuntoa nopeasti, ja hevosen lihakset hupenevat silmissä. •

ajan

setkin alkoivat vähitellen palautua.

Vaikka hevonen kuntoutui aika hyvin, aika ajoin se kipeytyi ja taantui. Silloin piti vähän vähentää liikkumista ja odotella että hevonen voisi paremmin.

- Alkuperäisten hoito-ohjeiden mukaan olisimme voineet alkaa hypätä pieniä esteitä jo maaliskuussa, mutta silloin me olimme vasta siinä vaiheessa, että ravasimme muutama kierroksen kerrallaan. Etenimme hevosen tahdissa ja annoimme sen palautua rasituksista kunnolla. Hyppäämään päästiin vasta kesäkuussa.

Anu vei hevosen kilpailuihin elokuun alussa.

- Otin sen mukaan Kuopion joukkue-SM-kilpailuihin, joissa se hyppäsi perjantaina 110 ja sunnuntaina 120 cm luokan. Lauantain se sai levätä.

- Olin etukäteen sanonut, että jos vähänkin tuntuu siltä, että hevonen ei halua hypätä, lopetan siihen paikkaan. Mutta kun lippu heilahti, Leevi lähti vanhan kisahevosen tavoin esteelle ja se tuntui melkein yhtä hyvältä kuin ennen ähkyleikkausta. Minulla oli ihan mieletön fiilis, itkeä pillitin onnesta kun ratsastin maaliin, Anu muistelee.

- Radalla hevonen jaksoi hyvin, mutta lauantain lepopäivä tuli sille tarpeeseen.

Viime syksynä Anu kävi Leevin kanssa muutamat kisat ja talvitaun jälkeen on tarkoitus aloittaa hallissa 110-120 cm luokissa ja siirtyä ulkokaudella 130 luokkiin.

Anu ja Leander odottavat innolla kisakauden alkua nyt kun takana on terveenä vietetty talvi.

