

*Tiisa Lahtinen ja Nasu
ovat innokkaita vedessä
pulikoitsijoita.*

Eläinten uittaminen
kielletty
Förbjudet
att låta djur bada

*Varsin usein uintireissu jää
suunnittelun asteelle ja
päätty tällaiseen tauluun.*

Kesän ratsastusleirit kilpailevat asiakkaistaan kiivaasti, mutta sellaiset paikat, joissa on uintimahdollisuus, varataan ensimmäisenä. Hevosen uittaminen on luksusta.

TEKSTI JA KUVAT: RIIITA JALONEN

UIMAAN!

Ihmisten käyttöön tarkoitettu rannalla uittaminen on kielletty, ja innokkaita uimareita onkin varsin usein vastassa kieltotaulu.

Koko Suomi ei kuitenkaan ole pelkkiä kieltöjä, vaan ympäri maata löytyy toistaan upeampia uittopaikkoja. Vaikka paikka olisikin ennestään tuttu, kannattaa silti tarkistaa, ettei pohjaan ole talven jäljeltä ajautunut ylimääräistä roinaa. Se voisi vahingoittaa hevosta pahastikin.

Satula jätetään kotiin ja suitsiksi valitaan ne onnettomimmat viirytykset, mitä kaapista löytyy. Ja mieluiten kangasohjat, vesi kun ei nahkaisille tee kovin hyvää.

– Pidän aina uittoreissuilla kypärää päässäni, sillä joskus Nasu nousee valtavalla loikalla vedestä rannalle. Sen selkä on liukas, ja silloin saan todella tsempata, etten tippuisi, kertoo espoolainen Tiisa Lahtinen.

Hevosien uittaminen on huvittoman hauskaa. Se on myös erinomainen hevosen kuntoutusmenetelmä ja tehokasta treeniä sen lihaksille. Se tarjoaa lisäksi mukavaa vaihtelua arkirutiiniin, ja vaihtaa mielialaan positiivisesti.

– Uittaminen on tehokasta voimaharjoitusta ilman iskukuormitusta. Aikanaan meillä Orimattilassa oli käytössä rullamatto, joka voitiin laskea veteen vesivastusharjoittelua varten. Vaikka vedessä kallaaminen ei nostanut pulssia nopeustyöskentelyn tasolle, se rasitti lihaksia huomattavan paljon. Uittaminen sopii mainiosti useimmille toipilaille ja yleensäkin kaikille, jotka haluavat säästää hevosta isku-kuormituksesta, mutta saada lihaskunnon nousemaan. Hevosien yli-kuormittamista kannattaa kuitenkin varoa, sillä uiminen on yllättävän raskas harjoitusmuoto. Veden vastus on kova, joten uittaminen kannattaa aloittaa ihan muutamasta minuutista, sanoo Heikki Saarinen Orimattilan Hevosklinikalta.

Uudessa hevosen turpa on aivan vesirajan yläpuolella, ja näin sisään hengitetty kostea ilma pääsee huuhtomaan sen keuhkoista limaa ja epäpuhtauksia. Tästä syystä uittaminen sopii erinomaisesti myös kroonikkoskijöille. ♦



JÄMSÄN SEUDUN KOULUTUSKESKUS

KÄYTÄNNÖNLÄHEISTÄ KOULUTUSTA LUONNON EHDOLLA!

► PUUTARHATALOUDEN PERUSTUTKINTO 120 OV

► LUONTO- JA YMPÄRISTÖALAN PERUSTUTKINTO 120 OV

• ympäristönhoitaja tai luontoyrittäjä

SEKÄ UUSI KOULUKOHTAINEN OPETUSUUNNITELMA:

• hevosmatkailupainotteinen luontoyrittäjä,

joka antaa valmiudet toimia hevosmatkailuun liittyvissä työtehtävissä.

JÄMSÄ- HYVÄ VAIHTOEHTO KESKELLÄ SUOMEA!

MAATALOUS- JA PUUTARHAOPPILAITOS,
AUVILANTIE 83, 42100 JÄMSÄ
PUH. 020 776 2884

www.jkouke.fi



*Palveleva ja monipuolinen
hevos- ja koiratarvikeliike Hyvinkäällä*

**NYT LAADUKKAAT
KISAVARUSTEET
HEVOSILLE JA
RATSASTAJALLE!**

Nivelsuitsisetit alk. 27€

Valkoiset neliöhuovat alk. 25€

*Valkoiset kokopaikkaiset
ratsastushousut alk. 85€*

Kankisuitset alk. 72€

PALJON TARJOUSTUOTTEITA!



**Uutta kivaa tavaraa yli
400 m² tiloissa. Tervetuloa!**

**KAIKKI TUOTTEET
MYÖS POSTIMYNNISTÄ
www.horsewell.fi**

*Kaikki satulansovitukset ammatti-
taidolla. Laaja valikoima perinteisiä
merkkisatuloita, westernsatuloita
sekä käytettyjä satuloita.*

HORSEWELL

Rääkänkatu 9, HYVINKÄÄ, puh.(019) 486 000
Avoinna arkisin 10 - 18, lauantaisin 10 - 14

www.ratsastus.net