Eesti Ratsaspordi Liit

Ratsutamistreenerite tasemekoolituse
erialane konspekt , EKR 3 – 5 tase
2019

Lugupeetud ratsutamistreenerite koolitusel osaleja.

Juhime Sinu tähelepanu sellele, et koolitusel osalemine eeldab palju iseseisvat tööd.

Soovitame kindlasti tutvuda Eesti Ratsaspordi Liidu (ERL) kodulehel www.ratsaliit.ee asuvate reeglite ja määrustikega. Käesoleval koolitusel osalemise eelduseks on ”Ratsutamise ja ratsastamise õpetus 1 – Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe” õpikus sisalduvate teemade iseseisev omandamine.

Kindlasti on nii eduka eksami sooritamise, kui ka edaspidises treeneritöös heaks abiliseks käesolev konspektiraamat.

Koolitajad soovivad palju edukaid sportlikke tulemusi Sinu õpilastele!

Sisukord

Töötamine treenerina tulemuste saavutamiseks 4

Treeneri tähtsus talli ja ratsakooli 7

Treener ja ratsaspordi organisatsioon 19

Võistluste korraldamine treeneri seisukohast 21

Hobuste käsitlemine(horsemanship) 25

Veterinaaria 41

Hobuserautus, kabja tervishoid ja hobuserautuse ajalugu 63

Ratsutamise ja treeningtunni põhialused algväljaõppel 75

Ratsutamise treeningtunni alused koolisõidus 105

Ratsutamise treeningtunni alused kolmevõistluses 125

Takistussõidu treeningtunni alused 137

Treener võistlustel ja TS määrustik 147

Ratsaniku istaku biomehaanika 159

Treeneritöö juriidilised aspektid 169

Lastekaitse 211

Antidopingualane abimaterjal treenerile 219

Erivajadustega ratsutamishuviline 221

Erl Roheline Kaart (RK) – 225

Töötamine treenerina tulemuste saavutamiseks

Siim Nõmmoja

Sport ja tervislikud eluviisid mängivad inimeste eludes aina suuremat rolli. Meie seas on nii professionaalseid sportlasi kui ka harrastus-ja tervisesportlasi, kuid üks isik ühendab kõiki oma ala fanaatikuid – treener, keda võib pidada sportlase edu üheks võtmeks. Treeningute õppeprotsessis on kolm olulist osa: sportlane, treening, treener. Treeneri roll sportlase arengus on hindamatu väärtusega – ta mõjutab sportlase nii füüsilist kui ka vaimset külge. Sportlast ja treenerit ühendab sõna "koostöö", mis tagab sportlase positiivse ja jätkusuutliku arengu.

Treeneri rollid.

• Pedagoogiline roll. Didaktilised võimed. Ekspressiivsed võimed. Kommunikatiivsed võimed.
• Sotsiaalne roll. Isiksuseomaduste arendaja ja kujundaja. Ideaalide looja.
• Erialane roll. Teoreetik ning praktik. Motiveerija. Psühholoog. Organisaator. Planeerija.

Planeerimise 7 küsimust treenerile:

1. Mida sa täpselt tahad ja mis ajaks?
2. Miks ja kui väga Sa seda tahad?
3. Miks see võib võimatu olla?
4. Kuidas eesmärgini jõuda?
5. Millal Sa alustad?
6. Mis tingimustel oled valmis loobuma?
7. Mis edasi saab?

Planeerimise faasid sportliku vormi järgi: (Ants Nurmekivi)

• Saavutamine (eelduseks, et teatud tasemele jõuda)
• Säilitamine (teatud valmisolek ja selle baasil tippvormi jõudmine)
• Üleminek või ajutine langus

Planeerimise 8 taset:

1. Harjutus
2. harjutuste seeria
3. treeningutund
4. treeningupäev
5. treeningunädal e. mikrotsükkel
6. treeningukuu e. mesotsükkel

7. treeninguaasta e. makrotsükkel
8. mitmeaastane treening

I (introduce) tutvusta harjutust
D (demostrate) näita ette
E (explane) selgita harjutuse 2-3 põhipunkti
A (attend) osale harjutuse sooritamise juures

„Sa räägid mulle, ma unustan
Sa õpetad mulle, ma õpin
Sa kaasad mind, ma jätan meelde“
/Benjamin Franklin/

Individuaalsete eesmärkide seadmine

S	(specific)	igale sportlasele individuaalne ja konkreetne
M	(measurable)	mõõdetav, et hinnata selle täitmist
A	(agreed)	kokkulepitud kõigi poolt, kes vastutavad selle täitmise eest
R	(realistic)	reaalselt saavutatav
T	(timescale)	ajakavaga piiritletud ja tähtajaga
E	(exciting)	piisvalt auahne, põnev ja väljakutset pakkuv
R	(recorded)	kirja pandud

Treeningpäeviku sisu:

- Lühiandmed sportlase isiku kohta
- Sportlikud tulemused ja kontrollnäitajate dünaamika aastate kaupa
- Treeningu eesmärgid ja ülesanded aastaks, perioodiks, etappideks
- Põhilised võistlused
- Treeningtundide sisu võimalikult täpne kirjeldus (mahud, harjutused, jms)
- Hobuse ja sportlase enesetunde ja seisundi näitajad enne ja pärast treeningut (toitumine, haigused, vigastused ja taastumised)
- Koormuse ja taastumise summaarne hinnang
- Võistluste (startide) tulemused ja kirjeldused

- Treeneri isikuomadused: Individualiseerimine.
- Treeneri juhtimisstiilid: Autoritaarne, demokraatlik, liberaalne juhtimisstiil. Coaching.

Turvaplaan – igas olukorras esimene küsimus!!!!

• Kas töö-treeningu koht on ohutu – ka tall, koplid, transpordivahend, liikumisteed, jms.
• Kas ohtusid saab vältida?
• Tee kõik endast olenev, et ohtusid vältida!
• Kas maneež ja harjutusväljak on piiratud ja suletava väravaga?
• Kontrolli varustuse ja abivahendite sobivust!
• Hobune ja tema sobivus treeningu eesmärgiga?
• Ratsanik ja tema tase?

Treeneri kontrollleht enne treeningut:

• Kas see on sobiv aeg ja koht treeningu läbiviimiseks?
• Kas on olemas treeningu plaan – mida ja mis eesmärgiga täna teeme?
• Kas kõik vajalikud abivahendid on treeningkohas olemas?
• Saabu varem ja kontrolli veelkord, et kõik vahendid on olemas!
• Kas vajalikud vahendid võimaldavad ka järgmisi tunde läbi viia?
• Kas sul on olemas sidevahendid hädaolukorraks?
• Kontrolli esmaabi vahendite olemasolu treeningu kohas ja tallis
• Tutvusta ennast sportlastele/õpilastele ja tervita
• Tee enda jaoks täielik nimistu iga hobuse ja sõitja personaalsetest omadustest ja probleemidest
• Kontrolli, et ratsanik tunneb areeni kasutamise nõudeid

Ratsaspordis toimub areng ühelt tasemelt järgmisele –
Step by step, stone by stone, little by little!

Kasutatud kirjandus ja abimaterjal.

- (2006) Treenerite tasemekoolitus, Spordi üldained I tase EOK. Sunprint Invest
- Loko, J. (2008). Treeneri rollid. Spordi Üldained II tase. EOK. Sunprint Invest
- Hein, V. (2011). Spordipedagoogika. Tartu Ülikooli Kirjastus
- Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu: AS Atlex
- Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu: AS Atlex
- Loko, J. (2008). Noorsportlaste treenimine. Tartu: AS Atlex
- Lynch, J. (2001). Creative coaching. Unite States of America: Human Kinetics.
- Nurmekivi, A. (2006). Laste ja noorte jooksutreening. Tartu: Uniprint
- Oja, S. (1984). Sportlane, tunne iseennast! Tallinn: Eesti Raamat
- Pyke, F.S. (2001). Better coaching: advanced coach's manual. Australia: Himan Kinetics.
- Thomson, K. (2008). Treener kui grupi liider. Spordi üldained I tase. EOK. Sunprint Invest
- Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn: Eesti Raamat
- Vain, P (2004) Saavutama õppimine – tee oma mõte teoks. Koolitusmaterjalid.
- Kanter, G ja Rebane, R (2009). Gerd Kanter 15 sammu võiduni.
- ERL koduleht www.ratsaliit.ee ja FEI koduleht http://www.fei.org
- ERL treenerikutsest - http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/treener/
- Eesti Ratsaspordi Liidu (ERL) Üldmäärustik (ÜM) http://www.ratsaliit.ee/

Treeneri tähtsus talli ja ratsakooli maine kujundamisel

Merike Udrik_Õispuu

Treener on väärtuste ja eluks vajalike oskuste õpetaja, kellel on ka suur vastutus ja oluline staatus ühiskonnas. Tugev konkurents loob vajaduse, et treener peab olema ka suurepärane klienditeenindaja.

Treeneri rollid

Treeneri töö on keeruline, sest ta peab täitma oma ametis väga mitut erinevat rolli. Roll on reeglitega määratletud käitumisviis, mida inimeselt oodatakse. Rolli täitmiseks tuleb:

- mõista kindlale rollile esitatud ootusi;
- osata paindlikult ja konfliktivabalt täita oma rollis olles teiste inimeste ootusi;
- muuta roll isikupäraseks oma suhtlemisoskusega.

Treeneri rollid on eelkõige:

- Pedagoogiline roll
- Sotsiaalne roll (käitumise, hoiakute ja kohustuste kogum, mida oodatakse mingi staatusega inimeselt selles rollis)
- Erialane roll (teoreetik ning praktik, motiveerija jne)

Lisaks:

- Klienditeenindaja, teenusepakkuja (õpilasele ja/või õpilase vanematele)
- Eeskuju ja autoriteet (õpilastele, kolleegidele)
- Mainekujundaja (ameti, tööandja, spordiala)
- Arvamusliider (oma valdkonna spetsialist)

Läbi nende rollide ja oma isiksuse kujundab treener ka talli/ratsakooli mainet. Ta on oma töökoha „esindusnägu“, sest puutub kõige rohkem kokku klientidega. Treenerist oleneb ka sageli kas talli soovitatakse või kritiseeritakse (Statistika ütleb, et positiivset kogemust jagatakse 1-e ja negatiivset kogemust 10-ne isikuga). Läbi oma töö ja isiksuse saab treener oma töökoha mainet hoida ja tõsta.
Treener on kas töövõtja või iseendale tööandja. Mõlemas rollis on oluline pakutava teenuse kvaliteet, sest **kvaliteetsest teenusest sõltub rahulolevate klientide hulk ning ka selle eest**

saadav tasu! Seega on soovituslik juba algselt seada endale eesmärgiks kõrgemad standardid nii õpilaste sportlike saavutuste kui teenuse kvaliteedi osas.

1. Treener kui klienditeenindaja/teenusepakkuja

Klientidega puututakse kokku kõikidel töökohtadel, nii ka treeneriametis.

- Klienditeenindajad ollakse igal ametialal.
- Klient on ettevõtte võrdne partner.
- Kõik kliendid on inimesed ning otsustamisel on lisaks ratsionaalsetele argumentidele oluline tähtsus ka emotsioonidel.
- Klient on inimene, kes on valmis maksma talle vajaliku teenuse või toote eest.
- Pikaajalise ja tugeva kliendisuhte eelduseks on spontaanne ja aus teenindusvalmidus ning sõbralik, viisakas ja siiras töötaja.
- Iga töötaja on ettevõtte peegel.
- Ettevõtte suurim väärtus on töötaja, kes esindab teda kliendiga suheldes.
- Suurepäraseks klienditeeninduseks on vaja omada sisemist motivatsiooni.
- Konfidentsiaalsus peab klientidega seotud töökohal olema enesestmõistetav!

Testi end, kas sobid teenindajaks

(Allikas „Klienditeeninduse alused lihtsas keeles“ Koostaja: Sirje Schumann, Tallinn 2012)
Hinda sinule omast käitumist 0 -10ni.

1. Ma kontrollin oma meeleolu peaaegu alati.____
2. Mul ei ole raske olla koos minust erinevate inimestega.____
3. Mulle meeldivad peaaegu kõik inimesed ja ma naudin nendega koosolemist.____
4. Mulle meeldib teha otsuseid ja nende eest vastutada.____
5. Ma vabandan isegi siis, kui ma ei ole süüdi.____
6. Ma olen uhke oma oskuse üle inimestega vestelda.____
7. Mulle jäävad nimed ja näod hästi meelde. Ma püüan neid oskusi edasi arendada.____
8. Naeratamine on mulle omane.____
9. Mulle meeldib vaadata, kui teised on rõõmsad ja õnnelikud.____
10. Ma olen alati puhas ja hoolitsetud välimusega.____

Liida saadud punktid. Minu punktide summa on …….

Hea tulemus jääb 70 – 100 vahele. Mida suurema arvu saad, seda parem on sinu võimalus saada heaks klienditeenindajaks. Alla 50 tulemus on vähene. Võid esitada endale küsimuse: kas ma tahan ikka olla klienditeenindaja rollis?

Teenindamine kätkeb endas kliendi abistamist ja tema vajaduste rahuldamist nii, et klient on rahul ja rõõmus ning soovib ettevõttega koostööd teha aastast aastasse. Kõige tähtsam on

rahulolev klient – teenindaja/teenusepakkuja on kliendi jaoks ja sõltub kliendist, mitte vastupidi.

- Ligi 70 % klientidest lõpetab ostmise firmadest, kus nendesse suhtutakse ükskõikselt!
- Kuldne reegel: kohtle teisi nii nagu soovid, et Sind koheldaks!
- Ratsutamise treeneri keeruline ülesanne: tema töös peab olema kõrgemaiks eesmärgiks tagada õpilaste ja hobuste turvalisus nii, et õpilane ka kliendina rahule jääks!

Esimese muljega kujundad kliendi arvamuse nii endast kui ettevõttest kus töötad. Uuringud näitavad, et esimesest muljest sõltub 70%. Pea alati meeles, et esmamulje on esmatähtis. Sinu käsutuses on lihtsad vahendid – kliendi kohene märkamine, tervitamine, tema poole pöördumine, sinu näoilme ja sõbralikkus.

Suurepärase klienditeeninduse alus

Suurepärase klienditeeninduse aluseks on teenindaja teadmised, oskused, hoiakud ja maailmavaade.

- MÄRKA: Ole esimene, kes märkab klienti. Positiivne ja avatud tervitus loob kindla kontakti kliendiga. Klient tunneb, et ta on alati oodatud, ka siis, kui vajab probleemi lahendamist. Ole viisakas.
- KUULA: Kuulmisel ja kuulamisel on vahe. Lase kliendil rääkida. Tihti klient ise ei oska selgitada oma soovi või probleemi tegelikku põhjust. Teda aktiivselt kuulates saad vajaliku info.
- SUHTLE: Oluline on kliendi tegelike vajaduste väljaselgitamine. Selles aitab kliendi jutu küsimusega tagasipeegeldamine (Kas ma saan õigesti aru, et ...). Sõnasta probleem lahti. Kommenteeri oma tegevusi kliendi juuresolekul, see väldib tekkida võivat segadust. Kasuta selget ja lihtsat eneseväljendust. Paku terviklahendust (lisamüük: tihti klient ei tea kõiki vajalikke lisasid). Vajadusel kasuta veenmisoskust.
- HOOLI: Hoia positiivset tooni (otsused tekivad enamasti saadud emotsioonist). Ole kannatlik, tähelepanelik. Rahustav hoiak annab kliendile kindluse, et oled tema tugi ja kalju.
- OLE EMPAATILINE
- HEA AJAPLANEERIMINE: kui sa ei oska probleemi lahendada ja tunned, et see on liiga ajakulukas ka kliendile, suuna ta oskajama isiku poole.

Klientidega suhtlemine ja nende vajaduste mõistmine on iga töötaja töö lahutamatu osa. Töötaja suhtumisest, mõistmissoovist, professionaalsusest, usaldusväärsusest ja abivalmidusest sõltub tihti väga palju.

Tõhusas vestluses on 30% rääkimist ja 70% kuulamist.

„Kliendiga inimliku ja emotsionaalse suhtluse loomisel ei saa panna täit vastutust ainult klienditeenindajale. Postiivne suhtluskultuur peab valitsema terves ettevõttes, sealhulgas ülemuse-alluva suhtluses. Kui sina ei suuda oma alluvatega viisakalt ja inimlikult suhelda, ära

eelda, et su töötajad klientidega hästi suhtleksid.“
Alar Ojastu, Password 2019

Kohtumisel:

- Tervita alati esimesena, ole sõbralik.
- Kui räägid telefoniga, siis näita sisenevale kliendile naeratusega või lehvitades, et märkasid teda.
- Näita välja huvi kliendi vastu, et tekitada meeldiv esmakontakt.
- Kontaktivõimaluse lood pilguga, positiivse kontakti saavutamiseks keskenda kogu tähelepanu kliendile.
- Kui klient seisab, seisad ka sina.
- Ole aktiivne kuulaja, arenda vestlust. Oluline on see, mida räägid, ja olulisem veel, kuidas räägid. Vaata otsa inimesele, keda kuulad.
- Vähenda häirimisvõimalust (N: mobiiltelefon, arvuti).
- Hoolitse oma välimuse eest. Riietus peab olema korrektne ja puhas ning valitud vastavalt situatsioonile.
- Jälgi, et kasutad positiivset kehakeelt. Kontrolli töökoha korrasolekut ja ka oma meeleolu.
- Ära suhtu klienti kunagi hindavalt, käitu professionaalselt.
- Loo alati iga kliendiga kontakt, ära ole kunagi mugav ja hoolimatu.
- Ära karda klienti.

Telefonitsi suheldes:

- Telefoniga suheldes ole rõõmsameelne, sõbralik, viisakas ja korrektne.
- Kõnele vastates tutvusta end, lauatelefonile vastates lisa ettevõtte nimi (“Veskimetsa Ratsakeskus, tere, Malle kuuleb!”).
- Kasuta positiivselt mõjuvaid sõnu ja väljendeid (N: hästi, tore, väga meeldiv, kindlasti, hea meelega, suurepärane).
- Väldi tingivat kõneviisi (sooviksin, tahaksin, oleks, saaksin, kontrolliksin).
- Hoidu „negatiivselt” mõjuvatest sõnadest (probleem, tülitama, leping, pakkumine, soodne).
- Väldi pikki ja lohisevaid lauseid.
- Vajadusel tee märkmeid või kirjuta tekst valmis, millest tahad rääkida/mida küsida.
- Kliendiga suhtlemisel kasuta alati „Teie“ vormi. „Sina“ vormi kasuta alles siis, kui klient on teinud omapoolse ettepaneku sinatamiseks.
- Veendu alati, et klient on saanud kogu soovitud info ja lõpeta kõne viisakalt, klienti tagant kiirustamata.
- Kui helistaja poolt küsitavat isikut ei ole kohal, paku alati võimalust jätta talle teade või saata vastav info e-postile.

- Peale kõne lõppu saada vajadusel telefoni teel tehtud kokkulepped ja muu oluline info kliendile e-postile kinnitamiseks.

Kirja teel suheldes:

Kirjalikus suhtlemises kasutatud väljendid avaldavad alati sügavamat muljet kui suuliselt öeldu ja neid ei saa hiljem tagasi võtta. Seetõttu peab tekst olema korrektne ja see tuleb alati põhjalikult üle vaadata! Kõik allpool väljatoodud reeglid kehtivad ka kaastöötajaga suheldes.

- Kirjadele ja e-postile tuleb vastata 24 tunni jooksul ja kui kohe ei saa esitatud küsimusele vastata, siis informeeri adressaati, et kiri on käes ja anna info, mis ajaks saad anda pikema vastuse.
- Paku alati kliendile välja tähtaeg ning tee kõik endast olenev, et lubatud tähtajaks ka vastus saata. Kui mingil sinust mitte oleneval põhjusel vastus viibib, siis teavita sellest klienti (eelistatult telefonitsi), vabanda ja püüa leida uus mõlemale poolele sobiv tähtaeg.
- Ära unusta, et suhtled teise inimese, mitte arvutiga – oled selline, milliseks end kirjutad.
- Kirjale pane alati subjekti reale lühike ja sisule vastav pealkiri. Väldi mittemidagiütlevaid pealkirju nagu „tere“, „teade“, „info“, „kohtumine“, „pakkumine“ jms, mis ei anna kirja kohta piisavalt infot.
- Kirjuta lühidalt ja selgelt kasutades täislauseid ja elementaarseid viisakusväljendeid.
- Arvesta kliendiga ja austa teda, vajadusel ära ole tagasiside ja tänuga kitsi.
- Kliendiga suheldes ole ettevaatlik huumori ja sarkasmiga, väldi solvanguid.
- Igale esmakordsele kirjale lisa oma täiskontaktid.
- Ametlikus kirjavahetuses väldi emotikonide kasutamist ☺☹
- Koopiate lisamisel pea meeles:
  →„Kellele“ („To“) reale pane adressaadid, kellelt ootad vastust, oma kirjale reageerimist.
  →„Koopia“ („Cc“) reale pane need adressaadid, kelle puhul soovid, et nad on antud teemaga kursis, kuid nendelt ei oodata vastamist või muud tegutsemist.
  → „Pimekoopia“ („Bcc“) kasutatakse majast välja saadetavad masspostituste korral.
- **Enne kirja saatmis kontrolli õigekirja!**
  (Abivahend selleks: http://www.filosoft.ee/html_speller_et/)

Abistavad keelemudelid suhtlemisel:

- kasuta tähtsust sisendavad sõnu (kas teile sobib? millal teile sobib? kas lubate? kas tohin?);
- hoolitsust väljendavad sõnad (ma vaatan veelkord üle, et oleks kindel; võime ka; kuidas teile? On teil mugav kui?);
- kindlustunnet loovad (ma olen kindel; ma kinnitan, kindlasti; te ei pea kohe otsustama);

- konstruktiivsed lahendused (ma uurin kohe järele, ma täpsustan; kohe hakkame tegelema; kas ma saaksin);
- sümpaatiat väljendavad (olete alati oodatud; helistage alati; ilusat päeva; edu; muidugi ma mäletan teid);
- tunnustust väljendavad (te olete hästi kursis; väga huvitav ettepanek; aitäh et märkasite);
- viisakust väljendavad (palun, tänan, oleks väga hea);
- konkreetsust lisavad (me saame teie maksetähtaega pikendada ühe nädala - 5.juunini).

Alati väldi:

- süüdistavaid väljendeid (aga te ju ise ütlesite, te saite valesti aru, miks te kohe ei öelnud, kas te ei näe siis);
- ükskõiksust väljendavaid (te peate pöörduma, pange uks kinni, tulge homme);
- ähvardusi (kui raha pole laekunud, siis…, kui te ümber mõtlete, siis…, kui te homseks….);
- kliendi õpetamist (järgmine kord täitke õigesti, ärge seiske sinna, tehke teistmoodi);
- kliendi halvustamist (kas te siis ei tea, te tegite valesti, sellist asja pole küll keegi varem küsinud, ma juba ütlesin teile);
- pessimismi sisendavaid (ma võin teid ühendada, aga vaevalt nemadki…, ei tea, mina küll pole kuulnud, see pole meie süü);

Konfliktide lahendamine

Heade ja rõõmsate klientidega saame me kõik hakkama, harjuda on vaja raske kliendiga. Näiteks võib raske klient olla pahas tujus, irooniline, ülemeelik, ülbe, üleolev, saamatu, ükskõikne jne.
Konflikti all mõistame erinevust kokkuleppest, kaebust teenusele, valesti mõistmist või reageeringut ebakompetentsusele. Üldjuhul kliendid ei kaeba põhjuseta, kuid võivad seda teha, kui nendega ei ole piisavalt tegeletud või ei ole seda tehtud piisavalt hästi. Nende probleemi põhjus võib olla mujal, mitte sinus või sinu organisatioonis.

Konfliktsituatsioonis on eesmärgiks jõuda kliendiga alati kokkuleppele. Pretensiooni lahendamisel on tähtis leida probleemile lahendus, mitte uurida, miks või kuidas see juhtus ja kes on süüdi. („Paadi näide“ allpool.)

Kõige tähtsam on see, et tuleb jääda rahulikuks. Konflikte ei tohi karta, vaid neid tuleb võtta töö loomuliku osana ja nautida oma oskuslikkust nende lahendamisel. **See on enesearengu võimalus!**

- **Tegele probleemiga alati kohe, edasilükkamine ei ole väljapääs ega lahendus.**
- **Ära jaga katteta lubadusi!**

Konflikti lahendamine vajab empaatiavõimet.

Piltlik näide „PAAT“

Kujuta ette, et järvel paadis on kaks isikut, kelle eesmärgiks on jõuda koos kaldale. Klient, kes on maruvihane ja loksutab paati ning klienditeenindaja, kes peab valima, kuidas edasi:

1. *kas võtta üle kliendi emotsioonid, ärrituda, vihastada jne , mille tulemusel paat loksub kahe inimese jagu kuni ümberkukkumiseni mõlema jaoks.*

2. *kas jääda rahulikuks, soliidseks, püüda mõista kliendi olukorda. Selle tulemusena paat loksub vähem, on stabiilsem ja tihti klient jõuab arusaamiseni, et ühiselt olukorra läbimõtlemine viib lahenduseni ehk sõuate koos kaldale.*

Siin aitab teenindajat emotsionaalne intelligentsus. Klienditeenindajalt nõuab see situatsioon
- oma ja teiste tunnete äratundmist;
- tunnete põhjuste mõistmist;
- teiste inimeste tunnetega arvestamist;
- oma tunnetega toimetulemist;
- asjakohast ja mõistlikult käitumist;
- vajadusel ka enesekehtestamist.

(allikas: Aeternum Koolitus ja Konsultatsioonid)

Raske kliendiga suhtlemise meelespea!

- Väldi reageerimist viha peale vihastamisega, vaid säilita rahu ja positiivne hoiak.
- Väldi vaidlemist kliendiga (vaidluses ei saa võita - võites vaidluse kaotame kliendi).
- Tunnista ettevõtte esindajana viga (isegi kui sina ei ole süüdi).
- Näita välja, et probleemi lahendamine on sinu esmane ülesanne.
- Kuula klienti hoolega, ilma katkestamata.
- Esita küsimusi.
- Näita, et püüad probleemist aru saada.
- Ole viisakas ja abivalmis.
- Kui oled vea põhjuse kindlaks teinud, siis selgita seda rahulikult kliendile, toetudes faktidele.
- Võimalusel uuri kliendilt, kuidas tema näeb selle probleemi lahendamist.
- Selgita kliendile, mida lahendusena ette võtad.
- Täna kaebuse esitajat ettepanekute eest, kuna tema kaebust saab kasutada meie töö parandamiseks, anna need edasi oma juhile või võta endale teadmiseks.
- Küsi abi, kui teema väljub sinu pädevuse või vastutuse piiridest.

NB! Pahase kliendi puhul ei tohi:
- Seada kahtluse alla kliendi ausust.
- Kalduda käsiolevast probleemist kõrvale.
- Klienti kritiseerida.
- Lasta tunnetel takistada mõistusega tehtud otsuse elluviimist.

Kokkuvõte: **suurepärase klienditeeninduse eesmärk on *win-win situation* ehk olukorrast võidavad mõlemad!**

2. Treeneri roll eeskujuna/autoriteedina

Treener peab teadvustama oma eeskuju rolli mitte ainult töökohal ja võistlustel vaid ka eraelus. Treener on eeskuju ka hobuste kohtlemisel, kohtunikesse ja kolleegidesse suhtumisel, reeglitest kinnipidamisel.

„Ma ei tahaks mingil juhul välja tuua autoriteedi saavutamise retsepti: sama hästi võiks keegi mulle anda õunakoogi retsepti, aga kui ma kööki lähen ja selle järgi tegutsema asun, pole üldse kindel, et sellest väga hea kook tuleb.

Autoriteedi saavutamine on minu jaoks üsna kirjeldamatu ja tihti seotud isikuomadustega, mida tuleb kasutada õigel ajal õiges kohas – siin ei aita ükski õpetus. Minu pagas, mille olen saanud ise mängides, annab mulle võimaluse tunda ala seestpoolt. Ma tean, mis toimub meeskonnas, kuidas nad mõtlevad ja mis vajab suunamist ning toetamist. Ma suudan kõrvalekalded ja närviminekud lahti mõtestada ja saan aru, millest nad tulevad.

Ma arvan, et olen treenerina üsna autoritaarne. Annan küll võimaluse valida, aga kui valikuid ei suudeta teha ja üksmeelt ei saavutata, siis ütlen, kuidas tuleb teha, ja asi klaar. Endale pähe istuda ma ei lase, aga samas ei ürita ma ka kellelegi teisele pähe istuda. Koos töötades annab tulemuse see, kui ollakse paindlik ja valmis järele andma. Minu meelest on treeneri töö loominguline – siin on vaja vaistu, konkreetseid fakte ja teadmisi.“

Tarmo Rüütli, ajakirjale Director, jaanuaris 2012

Eesti Ratsaspordi Liidu ratsutamistreeneri eetika ja käitumiskoodeks ütleb muuhulgas järgmist:

1. Treener peab suhtuma vastutustundega kõigi ratsutajate ja hobuste turvalisusessse. Võimalusel tuleb jälgida ka kõigi abiliste ja kõrvalvaatajate turvalisust. (Sealhulgas ei tohi treener unustada ka enda turvalisust!)

2. Treener peab valmistama sportlast ette suhtuma edusse ja ebaedusse väärikalt ja kohtlema kaasvõistlejaid ja oponente austusega.

3. Treeneril on kohustus sportlaste puhul esile tõsta positiivseid väärtusi ja head käitumist ning mõista hukka ebaväärikat käitumist treeningutel ja võistlustel.

4. Treenerid peavad näitama tugevat isiklikku eeskuju, väljendades ja propageerides sellega ratsaspordi ideaale kõikide ERL-i liikmete, võistlejate, lapsevanemate, hobuseomanike ja ka laiema avalikkuse ees.

Eeskujulik treener:

1. Suhtub austusega hobustesse ja õpilastesse.
2. Ei kasuta vägivalda oma õpilaste suhtes (nii verbaalset kui mitteverbaalset).
3. Kasutab vastutustundlikult sporditarbeid, ruume ja keskkonda.
4. On eeskujuks oma suhtumisega hobusesse, ausasse mängu (*Fair Play*), võrdsusesse, teineteise, reeglite austamisse.
5. Oskab toime tulle võidu ja kaotuse emotsioonidega.
6. Oskab täiskasvanulikult toime tulla konfliktisituatsioonidega.
7. Kohtleb oma õpilasi võrdselt.
8. Peab kinni oma eeskuju rollist ka väljaspool treeningaega.
9. Oskab toime tulla oma vigadega.
10. Väldib alkoholi ja narkootilisi aineid.
11. Kannab treeningul ja võistlustel korrektset riietust, vajadusel ka vajalikku turvavarustust.
12. Õpib ja arendab end regulaarselt, sest ratsutamise õppimine on eluaegne õpe.

3. Treeneri maine/treener kui ettevõtte mainekujundaja

Treeneri maine on treeneri enda teha. Tänapäeval on üsna oluline koht maine kujundamisel sotsiaalmeedial, seda nii positiivses kui negatiivses mõttes.

Töö-ja eraelu segunemine aina suureneb ja piirid hägustuvad, seda eriti sotsiaalmeedias, sest kommunikatsioonivahendid soodustavad pidevat *online* olemist.

- **Kõik, mida inimene internetti, sh sotsiaalmeediasse, postitab, on avalik info ning seda ei saa enam privaatsena käsitleda ja inimene kaotab kontrolli info üle.**
- **Sotsiaalmeedias tegutsemine on võrdne avaliku esinemisega!**
- **Pea meeles, et ka privaatsõnumid on kopeeritavad ja levitatavad!**

Tööandjad kalduvad pigem arvamusele, et olenemata kellaajast, on töötaja alati ka ettevõtet esindav figuur, isegi, kui ta esineb sotsiaalmeedias või meedias eraisikuna. Kuigi treener on sotsiaalmeedias eraisik, saab temast teatud piire ületades ettevõtte esindaja ehk töötaja ja tema sõnavõtte võidakse paratamatult seostada selle kohaga, kus ta töötab. Kindlasti pole tal ka eraisikuna lubatud teha klientide kohta negatiivseid postitusi. Austama peaks ka teiste eraisikute privaatsust ja mitte postitama üles pilte teistest inimestest, eriti lastest, ilma luba küsimata.

- **Postitust tehes mõtle, kes seda infot näevad!**
- **Korrektne pildivalik postituse juures on oluline!**

a) Treener kui teenusepakkuja sotsiaalmeedias (isikliku, talli, ratsakooli lehel)

Sotsiaalmeedia kanalid on head reklaamikanalid, kui nendega teha regulaarselt tööd. Enne konto loomist tuleb hoolega läbi mõelda, millist kanalit ja milleks kasutada ning kas on mõtet teha neid rohkem kui üks. Sotisaalmeedias on kerge endale „vett peale tõmmata“, seepärast tee endale selgeks sotsiaalmeedias postitamise ja suhtlemise põhitõed. Tutvu kindlasti ka andmekaitse nõuetega!

Sotsiaalmeedia eesmärgid võivad olla:

- klientide harimine;
- klienditeenindus, -tugi;
- imidž, „muljejuhtimine“;
- müük, uute klientide leidmine;
- klientide lojaalsuse suurendamine.

Millised kanalid ja milleks:

- **Facebook** - imidži loomine, info edastamine, uute klientide leidmine, kliendisuhte hoidmine;
  Facebooki privaatkonto: ole sõprade lisamisel kriitiline (kes, kas ja milleks, mis avalik info ja mis mitte, jne);
  Facebooki ettevõtte konto: hoia fookust, planeeri postitusi;
  Facebooki grupid (avalikud ja salajased): kiire info edastamine kindlale sihtgrupile;
  Facebooki live: kiire info edastamise viis (võistlustelt, huvitavatelt sündmustelt), meelelahutus;
- **Instagram** – visiitkaart, imidži loomine, meelelahutus, klientide harimine, aina enam ka suhltus;

  Pildikvaliteet on oluline. Hästi töötavad lühivideod (ka õpetlikud) ja stoorid;
- **Youtube** – klientide harimine;
  Õpetlikud lühivideod, vlogid.

Ettevõtte lehele postitamise meelespea:

- Sotsiaalmeedia sisu loomine või selle leidmine peab olema kellegi iganädalaseks tööülesandeks. Kui keegi ei vastuta, siis midagi ka ei toimu!
- Planeeri positusi ette.
- Vali konkreetne sihtrühm, kelleni tahad jõuda. On suur vahe, kas lood sisu 15-aastasele või 55-aastasele.
- Sotsiaalmeedias jutustad alati lugu – oma ettevõttest, isikutest, mõtteviisist, suhtumisest. Tee nii, et see lugu oleks siiras, sujuv ja põnev! Üllata!
- Kasuta postitustes illustreerivat materjali: linke, pilte, videot. Ära unusta lisada autorit!
- Sõnasta põhimõtted, mida, kuidas ja kellele ütled.

- Kindlusta, et kogu ettevõte teab neid põhimõtteid.
- Arvesta, et kontroll sõnumi üle kaob selle väljaütlemisel.
- Ära luba endale sotsiaalmeedias käitumist, mida päriselus väldiksid.
- Ära postita lihtsalt postitamise pärast ja ära jaga lihtsalt jagamise pärast.
- Väldi passiivsust, valetamist, tsensuuri. Kriitikaga tuleb osata toime tulla!
- Ole selge, arusaadav. Väldi „ärapanemist“, sest lisaks muule ka meedia jälgib.
- Kui kahtled, kas sihtrühm sõnumit õigesti mõistab, sõnasta ümber või jäta jagamata.
- Vasta (mida kiiremini, seda parem) ja hoia vestlust üleval.
- Ära kritiseeri, vaid aita leida lahendus.
- Nali on tore, kui see kedagi ei riiva ja pole labane.

Tüüpilised vead Facebooki lehtedel ja postitustes:

- Puuduvad korrektsed kaanepildid, profiilipildid on vales mõõdus või ebasobivad;
- Kirjavead;
- CAPS LOOKi kasutamine (mõjub karjumisena);
- Postituste sisu ei vasta lehe teemale;
- Ebaregulaarsed ja harvad postitused;
- Leht pole korralikult vormistatud (puudub asukoha ja/või kontaktinfo, üldine info ettevõtte kohta);
- Kasutatakse fotosid ilma autori loata, nimeta või allikale viitamata;
- Ebasobivad pildid (Pildid - lisavad emotsioone, ka negatiivseid!!! Vaata kritiiliselt, mis on pildil ja kas pilti mõistab ka võõras ilma sõnadeta.);
- Videod postitada pigem otse Facebooki lehele, kui lisada Youtube link;
- *Boost post* kasutamisel ei määrata ära täpsemat sihtgruppi;
- Kasutatakse liiga palju emotikone tekstis;
- Kriitilised kommentaarid kustutatakse;
- Spämmimine – liiga palju „tühja“ sisu ja liiga tihti;
- Postitatakse kõike, mida nö sülg suhu toob;
- Jagatakse spämmi.

b) Treener kui eraisik sotsiaalmeedias

Sinu Facebooki lehel avaldatud infot võivad näha lisaks sõpradele, tuttavatele, sugulastele ka sinu praegune või potentsiaalne tööandja, meedia ja politsei. Pea meeles ka andmekaitse seadust!

Enne postitamist mõtle enne järele, kas sa tahad, et seda infot seostatakse sinuga.

Sotsiaalmeedia 11 käsku

- Ära luba endale sotsiaalmeedias käitumist, mida päriselus väldiksid!
- Suhtle sõbralikult, jää viisakaks.
- Väldi labasusi ja halvasti ütlemisi.
- Mõtle, kellele sa kirjutad.
- Kõik, mis sa sotsiaalmeedias ütled või teed on avalik!
- Väldi roppe ja solvavaid kommentaare ja postitusi.
- Ära postitad kõike, mis pähe tuleb.
- Privaatsete asjade jaoks on olemas privaatsõnumid (ja telefon ☺)
- Internet pole anonüümne.
- Ära postita läbupilte, seksuaalse alatooniga fotosid.
- Jää ka sotsiaalmeedias oma tööandja suhtes viisakaks ja pea kinni töökohaga seotud konfidentsiaalsusnõuetest.

Pea meeles: Informatsioon internetis on püsiv, otsitav, kopeeritav, nähtav nähtamatu auditooriumi poolt.

Allikad:

- Magistritöö: Sotsiaalmeedia töösuhtes: tööandjate hinnangud ning kogemused. Autor: Greete Kempel, Tartu 2014
- Grant Thornton Balticu teenindusstandard, 2013
- Klienditeeninduse alused lihtsas keeles. Koostaja: Sirje Schumann, Tallinn 2012
- Spordisotsioloogia olemus ja funktsioon / Joe Noormets, 2009, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tallinna Ülikool
- Treeneri kutse-eetikast. Koostanud Eesti Ratsaspordi Liit
- Ratsasport. Töötamine Treenerina. Koostanud Eesti Ratsaspordi Liit
- http://digiabi.ee
- http://www.wsionline.ee

Treener ja ratsaspordi organisatsioon

Siim Nõmmoja

TREENER - http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/treener/

- Kes on treener?
- Keskkond, milles treener töötab
- Treener kui suhtumise kujundaja, treeneri eetika ja käitumiskoodeks - http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/treener/treeneri-kutse-eetikast/
-

KLUBI - http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/klubi/

- Sportlane-klubi-ERL
- Võistluste korraldamine

ERL - http://www.ratsaliit.ee/erl/organisatsioon/

- ERL kui klubide ühendus
- ERL-i tugiteenused klubidele
- Ratsanet.ee

Rahvusvahelised ratsaspordi organisatsioonid:

FEI - http://inside.fei.org/

- FEI võistlusalad
- FEI juhtimismudel

EEF http://www.euroequestrian.eu/

- EEF juhtimismudel

Võistluste korraldamine treeneri seisukohast

Siim Nõmmoja

Võistlus kui projekt. Mida peab kindlasti silmas pidama.

1. Eesmärgid
2. Tegevuste kogum
3. Tähtajad
4. Eelarve

Projektijuht vastutab:

- Planeermine
- Läbiviimine
- Kontroll

(sisuliselt, personaalselt, tähtajaliselt)

Tee endale selgeks millist võistlust, kellele ja milleks korraldada?

• Treeningvõistlused
• kohaliku tähtsusega kalenderplaanivälised võistlused
• Klubide ja ratsakoolide initsiatiivil toimuvad ERL kalenderplaanilised võistlused
• Võistlussarjad
- Võistluste direktor, peakorraldaja-projektijuht, korraldusmeeskond - kes vastutab?

Mis motiveerib OSAVÕTJAD JA PEALTVAATAJAD!

- Sportlased – hobuseomanikud-treenerid
- Sobiva tasemega võistlussõidud
- Auhinnad
- Head võistlemise tingimused
- Hea hobuste heaolu
- Sobiv aeg kalenderplaanis

- Pealtvaatajad – fännid
- Tuttavad võistlejad
- Sõbrad ja teised kaasaelajad. Hea seltskond.
- Piisav eelinfo ja lihtne ligipääs
- Lisateenused peale spordivõistluse

Võistluse juhend, kui võistluse selgroog (kuidas koostada, mida silmas pidada, miinimum nõuded)

- Vt. ERL Ülmäärustiku lisa

Omamoodi kvaliteedi planeerimine:

- Näitab ära ürituse taseme ja reeglid
- On teejuhiks sportlasele-külalisele
- Näitab võistluse kvaliteeti
- Annab päeva(de)le "rütmi"
- Loob, tõstab ja langetab emotsionaalset pinget

Juhendi juures pea silmas

- Ametnike valimine
- Tähtajad
- Info kontaktid

Võistluse korraldustiim (komplekteerimine, motiveerimine, ülesannete jagamine)

Tiimi komplekteerimisel lähtu:

- Eesmärgid
- Tegevuste kogum
- Tähtajad
- Eelarve

- Mõtle eesmärkidele ja tegevustele, selgitada välja inimeste ja juhtide vajadus, kvalifikatsioon, konkreetsed isikud, kas on vaja koolitust?
- Parimatest-parimad alade juhtideks, eriti tähtis vahetult ratsutamisega seotud alalõikude katmisel
- Iga teenistuse juhiga personaalsed kokkulepped, selge vastutus.
- Tiimi juht töötab ka enne ja pärast võistlust!
- 1-2 korralduskomitee üldkoosolekut + kokkuvõttev koosolek

VABATAHTLIKE KAASAMINE!

Vabatahtliku töö mõte on vabatahtlikult võetud kohustus!

- Reaalsete vajaduste väljaselgitamine – lähtub tiimijuhist
- Ülesannete kirjelduse koostamine – tiimijuhilt ja peakorraldajalt
- Vabatahtlike kaasamise kampaania (vajadusel eraldi inimene)
- Oskuste väljaselgitamine, väljaõpe ?!
- Vabatahtlike rakendamine - motiveerimine
- Koostegemise rõõm - Sobita vastavatesse teenistustesse sobivad inimesed, lahe võistluspaik, positiivne emotsioon ja energia

Vajadusel vabatahtlike leping.

- Hoolitse inimeste eest kogu päeva jooksul!
- Täna kindlasti!

Võistluse tehniline läbiviimine (asukoht, taristu planeerimine, tähtsamad teenused jne.)

- asukoht, taristu planeerimine (hobuste, publiku, tehnika liikumine?!). Piiramine.
- Võistlusväljaku(te) ettevalmistamine (varu aega ja raha!)
- Takistused, turvakobad, koolisõidu aiad, maastikutakistused, soojendus, jne.
- Kohtunike jt. ametnike ja teenistuste töökohad. Elektrivarustus
- Toitlustuse jt. teenuste pakkujate ala
- Tehnikaga silumine, tihendamine, kastmine. Tankimine, hoiustamine, parkimine.
- Esmaabi kohapeal. Suhtle ka kiirabiga, teavita eelnevalt sündmusest, saada ligipääsu juhend eelnevalt meilitsi. Kirjuta üles kohaliku kiirabi kontakt!
- Ülesehituse logistika ja ajakava kooskõlastamine teenistuste ja partnerite vahel.
- Võistluse ajakava – minutikava!

Hobuste ala võistlustel

- Hobuste saabumine ja hobuautode parklad (pinnas, elekter)
- Talli alad (paigutamine boksidesse, vesi, heinad,), turvalisus
- Jalutusalad, eelsoojendus
- Liikumine (tall-soojendus-võistlusväljak). Läbipääsud.
- Veterinaar ja sepp
- Prügi ja sõnniku käitlemine
- Tallimaksude ja teenustasude kogumine
-

Suhtlemine toetajate ja partneritega

- Varu piisavalt aega sponsorite jaoks. Eelkokkulepped aasta ette!
- Suhtle personaalselt ja lähene isiklikult
- Püüa olla konkreetne ja selge oma kokkulepetes
- Kinnita kokkulepe kohe e-posti teel või lepinguga
- Jälgi toetajate osas, et poleks huvide konflikti
- Täna toetajaid võistluse ajal ja kindlasti ka järelkontakt!
- Vanade partnerite puhul ära usalda eelmise aasta kokkuleppeid, vaid kooskõlasta kõik uuesti üle. Iga aasta on nagu esimest korda!
- Ole korrektne maksja ja (makse)probleemide puhul suhtle kohe ja isiklikult.

Reklaam ja turundus

- Üldjuhul ainult asukoha meedia ja reklaam
- Kalkuleeri reklaami tulu ja kulu
- Kasuta interneti jt. Turundusvõimalusi
- Võimalusel eellugu kohalikus meedias või artikkel võistluse toimumisest

- Meediaga suhtlemisel ole aus ja valmis ka ebameeldivateks küsimusteks
- Mõtle eelnevalt läbi, mis on sinu selge sõnum meediale
- Kinnita võistluse ametlik fotograaf ja lepi kokku kokkuvõttev artikkel ning selle ilmumise kanal
- Planeeri meelelahutus õigesse kohta (tehniline paus, rohkelt publikut, jne).
- Teavita meelelahutusest ka juhendis ja eelreklaamis. Eelinfo päevajuhile.
- Hoia fookust – kas võistlus või meelelahutusüritus?!

Kriisikommunikatsioon:

- Ole valmis halvimaks (telefoni nr-d., varustus, kriisi meeskond)
- Kes on ainus kõneisik?
- Koosta raport

REAALNE EELARVE JA SELLE TÄITMINE

- Kulude kalkulatsioon gruppide kaupa
- Võimalikud tuluartiklid:
  - omavalitsuste toetused
  - Sponsorid
  - Bartertehingud
  - Reklaamimüük
  - Omavahendid, stardimaksud jms.
  - Kulka, HMN jt. fondid
  - Muud
- Raamatupidamine
- Revisjon, audit ja järelevalve ?

VÕISTLUSE LÄBIVIIMINE

A. registreerimise vastuvõtmine – masterlist, muudatuste tegemine, info liigutamine
   - Väärtusta võistluste sekretäri tööd
   - bokside broneerimine
   - ärajäävad hobused ja sportlased
   - eelnev ja lõplik stardinimekiri
   - sekretariaadi valmisoleks võistlusteks (varustus, info)
   - info liikumine enne ja võistluse ajal

B. kohtunike, sekretäride, korrapidajate, infotiimi jt. Koostöö korraldajaga. Vajalikud vahendid.

   - Inimeste paigutus ja tööjaotus ”kohtuniku tornis”
   - Päeva rütm, mitme võistlussõidu puhul. Pausid võistluspäeva sees
   - Jooksvate muudatuste tegemine ja otsuste vastuvõtmine võistluse korralduses
   - Auhindade kätteandmine
   - Protestid ametnike töö kohta
   - kassa ja ülekannete käitlemine, väljamaksete ja sissetulekute dokumendid, aruandlus
   - tulemuste koostamine ja edastamine

Hobuste käsitlemine(horsemanship)

Hobuse igapäevane hooldamine

Hobuse puhastamine

Hobuse igapäevase hoolduse hulka kuulub põhilise osana puhastamine. Hobuse puhastamise tähtsaks osaks on harjamine, mille eesmärgiks on hoida puhtana hobuse nahk ja karvkate, ergutada vereringet, masseerida lihaseid ja hoida nahk elastsena. Hobust peab harjama vähemalt kord päevas, soovitavalt siiski tihedamini. Eriti tähtis on harjamine enne treeninguid. Kui sadula ja valjaste alla jääb palju mustust, võib see hobuse nahka vigastada.

Puhastusvahendid

- Igal hobusel peavad olema isiklikud puhastusvahendid ja neid peab hoidma kuivas ning soojas kohas, et need püsiksid kuivadena.
- Kummikammiga hõõrutakse nahalt mustus ja higi ümmarguste liigutustega, sellega masseerime samaaegselt lihaseid.
- Pehme harjaga tehakse lõplik harjamine.
- Tolmuharjaga eemaldatakse nahalt tolm ja kergem mustus.
- Metallkammi kasutatakse teiste harjade puhastamiseks.
- Kabjakonks on vajalik kapjade puhastamiseks.
- Higikammi kasutatakse vee ja higi eemaldamiseks.
- Svamm on vajalik silmade, sõõrmete ja sabaaluse puhastamiseks.
- Rätikuid kasutatakse tolmu pühkimiseks ja jalgade kuivatamiseks.

Harjamine

- Hobuse harjamist alustatakse vasakult poolt kõrvade tagant ja sealt tahapoole suunaga hõõrutakse hobust pikikarva võimalikult pikkade tõmmetega. Kõigepealt hõõrutakse hobune kummikammiga, et higi ja mustus lahti saada. Seejärel harjatakse pehme harjaga, mida vahepeal puhastatakse metallkammiga.
- Harja hoitakse alati hobuse peapoolses käes. Harja puhastamine tehakse hobusest eemal, et mustus ja tolm ei lendaks hobusele tagasi. Metallkammi koputatakse puhtaks vastu põranadat.
- Kui hobune on mõlemalt poolt puhastatud, harjatakse ettevaatlikult ka pea pehme harjaga. Lakk ja saba harjatakse samuti pehme harjaga.
- Lõpuks võib rätikuga pühkida veel karval olev tolmu ja lahtised karvad. Sõõrmed, silmad ja sabaalune puhastatakse niiske pesusvammiga.

Kapjade puhastamine

- Kapju peab puhastama vähemalt kord päevas, soovitavalt rohkem kui hobune seisab palju tallis.

- Kabjad puhastatakse kabjakonksuga kraapides mustust kanna poolt varba suunas. Kiilu puhastamisel peab olema ettevaatlik, et ei vigastaks kiilu liiga ägeda kraapimisega.
- Kapju puhastades on alati hea kontrollida ka samaaegselt rautust. Kontrollli, et raud on kindlalt kinni js naelad ei ole väljas.
- Kui hobusel on krihvid, peab jälgima teravust. Krihve võib vajadusel pingutada võtmega.

Kapjade hooldus

- Hobuse kabjad arenevad väga aeglaselt, alles 5 aastase hobuse kabjad on lõplikult väljaarenenud. Kabja kvaliteeti, kuju ja mehhanismi mõjutavad põhiliselt toit, liikumine ja hooldus. Lisaks igapäevasele kapjade puhastamisele peaks hobust iga 6 nädala tagant värkima või rautama.
- Kapju oleks kasulik määrida: eriti kuival suvel, mil kabi võib kergelt praguneda. Rasvatada võiks 1-2 korda nädalas. Kabi rasvatatakse kuni piirdeni.
- Hobuse boksi korrashoid mõjutab samuti kapjade hooldust. Mustas boksis võib hobune väga kergelt saada kiilumädaniku. Liialt kuiva allapanuga boks aga kuivatab kapja.

Hobuse pesemine

- Hobust peaks pesema peale rasket treeningut kui ta on ohtralt higistanud. Kui hobune on olnud kerges treeninus piisab kui puhastate käsnaga higised kohad.
- Hobust pestakse alati leige veega, sest liiga külm vesi võib tekitada peale rasket treeningut lihaskrampe. Külma vett tohiks kasutada ainult väga kuuma ilmaga.
- Hobuse pesemiseks kasutatav shampoon peab olema suhteliselt pehme koostisega ja mõeldud spetsiaalselt hobuse pesemiseks. Shampoon tuleb pärast pesu hoolikalt välja loputada. Shampooni on soovitatav kasutada mitte rohkem kui kord nädalas.
- Peale pesemist tõmmatakse liigne vesi maha higikraabiga.
- Seejärel pannakse hobusele selga hingav ja kuivatav tekk näit. villane, millel on tugevad kinnitused, sest märg hobune püherdab palju. Villase teki alla võib panna ka võrkteki, mis kiirendab kuivamist. Kui hobusel on pikk karv, kuivab ta aeglaselt ning oleks soovitav asendada märg tekk vahepeal kuivaga.
- Märga hobust ei tohi jätta õue isegi siis kui tal on tekk seljas!
- Hobuse pesemise jaoks oleks vaja soetada järgmist: ämber, käsn, pesuaine ja rätikuid.
- Hobune kastetakse ühelt poolt. Ämber täidetakse veega ja lisatakse ettenähtud hulk pesuainet.
- Pesemist alustatakse kaelast tahapoole.
- Loputa alati hobune põhjalikult, et shampooni ei jääks karva sisse.
- Pea tuleb pesta hoolega ja ettevaatlikult. Vett ei tohi lasta kõrvadesse, sest seal asub hobuse tasakaalunärv ja seda ei tohi ärritada.
- Suurem vesi tõmmatakse higikammiga maha, seejärel tuleb hõõruda rätikuga kuivaks ja panna tekk selga, et hobune ei külmetaks.
- Kõigepealt tuleb pesta saba, lakk ja kõige lõpuks kogu hobune, et vältida külmetumist. Pesemisjärjekorral on suur tähtsus!

Hobuse korrastamine

Abivahendid

- käärid
- kamm

- pehme hari

Lakk

- Lakk kitkutakse kammi abiga
- Meelsamini “soe” hobune, sest poorid on lahti ja kergem on kitkuda
- Võta pikkadest jõhvidest kinni ja tupeeri , seejärle keera ümber kammi ja tõmba.
- Alusta kõrvade juurest ja kuni turjani
- Võta korraga vähe jõhve
- Kõrvade tagant valjaste alt võib ka laka lõigata.

Saba:

- Korralikult lahtikammitud saba lõigatakse lühemaks kääridega
- Saba juure küljed võib lõigata lühikeseks
- Ole alati ettevaatlik - ära mine otse hobuse taha!

Nina ja lõug:

- Ninakarvad ja habe lõigatakse kääridega
- Kasuta vajadusel abilist, et ei vigastaks hobust

Kõrvad:

- Kõrvast väljaulatuvad karvad võib lõigata, ära lõika kõrva seest karvu, sest looduslik kaitse peab säilima

Jalad:

- Sõrgatsitutid tuleks lõigata
- Lõika ainult pikad, määrdunud karvad, mitte aluskarva
- Kabajapiirdest lõigatakse samuti ära pikad karvad

Klippamine (pügamine)

Klippamiseks nimetatakse hobuse karva lõikamist spetsiaalse masinaga.

Miks hobust klipatakse?

- kogu karva või selle osaline pügamine kergendab raskes töös olevate hobuste kuivamist
- vähendab higistamist
- takistab külmetumist; paksu karvaga hobune kuivab aeglselt külma ilmaga
- kergendab hobuse puhtana hoidmist
- hobune näeb hooldatuna välja
- ka haava puhtana hoidmiseks pügatakse vajalik osa ümber haava

Klippamise valikut mõjutavad tegurid

- hobusega tehtav töö hulk
- harrastushobune-võistlushobune
- tallikliima
- maneez
- kas hobune on palju õues
- arvesse peab võtma ka hobuse kuju; lühike-pikk hobune

Hobused, kellel on paks ja pikk karv, aetakse sügisel täitsa paljaks, talvel võib olla teistsugune klippamine. Lühikese karvaga hobustel oleks hea jätta osa karva alles kaitsmaks hobust külma eest.
Klippamisega võib alustada siis kui hobusel on talvekarv lõplikult seljas (n.oktoober).

Kuidas klipata?

- ära ratsuta hobusega enne klippamist, märga karva ei saa lõigata
- puhasta hobune väga põhjalikult. Puhast karva on kergem klipata.
- jälgi, et masin töötab, pikendusjuhe on piisava pikkusega ega ripu hobusel jalus
- alati klipatakse vastukarva
- kohad, mis on klipatud, kata tekiga, et hobusel külm ei hakkaks
- vahepeal peaks masinal jahtuda laskma, sest tuline aparaat on hobuse ihule ebameeldiv
- hobuse õrnemad kohad nagu pea, kõhualune, kaenlaalused ja jalgade vahe püga kindlasti jahtunud masinaga
- kurgualune ja esijalgade vahelt on raske klipata. Venita ettevaatlikult nahka, et ei jääks volti ja masinaga sisse ei lõikaks
- kriidiga võib tõmmata enne klippamist joone ette kergendamaks tööd
- kui üks pool pügatud, mõõda nööriga kõrgus ja märgi teisele poole, et hobune saaks klipatud sümmeetriliselt
- hobuse tagumise poole klippamiseks seo saba kinni, et see ei häiriks tööd
- peale pügamist peab hobuse korralikult harjama, et lahtised karvad ei jääks kõdistama ja kindlasti tuleb hobusele selga panna tekk, hobune ei ole harjunud olema lühikese karvaga, tal hakkab külm.

Viis põhilist klippamismudelit:

1. full clip
2. hunter clip
3. blanket clip
4. chaser clip
5. trace clip high, medium ja low

Abilise ülesanded

- hoida hobust kinni ja rahustada noort või närvilist hobust
- tõsta jalgu kui klipatakse kaenlaaluseid ja jalgade sisekülgi
- aidata piirjoonte mõõtmisel
- tõsta esijalg kui hobune ei seisa paigal
- juhtida hobuse tähelepanu kõrvale selleks ajaks kui klipatakse raskeid kohti (pea, kõhualune jne.)

Klippamise koht

- ohutus, rahulikus kohas, soovitavalt õues päevavalguses
- piisavalt valges kohas

Nõuandeid klippamiseks

- klippamiseks kuluv aeg on vähemalt 3 tundi
- hobusele heinavõrk ette

Saduldamine, valjastamine ja kaitsmed

- Enne saduldamist peab hobuse puhastama väga korralikult ja jälgima, et sadula, valjaste ja kaitsmete all olev pind oleks puhas.
- Hobusega peab alati toimetama rahulikult ja kindlalt.
- Hobusel on väga hea mälu, seetõttu halvad mälestused saduldamisest ja valjastamisest vähendavad hobuse usaldust inimese vastu.
- Boksi minnes tuleb alati ennast hobusele eelnevalt nähtavaks teha.
- Saduldamise ajaks võib hobuse kinni siduda, eelnevalt kontrollides, kas seda hobust on üldse võimalik siduda.
- Kui hobune on lahtiselt, tuleb kõigepealt panna valjad.
- Seotud hobusele pannakse enne sadul selga.

Saduldamine

- Saduldamine tehakse vasakult poolt; jalused on üleval ja vöö sadula peal.
- Sadul tõstetakse turjast kõrgemale hoides vasaku käega esikaarest ja parema käega sadula tagant ja asetatakse selga nii, et karv sadula all oleks sile.
- Sadul on õiges kohas kui sadulavöö ja hobuse küünarnuki vahele mahub kämblalaius. Sadulatekk korrastatakse mõlemalt poolt.
- Vöö lastakse ettevaatlikult alla ja sadulatekke tõstetakse vastu kaart, et see ei rõhuks turjale. Alguses pingutatkse vööd lõdvemalt, enne selga tõusmist kontrollitakase, et sadul oleks õiges kohas ja pingutatakse vööd. Kontrolli vööd ka seljast peale vähest jalutamist.
- Sadul peab olema hobusele sobiv. Sadula tagakaare ja selja vahele peab jääma õhku ka ratsutaja sadulas olles. Sadula valimisel kasutage kindlasti professionaali abi.

Valjastamine

- Valjad valitakse vastavalt hobuse vajadusele
- Põhiliselt kasutatakse valjaid, millel on trenselsuuline ja inglise kapsel, koos ninarihmaga või ilma. Peale selle kasutatakse ka mehhiko ja hannoveri kapslit.
- Mida peenem suuline, seda teravamalt tunneb seda hobune suus. Suulised peavad laiuselt olema hobusele sobivad. Liiga kitsad suulised hõõruvad hobuse suunurki ja liiga laiad rõhuvad purihambaid. Aeg-ajalt peaks ka kontrollima suuliste kulumist, et tervaks kulunud nurgad ei kahjustaks hobuse suud.
- Selleks, et hobune suud liiga lahti ei ajaks, kasutatakse kapslit. Inglise kapsel on sobiva suurusega kui hobuse põseluu ja kapsli vahele mahub 1-2 sõrmelaiust ja pingutatakse siis niipalju, et 2 sõrme mahuks ka kapsli alla.
- Lõualuserihm hoiab valjaid hobusel peas ja see kinnitatakse nii lõdvalt, et rihma ja lõuapärade vahele mahuks rusikas.
- Põserihmad kannavad suulist ja nende pikkus mõõdetakse selliseks, et suu ülemisse serva tekiks 2 kortsukest.
- Ka otsaesiserihm ei tohi olla liiga lühike ja rõhuda hobuse otsmikule.
- Enne valjastamist kontrollitakse hoolega, et kõik rihmad oleksid sirgelt. Külma ilmaga pööratakse tähelepanu sellele, et suulised ei oleks väga külmad.
- Hobune valjastatakse vasakult poolt ja alustatakse üle hobuse pea kaelale pandavatest ratsmetest.

- Parem käega hoitakse kinni põserihmadest ja asetatakse hobuse lõua alt paremalt poolt nina peale.
- Vasaku käega tõstetakse suuline hobusele suhu. Vajadusel võib suud avada surudes 1-2 sõrme suunurka. Kui hobune avab suu tõstetakse kuklarihm üle kõrvade ja asetatakse tukk otsaesiserihma peale.
- Vajadusel kontrollitakse veelkord rihmade pikkust. Seejärel kinnitatakse lõuaaluserihm ja kõige lõpuks pingutatakse kapsel.

Kaitsmed

- Kaitsmeid kasutatakse hobuse jalgade kaitsmiseks vigastuste eest. Kaitsmed toetavad kõõluseid ja sidemeid vähendades treeningutel tekkivat koormust.
- Kaitsmed asetatakse randme ja sõrgatsiliigese vahele.
- Sõrgatsikaitsmed kaitsevad hobuse sõrgatsit löökide eest ja neid kasutatakse palju just noortel hobustel, kes ei kontrolli veel täielikult enda liikumist.
- Kõõlusekaitsmed kaitsevad hobuse kõõluseid löökide ja koormusest tekkivate vigastuste eest.
- Kõõluste kaitsmiseks võib väga hästi kasutada ka pindesid. Sobiva suurusega vatnik (pehmendus) asetatakse kõigepealt ümber hobuse jala ja selle peale seotakse pinde. Pindesid ei saa siduda liiga tugevalt kuna kõvasti seotud pinde takistab vereringet jalas. Vatnik aitab siduda pinde ümber hobuse jala ühtlaselt. Pinde sidumine lõpetatakse alati hobuse sääre ülaosas väljaspool et pinde ei rõhuks mingil juhul sääreluid ja kõõluseid.
- Kaitsmed kinnitatakse nii, et need ei pressiks liiga tugevalt hobuse jalgu. Kaitsmete kinnitused avanevad väljapoole.
- Vajadusel võib hobuse kabjapiirde ja sõrgatsi piirde kaitsta kummikalossiga, mis üldjuhul on üleveetavad või krõpsudega kinnitatavad.

Hobuse käekõrval talutamine

Üldist

Hobust talutatakse käekõrval üldiselt vasakult poolt. Siiski oleks hea harjutada hobust ka paremalt poolt talutamisega, sest teatud olukordades võib sellest palju kasu olla (varssu ja noori hobuseid peaks kindlasti talutama ka paremalt poolt).

Talutamine valjastega

- Valjastatud hobuse talutamine on alati turvalisem.
- Trenselsuulistega valjastatatud hobust talutatades võetakse ratsmed üle kaela.
- Ratsmetest hoitakse kinni umbes 20 cm kauguselt lõua alt.
- Kätt peab hoidma kergelt rusikas ja ratsmed hoitakse nimetissõrmega lahus.
- Vasaku käega hoitakse kinni ratsmete lõpust enda jalast väljapool.

Liikumise alustamine

- Enne liikumise alustamist asetse hobuse õlaga kohakuti.
- Kerge ergutava häälitsusega saab hobuse liikuma. Vajadusel võib vasakus käes oleva stekiga kergelt anda ka märguande sadulavööst tahapoole.

- Talutades keera hobune alati endast natuke kaugemale (paremale). Kui keeramisega on probleeme, proovi teha seda varjates vasaku käega enda pool olevat hobuse silma.

Jooksmine käekõrval

- Käekõrval joostes võta ka ratsme otsad paremasse kätte ja lase lõua alt ratsmeid natuke pikemaks, et hobune saaks joostes kasutada kaela.
- Ka joostes peab püsima hobuse õlaga kohakuti ja liikuma samas rütmis.
- Kui hobune liialt edasi trügib pidurda teda parema käega.
- Vajadusel võid parema küünarnukiga hobust kergelt endast eemale tõugata, sellega väldid otsajooksmist.
- Talutades hobust läbi kitsaste kohtade näit. ukseaugud, jälgi, et sadul või hobune ise kinni ei jääks.
- Kõnni energiliselt hobusest eespool, jälgides siiski kogu aeg hobust.
- Eriti kitsastest kohtadest läbiminekul võid liikuda hobuse ees tagurpidi ja hoides ratsmetest kinni mõlema käega.
- Kõik uksed tuleb avada korralikult, sellega väldime ohtlikke olukordi!

Päitsetega talutamine

Päitsetega talutamisel kehtivad samuti eespool väljatoodud reeglid:

- Päitsetega talutamisel peab alati kasutama jalutusnööri.
- Kui hobune on äkiline, võib jalutusnööri siduda ümber nina. Nööri võib panna ka suhu, jälgides kindlasti, et lukk ei satuks suhu ja ei vigastaks hobuse suud.
- Hobust koplisse lahti lastes peab hobuse pea keerama enda poole. Sedasi ei õnnestu hobusel sind tagajalgadega lüüa.

Hea teada

- Kui hobusel on peas kangvaljad, talutatakse teda ratsmetest, mis on ühendatud suulistega võttes need üle kaela.
- Kui hobusel on martingaal siis ratsmeid üle kaela võtta pole vaja, sel juhul võib jalutusnööri kinnitada vasakusse suulise rõngasse ja talutada nöörist.
- Kui talutad hobust nii, et ratsutaja on seljas, kasuta alati jalutusnööri, mis on kinnitatud vasakusse suuliserõngasse.

Hobuse sidumine

Koht

- Kõigepealt peab üle vaatama kinnisidumiskoha sobivuse. Koht peab olema piisavalt avar, et vältida ohtlikke olukordi ja et hobusel oleks seal meeldiv.
- Kontrolli samuti, et erinevad tallitöövahendid (labidad ja hargid) ei oleks liiga lähedal, sest ehmatades võib hobune end nendega vigastada.
- Samuti ei tohi hobust siduda lahtiste asjade nagu kärud, redelid jne. asjade külge, mis võivad rabeledes lahti tulla.
- Vältimaks teineteise löömist, peab jälgima, et kaks hobust poleks seotud teineteisele liiga lähedale.

Sidumine

- Hobune tuleb alati siduda lahtitõmmatava sõlmega, et hädaolukorras õnnestuks kiiresti loom vabastada. Umbsõlmed on kõige ohtlikumad, sest need jooksevad vedamisel tugevamini kinni.
- Hobuse sidumisel tuleb alati kasutada päitseid ja nööri! Kunagi ei tohi hobust siduda valjastest või suulistest!
- Päitsed peavad olema piisavalt tugevalt, et hobusel tagurpidi vedades neid peast ära ei õnnestuks tõmmata.
- Kontrolli enne sidumist, et päitsed ja nöör oleksid terved ja lukud korras, sedasi ennetad hobuse lahtisaamist.
- Hobust sidudes on tähtis jälgida, et nöör oleks sobiva pikkusega. See ei tohi olla liiga pingul või liiga lõdva. Liiga pikalt seotud hobune võib astuda nööri jalgadesse ja lühikeselt seotud hobune tunneb ennast ebamugavalt.
- Kõigepealt peaks muidugi teadma, kas antud hobust on üldse saab kinni siduda, sest osa hobuseid pole erinevatel põhjustel üldse võimalik siduda. Näiteks varsad, keda pole veel õpetatud või vanemad hobused, kes satuvad kinniseotult paanikasse.

Õppige selgeks kindlasti lahtituleva sõlme tegemine!

Korralikud päitsed

- sobiva suurusega
- tugevad ja terved
- kasutuseesmärgiks mõeldud materjalist

Seotud hobune

- lahtitõmmatav sõlm
- sobiva pikkusega seotud: võimalus keerata pead, nöör ei satuks jalgadesse
- piisav kaugus teistest hobustest

Varustuse hooldus

Sadulate ja muu varustuse (valjad, sadulavöö, jalused, jaluserihmad, valtrap jm.) hooldamise eesmärk on:

- parandada ratsutaja turvalisust
- pikendada varustuse kestvust
- tõsta ratsaniku sooritusvõimet
- Hobuse heaolu sõltub töö tegemise ajal suuresti sobivast saduldusest ja valjastusest. Ebasobiva sadulduse või valjastusega võib hobusele haiget teha. Eriti tuleb tähelepanu pöörata õrnadele kohtadele.
- Vastutustundlik ratsutaja korrastab alati peale ratsutamist kõigepealt hobuse, seejärel varustuse ja kõige lõpuks ka enda.
- Hooldamata nahk muutub kõvaks ja hapraks, eriti need osad, mis on kokkupuutes hobuse higiga.
- Varustuse hooldamist tuleb alustada kohe uuest peast. Puhas sadularuum on märk heast tallikorrast ja õigest suhtumisest.

Valjaste hooldus

- Igapäevane puhastamine; peale kasutamist pestakse alati suulised ja puhastatakse valjad sadulaseebiga. Igapäevaseks valjaste puhastamiseks pole vaja neid alati lahti võtta.
- Iganädalane hooldus; avatakse kõik pandlad võetakse valjad osadeks. Katsu meeles pidada pannalde avamise kohad, et pärast oskaksid valjad õigesti kokku panna.
- Kõik valjaste osad pestakse korralikult sadulaseebiga ja leige veega.
- Valjad õlitatakse spetsiaalse rasvaga. Pinnale jäänud ülemäärane rasv pühitakse. Enne kokkupanemist jälgi, et kõik õmblused oleksid terved.

Sadula hooldus

- Igapäevane puhastamine; kui sadul pole eriti määrdunud, piisab tolmu, karvade ja kuiava higi pühkimisest niiske käsnaga, millele on määritud sadulaseepi.
- Iganädalane hooldus; sadul seebitatakse käsnaga, mida kastetakse leigesse vette, surutakse kuivaks ja määritakse seebiga.
- Kui sadul on korralikult seest- ja väljastpoolt seebitatud, hõõrutakse rätikuga kuivaks.
- Sadulat tohib õlitada ainult naha seestpoolt, mitte mingil juhul pealtpoolt! Pealpoolt võib sadulat vahatada väikese koguse spetsiaalse sadulavahaga, mida määritakse puuvillase riidega.
- Iganädalase hoolduse ajal võetakse sadula küljest jaluserihmad, vöö ja valtrap puhastamiseks.
- Jaluserihmad pestakse sadulaseebiga ja jalused hõõrutakse läikima.
- Kui sadulavöö on samuti nahast, pestakse ka see seebiga. Kangas- või nöörvöö harjatakse puhtaks ja vajadusel pestakse, hõõrudes harjaga.
- Sadulatekk harjatakse ja pestakse. Iganädalase hoolduse hulka kuulub ka sadula patjade tasasuse, sadula, jaluserihmade ja vöö õmbluste kontrollimine.
- Sadulateki hooldamine sõltub valmistusmaterjalist. Väga tähtis on valtrap alati puhtana hoida.
- Määrdunud sadulatekk põhjustab hobusele hõõrdumisi. Parimad sadulatekid valmistatakse looduslikest kangastest (puuvill, vill), need ei kuluta hobuse karva nagu kunstmaterjalid. Sadulatekki võib pesta masinas või käsitsi harjaga hõõrudes. Pestes peab alati jälgima, et ei kasutataks kuumemat vett kui ette nähtud.
- Kui sadul on vihma või lumega sõites märjaks saanud, tuleb seda kuivatada aeglaselt. Pori ja mustus pühitakse eelnevalt rätikuga ja asetatakse sadul sadulapuule nii, et ka sadula alumine pool õhku saaks. Kuivamiskoha temperatuur ei tohi olla üle +18 kraadi, kuivamine peab toimuma aeglaselt ja ühtlaselt.
- Sadula hoidmisel ja saduldamisel on väga tähtis osa hooldusel. Sadulat ei tohiks asetada maha aga kui see on vajalik, tuleb seda teha nii, et esikaar toetub põrandale ja tagakaar vastu seina.
- Halva hoidmise korral võivad sadulale väga kergelt tekkida tema väärtust vähendavaid purustusi.
- Sadulat on väga kerge lõhkuda ka siis kui talutate saduldatut hobust läbi kitsaste uste.
- Sadulat transportides tuleb sadul katta sadulakaitsega, hea kui võistlureisidel oleks võimalik hoida sadulat spetsiaalses kapis, kus on sadulapuu.

Kaitsmete hooldus

- Nahast jalakaitsmed võib samuti nagu ka muud nahast varustust puhastada sadulaseebiga.
- Kummist või kunstmaterjalist kaitsmed pestakse veega.
- Alati tuleb kaitsmed eriti hoolikalt pesta ka seestpoolt! Liiv ja higi võivad hobuse jalad väga kergelt katki hõõruda.

Varustuse põhjalik hooldamine võtab ka kogenenumal palju aega. Tööd kergendab sobiva kõrgusega sadulapuu ja seinas olevad varustusekonksud.
Varu alati piisavalt aega ja tee töö korralikult, siis on hobusel mõnus ning varustuse vastupidavus suureneb.

Kordetamine

Jooksutamise põhimõtted

- Kordetamise põhimõte seisneb selles, et hobune liigub suurel ringil ümber seisva kordetaja.
- Ringi diameeter peab olema vähemalt 12-14m
- Hobune on juhitav pika korde abil. Korde on enamasti kinnitatud suuliste külge ja toimib sarnaselt ratsmetega, abivahendiks kasutatakse kordepiitsa.
- Kordetamise eesmärk on saada kontakt hobuse suu ja kordetaja käe vahel, kasutades vajadusel ergutavaid või rahustavaid abivahendeid.
- Kordetamise abil saadakse hobuse liikumisse vajalikku lennukust ja jõudu. Kordetamise abil võib avastada ka selliseid vigu hobuse liikumises, mida ratsutades ei märkaks.
- Kordetamisest on palju kasu noore hobuse õpetamisel, harjutamiseks abivahendite ja sadulaga. Kordetamine parandab noore hobuse tasakaalu, rütmi ja takti, arendada õiget kuju ja asendit.
- Hoolimatust ja/või valest kordetamisest on rohkem kahju kui kasu. Kui tunned, et sul pole piisavalt oskusi hobuse kordetamiseks, on see õigem jätta inimesele, kellel on piisavalt kogemust.
- Hobuse loomulikud käigud ja rüht ei tohi kordetamise tagajärjel kannatada. Kordetamist võib kasutada vahelduseks noore hobuse õpetamisel, kuid peaks jälgima, et seda ei tehtaks siiski liiga tihti.

Kordetamine

- Kordetöös peab jälgima, et hobust ei kurnataks liialt. Kordel liikumine koormab hobuse jalgu. Pool tundi võiks olla kordetamise maksimumaeg, mille kestel vahetatakse suunda iga 5-10 min järel.
- Kordetamiskoha põhjaks peaks olema tasane, piisavalt pehme pinnas, et see ei kurnaks veelgi hobuse jalgu.
- Hobuse keskendumine kordetamise ajal on tõhusam kui ümbritsev õhkkond oleks võimalikult rahulik.
- Hobuse liikumisel ringil, võib ta vigastada jalgu oluliselt rohkem kui otse liikudes. Seepärast on kordetamisel vajalik panna hobusele kaitsmed, mis kaitseksid jalgu löökide eest.

Jooksutamise abivahendid

- Valjad ona peaaegu alati trenselsuulistega, ratsmed võetakse ära või põimitakse lõuaaluse rihma külge.
- Valjaste asemel võib kasutada ka chamboni. Chamboni kasutatakse enamasti noortel hobustel, sest need on suust väga tundlikud.
- Kui kordetamisel kasutatakse sadulat, peab jalused ära võtma või hoolikalt jaluserihmaga kinnitama, et need ei häiriks hobust. Sadula ümber võib panna ka tekivöö, et hõlmad liialt ei lendleks.
- Külgratsmed võib kinnitada sadulavöö või sadula küljes olevate spetsiaalsete rõngaste. Kordevööl on metallrõngad, kuhu külgratsmed kinnitada.
- Korde pikkuseks on 7-8m. Noorel hobusel kinnitatakse korde sisemise suulise rõnga külge, õpetatud hobusel võib korde kinnitada sisemisest rõngast üle kukla välimise rõnga külge. Kordet ei tohi kinnitada otse läbi sisemise rõnga välimise rõnga külge.
- Kordepiits on piisava pikkusega, et vajadusel hobust ergutada
- Kordetamisel võib kasutada erinevaid abiratsmeid, mille abil leida hobusele õige asend ja rüht ning mis aitaksid hobusel leida kontakti suulisega.

Ratsutaja käitumine tallis

Tall on hobuse kodu, kus ta viibib suurema osa ööpäevast. Inimesed peavad käituma tallis rahulikult, vältides igasugust jooksmist ja karjumist ning üldist kära. Tall peab olema hobusele võimalikult rahulik ja mõnus. Eriti on vajalik rahulik õhkkond söötmiste ajal, sest hobune vajab söögirahu. Kui hobustel on võimalik süüa rahulikult, siis nad ei õpi toitu ahmima ja neil ei teki seedeprobleeme.

Iga inimene, kes kõnnib tallis, võiks pidada silmas üldist korda ja turvalisust.

- Varustus peab olema selleks ette nähtud kohas mitte põrandal kus nad segavad kõndimist ja põhjustavad ohtlikke olukordi.
- Ka lahtised uksed võivad hobusele põhjustada vigastusi (kaeraruumi uks peaks olema kogu aeg suletud)
- Kui hobuse tekk ripub kõhu all, tuleb see alati korda sättida, et hobune ei takerduks rihmadesse.
- Mõelge välja kümme “ kuldset reeglit” tallis olemiseks ja liikumiseks.

Rautamine

Kabja mehhanism

- Kui hobuse jalg maad puudutab, toimivad kabja erinevad osad löögi summutajana ja “verepumbana”. Seega tarvitseb kabi liikumist, selleks et püsida töökorras.
- Kui hobune seisab ilma piisava liiukumiseta pikalt tallis, võib jalgadesse koguneda vedelikku, kuna kabjamehhanism ei kiirenda piisavalt jala vereringet.
- Rautamata jalas toimib kabjamehhanism tõhusamalt kui rautatud jalas, sest raud piirab kabja liikumist.

Milleks on vajalik rautamine?

Rautamisega võib :

- kaitsta kapja liigse kulumise eest
- säilitada kabja kuju, jala asend ja käigud korras
- kasutatakse vale jala asendi, kabja kuju ja käigu vigade likvideerimiseks

Kui tihti tuleks hobust rautada?

- Rautamiste vahede pikkus sõltub erinevatel hobustel kabja kvaliteedist, hobuse kasutamisest ja ka ilmastiku muutustest.
- Mõnedel hobustel on rautamiste vahe neli nädalat, mõnedel võib see olla ka 8 nädalat
- Vanematel hobustel kasvavad kabjad aeglasemalt kui noortel, siis võib rautada iga 6 nädala tagant.
- Kui kabjad kasvavad kiiresti või nende kuju muutub, peaks rautamise vahet lühendama.
- Selleks, et välistada liigeste ja kõõluste ülekoormust ning lonkamist tuleks rautamist ja värkimist teha piisavalt tihedalt.
- Oleks hea kui hobust rautaks alati sama sepp, kes tunneb hästi hobuse kapju ja jalgade asendit.

Hobuse transportimine

Varustus

Jälgige, et päitsed ja päitsete nöör oleksid terved ja piisavalt tugevast materjalist, et need kestaksid laadimise ja transportimise.

Jalad

- Jalgade kaitsmise peab sooritama eriti hoolikalt. Kasutada võib vatnikke ja pindesid või siis tarnspordikaitsmeid.
- Transpordikaitsmed peavad kaitsma hobuse jalgu randmest alla üle kabjapiirde ja tagajalgadel kannad. Kaitsmed peavad olema piisavalt paksud ja tugevast materjalist. Kumm ei ole sobiv, sest see paneb higistama.
- Kontrolli, et kaitsmed püsiksid paigal kogu transportimise aja. Kui kasutad vatnikke ja pindesid, peab jälgima, et vatnikud oleksid piisavalt paksud. Jälgi, et pinded ei saaks peale liiga tugevalt, sest see takistab vereringet jalas.
- Kabjapiirde võib kaitsta ka kalossiga

KRIHVID TULEB TRANSPORTIMISE AJAKS ÄRA VÕTTA!

Saba

Saba tuleks kaitsta sel juhul, kui hobusel on transportimise ajal võimalik vastu tagaseina toetada. Olemas on spetsiaalseid sabakaitsmeid aga saba võib siduda ka lihtsalt pindega.

Hobuse tekk

- Kasulik oleks panna hobusele transportimise ajaks tekk selga, sest tihtipeale on autos või treileris tuuletõmme.
- Teki paksus sõltub välistemperatuurist, kuumal suvepäeval pole tekki vaja.

- Tekk peab püsima kindlalt kinni, sest muidu võib see libiseda tagajalgadesse ja sellest tekkib paanika.
- Jälgi hobust transportimise ajal. Teki alt ei tohiks hobune olla külm ega ka higine.

Üldiselt transportimisest

- Seo hobune piisvalt lühidalt kinni, et see ei saaks närida naabrit ega keerata pead kõverasse.
- Seo hobune alati kergesti lahtitõmmatava sõlmega ja hoia autos nuga vms., et saaksid hädaolukorras hobuse kiirelt vabastada.
- Alati pane treileri tagumine luuk korralikult kinni.
- Vett tuleks hobusele pakkuda iga paari tunni tagant.
- Transpordi ajaks peab heinavõrku panema väga kvaliteetset heina.
- Noori hobuseid on esialgi kasulik transportida vanema hobusega koos.
- Hobust, kes kardab külgseinu, tuleb transportida kahe hobuse kohas ilma vaheseinata.
- Transpordi alati hobust ilma krihvideta ja jälgi, et põrand ei oleks libe.
- Laadi hobune alati kindad käes.

Hobuse ettevalmistamine võistlusteks

Võistlustel ja näitustel peaks hobune alati olema võimalikult silmatorkav. Hobune pestakse ja korrastatakse. Lakka võib teha patsid ja kabjad õlitada. Hobuse pea näib kaunim kui see hõõruda näit. baby oiliga.

Hobuse ettevalmistamine võistlusteks

- Võistlustel või näitustel esinev hobune peaks olema väga hästi puhastatud. Läikiv ja sile karv näitab head tervislikku seisundit ja kogu üldine pilt hobusest on parem kui takusel ja määrdunud hobusel. Puhta ja hea väljanägemisega hobune räägib ka hooldaja heast “horsemanship” oskustest.
- Üldiselt pestakse hobune enne võistlusi, siis näeb hobune esinemise ajal puhas ja hoolitsetud välja. Hobuse karvale anatakse “viimane lihv” kui pühitakse niiske rätikuga tolm ja lahtised karvad naha pinnalt.
- Sabasse ja lakka võib pihustada silikooni, mis teeb laka ja saba siidiseks ja kohevaks. Kui hobusele on plaanis patsid teha, siis ei soovitaks silikooni pihustada, sest libedasse lakka patside tegemine on väga raske. Kui silikooni pihustada üle hobuse keha, peaks jälgima, et kaelale ei satuks, sest ratsmed muutuvad libedaks ja nendest on raske seejärel kinni hoida.
- Hobuse pea saab silmatorkavaks ja kauniks muuta kui silmade ja sõõrmete ümber määrida õli.
- Samuti võib ka kabjad väljastpoolt õlitada, siis näivad need tumed ja läikivad.

Platsid ja koplid

Õues, koplis või treeningutel on hobune kõige vastuvõtlikum erinevatele vigastustele ja õnnetustele.

Plats ja maneez

- treeninguteks ette nähtud maa peab olema tasane ja vetruv. Põhi ei tohi olla väga tolmune, et mitte kahjustada hingamisteid.
- platsi ja maneezi piire peab olema nii hobusele kui ratsutajale turvaline, nende eest tuleb hoolitseda ja neid parandada.
- platse ja maneezi ei ole soovitav kasutada hobuse kopeldamiseks, takistused peab peale kasutamist alati ära korjama

Koplid

- Hobuse koplis pidamine on alati seotud suure riskiga. Kuna see on aga parim võimalus hobuse liigutamiseks, peaks ümbruse hoidma võimalikult turvalisena.
- kopliaiad tuleb ehitada tugevateks, et hobune ei vigastaks ennast ja ei pääseks lõhutud aia tõttu jooksu.
- Kopli pinnas tuleks hoida puhtana, sõnniku, kivid ja risu peab korrapäraselt ära korjama.
- Kuna hobune on karjaloom, meeldib talle olla koplis koos teiste hobustega. Tuleb jälgida, et hobused ka omavahel sobiksid.
- Neid hobuseid, kes tihti jooksu panevad, ei saa hoida koos, sest nad õpetavad halbu kombeid ka teistele.

Hobuse igapäevane jälgimine

- Hobust jälgides tuleb meeles pidada, et iga hobune on erinev. Mida paremini hobust tunned, seda kergem on tema tervist jälgida. Omanik ja tallimees peavad tundma hobust nii hästi, et näeksid kohe kõiki muutusi hobuse juures. On vajalik osata ravida väikseid vigastusi ja anda vajadusel esmaabi aga samuti on tähtis teada, millal hobune vajab asjatundja abi.
- Terve hobune päevasel ajal üldiselt seisab, kui ta pikali on, tõuseb inimese lähenedes kohe püsti.
- Igapäevaselt tuleb jälgida, et hobuse kehal või jalgadel ei oleks haavu ega paistetust, kuumi või valusaid kohti. Hobuse jalgadel ei tohiks olla veepatju ega kõõlustel paistetust
- Rauad peaksid olema tugevalt kinni ja kabjad õige kujuga. Kiilud peavad olema kuivad.
- Igapäevaselt peab ka jälgima, et sõõrmed oleksid puhtad ja kuivad, hingamine ühtlane ja hääletu ning silmad terved ja selged. Terve hobune ei tohiks köhida.
- Treeningu ajal tuleb jälgida, et hobune ei hingeldaks ega higistaks ebatavaliselt.
- Liikumise ajal tuleb jälgida lonkamist ja kerget käiguvahet.
- Hobuse söömist, joomist tuleb jälgida iga päev.
- Värkimine, rautamine ja ussirohu andmine peab toimuma korrapäraselt.
- Kui hobune käitub tavapärasest teistmoodi, tuleks mõõta temperatuuri.

Hobuse korrapärane jälgimine on parim moodus hobuse tervise hoidmiseks.

Hobuse igapäevane liigutamine kuulub tähtsa osana hobuse esmavajaduste hulka. Liigutamise aeg ja mood võivad olla erinevatel isenditel erinevad. Kui hobune ei käi iga päev koplis, tuleks teda vähemalt tund aega päevas liigutada teistmoodi. Raskes töös olevad hobused vajavad vahepeal kergemaid päevi.

Kasutatud kirjandus:

- *Tuire Kaimio, Minna Tallberg "Koos hobusega" Kirjastus Varrak Tallinn 2007*
- *Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN)"Juhised ratsa – ja rakendispordiks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"*
- *Wilhelm Müseler "Ratsutamisõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007*
- *Eesti Ratsaspordi Liit www.ratsaliit.ee*
- *Rahvusvaheline Rataspordi Föderatsioon (Fédération Équestre Internationale - FEI) www.horsesport.org*

Veterinaaria

Tiit Siiboja, Triin Tohver

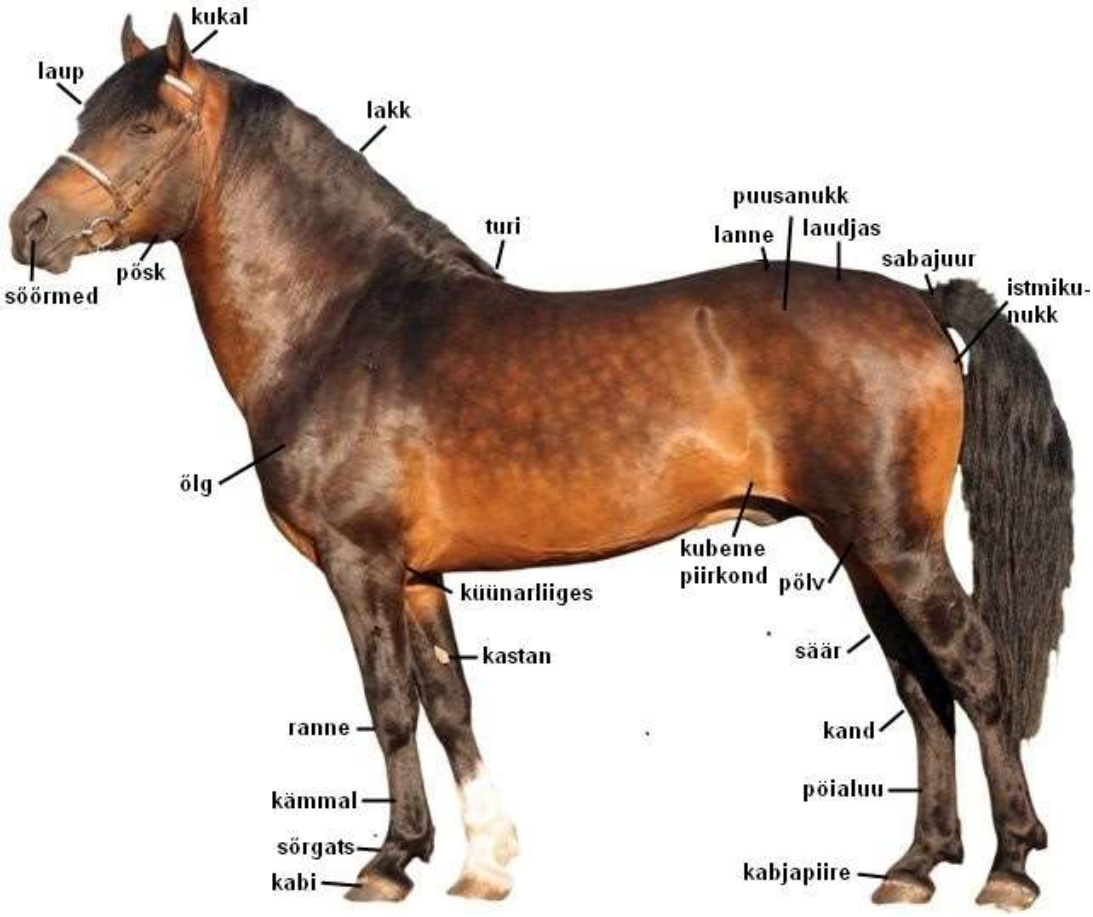
Hobuse anatoomia ja füsioloogia põhialused.

Sissejuhatus

- Teema on väga mahukas ja siinse kirjatüki eesmärgiks pole seatud anda lugejale asjast täielikku ülevaadet. Teemasid on põgusalt puudutatud, eeldades, et lugeja on kirjandusega töötades loonud endale teemast ülevaate, siinkohal üritaks olulisemaid asju rõhutada ja üle korrata.
- Kui kellelgi jääb teema väga arusaamatuks, siis loodetavasti tärkab huvi lugeda veidi näiteks mõnda loomatervise käsiraamatut. On see siis välja antud eelmise sajndi lõpus või keskpaigas - suurt vahet pole, sest viimaste aastasadade jooksul pole selles vallas suuri muutusi toimunud.

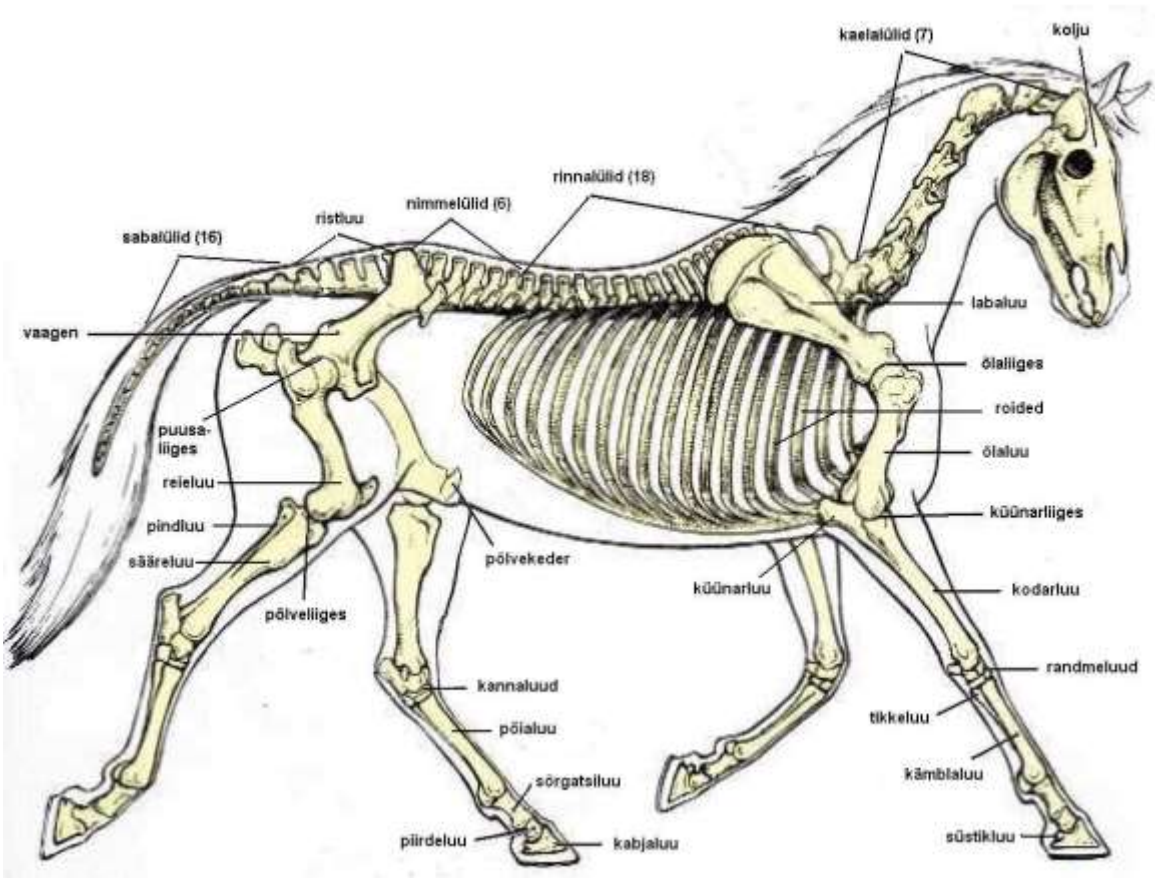
Hobuse kehapiirkonnad.

Looma phul räägitakse kehaosadest -- pea, kael,kere, saba jäsemed. Kehal eristatakse erinevaid piirkondi.



Hobuse luustik ehk skelett.

- Skelett koosneb erinevatest luudest (paarsada üksikut luud), mis annavad pehmetele kudedele kinnituspunkte ja pakub kaitset olulistele organsüsteemidele (süda, kopsud jne).
- Luud on väljaspoolt kaetud sidekoelise kestaga, mida nimetatakse periostiks ehk luuümbriseks. Periosti abil kasvavad luud paksuses. Kasvavatel lomadel on luuotsad luukehast eraldatud epifüüsikõhrega, mis võimaldab luude kasvamist pikkuses. Sellised kasvutsoonid luustuvad hobusel enamasti 5 aastaseks saades.
- Luude õõnsustes sisaldub luuüdi -- punane osaleb verelibleda taastootmisel, kollasel on oluline roll organismi immuunsüsteemis. Mõned koljuluud on seestpoolt kaetud limaskestaga ja täidetud õhuga -- ninakõrvalsiinused.

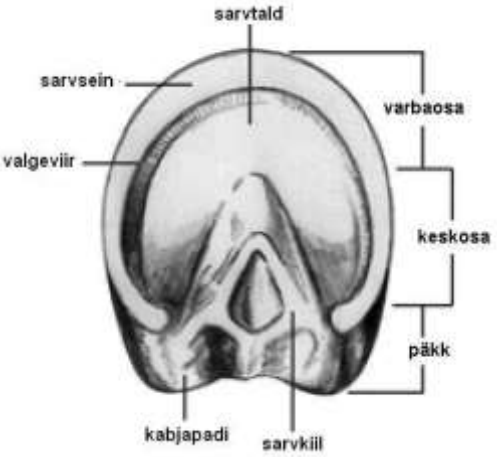


Lihased, kõõlused, sidemed,liigesed.

- Luud võivad omavahel ühenduda mitmeti --sidekoe vahendusel, kõhre abil, sünoviaalne ühendus ehk liiges. Liiges on kõige levinum luude ühendusviis. Sel puhul jääb luuotste vahele liigeseõõs, mis on täidetud liigesevedelikuga. Liiges on ümbritsetud liigesekihnuga ja sidekoeliste sidemetega, mis fikseerivad liigese. Liigest moodustavate luude otsad on

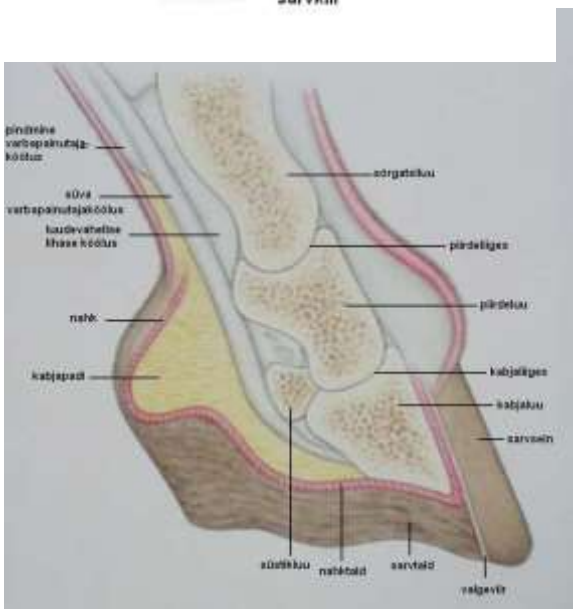
kaetud liigesekõhrega, mis vähendab kulumist ja amortiseerib luudele toimivaid põrutusi. Liigesekõhrede sobilikust kujust sõltuvalt võimaldab liiges liigutusi edasi-tagasi (plokkliiges)või siis mitmes suunas (keraliiges, näiteks puus).

- Lihased on vöötlihaskoest moodustunud elundid, mille ülesandeks on looma liigutamine ja edasi toimetamine. Lihased kinnituvad enamasti kahele skeletis ühendatud luule, võimaldades luude liigutamist. Lihaste kontraktsioonid alluvad looma tahtele.
- Silelihastest moodustunud lihaskestad võimaldavad kehavedelike edasitoimetamist organismis ja need ei allu looma tahtele. Eristatakse ka südamelihast, mis esineb ainult südames ja mis samuti tahtele ei allu.
- Kontraktsioonile järgneb lõtvumine, aga elusloomas on lihastel alati olemas teatud pinge, ehk toonus. Nii annavad lihased näiteks kehale ka vajaliku jäikuse, et loom saaks kasvõi seista.
- Hobuse jäsemed on kuivad, lihased asetsevad põhiliselt keha piirkonnas. Jäsemete liigutamiseks kantakse lihaste jõud jäsemetele üle läbi pikkade sidekoeliste väätide, mida nimetatakse kõõlusteks. Eristatakse sirutajaid ja painutajaid. Et tagada vajalik suund kõõluste jõuvektoritele, kulgevad kõõlused sageli üle seesamluude.Mehhaanika seisukohalt on hobuse liikumisaparaat üks suhteliselt keeruline kompleks, mis tehniliste lahenduste poolest sarnaneb suuresti nukuteatri nukule.



Kabi

- Kabi on naha moodustis, mille ülesandeks on kaitsta mehhaaniliselt varba otsa. Tänu kapjadele on hobune võimeline kiiresti jooksma kõval pinnasel.
- Kapja ümbritseb väljaspoolt sarvkabi.Sarvkabja sees asub sama kujuga nahkkabi. Nahkapja ühendab sarvakabjaga lamellkiht. Sarvsein kasvab ainult piirdest alla, lamellkiht aga "vibreerib" sarvseina kasvamise kiirusel üles tagasi -- nii võib öelda, et hobune "ripub sarvseina küljes". Kabjanaha põletiku korral tekib lamellkihti vedelik, mistõttu hobune "vajub sarvseina pidi allapoole" -- hobune hakkab toetuma sarvtallale, kabi muutub tundlikuks ja deformeerub.
- Kabjamehhanism. Iga kord, kui hobune kabjale toetub, laieneb kabi päkast, jäset üles tõstes aheneb kabi taas... Nahkkabi on väga hea verevarustusega -- mida rohkem hobune liigub, seda rohkem



pumbatakse kabjast verd läbi ja seda rohkem ka kabi kasvab. Mida vähem hobune liigub, seda vähem ka kabi kasvab. Nii ei kasva loodushobuse kabjad kunagi liiga pikaks, ega kulu ka liiga läbi. Koduhobuse valikul on inimene teinud omad korrektiivid ja võtnud sellega endale ka kohustuse hoolitseda muuhulgas hobuse kapjade eest.

- Ülioluline on, et rautuse käigus ei löödaks kabjamehanismi kinni. Seepärast pole korrapärase kabja rautusel lubatud naelu lüüa kabja kõige suuremast laiusest tahapoole. Raud olgu sobilik, st piisavalt suur, et kandeserv sellele korralikult ära mahuks ja liiguks rauaharu peal. Alt ära võetud rauale tekkinud kulumisvaod peavad mahtuma rauaharule, mitte kulgema sellest väljapoole või sissepoole.

Organid ja organsüsteemid.

Seedeelundkond

- Koosneb seedekanalist ja sellega seonduvatest lisaorganitest.
- Seedekanal - suuõõs, neel, söögitoru, magu, peensool, jämesool. Lisaorganitesks on keel, hambad ja süljenäärmed pea piirkonnas ja maks ning kõhunääre peensoole piirkonnas.
- Hobuse magu on väike, mahutades kuni 2,5kg kuivainet, mistõttu tuleb hobust sööta tihti ja väikeste kogustega. Normaalse seedetegevuse toimumiseks on vajalik, et seedekulglas ei oleks liigset õhku, mistõttu on hobusel söögitoru sisenemiskohas makku sulgur, mis ei võimalda õhul pääseda makku, nii ei saa hobune ka röhitseda. Künahaukajad neelavad pidevlt õhku vägisi alla, mistõttu täheldatakse neil väga sageli seedehäireid.
- Tselluloosi seedimiseks on vajalik bakteriaalne seede. See toimub hobusel jämekäärsooles. Ülioluline on selle protsessi juures, et seeditav mass oleks piisavalt vedel, mistõttu on väga oluline hobust regulaarselt joota -- janu vähendab kiiresti hobuse võimalusi omastada energiat söödast.

Hingamiselundid.

- Moodustuvad ninaõõnest, neelust, kõrist, hingetorust e. trahheast, kopsudest. Hingamisteede ülesandeks on juhtida kopsudesse õhku, soojendada ja puhastada seda.
- Gaasivahetus toimub ainult kopsudes. Kopsudest kantakse hapnik vere kaudu rakkudesse ja sealt jälle süsinikdioksiid kopsudesse tagasi.
- Kõris moodustatakse ka hääl.

Kuseelundid.

- Paarilised neerud, kusejuhad, põis, kusiti. Moodustatava uriini koostis varieeruv, sõltudes organismi toimuvatest protsessidest. Ööpäevane moodustuv uriini kogus hobusel 2-11 liitrit.
- Pideva töötamisega tagatakse vere stabiilne koostis.

Suguelundid.

- Isassuguelundid -- munandid, munandimanused, seemnejuhad, kusiti, peenis. Peenist ümbritseb väljaspoolt kürvatupp e prepuutsium.
- Lisasugunäärmed -- seemnepõeke, prostata e eesnääre, kusitisibulanääre.
- Lisasugunäärmete ülesandeks on luua spermatosoididele sobiv keskkond.
- Emassuguelundid -- paarilised munasarjad ja munajuhad, emakas, tupp, tupeesik, häbe.

Sisesekretsioonielundid.

- Endokriinnäärmetel puuduvad juhad ja nad paiskavad oma sekreedi otse vereringesse. Hüpofüüs, kilpnääre, pankreas, neerupealised.
- Ka sugunäärmed ja platsenta toimivad endokriinnäärmetena, mistõttu kastraatide käitumine erineb oluliselt kastreerimata loomade omast.

Ringeelundkond.

- Süda. Südamest juhivad verd välja arterid ja toovad südamesse tagasi veenid. Arterite lõpuosade ja veenide algusosade vahel asetsevad kapillaarid, kus toimub gaasivahetus. Veenidesse suubuvad ka umbselt algavad lümfikapillaarid, mis koguvad kehast lümfi ja suunavad veenidesse.

Veri, lümf, vereloomeelundid.

- Veres ülesandeks on transportida hapnikku ja toitaineid keha kõikidesse osadesse ja tuua sealt tagasi jääkprodukte ja organismile mittevajalikke aineid.
- Vereloomeelunditeks on punaüdi luudes, põrn, tüümus ja lümfisõlmed.

Närvisüsteem.

- Kesknärvisüsteem moodustub pea- ja seljaajust, närvid moodustavad perifeerse närvisüsteemi.
- Autonoomne närvisüsteem juhib tahtele allumatute organite tööd.

Meeleelundid.

- Silm.
- Kõrv - kuulmis- ja tasakaaluelund.
- Meelelundid on ka maitsmisretseptorid, haistmisretseptorid ja nahas paiknevad retseptorid, mis kutsuvad esile temperatuuri, rõhu ja valuaistinguid.
- Hobune omab väga unikaalset nägemiselundit, mis võimaldab eristada suhteliselt suurelt vahemaalt väga väikesi liikumisi. See võimaldab hobusel oma vaenlasi piisavalt varakult märgata. Kuna silmad asetsevad hobuse pea külgedel, näeb hobune 360 kraadi ümber enda. Samas ei näe hobune oma nina otsa, mistõttu tuleb olla ettevaatlik tundekarvade äralõikamisega hobuse pügamisel.

- Hästi liikuvad väliskõrvad ja hea kuulmine võimaldab hobusel kuulda vaenlaste lähenemist.

Nahk ja selle moodustised.

- Nahk katab keha pinda väljaspoolt. Naha juurde kuuluvad karvad, higi- ja rasunäärmed. Kabjad, sõrad, sarved ja udar on naha moodustised.

Hobuse füsioloogilised näitajad.

- Kehatemperatuur rahulikus olekus:

Täiskasvanud hbune	37,5-38,0 `C
Sälg	37,5-38,5 `C
Varss	38,0-39,5 `C

- Hingamissagedus rahulikus olekus 8-16 kordaminutis
- Pulss rahulikus olekus:

Täiskasvanud hobune	28-40 korda minutis
Sälg	40-55 korda minutis
Varss	100-120 korda minutis

Hobune, kui saakloom, karjaloom. Põgenemisreaktsioon.

- Rohusööjana peab hobune olema võimeline seedima tselluloosi. See protsess on suhteliselt aeganõudev ja eeldab söödakoguste bakteriaalset kääritamist. Näiteks veisel on selle tarbeks mitmeosaline magu, millesse mahub ca 200 liitrit sisaldist.
- Kuna hobuse kaitsekontseptsiooniks saakloomana on võimalikult varakult vaenlast märgata ja põgeneda, ei saa ta endale väga rasket ja mahukat seedeelundkonda lubada. Seda üritab hobune kompenseerida oma elurütmiga, süües pidevalt väikesi söödakoguseid.
- Looduslikus rütmis kulutab hobune keskmiselt 21 tundi ööpäevast söömisele. Tuleb muidugi arvestada sellega, et looduslik rohumaa ei paku jõusööta ja muid kontsentreeritud söötasid, mida inimene hobuse toidulauale tassib.
- Hea hammastikuga peenestatakse söödamass koheselt. Seedimiseks kulub palju vett, mistõttu ei tohi joogikohast väga kaugele joosta.
- Kui vajadusest veidi vähemmahukat seedeelundkonda võiks pidada hobuse kaitsekontseptsiooni nõrgaks kohaks, siis ülejäänud tegusrid on hobusel täpselt paigas:
  - hästiarenenud meeleelundid võimaldavad vaenlast varakult märgata ja pidevalt jälgida.
  - kerge luustik, hästiarenenud lihastik, unikaalne varbakaitse kabja näol võimaldavad kiiresti edasi liikuda kõval pinnasel.

- hobune on võimeline jagama lööke ette- ja tahapoole, kaotamata sealjuures oluliselt liikumiskiirust.

- Inimene, kes hobusega töötab, peab arvestama selle kontseptsiooniga ja üritama korraldada oma asju nii, et ta ei osutuks hobuse silmis vaenlaseks.
- Karjaloomana on hobune harjunud arvestama karjas valitseva hierarhiaga. Kord karjas on väga oluline faktor, et ellu jääda.
- Inimene sageli mõjutab tõsiselt hobuse karjakäitumist, eraldades teda boksi, valides koplikaaslasi, moodustades karjakooslusi arvestades oma vajadusi ja eelistusi. Siiski peaks inimene võimalikult arvestama hobuse karjakäitumisega, see on oluline nii hobuse kui inimese enda ohutuse seisukohalt.

Voomad

Kurjus.

- Sageli seotud kohaga - üritab rünnata, kui minna ära tooma koplist või viia välja boksist. Võib olla ka seotud isiku või situatsiooniga -- ei armasta seppa või loomaarsti. Kui on välja kujunenud, siis lootused paranemisele kasinad.
- Kindlasti tuleks arvestada tõuaretuses.

Künahaukamine.

- Hobune kangutab hammastega küna või boksilauda ja neelab selle käigus õhku. Osa hobuseid õpib õhku neelama ka ilma künaserva kangutamata.
- Liigne õhk tekitab soolestikus sageli koolikuid. Lõikehambad saavad kahjustatud.
- Sageli hakkavad teised hobused tallis matkima.

Karutammumine.

- Hobune kõigutab ennast esinesteljalgadel ühelt poolt teisele poole, tekitades rahulolutunde läbi tasakaalukeskuse.... Deformeeruvad kabjad, sageli hobune kõhnub, kuna "unustab söömata

Hobuste käsitlemine

Transpordil

- Mõistlik on hobuste laadimine ja transport korraldada nii, et võimalikult vältida traumasid. Kui on teada, et hobune iga kord ei sisene meelsasti treilerisse või autosse, siis tuleks kasutada lisapiirdeid (aiavärvad vms), et vältida hobuse möödajooksmist laadimistrapist.
- Hobuste vedamisel tuleb harrastada sõidustiili, mis võimaldaks loomadel probleemideta püsti seista ja ei tekitaks neis tunnet, et nad on sattunud kummituppa.

- Hobuse laadimisel peab olema selge, mis toimub. Pahatihti on hobuste laadimisprobleemid inimeste endi kujundatud. Hobust pole vaja kohe karistada, kui ta ei lähe treilerisse, teisalt ei saa tundide viisi trapil seisvale hobusele porgandeid sööta, ilma et talle oleks märku antud, et ta peaks edasi liikuma.

Transpordivahendid

- Transpordivahendid peavad olema tehniliselt korras ja loomale ohutud. Regulaarselt tuleb kontrollida, et treileri põrand oleks kindel, kinnitusdetailid defektideta.
- Soovitav on kasutada jälgimisvahendeid, et märgata õigeaegselt transpordil tekkinud probleeme.
- Korduvate transportide korral on soovitav järgida alati toimivaid reegleid -- laadida hobused ühes järjekorras, samadele kohtadele, kus tavaliselt, samade naabrite kõrvale jne.

Veoeeskirjad

- Veoeeskirjade alusel peab vedaja taotlema endale vedaja tunnusnumbri, litsenseerima oma veovahendi. Kui vedada sporthobuseid mittemajanduslikul eesmärgil, siis pole vedaja tunnusnumbrit ja veovahendi litsenti Eestis,Lätis, leedus, Soomes vaja. Muudes riikides võidakse seda nõuda, mistõttu soovitatakse praegu inimestel,kes hobustega palju reisivad, endale need veoõigused taotleda. seda enam, et hetkel on need kursused veel tasuta jne.

Võistlustel

- Võistlustel olles tuleb arvestada sellega, et hobuse jaoks on see tavapärasest stressirohkem situatsioon.
- Arvestades suurema võimalusega nakatuda nakkushaigustesse, on mõistlik mitte otsida liiga tihedat kontakti võõraste hobustega. Kaasa tuleks võtta oma hooldusvahendid, joogipanged, et ei peaks kasutama võõraste hobuste omi.
- Tuleb arvestada sellega, et võistlussituatsioon võib olla hobuse jaoks karjakäitumise seisukohalt täiesti uus olukord ja ta võib käituda mõnevõrra erinevalt kodusest käitumisest. Seepärast tuleb eriti hoolikalt rakendada ohutusabinõusid.
- Professionaalsed hobuseinimesed näevad olukorda tervikuna -- ei saa oma ruunakäitumisega täkku lasta vabalt ringi kõndima, kuigi tema ise on väga turvaline, sest märad ei tea seda ja võivad osutuda kolleegidele tõsiselt ohtlikuks.

Probleemsete hobuste käsitlemine

- Problemsete hobuste käsitlemisel tuleb eriti hoolikalt järgida ohutusreegleid. Ümbritsevaid inimesi tuleb varakult informeerida, et hobune käitub probleemselt ja sellisesse informatsiooni tuleb ka suhtuda täie tõsidusega -- ei maksa soojenduse ajal järjekondlalt üritada eesliikuvale hobusele tagant sisse sõita, kui viimasele on sabasse sõlmitud punane lint.

Hobuste esmaabi

Haavad

- Eristatakse lõikehaavu, rebimishaavu, muljumishaavu jne. esmaabi seisukohalt on oluline hinnata, kas haava on vaja õmmelda või mitte. Haav tuleks puhastada voolava vee või puhta sidumismaterjaliga, kui haav vajab õmblemist, siis tuleb kiiresti ühendust võtta loomaarstiga, aga haavale ei tohi kanda mingeid desinfitseerivaid vm aineid. Kui verejooks on suur, tuleks paigaldada rõhkside. Edaspidise ravi määrab juba loomaarst.
- Kui kahtlete selles, kas on vaja õmmelda või mitte, siis kutsuge kindlasti loomaarst, aga ärge katke haava ühegi desinfitseeriva vahendiga.
- Hobuse haavad on esmaselt õmmeldavad 2-3 tunni jooskul, sellest hiljem on haava kindlasti juba vaja uuesti värskendada ja esmase paranemise võimalused vähenevad võrdeliselt kulunud ajaga.

Kinnised vigastused

- Kinniste vigastuste üldise esmaabina võib nimetada jahutamist, et vältida võimalikult turse tekkimist ja lümfivoolu kudedesse. Üldreeglina antakse, et esmesel ööpäeval jahutada, edaspidi soojendada, et soodustada turset moodustavate vedelike imendumist. Ütleksin, et jahutada tuleks kahel- kolmel esimesel ööpäeval.
- Kindlasti tuleks konsulteerida loomaarstiga. Selles osas kehtib reegel, et pigem kutsuda kolmel korral loomaarst ilma suurema põhjuseta, kui ta ühel korral asjata kutsumata jätta.

Nihestus

- Nihestuseks nimetatakse traumat, mille korral liigest moodustavad luud nihkuvad ära oma loomulikust ühendusest ja jäävadki sellisesse asendisse. Nihestunud luud tuleb kindlast paigaldada. Probleem vajab asjatundlikku ravi.
- Õnneks juhtub hobustel väga harva.

Nikastus

- Liigest moodustavad luud nihkuvad ära oma loomulikust asendist, lähevad ise paika tagasi, kuid liigest moodustavad sidemed ja liigesekihn saavad selle käigus venitatud või rebestatud.
- Esmaabi seisukohalt oluline kiiresti liigest jahutada, kindlasti pöörduda loomaarsti poole, kuna on vaja rakendada ka medikamentoosset ravi.

Põrutus

- Põrutus tekib kehaosade põrkumisega tugevate esemetega, näiteks jäsemeid võidakse ära põrutada, hüpates vastu tõkkelatti Esmaabiks oluline piirkonna kiire jahutamine.Loomaarsti vajadus sõltub põrutuse tugevusest.

Muljumine

- Pehmete kudede muljumist tuleb ette, kui hobune jääb jäsetpidi kuhugi vahele, näiteks lööb jäseme läbi boksitrellide. Sisuliselt tekib muljumine ka näiteks sadulavöö liiga tugeval pingutamisel. Eriti ettevaatlik peab olema kummiga sadulavööga, kus kumm tekitab vöö järelpingutuse.
- Muljumisele on iseloomulik, et tekkimise hetkel on suhteliselt raske reaalselt hinnata kahjustuse ulatust, kuna muljutud koed hakkavad nekrotiseeruma hilje, sõltuvalt sellest, kui suure koekahjustuse muljumine tekitanud on.

Sagedamini esinevad haigused. Esmaabi ja profülaktika.

Longe

- Lonke puhul on hobusel jäsemele toetumine või selle edasiviimine valulik või mehhaaniliselt takistatud ja seetõttu võtab ta ühe jäsemega lühema sammu, kui paarisjäsemega.
- Lonke märkamisel on mõistlik koheselt pöörduda loomaarsti poole.

Koolikud

- Koolikuteks nimetatakse tugeva valuga kulgevaid patoloogiaid. Eristatakse seedekoolikuid ja kusekoolikuid.Kusekoolikuid esineb suhteliselt harvem. Igal juhul tuleb pöörduda loomaarsti poole, kui hobusel on valud, küllap juba tema üritab ära arvata, millega tegemist on.
- Koolikute rahvapäraseks nimetuseks on tiirud - valudes hobune tiirutab ümber enda.
- Kuidas hobune annab märku, et tal on valud? Kergema valu puhul hobune keeldub söögist, ajab üles ülamokka, vaatab kõhule, üritab tagajäsemega lüüa kõhu pihta, norutab. Tugevama valu korral sageli hobused võtavad istuva koera asendi, tiirutavad ümber enda, heidavad maha, üritavad püherdada, jäävad lebama selili.
- Esmaabi. Kui on tegemist kergemate valudega, siis mitte anda hobusele jõusööta, pakkuda talle juua, panna talle selga tekk, jalutada hobust. Kindlasti peaks informeerima loomaarsti, et viimane saaks vajadusel kiiresti kohale tulla ja sekkuda. Ei maksa tunda valehäbi, et olete oma loomaarsti asjata häirinud, ta on kindlasti tänulik.
- Tugevate valude korral kutsuda kiiresti looomaarst, üritada looma jalutada, mitte lasta tal maha heita ja kontrollimatult püherdada.

- Koolikute profülaktikana tuleks kasutada vaid hea kvaliteediga sööta, pidada kinni söötmise ja pidamise reeglitest. Kahjuks vaatamata kõikide reeglite täitmisele ei õnnestu alati koolikuid vältida.

Müoglobinuuria ehk mustkusesus.

- Vanasti nimetati "pühade haiguseks" -- kui hästi toidetud hobused pärast pühi taas rasket tööd tegema hakkasid, jäid nad kangeks, sest lihastesse tekkis liiga palju piimhapet. Tõsistel juhtudel hakkas lihasvärvnik ehk müoglobiin lihastest erituma ja muutis kuse mustaks -- sealt ka haiguse nimetus.
- Kergematel juhtudel ei teki muutusi uriinis, loom on lihtsalt norus, kange, ei soovi liikuda. Oluline on seda haigust eristada koolikutest, kuna sel puhul seisneb esmaabi selles, et loom kaetakse tekiga ja teda tuleb võimalikult vähem liigutada -- iga lihaspingutus tekitab piimhapet veelgi juurde. Ravi tulemus sõltub suurel määral sellest, kui kiiresti loomaarst protsessi sekkub -- ärga viivitage helistamisega hetkegi.
- Kergekujuline müoglobinuuria tekib sporthobustel sageli pikematel transportidel, kui hobust söödetakse tavapärase ratsiooniga edasi ja kohale jõudes rakendatakse ka tavapäraselt kõrgeid treeningkoormusi. Tuleb pöörata tähelepanu sellele, et pikemate transportide ajal tuleb söödaratsiooni vähendada ja transport tuleb planeerida nii, et võistlustele jõudes oleks aega kohanemiseks.

Hingamisteede probleemid

- Suur osa hingamisteede probleemidest on nakkuslikud ja vajavad kiiret ja asjatundlikku veterinaarset sekkumist.
- Kroonilistest probleemidest esineb kõige sagedamini kopsuemfüseemi. Haiguse rahvapäraseks nimetuseks on pouslak, mis tähendab saksa keeles "kõhu lööki". See tuleb sellest, et emfüseemi põdevad hobused hingavad kõhuga, pressides kopsudest õhku välja.
- Terve hobune hingab sisse sissehingamislihaste abil, õhk surutakse kopsust välja kopsukoe elastsuse arvel. Väljahingamislihaseid peab terve hobune kasutama ainult siis, kui soovib ohata, pruusata -- sügavalt välja hingata. Emfüseemi korral on kopsualveoolide elastsus vähenenud ja õhk ei välju piisavalt elastsuse arvel kopsudes -- väljahingamine on muutunud kahefaasiliseks, kõigepealt väljutatakse õhk kopsu elastsuse arvel ja siis peab hobune veel väljahingamislihaseid kasutades jääkõhku kopsust välja suruma.
- Probleemi muudab raskeks see, et kui ilmnevad iseloomulikud kliinilised tunnused, on haigus juba kaugele arenenud, sellepärast peaks alati tähelepanu pöörama sellele, kui hobune hakkab koormuse korral kiiresti hingeldama, hingamissagedus ei taastu normaalse aja jooksul.
- Emfüseemi tekkimisel on suur osa ka allergilisel reaktsioonil, mistöttu on üliioluline, et tallikeskkond oleks võimalikult tolmuvaba, õhurikas, hästi ventileeritud. sageli põhjustavad hingamisteede allergilist reaktsiooni näiteks tallisoojustuses pesitsevad viiruse eosed.

Nakkushaigused

- Nakkushaigused on põhjustatud haigustekitajate poolt ja need levivad hobuste hulgas kontakti või piisknakkuse kaudu.
- Sporthobuseid, kes liiguvad väga palju ringi erinevas keskkonnas ja erinevate teiste hobuste hulgas, on mõistlik vaktsineerida nakkus -haiguste suhtes.

Siinkohal toon põgusa ülevaate mõningatest nakkushaigustest.

Bakteritest põhjustatud haigused

Teetanus ehk kangestuskramptõbi.

- Teetanuse tekitaja olemas 90% mullaproovides, hobusel, kaamelil ja muulal on teetanusetekitaja alati olemas ka soolestikus. Anaeroobne bakter, mis vajab arenemiseks tavaliselt torkehaava, millele ei pääse õhk ligi.
- Haiguse kulu muudab väga raskeks see, et haigustunnuseid põhjustavad bakteri toksiinid, haigustunnuste tekkimisel on bakter juba organismist lahkunud ja teda pole võimalik oluliselt ravimitega mõjutada.
- Otstarbekas hobused vaktsineerida, kuna ravi pole reeglina edukas ja hobune hukkub. On teada Eestis mõned juhud, kui on õnnestunud seerumi õigeaegse manustamisega looma elu päästa, kuid närvikahjustused on siiski jäänud.

Nõlg.

- Jooginõude ja kontakti kaudu leviv bakterioos, mis tekitab palavikku, lõuaaluste lümfisõlmede suurenemist ja mädapõletikku.
- Vaktsiini Eestis ei kasutata. Sageli põevad sälud talliperioodi alguses kergekujuliselt läbi ja saavutavad sellega immuuunsuse. Suuremad puhangud tekivad bakteri soodsa arengu tingimuste tekkimisel.
- Vältida kontakti võõraste hobustega. Omada võistlustel alati oma joogi- ja hooldusvahendeid.

Viirustest põhjustatud haigused

Hobuste gripp.

- Palavikuga kulgev, sagedamini hingamisprobleeme põhjustav viirusnakkus. Nakatumine toimub piisknakkuse teel. Isu väheneb, hobune on loid. Paranemine toimub mitme nädala jooksul. Sageli tekivad bakteriaalsed tüsistused, mida on vaja ravida antibiootikumidega.
- Mõistlik on sporthobuseid regulaarselt vaktsineerida, kuigi vaktsineerimine ei taga 100%-list kaitset, põevad vaktsineeritud hobused reeglina kergemini, kui mittevaktsineeritud. Võitlevate hobuste vaktsineerimine on kohustuslik.

Rinopneumoonia.

- Sagedamini hingamiselundite kahjustusega kulgev viirusnakkus, mille mõned tüved võivad põhjustada ka märadel aborte. Olemas ka haiguse närvivorm, mis tavaliselt viib hobuse hukkumiseni.

Parasitoosid

Siseparasiite esineb kõikidel hobustel.
Siinkohal nimetaksin tähtsamaid neist:

- Hobuste solgetõbi, ehk *paraskaridoos*.
  Hobune nakatub solkmemunadega saastunud sööda või joogivee vahendusel. Solkmemuna rändab soolestikust veresooni pidi maksa, sealt südamesse ja kopsu. Kopsus liiguvad solkmemunad alveoolidesse, köhitakse koos rögaga kurku ja neelatakse uuesti makku. Selline solkmenunade massiline ränne võib eriti noorhobustel põhjustada köha ja rögaeritust kopsudest. Valminud muna liigub koos väljaheitaga keskkonda, kust järgmine hobune nakkuse saab.

Hobuste naaskelsaba.

- Hobuste ümarusstõbi, mida tekitavad naaskelsabad -- sabaosas peenikesed ümarussid. Hobused nakatuvad saastunud sööda või joogiveega. Emased naaskelsabad käivad munemas hobuse pärakupiirkonda. tekkinud sügeluse tõttu nühivad hobused end seinte ja piirete vastu, levitades parasiidimune. Nakatumisest annab märku tavaliselt ärahõõrutud saba ja kihelus selles piirkonnas.

Maokiintõbi.

- Emane maokiin muneb suve teisel poolel hobuse jäsemete siseküljele väikesed kollased munad, mis hobune tänu tekkinud kihelusele sisse lakub.

  Maos arenevad munadest 1-2cm pikkused punased vastsed, mis kinnituvad maoseina külge ja parasiteerivad seal terve talve. kevadel lahkuuvad kiinivastsed hobuse organismist ja arenevad kiinideks, kes munevad taas hobuste jäsemete siseküljele.

  Parasiteerimine hobuse organismis põhjustab toksikoosi, raskematel juhtudel võib ette tulla ka maorebendeid.

- Hobused peaksid regulaarselt saama ussirohtu. Sporthobustele on soovitav ussirohtu anda 3- 4 korda aastas. Ussirohtusid tuleks kasutada vastavalt roojaproovide uurimistulemustele. Varsad võiksid saada ussirohtu teisel, neljandal ja kuuendal elukuul. Kindlasti tuleks dehelmintiseerida tiineid märasid.
- Preparaate tuleks vahetada, et parasiidid ei harjuks ühe preparaadiga. Sügisperioodil tuleks kindlasti valida selline preparaat, mis hävitab peale ümarusside ka maokiini vastsed.

Hobuste vaktsineerimistest

- Vaktsineerimiste eesmärk on aktiviseerida hobuse immuunsüsteemi, et nakkuse saamisest hoolimata hobune ei haigestuks või siis põeks haigust kergemini.
- Samas ei anna vaktsineerimine kunagi 100% garantiid, et hobune ei haigestuks.
- Selleks, et vaktsineerimine annaks võimalikult hea tulemuse, tuleks täita allpool loetletud tingimused:

– Hobune peab vaktsineerimise hetkel olema terve ja normaalses toitumuses.

– Vaktsineerida tuleb korraga ainult ühe haiguse vastu v. a. tootja poolt spetsiaalselt valmistatud kompleksvaktsiinid. (gripp + teetanus, gripp + herpesviirus j. n. e.).

– Vaktsineerimise järel ei tohi hobust kohe rakendada raskele tööle, vaid hoida mõned päevad kergel tööl.

– Erinevate haiguste vastu vaktsineerimiste vahe peaks olema 2 – 3 nädalat (v. a. kompleksvaktsiinid).

– Vaktsineerimised tuleb teostada vastavalt valmistaja juhendile.

– Vaktsineerimise teostab loomaarst.

Milliste haiguste vastu oleks vajalik hobuseid vaktsineerida:

Marutaud

Seoses väikekarnivooride suukaudse vaktsineerimisega Eesti mitu aastat marutaudivaba ja hobuste vaktsineerimist vajalikuks ei peeta.

Hobuste gripp

- Parima tulemuse saavutamiseks oleks hea, kui kõik tallis viibivad hobused on vaktsineeritud.
- Kuna hobuste gripi viirus on väga muutlik, ei pruugi vaktsineerimine alati ära hoida hobuse haigestumist, samas ei haigestu vaktsineeritud hobused raskekujuliselt.
- Siin esitatud juhend on üldine ja järgida tuleb alati vaktsiiniga kaasasolevat juhendit.
- Vaktsineerimata hobused vaktsineeritakse 2 korda kuuajalise vahega. (FEI vaktsineerimisjuhendi alusel võib baasvaktsineerimisel kahe vaktsineerimise vahe olla 21-90 päeva). Esimene revaktsineerimine tuleb läbi viia hiljemalt seitsme kuu jooksul teisest baasvaktsineerimisest. Edaspidi ei tohi revaktsineerimiste vahe ületada aastat. Võistlustele saabudes peab hobuse viimasest vaktsineerimisest olema möödas rohkem kui seitse päeva ja vähem kui 6 kuud 21. päeva.

  Lühemad vaktsineerimisintervallid on lubatud.
- Varsad, kes on sündinud vaktsineeritud märast tuleks vaktsineerida pärast võõrutamist – 6 – 8 kuu vanuselt.

- Vaktsineerimata mära järglased võib vaktsineerida alates 4 elukuust.

Herpesviroos /hobuste rinopneumoonia

- *Nendest on ohtlikum tüüp 1*, mis põhjustab hingamisteede haigestumist, märade aborte tiinuse teisel poolel ja paralüüsi. Ohtlikum on paralüütiline vorm, mis põhjustab tavaliselt hobuse hukkumise.
- *Tüüp 4* põhjustab tavaliselt hingamisteede haigusi.
- Kuna vaktsineerimine ei ole osutunud tõhusaks paralüütilise vormi puhul, siis soovitatakse vaktsineerida vaid tiineid märasid 5. 7. ja 9. tiinuskuul.

Teetanus

- Sageli vaktsineeritakse hobused gripi kompleksvaktsiiniga, millesse kuulub ka teetanusevastane vaktsiin. Sellisel puhul pole hobust eraldi vaja teetanuse vastu vaktsineerida.
- Eestis kasutatakse eraldi teetanuse vastu vaktsineerimiseks enamasti vaktsiini Cloteid, mille puhul kasutatakse järgmist skeemi:
- Vaktsineerimata hobused vaktsineeritakse 2 korda 6 nädalase vahega. Edaspidi 1 kord 2 - 3 aasta järel.
- Varsad võib vaktsineerida alates 4 elukuust.
- Kõik vaktsineerimised tuleb kanda hobuse passi või vaktsineerimistunnistusele. Hoolitsege selle eest, et Teil oleks hobuse pass käepärast, kui loomaarst saabub vaktsineerima.
- Jälgige, et kordusvaktsineerimised saaksid tehtud õigeaegselt. Kui kardate unustada, sõlmige kokkulepe teenindava loomaarstiga, et viimane tuletaks Teile õigeaegselt meelde.

Hobuste söötmine

Hobune looduslikult rändava iseloomuga rohusööjast saakloom. Puudub võimalus ennast täis süüa ja kuskil mõnusalt pikutada, mistõttu peaks saama väikeseid söödakoguseid, aga tihti.

Täiskasvanud hobuse seedekulgla u 30m pikk, Mahutab 200l.

Sülge moodustub 30-40l päevas. Ülesanne sööda libestamine, maosisu puhverdamine (pH 8,5-9).

Magu väike, mahutab u8-15 liitrit.Näärmeline osa pH1,5-2. Näärmetu osa pH6-7 -- puhverdatakse sülje poolt. Magu hakkab tühjenema, kui sellest täitunud 2/3, sõltumata sellest, millises seedumisastmes sööt on.

Peensool 20-25m Limaskest hatuline, suurendamaks imendumispinda. Küümus läbib peensoole kiiresti (1-3h), mida peenem söödamass, seda kiiremini. Liiga kiire läbimine vähendab toitainete imendumist. Peensooles ei ole bakteriaalset doksiinide lagundamist, mistõttu sööda kvaliteet eriti oluline.

Jämesooles toimub mikrobiaalne fermentatsioon. Tselluloosi töötlemisel saadakse 60-70% energiast. Mikroobid toodavad nii B kui mõningaid rasvlahustuvaid vitamiine. Tärklise lõhustamisest saadud glükoos jämesooles ei imendu, tekitab valekäärimist, happesuse tõusu, tselluloosi lõhustuvate bakterite asendumist osaliselt roiskbakteritega. Koolikud, laminiit. Tärklist lõhustuvad ensüümid peensooles, jämesooles neid ei ole. Jämesooles kasutatakse tärklis ära mikroobide poolt.

Ratsiooni arvutus põhineb kehamassil.

Ratsioon peab katma energia, mineraalide ja vitamiinide vajaduse. See sõltub suurel määral hobuse tõust, koormusest, keskkonnatingimustest. Räägitakse elatusvajadusest – energiavajadus täieliku rahu korral, termoneutraalses keskkonnas, tühja seedekulglaga. Katab vajaduse, et hingata, verd ringi pumbata, teha spontaanseid liigutusi, seista.

Metaboliseeruvaks energiaks peetakse igasugust energiat, mida organism salvestada suudab.

Koormusvajadus – peab katma energiavajaduse füüsiliseks pingutuseks, tiinuseks, laktatsiooniks, kasvamiseks.

Hein

Kerge, palju toorkiudu. Annab vähe energiat.Ca ja K rohkem P vähem. D vitamiini sialdus sõltub sellest, kas kuivatatud päikese käes või mitte. Proteiini sisaldus erinev, sõltudes heinas sisalduvatest taimedest.

Soovitatakse sööta vähemalt 1kg 100kg/KM kohta ööpäevas.

Kuivatatud heinas niiskust alla 20%. Kui on liiga niiske, tekib hallitus, võib kuumeneda, proteiini omastatavus väheneb. Liiga kuiv alla 12% - pudeneb.
Kui hein saab kuivatamise käigus vihma, võib toiteväärtus väheneda 40-50%.

Nõuetekohasel kuivatatud hein on roheka värvuse ja meeldiva aromaatse lõhnaga.Juhin tähelepanu – heina säilimise põhieelduseks on nõuetekohane kuivatamine.Kuivainet minimaalselt 80-85%. Toorkiurikas (kuivaines 25-35%).

Hobustele sobilik kõrreliste hein. Kuivaines proteiini 9-12% Metaboliseeruvat energiat 8-9Mj/kg Ca 4,5-5g/kg P 2-3g/kg

Silo

Orgaaniliste hapete, peamiselt piimhappe toimel konserveerunud haljasmass.Hobustele sobilik kuivsilo, mille valmistamisel haljasmassi närvutatakse paar päeva.Kuivainet peaks olema üle 45%.

Kiletehnoloogia – võimaldab viia õhu sisalduse miinimumini. Kuivainet 40-60%.

Organoleptiline hindamine petlik. Mükotoksiinid.

Silorull peab saama 2-3 päevaga söödetud. Riknemise kiirus sõltub ka välistemperatuurist.

Lutsern

Kasutusel heinana. Valgurikkam, kui tavahein.
Põhitoitained:
Valgud – koosnevad aminohapetest. Elatusvajadus 0,5-1g seeduvat toorproteiini kg/KM.

Taimsed õlid ja rasvad – energia kandjad. Sisaldavad ohtralt vabasid rasvahappeid ja rasvas lahustuvaid vitamiine.

Jõusööt - koresööt.

Koresööt on ülivajalik seedetegevuse normaalseks kulgemiseks, mistõttu peaks hobune saama ööpäevas minimaalselt 0,5-1 kg koresööta 100kg/KM .

Jõusööt seeditakse kiiresti ja annab ka kiiresti energiat.55-60% teravilja kuivainest tärklis. Tärklise seeduvus 85-100%. Oluline, et suurem osa imendumisest toimuks peensooles, jämesooles kasutatakse tärklis ära mikroorganismide arenguks, kui seda jõuab sinna aga liiga palju, on oht umbsoole atsidoosile (kõhulahtisus, koolikud).

Oluline on jõusööt jaotada väikesteks portsjoniteks, et seedekulglat mitte üle koormata ja tagada suurema osa tärklise imendumine peensooles.. Ühes söödakorras ei peaks hobune saama üle 0,5kg jõusööta 100kg/KM.
Keskmist koormust saavad hobused vajavad 0,5-0,75kg jõusööta töötunni kohta.
Ettevaatust – jõusööda ülesöötmine võib põhjustada laminiiti. Ja koolikuid.

Rasva- ja õlilisandid.

Annavad energiat, vähendavad tolmu, libestavad sööta. Seeduvad hästi -- hobusel pidev sapinõristus, kuna puudub sapipõis. Max kogus 100ml/100kg/KM ööpäevas. Vältida rääsumist -- vähendab söömust ja rasvlahustuvate vitamiinide imendumist.
Miinustena tuleb märkida, et õlid suurendavad küümuse liikumise kiirust ja vähendavad mikrobiaalset aktiivsust soolestikus, kui pole piisavalt kiudainet, kuna tekitavad mikroobide jaoks ebasoodsama keskkonna.

Hein. 2,5-3kg 100kg/KM ööpäevas. On kiudainerikas, sisaldab ballastaineid.

Silo. 2-4kg 100kg/KM ööpäevas. Sisaldab rohkem vitamiine, kui hein. Katab suurema valguvajaduse.

Lutsern. 1-4kg 100kg/KM Proteiinirikas, kergesti seeduv. Rikas Ca ja Mg poolest.

Kaer. 0,5kg 100kg/KM ööpäevas. Kõrge kiudainete sisaldus, mineraalid, vitamiinid, vähe süsivesikuid.

Nisuklii. 0,2kg 100kg/KM ööpäevas. Sööta ainult leotatult.

RATSAHOBUNE 600kg

5,5kg heina, 2,5kg kaera, 2kg sportgraanulit, 0,05kg mineraalsööta /NÄITEKS/.

Mõned reeglid

Sööta vastavalt tõule, suurusele, kasutusotstarbele.
Väikesed portsjonid korraga.
Sööta hein enne jõusööta.
Söödamuutused aeglaselt ja järk-järgult.
Enne ja pärast söötmist paus.
Söötmise ajal anda rahu.
Pidada puhtust – saastunud sööt kahjustab seedekulglat ja hingamisorganeid.
Vesi on elutähtis.

Koresööda regulaarne söötmine on oluline seedimise normaalseks kulgemiseks.

Sporthobuste söötmine

Algab MÄRA VALIKUST! Embrüosiirdamine mitte ainult ei võimalda edukalt märalt saada rohkem järglasi, aga annab võimaluse valida varsale ka parem ema.

Mikro- ja makroelemendid ning vitamiinid on organismis omavahel väga tihedalt seotud. Sama oluline on nende koostis ratsioonis – nagu puudus, nii ka üleküllus kahjustab normaalset ainevahetust. Ühe elemendi puudus või üleküllus võib mõjutada mitmete elementide ja vitamiinide imendumist või siis osalemist organismi protsessides.

RATSIOON PEAB OLEMA TASAKAALUSTATUD.
Vahel on vähem parem -- ei tohi võtta kolme täissööta ja neid kõiki tunde järgi hobusele ette uhmerdada.

Makroel Ca

-osaleb luukoe,hammaste jt. Kudede koosseisus
-tagab veresoonte seinte norm läbilaskvuse
-tagab lihaste norm töö
-osaleb vere hüübimise süsteemis
-närviimpulsside norm töö, neerude norm töö
-südame rütm
-kasvamine, ensüümid, hormoonid
Elementidest paaris Fosforiga. Ratsioonis hobuse ideaalne vahekord 1:1,6
Vitamiinides oluline D vitamiin. Eristatakse D2 ja D3 vitamiini, esimese muutumiseks teiseks vajalik päikeseenergia.
Suurem osa Ca-st talletatud luudesse.

Makroel P

Liiga suur P kogus põhjustab Ca puudust, kuna Ca lihtsalt ei jõua imenduda -- imendumispind piiratud.

-energiavahetus ATP ADP
-aju- ja kesknärvisüsteemi töö
-hammaste ja luude moodustamine
-lihaste töö regulatsioon
-ensüümid, B-kompleksi vitamiinide aktiveerimine
Jõusöödas P kogus oluliselt suurem, kui Ca. Jõusöödapõhise ratsiooni korral tuleks sööta lisaks mineraalsööta, milles Ca ja P vahekord Ca kasuks, aga seda ainult sellise ratsiooni korral.
Oluline pole ainult P kogus, vaid ka teiste mineraalelementide sisaldus ratsioonis.
Mineraalide vaegus ei mõjuta noorloomade kasvukiirust, mistõttu võivad need ka vaeguse korral kiiresti kasvada. Puudus tekitab skeleti arenguhäireid.

Makroel Na ja Cl

Sool ainuke asi, mida hobused vabalt kättesaaduna tarbivad vastavalt organismi vajadusele.

Igavusest ületarbimine põhjustab suurenenud janu ja suurenenud urineerimist.
Ratsioon peaks sisaldama soola 0,1% kuivainest. Suure koormusega hobustel soola vajadus suureneb, kuna higistavad Na ja Cl välja.
Soola puudusel isuväärastus (lakuvad kõike), hiljem väheneb söömus, lahjumine, dehüdratatsioon.
- vee hulga reguleerimine kudedes.
-mõjutab vererõhku, närviimpulsside edasikandumist
-happe-leelistasakaalu säilitamine

Makroel K

-vee hulga regul.kudedes Vererõhu langetamine
-ensüümide aktiveerimine
-valkude ja süsivesikute ainevahetus
-naha ainevahetus

Makroel Mg

-osaleb Ca ainevahetuses
-südamelihase töö, vereringe regul
-energia vabanemisel, närvide, lihaste töö
-min 300 ensüümi
-süsivesikute a/v, aminohapete aktiveerimine
Hüpomagneseemia korral krambid (karjamaa tetaania veistel). Suurema koguse korral ratsioonis koos Trüptofaaniga omab rahustavat toimet hobusele.

Makroel Cl

Osaleb koos Na ja K –ga
-osmoregulatsioonis
-happe-leelistasakaalu säilitamises
-membraantranspordis....vee liikumises rakku ja sealt välja
-soolhappe sünteesis maos

Mikroel Zn

-üle 100ensüümi aktiv
-vereloome, vere stabiilsuse tagam
-DNA süntees, kasvamine, reproduktsioon
-B vitamiinide moodustamine
-luude moodustamine, lihaste töö juhtimine
-suguorganite areng ja funktsioon
-insuliini toime aktiveerimine

Mikroel Se

-kaitseb rakke oksüdeerumisstressi eest
-tugevdab immuunsust
-kudede elastsus
-spermatogenees
Ainevahetuses seotud E-vitamiini ja Joodiga.

Mikroel Mn

-ensüümid
-kasv, vereloome, endokriinnäärmete töö
-närvide ja aju varust toitainetega
-side-ja luukoe moodustamine
-skeleti areng
-kilpnäärme ja suguhormoonide mood
-biotiini, tiamiini, C-vit aktiivsus; E vit a/v, Insuliini toime tugevdamine

Mikroel I (jood)

-kilpnäärme hormoonide produktsioon = kasvamine ja normaalne areng kasvueas.
Ainevahetuse kiirus.

Mikroel F (fluoor)

Kaltsiumi talletamine luudes ja hammastes, hammaste normaalne katmine emailiga.

Mikroel Fe

Hemoglobiini moodustumine ja vereloome üldisemalt. C – vitamiini olemasolu suurendab raua imendumist.

Mikroelemendid lisatakse söötadesse anorgaaniliste sooladena või siis kelaatidena – orgaaniliste mikroelemeentide ühenditena, mis kujutavad endast mikroelementide ühendeid peptiidide või aminohapetega.

Orgaaniliste mineraalide kogust võib söödas vähendada, kuna nende imendumine on oluliselt parem. Nende kasuks räägib ka see, et nende kasutamisel pole probleemideks elemendide vaheline antagonism.

Orgaaniliste mineraalide tootmine on oluliselt kallim, mistõttu täna söödatootjad seisavad ilmselt valiku ees, kas hakata neid lisama graanulsöötadele või hakata hoopis tootma eraldi orgaaniliste mineraalide lisandeid.

Vitamiinid

Enamus vitamiine produtseeritakse organismi poolt.
Organism ei suuda produtseerida A ja E vitamiini, neid peab sisaldama sööt.

Osmootne rõhk

Rõhk, mida tuleb rakendada lahustele, et takistada lahusti (vee) liikumist läbi poolläbilaskva membraani. Ehk vältida osmoosi tekkimist.

Hpotooniline lahus – rõhk madalam, kui keskkonna osmootne rõhk. Hüpertooniline lahus – rõhk kõrgem, kui keskkonna osmootne rõhk.

Vesi jaguneb organismis intratsellulaarseks ehk rakusiseseks ja ekstratsellulaarseks, ehk rakuväliseks.

Kudede veesisaldus on erinev rasvkoes 10-15%, lihaskoes 70-75%

Rakumembraan on poolläbilaskev struktuur, mis on kergesti läbistatav veele, kuid läbimatu suurtele valgumolekulidele ja teistele vees lahustunud ainetele.

Osmoos – lahusti (vee) liikumine läbi rakumembraani kõrgema kontsentratsiooniga ruumi poole.

Kui rakuvälises ruumis tekib dehüdratatsioon – näit higistamise tõttu, siis ainete kontsentratsioon rakuvälises ruumis tõuseb, mistõttu vesi hakkab liikuma rakkudest välja ja tekib dehüdratatsioon ka rakusiseses ruumis.

Vee joomisel rakuvälises ruumis kontsentratsioon langeb, mis võimaldab vee liikumist ka rakusisesesse ruumi tagasi. Vesi hakkab aga tagasi liikuma alles siis, kui rakuväline ruum on muutunud hüpotooniliseks.

Samasugune vee liikumine toimub ka soolestikus. Kui soolesisaldise kontsentratsioon on hüpertooniline, siis liigub vesi kudedest soolestikku ja saab tagasi hakata imenduma alles siis, kui kontsentratsioonid on võrdsustunud.

Kestvusaladel tuleb elektrolüütide manustamisel alati arvestada, kas organismis on olemas vajalik kogus vett.

Puhkeseisundis eritub organisimist 60% vett uriiniga, 30% aurustub nahapooride ja hingamisteede kaudu, 5% higi ja väljaheitega.

Kehalise pingutuse korral suureneb veekaotus sõltuvalt: töö intensiivsusest: keskkonna temperatuurist: õhuniiskusest.

Higistamine ja higi aurustumine kehapinnalt on kõige efektiivsem viis vabaneda liigsest energiast ja säilitada kehatemperatuuri, kuid see protsess põhjustab märgatavat veekadu. Higi koosneb 99% veest, kuid sellega koos lahkuvad kehast ka mõned elektrolüüdid Na, Cl, K, Mg

Veepuudust peaks kompenseerima sama koguse vee joomisega, mis välja higistatakse. Suurte ja kestvate pingutuste korral on see võimalik ainult teatud piirini. Vesi saab imenduda ainult soolestikust, mao läbilaskevõime on piiratud ja piiratud on ka vee kogus, mida suudetakse juua.

Seoses veepuudusega toimub vereplasma mahu vähenemine, mis omakorda põhjustab väsimuse teket ja alandab sooritusvõimet.

Väsimus tekib ka sellest, et lihaste glükogeeni varud vähenevad. Siit võiks teha järelduse, et mida rohkem süsivesikuid joodav lahus sisaldab, seda paremini see sooritusvõimet parandab. Nii see siiski ei ole, kuna suurema kontsentratsiooniga lahuse omastamine on halvem. Sama kehtib ka parenteraalselt manustatavate lahuste kohta.

Hüpertooniliste lahuste manustamine esialgu suurendab vereplasma mahu vähenemist ja hakkab toimima alles siis, kui lahuste kontsentratsioonid on võrdsustunud. Ekstreemsetel juhtudel on hobune selleks ajaks surnud.

Organismis on vett vaja ka diureesi toimimiseks – põhineb vedelike liikumisel suurel rõhul peenikestes kusetorukestes. Veepuudusel tekib toksikoos ja happesuse tõus.

Kofeiinil ja alkoholil on diureesi suudustav mõju, mistõttu nende kasutamine kestvate pingutuste ajal pole mõistlik.

Kasutatavad infoallikad

1. *Tuire Kaimio, Minna Tallberg "Koos hobusega" Kirjastus Varrak Tallinn 2007*
2. *Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN)"Juhised ratsa – ja rakendispordiks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe" (ilmumisel)*
3. *Wilhelm Müseler "Ratsutamisõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007*
4. *Harry Mauring "Hobusekasvatus ja ratsasport" Tallinn Valgus 1988*
5. *Raigo Kollom "Ratsutamine. Minevikust tänapäevani" Kirjastus Eesti Raamat 1981*
6. *Kyra Kyrklund, Jytte Lemkow „Kyra ja ratsastuksen taito" WSOY 2004*
7. *Anneli Lillkvist „Ruokinnalla Tuloksiin 1-3" Forsbergin Kirjaimo OY 1996, Hevosfakta OY 2002*
8. *Eesti Ratsaspordi Liit www.ratsaliit.ee*
9. *Rahvusvaheline Rataspordi Föderatsioon (Fédération Équestre Internationale - FEI) www.horsesport.org*

Hobuste veterinaariaalased lingid:

1. http://www.yourhorseshealth.com/
2. http://www.equiworld.net/horselinks
3. http://www.globalherbs.co.uk/advice_vet.htm
4. http://www.equestrianmag.com/category/disease.html
5. http://www.equestrianmag.com/category/health.html
6. http://www.laminitis.org/
7. http://www.merckvetmanual.com/mvm/index.jsp
8. http://www.thehorse.com/
9. http://www.horses-and-horse-information.com/

Hobuserautus, kabja tervishoid ja hobuserautuse ajalugu.

Margus Kurgvel

Üks inglise vanasõna ütleb „no foot, no horse“ e. ilma jalgadeta pole ka hobust.

See vanasõna peab paika ka tänapäeval, sest hobune on loodud liikuma ning halbade jalgade ja kapjadega hobust ei ole võimalik kasutada töös ega spordis ning ega ta elu ei ole ka eriti õnnelik kõikide jala ja kabjahaigustega mis talle vaevusi tekitavad.

Inimene on kasutanud hobust eri otstarbel üle 5 tuh. aastat.

Niikaua kui hobused liikusid vabalt karjamaadel, suutis sarvkabi küllaldaselt kaitsta temas paiknevaid tundlikke osi, kusjuures kabja kulumine ja juurdekasv oli enam vähem tasakaalus, sest mida rohkem hobune liigub, seda rohkem verd kapja suundub ja seda kiiremini kabi kasvab ning vastupidi. Kodustamise järel kasutas inimene hobust alguses vähe ja loomulikul pinnasel mistõttu puudus kapjade läbikulumise oht ja vajadus kapja rautada. Hobuste kasutamise intensiivistumise ja teede võrgustiku arenguga ei suutnud aga kabja biomehhaanika enam tasakaalustada kabja juurdekasvu ja kulumist.

Terved kabjad on üks tähtsamaid tegureid hobuse heaolu juures.

Mitmed tegurid nagu keskkond, sööt, hobusetõug ja hobuse kasutusotstarve (ratsa-, traavel, raskeveohobune) ning kabjaaine ehitus ja eelnevad vigastused mõjutavad kapjade tervist.Paljud jalgade ja kapjade probleemid on ka pärilikud. Korralik kapjade hooldus seisneb kapjade igapäevases puhastamises, korrapärases värkimises ja rautamises. Kapjade hooldamisega peab alustama juba varsast peale. Nii õpib varss varakult selgeks jala andmise ja vanemas eas on teda kergem käsitleda.

Hobusel on vaja oma mitmete sadade kilode ülevalhoidmiseks kõigi nelja jala ja kabja tuge. Tegelikult on see uskumatu, et hobune toetub ainult mõnele kümnele ruutsentimeetrile. Kui hobune traavib, galopeerib või näiteks hüppab, langeb kapjadele ja nende kaudu kogu jäsemetele tuhandete kilode löögijõud, mis siirdub edasi liigestele, kõõlustele ja lihastele. Kui kabi on viltune või tasakaalust väljas mõjub koormus valesti ka kõigile jäsemetele ja kogu kehale mis võib viia erinevate longete tekkimiseni. Kabi, selle ehitus ja jalgade seisud mõjutavad hobuse liikumist ja samas võivad mõjutada ka liikumisvigade tekkimist. Neid aga saab rautusega korrigeerida ja ennetada. Sellepärast peabki pöörama suurt tähelepanu hobuste kapjadele ja jalgadele IGA PÄEV . Nii on võimalik avastada näiteks varakult kiilumädanik, lahtised kabjanaelad mis võivad põhjustada raua kaotamise ja kabja murdmise. Uuringute järgi üle 70% hobustest kannatavad longete all mingil ajaperioodil oma elus ja 30 – 50% sporthobuste varssadest ei jõua kunagi koolitusse ja võistlusvormi.

Varsa kabja hooldust alustatakse 4-5 nädala vanuselt. Raskete valede seisude puhul peaks kasutama liimitavaid raudu juba 1-3 päeva vanuselt.

Värkimine on sarvkabja lühendamine. Sõna värkima on tõenäoliselt tulnud alamsaksa keelsest sõnast Werken mis tähendab tegutsema; välja töötama, töötlema. Värkima on võinud tulla ka saksakeelsest sõnast Werkeisen-värkraud (Werk- töö; tegu; käsitöö, eisen-raud) so. tööriist kapjade ja sõrgade värkimiseks.

Ükski hobune ei ole täiuslik aga mida väiksemad on probleemid jalgades ja kapjades seda paremini peab ta koormustele vastu.

Laialt on levinud arvamus, et varsa jalgade probleemid paranevad aja jooksul iseenesest. Mõnel juhul see nii ongi aga mida kauem paranemine kestab seda tõenäolisemalt jääb ikkagi jalgadele mingi väike jälg mis võib vanemas eas põhjustada mõne lonke tekke. Korrigeerimata jäänud vead põhjustavad kõõluste ja liigeste ülekoormust, liikumisvigasid ja nendest põhjustatud riivlemist.

Miks alustada ravi varakult? Varss kasvab kiiresti ja ta reageerib ka vigade korrigeerimisele kiiresti. Juba aasta vanusena kasv järsult aeglustub ja samas aeglustub ka kapjade ja jalaasendite korrigeerumine. Kui alustada näiteks jalaasendite korrigeerimist liiga hilja võime tekitada hobusele hoopis muid pingeid liigestes ja kõõlustes kuna need on juba välja arenenud.

Piirdeluu areneb välja 3 kuuselt, sõrgatsiluu 6 kuuselt, sääreluu 9 kuuselt, reieluu 30 kuuselt ja õlaluu 36 kuuselt.

Jala tõstmist peab varsal hakkama harjutama esimestest päevadest peale. Kui varss imeb võib ta jalgu puudutada, pigistada ja tõsta üles mõneks sekundiks ja lasta alla enne kui varss seda ise üritab teha. Pikenda jala ülevalhoidmise aega vähehaaval. Jalga ei tohi hoida veel rautusasendis sest see võib põhjustada varsale valu, vaid pralleelselt kehaga. Juba suuremal varsal võib hakata harjutama rautusasendit esijalal. Väldi jala liiga kõrgele tõstmist ja küljele väänamist. Tallivahel seotakse varss kinni ühelt poolt ja teiselt poolt hoiab talitaja päitste nöörist kui sepp tõstab jalga. Varsa värkimisel hoida päkad kiilu laiemal kohal, et need ei hakkaks alla kasvama ja vältida liigset värkimist.

Kabja värkimist alustatakse sarvkiilu värkimisest kus lõigatakse põhjani lahti kiilu külgvaod, et sinna ei jääks mustust roiskuma mis võib põhjustada kiilumädaniku teket. Sarvkiilu kõik lahtised osad peab eemaldama, keskvagu laiendada ja kõik kiilus esinevad lõhed kuni põhjani välja lõigata. Sarvkiilu ülesanne on põrutuse vähendamine, hobuse libisemise vältimine, kabja päkaosa kandmine ja kabja biomehhaanikale kaasaaitamine.

Ahaskabi võib tekkida liialt värgitud kiilust, väikese ja maha mitteulatuva kiilu puhul. Ahaskabjaks nimetatakse niisugust kapja mille päkanukkide vahe on loomulikust väiksem.

Pärast kiilu lõikamist puhastatakse tald kergesti lahtitulevast sarvest nii, et jääksid alles tumedaid jooni. Peab üritama säästa nurgatugesid, sest need kuuluvad kabja ehituse juurde (Ameerikas lõigatakse need maha). Liigne nurgatugede värkimine võib põhjustada ka ahaskabja teket. Siis lühendatakse tangide või lööginoaga kandeserv. Pärast lühendamist tasandatakse raspliga toetuspind ja ümardatakse teravad kabjaääred. Värkimise otstarve on, et varbatelg saaks otseks ja jala kolm alumist luud asetseksid samal teljel. Kuna kabi päkast

liigub siis ka kulub nii, et rohkem tuleb värkida varvast. Püstise sõrgatsiga hobustel värgitakse päkka rohkem.

Kabjaehitus.

Sarvseina sarvlehekeste kiht seob sarvkapja nahkkabjaga nii tugevalt, et sarvkabja mehhaanilist maharebimist ei teki. Iga sarvlehekese vahel paikneb nahkleheke. Tallaservapoolsest lõpust allpool on sarvlehekeste vahed täidetud pehme pigmendita sarvega, mis koos sarvlehekeste alumise lõpposaga moodustab valgeviiru.Valgeviir seob sarvseina ja nurgatugesid sarvtallaga elastselt ning painduvalt. See võimaldab kabjal kuju muuta ilma, et sarv rebeneks. Valgeviir on ka kabjanaelte sisselöömise koht.

Sarvkabi kasvab 6-15 mm, keskmiselt 10 mm kuus.Kui arvestada keskmist kasvu kiirust, siis uueneb eessein (piirdeserva lähedal asetsev vigastus kasvab tallaserva juurde) kabja suurusest sõltuvalt 8-16 kuuga, külgseinad 6-8 kuuga ja päkaseinad 4-5 kuuga. Sarvtald ja sarvkiil uuenevad keskmiselt 2 kuuga.

Sarvseina paksus varbas on u. 12mm, külgedel u. 8mm ja päkasein 6-7mm. Sarvtald on u. 8-15mm paks.

Korrapärase esikabja nurk on 45 – 50° ja tagakabjal 50-55°.

Arvestades kabja külgseina nurka, eristatakse kitsast-, keskmist- ja laia korrapärast kapja.

Korrapäratud seisud on koondjalgne seis, harkjalgne seis, eetsijalgne seis, taatsijalgne seis, saabeljalgne seis, taatsi- ja eetsirandmelised seisud. Hobustel esineb ka „O“ ja „X“ jalgseid seise. Peale selle esineb hobustel ka koondvarbalit- ja harkvarbalist seisu. Harkvarbalise seisu puhul on varvas kas sõrgatsiliigesest või sageli ka randme- ja kannaliigesest pööratud diagonaalselt väljapoole ning koondvarbalise seisu puhul pööratud diagonaalselt sissepoole. Kapjadel esineb Teravvarbaline seis ja sellele vastab teravnurkne kabi. Tömpvarbalisele seisule vastab tömpnurkne kabi. Vigaseks seisuks nimetatakse seda kui varbatelg on murdunud. Üldreeglina murdub varbatelg sinnapoole, kus kabi on madalam. Karukäppkabi on üldiselt kaasasündinud. Erinevate jäseme- ja kabjahaiguste puhul hoiab hobune jäset ning koormab kapja ja selle üksikosi erinevalt. Siis nim. seda haigeks seisuks e. haigeks jalahoiuks, mille pikemaajalisel kestmisel areneb koormusele vastava kujuga kabi.

Rautamine.

Enne hobuserautuse leiutamist oli suureks probleemiks kapjade läbikulumine. Eriti sageli kulusid kabjad läbi pikematel rännakutel ja sõjaretkedel. Kapjade läbikulumise vältimiseks kasutati vanasti väga mitmesuguseid vahendeid ja võtteid. Püüti kasvatada sitkete ja kulumisele vastupidavate kapjadega hobuseid. Ühes esimestes tuntud hobusekasvatuse õpperaamatus, mille on kirjutanud Ateenalane Xenophon u. 430-354.a. e.m.a., soovitati hobuseid kasvatada kivisillutisel. 1.saj. soovitas samal põhjusel Columella teha talli põrandad tammepuust. Cato (234-149.a. e.m.a.) soovitas veoveiste sõrad katta alt pigi ja tõrvaga.

Et eelmainitud võtted ei andnud küllalt tõhusaid tulemusi kasutati kapjade kaitseks mitmesuguse kujuga (soki-, suka-, sandaali-, hiljem kabjatalla kujulisi) ja erinevatest

materjalidest (nahast, õlgedest, riidest, hiljem ka erinevatest metallidest) kabjakaitsevahendeid.

Esimesed andmed kabjakaitsevahendite kasutamise kohta pärinevad Egiptusest (13-12. Saj. E.m.a.). Aristoteles kirjeldab 350.a. e.m.a. sokitaolisi kabjakaitsevahendeid. Muistses Aasias kasutati nahast ja taimedest valmistatud tapukaid. Õlgedest sandaale kasutati näit. Jaapanis veel 1870.a. ja rautust seal ei tuntud. Sudaanis oli 1878. aastani kasutusel nahast sandaalid.

Kuna nahk ja õled olid vähe vastupidavad, hakati kabjakaitsevahendeid hiljem valmistama metallist. Vana Kreekas ja Roomas kasutati algul nahast ja hiljem pronksist ja rauast sandaale. Neid nimetati hobustel hiposandaalideks ja muuladel mulosandaalideks. Need olid õhukesest metallist, varbale kinnitamiseks varustatud konksude ja rõngastega ning kinnitati kabja külge rihmadega. Pliniuse teate järgi kandsid Rooma keiser Nero (kes valitses 54 – 68.a. m.a.j.) abikaasa muulad koguni kullast ja hõbedast sandaale.

Nii rauast kui ka teistest materjalidest kabjakaitsevahendeid kasutati ainult siis, kui kabjad hakkasid läbi kuluma. Tavaliselt liikusid hobused kabjakaitsevahenditeta. Metallsandaalidel oli suuri puudusi. Nad olid kujult keerukad ja nagu mainib Apsyrtus oma töödes, vigastasid kinnitusrihmad ja –nöörid liikumisel sõrgatsit. Viimase puuduse kõrvaldamiseks otsiti paremaid kinnitusviise, kuni leiutati kabjanaelad ja sellest algabki hobuserautuse tänapäev.

Millal leiutati kabjanaelad ja seega hobuserautamine, selle kohta puuduvad täpsed andmed ja esitatakse erinevaid arvamusi. Mõned autorid arvavad, et keldid tundsid hobuserautamist juba enne meie ajaarvamist, teistel andmetel on rautamise leiutamise ajaks 3-4 saj. so. Gallo-romaani ajastu.

Kinnitamata andmetel oli hunn Attila Euroopa vallutus 5 saj. nii edukas, sest tema ratsaväe hobustel olid mingid metallist rauad.

Esimesed kirjalikud andmed hobuserautamise kohta pärinevad Anonymuselt (Bütsants) 6 saj. Skandinaavlastel on kirjalikke teateid 8 saj. ja 9 – 10 saj. germaanlastel. Koraanis mis on kirjutatud 7 saj. m.a.j., mainitakse hobuseid mille „jalad lõid sädemeid“. Nii arvavad ühed uurijad, et hobuserautamise au kuulub keltidele, teised arvavad, et hunnidele. On arvamusi, et hoopis leiutajateks võisid olla hiinlased, kuna nende kultuur oli tol ajal kõrge. Mõned (Hanslian) peavad hobuserautamise leiutajateks slaavlasi juba enne Kesk-Euroopasse asumist. Kindel on aga see, et vanaaja kultuurrahvad roomlased ja kreeklased ei tundnud hobuserautamist ajal, millest pärinevad esimesed kabjaraudade leiud. On võimalik, et rautamine leiutati eri rahvuste poolt ja eri aegadel.

Esimesed kabjaraudade leiud pärinevad keltide elamisaladelt- praeguse Prantsusmaa, Šveitsi, Belgia ja osalt Saksamaa ning Inglismaa territooriumilt.Niinimetatud kelti rauad olid väikesed ja kerged 3-5 mm paksud, 15-17 mm laiad ja kaalusid 90-120 g. Kummaski harus oli 3 ovaalset naelaauku, millede kohalt raua välimine äär oli kaarjalt välja kummunud. Alla olid nad löödud neljakandiliste suurte lapiku peaga naeltega. Naela otsa ei pigistatud maha ega needitud, vaid see pöörati spiraali, mis võimaldas arvatavasti naelu korduvalt kasutada.

Vanaaja lõpul olid rauad juba suuremad ja raskemad (180-250g). Edaspidi rauad pidevalt suurenesid ja laienesid ja muutusid raskemaks mis näitab, et ka hobused suurenesid.

Libisemise vältimiseks tehti raudadele haagid. Laiu raudu kasutati kuni 18. Saj. , millest alates rauad hakkasid kitsenema.

Rautus levis kiirest ja oli 7-8. Saj. tuntud enamikus Euroopa maades. 12. Saj. oli ta levinud peaaegu kogu maailmas v.a. Jaapan ja Sudaan.

Keskajal oli sepp kes oskas hobust rautada väga hinnatud mees. Paljud rüütlid pidasid auasjaks oma hobuseid ise rautada. Nii mõnigi kuulus sepp-rautaja tõsteti rüütliseisusesse ja nii mõnigi rüütlivapp kandis hobuseraudade kujutisi. 556 aastast alates kasutati sepp-rautaja kohta nimetust marshall (marsall). Hiljem alles võeti see nimetus kasutusele sõjaväes ja tähendas siis kõrget pealikku kes ratsutab hobusel.

Nii mõnedgi valitsejad hakkasid uhkustama sellega, et pidulike sündmuste puhul lasid oma hobuseid rautada kullast ja hõbedast raudadega. Nii olevat olnud Norra kuninga Sigurdi sissesõidul Konstantinoopolisse 1130. a. tema hobusel kuldsed rauad. Nendest aegadest on tõenäoliselt pärit ka hobuseraudadega seotud uskumused, mis olid levinud Euroopas eriti germaani rahvaste seas. Hobuseraua leidmine oli ikka õnne ettekuulutus ja leitud hobuseraua maja uksekülge kinnitamine pidi kaitsma igasuguse õnnetuse ja nõiduse eest.

Selle ebausu põhjuseks oli tõenäoliselt see, et rauavaesel ajal oli iga rauatüki leidmine tulus ja hobuseraud oli kõige tõenäolisem rauast asi mis teepeal võis kaduma minna. Veel suurem õnn oli muidugi hõbedast või kullast raua leidmine, see oli tolle aja kohta tõeliselt suur varandus. Valitsejad olid ka andnud välja käske ja määruseid mis kohustasid hobuseraua leidjat, eriti aga vääris metallist raua leidjat, selle omanikule tagastama. Kui Toskana maakrahv Bonifacius oli 1038. a. oma pulmasõidul, siis olevat ta lasknud oma saatjaskonna hobused rautada hõbedast raudade ja naeltega ja kui mõni hõbedane kabjanael pidi kaduma minema , võis leidja selle endale jätta (Schwyter). 11. saj. kasutati Euroopas pronksist valmistatud raudu. Kes mõtles välja rauast hobuseraua ei ole teada aga Euroopas hakati neid tööstuslikult valmistama juba 15. saj.

Raud valitakse vastavalt hobuse kasutusele. Raud peab olema vastupidav ja kabi peab toetuma rauale kogu rautuste vahelise aja. Raua harud peavad ulatuma vähemalt värgitud kiilu kõige laiema osani. Tagarauad võivad ulatuda rohkem päkast üle kuna rabamist ei ole. Raua välisharu on üdiselt paar millimeetrit pikem sisemisest. Selleks on eraldi rauad nii vasakule kui paremale kabjale. Korrapäraste kapjadega hobustel kasutatakse esi- ja tagakapjadel sama numbriga raudu.

Kabja varbaosasse tehakse kilbi jaoks süvend. Värgitud kiilu tipp näitab kus peaks asetsema kilp. Normaalkabja puhul peab raua varbaosa kuni kabja laiema kohani sobima täpselt kabja kujuga. Kabja laiemast kohast tahapoole võib raud ulatuda mõned millimeetrid kabjast väljapoole. Raua sobitamist nimetatakse raua ligilaskmiseks.

Tagarauad sobitatakse samamoodi aga välimine rauaharu võib jätta veel laiemalt kabjast üle. Tagakapjadel kasutatakse kahe kilbiga raudu kuna hobune liikudes keerab tagajalga ning kaks kilpi aitavad hoida paremini rauda paigal. Esijala liikumine peatub kui kabi tuleb maha varvas ees. Varbakilp aitab raual paigal püsida ja vähendab naeltele tekkivat survet. Naelte suurus valitakse raua suuruse ja kabja seina paksuse järgi. Naelad lüüakse sisse valgeviiru

kohalt. Seestpoolt löödud naelad võivad põhjustada naelatorget nahkkabjas või pehmetes kudedes või tekitada pitsitust mis võib tekitada longet, halvimal juhul võib tekitada kabja mädaniku. Seda nimetatakse naelamiseks. Sel juhul tuleb nael välja tõmmata. Kui naelaots on verine, desinfitseerida ja jälgida hobust. Kui tekib longe 3 päeva jooksul pöörduda veterinaari poole. Liiga väljapoole löödud nael võib põhjustada kabja seina lõhe. Naelad lüüakse kapja eespoolt tahapoole. Nael peab välja tulema üldjuhul 1/3 kabjakõrgusest ja nael ise peab kabjast välja ulatuma 1/3 oma pikkusest. Naelaotsad keeratakse tagasi ja lõigatakse neljakandilisteks. Naelad pingutatakse mille järel tehakse raspliga naela alla kapja väike süvend ja naelad needitakse needimistangidega. Vasaraga lüüakse raua kilbid vastu kapja, tasandatakse vasaraga ka needid ning viimistletakse raspliga.

Õrsraud võtab raskust ära kiilult ja kabjalõhe juhtudel päkalt.

Munaraud on lõdva sõrgatsiga hobustele mõeldud sõrgatsit toetama.

Idioodiraud on raud mille rauaharud avanevad varbas ja päkast on raud kinnine e. raud oleks alla löödud nagu tagurpidi.

Vanasti oli sõjaväehobustel 7- 10 naelaauguga rauad. Rauad löödi alla siiski 6- 8 naelaga.

Western hobustel ei tohi rauad üle kabjaserva jääda kuna äkkpöörete tegemisel on raua alt äratõmbamise oht suur. Western hobuste raudadel ei ole ka naelavagu.

Traavleid hakatakse rautama varem kui ratsahobuseid. Kuna traavlid võistlevad juba 2 a. ja enne seda on nad treeningus. Traavlite rautamisel jälgitakse samu reegleid kui ratsahobuse rautamisel, et varba ja külgtelg oleksid õiged ja kabi ning raud oleksid sümmeetrilised. Treener peab kuulmise järgi ära tundma õige rütmi traavis: liikumisel on kuulda kahetaktiline rütm. Sammu pikkus traavis on u. 2-2,5 m. Hobune võib traavida 17-60 km tunnis. Traavli rautusega üritatakse saavutusest võtta maksimum. Traavleid hakatakse väiksest varsast peale värkima, et saavutada võimalikult ideaalsed kabjad, et hobuse traavist tuleks võimalikult kiire ja lennukas. Iga traavel on isiksus ja traavlitel on väga palju raudu. Põhitüüpe on 3 ja neist kõigist lugematu arv teisendeid.

1. Sile raud
2. Poolkaarjas raud
3. Naelavaoga raud

Naelavaoga raud aeglustab kabja ülevarba pööramist ja annab parema haakuvmise pinnasega. Poolsile raud suunab jala liikumise kas siis rohkem sisse- või väljapoole sõltuvalt sellest kummal pool vagu on.Naelavaoga rauda kasutatakse rohkem tagajalgadel. Poolkaarjas raud kiirendab kabja ülevarba pööramist aga samas koormab lihaseid ja kõõluseid. Siledat rauda kasutatakse tavarautuse juures esikapjadel. Enimlevinud rauatüübid on kerged alumiinium, 4mm rauast rauad, varbaraskusega rauad, päkaraskusega rauad ning muna- ja rõngasrauad. Päkaraskustega rauad lühendavad sammu pikkust ja samuti munarauad. See tuleneb sellest, et päkk puudutab maad natuke ennem kui varvas ja päka välimine rauaharu puudutab maad kõige esimesena. See käib rohkem tagajalgade kohta.

Kuumrautus levis Euroopas 17. Saj. Kuumrautus pärineb ajast kui tööhobustel kasutati raskeid raudu, et neid ei olnud võimalik külmalt sobitada. Kuumalt oli neid kerge taguda parajaks, kuumalt sobitades istusid rauad täpselt kabjale ja tänu sellele püsisid paremini all. Raud on kergelt punane kui seda sobitatakse kabjale 3-5 sek. Kuumrautus hävitab ka kõik bakterid ja seepärast sobib kehvade kapjadega hobustele. Miinusteks on et ei sobi teha tallis paksu suitsu ja haisu pärast. Soovitav kuumrautust teha eraldi sepikojas kus on hea ventilatsioon. Hobuseid peaks kuumrautuseks harjutama, võttes tüki lõigatud kapja ja seda põletada, et hobune harjuks suitsu ja sisinaga. Suurekasvulised ja rasked hobusetõud on näiteks shireni-, clydesdaleni-, percheroni- ja belgia tööhobused. Shireni- ja clydesdalenihobused on rasketõulistest hobustest kõige nõrgemakabjalised. Nendel tõugudel on loomupoolest eriti laiad ja sellest ka õrnad kabjad. Shirenihobustel võib olla kabja läbimõõt kuni 25cm ja ta võib kaaluda kuni tonn. Noorena on nende kabjad normaalsed aga kehakaalu kasvades hakkavad tallad alla vajuma ja sarvsein vajub laiali. Rautama peab neid noorest peale. Seevastu belgia tööhobustel on tugevad kabjad. Nendel hobustel kasutatakse raudu Nr. 8 ja suuremaid ja rauad on valmistatud 30x12mm rauast.

Põhjamaades olid esimesed rauad kitsad raudplaadid (soome keeles viskarit), mille keskel oli krihv. Naelakujuliseks sepistatud harud löödi kabja varbaseina läbi. Euroopas kasutati näiteks jäänaelu juba 13.saj. Põhjamaades oli kasutusel ka nn. lumerauad ja soorauad.

Praegune hobuseraua kuju saavutati 18.saj. Kabja töötamise mehhanism tunnistati alles 19.saj. (1800) alguses. Varbakilbiga raud võeti kasutusela samal ajal ja samuti vahetallad mis algselt oli valmistatud köie- ja kookosekiust. Vindiga keeratavad krihvid võeti kasutusele 19 – 20 saj. vahetusel (1800-1900).

Eri rahvuste rauad on tänapäeval väga sarnased. Erinevusi esineb vaid üksikasjades (kilbid, naelavaod). Suur erinevus oli aga Hiina hobuseraual. Veel 20 saj. alguses kasutasid hiinlased kabjaraudu, mis oluliselt sarnanesid kelti raudadega. Täiesti erinevalt on arenenud idamaade hobuserautamine. Pärsia, Türgi, Kaukasuse, Araabia ja Põhja- Aafrika rahvaste juures oli hobuserautus kujunenud juba igivanast ajast saadik pisut iserada pidi. Euroopa mandril on sedamoodi rautatud hobuseid ka näiteks Bosnia- Hertsegovinas jaosalt ka Bulgaarias ning endises Jugoslaavias. Idamaine e. orientaalraud kujutab endast kabja kujule vastavat plaati, mille tagumises pooles on ümmargune (Türgis) või kolmnurkne (Põhja-Aafrikas) auk. See auk moodustub sellest, et raua harud painutatakse tagant üksteise peale või keeratakse üksteisega kokku .Raua tagumine osa on päkkade kaitseks pisut ülespoole painutatud. Raua välimine serv on alla ja pisut sisse taotud, moodustades kergesti maasse vajuva ja libisemist vältiva liistu. Naelad valmistati käsitsi ja neil oli mütsisarnane pea ja selle kaelaosas kaks tiiba. Allalöödud raual katavad naelapeade tiivad üksteist katusekivide sarnaselt. Kabjasarvest väljatulnud naelaotsi ei hammustatud ära ja ei needitud vaid keerati spiraali ja painutati kabjaseina ligi nagu ka algselt keltide rautusel. Orientaalrautust kasutasid türklased juba 662.a. Peale türklaste kasutasid orientaalrautust pärslased, araablased, Krimmi tatarlased ja Põhja-Aafrika rahvad.

Linnastumine tekitas sepp-rautajate suure nõudluse kasvu. Rautamist õpiti kas sepa õpipoisina või ratsaarmees. Veterinaarkoolide juurde asutati ka õppesepikojad sepp-rautajate õpetamiseks. Meil Tartus asutati loomaarstikool 1848. a. Näiteks valmistas Tartu

Veterinaaria Instituudis 1848-1898.a. iga üliõpilane keskmiselt 17-26 kabjarauda. Hobuseid oli 1876. a. Eestimaa kubermangus 54 206.

Napoleoniaegsed (1799- 1815) pikad sõjakäigud tõestasid jälle väejuhtidele kui tähtis on kogu sõjaväe liikumise jaoks korraliku hobuserautuse kindlustamine. Seepärast hakkasid valitsused hoolega korraldama ja parandama sõjavägede hobuserautust ja asutati hulk sõjaväelisi hobuserautamise koole. 19. saj alguses ja keskel asutati Lääne- Euroopas kõrvuti sõjaväe hobuserautuskoolidega ka sepp-rautajate koole ja kursusi, kus pidid saama paremat ettevalmistust ja paremaid oskusi need sepad kes rautasid tavalisi ratsa-, põllutöö-, ja veohobuseid, sest jõuti arusaamisele, et hobuse jala ja kabja puuduliku tundmise ning vähese tööoskuse tõttu rikutakse halva rautusega paljude hobuste töövõimet ja muudetakse nad enneaegselt vigaseks ning töövõimetuks. Alguses ei olnud need kursused seppadele kohustuslikud aga peagi selgus, et sepad ise vabatahtlikult ei tahtnud kulutada aega ja raha enda harimiseks, sest nende teenuse tarbijad ei osanud ega teadnud nende käest paremat nõuda. Sellepärast juba 19. saj keskel ja lõpus anti mitmes Lääne- Euroopa riigis välja seadused ja määrused, mis kohustasid igat seppa, kes tahtis pidada hobuserautus sepikoda, läbi tegema hobuserautus kursuse või kooli ja sooritama vastava eksami. Šveitsis näiteks võeti 1849. a. vastu käsitöö seadus mis tegi seppadele rautuskursused kohustuslikuks.

1883. a. täiendati Saksamaal seadusi nii, et sepikodasid kus rautati ka hobuseid tohtisid avada ja pidada ainult need sepad kes olid sooritanud vastava eksami. Edaspidi täiendati seadust sellega, et eksamile lubati ainult need rautussepad kes olid läbi teinud rautuskursuse või lõpetanud hobuserautamise kooli. 20. saj nõuti Saksamaal sepp- rautajatelt sellist ettevalmistust: Peale rahvakooli lõpetamist oldi 3 aastat sepa õpilane, siis sooritati sepaselli eksam ja 3 aastat töötati sepasellina, peale seda võis noor sepp astuda hobuserautajate kooli 4 kuulistele kursustele. Koolides olid õppejõududeks veterinaarid kellel olid tehniliste tööde jaoks abiks sepad- meistrid. Näiteks Dresdeni kooli veterinaarid ja sepad olid isegi rauhvusvaheliselt tuntud.

Kursused kestsid tavaliselt 4- 6 kuud. Austrias olid kursused 6 kuulised aga Šveitsis näiteks ainult 2 kuulised, seal oli ka nurinat, et ei jõuta selle ajaga kursust korralikult läbi võtta.

Eestis anti 22. mail 1936. a. Riigivanema dekreediga välja „ Hobuserautamise korraldamise seadus“ mis hakkas kehtima 1. jaan 1937.a. Selle seaduse teostamise määruses ja rautuse erikursuse korraldamis- ja õppekavas tõdetakse, et Eestis siiani kehtinud 2 kuuline õppeaeg jääb ikkagi väheks ja plaanitaks pikendada õpinguid 4- 6 kuule. 1937. a. oktoobri lõpuks oli Eestis 260 registreeritut seppa kes olid käinud 6 päevastel kursustel millel oli 12 loengut ja 25 praktika tundi. Seppade vanus oli 21 – 59 aastat. Vanad juba tegutsevad sepad, kes võtsid ennast arvele loomatervishoiu osakonnas põllutööministeeriumis, võisid edasi töötada ilma täienduskursusi läbimata. Seega oli Eestis 1937. a. seppasid üle 260. Hobuseid oli 1936 aastal Eestis 215 910.

1923. a. statistika järgi.	
1916. aastal oli Eestis	178 447 hobust
1922. aastal	192 199 hobust
1933. a.	209 950 hobust

1934. a.	211 510 hobust
1935. a.	217 810 hobust
1936. a.	215 910 hobust
1939. a. oli riikliku statistika	219 000 hobust
Eesti Entsüklopeedia andmetel	
1960. a.	66 000 hobust
1970. a.	31 000 hobust
1980. a.	13 800 hobust
1990. a.	8 600 hobust
1999. a.	3 900 hobust
Kõige madalam oli hobuste arv Eestis arvatavasti 2000. aastal- 3 600 hobust	

Soomes on rautust õpetatud 1878.a. loodud koolis Helsingis, kaitseväe 1918.a. loodud koolis Turus ja Üpäjä põllumajanduskoolis kuhu hobuserautuskool loodi 1947.a.

Praegu on võimalik kõige lähemal meile hobuserautust õppida Ypäjä Hevosopistos ja Ylä-Savo tehnikumis Hingenniemis. Põgusalt õpetatakse hobuserautust ka Säreveres.

Hobuste arvukus tänapäeval

Kuupäev	**Hobuste arv**	**Eeslite arv**	**Muulade arv**	**Kabjalisi kokku**
31.12.2009	8 592	1	1	8 594
31.12.2010	9 315	1	2	9 318
31.12.2011	9 932	1	3	9 936
31.12.2012	10 525	1	4	10 530
31.12.2013	11 095	1	4	11 100
16.07.2014	12 539	1	7	12 547
2016	15 769	4	7	15 780
Märts 2018	16 836	3	7	16 847

Kiilumädanik:

•Tekitavad bakterid

•Tekib mustusest, anaeroobne (vähehappeline, aluseline) bakter Fusobacterium necrophorum

•Kiil värgitakse lahti, et kiil saaks õhku.

•Põletiku ravitakse joodiga, formaliiniga või vastava rohuga mis tapab bakteri. Kasutatakse ka vasksulfaati CuSO4 ja sissesöötmiseks söögisoodat.

Kabjamädanik:

•Tekib sarvkabja ja nahkkabja vahele
•Tekib põrutusest või naelamisest
•Paise lokaliseeritakseja avatakse, et mädane eritis saaks väljuda ja valutekitav rõhk langeks
•Kabjale teha kompressi vähemalt 5 päeva Betadini või Jodopaxi lahusega 20ml/1l

Kabjalõhed:

•Lõhed sarvkabjas
•Tingitud puudulikust kabja tasakaalust või traumast
•Ravi; lõhe kohalt vähendatakse survet. Võib kasutada rõngasrauda, võib paigata plekist või plastist paigaga ja täita lõhe akrüül- või uretaan liimiga.
Pindmised lõhed tingitud halvast kabjamaterjalist, algavad tavaliselt alt ülesse. Põhjustavad ka niiske ja kuiva kliima järsk vaheldumine. Võivad põhjustada ka pikk värkimis ja rautamisvahe.
Sügavad lõhed algavad ülevalt alla, on valulikud, eriti päkaosas. Põhjuseks võib olla trauma piirdes, liiga lühikesed rauad, ebatasane toetuspind koos tugeva löögiga. Samuti alla kasvanud päkanukid ja päkkade siirdumine.
Ristlõhed tekivad vigastusest piirdes.

Laminiit:

•Tõsise ainevahetushäire tulemus
Kabjaluu rebeneb sarvkabjast kas osaliselt või täielikult
•Esineb rohkem esijalgades või kõigis neljas jalas
•Hobune üritab viia raskust esijalgadelt ära nõjatudes tahapoole. Pööramine on valulik.
Varba ala on tundlik ja kabjad on kuumad.

Kapjade paikamine (20. saj algus)

•Kunstliku kabjasarve mõtles välja prof. Defays See koosnes 2 osast gutapertšist (looduslik kautšuk) ja 1 osast ammonjaagist.

Hiljem hakati tööstuslikult tootma kabjakitti kui kunstlikule kabjasarvele lisati veel erinevaid aineid mille tulemusena oli kabjakitt kunstlikust kabjasarvest pehmem ja elastsem. Seda turustati šokolaadivärvi kangide või plaatidena.

•Kunstliku kabjasarve kasutamine

Paikamist vajav kabi värgitakse ja puhastatakse, kapja kuumutatakse kuivaks (kas kuuma rauatükiga, fööniga tänapäeval), siis puhastatakse rasvajäägid piirituse, eetri või atsetooniga lõplikult puhtaks. Puhastamise järel hõõrutakse kabjasarv raspliga karedamaks. Vajalik osa kunstliku sarve sulatatakse venivaks pehmeks massiks ja määritakse puhastatud kohale ning antakse massile vajalik kuju. Seejärel valatakse paik külma veega üle, kuni mass on kõvaks hangunud. Alles siis võib raua alla lüüa.

•Kabjakiti kasutamine

Kabi puhastatakse samuti kui kunstliku kabjasarve paigaldamise puhul. Kabjakitt pehmendatakse keevas vees, vajutatakse kohale ja jahutatakse või lõigatakse tükid või ribad mille üks külg kuumutatakse ja vajutatakse vastu kapja kuhu ta nakkub. Kabjakitti kasutati ka vaheldumisi naharibadega madala kandeserva tõstmiseks, koos naharibadega saadi vastupidavam tulemus. Kabjakitti kasutati ka kahjustatud või kulunud sarvkiilu tõstmiseks.

Ratsutamise ja treeningtunni põhialused algväljaõppel

Merle Männik

„Ratsutama suudab igaüks õppida, sest ratsutamine on oskus“

W. Müseler

Erinevate allikate andmetel peaks iga ratsanik sobival õppehobusel sammus, traavis ja galopis edasiliikumise ära õppima umbes 30 tunniga. Korralik algväljaõppe tase on saavutatav üldiselt 70-100 treeningtunniga. Eesmärk, milleni ratsanik tahab välja jõuda on igal ratsanikul erinev ja tihti treeningute algstaadiumis seda endale ei teadvustata. Kehtib aga seos – mida kõrgem on eesmärk, seda rohkem tuleb pühenduda, süveneda, treenida, koguda uusi kogemusi ning neid analüüsida.

Õige algväljaõppe tähtsus.

Algõpe on niivõrd tähtis, et sellest pole vaja rääkidagi, kuna see on ELEMENTAARNE! (Riina Pill)

Algõpe algab istakust!(Alla Gladõśeva)

Õige suhtlemine ratsaniku ja hobuse vahel nõuab ratsanikult teatud iseloomuomadusi, mis väljaõppe käigus võivad edasi areneda. Seetõttu võib ratsasport olla väga väärtuslik isiksuse arengu seisukohalt, eeskätt laste ja noorukite jaoks. Loomaarmastuse ja tunnetusvõime kõrval peab olema ka kannatlikkust, enesevalitsust, ausust ja distsipliini. Ratsanik kannab vastustust oma hobusest partneri üle. Ta peab olema valmis selleks pidevalt õppima ja vigu kõigepealt endas otsima, aga mitte hobuses.

Teoreetilised teadmised toetavad oluliselt edusamme ratsasõiduõppuses. Teadmised hobuse nii omadustest ja käitumisest ning suhtlemisest ja pidamisest kui ka ratsasõidu ja väljaõppe põhimõtetest on huvi tundva ja vastutustundliku ratsaniku jaoks endastmõistetav. Kui peetakse silmas teatud põhimõtteid, siis võib ratsasport tagada tervise, elurõõmu ja heaolu.

Ratsaniku väljaõpe koosneb kolmest põhilisest osast:

1. **istak**
2. **tunnetamine**
3. **mõjustamine**

Ükski pole teisest tähtsam, sest nad on lahutamatult seotud ja üksteisest sõltuvad.
Lisaks vajab ratsanik nende oskuste arendamiseks oma peamist õpetajat – head õppehobust.
Iga ratsaettevõtte kuulsus ja lugupidamine on olulises sõltuvuses õppehobuste kvaliteedist!!!

Väljaõppe jaotus

- Hobusega tutvumise kõrval tuleb ratsasõidu väljaõpet alustada istakukoolitusest kordel. Ratsasõiduõpetaja järelevalve all peavad algajad kõigepealt harjutama ja õppima tasakaalutunnetust ning lõdvestatud kehahoidu hobuse kõigil kolmel põhiallüüril, ilma et tegeleda hobuse juhtimise ja valitsemisega. Istakukoolituse suhteliselt suur ajakulu tagab ratsanikule suurema kindlustunde ja kiiremad edusammud.
- Ratsasõidu algajate väljaõppes sobib kõige paremini mitmeotstarbeline sadul, millel saab õppida nii täis- kui poolistakut. Eriotstarbesadula liiga varajane kasutamine ei ole vajalik.
- Kui istaku ja juhtimismõjutuste osas on põhialused omandatud, siis võib järgneda väljaõppe järgmine aste, s.o. õppus väikesele (6...8 inimest) õpperühmale. Iga rühm peab töötama esikratsaniku juhtimisel, nii toimub käskluste täitmise ja sõidurajakujundite läbimise oluliselt lihtsam õppimine. Rühmasiseselt võib mõnikord rakendada paremate ratsanike ümberistumist “raskematele” hobustele.
- Instruktor peab ka ise väljaõppes kasutatavatel hobustel sõitma, kusjuures hobuste valik olgu juhuslik. Sel juhul saab instruktor teavet hobuste iseloomu eripäradest, et neid vajadusel korrigeerida. Sobivad õppehobused peavad olema rakendatavad nii alg- kui ka jätkuväljaõppes.
- Kuni kindlustunde ja usalduse saavutamiseni sõidavad algajad jalad jalustes. Alles siis tuleb mingi osa ratsatunnist ilma jalusteta sõita. Niikaua, kui ratsanik ei oska veel hobusele õigeid mõjutusi rakendada ning ratsmetega hobuse suud toetades sõita, tuleb kasutada külgratsmeid.
- Hästi välja õpetatud hobuste ja nendel sõitvate usaldusväärselt kindlate ratsanike esiletoomine, nagu ka ratsavõistluste koos külastamine, koos instruktori selgitussõnadega, võib ergutavalt mõjuda ratsasõidu “uustulnukale” ning edendada tema motivatsioone ja üldarusaamu.
- Lastele on eriti sobivad voltižeerimistunnid muutes neid varakult hobuse suhtes usaldavaks. Ka ratsasõit poniga muudab noorel algajal alustamise tunduvalt lihtsamaks. Voltižeerimisrühmad ja “poniosakond” peaksid püsiva koosseisuna olema igas ratsakoolis ja ratsaühingus.

- Kui algajad on maneežis sõites küllaldast kindlust saanud, siis võib alustada poolistaku ja esimeste hüppeharjutustega ning välisväljakul sõitmisega. Mitmekülgne põhiväljaõpe ja vaheldusrikas õpetus on parimaks ratsaniku oskuste kinnistusmise garantiiks.
- Ratsaniku väljaõppes kuulub kergendatud traav esimeste põhiharjutuste hulka. Selle selgeks õppimine toimub koos istakuharjutustega kordel. See traaviliik vähendab ratsaniku keharaskuse mõju hobuse seljale ja algajal ratsanikul võimaldab hobust häirimata järgida tema liikumist. Kergendustraav väsitab ratsanikku vähem kui täisistaktraav, s.o. kergendamata. Ringjal sõidurajal sõites kergendatakse seespoolsele tagajalale, sest nii saab ratsanik (peamiselt kaarpööretel) oma keharaskust paremini toetada. Tagajala etteliikumisel peab ratsanik sadulast üles kerkima, selle tunneb ta ära vastaspoolse välisõla samaaegse etteliikumise järgi. Sadulasse tagasi laskumine toimub siis, kui hobuse välisõlg liigub tahapoole, mispuhul koormuse saab hobuse sisemine tagajalg. Suunamuutustel tuleb ka kergendusjalga vahetada!!!!

Istaku koolitus

- Põhiistaku õpetus on kogu ratsaväljaõppe tuum. Algajatele tuleb tasakaalu, lõdvestatust, rütmitunnetust ning rõõmu liikumise kooskõlast ja kindlusest edasi anda ja kirjeldada
- Mitte ainult hobune ei pea olema lõdvestunud, vaid ka ratsanik. See on üldkehtivalt ebaratsasportlik, kui nõuda hobuselt saavutusi, ilma et ratsanik oma keha valitseks.
- Õige ratsategevus. Sobiva õppehobuse valik on istakuõpetuse otsustav eeldus. Nii kordel toimuv kui ka ratsasõiduõpetuse käigus antud istakukoolitusel on tähtis omada rahulikku ja kindlalt liikuvat hobust. Ainult sellel hobusel, kelle seljas on mugav istuda ja seljaga koos õõtsuda, võib algaja istakut õigesti õppida ja edasijõudnud oma vigu korrigeerida. Esimesed istakuharjutused võib sooritada nii sadulaga kui ka ilma selleta. Sirgel istakul on see eelis, et ratsanik saab paremini tunnetada hobuse liikumisi. Rihm või vöö, millest kinni hoida (näiteks voltižeerimisrihm), on selleks sobiv. Istakuharjutused sadulas on otstarbekad teha mitmeotstarbesadulat kasutades, sama kehtib ka kogu väljaõppe kohta. Selle sadulaga on parim võimalus õppida sujuvaid üleminekuid hobuse selja koormuse suurendamisel ja vähendamisel.
- Kordel tehtava istakuõppuse korral peab hobune olema külgratsmeis. Sel juhul saab harjutusi teha jalustega ja ilma nendeta. Istaku- ja vabaharjutused ei tohi ajaliselt kaua kesta. Algul tehakse neid sammul, siis ka traavil ja galopil (kindlasti ainult rahuliku tempoga).

Istakuõppus täisistakus toimub järgmiselt:

1 Algul peab algaja istuma loomulikult ja oma keharaskusele vastavas asendis. Üksnes reied peab ta puusaliigese abil kergelt sissepoole kallutama, nii et põlved liibuksid sadula

vastu kergelt ja ilma pigistamata.

2 Ratsanik istub sadulasse või vahetult hobuse seljale ilma istmiku- ja reielihaseid pingutamata.

3 Säär ja jalapöid ripuvad vabalt alla.

4 Sääre asendit harjutatakse olema vastu hobuse keha. Seda tuleb mitu korda korrata, kuni ratsanik saab hobuse kehaga õige kontaktitunnetuse, ent ei pigista säärtega.

5 Alles nüüd selgitatakse talle ülakeha asend istakukirjelduse abil. Seejuures tuleb kohe rõhutada, et kumera rinna puhul nihkuvad selgroolülid ettepoole ja nimmelülid kergelt tahapoole, millega välditakse selja nõgusust ristluu kohalt.

6 Säärte, küünarvarte, käelabade ja pea asendi võib instruktor õigesti paigale seada (taktikaline abi) ja niiviisi seda arusaadavamaks teha.

Põhimõtteliselt tuleb selles õppusefaasis hoiduda ülepüüdmisest("ülepingutamisest"), sest tulemuseks võib olla lihaste kramplikkus ja sellest tulenev hirm. Kui vaheldumisi õpetatakse kahte-kolme algajat, siis tekivad sisukad pausid ning võimalus võimlemisharjutusteks ilma hobuseta.

Esimesi harjutusi **galopil** tuleb samuti alustada kordel. Suurema kindluse saavutamiseks ja istmiku "sügaval" sadulas hoidmiseks võib õpilane oma käsi appi võtta. Sel juhul haarab seespoolne käsi sadula eeskaarest ja väliskäsi tagakaarest. Ratsanik tunneb, et ta saab oma keha keskkohaga hobuse selja liikumist leevendada. Galoppimist harjutatakse kas jalustega või ilma nendeta. Instruktor otsustab seda lähtuvalt ratsaniku osavusest või võimekusest ning sõltuvalt olukorrast.

Istakuõppus **poolistakus** peab toimuma samasuguse süsteemikindlusega nagu täisistak. Et seejuures ei tekiks mingeid "tagasilööke", on tähtsal kohal järgmised nõuded:

1 Instruktor peab silmas pidama, et poolistaku korral pingutatakse täisistakust erinevaid lihaseid, seepärast on õpetamise kõrval kohane ka selle istakuviisi plaanipärane treenimine.

2 Jalused seatakse 3...5 ava võrra lühemaks. Poolistaku põhiolemust näidatakse algul hobuse paigalseisul või sammul. Liikumisel (eriti traavil ja galopil) on seda mõnevõrra lihtsam mõista ja täita, eeskätt hobuse liikumisega sobitumist, raskuskeskme ümberpaigutamist ja liikumiskiirusest olenevust. Traavil võib harjutada üleminekuid täisistakule ja vastupidi.

3 Sujuvad üleminekud hobuse seljale antavate koormuste osas (poolistaku teisendid vt. jaotis 2.2.2). harjutavad ratsanikul oma osavust varakult kujundada.

4 Ratsanik peab uuesti tunnetama vajalikke tasakaalusuhteid. Algul võib ta kasutada kaelarihma, et rasketes olukordades sellest kinni hoida.

5 Käte etteliikumist harjutatakse sammus ja traavis kavalette ületades. Seejuures tuleb

tähelepanu osutada põlvede, säärte ja kontsade asendile ja asetumusele (see on vundament).

6 Pärast teatud kindluse saavutamisest treenitakse poolistakut ebatasasel pinnal ning tõusudest üles ja alla sõites.

Poolistakut ja tasakaalu saab täiendavalt kinnistada koos edasiste istakuharjutustega (ka ilma ratsmeteta ja ilma jalusteta). Üleminekud poolistaktraavilt täisistaktraavile ja vastupidi soodustavad ratsaniku nõtkust ja lõdvestatust. Sama kehtib ka poolistaku erinevate teisendite ehk variantide (vt. jaotis 2.2.2) vahelduva rakendamise kohta, s.o. üleminekutel ühelt teisendilt teisele. Istaku ja käte tegevuse sõltumatuse õppimiseks võib rahulikel ja kindlatel hobustel võimlemisharjutusi sooritada ka ilma ratsmeteta.

Istaku vead

- Ka süstemaatilisel väljaõppel ei õnnestu istaku vigu vältida. Seepärast on tähtis nende teket tabada ja neid varakult korrigeerida. Istaku püsivaid vigu on väga raske kõrvaldada. Seetõttu peab iga instruktor ja ratsanik neid vigu ja nende tekkimist tunnetama, et nendega õigeaegselt võidelda. Korrektuurid ei tohi piirduda ainult üksikute vigade fikseerimisega. Rohkem peab iga vea taga nägema seost ratsaniku kehahoiaku ja hobuse liikumismehaanika vahel.
- Paljud istakuvead tekivad ratsaniku puuduliku lõdvestatuse alusel. Ratsaniku kehalisi hälbeid (näiteks nõgus ristluu, tugev reielihastik, kumer seljahoid, nõrk kõhulihastik) võib sihipärase võimlemisega vähendada ja heal juhul ka kõrvaldada
- Lihastiku üldise krampitõmbumise ning sellest tuleneva rahutuse ja ebakindluse kõrval on sagedasteks istakuvigadeks nn. **toolistak ja harkistak.**

Toolistaku korral on istmik sadula madalaimast punktist tahapoole nihutatud. Kui ristluud tahetakse pingutada, siis pingutatakse istmikulihaseid, ent vigasel viisil. Selle tulemusena kerkib reis ja põlv üles, mis ei anna ratsanikule vajalikke mõjutusvõimalusi. Reeglina on istaku selle vea põhjuseks liiga lühikesed jalused, pidev sõitmine hüppesadulaga või sadulaga, mille madalaim punkt paikneb liiga palju tagapool.

Toolistaku järelmiteks on:

1. ratsanik ei istu enam istmikuluudel;
2. eelnevalt tulenevalt on istepind väiksem ja istmiku kaudu antav mõjutus samuti väiksem;
3. nimmelülidel on väiksem võimalus hobusega kaasa õõtsuda ning
4. seetõttu on häiritud liikumise sulandumine ja rütmitaju;
5. peahoid on rahutu ja otseoleku asemel ette sirutatud;
6. põlve ja reie ebaõige asendi tõttu nihkub säär liiga kaugele ettepoole, mispuhul ei ole võimalik rakendada õigeid sääremõjutusi;
7. kaotatud on ratsaniku käte sõltumatus, ta "ripub ratsme otsas".

- Toolistaku korrigeerimiseks peab ratsanik õppima istmikku ettepoole,sadula madalaimasse punkti, paigutama. Reis, põlv ja konts tuleb lõdvestatult allapoole suruda. Istaku õppimine kordel (mugavalt liikuval hobusel) võib siin abi anda. Ratsanik peab end kogu kehahoiakus sirutama ja seeläbi "suureks saama".
- Abi on siin teadmisest, et õlad, puusad ja kontsad peavad asuma ühel püstjoonel

Harkistaku korral langeb ratsaniku keharaskus liiga palju reitele ja kubemele. Mõlemad istmikuluud on koormusvabad ja sääred kalduvad tahapoole, sageli tekib ristluu nõgusus. See istakuviga on enamasti liiga pika jaluse tagajärg või ka sadulast tulenev järelm – sadula madalaim punkt asub liiga kaugel ees.

Harkistaku järelmid on järgmised:

1. ei teki tasakaalustatud istaku kindlat vundamenti;
2. istmikuluud ja -lihased ei paikne vastu sadulat, mispuhul ei ole võimalik rakendada õigeid massimõjutusi (s.o. mõjutusi ratsaniku keharaskusega);
3. nõgusa ristluu tõttu ei saa nimmelülistik hobusega kaasa õõtsuda, istak on jäik ja galopil tekib istmiku "kloppimine";
4. ratsanikul on vähe võimalusi hobust edasi ajada;
5. ratsaniku käte sõltumatus läheb kaduma: käed on allapoole surutud või toetab ratsanik nendega hobuse turjale.

Harkistaku korrigeerimiseks peab ratsanik oma keharaskuse reitelt istmikule ümber paigutama. Aidata võivad ka mõnevõrra lühemad jalused. Põhimõtteliselt peab ratsanik õppima istuma sadula kõige madalamas punktis. Abi võib olla ka keha ettepainutust nõudvatest võimlemisharjutustest.

Poolistaku vead ilmnevad takistuste ületamisel ja avalduvad hobuse liikumisega sulandumise vigadena. Kõige sagedamini väljendub see ebapiisavas tasakaalus koos raskuskeskme vastava ümberpaigutuse hälbimisega.

<u>Hobuse liikumisest ettemineku võivad põhjustada ratsaniku:</u>

2. säärte nihkumine tahapoole,
3. üleskerkivad saapakontsad,
4. istmik on liiga kõrgel sadula kohal,
5. seose katkemine hobuse suuga,
6. rütmitu lähenemine takistusele.

<u>Hobuse liikumisest mahajäämise põhjused on ratsaniku:</u>

1. liiga kaugele ette sirutatud sääred,
2. liiga "raske" sadulasse istumine enne hüpet,
3. tahapoole toimivad käed,
4. rütmitu lähenemine takistusele,

5. keha mitteelastne keskasend.

- Ratsanik peab poolistakut selles suunas tugevdama, et ta oma hobust ka selles istakuvormis nõtkena ja täielikus edasiajamismõjutustes hoida saaks. Ekslik on uskuda, et poolistakus olles saab hobust "raske" sadulasse istumisega ergutada. Seepärast on takistuste vahel nn. sisseistumine sageli liialdatud. Poolistakus põhjendatakse seda sellega, et hobuse rütmi eriti nõtke sulundamise korral teda säärtega edasi ajada saaks. Sellest seisukohast on suure tähtsusega, et ratsaniku "vundament" (põlv, sääremari, konts) oleks piisavalt järjekindel, millele alles siis saab järgneda ülakeha õige hoiak.
- Liiga pikad jalused raskendavad tasakaalustumist. Olenevalt olukorrast siis ratsanik kas ennetab hobuse liikumist või jääb sellest maha. Mõlemad need juhused viivad ratsaniku eksiteele: ta istub liiga "raskelt" sadulasse ega kergenda piisavalt koormust hobuse seljale. Liiga lühikeste jaluste puhul ei ole põlv kindlas asendis, ratsanik on liiga kõrgel hobuse kohal, mistõttu kipub hobuse liikumisest maha jääma.
- Sadulas püstitõusmine on sageli seotud välja sirutatud põlvega, mis on viga ja vajab korrektuuri. Seetõttu ei ole nõtke kaasaminek võimalik, eriti enne hüpet ja hüppe lennufaasis. Poolistaku parendamisel on sobivateks võteteks harjutused kordel, ebatasasel maastikul sõitmine, töö kavalettidel, võimlemishüpped ja spordialapärane võimlemine.
- Õige istaku omandamine kohe treenimise algusjärgus on määrava tähtsusega kogu inimese ratsasõiduoskuse edaspidises arengus ja käekäigus ja sellele peaks instruktor pöörama enim tähelepanu. Koos istaku jätkukoolitusega kas rivisõidus või vabas järjestuses, toimub põhiliste tunnetuse, mõjutuste ja ka hobuse juhtimise õppimine.
- Kõik algväljaõppe treenerid peaksid valdama spetsiifilist spordiala terminoloogiat ning kohe treeningute algusest saadik õpetama seda ka noortele ratsanikele. Esimeseks lähteülesandeks on algväljaõppes hobuse, ratsaniku ja hobuse varustust puudutavad terminid, millele järgnevad istakut ja juhtimisvõtteid puudutavad märksõnad. Kui ratsanikud hakkavad juba iseseisvalt hobust lahtiselt juhtima, siis annab treener kogu rühmale spetsiifiliste terminite kasutamise kaudu teada liikumise korrapärasuse ja ohutuse tagamiseks kohustusliku suuna, pöördepunktid, liikumisviisi. Hiljem, kui juhtimine hea istaku juures on turvaliselt omandatud, pöördutakse juba erinavate harjutuste sooritamise juurde, mis kuulub juba suuremal määral edasijõudnud ratsanike koolituse hulka.
- Allpool annab konspekt klassikalise ratsutamisväljaku mõõtude, tähistuste ja enim kasutatavate sõiduradade joonised. Kõik ratsakoolid, kus toimub algväljaõppe (loomulikult ka edasijõudnute) koolitus, peaksid olema tähistatud sarnaselt ja soovitavalt olema standardsete mõõtudega. See kergendab oluliselt ratsaniku klassikalise ratsutamise väljaõppe omandamist ning hiljem lisab edukust võistlustel osalemisel.

Märkused õpetamise kohta

Üldiselt

1 Õppetund peab olema nauditav kõigi osapoolte jaoks: teile endale, õpilastele ja hobustele.

2 Harjutused peaksid vastama hobuse ja ratsaniku üldise valmiduse ja treenituse astmele.

3 Laske ratsanikel iga harjutust sooritada piisavalt kaua, et nad suudaksid sellest maksimaalselt kasu saada.

4 Kasutage mitmesuguseid erinevaid harjutusi.

5 Kui te õpetate rohkem gruppe pikema aja vältel, siis aitab see teil saavutada suuremat kindlust.

6 Jälgige hobuseid, ratsanikke ja iseennast.

Spetsiifilised märkused

1 Veenduge, et teie korraldused oleksid selged ja üheselt mõistetavad.
2 Kasulik on praktiseerida ettevalmistuse ja korralduse sõnastust.
3 Näidisharjutuse iga lõigu alguses tuleb anda sellele korrektne sõnastus.
4 Andke piisav aeg ettevalmistava seletuse ja korraldust andvate käskluste vahele.
5 Jälgige, et:
   - sirged lõigud sõidetaks sirgelt (otse).
   - kõik kaared sõidetaks kui ringi osa ja et ringide ning poolringide (kaarte) suurused oleksid õiged.
   - üleminekud toimuksid õigetes kohtades.
   - harjutusi sõidetaks õiges kohas : näiteks - suunamuutus A-st C-sse peab toimuma mööda keskliini (keskliinil).
6 Jälgige ratsaniku keha : pead, õlgu, käsivarsi, küünarnukke, randmeid, käsi, selga, istmikku, jalgu, põlvi, kandu ja jalalabasid.
7 Jälgige ratsaniku tasakaalu (kas see on keskel ?)
8 Kas ratsanik on kergendatud traavil õigel hobuse jalgade diagonaalil? Kergendab õigest jalast.
9 Jälgige hobust: kas ta jookseb galoppi õigest jalast, painutus, tempo, kiirus, impulss ja üldine pilt.

Ratsutamisoskuse hindamine

Instruktsioone soovivate ratsanike tase varieerub täielikest algajatest kogenud võistlejateni. Kui viimastega te vaevalt oma treenerikarjääri alguses kokku puutute, siis esimestega tuleb teil peaaegu kindlasti kokku puutuda, samuti ka ratsutajatega, kes on teie oskustega umbes samal tasemel. Oleks kasulik omada plaani uute ratsanike hindamiseks (või isegi juba

tuntud ratsanike ümberhindamiseks).

Esialgne hindamine

Peatusel

1 Kas ratsaniku pea on otse? (st. mitte ette ega taha kallutatud)
2 Kas õlad on otse ja sirgelt (st. mitte küürus, längus või pööratud)
3 Kas selg on sirge? (st. mitte nõgus, küürus, kallutatud-painutatud vasakule või paremale)
4 Kas selg on otse? (st. mitte ei kaldu ette või taha)
5 Küünarnukk on kergelt kehast eespool?
6 Sirge liin küünarnukk- käsi- suuline?
7 Pöidlad ülevalpool?
8 Ratsanik on sadula suhtes keskel nii tagant kui külgedelt?
9 Põlv on allpool "põlvepatja" (kui töötatakse siledal maal)?
10 Säär on sadulavöö juures?
11 Sirge liin pea-puus-kand?
12 Kand ja varvas on horisontaalsed?
13 Kas varbad on ette või väljapoole pööratud?

Sammus

1 Kas ratsaniku käsi liigub kaasa hobuse pea liikumisega?
2 Kas vaagen liigub kaasa hobuse selja liikumisega?
3 Kas kõik muu, mida te vaatasite peatusel, on sama hea ka sammu käies?

Kergendatud traavil

1 Kas kergendatakse õigest jalast (kas on õige diagonaal)?
2 Kui kõrgele sadulast tõustakse?
3 Kui pehme on sadulasse tagasi istumine?

Täisistakus traavil/ galopil

1 Kas säär on hakanud liikuma?
2 Kui "paigal" on ülakeha? (Vaadake käsi !)

Hüppamisel

1 Kas ratsanik painutab ja sirutab hüppel liiga vara või liiga hilja?
2 Kas käed "annavad järele" hobuse peale?
3 Kas ratsanik toetub jalustele?
4 Kas ratsanik painutab ennast vöökohast?
5 Kas ratsanik on liikumisest ees või jääb maha?
6 Kas säär on paigal ja kindel ?

7 Kas ratsanik vaatab üles ja ette või vaatab maha takistuse peale?
8 Kas ta hoiab hinge kinni?
9 Kas lähenemistee on õige?
10 Kas lähenemine ja eemaldumine on impulsiivsed?

Üleminekutel

1 Kas ratsanik kaldub ette või taha?

Pööretel

1 Kas sisemine sääre on sadulavöö juures?
2 Kas välimine sääre on sadulavöö taga?
3 Kas sisemine käsi avaneb?
4 Kas välimine õlg liigub õieti kaasa?

Taandamisel

1 Kas hobune liigub otse?
2 Kas rütm on regulaarne?

Edasine hindamine

Kui te pärast üldist hindamist leiate, et teie ratsaniku juures pole silmnähtavalt midagi vaja korrigeerida, siis võite rakendada järgmisi tehnikaid nõrkade kohtade avastamiseks.

Sirgjoonel liikumistel

1 Nõudke aeglasemat, impulsiivsemat tempot
2 Küsige suuremat koondust kõikidel allüüridel
3 Küsige suuremat sirutust kõikidel allüüridel

Voldid (ringid)

1 Kasutage volte (ringe) ning jälgige ratsaniku pead, õlgu, käsi ja jalgu.

Üleminekud

1 Nõudke üleminekuid kiirematele allüüridele
2 Nõudke üleminekuid aeglasematele allüüridele.
3 Nõudke, kui vaja, üleminekuni galopilt peatusele.

Suurendage harjutuste valikut

Allpool kirjas olevatel harjutustel on palju variatsioone nii allüüridel kui kujunditel. Raja (kujundi) üheks variatsiooniks on 20 m ring tähes C, millele järgneb 20 m ring tähes E. Allüüre võib varieerida tehes ühe ringi sammus, teise traavis. On veel palju muid võimalusi,

mida võib rakendada enamuse harjutuste puhul. Võimalik valik on antud alljärgnevalt.

Valik ratsmetega

1 Ratsutamine ratsmed ühes käes (tavaliselt välimises käes)
2 Ratsutamine sõlme seotud ratsmetega ja mõlemad käed (ratsmetest) vabad
3 Kätega ringide tegemine
4 Õlgade liigutamine
5 Täielikult lõdvestatud käsi (peaks täisistakus lõdvalt loksuma)
6 Käsi pea peal
7 Süga-kõhtu-ja-patsuta-pead (nõuan mõlemat kätt)
8 Käed horisontaalselt sirutatud - kas ette või kõrvale

Valik jalustega

Järgnevat tehakse alati nii, et mõlemad jalad on jalustest väljas:
1 Tehakse pahkluuga ringe
2 Joonistatakse varvastega õhus ringe (tavaliselt nii, et varbad pööratakse hobuse poole)
3 "Käimine" liigutades jalga põlvest
4 "Käimine" puusadest
5 Põlved väljapoole, tagasi ja alla
6 Põlved sadulakaare kohal kokku ja "visatakse" nad alla

Harjutuste valimine

Enamus siin toodud harjutusi eeldab, et teil on kasutada 20 x 40 m väljak. Kuid teil võib olla vajadus jagada väljakut (maneezi) teiste gruppidega või vältida pehmeid kohti välisväljakul, seepärast on valik harjutusi, mis sobivad poole väiksemale väljakule, toodud lõpus. Sealne nimekiri liigitab harjutusi ka teistmoodi, nagu üleminekud ja harjutused edasijõudnutele.

Hoiatus

Mitte kõik ülaltoodud variatsioonid ei ole sobivad kõikideks harjutusteks. Näiteks põlved-kokku- ja-alla-visata võib olla ebaturvaline kontragalopil (isegi kui seda oleks võimalik teha) . "Juhtratsanikul" võib olla vajalik hoida ratsmeid ühes käes sel ajal, kui kõikidel teistel on ratsmed sõlme seotud.

Kasutage vaid selliseid variatsioone, mida teie grupp võib ohutult sooritada.

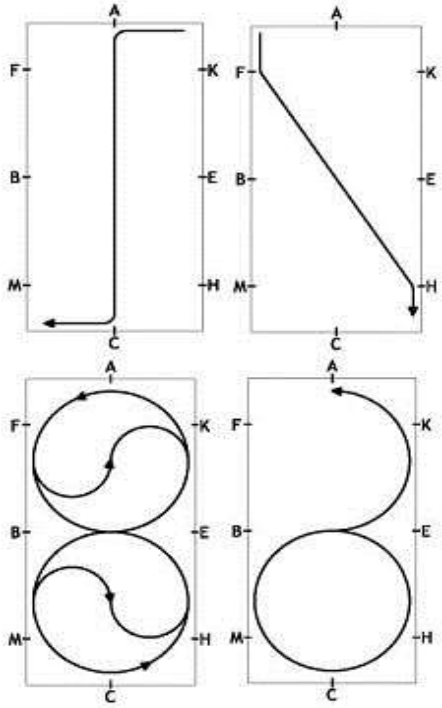
Ratsutamistunni läbiviimine. Grupi liikumine tunnis.

Eesmärgid

1 Läbimõeldud liikumised ühest kohast teise erinevate harjutuste sooritamise vahel
2 Erinevad viisid suuna muutmiseks

3 Huvitav nii ratsanikele kui hobustele
4 Parandab nii ratsanike kui hobuste oskusi
5 Hoiab treeningu "sooja" külma ilmaga

Üldised märkused



1 Hea ja õige juhthobuse/ratsaniku valik teeb kõigi töö lihtsamaks
2 Korrektseid "koolisõidu harjutusi" ei pea kasutama kogu aeg
3 Sagedased suunamuutused teevad töö huvitavamaks
4 On üle 80 mooduse suunamuutuste tegemiseks (kõrval mõned neist)
5 Mitte kõik suunamuutused ei ole sobivad algajatele ratsanikele ja hobustele
6 Andke puhkepause sammus või seistes, sõltuvalt ratsanike tasemest

Harjutuste valik

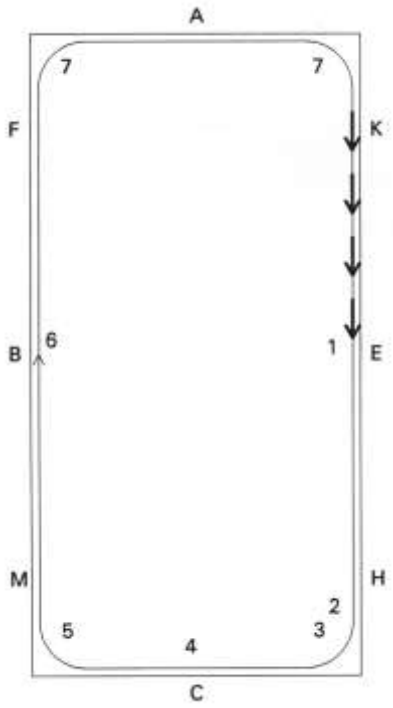
Valige harjutusi sõltuvalt alljärgnevatest faktoritest:

1 Hobuste ja ratsanike vanus, võimekus ja suutlikkus
2 Ratsaniku(ratsanike) eesmärgid
3 Kui huvitav töö on?
4 Sõltuvalt pinnasest - libe? raske pinnas? tolmune?
5 Päeva temperatuur
6 Valguse tase

Näidisharjutus 1

Sõidetakse rajal (mööda maneezi/väljaku äärt) paremale, sammus.

1. Esimene ratsanik läheb edukalt töötraavile (täisistakus) tähes E,
2. läheb galopile nurgas H tähe juures ja galopeerib grupi lõppu.



Ettevalmistused

1 Planeerige sõidetav tee
2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
3 Pange grupp sammus rajale sõitma

4 Hoidke teelt kõrvale
5 Andke sõnaline käsklus

Abivahendid traavi jaoks

1 Suruge mõlema jalaga sadulavöö juures
2 Hoidke ühtlane kontakt ratsmetega

Galopi jaoks

1 Sisemine jalg sadulavöö juures
2 Välimine jalg sadulavöö taha
3 Sisemine ratse küsib painutust (nurkades)
4 Välimine ratse kontrollib edasiliikumist

Käsklus

Esimene ratsanik läheb E-s töötraavile täisistakus. Nurgas peale H tähte tõsta hobune galopile. Sõida galopis teiste taha viimaseks, lähedale jõudes võta hobune traavile ja teistele järele jõudes sammule.

Võti (joonis)

1. Traav täisistakus
2. Õige asend
3. Üleminek galopile
4. Sirge liikumine lühikesel küljel
5. M tähes nurga välja sõitmine
6. Galopeerimine otse pikal seinal
7. Nurkade õige kasutamine

Liikumised otse e. Sirgjoonel

Eesmärgid

1 Parandab hobust (ei lase "magama jääda" jne.)
2 Parandab ratsaniku (külgmist) tasakaalu

Üldiselt

1 Otsejoones liikumine on kõikidest harjutustest kõige lihtsam
2 See on esimene harjutus, mida algajatele õpetatakse
3 Seda peaks kasutama koos lihtsate pööretega väljaku otstes või külgedel
4 Otsejoones saab liikuda kõikidel allüüridel, kaasa arvatud taandamisel

Ratsutamine sirgjoonel

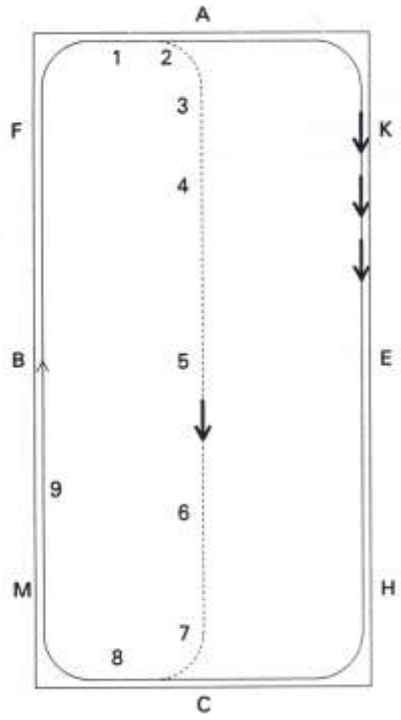
Ratsutamine tõeliselt sirgel joonel on raske harjutus. See harjutus näitab ära, kas ratsanik või hobune on / ei ole (külgmises) tasakaalus.
Kui sõidetakse mööda rada (väljaku pikal või lühikesel küljel), siis paljud hobused liiguvad õlad "plangu poole" , eriti galopis.

Kuidas õpetada

1)Alustage otseliikumistega väljaku pikkadel külgedel

2 Julgustage ratsanikke "hoidma pilku punktil", kuhu nad liiguvad. Kui treening toimub väljas, leidke objekt, mille nad võiksid "pilgu kinnitada" - näiteks puu.

3 Harjutus nõuab rohkemat (muutub raskemaks) kui:
   a) Sõidetakse keskliinil
   b) Sõidetakse 3/4 liinil
   c) Sõidetakse 2 m kaugusel piirdest
   d) Sõidetakse 0,5 m kaugusel piirdest



Näidisharjutus 2

1 Sõidetakse rajal (mööda maneezi/väljaku äärt) paremale, sammus.

2 Esimene ratsanik keerab paremale A-s, X-s läheb traavile, C-s sõidab paremale ning mööda rada teiste taha

Ettevalmistused

1 Planeerige sõidetav tee
2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist
3 Pange grupp sammus rajale sõitma
4 Hoidke rajalt ja keskliinilt kõrvale
5 Andke sõnaline käsklus

Juhtimisvõtted pöörete jaoks

1 Sisemine jalg sadulavöö juures
2 Sisemine puus ettepoole
3 Välimine jalg sadulavöö taha
4 Välimine õlg ette
5 Sisemine ratse kontrollib painutust
6 Välimine ratse kontrollib edasiliikumist

Otse liikumiseks sirgjoonel

1 Mõlemad jalad sadulavöö juures
2 Hoida mõlemaid ratsmeid võrdselt
3 Ratsaniku kaal sadulas keskel

Käsklus

Esimene ratsanik liigub edasi ja keerab A-s keskliinile. X-s minna traavile. C-s sõita paremale, jätkata mööda rada ning teiste taha jõudes võtta sammule

Võti

1. Ettevalmistus pöördeks
2. Pöörata enne A-d, et jõuda täpselt keskliinike
3. Mitte sõita üle keskliini ega keerata keskele enne keskliini
4. jätkata sirgjoonel, kõiki abivahendeid rakendada võrdselt hobuse mõlemal poolel
5. traavile X-s, mitte teha seda liiga vara või hilja
6. jätkata sirgjoonel
7. Sõita C-ni enne kui küsida (hobuselt) pööret
8. Sõita välja nurk enne M-i
9. Sõita mööda sirget pikal küljel - tähed MBF

Ringide ja kaarte sõitmine

20 meetrise diameetriga ringid

Eesmärgid

1. Hobuse külgpainutused
2. Soodustab seda, et hobuse külg muutuks ratsaniku jala suhtes pehmemaks (paindlikumaks, järeleandlikumaks)
3. Võimaldab õpilastel töötada hoides hobust pidevas paindes

Üldiselt

Väljak 20 x 40 m:

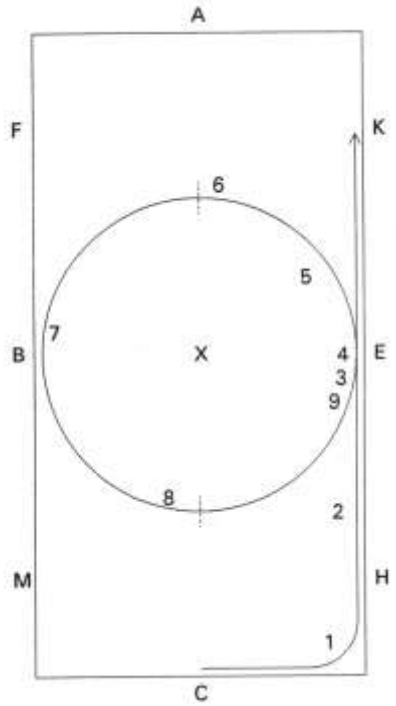
Ümber tähe X sõidetav 20 meetrine ring puudutab rada (väljaku välimist külge) tähtedes B ja E täpselt ühe sammu vältel. See läbib ka täpselt punkti poolel maal X ja A vahel, samuti X ja C vahel. 20 meetrine ring A-s puudutab rada tähes A, poolel maal nurga ja E vahel, läbib tähe X ning puudutab rada uuesti poolel maal B ja nurga vahel. See ring ei puuduta rada tähtedes F või K. 20 meetrine ring algab alati tähtedes A, E, C või B. 20 meetriste ringide joonised on allpool

20 meetrise ringi sõitmine

1 Tõeliselt ümmarguse ringi sõitmine on raske harjutus.
2 Ringidel on hästi näha iga jäikus (kangus) nii hobuses kui ratsanikus.
3 Kui ringi sõidetakse mõlemas ratsmes, siis on hästi näha iga ebakorrapärasus (ebaühtlus) painutusel nii hobuse kui ratsaniku juures.
4 Hobune peab olema painutatud tervest kehast ja järgima ringi kaart. (painutus peab ühtima ringi kaarega)
5 Hobuse tagumised jalad liiguvad esimeste jalgade jälgedes
6 Ratsaniku õlad on ühel joonel hobuse õlgadega

Kuidas õpetada

1 Laske grupil seisma jääda.
2 Käige ring ise läbi.
3 Selgitage juhtimisvõtteid
4 Mainige ära ringi neli punkti
5 Mainige, et painutus peab jääma konstantseks



Näidisharjutus 3

1 Grupp liigub mööda rada vasakule
2 Grupp läheb 20 meetrisele ringile E-s, teeb ühe ringi ja jätkab rajal.

Ettevalmistused

1 Planeerige sõidetav tee
2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
3 Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma
4 Hoidke rajalt kõrvale
5 Andke sõnaline käsklus

Juhtimisvõtted

1 Vasak ratse küsib painutust (NB sõit oli vasakule)
2 Parem ratse pikeneb lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama
3 Vasak jalg jääb sadulavöö juurde , nõudes impulssi (edasiliikumist) ja painutust läbi hobuse keha (painutust tervest kehast)
4 Parem jalg asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaotsa välja vajumist
5 Vasak puus on eespool, et viia ratsaniku kaalu kergelt ringi sissepoole

Käsklus

1 E-s teeb terve grupp 20 m ringi.
2 Sõitke üks ring ja jätkake mööda rada.

Võti

1. Sõitke nurk korralikult välja
2. Mõelge ringi kuju peale. Küsige vasakpoolset asetust
3. Enne E-d teha poolpeatus ja vaadake järgmist punkti, kuhu te peate jõudma
4. Sooritage ring
5. Säilitage hea rütm. Vaadake oma ringi (selle trajektoori)
6. Enne keskliini tehke poolpeatus ja vaadake B tähe poole. Ületage keskliin poolel maal X ja A vahel
7. Enne B-d tehke poolpeatus ja vaadake järgmist punkti, kuhu te peate jõudma
8. Enne keskliini tehke poolpeatus ja vaadake E tähe poole. Ületage keskliin poolel maal X ja C vahel
9. Poolpeatus, liikuge otse suurt ringi mööda

Väiksemad ringid ehk voldid

Eesmärk

1. Parandavad hobuse tasakaalu
2. Parandavad ratsaniku tasakaalu
3. Jätkab tööd, mida alustati 20 meetriste ringide sõitmisega st. hobuse külje paindlikumaks (järeleandlikumaks, pehmemaks) muutmist
4. On ettevalmistav harjutus sääre eest astumiseks 10 m ja 20 m ringide vahel

Üldiselt

1. 15 meetrine ring, mida sõidetakse kas A-s või C-s jääb väljaku (maneezi) pikkadest külgedest 2,5 m kaugusele
2. 15 meetrine ring, mida sõidetakse väljaku pikal küljel , läbib ühe sammu jooksul punkti, mis on täpselt 3/4 väljaku (laiuse) kohal
3. 10 meetrine volt, mida sõidetakse väljaku pikal küljel , läbib ühe sammu jooksul punkti väljaku keskliinil
4. 10 meetrine volt, mida sõidetakse tähtedes M,F,K või H, jääb väljaku otsaseinast 1 m kaugusele.

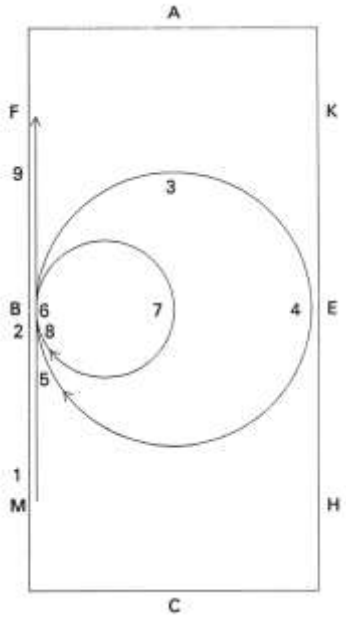
Voltide sõitmine

1 Voltide sõitmiseks kehtivad samad kommentaarid , mis 20 m ringide kohta
2 Kõik voldid, mis on 10 m ja väiksemad, tuleb sõita täisistakus
3 Hobuse sisemine õlg "kukub" tihti ringi sisse

Kuidas õpetada

1 Laske grupil seisma jääda
2 Käige trajektoor ise läbi
3 Selgitage juhtimisvõtteid (abivahendeid)

Näidisharjutus 4



1 Grupp liigub mööda rada paremale traavis.
2 Grupp teeb ühe 20 meetrise ringi B-s
3 Jõudes tagasi tähte B, teeb grupp 10 m voldi ja jätkab rajal.

Ettevalmistused

1 Planeerige sõidetav tee
2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
3 Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma
4 Hoidke rajalt ja ringide teelt kõrvale
5 Andke sõnaline käsklus

Juhtimisvõtted

1 Parem ratse küsib painutust (NB sõit oli paremale)
2 Vasak ratse pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama
3 Parem jalg jääb sadulavöö juurde , nõudes impulssi (edasiliikumist) ja painutust läbi hobuse keha (painutust tervest kehast)
4 Vasak jalg asetseb sadulavöö taga, et takistada hobusel tagaosa välja vajumist
5 Parem puus on eespool, et viia ratsaniku kaalu kergelt ringi sissepoole

Käsklus

1. B-s teeb terve grupp 20 m ringi.
2. Sõitke üks ring.
3. B tähte tagasi jõudes sõitke täisistakus traavis 10 meetrine volt ja seejärel jätkake mööda rada.

Võti

1. Hea aktiivne traav
2. Mõelge ringi kuju peale. Küsige parempoolset asetust.
3. Säilitage ringi hea kuju
4. E tähes puudutage ühe sammu jooksul rada
5. Poolpeatus enne B-d

6. Ühe sammu jooksul olla rajal tähes B ning küsida suuremat painutust sissepoole
7. Läbides tähte X vaadake ühe sammu jooksul tähte C
8. Poolpeatus enne B-d
9. Jätkake otse mööda rada.

Poolringid ja tagasisõidud

Eesmärgid

Tutvustavad liikumisi, mille sooritamisel seinad või piirded ei ole abiks

Poolringid

1 Poolring on oma pikkuse ulatuses "ümmargune"
2 Poolringi sõitmisel pööratakse täpselt 180 kraadi
3 Kui sõidetakse kaks poolringi järjest (teine teisele poole), siis ühelt ringilt teisele minnes ollakse ühe sammu jooksul külgseinte suhtes paralleelselt (vt. joonis)

Tagasisõidud

1 Tagasisõidud on terves oma pikkuses sirged
2 Tagasisõit lõpeb väljaku pikal küljel
3 Ülemineku tagasisõidult suurele ringile toimub kaarekujuliselt
4 Kaar on ühtlaselt kõver terves oma pikkuses

Poolring ja diagonaalne tagasisõit

1 Poolringi "suurendatakse" kergelt, sõltuvalt suurusest
2 Tagasisõit algab peale keskliini, kui poolringi suurus oli 10 m ja peale 3/4 väljakut, kui poolringi suurus oli 15 m

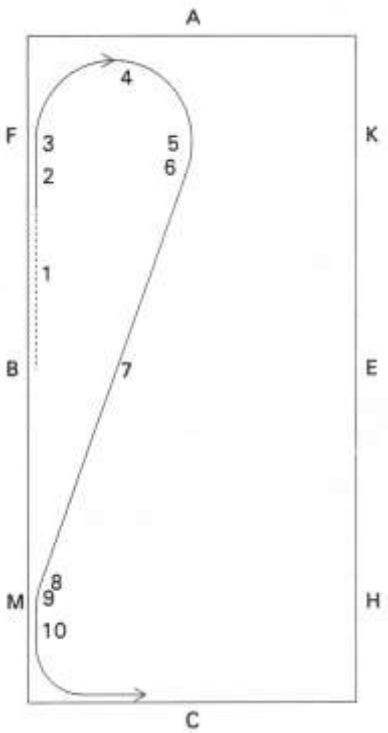
Poolringide ja tagasisõitude sõitmine

1 Rütm ja impulss peavad terve harjutuse sooritamise jooksul jääma samaks
2 Hobuse keha peab järgima poolringi kaart ning olema tagasisõidul otse
3 Hobune peab painutama läbi kaare, mis sõidetakse tagasisõidu lõpus rajale tagasi tulles

Kuidas õpetada

1 Laske grupil seisma jääda
2 Käige poolring ja tagasisõit ise läbi
3 Selgitage juhtimisvõtteid
4 Kasutage koonust (tähist) , et tähistada poolringi suurust, kui teie grupil on vaja visuaalset abivahendit

Näidisharjutus 5



1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis

2 F tähes teeb esimene ratsanik 10 meetrise poolvoldi ja seejärel tagasisõidu tähte M tehes ühtlasi suunamuutuse

Ettevalmistused

1 Planeerige sõidetav tee.

2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja.

3 Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma.

4 Hoidke rajalt ja harjutuse teelt kõrvale.

5 Andke sõnaline käsklus.

Juhtimisvõtted

1 Parem ratse küsib painutust

2 Vasak ratse pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama

3 Parem jalg jääb sadulavöö juurde, nõudes impulssi ja painutust läbi hobuse keha

4 Vasak jalg asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaosa välja vajumist

5 Parem puus on eespool, et viia ratsaniku kaalu kergelt ringi sissepoole

Käsklus

F-s teeb terve grupp 10 m poolvoldi ning seejärel tagasisõidu , tulles rajale tähes M

Võti

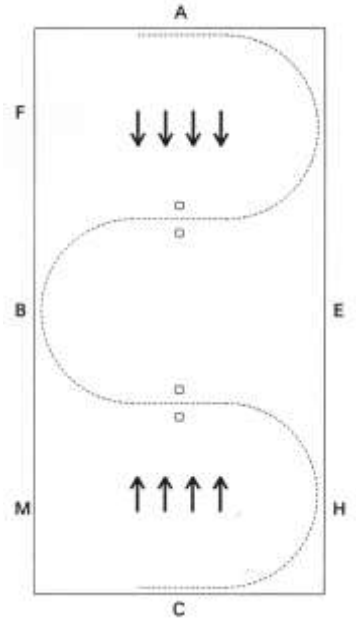
1. Hea, aktiivne traav (täisistakus)
2. Asetus paremale
3. Poolpeatus
4. 4.Säilitada ringi hea kuju
5. Tähes D olla ühe sammu jooksul keskliinil
6. Poolpeatus
7. Sirge liin täheni M
8. Poolpeatus
9. Hea pööre
10. Jätkata otse suurele ringile

Serpentiinid

Eesmärk

1. Kasulik painutamisharjutus tunni alguses
2. Julgustab hobuseid ratsaniku sisemisele säärele järele andma (parandab hobuse järeleandlikkust ratsaniku sisemisele säärele)
3. Aitab ratsanikel saavutada seda, et hobune oleks korralikult (õieti) painutatud
4. Aitab ratsanikel oma kaalu korrektselt (õieti) kasutada

Üldiselt



1. Serpentiini trajektoor jagab väljaku võrdse suurusega aasadeks
2. Paarisarvu aasadega serpentiin toob alati kaasa suunamuutuse
3. Paaritu arvuga serpentiinid ei too kunagi kaasa suunamuutust
4. Poolring iga aasa lõpus (tipus) on ümmargune
5. Tee kahe poolringi vahel on sirge
6. Iga aasa laius sõltub aasade arvust (NB ja tegelikult ka väljaku suurusest, kui tervet väljakut kasutada - tõlk)
7. 40 m pika küljega väljakul:
   3 aasa - 13,33 m laiad
   4 aasa - 10 m laiad
   5 aasa - 8 m laiad
   6 aasa - 6,667 m laiad

Serpantiinide sõitmine

1 Rütm ja impulss peavad terve harjutuse sooritamise jooksul jääma samaks

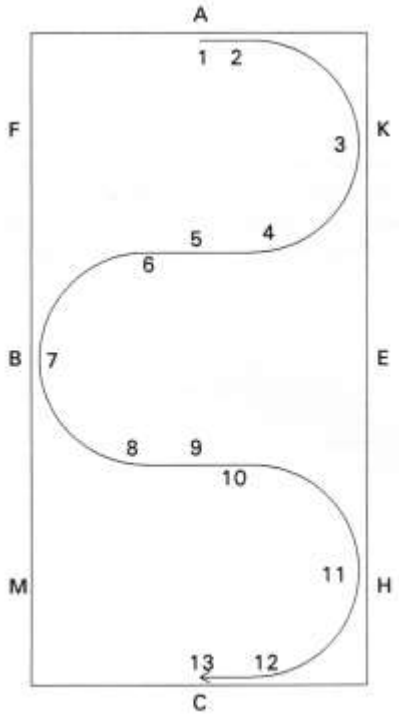
2 Hobuse keha peab olema painutatud poolringidel sõites ja olema sirgetel poolringide vahel otse

Kuidas õpetada

1. Laske grupil seisma jääda
2. Käige serpentiini trajektoor ise läbi
3. Selgitage serpentiini läbi käies juhtimisvõtteid (abivahendeid)
4. Algajatele on heaks sissejuhatavaks harjutuseks joonisel toodud "lauge serpentiini" e. kaarte sõitmine
5. Ratsanike abistamiseks võib väljakule panna abistavad tähised A - C liinile (vt. joonis -

seal on "väravad")

Näidisharjutus 6



1 Grupp liigub mööda rada paremale, täisistakus , traavis
2 Grupp sooritab kolmeaasalise serpentiini algusega tähes A

Ettevalmistused

1 Planeerige sõidetav tee
2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist
3 Pange grupp täisistakus ja traavis rajale sõitma
4 Hoidke rajalt ja serpentiini teelt kõrvale
5 Andke sõnaline käsklus

Juhtimisvõtted

1 Poolpeatused enne iga poolringi
2 Sisemine ratse näitab teed
3 Välimine ratse kontrollib impulssi
4 Sisemine jalg nõuab impulssi
5 Välimine jalg kontrollib hobuse tagaosa

Käsklus

A-s sooritab terve grupp kolmeaasalise serpentiini, sõitke üks serpentiin ja jätkake mööda rada

Võti

1. Hea, aktiivne traav täisistakus
2. Mõelge pooringi kuju peale. Küsige asetust paremale
3. Säilitage ringi hea kuju
4. poolpeatus
5. sõitke otse
6. poolpeatus, asetus vasakule
7. Säilitage ringi hea kuju
8. Poolpeatus
9. sõitke otse
10. poolpeatus, asetus paremale
11. Säilitage ringi hea kuju

12. poolpeatus
13. sõitke otse

Sääre eest astumine

Eesmärgid

1 Kasulik ettevalmistus enne üleminekut järgmistele külgliikumistele.
2 Julgustab hobust astuma ära ratsaniku sääre eest
3 Aitab ratsaniku tasakaalu

Üldiselt

1. Sääre eest astumine on liikumine, kus hobune peab astuma ära ratsaniku sääre eest
2. Sääre eest astumine ei ole tagasisõit
3. Kui sääre eest astumist tehakse sirgel joonel, siis kujuteldav joon, mis on tõmmatud hobuse tagajalgade juurest esijalgade juurde, on alati väljaku seinaga paralleelne
4. Kui sääre eest astumist tehakse ringil, siis distants, mida mõõdetakse hobuse esijalgadest ringi keskele peab olema võrdeline distantsi suhtes , mis on mõõdetud hobuse tagajalgadest ringi keskele
5. Sääre eest astumine väljaku (maneezi) pikast küljest eemale on alati raskem, kui sääre eest astumine väljaku külje poole

Sääre eest astumise sõitmine

1 Tuleb jälgida, et hobune ei oleks üle painutatud
2 Hobuse tagaosa peab juhtima ratsaniku sisemine säär, et see "järele ei lohiseks"

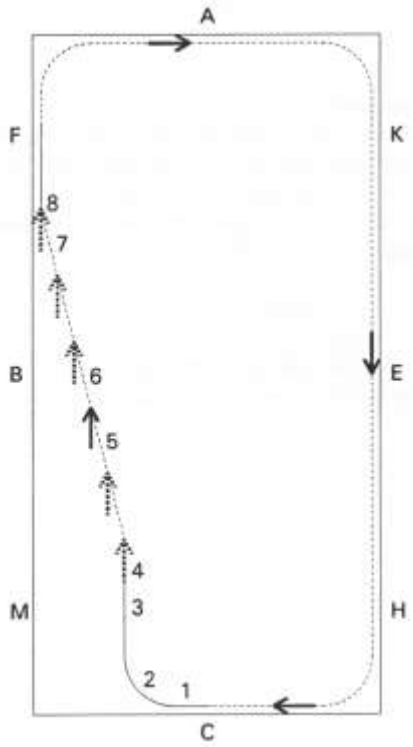
Kuidas õpetada

1 Laske grupil seisma jääda
2 Käige tee ise läbi
3 Selgitage juhtimisvõtteid
4 Algajatele peaks esimesed katsed olema tehtud nii, et alustatakse sääre eest astumist 2 m kaugusel seinast

Näidisharjutus 7

1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis, vabas järjekorras
2 Jõudes tähte C läheb iga sõitja üle täisistakus traavile
3 Iga ratsanik liigub väljaku 3/4 joonele peale C-d
4 10 m pärast teeb iga ratsanik sääre eest astumise väljaku seina poole

Ettevalmistused



1 Planeerige sõidetav tee
2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
3 Pange grupp traavis rajale sõitma
4 Hoidke rajalt ja 3/4 liinilt kõrvale
5 Andke sõnaline käsklus.

Juhtimisvõtted

1. Parem ratse küsib painutust
2. Vasak ratse avaneb ja liigub ette, näidates liikumise suuna ja lubades hobusel painutada paremale, kuid siiski jäädes hobust toetama
3. Parem jalg on sadulavöö juures või selle taga, küsides impulssi ning liigutades hobuse tagaosa küljele
4. Vasak jalg on sadulavöö juures
5. Tasakaal on keskel või sisemine puus kergelt eespool

Käsklus

"Iga ratsanik keerab peale C-d väljaku 3/4 liinile. Liikuge 10 m otse ning tehke sääre eest astumine lähima seina (väljaku ääre) poole.´´

Võti

1. Hea aktiivne traav (täisistakus)
2. Hea pööre
3. poolpeatus
4. küsige sääre eest astumist
5. hoidke hobune väljaku piirdega (maneezi seinaga) paralleelne
6. säilitage rütm
7. poolpeatus
8. otse edasi, rajale

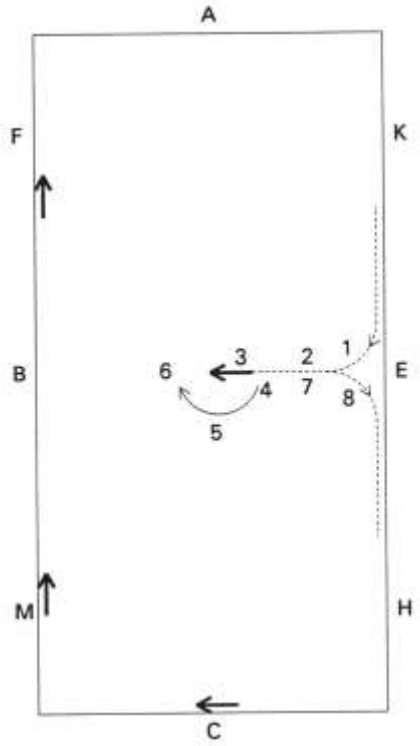
Pööre esiotsal

Eesmärgid

1 Arendab ratsaniku lateraalset tasakaalu
2 Võimaldab ratsanikul arendada paremat tasakaalu sääre ja ratsme koostöös (ilma selleta liigub hobune kas edasi või tagasi või ei ole harjutus " pööre esiotsal")
3 Demonstreerib suuremat koondust, mille ratsanik on saavutanud

Üldiselt

1 Hobuse esimesed jalad püsivad 0,5 m rajalt sees
2 Hobuse esijalad astuvad rütmiliselt üles ja alla.
3 Hobuse tagumised jalad astuvad risti harjutuse tegemise käigus
4 Hobune on painutatud liikumise suunas



Pööre esiotsal sooritamine

1 Esialgne peatus peab olema "neljakandiline" (jalad 4 nurgas) ja "aktiivne"
2 Kogu harjutuse sooritamise ajal peab rütm jääma samaks
3 Hobust ei tohi üle painutada
4 Hobune peab peale liikumise (harjutuse) sooritamist koheselt edasi liikuma

Kuidas õpetada

1 Laske grupil seisma jääda
2 Selgitage juhtimisvõtteid
3 Käige läbi tee, mida peavad läbima hobuse tagumised jalad, vaadates samal ajal ise sinna, kuhu peaks vaatama hobune ja tehke seda nii, et teie oma jalad ristuvad
4 Alguses võib harjutust teha nii: pööratakse seina ääres tagaotsa 1/4 ringi ehk 90 kraadi
5 Pööret esiotsal saab õpetada rohkem edasi jõudnud õpilastele

Näidisharjutus 8

1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis, vabas järjekorras
2 Jõudes tähte E keerab selleks valitud sõitja (üks sõitjatest) paremale B suunas ja teeb X-s peatuse
3 See sõitja teeb 180 kraadise pöörde esiotsal paremale , jätkab traavis ja läheb rajale sõiduga paremale
4 Ülejäänud grupp annab talle tähes E teed, kui vaja

Ettevalmistused

1 Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
2 Pange grupp mööda rada traavis paremale sõitma
3 Seiske kõrvale rajalt ja liinilt E ja X vahel
4 Andke suuline käsklus

Juhtimisvõtted

1. Tehke korralik "neljakandiline" peatus
2. Parem ratse nõuab hobuse pea ja kaela painutust
3. Vasak ratse kontrollib impulssi
4. Parem jalg on sadulavöö juures või selle taga
5. Vasak jalg kontrollib hobuse tagaosa
6. Tasakaal jääb keskele

Käsklus

Jõudes E tähte keerab .... (ratsaniku nimi) paremale X suunas, teeb X-s peatuse, sooritab pöörde esiotsal paremale, siis tõstab hobuse traavile ning jõudes E tähte keerab paremale

Võti

1. hea pööre
2. otse
3. peatus
4. küsige pööret
5. säilitage hea rütm
6. koheselt traavile
7. otse
8. hea pööre

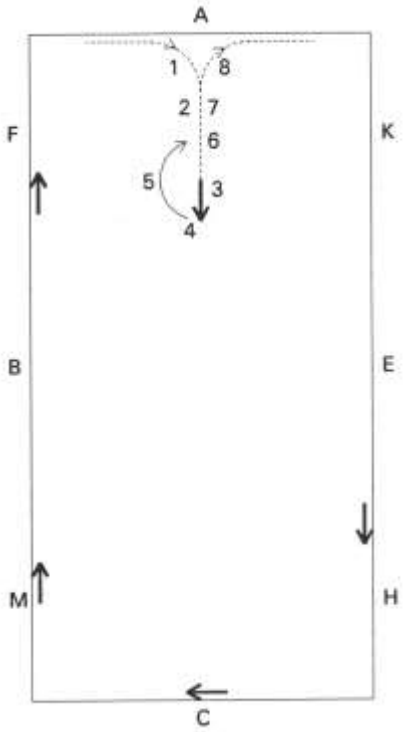
Poolpiruetid sammus

Eesmärgid

1 Aitab ratsanikul saavutada paremat tasakaalu
2 Parandab ratsaniku tehnikat ja oskusi oma kaalu kasutamisel
3 Parandab juhtimisvõtete koordinatsiooni

Üldiselt

1 Hobuse tagumised jalad püsivad 0,5 m diam ringi sees
2 Hobuse tagumised jalad astuvad üles ja alla , märkides aega
3 Hobuse esimesed jalad ristuvad harjutuse tegemise käigus
4 Hobune on painutatud liikumise suunas



Poolpirueti sooritamine

1 Samm, millega minnakse poolpiruetti sooritama, peab olema impulsiivne ja tasakaalus
2 Kogu harjutuse sooritamise ajal peab rütm jääma samaks
3 Hobust ei tohi üle painutada
4 Hobune peab peale harjutuse sooritamist koheselt edasi liikuma

Kuidas õpetada

1 Laske grupil seisma jääda
2 Selgitage juhtimisvõtteid
3 Nii nagu harjutuse " pööre esiotsal" puhul, demonstreerige harjutust ise seejuures jalgu ristates
4 Poolpiruetti võib tutvustada kui progresiivselt väiksemaks muutuvate kaarte seeriat
5 Poolpiruett on raskem harjutus kui pööre esiotsal
6 Poolpiruetti õpetades laske teha 90 kraadiseid pöördeid enne, kui minna 180 kraadiste pöörete juurde.

Näidisharjutus 9

1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis, vabas järjekorras
2 Jõudes tähte A keerab selleks valitud sõitja (üks sõitjatest) paremale X suunas ja teeb peale D tähte peatuse
3 See sõitja teeb poolpirueti paremale 180 kraadi , jätkab traavis ja läheb rajale sõiduga paremale
4 Ülejäänud grupp annab talle tähes A teed, kui vaja

Ettevalmistused

1 Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
2 Hoitke grupp mööda rada traavis paremale sõitmas
3 Seiske kõrvale rajalt ja liinilt A ja X vahel
4 Andke suuline käsklus

Juhtimisvõtted

1. Parem ratse nõuab hobuse pea ja kaela painutust
2. Vasak ratse kontrollib impulssi
3. Parem jalg on sadulavöö juures
4. Vasak jalg kontrollib hobuse tagaosa

Käsklus

Jõudes A tähte keerab .... (ratsaniku nimi) paremale , läheb peale D tähte sammule, sooritab poolpirueti paremale, siis tõstab hobuse traavile ning jõudes A tähte keerab

paremale

Võti

1. hea pööre
2. otse
3. peatus
4. küsige poolpiruetti
5. säilitage hea rütm
6. koheselt traavile
7. otse
8. hea pööre

Taandamine

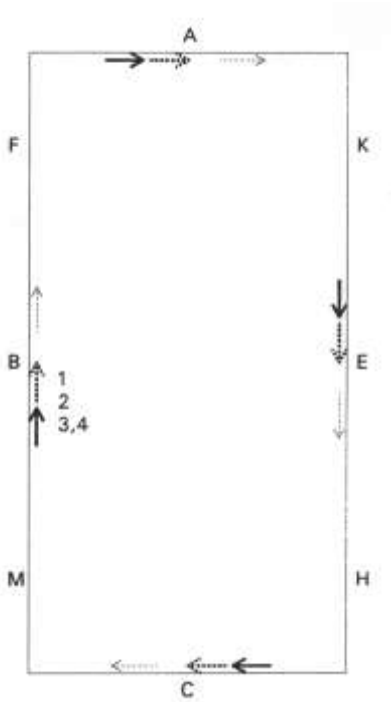
Eesmärgid

1 Parandab hobuse atleetilisi võimeid
2 Nõuab hobuselt suuremat koondatuse astet
3 On kasulik, kui (hobune) keeldub väravatest jms.
4 On kasulik, kui hobune on kogemata teiste poolt "karpi võetud"

Üldine

1 Harjutust sooritatakse peatuselt
2 Esialgne peatus peab olema "neljakandiline"
3 Peatus peab olema "aktiivne" (sh, peab hobune olema ratsaniku suhtes tähelepanelik)
4 Taandamise lõppedes peab hobune üle minema sammule või traavile
5 Taandamine peab toimuma sirgel liinil
6 Hobuse jalad töötavad peaaegu diagonaalsete paaridena

Taandamise sooritamine



1 Kindlustage, et ratsaniku tasakaal on keskel.
2 Ratsanik kasutab jalgu nii, nagu ta küsiks hobuselt sammu.
3 Ratsaniku käed annavad märku tagasi liikumiseks.
4 Ratsaniku käed ei tohi hobust "tagasi kiskuda"

Kuidas õpetada

1 Selgitage juhtimisvõtteid
2 Selgitage taandamise põhilisi aspekte
3 Abistage hobust, pannes käe talle rinnale. Seda

siis, kui hobune on veel oskamatu või annab ratsanik ebaselgeid märguandeid.

Näidisharjutus 10

1. Grupp peatub rajal (grupi liikmed vabas järjekorras)
2. Käskluse peale teeb iga ratsanik taandamise 2 sammu ja läheb seejärel koheselt traavile

Ettevalmistused

1 Jaotage grupi liikmed rajale laiali.
2 Peatage teatud ratsanikke teatud punktides
3 Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
4 Seiske kuskil sellises kohas, kus te kõiki sõitjaid näete, tavaliselt nurgas, kuid väljaspool piirdeid on ohutum
5 Andke suuline käsklus

Juhtimisvõtted

1 Mõlemad jalad sadulavöö juurde ja küsige sammu
2 Mõlemad käed annavad tõmbega märku, et tuleb liikuda tagasi
3 Ratsaniku istak muutub kergemaks

Käsklus

Terve grupp olla valmis tegema taandamist. (paus). Terve grupp teeb seda.

Võti

1. "neljakandiline", "aktiivne" peatus
2. otse tagasi
3. hea üleminek
4. aktiivne traav

Kasutatud kirjandus:

1. *Ratsutamise ja ratsastamise õpetuse 1. osa - Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe*
2. *’’101 jumping exercises for horse & rider’’ (Linda L. Allen)*
3. *Wilhelm Müseler “Ratsutamisõpetus” Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007*
4. *Tuire Kaimio, Minna Tallberg “Koos hobusega” Kirjastus Varrak Tallinn 2007*

Ratsutamise treeningtunni alused koolisõidus

Dina Ellermann, Alla Gladõševa

Mis on koolisõit?

Koolisõit on hobuse keha ja võimete ning hobuse ja rataniku vahelise harmoonia maksimaalne arendamine läbi gümnastilise treeningu, eesmärgiks on rahulik, nõtke ja kuulekas hobune, kes on samas ka usaldav , püüdlik ja tähelepanelik.

Koolisõit- see on pidev (igal sekundil) koostöö ratsaniku ja hobuse vahel. Hea ratsanik peab kiiresti mõtlema ning tegutsema ja tal peab olema maksimaalne keskendumisvõime, mitte sellel, mis ümberringi toimub vaid ainult enda hobusel. Ainult sel viisil, saab hobune aru, et ratsanik kontrollib teda igal sammul ja sõnum on selge, mis omakorda rahustab hobust. Peab püüdlema sinna poole, et saavutada hobuselt õiget reaktsiooni esimesest märguandest ja minimaalse juhtimisvõtete kasutamisega.

Kõige tähtsam on koolisõidus õige hobuse reaktsioon (mitte põgenev) edasi ajavatele märguannetele.

„Olles sadulas, iga sekund töötage enda kallal ja mäletage, et te ei tee seda enda vaid hobuse pärast. Ärge unustage, et ratsutamine on nauding!“

Koolisõidu ajaloost.

Vajadus kuulekaks treenitud hobuste järgi sain alguse sõjaväest. Vanim dokument, kus räägitakse hobuse treeningust, pärineb Xenophonilt, mitusada aastat eKr.

Ratsutamist hakati pidama kunstiks renessansi ajastul, seda eriti Euroopa kuninglike õukondade juures. Viini Ratsakool, mis rajati 1572, kannab ka praegusel ajal edasi vanu traditsioone.

Koolisõit võistlusalana sai hoo sisse alles 20ndal sajandil, esimest korda sõideti skeemi Stockholmi olümpiamängudel 1912.

Ratsanik

Enne kui hakata ratsanikku koolisõiduks treenima, peab ta omandama ratsutamise põhiväljaõppe nii teoorias kui praktikas ning mõistma koolisõidu tegelikku eesmärki.

Noorele ratsanikule sobib väljasõidetud hobune, noorte hobustega tohiksid sõita üksnes kogenud ratsanikud. Samuti on noorele ratsanikule väga kasulik erinevate hobustega sõitmine.

Edasijõudnud treening koolisõidus esitab ratsanikule kõrged nõudmised. Põhieeldusteks on aastatepikkune praktiline treening laiaulatuslike teoreetiliste teadmistega, samuti pidev tahe ja valmidus juurde õppida ja ennast täiendada.

Koolisõiduharjutuste hea sooritamine seisneb hobuse loomuliku atleetlikkuse kontrollimises ja edasiarendamises ning tema kaasasündinud ande väljatoomises, mitte lämmatamises, mis võib aga juhtuda, kui esmajärjekorras hakatakse nõudma sõnakuulelikkust. Kuid see polegi niisama lihtne ning ratsanikult nõuab nii kogemusi kui ka suurt tööd, et ta oleks suuteline keskenduma alljärgnevale.

1. Eesmärgid- peavad olema väga selged arusaamad, mida soovitakse saavutada.
2. Koos hobusega tuleb jääda tasakaalu- ratsaniku istak peab olema sirge ning püstine, kuid samas ka lõdvestatud, et see ei hakkaks segama hobuse tasakaalu.
3. Tunne- tuleb osata tajuda, mida hobune teeb ning kavatseb tegema hakata.
4. Suhtlemine- tuleb õppida keelt, millest hobune aru saab s.t. juhtimisvõtteid.
5. Füüsiline valmisolek- tuleb suuta hobust hõlpsalt kontrollida .
6. Vaimne lähenemisviis – tuleb suuta keskenduda ilma jäigaks muutumata, s.t. saavutada lõdvestunult kontsentratsioon.

(Ratsastuse Alused- Jane Kidd)

Ratsanikule vajalikud isikuomadused:

- Rahulikkus
- Hea keskendumisvõime (kaasamõtlemine)
- Kannatlikkus
- Enesekontroll
- Tundlikkus
- Tahe (töötahe)
- Tunnetust on võimalik õppida ja arendada intensiivse praktikaga, koolitatud hobune on parim õpetaja. (Simulaatorid)
- Ratsaniku (ja ka treeneri) puhul osutub määravaks hobuse mõistmise võime/oskus.

Ratsaniku istak

- Ratsanik istub sirgelt ja lõdvestatult, nii, et tema kõrv, õlg, puus ja kand on külje pealt vaadates ühel vertikaalsel joonel. Seega on ratsaniku tasakaal sadulas on lähedasem seisva, mitte aga istuva inimese tasakaalule.
- Sadulas õigesti istuv ratsanik toetub mõlemale **istmikuluule**, see on korrektse istaku alus. Jalg peaks pingevabalt rippuma alla ja põlvest on kergelt kõverdunud jaluse abil. Säärel on kerge kontakt hobuse küljega. Oluline on õige jalusepikkus.
- Ratsaniku **alaselg** on „lame“ – mitte kumer ega nõgus. Alaselja asend on otseselt seotud istmikuluude tegevuse ning ratsaniku raskuskeskme paigutusega.
- **Õlad** on loomulikus ja vabas asendis ning langevad kergelt tahapoole, rind on veidi ees. **Õlavarred** on samuti vabalt ja ulatuvad õla-puusa-kannajoonest pisut ettepoole. **Käsivarred** toetuvad **küünarnukkidega** kehale.
- Kui ratsanik hoiab aga küünarnukke kehast eemal, väheneb istaku nõtkus ja ratsmete toime sõltumatus.
- Õrnalt rusikas **käsi** hoitakse randmetest otse, mõlemal pool hobuse kaelast veidi eemal, sõrmenukid on suunatud hobuse suu poole ning mõõdukalt kõverdatud pöidlad osutavad üles. **Käsivars, ratse ja hobuse suu** peavad moodustama sirge joone nii ratsaniku poolt kui ka külje poolt vaadatuna.
- Ka edasijõudnud ratsanik peab jätkama igapäevast tööd põhialuste kallal, see mõjutab hobuse liikumist väga olulisel määral.

Istakuvead

- Pingesistak – Tekib ebakindlusest tasakaalu ja hirmust hobuse ees, et ei suudeta end ja hobust kontrollida. Ratsanik võtab asendi, mis meenutab loote asendi. S.t. õlad on ettekeeratud, rinnakorv on kokkutõmmatud, pea on ettepoole kallutatud , põlved ja kand üleval. Käed on klammerdunud suu külge. Sellise tegevuse peale on hobuse reaktsioon ettearvamatu. See on psühholoogilist laadi pinge, et tuleb teadvustada endale korrektse istaku põhialused. Teadmine, mis on õiged istaku põhialused, tekitab kindlustunde. Sügav hingamine on väga hea meetod pinge maandamiseks.
- Kõvasti vastu sadulat surutud põlved ja reied- kui ratsaniku põlved ja reied on kõvasi surutud vastu sadulat, see lükkab ratsaniku keha sadulast üles-välja. Sama efekt on nagu proovida apelsini lõigata pooleks kääridega. Käärid libisevad üles mööda apelsini. Ei saa lõdvestada põlvi, kui reied on pinges. Et lõdvestada puuusaliigest, peab korraks kergitama end jalustele püsti, seejärel istuda tagasi pingevabalt jalgu lõdvestades. S.t. saab säärt vabalt liigutada põlvest ette ja taha.
- Toolistak- Ratsaniku tasakaal vajub taha, säär liigub ette. Keha kallutamine liiga taha, siis jääte hobuse liikumisest maha.
- Harkistak- Ratsaniku tasakaal vajub ette, säär liigub taha. Kui ratsanik vajub ette, siis hobune vajub esiotsale ja võib hakata kiirustama.

- Seismine jalustel- Jalused on vajalikud jalatalla asendi fikseerimiseks. Jaluste abil on võimalik põlve kõverdada ja lõdvestada sääred. Kanda ei tohi jõuga alla suruda, sellepärast läheb säär ette. Selline kannaasend tekitab pinget sääres. Järelikult on pinges põlved, reied ja selgroog.
- Kui ratsanik ei istu võrdselt oma istmikuluudel, siis see ei mõjuta mitte ainult keharaskuse jaotumist hobuse seljal, vaid takistab ka sääre õiget asendit.
- Pinges reied ja viltune istak- Õige istakuga on ratsaniku raskus jaotatud ühtlaselt mõlemale poole hobuse selgroost. Kui raskus jääb ühele poolele(näiteks puus on vasakule viltu), jääb parem reis pingesse. Kui sirutada üles parem käsi, saab ratsanik sirge rühi tagasi. Tuleb veenduda, et raskus on paigutatud ühtlaselt, seda saab kontrollida veeretades ennast istmikuluudel niikaua kuni tunnete ühtlast survet mõlemale luule.
- Kui ratsaniku käed ei ole sõltumatud tema kehast , tähendab see, et ta peab hobusega koos liikumiseks ratsmetega tasakaalu hoidma.

Ratsaniku juhtimisvahendid

- **Juhtimisvahendid** on kõik omavahel seotud ja moodustavad ühtse süsteemi.
- **Sääremärguannete** ehk sääre tööga tekitatud hobuse tagumiste jalgade energia suundub läbi ratsaniku keha kätesse ning sealt ratsmekontakti kaudu edasi hobuse suuni.
- **Sääre** kasutamise ajal peab säär ise jääma pingevabaks ning ratsanik peab säilitama tasakaalu oma istmikuluudel. Sääremärguannete puhul tuleb kasutada survet vaheldumisi lõdvestumisega.
- **Ratset** nähakse tavaliselt pidurdava juhtimisvahendina, kuid tegelikult on see eelkõige viis hobusega kontakti hoidmiseks. Ratse reguleerib seda energia hulka, s.t. hobuse liikumise kiirust, rütmi, sammu pikkust, jne.
- **Ratsmemärguanded** on alati kombinatsioon tagasivõtvast ning järeleandvast märguandest. Järele andva märguande puhul käsi lõdvestub ja liigub sujuvalt põhiasendisse tagasi, samas ratsmekontakti säilitades.
- Ühtlane ratsmekontakt on hobusele alati meeldivam kui ratsmekontakti pidev katkemine ja selle tagasivõtmine.
- **Keharaskus**. Vilunud ratsanik suudab hobust keharaskusega mõjutada nii, et kõrvaltvaataja seda ei märkagi. Keharaskusega mõjutamine toimub ratsaniku istmikuluude kaudu. Seda nimetatakse sageli ka „ristluuga sõitmiseks“
- Ratsaniku juhtimisvõtted peaksid olema võimalikult pehmed ja märkamatud.
- Hobune peaks olema kogu aeg ratsaniku „sääre ees“, edasipürgiv ning liikuma heas tasakaalus.

Vead

- **Oluline on korrigeerida ratsmepikkust, mitte käe asendit ratsme pikkuse järgi**. Liiga pikk ratse ei võimalda ratsanikul piisavalt ratset võtta ning järele anda ja see võib viia tõsiste istakuvigadeni.

- Kui ratsmeid hoitakse jäiga või „murtud“ randme või „klaverimängija“ rusikatega (käeselg üles pööratud), siis ei saa ratsanik luua hobuse suuga elastset kontakti.
- Kui küünarnukil puudub 90-kraadiline nurk (käsi on küünarnukist sirge), siis ei saa käsi liikuda ette-taha, vaid liigub üles-alla. Selliselt liikuv käsi blokeerib hobuse liikumist.
- Kui ratsaniku käed on nihkes, siis toimivad suulised valesti ning hobune läheb üle ratsme. Seda saab korrigeerida „ratsmesilla“ abil.
- Ratsaniku sõrmed peaksid olema kindlalt suletud ümber ratsme, avatud rusika korral annab välja sirutatud neljas sõrm ratsme pikkust pidevalt järele ning võtab kontaktilt elastsuse.
- Oluline on aru saada, et järele andev märguanne seisneb randme lõdvestamises, mitte ratsmekontakti ära viskamises.
- Kui hobust kogu aeg säärtega suruda, võib see mõjuda hoopis pidurdavalt.

Tunnetus ja koordinatsioon on hea ratsaniku jaoks väga oluline. See on vajalik, et ratsanik saaks toimida:

- õigel viisil
- õigel hetkel
- õigel määral ja
- õiges proportsioonis (keharaskuse-, sääre- ja ratsmemõjutuste osas).

Hobuse reaktsioon näitab, kas märguanne on õigesti antud, ratsanik saab märguande korrektsust ja mõjusust kontrollida selle toime järgi. Ta õpib tegema vahet õige ja vale kasutuse vahel ning sellest lähtuvalt reageerima.

Ratsanik:

- tunnetab võimalikke vigu juba algstaadiumis ja saab neid varakult parandada;
- ei lase hobusel muutuda sõnakuulmatuks, kuna naaseb õigel ajal lihtsama harjutuse juurde;
- märkab järeleandmise või vastuhaku hetke ja oskab sellest lähtuvalt reageerida;
- eristab ülemeelikust sõnakuulmatusest;
- teeb vahet hobuse väsimusel ja ülekoormatusel.

Ratsaniku tunnetus tagab ratsaniku ja hobuse vahelise harmoonilise, usaldusliku ja tõhusa suhtluse.

Poolpeatus

Poolpeatus on juhtimisvõte, mille abil:

- püütakse hobusetähelepanu
- valmistatakse hobust ette üleminekuteks allüüri sees või ühelt allüürilt teisele
- muudetakse ühe allüüri raames tempot
- muudetakse sammude pikkust
- parandada hobuse tasakaalu

- saavutatakse koondus ning viia tagajalgadele veidi suurem raskus
- suurendada hõivatust ja esijalgade kergust

Kuidas poolpeatust sooritada?

- Anna hobusele edasiajav märguanne mõlema sääre ja keharaskusega
- Tunneta energiat, mis see märguanne tekitab hobuse tagajalgades
- Võtta vastu energia käte vahele hetkeks „mitte järele andes“
- Kui tunned, et hobune lõdvestub kuklast ja suust, lõdvesta ka kohe oma ranne ja käelihased (mitte käsi ette visates), ainult siis saab hobune astuda kaugemale oma raskuskeskme alla

  Tegevus on hetkeline ja kõrvaltvaatajale märkamatu

Poolpeatus ei ole ühekordne tegevus, vaid seda korratakse liikumisrütmis seni, kuni on täitnud oma eesmärgi.

Hobune

Eeldused koolisõiduks

Koolisõiduks sobival hobusel peavad olema selleks:

1. Füüsilised eeldused:

- 3 puhast, korrektse rütmiga allüüri
- Samm-puhas, aktiivne, maad haarav, hea ülavabadusega, liigub läbi kogu keha
- Traav- rütmiline, õhufaasiga, vabalt, lahtiselt, maad haaravalt, ülesmäge
- Galopp- selge rütmiga, õhufaasiga, ülesmäge
- Hea loomulik tasakaal kõikidel allüüridel ja üleminekutel
- Loomulik lõdvestatus ja elastsus
- Loomupärane otsesus liikumisel
- Näitab võimet koondada

2. Psüühilised eeldused:

- Iseloom
- Temperament
- Koostöövalmidus

Allüürid

Koolisõiduhobuse valimise juures tuleks kõigepealt vaadata allüüride puhtust. Kõigil kolmel allüüril peab hobune säilitama rütmi nii töötempos, koondamisel kui ka tõstetud hoiakul.

- Samm on neljataktiline, ilma lennufaasita marssiv allüür, mis koosneb kaheksast faasist (milles igakord vahelduvad toetumine kolmele ja kahele jalale, seejuures on jalgade järgnevus diagonaalne). S.t. liikumist parem esijalg, vasak tagajalg, vasak esijalg, parem tagajalg.

- Kui samaaegselt liigutakse edasi ühel küljel asetsevate jalgadega, ei ole samm puhas, vaid muutub küliskäiguks.
- Jälgida tuleks sama külje esi- ja tagajalga. Nende astumine peaks hetkeks moodustama V-tähe see tähendab, et tagajalg peaaegu puudutab etteliikumisel samal küljel asetsevat esijalga.
- Sammuliigid on: Koondsamm, Keskmine samm, Pikendatud samm ja Vaba samm

Traav

- Traav on kahetaktiline neljafaasiline hoogne allüür, mis koosneb üksteisele järgnevatest traavisammudest.
- Diagonaalne jalapaar liigub samaaegselt ettepoole ja asetub järgnevalt samaaegselt ka maha. Kuna etteastuv jalapaar asetub maapinnale pisut hiljem kui maas olev tõuseb, kujuneb nende vahel vaba lendamise faas.
- Traavi liigid on: Töötraav, Koondtraav, Keskmine traav ja Pikendatud traav

Galopp

- Galopp on kolmetaktiline hoogne kuue faasiline allüür, mis koosneb üksteisele järgnevatest hüppelaadsetest sammudest ehk fuleedest, mille vahepeal viibib hobune hetkeks õhus.
- Näiteks galopil vasakust jalast puudutab maad kõigepealt parem tagumine, siis ühekorraga parem esimene ja vasak tagumine ning seejärel vasak esijalg; sellele järgneb õhufaas, kus kõik nelijalga on korraga õhus, enne kui algab järgmine galopisamm. Hobune toob ülesmäge pürgides oma tagajalad võimalikult kaugele raskuskeskme alla.
- Galopis tohib hobune olla ka veidi „sissepoole“ asetatud, vastavalt sellele kummast jalast ta galopis jookseb.
- Galopiliigid on: Töögalopp, Koondgalopp, Keskmine galopp, Pikendatud galopp.

Kõikides allüürides peaks hobune liikuma ühes jäljes, mööda sirgjoont liikudes otse ja kaarsõitudel painutatud.
Üleminekud allüüride sees ja allüüride vahel peavad alati toimuma selgelt ja kõhklematult.
Allüüride liikide kohta pikemalt loe Koolisõidumäärustikust ja “Ratsutamise ja ratsastamise õpetus 1“.

Väljaõppeskaala

Väljaõpe on eelkõige süstemaatiline lihaste väljaarendamine, mille eesmärgiks on nii füüsilises kui ka psüühilises mõttes täielikult välja arendada hobuse loomulikud anded ja koolitada temast kuulekas, meeldiv ja mitmekülgselt väljaõppinud ratsahobune.

Väljaõpetatud koolisõiduhobustele on nende kriteeriumite omandamine hädavajalik. Kuid ka hobused, keda rakendatakse esmajoones takistussõitu, kolmevõistluses ning isegi nn.harrastusshobused- peaksid olema süstemaatilise põhiväljaõppega tuttavad,, et iga hetk

olla suutelised reageerima järeleandlikult ratsaniku märguannetele. See garanteerib harmoonilise ratsutamise ja samas nõuab pidevat hoolitsust hobuse tervise eest.

Harjumisfaas	**RÜTM**	
Harjumisfaas	**LÕDVESTATUS**	Tõukejõu arendamine
Harjumisfaas	**RATSMEKONTAKT**	Tõukejõu arendamine
Kandejõu arendamine	**IMPULSS**	Tõukejõu arendamine
Kandejõuarendamine	**OTSESUS**	Tõukejõu arendamine
Kandejõuarendamine	**KOONDAMINE**	

Kogu väljaõppe eesmärk on järeleandlikkus.

Rütm

Rütm on väljaõppeskaala esimene alus.
Rütmi all mõistetakse sammude korrapärasust kõikides allüürides. Korrapärasus on kabjalöökide õige järjekord vastavalt allüürile ning samuti ka sammude võrdne pikkus.
Tempoks nimetatakse rütmi kiirust, mis ei tohiks muutuda. Rütm peab olema korrigeeritud vastavalt allüüri jaoks. Samm marssivalt neljataktiline, traav kahetaktline ning galopp kolmetaktiline. Selline on puhaste allüüride rütm ja seda tuleb säilitada. Sammude järjestus ja korrapärasus peab olema korrektne.
Rütm peab säilima mitte ainult sirgel joonel vaid ka kõikidel üleminekutel ja kaarsõitudel.
Igal hobusel on oma tempo, mis talle kõige paremini sobib, ratsaniku ülesanne on see üles leida. Mõnikord näeb ka nn. Kunstlikke allüüre, mille puhul ei ole tegu hobuse enda loomuliku liikumisega. Kunstlikke allüüre iseloomustab enamasti selja jäikus, hõljuv liikumine ning tagajalgade aktiivsuse puudulikkus. Sellist liikumist on väga raske korrapärasena hoida.
Õige rütmis ja väljapeetud tempos sõitmine arendab hobuse allüüre. Liiga kiire tempo rikub allüüre, kuna hobune läheb pingesse ja lühendab oma samme. Samuti rikub allüüri ka liiga aeglane rütm, mis nõuab hobuselt sedavõrd suurt pingutust, et ta ei ole võimeline seda pikalt sooritama ja muutub seetõttu selja jäigaks.
Väljenditel nagu „edasi“ ja „tagant peale“ sõitmine ei ole seotud kiirusega, vaid tähendavad seda, et hobuse tagaots peaks kogu hobust edasi tõukama (mitte esimene ots ei kiirusta ratsaniku alt minema).
Rütmivead on sageli tingitud liiga tugevast kontaktist ja ebaselgetest juhtimismärguannetest, mille tagajärjel hobune ei saa ratsanikust aru ning läheb pingesse või kaotab tasakaalu.
Hobust tuleks edasi sõita:

- Alati rahulikult ja väljapeetult, kuid mitte liiga aeglaselt (laisalt)
- Aktiivselt, kuid mitte kunagi kiirustavalt. Ei lase jooksma.
- Rütm peab säilima nii sirgjoonelisel liikumisel kui ka üleminekutel kui ka pööretel.

- Rütmiviga on alati tõsine viga
- Ükski treeningmeetod ei saa olla õige kui see viib rütmivigadeni

Lõdvestatus

Hobusel vastutavad lõdvestatuse eest eelkõige selja ja kaela lihased. Hobuse liikumine saab alguse tagaosast ja kandub läbi selja ette.
Tähelepanu tuleks pöörata impulsile ja tagajalgade õigele tööle, mis on hobust edasi viivaks jõuks. Tagaosa tõukejõud saavutatakse ratsme abil pehme trenslitööga.
Pinges kael, mis on põhjustatud ratsme tirimisest, raskendab märgatavalt hobuse seljalihaste tööd ning häirib loomulikku liikumisrütmi. Lõdvestatud hobuse kael on välja venitatud, pea asetseb turjajoonest allpool, kuid samas säilib tagajalgade aktiivse töö tulemusena liikumise impulss.
Hirmunud ja närviline hobune ei suuda kontsentreeruda ja seepärast ei vasta ka ratsaniku nõudmistele. Seega on kõige tõhusam meetod hobuse kuulekuse saavutamiseks tema füüsiline ja psüühiline lõdvestamine.
Esmatähtis on siinjuures just ratsaniku pingevabadus, sest tema pinges olek ja närvilisus kandub üle ka hobusele ja raskendab veelgi üksteisemõistmist või halvimal juhul välistab selle täielikult.
Tihti kiputakse hobust karistama ebakorrapärase liikumise ja vastuhaku eest, mõistmata, et tegelik allumatuse põhjus peitub ratsaniku poolt tehtavates vigades.
Sisemise ja välimise lõdvestatuse tunnused on:

- Rahulolev näoilme(silmad, kõrvad)
- Suletud mäluv suu
- Ühtlaselt õõtsuv selg
- Koos liikumisega õõtsuv saba
- Puristamine rahulolevalt (sisemine lõdvestatus)

Lõdvestatus on saavutatud kui hobune kõigis kolmes allüüris on valmis oma kaela ette- ja allapoole sirutama.
Treeningtunni soojenduse faasi esimene eesmärk ongi hobuse lõdvestamine. Tänu õigele lõdvestamisele muutuvad närvilised hobused rahulikumateks ja laisad hobused edasipürgivamateks. Ka treeningu lõpus tuleb hobust lõdvestada, et ta taastuks võimalikult hästi.
Ainult lõdvestatud hobune püsib tervena. Hobune ei saa lõdvestuda, kui tal on kuskilt valus.

Ratsmekontakt

Kontakt on kerge elastne side mõlema ratsmega hobuse suu ja ratsaniku vahel. See on hobuse valmisolek ilma igasuguse vastuhakuta alluma juhtimisvahenditele. Kontakti võtmine tähendab vastuhaku ja protesti puudumist.
Hea kontakt võimaldab meil hobusega suhelda ning teda vaevumärgatavate vahenditega juhtida. Kui hobune liigub edasi meelsasti, energiliselt ja hea rütmiga ning reageerib

stabiilsele ja tundlikule kontaktile pehmelt suulisi mäludes, end kuklast lõdvestades ning alalõuast järele andes, võib öelda, et hobune on ratsmes.
Kukal peaks olema alati kõige kõrgem punkt, välja arvatud siis kui ratsutatakse kaela ette ja alla sirutades.
Kontakti korrektsust ei saa hinnata ainuüksi pea ja kaela vaatluse järgi, vaadelda tuleb kogu hobuse hoiakut ja liikumist.
Vastuhaku tunnused, mis on tingitud kontakti vältimisest:

- Krampis lõuad
- Hobune tirib vastu kätt
- Vajutab tugevalt suulisele
- Läheb ratsme taha ja selg on pinges
- Hobune on üle ratsme
- Hobune on ratsme taga
- Hobuse ninajoon on vertikaalist tagapool
- Hobuse kael on "murtud" 3 ja 4. selgroolüli vahelt, kukal pole enam kõrgeim punkt
- Hobune toetab liiga tugevalt ratsmele

Milleks on kontakt vajalik?

- Hobuse tasakaalustamiseks
- Impulsi ja tempo reguleerimiseks
- Hobuse painutamiseks
- Otsesuse saavutamiseks
- Koondamiseks

Välimine ratsme ülesandeks on kiiruse, kaelaasendi reguleerimine ja kontroll.
<u>Välimise ratse lubab:</u>

- Hobusel kukalt asetada
- Hobusel teha pöördeid

<u>Välimine ratse ei luba:</u>

- Hobusel välja vajudaja kukkuda välimisele õlale
- Kuklal vajuda viltu asetuse ajal

Kontakt ei saa kunagi olla enda poole võtvate käte tulemus, see saab toimida ainult koos edasiajavate juhtimisvõtetega, ehk siis **ratsanik tekitab sääre- ning keharaskusega hobuse liikumisse energia, mida ta siis kontakti abil reguleerib.**

Impulss

Impulss on tagajalgade energilise tõuke ülekandmine hobuse liikumisele.

- Hobune hea liigub impulsiga, kui ta end lõdvestatult, õõtsuva selja ning pehme ja korrektse kontaktiga energiliselt maast lahti tõukab ja lennufaasis oma tagajalgu ette- ja ülespoole keha alla sirutab.
- Impulsist saab rääkida ainult traavis ja galopis, sest sammul puudub õhufaas. Head sammu saab seetõttu iseloomustada aktiivsusega.

- Hea impulsiga liikuva hobuse selg võimaldab liikumisega kaasamineval ratsanikul mugavalt istuda.
- Kui hobune liigub kiirustavate sammudega, siis lüheneb sammude lennufaas. Kiirustamine takistab impulsi teket ning lükkab hobuse tasakaalu esiotsale.
- Impulsi heaks mõõdupuuks on selge vahe demonstreerimine tööallüüride ja keskmiste allüüride vahel.

Otsesus

Hobune on **otse**, kui ees- ja tagajalg liiguvad ühes jäljes. Otsesus on vajalik koormuse ühtlaseks jaotumiseks mõlemale kehapoolele. Otsesuse all mõistetaks ka seda, et hobune on mõlemale ratsmele võrdselt järelandlik.

Enamusel hobustest on sünnipäraselt kõver kehahoiak. Nagu vasaku- ja paremakäelisus inimestel, tuleneb hobuse kõverus peaajust. Kõverust soodustab ka see, kui hobuse eesots on tagaotsast kitsam.

Loomulik kõverus väljendub selles, et enamik hobuseid on ühele poole sõites pehmemad ja teisele poole jäigemad. Sel juhul on tavaliselt hobusel ka üks tagajalgadest nõrgem, nimelt see mis jääb nn. pehmemale poolele.

Näide: Hobuse lakk on paremal pool kaela, see tähendab, et parem hobuse pool on nõrgem, vasaktugevam. Lakk on paremal sellepärast, et kaela vasaku poole lihased on rohkem arenenenud ja need lükkavad laka sinnapoole, kus on lihaste surve väiksem.

Segaduses ratsanik üritab saada tugevamat kontakti vasakult poolt pehmemaks energiliselt töötades vasaku käega. See tegevus ei anna positiivset tulemust ja tekitab vastuhakku ning arendab veelgi rohkem lihaseid tugevamalt poolelt.

Milleks on otsesus vajalik?

- Et hobune kasutaks oma mõlemat keha poolt võrdselt, seeläbi väheneb risk lonkeprobleemideks.
- Et hobuse tagaosast tulev tõukejõud oleks optimeeritud
- Et hobune püsiks juhtimisvõttes (kahe sääre ja kahe ratsme vahel)

Otsesus on koondamise eeltingimus, mispuhul tagatakse koormuse ühtlane jaotus mõlemale tagajalale. Hobuse otsesuse arendamine on pidev töö.

Ratsanik ei tohi keskenduda üksnes jäigema külje painutamisele, vaid tuleb saada korralikult kontakti võtma n.-ö. pehmema suupoolega, kuna ta ei saa järgi anda ühelt poolt, kui teda teiselt poolt midagi ei toeta.

Otsesuse saavutamiseks on hea ka õlg-ees harjutus – selleks tuleb hobuse õlg ja esiots viia veidi rajalt sisse, tähtis on säilitada kontakt välimise ratsmega ning sisemist ratset mitte tirima jääda.

Koondatus

Vabalt karjamaal liikudes langeb suurem osa hobuse keharaskusest eesjalgadele. Ratsaniku lisamine häirib oluliselt hobuse loomulikku tasakaalu. Et hobusel oleks võimalik sooritada ratsaniku all erinevaid harjutusi, peavad tagajalad rohkem koormust üle võtma.

Koondamise eesmärk ongi hobuse raskuskeset tahapoole nihutada.

- Hobuse aktiivsed tagajalad astuvad kaugemale keha alla, tagajalad võtavad puusa- ja põlveliigeste suurema painde tõttu endale rohkem koormust.
- Hobuse tagaosa peab olema langetatud ja selg tõstetud, liikumise vabadus õlast suureneb.
- Sammud muutuvad lühemaks ja kõrgemaks, ilma et väheneks energia ja aktiivsus.
- Paraneb impulss, mistõttu liikumine muutub väljendusrikkamaks ja kadentseeritumaks.
- Kõrvalseisjale näib, et koondatud hobune justkui liiguks kallakul, suunaga ülespoole (ülesmäge suundumus).
- Tähtis on hobuse otsesus
- Hobuse kael on sundimatult tõstetud ja moodustab harmoonilise kaare turjast kuklani, mis on kõrgeimaks punktiks ning pea asub veidi vertikaalis või veidi sellest eespool.
- Koondatus aitab hobust paremini kontrollida, lisab hobusele kergust ja muudab temaga sõitmine meeldivamaks.
- Hobune on oma taseme jaoks piisavalt koondatud, kui ta suudab vastava taseme skeemis nõutavad harjutused läbida vaevatult.

Millal ja kuidas koondatust saavutada?

- Kõik treeningskaala eelnevad astmed peavad olema läbitud
- Hobune peab süstemaatilise treeningu abil olema saanud nii tugevaks, just seljast, et suudab end koondada
- Üleminekud, poolpeatused
- Koondavad harjutused (Õlad sees, traavers, küljendused jne)

JÄRELANDLIKKUS LÄBI SELJA on süstemaatilise gümnastilise treeningu otsene eesmärk.
Hobune peab ratsaniku edasiajavatele mõjutustele kõhklusteta reageerima, s.o. tagajalgu aktiivselt enda alla tuues edasi liikuma. Samas peab ta vastu võtma reguleerivad ratsmemõjutused lõdvestunud alalõua, kukla, kaela ja selja kaudu, ehk töötama "läbi keha" ilma jäigastava pingeta.
Täielikult juhtimisvõtetele järelandlik hobune võimaldab ratsanikul kasutada peaaegu nähtamatuid märguandeid.
Koos järelandlikkuse arenguga peaks järjest parenema ka hobuse tasakaal.
Hobune, kes end kõigis kolmes allüüris igal ajal koondada laseb, on saavutanud järelandlikkuse kõrgeima astme.

Treenigprotsessi kolm faasi

Harjumisfaas > RÜTM-LÕDVESTATUS-KONTAKT

Treeningskaala 3 esimest astet kuuluvad harjumisfaasi – see on esmajärguline nii noore hobuse väljaõppe alguses kui ka mistahes treeningtunni soojendus- ja lõdvestusfaasis. Hobune peab leidma oma tasakaalu ratsaniku all, teda julgustatakse lõdvestuma, leidma oma loomulik liikumine ja otsima ratsme kaudu ratsanikuga kontakti ehk minema ratsmesse.
Abivahenditeks on:

- Üleminekud
- Lõdvestusharjutused, k.a. ratsmele "järele" sirutamine, sääre eest astumine jne.

- Asjatundlik kordetamine
- Kavaletitöö (hüppevõimlemine)
- Sõit maastikul

Lõdvestatuse saavutamine on algväljaõppe keskne ülesanne, mida kunagi ei tohi alahinnata. Kõigepealt tuleks tagada hobuse rahulolu ja sisemine pingevabadus. Koos seesmise lõdvestatusega saavutatakse suhteliselt kiiresti ka väline lõdvestatus.

Lõdvestavad harjutused tagavad nii lihaste, kõõluste ja liigeste soojenemise kui ka seljategevuse parendamise. Samal ajal hakkab hobune aktiivselt keha alla astuma, sirutab end ratsme suunas ja hakkab kontakti usaldama.

Kontakt peaks noore hobusega harjumisfaasis töötamisel olema kerge, põhieesmärk on õpetada hobust ratset aktsepteerima ning ise kontakti otsima. Hobuse poolt kontakti leidmise koht asub algul suhteliselt madalal: hobuse suu võib olla ligikaudu õlaliigese kõrgusel. Sellises hoiakus on hobuse kaela- ja seljalihastiku soovitud sirutamine ja pingest vabastamine kõige lihtsam.

Ka takistus- ja maastikusõidul on õige rütm ja lõdvestatus eriti olulised. Ainult hea rütmiga galopis liikuv hobune on tasakaalus ja suudab ühtlases tempos takistusi ületada. Lõdvestatuse olemasolu tagab koostöövalmiduse ja töövõime ning võimaldab hobusel kaela- ja seljakumerdusega hüpata. Lõdvestunud hüppehobune võib ratsaniku vea korral või rasketes olukordades ise ennast aidata, ilma seejuures liikumisdünaamikat kaotamata. Pinges hobune on ebakindel, hüppab “ilma seljata” ja võib hüppamisest isegi keelduda.

Kui väljaõppes tekivad probleemid, siis tuleb lõdvestavate põhiharjutuste juurde tagasi pöörduda. Vead võivad esile kerkida mitmetel põhjustel, kuid sageli tuleneb puudulik lõdvestatus ratsaniku tegevusest. See väljendub mitmel viisil, näiteks jäik selg, tagajalgade vähene aktiivsus, puudulik suutegevus, keeleprobleemid, rütmivead, kõverus.

Tõukejõu arendamise faas > LÕDVESTATUS-KONTAKT-IMPULSS-OTSESUS

Tõukejõu arendamine tähendab hobuse tagumise otsa aktiivsuse tõstmist nii, et tagajalad liiguvad ettepoole, rohkem raskuskeskme alla. See on hobuse kandejõu hilisema arendamise eeldus.

Kontakt on selles faasis olulisem ning seisneb hobuse liikumises suulise/ratsme suunas, olenemata tema allüürist, tempost ja kaelaasendist. Alles suurema tõukejõu mõjul on hobune võimeline ja valmis oma kaela kumerdama ja kuklast järele andma kuni ninajoone lähenemiseni vertikaalile. Ratsanik, kes ilma nende eeltingimuste täitmiseta kuklast järeleandmist kätejõuga saavutada püüab, blokeerib oma hobuse selja ja tagajalgade aktiivsuse.

Impulsi arendamine toimub sagedaste üleminekutega allüüride sees ja erinevate allüüride vahel. Üleminekud tuleks teha tundlike poolpeatustega, nii et ratsanik ei blokeeriks hobust ratsmega ning hobusel oleks võimalik astuda tagumiste jalgadega kaugemale oma raskuskeskme alla.

Impulssi ei tohi segi ajada hobuse loomulike allüüride vabaduse ja ilmekusega (näiteks maa-haaravad sammud traavis). Hea impulsiga liikuval hobusel on traavis ja galopis selgesti eristatav õhufaas. Õhufaasi ei tohi ka liialdada, see võib kaasa tuua hõljuva traavi pinges selja ning kangete tagajalgadega. Järelikult on impulss vaoshoitud energia, mis on tekitatud tagajalgade aktiivses töös. Kui tagajalg tõuseb maast, siis peaks kannaliiges kõigepealt liikuma pigem ette kui üles aga mitte mingil juhul tahapoole.
Kontakt ja impulss ei puuduta mitte ainult koolisõidualast tööd, vaid võimaldavad ka hüppamisel ja maastikusõidul hobust, tema tempot ja pöördeid kindlamalt ja harmoonilisemalt kontrollida. Impulsi tõttu on hobuse tagaosa aktiivsem, mispuhul jalgade energilise tõuke tõttu on galopp maadhaaravam. Impulsiga liikuv hobune võtab ratsaniku edasiajavaid mõjutusi õigel kujul omaks, ei kiirusta ning laseb energia endast läbi, suunaga tagant ettepoole.
Ka hüppamise ja maastikusõidu seisukohalt on tõukejõu arendamisel suur tähtsus. Pidev ja elastne kontakt on vajalik hobuse kontrollimiseks eriti pööretel ja kahe takistuse vahel. Ratsaniku edasiajava mõjutuse kaudu peavad hobuse tagajalad oma raskuskeskme alla suunduma, alles sellest tulenevalt saab tekkida maadhaarav galopp, mis kindlustab hobusele suurema tõukejõu ja seega ka parema hüppevõime.
Impulsi arendamisel ja parendamisel on võrdsel määral oluline tähtsus nii tõukejõu kui ka kandejõu arengufaasis. Impulsi olemasolu on hobuse otsesuse ja koondatuse üks põhieeldusi.

Kandejõu arendamise faas > IMPULSS-OTSESUS-KOONDATUS

Sellesse faasi jõudmiseks peaks rütm, lõdvestatus ja kontakt olema saavutatud ja kinnistunud. Impulsi ja otsesuse arendamine on vältimatuks eelduseks koondatusele ja järelandlikkusele.
See nõue väljendub ilmekalt Steinbrechti ütluses: **“Sõida hobust edasi ja hoia teda otse”.**
Lihtsalt öeldes, tuleb hobust sõita rahulikult, otse ja edasi.
Tuleb õpetada hobusel liikuma lühikeste sammudega, et ta suudaks tagumise otsa kere alla tuua, kust ta saab väljatõugata ilma suure pingutuseta.
Koondatus saavutatakse ainult õige ja süstemaatilise väljaõppe kannatliku ja sihipärase tööga. Tõukejõud muudetakse kandmisjõuks, hobune ei liigu mitte ainult edasi, vaid edasi-üles. Selle tulemusena saavutatakse suurem kandevõime.
Kõik harjutused, mis on suunatud tagajalgade parema kandevõime arendamisele, on koondavad harjutused. Eelkõige kuuluvad nende hulka korrektselt sooritatud poolpeatamised ja täispeatused, samuti on koondavate harjutuste hulgas õlad sees, travers, küljendused, tööpiruetid jne. Pärast koondavat tööd ikka jälle elavalt edasi sõita, säilitades allüüride puhtuse ja hobuse tahte edasi liikuda.
Koondatud allüürist pikendusse suundumisel võetakse üleminekul kaasa tagajalgade aktiivsus, ülesmäge suundumus ning enesekandmine. Tagasi koondallüürile tulekul kasutatakse ära pikendusega kaasnenud impulssi ning kadentsi.

Hobuse otsesus, koondatus ja järelandlikkus on vajalik ka raskema taseme takistus- ja maastikusõidul. Ainult nii on ratsanikul võimalik välja sõita täpseid pöördeid, igas olukorras tempot kontrollida, s.o. kiirust suurendada või vähendada ning tagada nii hüppe- kui ka kolmevõistlushobuse jalgade ühtlane koormamine.

Treeningtöös on oluline:

- Treeningskaala järgimine
- Süstemaatilisus, loogilisus ja järjepidevus
- Lihtsamalt keerulisemale
- Arvesse tuleb võtta hobuse ja ratsaniku individuaalseid omadusi ja eeldusi
- Treener peab olema suuteline ära nägema, kas hobune on VALMIS selleks, mida talt nõutakse ja ka üldse - milleks antud hobune on võimeline
- Treeningu mitmekülgsus
- Ära unusta hobust kiita!

Treeningtunni 3-faasiline ülesehitus

- Samm min 10 min. Järgneb soojendusfaas (lõdvestamine).
- Tööfaas. Töö peab olema vahelduv. Koondavad ja lõdvestavad harjutused.
- Treening lõpeb lõdvestamise ja venitamisega. Mahajalutamine.

Abivahendid

- **Stekk** on sääre pikendus, seda tuleb hoida õiges kohas - sääre taga. Kui pikka koolisõidustekki kasutatakse põhiliselt hobuse tagaosale, siis hobune võib tagumist otsa alla viimise asemel kõrgemale tõstma hakata. Reaktsiooni saavutamiseks peaks piisama sellest, et hobust stekiga puudutada.
- **Kannused** on abivahend ratsanikule, kes oskab oma jalgu koordineerida.
- **Kangvaljastust** kasutatakse hobusel alles siis, kui ta suudab juba ennast ise kanda s.t. hobune on süstemaatilise treeninguga läbinud treeningskaala kõik astmed. Kangsuulisest on pigem kahju kui kasu, kui hobune ennast veel ei kanna. Noorel hobusele tuleks kangi tutvustades seda väga ettevaatlikult kasutada, et hobune usaldaks ratsaniku kätt ja julgeks ka kangvaljastusega kontakti otsida. Ratsanik peab enne kangvaljastuse kasutamist olema teadlik selle valjastuse eripärast ja kangi toimemehhanismist.
  Täna on 6-aastaste hobuste rahvusvahelised skeemides kohustuslik trenselvaljastus.
- **Hääl** on koolisõidus võistlustel keelatud, kuid treeningus väga tänuväärt abivahend – ärge unustage hobust kiitmast!

Järgmisi abivahendeid võivad kasutada ainult ratsanikud, kes on tuttavad abivahendite toimemehhanismi ning nende õige reguleerimisega:

- Kummid (*Halsverlängerer*) aitavad hobusel joosta ümaramalt ja annavad ratsanikule parema võimaluse leida enda tasakaal.
- Kordel võib kasutada ka külgratsmeid või kolmnurkratsmeid

- Libisev ratse – nii nagu kõige muu puhul hobustega, ei ole oluline mida sa teed (ja mida kasutad), vaid kuidas seda tehakse.

VÕISTLUSTASEMED

Käesolevas õppemoodulis käsitleme L ja M taset.

L tase

on mõeldud nendele sportlastele ja hobustele, kes on juba omandanud A-klassi põhialused ning omavad juba teatud kogemust võistlustel. Sisaldab FEI ponide, FEI laste ja FEI 5-aastaste hobuste skeeme.

L klassi skeemid on alates 2009. aastast Eestis jagatud kergemateks ehk L_{kergem} (L_K) ja raskemateks ehk L_{raskem} (L_R) skeemideks. L-skeeme sõidetakse trenselvaljastusega

L kergemates skeemides on erinevaid harjutusi, mis demonbstreerivad ratsaniku oskust kasutada juhtimisvõtteid erinevatel allüüridel. Hobune peab olema juhtimisvõtetes, kuid koondallüüre veel ei nõuta.

Kasutatavad harjutused

Sammus: vaba samm järelantud ratsmega, keskmine samm

Traavis: töötraav, keskmine traav, voldid 10m, serpentiinid, sääre eest astumine, jne.

Galopis: töögalopp, keskmine galopp, kontragalopp, ratsme pikaks andmine ja ratsme ette andmine, jalavahetused läbi traavi, serpentiinid, samm-galopp ja galopp-samm üleminekud.

L raskemates skeemides on nõutud juba teatud hobuse koondatus, kuna kasutatakse elemente, mida tuleb sooritada koondallüüridel.

Kasutatavad harjutused

Sammus: koond-, keskmine- ja pikendatud samm, pööre tagaotsal, poolpiruetid, taandamine;

Traavis: töö-, koond-, keskmine traav, õlad sees, voldid kuni 8m, küljendamine.

Galopis: töö-, koond-, keskmine galopp, voldid kuni 10m, kontragalopp, jalavahetus läbi sammu, taandamine

M tase

on mõeldud nendele sportlastele, kes on otsustanud oma sportlaskarjääri jätkata koolisõidus. Sisaldab FEI juunioride ja FEI 6 aastaste hobuste skeeme. M-skeemides võib kasutada nii trensel- kui kangvaljastust

Kasutatavad harjutused:

Sammus: koond-, keskmine- ja pikendatud samm, pöörded tagaotsal, poolpiruetid, taandamine

Traavis: koond-, keskmine- ja pikendatud traav, õlad sees, küljendused, voldid kuni 8m.

Galopis: koond-, keskmine- ja pikendatud galopp, küljendused, üksikud jalavahetused õhus, voldid kuni 10m, kontragalopp
L ja M tasemel nõutavate harjutuste kirjeldused leiate ERL Koolisõidumäärustkust.

Osalemine võistlustel

Nii nagu takistussõidu- või kolmevõistlushobuse puhul on hea mõte koostada aastaks/hooajaks individuaalne võistluskalender, kuhu märkida võistlused ja treening- ning puhke- ja taastumisperioodid.
ERL võistluskalendri leiate Ratsanetist.

Riietus ja varustus

Koolisõiduks sobiva ja lubatud riietuse ja varustuse (sadul, valjastus, suulised) leiate ERL Koolisõidumäärustikust.

Tähtis teada:

- Hobusega ei tohiks minna sõitma skeemi, milleks ta pole veel valmis, s.t. hobune peab olema täielikult suuteline sooritama kõiki antud skeemi elemente.
- Tavaliselt on enesekindluse, vilumuse, positiivse võistluskogemuse saamiseks hea mõte osaleda võistlusklassis, mis on aste madalam kui tase, millel võistluspaar kodus treenib.
- Võistluste tihedus ja osalevate klasside arv peab olema hoolega läbi mõeldud ja vastama hobuse valmidusele, vormile ja isikuomadustele. Mõni hobune võib võistelda mitmel järjestikusel nädalavahetustel ja tulemused aina paranevad. Sellegipoolest vajavad ka need hobused puhkepausi. Teised hobused jälle saavutavad paremaid tulemusi, kui nendega päris iga nädal ei stardita. Treener ja ratsanik peavad suutma leida parima variandi konkreetsele hobusele.
- Ratsanik peab alustama sissejuhatuseks kergemast skeemist, et nii ratsanik kui hobune saavutaksid eneseusalduse ja kindlustamaks, et hobune töötab lõdvestatult.
- Võistluste ajal – kas hobune jäetakse võistluspaika tallidesse või viiakse koju, peab treener mõtlema, kuidas kinni pidada hobuse söötmise ja jootmise režiimist.
- Ei tohiks olla vajalik üle korrata, et hobuse eest tuleb võistluste ajal väga hästi hoolitseda. Hobuse olemine võistlustel tuleb teha nii meeldivaks kui võimalik.
- Võistluse võib lugeda kordaläinuks ka siis, kui ei tuldud auhinnalisele kohale. Kui hobune vastas püüdlikult ratsaniku juhtimisvõtetele ja sooritas kõik nõutud harjutused vastavalt oma treeningtasemele, peaks ratsanik olema rahul.

Skeemiks ettevalmistamine

- Ratsanik peab endale hoolikalt selgeks tegema antud skeemi nõudmised.
- Skeem peab olema täielikult peas. Hea moodus skeemi õppimiseks on skeemi korduvalt ja üksikasjadeni ettekujutuses läbi sõitmine (vaimne treening)

- Ratsanik peaks eelnevalt valima ka skeemi sõitmise taktika. See sõltub hobusest, treeningtasemest ja eesmärgist, mis ratsanik endale püstitab. Võistlusväljakule ilma selge tegevusplaanita sõitmine tekitab ebakindlust nii ratsanikus kui hobuses.
- Kindel plaan peab olema ka soojenduseks. Soojenduse plaan ja selle sisu sõltuvad eelkõige hobusest aga ka eesmärgist ja kestusest.
- Soojenduseks tuleb alati piisavalt aega varuda. Arvestada tuleb pika ratsmega sammu käimise, lõdvestava töö, puhkepauside ning ja varustuse ja ratsaniku riietuse korrastamisega.
- Liiga lühike soojendusaeg võib viia probleemideni, mida pole enam võimalik lahendada.
- Üksikute harjutuste sooritamisel enne starti on oma väärtus, kuna hobune teab siis, mida temalt oodatakse, mitte teda ei „üllatata" võistlusväljakul. Siiski ei ole võistlussoojendus koht treenimiseks – kui ei ole suudetud midagi korrektselt õppida kodus, ei õnnestu see ka soojendusväljakul. Soojenduse ajal antakse harjutustele üksnes viimane lihv.
- Kui tekib probleeme või isegi vastuhakku – nt. ebaregulaarsed või kiirustavad allüürid, kuklajäikus või vead harjutustel, peaks ratsanik need lahendama rahulikult ja läbimõeldult. Seejuures peab ta olema otsusekindel kuid juhtimisvõtted ei tohi muutuda närviliseks ega tooreks.

Oluline on, et hobusel seostuks võistlemine üksnes positiivsete kogemustega.

Skeemi sõitmine

- Sõida oma hobust, mitte skeemi!
- Ratsanik peaks olema planeerinud ja läbi viinud oma ettevalmistused ja soojenduse nii, et kui eelmine võistleja lõpetab, on ta valmis minema võistlusväljakule, olles sealjuures rahulik ja keskendunud.
- Ümber võistlusaia sõitmine tutvustab eelkõige hobusele väljakut, ümbritsevat ja mõnikord ka erinevat pinnast. Samal ajal saab ratsanik kindlustada, et hobune on sääre ees. Tuleb leida oma „sõidurütm".
- Ratsanik peab sõitma samamoodi nagu koduses treeningus.
- Ei tohi unustada, et hobune toimib "tagant ettepoole".
- Iga harjutus tuleb ette valmistada poolpeatustega.
- Nurgad on võistleja sõbrad!
- Impulss, enesekandmine ja väljendusrikkus tuleb säilitada kogu skeemi jooksul.
- Kui midagi ebaõnnestub, ei tohi ratsanik lasta sel oma tähelepanu hajutada, ta peab jätkama sõitmist ja keskenduma täielikult sellele, mis ees on. Ühe vea pärast ei tohi järgmisi harjutusi ära rikkuda.
- Ratsanik oma hobuse hoidma sääre ees kogu skeemi vältel, nii nagu treeninguski. Eriti just noored ratsanikud kalduvad keskenduma „ilusalt istumisele" ja on seetõttu liiga passiivsed.

Peale skeemi

- Peale lõputervitust peaks võistluspaar lahkuma võistlusväljakult sammus pika ratsmega.
- Juhul, kui hobune läks skeemi ajal väga pingesse, võiks teda veel soojendusväljakul enne mahajalutamist veidi kergendatud traavis pika ratsmega lõdvestada.
- Hobust tuleb jalutada, kuni ta hingab jälle rahulikult ja ei higista enam.
- Seejärel tuleb hoolitseda hobuste kõikide vajaduste eest. Hoolas tähelepanu hobuse heaolu suhtes aitab kaasa sellele, et hobusel ei tekiks võistluste suhtes mingit vastumeelsust, vaid vastupidi – võistlemine oleks hobusele meeldiv.
- Ratsanikule tuleb kasuks pärast võistlust vaadata enda sooritust videolt ning analüüsida treeneriga, mis olid hästi ning mida võiks veel parandada.
- Veelkord tuleks endale meelde tuletada, et ratsutamine on nauding ☺

Kasutatud kirjandus

Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN)"Juhised ratsa – ja rakendispordiks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"

Wilhelm Müseler "Ratsutamisõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007

Kyra Kyrklund, Jytte Lemkow „Kyra ja ratsastuksen taito" WSOY 2004

Dr. Gerd Heuschmann „Tug of War: Classical versus „Modern" Dressage" Trafalgar Square Books 2007

German National Equestrian Federation „Advanced Techniques of Dressage" translated by Christina Belton, Kenilworth Press 2003

Dressage Handbook, Guidlines for Judging, FEI 2007

Britta Schöffmann, "Dressage School", Trafalgar Square Books 2
http://www.britta-schoeffmann.de/

Eesti Ratsaspordi Liit www.ratsaliit.ee (koolisõidu skeemid, määrustik)

www.hippocampus-nl.com

Jane Kidd "Ratsastuse Alused" 2003

Barbara Burkhardt "Dressage from A to X" 1999

Ratsutamise treeningtunni alused kolmevõistluses

Siret Saks, Aldo Kanepi

Kolmevõistluse visioon ja eesmärgid

W.Müseler on oma ratsaspordikirjanduse klassika hulka kuuluvas raamatus „Ratsasport“ öelnud järgmist: “Ratsanik peab regulaarselt harjutama kolme asja: sõitu maneežis (väljakul), sõitu maastikul ja hüppamist. Kes ühte neist alahindab või ühe neist päris hooletusse jätab, ei hakka oma hobust kunagi täielikult valitsema“.

Eeltoodust saab järeldada seda, et täieliku ratsaspordi kui kunsti valdamiseks on vajalik ka vähemal või suuremal määral tutvuda maastikusõiduga, millest omakorda võib kasvada huvi krossi ning seejärel kolmevõistluse vastu. Juhul, kui nimetatud huvi ei teki, on maastikusõidu kogemine ning selle kogemuse turvaliseks õpetamiseks vaja teada kõikidel treeneritel kolmevõistluse treeningu põhialuseid.

Esimesena mainis kolmevõistlust kreeka ajaloolane Xenophon, kuid esimene tänapäevasele kolmevõisltusele sarnanev võistlus peeti Prantsusmaal 1902. A . Esimest korda oli kolmevõistlus olümpiamängude kavas 1912. a. Algselt osalesid kolmevõitluse võistlustel sõjaväelased.

Tänapäeval kujutab kolmevõistlus endast kõige keerulisemat kombineeritud ratsavõistlust. Eduka kolmevõistluse läbimiseks on vajalik, et ratsanikul oleks märkimisväärne kogemus kõigist kolmest (koolisõit, takistussõit ja kross) alast ning teadmised oma hobuse oskustest ning võimetest. Ehk teisisõnu öeldes peab kolmevõistluse läbimiseks võistleja olema treeninud jätkusuutlikult, progressiivselt ja teadlikult oma võistluspartnerit.

Kross kujutab endast kõige keerukamat võistlusala, mille eduka läbimise eeldusteks on korrektne ja igakülgne treening. Krossis pannakse proovile ratsaniku ja hobuse võimed kohaneda erinevate tingimustega ja väljakutsetega (ilmastik, maastik, pinnas, tõkked jne). Kolmevõistlus esitab väljakutseid, mille korrektseks läbimiseks on vajalik näidata ratsaniku ja hobuse oskusi, koostöö harmooniat, enesekindlust. Ala jätkusuutlikkuse tagamiseks on vajalik, et treenerid tagavad oma õpilaste sellise ettevalmistuse, et publikule (võimalikele uutele ala harrastajatele, pealtvaatajatele, võimalikele sponsoritele jms) esitatakse ainult häid ja väga häid esitlusi (pilte).

Kolmevõistluse krossi kõrgendatud riski tõttu on kõik inimesed (võistlejad/treenerid), kes otsustavad võistelda/treenida võistlejaid nimetatud alal, kohustatud teadvustama endale riske, mis kaasnevad kolmevõistlusega ning vastutust, mis tuleb võtta, et tagada ala jätkusuutlikkus. Iga võistleja/treener, kes asub võistlema/õpilane asub võistlema, peab teadvustama endale ning järjepideva treeninguga tagama selle, et hobused on treenitud järjepidevalt ning nende treeningtase vastab võistluse raskusastmele, vältimaks seda, et ükski täiendav risk ei realiseeruks asjatult või hooletusest.

Kolmevõistlus on ratsaspordi ülim väljakutse, ühendades endas koolisõiduks vajalikud oskused, takistussõiduks vajaliku täpsuse ning vilumuse ja krossiks vajaliku julguse ning vapruse.

Kokkuvõtteks saab öelda, et kolmevõistlus on ratsaspordi ülimaks väljakutseks, mille jätkusuutlikkuse tagamiseks peavad nii võistlejaid kui ka treenerid igapäevasel teadvustama alaga kaasnevaid riske ning vastutust ja planeerima oma treeninguid/võistlusi arvestades eelmainitud riskidega ning vastutusega (nii võistleja kui ka ala jätkusuutlikkuse seisukohast).

Turvalisus

Nimetatud eesmärkide (jätkusuutlik areng) saavutamiseks tuleb alustaval treeneril ennekõike tagada turvalisus treeningutel.
Turvalisuse tagamine on vajalik nii treeningute eelselt, treeningutel kui ka treeningute järgselt. Algõpetus peab olema läbi viidud selliselt, et õpilastel on head teadmised põhilistest sidumisvõtetest, õpilased on võimelised hobuseid ette valmistama treeninguteks ja õpilastele on antud edasi lugupidav suhtumine hobustesse ning teadmised tänapäevasest hobukultuurist.

1) Hobuse väljaõpe peab vastab ratsaniku tasemele. Kolmevõistluse treenimiseks pole teistsuguseid soovitusi, kui teiste alade harrastamiseks. Kogenud hobused peaksid õpetama kogenematuid ratsanike ning noored, kogenematud hobused võiksid olla koolitatud kogenenud ratsutajate poolt.
2) Kohustuslik on turvakiivri kasutamine (3-kinnitusega). NB! Kõik turul olevad turvakiivrid ei vasta tegelikkuses nõuetele, mis on vajalikud turvalisuse tagamiseks krossil. Erinevate nõuetega ja selleks, et välja selgitada milline kiiver on sobiv soovitan tutvuda www.beta-uk.org kodulehel oleva informatsiooniga[1]. Turvavesti kasutamine tuleb hüppetreeningutel (takistussõit) teha kohustuslikuks lastele ning maastikusõidul ka täiskasvanutele. Nagu ka erinevad turvakiivrid, ei vasta kõik turvavestid rahvusvahelistele standarditele, mistõttu soovitan tutvuda www.beta-uk.org kodulehel oleva informatsiooniga.

[1] http://www.beta-uk.org/media/safety/download/BETA%20Guide%20to%20Riding%20Hats%20A5%202%20pager%20to%20go%20as%20insert%20in%20nehellip.pdf

3) Korrektse pikivahe ja külgmise vahe hoidmine grupitreeningutel. Üksteise taga rivis sõites peab tagumine ratsutaja nägema ees liikuva hobuse tagumisi kapju, kui ta vaatab oma hobuse kahe kõrva vahelt otse ette. Kõrvuti sõites peaks vahe olema 2-3 meetrit.
4) Võõrastel maadel liikudes tuleks ennem nende valdajatega kokku leppida liikumisrajad ja ajad.
5) Treeneritel tuleks metsarajad enne maastikutreeningut endal üle kontrollida soovitavalt koos hobusega. S.h. just metsateed ja loodulikest veekogudest läbimineku kohad.
6) Võimalusel vältida tiheda liiklusega teid. Sõidukite lähenedes liikuda sammus. Liigeldes tuleb järgida liikluseeskirju.
7) Pehmel pinnasel vabastatakse hobuse tagaosa koormusest, ratsanik kallutab ülakeha ette, põlved kinni, võimalusel annab ratsmed järgi.
8) Pinnasesse vajumisel hobuse seljast maha tulla ja pika ratsmega hobune ebamugavast pinnasest välja talutada. Asfaldil ja kõva kattega teedel tuleb liikuda sammus või rahulikus traavis. Jäätunud pinnasel tuleb hobust talutada käekõrval ja turvalisuse tagamiseks tuleks vältida järske pöördeid.
9) Veest tuleb läbi minna kohas, kus põhi on tuttav ja kindel ning veetase madal. Hobusel peavad vees jalad põhja ulatuma
10) Tempo valik maastikul sõltub erinevatest asjaoludest, kuid ennekõike (nõrgema ratsaniku oskustest grupis, teeoludest, ilmastikust, nähtavusest, hobuse väljaõppest

NB! Tegemist ei ole kinnise loeteluga ja ohutusreeglid peaksid olema sätestatud arvestades konkreetse ratsakooli tingimusi ning tehiolusid.

Maastiku treening

Millal alustada? Kuidas alustada?

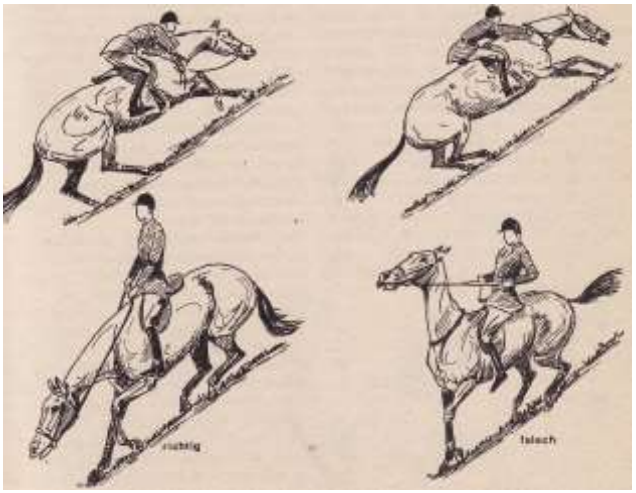
Ratsutamine on puhtalt harjutamise ning arendamise küsimus. Treeningu eesmärkideks on ennekõike rõõmus ja rahul hobune, rõõmus ja rahul ratsanik ja rõõmus ja rahulolev treener. Seetõttu on eriti hea ning efektiivne viis ratsaniku motivatsiooni tõstmiseks ning ratsutamisoskuste edendamiseks treeningud maastikul. Pikemad sõidud maastikul sunnivad ratsanikku ennast hobuse seljas lõdvestama, mis tagab parema ja loomulikuma istaku. Seega edendab suhteliselt varajases treeningstaadiumis maastikusõit ratsutaja oskusi ning motiveerib ehk seda ratsanikku, kes maneežisõidust juba on natukene tüdinenud.

Kindlasti tekib paljudel treeneritel küsimus, et millal on just õige aeg alustada maastiku treeningutega ning hüpetega maastikul, mille eesmärgiks võiks olla treeningtundidesse vahelduse toomine või kolmevõistluse läbimine või ratsaspordist kui hobist suurema naudingu saamine.

Maastikutreeningutega võiks alustada siis, kui ratsanik on omandanud oskuse liikuda kõigil allüüridel ja suudab hobuse liikumist kontrollida e. ratsanik on omandanud teatud oskused. Sisuliselt tähendab see seda, et ratsanik püsib hobuse seljas tasakaalu abil, istub suuremal või vähemal määral hobuse seljas lõdvestatult ning on õppinud hobuse liigutustega kaasa minema. Lisaks on oluline, et ratsanik on omandanud peamised juhtimisvõtted. Väga oluline on ka see, et ratsanik tunneks ennast hobuse seljas turvaliselt ja enesekindlalt piiratud välis- või sisemaneezis enne kui siirduda maastikule. Tuleks järgida seda, et maastikule minekul (kevadel) on soovitav hobustele valida kogenenumad ja tugevamad ratsanikud.

Soovituslik oleks tutvustada ning/või üle korrata kõik maastikul käimise reeglid ja turvalisust tagavad põhipunktid rahulikult õpilastele esmalt klassiruumis või koosoleku vormis. Esimestel treeningutel tuleb tutvustada liikumist siledal maal. Soovitatav on teha erinevaid koolisõiduharjutusi, et kontroll hobuste üle säiliks. Kui ratsanikud on enesekindlad võib jätkata traavi ja galoppi sõitmisega poolistakus, hoides hobust kindlates juhtimisvõtetes (maastikul sõites peab hoidma kerget ratsmekontakti).

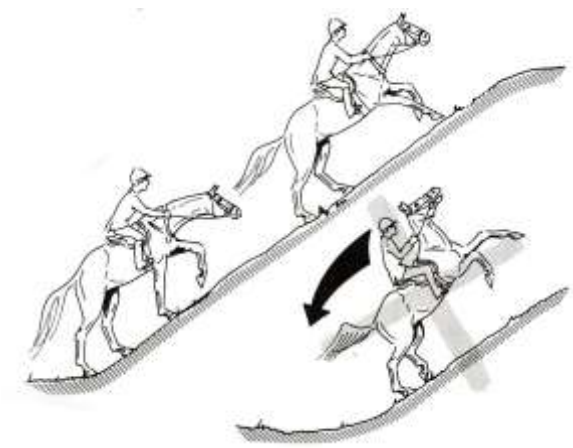
Treenimine ebaühtlasel maastikul

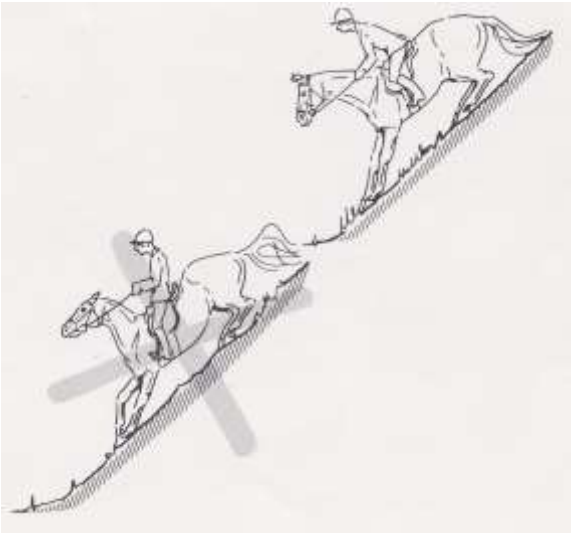


- Kui ratsaniku istak on kinnistunud, siis võib minna ebatasasele maastikule. Kõik järgnevad harjutused parandavad ratsutaja tasakaalu ning õpetavad hobuse liikumisega kaasa minemist, mis

on kõik oluline kolmevõistluse krossiosa läbimisel.

- Harjutada mäest üles-alla sõitmist ja kraavide läbimist.
- Mäest üles-alla sõites vähendab ratsanik keha ettekallutamisega hobuse seljale koormust.
- Mida järsemast nõlvast üles sõidetakse, seda enam tuleb keha ette kallutada, toetuda jalustele ja põlvedega kinni hoida ning ratset järele anda, et hobune saaks kaela välja sirutada. Kontakti siiski kaotada ei tohiks.
- Mäest laskudes tuleb keha hoida rohkem sirgelt, toetuda jalustele, kand allasuruda, põlved kinni ja ratse järgi anda, et hobune saaks kaela väljasirutada.
- Mäkke tõusud ja laskumised peavad toimuma risti tõusu või langusega, mitte poolviltu, kus on suur libisemise oht.
- Mingil juhul ei tohi ratsmest ennast tasakaalustada ehk ''ratsme otsa rippuma jääda''. Ratsaniku tasakaalustamiseks käte abil võib hobuse kaela ümber panna rihma ja ratsanik saab vajadusel kinni hoida.





Veest läbi sõitmine

Kui mäest üles ja alla on juba lihtne minna, tuleks õpilastele võimalusel tutvustada ka veest läbi sõitmis, et ette valmistada õpilase veetakistusteks. Veetakistuste läbimisel tuleb silmas pidada seda, et vett tuleks läbida ainult tuttavates kohtades. Vette sõites hobune pidurdab üldjuhul natukene ning vees sõites on hobuse liikumine aeglasem vee suurema takistuse tõttu.

Kolmevõistluses on veetõkkel lubatud sügavuseks 30 cm. Vees sõites tuleb säilitada ratsmekontakt, toetuda sügavalt jalustele, suruda põlved sadulasse ning tasakaalu säilitamiseks tuleb hoida keha püstisemas asendis.

Tempotunnetus

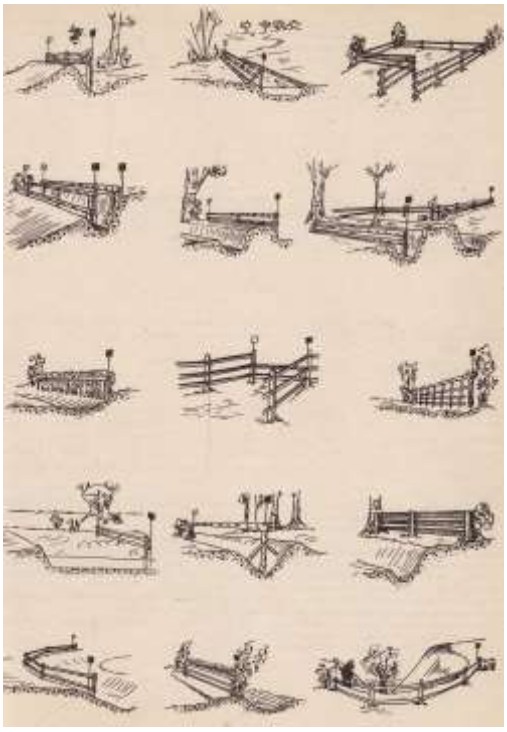
Väga oluline on ratsutamise ning oma hobuse täieliku mõistmise juures ka tempotunnetus. Tempotunnetuse õppimiseks on mõistlik mõõta välja teatud vahemaa ning see siis läbida vastavas allüüris, võttes samal ajal ka aega. Seega on kõige lihtsamaks mooduseks tempotunnetuse omandamiseks harjutada väljamõõdetud distantsil. Esmalt tuleks järgida, et sõit oleks ühtlane ning ühesuguses rütmis ning seejärel saab ratsanik kogeda, millises tempos sõit toimub. Väga hea tempotunnetuse omandamiseks ja tempotunnetuse arendamiseks on vajalik ka kasutada erinevaid hobuseid, kuna allüüride tempo erinevat kasvu hobustel on erinev.

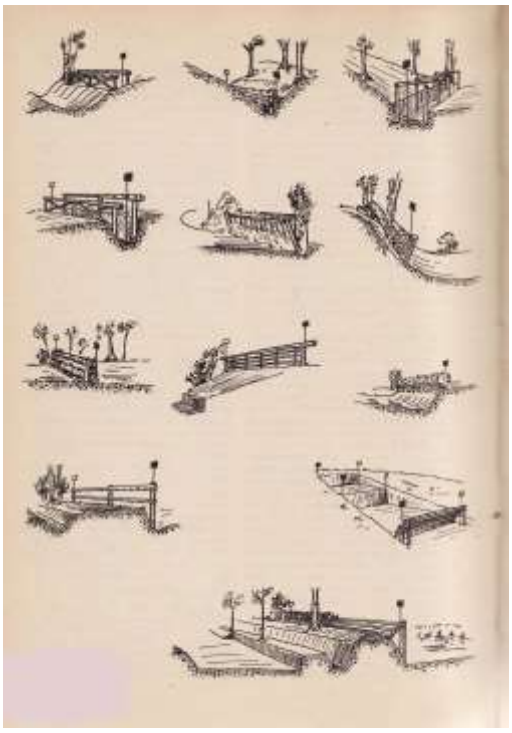
Samm	100-125 m/min.
Traav	220-250 m/min.
Galopp	330-400 m/min.

Tempotunnetus omab väga suurt tähtsust krossi turvalisel läbimisel. Lihtsamate klasside tempo on üldjuhul 435 m/minutis, mis kasvab üha krossikõrguse ja raskusastme kasvamisel. Vastupidiselt laialt levinud arvamusele ei ole krossitempo kiiruse kasv seotud sellega, et rajameistrid sooviksid hüppamist krossil ratsanikele ja hobustele keerulisemaks ja raskemaks teha. Tempo, mis on määratud teatud võistlusklassidele on turvaline tempo ja kiirus, millega sellise raskusastmega tõkkeid ületada. See on ka põhjuseks, miks takistussõidus on 80 cm parkuuril kiiruseks 300 v 325 minutit, kuid suurtes parkuurides juba 375 m/minutis.

Hüppamine maastikul

Hüppamisega maastikul tuleks algu.st teha siis, kui ratsanik on saavutanud kindluse takistussõidu tõkete hüppamisel. Alustada tuleks lihtsatest takistustest, mis on hobusele





sõbralikud ning Maastiku takistused ei tohiks olla kõrgemad, kui platsil olnud takistused, mille ületamisel on ratsanik enesekindluse saavutanud. Maastiku takistused peaksid olema kinnised ning suhteliselt massiivsed, et hobusel oleks neis kerge üle hüpata. Alguseks sobivad väga hästi lihtsad palgid, heinapallid, tünnid, herdlid jms.

Möödaminemise vältimiseks võib kasutada külgväravaid või lippe. asutada külgväravaid, et vältida hobuse möödaminemist. Ratsakoolidel on mõistlik ning otstarbekas omada teisaldatavaid takistusi, sest neid on võimalik paigaldada erinevatesse kohtadesse, mis on vahelduseks nii hobusele, kui ka ratsanikule.

Maastikutakistusele lähenetakse nii nagu ka platsile asetatud takistusele – hobune peab olema juhtimisvõtetes, et tagada rütm ja tasakaal. Kõige sagedasem viga hüppamisel on takistusele lähenemise alahindamine. Ratsaniku kaudu kanduvad hobusele edasi ratsaniku emotsioonid. Mõjustamisvahendite kindluse, ebakindluse ja tugevuse kaudu. Hobune tunneb väga hästi, kas ratsanik sõidab takistusele otsustavalt või ebakindlalt ja kartlikult. Just seetõttu ongi väga oluline, et maastikutakistuste hüppamisel on ratsutajal kogemus platsitakistustega ning saavutatud on kindlus väljakul hüppamisel.

Maastikusõidul ei ole olemas lihtsaid hüppeid, igaks hüppeks tuleb korralikult ette ennast ja oma hobust valmistada. Kogenud hobused peavad oskama ise mõõduka tempo juures valida äratõuke koha.

Üleshüppel peab ratsanik tugevalt põlvedega ennast kinni hoidma, sääred kindlas asendis sadulavöö juures, ülakeha kallutatakse ettepoole ja vastavalt vajadusele antakse ratsmeid järgi. Üleshüppele lähenetakse tavapärasest kiiremas tempos, sest hobune ise pidurdab veidikene enne takistust.

Allahüpetel on oluline kindel kaela toetus, ratsaniku põlved on kinni ja tavapäraselt tugevamini alla surutud kandade hoid on ratsanikule toeks. Enne allahüpet vähendatakse tempot, kuid hobune peab säilitama rütmi ja olema kindlates juhtimisvõtetes.

Vettehüpetel pidurdab vesi hobuse hoogu. Ratsanik peab andma ratsmeid niipalju järgi, et hobusel oleks lihtne tasakaalu leida. Ratsanikul põlved kindlalt peavad olema kindlalt

sadulasse surutud ning kand all, e ratsanik ei kaotaks tasakaalu, mis võiks omakorda ohtu seada hobuse tasakaalu.

Võistlemine

Kui ratsanik on õppinud tundma ennast mugavalt maastikusõidus, on eelduslikult teinud mitmeid starte nii koolisõidus kui ka takistussõidus ning kui hobuse ja ratsaniku ühine ettevalmistus seda võimaldab, võib hakata mõtlema oma esimesel kolmevõistlusel osalemise peale. Kolmevõistlus koosneb kolmest osast, mistõttu ettevalmistus on keerukam (ennekõike alade arvu rohkuse poolest), kuid samas ka mitmekülgsem, kui ainult koolisõiduks või takistussõiduks. Soovituslik on enne kolmevõistlusele registreerimist omada teatavat võistlustel käimise kogemuste pagasit, kuna ettevalmistus tuleb teha ikkagi kolme võistlusala osas ning esmakordselt sellise vastutuse võtmine kohe esimesel võistlusel võib võistlejale stressirikas olla.

Võistlustele minekuks on hea koostada endale nimekiri kõikidest asjadest, mis tuleks enne võistlust ära teha ja/või kaasa võtta. Oluline on tutvuda enne võistlust võistlusmäärustikuga ning teha selgeks endale kõige olulisemad aspektid sh. see, mis on vaja võistlusele kaasa võtta ja/või maha jätta. Nimetatud näidis nimekirju on vabalt leitavad ka internetist - http://discovereventing.com/sites/default/files/Complete.pdf

Veterinaarne kontroll ja selleks ettevalmistus

Veterinaarse kontrolli läbiviimine sõltub ajakavast ning krossi raskusastmest. Veterinaarse kontrolli puhul tuleb järgida läbiviimise rutiini, mis tegelikkuses on igal pool ühesugune[2]. Veterinaarse kontrolli läbiviimisel peab ratsanikul olema korrektne riietus. Hobune puhas ja korrektselt valjastatud. Rahvusvahelistel võistlustel on kohustuslik hobusel number ning hobust võiks esitada võistlev sportlane. Hobusele tuleb juba kodus õpetada käe kõrval sammu ja traavi tegemist.

Koolisõit ja koolisõidu varustus

Kolmevõistlus algab üldjuhul koolisõidust, mistõttu ongi oluline, et ratsanik koos oma hobusega on varem osalenud koolisõiduvõistlustel, enne kui asutakse osalema kolmevõistluses. Ratsanik on varasema kogemuse tõttu teadlik sellest, kuidas hobune käitub ning mida koolisõidu sõitmisel tähele panna ning millest lähtuda. Hea koolisõidu osa kolmevõistluses tekitab positiivse emotsiooni ning tagab ka selle, et hobune on takistussõidus ja maastikusõidus juhitav ning kontrollitav. Koolisõidu osa eesmärgiks on tagada suuremal või vähemal määral teiste alade turvalisus.

[2] https://www.youtube.com/watch?v=Dct1mg8xl_I – Veterinaarne ülevaatus

Koolisõidu varustus ja lubatud/mittelubatud vahendid jms on sätestatud Kolmevõistluse FEI määrustikus, mis on kättesaadav Ratsaliidu kodulehel www.ratsaliit.ee - kolmevõistlus. Enne esimest võistlust on soovituslik nimetatud määrustik kätte võtta ning kontrollida, kas planeeritav varustus vastab määrustikus sätestatule.

Takistussõit ja varustus

Takistussõit on varieeruvalt kolmevõistluse teine või kolmas ala. Takistussõidu puhul oleks ka alustava kolmevõistleja puhul oluline see, et nii hobusel kui ka ratsanikul oleks piisav kogemus takistussõidu võistlustel osalemise näol. Nimetatud kogemused vähendavad võistluseelset stressi ning teevad ratsaniku enesekindlamaks, mis tagavad parema lõppresultaadi.

Takistussõidu varustus ja lubatud/mittelubatud vahendid jms on sätestatud Kolmevõistluse FEI määrustikus, mis on kättesaadav – www.ratsaliit.ee - kolmevõistlus. Samuti kohalduvad takistussõidule üldpõhimõtted, mis on kättesaadavad FEI takistussõidu määrustikust. Lisaks tuleks tutvuda ka FEI üldmäärustikuga ja ERL üldmäärustikuga.

Maastikuosa ehk kross ja maastikusõidu varustus

Kolmevõistluse maastikuosa nagu ka takistussõit eeldab enne raja tutvumist jalgsi ja/või jalgrattal. Tutvuda tuleb pinnasega, takistustega, erinevate alternatiividega. Valida enda jaoks sobivaim tempo ning trajektoor. Arvestada tuleb nii lõikudega takistuste vahel, kui ka lõikudega, mis on seotud takistustega. Tempovalik erinevatel rajalõikudel, et hobune ei väsiks liialt – kas on palju tõuse-langusi, tagasipöördeid.

Maastikusõit algab soojendusest a lõppeb finišis. Ei ole olemas lihtsaid takistusi ning edukas soojendus on aluseks heale ning turvalisele maastikusõidule. Marsruuti õpetades ei tohi jääda hobusega seisma, vaid tuleb jätkata kergelt galopis, seejärel traavis ning siis, kui hobuse hingamine on enam vähem taastunud võib võtta hobuse sammule. Pärast maastikusõitu on otstarbekas jahutada hobuse jalgu jaheda veega ning seejärel vajadusel saviga. Hobust võib pesta, kuid leige veega, mitte jääkülmaga. Mida rohkem hobune liigub pärast maastikusõitu (jalutab), seda paremini taastub ta maastikusõidust nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt.

Maastikusõidule minnes peab varustus vastama FEI kolmevõistluse määrustikule. Kohustuslikud on korrektne ja nõuetele vastav turvakiiver, turvavest, meditsiiniline kaart jms.

Minimaalsed tasemele vastavuse nõuded (MER)

Sissejuhatuses oli juttu vastutusest, mis nii ratsanik kui ka treenerid peavad võtma endale ja teadvustama kolmevõistlusega tegelemisel ning võistlustel osalemisel. FEI kolmevõistluse

määrustik art 517 üritab panna vastutuse alaliitudele ja ratsutajatele endile võistluste läbimisel.

MER saadakse, kui võistleja on lõpetanud kogu võistluse allpool toodud minimaalsete parameetrite piirides:
a) mitte rohkem kui 75 miinuspunkti Koolisõidus
b) krossil :
- puhas sõit (0 mp) takistustel (erandid - vt art 520)
- ei tohi ületada krossi normiaega rohkem kui 90 sekundit 1*,2* ja 3* võistlustel. 4* võistlustel mitte rohkem 120 sekundit.
c) takistussõidus ei tohi saada takistustel rohkem kui 16 miinuspunkti

MÄRKUS: varasematel aastatel saadud MER arvestatakse sel ajal kehtinud reeglite järgi

Varem ja tänase päevani kutsutakse Eestis nimetatud nõudeid kvalifikatsiooninõueteks, mis ennekõike tähendas seda, et nõude täitmisel oli õigus minna edasi järgmisse klassi ehk raskemasse klassi. Põhjus definitsiooni muutmisel oli lihtne, sooviti ära muuta eksiarvamus, mille kohaselt eeltoodud parameetrite täitmisel oli paar justkui nö küps järgmisse võistlusklassi minemiseks. Tegelikkuses, tuleb arvestada sellega, et eeltoodud normi täitmisel on tegemist minimaalsete parameetrite piirides lõpetatud tulemiga, millest allapoole võistlust läbides ei saaks seda nimetada üleüldsegi väga edukaks kolmevõistluseks.

Erinevates riikides on sätestatud erinevad rahvuslikud nõuded kvalifikatsioonideks.

Hobune

Kolmevõistluse algtasemeteks sobib peaaegu iga hobune e kõiki omadusi on võimalik hobustes arendada, mistõttu algtasemeteks sobivad enamus hobuseid. Hobusesse pandava töö maht võib ainult saada määravaks, mistõttu tuleks eelistada kergema tüübilisi, julgeid, korrektse ja regulaarse kolme allüüriga hobuseid.

Kergema tüübilised hobuste eelistamine on puhtpraktilise põhjusega. Nimelt kestavad kergema tüübilised hobused kauem (korrektse treeningu puhul), mistõttu on mõistlikum kasutada just selliseid hobuseid, et kauem nautida kõiki raske treeningu vilju.

Sporthobuse söötmine on temaatika omaette, mille osas on paljudel inimestel eriarvamusi. Söötmisel peab jälgima hobuse üldist konditsiooni ning seejärel hinnata konkreetseid vajadusi.

Keskmise taseme kolmevõistlushobuse sööt peaks kindlasti koosnema heinast, mõningasest jõusöödast ja mineraalidest. Söötmise puhul tuleb arvestada ka treeningperioodi mahukust ning konkreetset tööd, mida hetkel tehakse, samuti heina/jõusööda kvaliteeti ning hobuse üleüldist enesetunnet. Kindlasti ei tohi alahinnata heina vaba olemasolu ning stressi vähendamise võimalusi võistlusperioodil.

Kasutatud kirjandus:

1. “Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe”
2. ´´Pferde Sport´´, E.Oese, Berlin
3. Wilhelm Müseler: „Ratsasport“;
4. Michel Robert :“ The Secrets and Methods of a Great Champion“;

Soovituslik kirjandus:

1. Michel Robert :“ The Secrets and Methods of a Great Champion“.
2. Tuire Kaimio: „Koos hobusega“;
3. Wilhelm Müseler: „Ratsasport“;
4. Modern Eventing with Phillip Dutton, The Complete Resource for Today's Eventers – Training, Conditioning and Competing in All Three Phases
5. Training the Three Day Horse and Rider *by Jim Wofford*
6. Cross Country with Jim Wofford
7. How Good Riders Get Good: Daily Choices that Lead to Success in Any Equestrian Sport
8. 101 Jumping Exercises for Horse & Rider by Linda Allen;
9. Celebrity Jumping Excercises.

Soovituslikke internetilehekülgi

1) www.ratsaliit.ee
2) http://www.eventiontv.com/
3) https://www.britisheventing.com/asp-net/page.aspx?section=1153&itemTitle=Getting+Started
4) www.discovereventing.com
5) www.horseandcountry.tv
6) www.equisearch.com

Takistussõidu treeningtunni alused

Riina Pill, Andres Treve

Takistussõidu areng eestis

Ratsutamine ja ratsasport on inimeste meeli köitnud läbi aegade. Ratsutamine pakub inimesele unikaalse võimaluse teha ja nautida koostööd hobusega – loomaga, kes ajaloo vältel on olnud inimese kõrval igapäevatöös, sõjatandril, aga ka meelelahutustes, s.h. spordis.

Ratsutamise takistussõit, mis demonstreerib hobuse vabadust, energiat, võimekust ja allumist ratsanikule takistuste ületamisel, on üks levinumatest ratsaspordialadest nii maailmas kui Eestis. Esimene ametlik takistussõidu võistlus peeti 1864.aastal Dublinis. Umbes 20. sajandi alguseni, võib öelda, et isegi Esimese maailmasõjani ei tuntud sellist takistussõitu, mis tänapäeval levinud on. Kaasaegsele takistussõidule pani aluse itaallane Frederico Caprilli. Olümpiaalaks tunnistati ratsutamise takistussõit 1912. aastal.

Esimesed ratsutamisvõistlused Eestis peeti Tartus 1921.aastal. 1922.aastal asutati Hobuseasjanduse- ja Arendamise Armastajate Ühing, mille ülesanneteks said ratsaspordi ja hobusekasvatuse edendamine riigis. 1940-ndate aastate alguseks oli Eesti ratsaspordis saavutatud tase, mis lubanuks meie riigi esindajatel konkureerida Euroopa teiste riikide esindajatega, paraku võtsid II maailmasõda ja nõukogude okupatsioon selle võimaluse.

Ratsutamise takistussõidu areng Eesti NSV-s algas sõjajärgseil aastail. Arengut toetasid ratsaspordiinstruktorite ettevalmistamine vabariigi kõrgkoolides (TRÜ ja TPI), ratsutamise viljelemine kolhoosides ja sovhoosides, ratsutamisosakondade loomine laste ja noorte spordikoolide juurde. Ehkki spordiala arengut takistasid ratsutajate kesised treeningutingimused ja ebapiisava kvaliteediga hobukoosseis, jõudsid mitmed Eesti NSV takistussõitjad üleliidulistel võistlustel kõrgetele kohtadele. Esimese eestlasena pääses Nõukogude Liidu koondvõistkonda Jüri Villemson, kes 1963.aastal osales Euroopa meistrivõistlustel.

1970-ndatest aastatest alates hakkasid ratsutajate treeningutingimused paranema – avati uued ratsaspordibaasid Niitväljal (1976), Jüris (1980), Tallinnas (1990) ja Luunjas (1990). 1980-ndatel aastatel kerkisid esile uued andekad takistussõitjad Pille Elson, Rein Pill, Konstantin Prohhorov jt. 1990.aasta 26.märtsil taasasutati Eesti Ratsaspordi Liit (ERL)-organisatsioon, mis asus juhitima ratsaspordialast tegevust Eestis.

Nõukogude Liidu kokku varisemisega ja Eesti Vabariigi taasiseseisvumisega 1991.aastal lagunes kõik senitehtu ka Eesti takistussõidus. Spordikoolid kaotati, hobused müüdi maha ning uues majanduslikus olukorras langes takistussõidu tase kiiresti. Õnneks oli Eesti

ratsasportlaste ja ERL ametnike seas aktiivseid ja missioonitundega inimesi, kes oma ala arengu eest hea seisid.

Vabariigi iseseisvumise järgselt avardusid võimalused suhelda välisriikidega. 1992.aastal sai ERL-st Rahvusvahelise Ratsutamise Föderatsioon (FEI) liige. 1993.aastal korraldati Eestis esimesed ratsutamise takistussõidu rahvusvahelised suurvõistlused – Volvo MK-etapp.

1990-ndate aastate keskel hakkas ratsutamise takistussõidu olukord jõudsalt paranema. Aluse sellele lõid Eesti majanduse arengu kiirenemine ja üldise heaolu kasv riigis. Tekkisid sponsorid, kelle toel oli võimalik takistussõitu kui võistlusala edendada. 1990-ndate aastate tuntuimateks takistussõitjateks olid Rein Pill, Pille Elson, Tõnu Rähn ja Andres Treve, endast andsid märku noored takistussõitjaid Hanno Ellermann, Heiki Vatsel ja Gunnar Klettenberg. 1997.aastal jõudis Rein Pill esimese eestlasena Göteborgi MK- finaali.

2000-ndad aastad on Eesti takistussõidule olnud edukad. ERL-i töö on aastatega muutunud tõhusamaks. On kujunenud professionaalsed võistluste korraldajad, koolitatakse ja atesteeritakse treenereid, edendatakse tööd järelkasvuga. 2012. aastal startis Eesti esimene noorratsanik Kätlin Sehver noorte Euroopa meistrivõistlustel Austrias. See kõik viitab sellele, et meie ratsasportlaste konkurentsivõime on rahvusvahelisel areenil kasvanud ning kaua tehtud töö noortega hakkab lõpuks vilja kandma.

Eestis korraldatakse huvitavaid võistlusi: alates 2002.aastast TIHS-d ja takistussõidusarja Palladium Cup, suvine rahvusvaheline suurvõistlus Rahvuste Karikas (Nations Cup) toimus Eestis esmakordselt 2003.aastal. Lisaks toimub igal aastal traditsiooniline MK-etapp ning 2010. aastal hakati korraldama Eestis esmakordselt kahenädalast võistlusarja „Ruila Kevadtuur“. FEI-s teatakse Eestit kui tegusat ja arenevat ratsutamiseriiki. Eesti takistussõitjad on tõusnud Kesk-Euroopa liigas esikolmikusse ja Baltimaade liidriks. Kõik eelpool nimetatud saavutused ja kordaminekud annavad märku, et Eesti ratsasport on kanda kinnitamas suures ratsamaailmas.

Ratsutamisoskuse hindamine

Enne hüppetunni alustamist veenduge ratsaniku valmiduses. Instruktsioone soovivate ratsanike tase varieerub täielikest algajatest kogenud võistlejateni. Kui viimastega te vaevalt oma treenerikarjääri alguses kokku puutute, siis esimestega tuleb teil peaaegu kindlasti kokku puutuda, samuti ka ratsutajatega, kes on teie oskustega umbes samal tasemel. Oleks kasulik omada plaani uute ratsanike hindamiseks (või isegi juba tuntud ratsanike ümberhindamiseks).
Hüppamise, nagu ka ratsastamise puhul on tähtis: tasakaalus rütm, edasiajav ratsutamine, rahu, sihikindlus ja ratsaniku istak.

Üldised märkused

- Õppetund peab olema nauditav kõigi osapoolte jaoks: teile endale, õpilastele ja hobustele.
- Harjutused peaksid vastama hobuse ja ratsaniku üldise valmiduse ja treenituse astmele.
- Laske ratsanikel iga harjutust sooritada piisavalt kaua, et nad suudaksid sellest maksimaalse kasu välja pigistada.
- Algajate grupi puhul laske alati grupil seisma jääda ja kontrolige sadulavööd ja jalused ise üle. Natuke rohkem edasijõudnud grupi võib jätta sammu käima. Ja lasta ratsanikel sadulavööd ja jalused ise üle kontrollida
- Ärga laske korraga hüpata rohkem kui vaid ühel ratsanikul
- Takistust tuleb alati hüpata keskelt
- Hobune ega ratsanik ei saa enam mõjutada "lendu" sellest hetkest , kui hobuse tagajalad on maapinnalt tõusnud
- Pööre enne hüpet on sama tähtis kui ülejäänud harjutus

Pea meeles:

- Hobuse fulee arvestuslik pikkus on 3,6 – 3,8m
- Poni fulee arvestuslik pikkus on 3,20 – 3,4m
- Hobuse hüpe on 5 faasiline: lähenemine, tõukefaas, hüppefaas, maandumine, eemaldumine

Kavaletid (maalatid)

- Harjutused kavalettidel on ettevalmistus hüppamiseks. See on suurepärane treenimisvõimalus nii ratsanikule kui ka hobusele.
- Kavaletid on 2,5–3,5 m pikkused latid, mis toetuvad kummastki otsast 40 cm kõrgustele X-kujulistele tugedele. Kui tugede asendit muuta, saab lati asetada madalale (peaaegu maapinnale), keskmisele kõrgusele (u 25 cm) ja kõrgele (u 40 cm).

Maalattide vahed:

- sammul u 0,8 m
- traavis u 1 m
- galopis u 2,5 m

Kavalettide vahed on:

- Traavis u.1,2 – 1,3 m
- Galopis u.2,5 – 3 m

- Kõigepealt sõidetakse sammu, siis traavi üle ühe või mitme üksteise järel asuva maalati.
- Kavalette võib ületada kas traavis või galopis.
- Ratsanik on poolistakus ja avaldab hobuse seljale vähest koormust.
- Põhitempo on enne kavalette, hüppel ja pärast kavalette sama.
- Ratsaniku käsi annab lattide kohal nii palju järele, et hobune saaks kaela piisaval määral ette ja taha sirutada.

Traavilatid

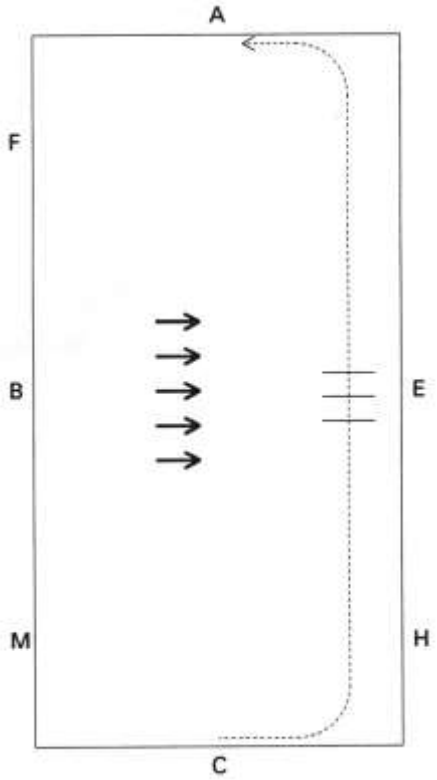
Eesmärgid:

- Vältimatult vajalik enne seda, kui õpetatakse ratsanikku või noort hobust hüppama
- Parandab hobuse atleetilisi võimeid
- Aitab sobitada hobuse rütmi takistusega
- Aitab viia hobuse õigele kohale enne takistust

Üldiselt

(Ohutuse huvides) peab alati olema vähemalt 3 (kolm) latti

Ettevalmistused



- Pange traavilatid E tähe lähedale, kuid vähemalt 2 m seinast eemale, et teised ratsanikud saaksid lattidest mööda sõita, kui nende ees sõitjatest keegi on latid paigalt nihutanud
- Kontrollige distantsi lattide vahel
- Kontrollige, et latid on paralleelsed
- Kontrollige, et ratsanikud oleksid oma jalused lühemaks pannud
- Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
- Seiske kõrvale rajalt, ning lattide pealesõidu-mahasõidu teelt
- Andke suuline käsklus

Traavilattide sõitmine

- Pööre enne traavilatte on sama tähtis kui ülejäänud harjutus
- Rütm ja impulss peavad terve harjutuse jooksul jääma samaks
- Hobune võib proovida peale viimase lati ületamist viivitamatult teiste juurde minna

- Joonis maalattide sõiduteest ja grupi asukohast harjutuse sooritamise ajal

Kuidas õpetada

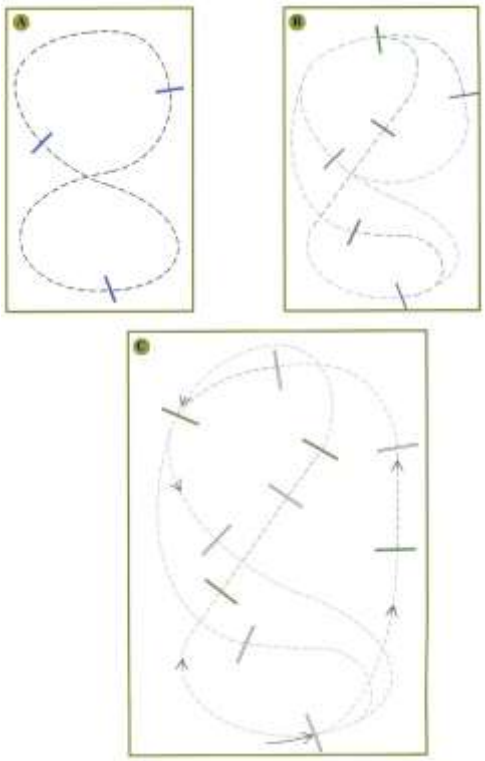
- Peatage grupp vt. joonis (seal seisavad keskel)
- Kontrollige sadulavööd
- Kontrollige jaluseid
- Selgitage lühemate jaluste tähtsust
- Käige sõidetav tee ise läbi, selgitage samal ajal juhtimisvõtteid ja ratsaniku asendit
- Kui tegu on algajate grupiga, laske siis kui üks ratsanik harjutust sooritab ohutuse huvides kõikidel teistel paigal seista
- Kontrollige üle ja pange tagasi need latid, mida on nihutatud
- Kui ratsanik tunneb end piisavalt kindlalt, võib kõrgele seatud kavalette ületada ka rahulikus galopis, esmalt ühekaupa ja seejärel järjestikku. Kui ratsanik säilitab ka siis nõtke ja tasakaalustatud poolistaku, võib alustada kõrgemate takistuste ületamist.

Joonis maalattide ületamise erinevate võimaluste kohta.

A. Aseta paar latti maneezi laiali ja sõida sujuvate pöörete ning voltide käigus neist üle.

B. Lisa latte, et saaks teha ka järsemaid pöördeid. Mõned näited roheliste joonte näol.

C. Pane mõõtmata distantsile latte. Näited joontega. Nooltega on näidatud sobiv rada. Ära sõida kogu aeg sama rada, sest hobune võib hakata pöördeid ette arvama ja harjutusest tüdinema.



Üksikutele madalatele takistustele (võimaluse korral etteasetatud latiga) lähenetakse traavi sõites. Vahemaa latist takistuseni on 2–2,2 m, et algajal ratsanikul oleks lihtsam leida hüppeks sobiv äratõukekoht ja et ta saaks keskenduda istakule.

Selles väljaõppefaasis tuleks jälgida järgmist:

- takistuste kõrgus peaks vastama ratsaniku väljaõppetasemele ja olema selline, et ratsanik julgeks neid ületada;
- takistustel peaksid olema turvakobad;
- takistused tuleks läbida otse ja keskelt;
- ratsutada tuleb ühtlases tempos;
- harjutada tuleb hobuse enesekontrolli pärast takistust.

Jäta meelde! Ratsanik saab hobuse liikumisega enne hüpet, selle ajal ja järel kaasa minna vaid sel juhul, kui ta on õiges poolistakus.

Takistuste rida

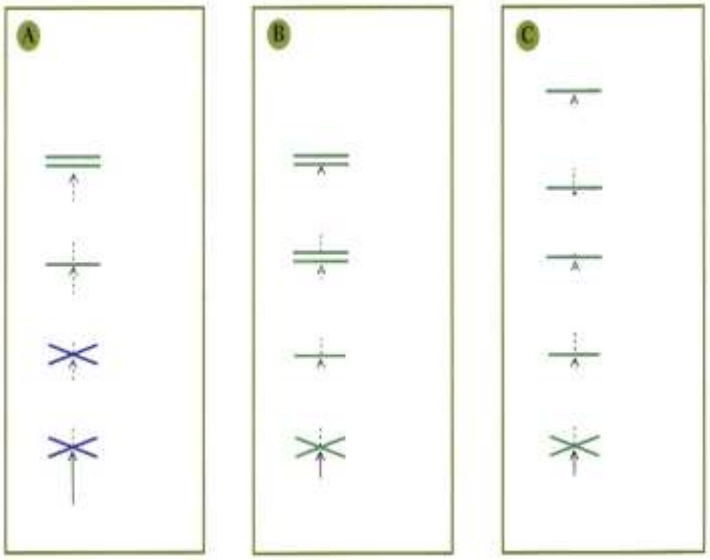
Pärast mõningaid harjutustunde võib alustada hüpete sooritamist. Etteasetatud traavilatiga üksiktõkkest arendatakse aegamööda välja takistuste rida: üksteise järel lisatakse takistusele sobiva vahemaa tagant kaks, hiljem kolm või enam madalat takistust. Takistuste rida suurendab hobuse usaldust ja parandab nii ratsaniku kui hobuse rütmitunnetust.
Edasise väljaõppe jooksul saab erinevate vahemaade, erinevate mõõtmetega takistuste ja variatsioonidega luua õpetlikke ja vaheldusrikkaid takistuste ridu.
Seejuures on sisse-välja hüppamine (peneroll) edasine harjutus, mis suurendab ratsaniku tunnetust ja tasakaalu. Harjutust võib teha ka ühe takistuste rea raames.

Joonis takistuste rea kohta.

A. Alusta kahe ristiga ühe sammu vahega (5,5-5,8m), seejärel lisa kolmas ja neljas.

B. Muuda kaks viimast risti lattaedadeks ühe sammu vahega (6,1-6,4m)

C. Tee kolmas tõke okseriks ja lisa lattaed neljandaks ühe sammu vahega (6,4-7m)

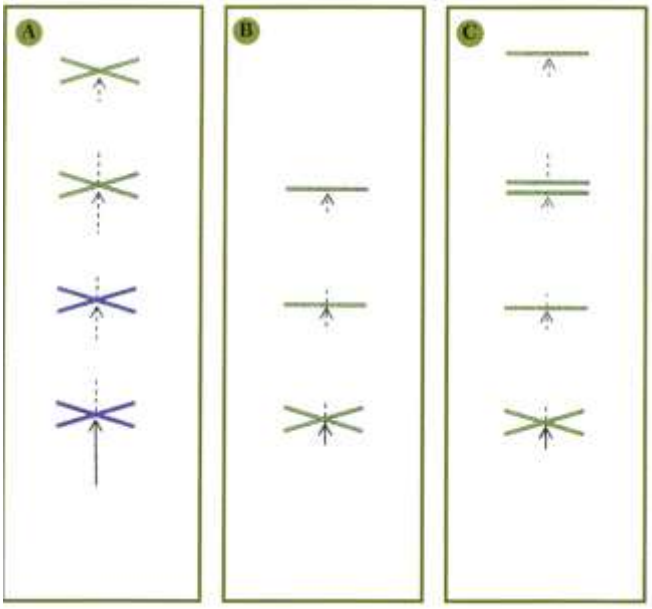


Joonis 2 takistuste rea kohta

A. Alusta kahe ristiga, et hobused hüppaksid otse. Algajad peaksid lähenema traavis, kogenumad võivad läheneda galopis. Vahed 5,5m + 5,5m + 6,4m.

B. Tee teine rist lattaiaks ja seejärel kolmas tõke okseriks. Vahed 5,5m + 6-6,4m + 6,4-7m.

C. Asenda kolmas tõke lattaiaga (nn.“põrkekas“, lühike vahe 3,4m). Vahed 5,5m + 6-6,5m + 3,4m + 6,4-7m.



Takistused

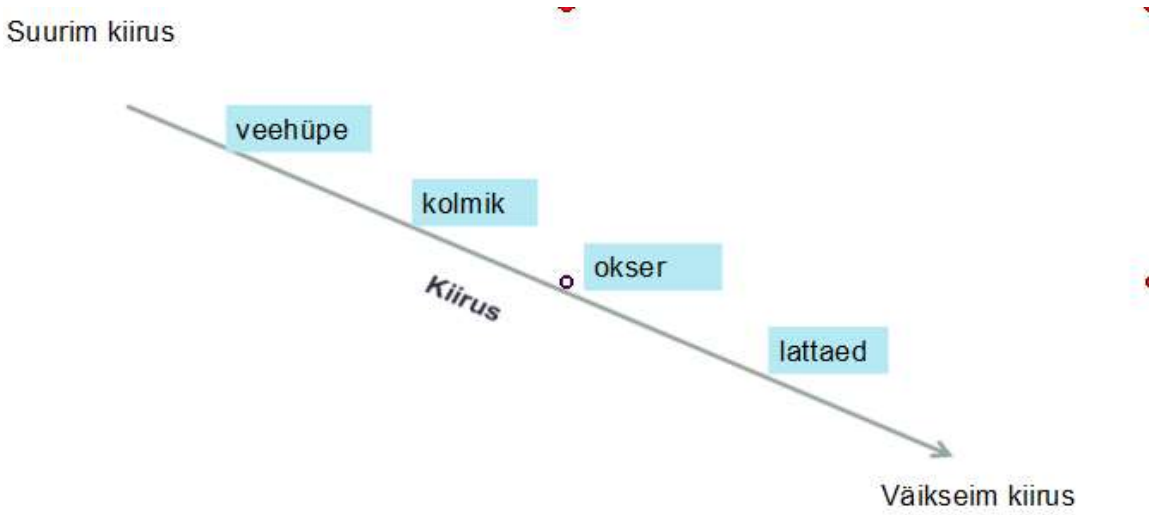
Püsttakistused: Lattaed, plank, redel

Ükskõik millise konstruktsiooniga takistust saab püsttakistuseks nimetada vaid siis, kui kohtunik saab vigu arvestada vaid ühel vertikaalsel tasandil.
Okser

Laiustakistused: okser, kolmik

Laiustakistus on takistus, mis on ehitatud nii, et selle hüppamine nõuab pingutust nii laiuses kui kõrguses.

Kiirus parkuuris on 325-400m/min - Kiirus millega peavad hobused parkuuri läbima



Üksikute takistuste ületamine

Kui takistuste rea läbimine sujub kindlalt, võib alustada üksikute takistuste ületamist galopis. Takistused peavad olema püstitatud reeglitekohaselt ja kutsuvalt ning nad peavad olema asetatud turvakobadele.

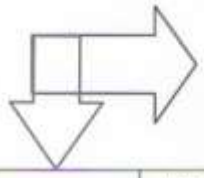
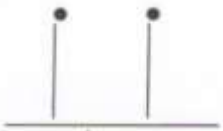
- Eelharjutusena ületatakse üksikud etteasetatud lattidega takistused traavis. Seejärel asetatakse u 6 m enne takistust üks keskmise kõrgusega ja üks kõrgele asetatud kavalett (lähtutakse hobuse suurusest ja tema galopisammust), et leida sobiv äratõukekoht galopis.
- Takistusele lähenetakse ühtlases tempos. Hobuse liiga tugev kannustamine enne hüpet või liiga tugev tagasihoidmine on vead ning segavad sujuvat, ühtlasest põhitempost lähtuvat hüpet.
- Kõigi harjutuste puhul peab silmas pidama, et ratsanik hoiab hobust juhtimisvõtetes ning ratsutab ka pärast hüpet edasi otse või mööda etteantud joont. Harjutused, mis sooritatakse pärast takistust ning mis edendavad hobuse järeleandlikkust ja seega ka ratsaniku osavust, on nt varem kindlaks määratud pöörded ja üleminekud.
- Oluline pole mitte hüppetrenni jooksul sooritatud hüpete arv, vaid ettevalmistus ja hoolikalt läbimõeldud nõuded.

Süsteemid ja takistuste read

Süsteemid:

- Kahest või enamast takistusest koosnevat takistuste grupp nimetatakse süsteemiks
- Süsteemis teeb hobune kahe takistuse vahele 1 või 2 galopisammu (fuleed)
- Süsteemis on takistuste vahed min.7 m ja max.12 m.
- Kahe takistuse vahemik on ühe galopisammu korral 7–8 m, kahe galopisammu korral 10–12 m.

Allpool on süsteemide antud erinevate juhtude jaoks vajalikud distantsid.

		lattaed		 okser	
lattaed	tak.kõrgus	1 fulee (samm)	2 fuleed (sammu)	1 fulee	2 fuleed
	100cm	7.20-7.40	10.20-10.40	7.00-7.20	10.10-10.30
	90cm	7.10	10.10	7.00	10.10
	80cm	7.00	10.00	6.90	10.00
	60cm	**6.40**	**9.50**	**6.30**	**9.40**
okser					
	100cm	7.20-7.30	10.20-10.40	**Ei soovita**	**Ei soovita**
	90cm	7.20	10.20	**Ei soovita**	**Ei soovita**
	80cm	7.00	10.00	**Ei soovita**	**Ei soovita**
	60cm	**6.40**	**9.40**	**Ei soovita**	**Ei soovita**

Ratsanik peab teadma, et teatud tingimustel võivad süsteemid (ja takistusrajad) näida kitsamad või laiemad:

- välistingimustes galopivad hobused hoogsamalt ja maadhaaravamalt kui sisemaneežis;
- kui süsteem on seatud väljapääsu või talli suunas, siis galopib enamik hobustest maadhaaravamalt kui vastassuunas;
- tugeval, elastsel pinnasel galopivad hobused maadhaaravamalt kui pehme pinnase puhul, kus eriti lahtisel liival liigub hobune galopisammuga vähem edasi;
- välistingimustes tuleb arvestada maastiku kaldega: mäest üles ei ratsuta hobused nii maadhaaravalt kui mäest alla;
- äratõuke- ja maandumispunkt sõltuvad takistuse kõrgusest ning lennukaar takistuse tüübist.

Takistuste rida:

- 3 ja enama galopisammu korral takistuste vahel on tegemist takistuste reaga
- Distants takistuste vahel mõõdetakse maandumispoolse takistuse alusest kuni järgmise - äratõukepoolse takistuse aluseni.
- Süsteemides tuleb takistused hüpata üksikult ja järjest ilma ühegi elemendi ümber "tiirutamata".
- Kolmik võib süsteemis olla ainult esimese tõkkena.

Takistuste real tuleb hobusel kahe takistuse vahel teha kolm, neli, viis või kuus galopisammu (fuleed). Takistuste vahele jäävat maad nimetatakse **distantsiks**.

	3 fuleed**	4 fuleed	5 fuleed
100	13,80 – 14,50	17,20 – 18,20	21 - 22
90	13,60 – 14,30	17 – 18	21 - 22
80	13,50 – 14,20	17 - 18	21 - 22
Algajad (60cm)*	12,80-13,10	15,90 – 16,10	19,00 – 19,20

** päris algajatega ei ole soovitav kasutada 3 sammulisi vahesid.
* tegemist on nn grupihobustega kelle hüpe ja fulee ei lähe kokku väljakujunenud põhimõtetega. Kui tegemist on noore hobusega, siis tuleb kasutada igaljuhul hobuste jaoks mõeldud vahesid.
Takistusrada võib olla nii sirge kui ka kaarjas. Väheste kogemustega ratsanikul on sirgjoont lihtsam läbida kui kõverjoont.
Harjutada võib järgmisi variatsioone:

- korduv aeglustamine, et hobune teeks pärast esimest hüpet ühe galopisammu rohkem;
- tugevdatud edasiajamine, et hobune teeks pärast esimest hüpet ühe galopisammu vähem;
- suurema kaarega pöörete tegemine, et ühtlases tempos tehtavate galopisammude arv kasvaks;
- väiksema kaarega pöörete tegemine, et ühtlases tempos tehtavate galopisammude arv kahaneks.

Parkuur

Kui eespool kirjeldatud hüppamise põhialused on omandatud, võib alustada parkuurilõikude harjutamist. Eriti sobivad eeskujuks standardnõuetega stiilivõistluste ülesanded.
Sellistel kindlaksmääratud parkuuridel tuleb peale üksikute takistuste, kindlaksmääratud distantside ja süsteemidega takistusradade ületamise tegema pöördeid, suunamuutusi ja üleminekuid. Vahele pikitud kavaletiread, mis läbitakse traavi sõites, parandavad hobuse järeleandlikkust ning aitavad saavutada parkuuri läbimiseks vajaliku rahu ja kindluse.
Et parkuur sujuvalt läbida, peab poolistakus ratsanik suutma kontrollida nii ennast kui ka hobust enne ja pärast hüpet, juhtimisvõtted peavad koos hästi toimima ja hobune peab olema järeleandlik.

- Käige parkuur ise läbi, kontrollige kõiki pöördeid, pealesõidu ja mahasõidu teid.

Pea meeles vahede mõõtmine: üldjuhul on inimese samm 90 cm, galopifulee arvestuslik pikkus on 3.60. Seega 4 inimese sammu = 1 fulee

- Laske grupil hüpata takistusi üksikult, siis kombineerige nendest parkuur
- Takistusi ja nende osi hoitakse hüppevabadel päevadel väljaspool ratsa- või koolisõiduväljakut, kui neid just ei lähe tundides harjutamiseks vaja. Kui takistused jäävad erandkorras väljakule, tuleb nad hoolikalt väljaku keskele asetada.

Näpunäiteid parkuuride ehitamisel:

1. Suunamuutus vähemalt iga kolma tõkke tagant
2. Erinevad tõkketüübid vaheldumisi
3. Süsteem mitte enne neljandat tõket parkuuris
4. Laste ja noorte hobuste parkuurides esimene tõke suunaga värava poole
5. Kolmik ridade alguses
6. Laste ja noorte hobuste parkuurides vahedega ei mängita
7. Takistuste vahede mõõtmisel tuleks alati arvestada:
    a. Pinnasega (sügav, kõva, liiv jne...)
    b. Platsi kallakuga,
    c. Paltsi asukohaga talli suhtes,
    d. Ilmastikuoludega,
    e. Hobuste sammupikkusega (poni, tunnihobune jne)

Kokkuvõttes on ratsutamist ja hüppamist, nagu ka enamuses teisi füüsilisi tegevusalasid, võimalik hästi omandada ainult pidevalt harjutades. Harjutamine on sama oluline ratsanikule nagu järjepidev treening hobusele, olenemata kummagi tasemest. Ratsutamist ja hüppamist iseloomustab kõige ehedamalt vana mõttetera ”Harjutamine teeb meistriks”!

Kasutatud materjal:

1. *Ratsutamise ja ratsastamise õpetus 1. osa*
2. *Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe*
3. *FEI Takistussõidumäärustik*
4. *101 jumping exercises for horse & rider (Linda L. Allen)*

Treener võistlustel ja TS määrustik

Andri Sabrodin

Sissejuhatus

Treenri tähtsust õpilastele võislusteks valmistumisel ja võistluste ajal on raske üle hinnata.

Konspekt annab treenerile pidepunktid, millele toetuda töötades TS ja ERL ÜM määrustikega, kuidas valmistuda võistlusteks ja millele pöörata tähelepanu võistluste ajal, samuti levinumatest vigadest, mida ratsanikud võistluste käigus on teinud ja teevad.

ERL Üldmäärustik (ERL ÜM)

Määrustike mõte seisneb selles, et tagada ühtmoodi ausad, võrdsed ja samaväärsed tingimused kõikidele võistlejatele, arvestades esmajärjekorras hobuste tervist ja heaolu.

Üldmäärustik (ÜM) reguleerib Eesti Ratsaspordi Liidu (ERL) poolt tunnustatud rahvuslike ratsaspordivõistluste korraldamist
http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/sportlane/maarustikud/

- **Hobuste kohtlemine** (FEI Üldmäärustiku Art.142)

Üha olulisem artikkel, mille pööratakse enim tähelepanu. Hobuste heaolu tagamisel ei saa olla mingisuguseid kompromisse.

- **Juhend ERL ÜM p.3**

Kõige olulisem dokument, mille sisust oleneb võistluste kulg ja tulemused.

Treeneri ülesanne:

Tutvuda ja tutvustada õpilasele Juhendit ENNE võistlustele saabumist.

- **Kohtunikud, kohtunike kogu** (FEI Üldmäärustik Art.159)

Igal võistlusel on peakohtunik. Kohtunike Kogu vastutab võistluse tehnilise läbiviimise eest.

Treeneri ülesanne:

Tutvuda ja tutvustada õpilasele Kohtunike kogu tööpõhimõtteid ja seda, millise kohtuniku poole erinevatel juhtudel pöörduda.

- **Korrapidajad**

Hobuste kohtlemist ning määrustike järgimist võislusalal (va.võistlusväljakul) kontrollib võistluse korrapidaja.

Treeneri ülesanne:

Selgitada õpilastele, millised on korrapidaja ülesanded, volitused ja pädevus.

- **Stardijärjekorrad**

Stardijärjekord reguleerib võistlejate stardinimekirja lisamist, kustutamist, erinevate hobustega võistleja stardipositsioone, sama hobusega võistlevate sportlaste osalemistingimusi jms.

Treeneri ülesanne:

Selgitada õpilastele, kuidas koostatakse stardijärjekorrad, kuidas teatada erivajadustest stardijärjekorra osas (hobuste heaolust lähtudes), millised on võimalikud piirangud erinevates parkuurides osalemisel.

- **Tulemused**

Võistlusala protokollitakse ja võistlustulemused edastatakse kinnitatud vormi alusel.

- **Autasustamine**

Võistlusala võitjad kuulutatakse välja avalikult. Autasustatavaid ERL ÜM järgi on üldjuhul minimaalselt 25% võistlusala osavõtjate üldarvust kuid mitte vähem kui viis. Erandjuhul, kui osavõtjaid on kuni 10, autasustatakse minimaalselt kolme sportlast. FEI TSM näeb ette 12 auhinnalist kohta.

Treeneri ülesanne:

Selgitada õpilastele autasustamise läbiviimise korda, auringil liikumist, käitumist austasustamisel.

- **Protestid ja appellatsioonid**

Kõik protestid ja apellatsioonid tuleb esitada kirjalikult

Treeneri ülesanne:

Selgitada õpilastele milliste probleemidega kelle poole pöörduda, milline on protesti ja apellatsiooni esitamise kord, aeg ja vorm.

- **Ametnikud TS võistlustel**

Kohtunikud

Rajameistrid

Korrapidajad

Veterinaarid

- **Personal TS võistlustel**

Sekretärid

Sepp

Med. personal

Spiiker

Treeneri ülesanne:

Selgitada õpilastele millised on Ametnike-, millised Personali funktsioonid ja volitused.

Takistussõidu Määrustik (TSM)

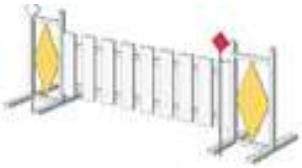
Takistused (TSM)

Treeneri ülesanne:

Selgitada õpilastele milline on erinevate takistuste ületamise kord. Mida karistatakse erinevatel takistustel ja milline on erinevate takistuste ületamise kord tõrke korral.

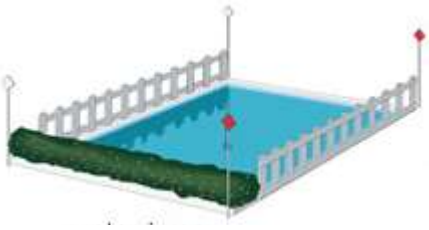
§209 Püsttakistus

Ükskõik millise konstruktsiooniga takistust saab püsttakistuseks nimetada vaid siis, kui kohtunik saab Vigu arvestada vaid ühel vertikaalsel tasandil.



§210 Laiustakistus

Laiustakistus on takistus, mis on ehitatud nii, et selle hüppamine nõuab pingutust nii laiuses kui kõrguses.



§212 Süsteemid

Kahe, kolme või enama takistusega süsteemid tähendavad kahest või enamast takistusest koosnevat takistuste gruppi, kus takistuste vahed on minimaalselt 7 m ja maksimaalselt 12 m

§215 Alternatiivsed takistused ja Jokker

Kui kaks takistust parkuuris kannavad ühesugust numbrit, siis võib Võistleja omal valikul hüpata neist ükskõik kumba.

Turvakobad

FEI poolt heaks kiidetud turvakobad peavad olema:

- Laiustakistuse tagumise lati all
- Kolmiku keskmise ja tagumise lati all
- Avatud vee kohale asetatud, kuni 1.50 m kõrgusega püsttakistuse lati all.
- koba sügavus: min 18mm max 30mm

§257 Saduldus (varustus)

P1.1-1.5 Loetletud keelatud varustus

*P. 1.6 Eksimine mistahes tingimuse, loetletud Art.257.1.1-257.1.5 osas toob endaga kaasa võistlusalalt kõrvaldamise (elimination)

*PEAMISED MUUDATUSED, TÄIENDUSED JA SELGITUSED 2019 TSM-s

- **Art.203 Kell (täiendus)**

1.2. Kukkumise korral enne stardiliini ületamist, olenemata, kas kell on antud või mitte, võistluspaar selles parkuuris osaleda ei või ja tuleb helistada korduvalt kella.

PS: selle hobusega selles parkuuris enam startida ei tohi!

- **Art.224 KUKKUMISED (uuendus)**

Ratsaniku ja/või hobuse kukkumine igal ajal Võistlusväljakul, soojendusväljakul või võistlusalal peab olema üle vaadatud ja med töötaja (hobuse kukkumise korral ja võistluste veterinaari) poolt.

VÕISTLEJA TOHIB JÄTKATA VAID PEALE MED TÖÖTAJA POOLSET LÄBIVAATUST JA LUBA! (sama põhimõte kehtib ka Ümberhüpete puhul)

- **Art.241 VÕISTLUSALALT KÕRVALDAMINE/elimination (uuendus)**

p.1 kõrvaldamine võib olla ka tagasiulatuv (näit veri külgedel)

- **Art.256 RIIETUS, TURVAKIIVER JA TERVITUS(uuendus)**

p.1.5. Tsiviilisikud peavad kandma oma NF-i poolt tunnistatud vormi või riietust, redingotti (redingot võib olla mistahes värvi; redingoti krae võib redingotiga olla sama- või erinevat värvi), valgeid või heledaid beeže ratsapükse, musti või pruune saapaid. Muid tumedat värvi saapaid võib FEI lubada oma äranägemise järgi. Saabastel peab olema konts. Särgid võivad olla kas pikkade või lühikeste varrukatega ja neil peab olema valge krae; pikkade varrukatega särkidel peavad olema valged mansetid. Tuleb kanda valget lipsu või kaelasidet. Kui ratsakuube ei kanta (art.256.1.3 väga sooja ilma korral), peavad särgil olema varrukad, lubatud on nii lühikesed või pikad.

Tulemuste arvestamise kord (TSM)

- **ART. 247 ÜMBERHÜPETEST või TEISEST VOORUST KÕRVALDAMINE VÕI LOOBUMINE**

p1. Võistleja, kes ümberhüpetest/teises voorus kõrvaldatakse või loobub, saavad paremusjärjestuses võrdse koha ümberhüpped/teise vooru lõpetanute järel.

Art. 238 TAB A

- *Art. 238.1 MITTE KIIRUSELE*
- *Art. 238.2 KIIRUSELE*

PS: Kunagi ei tohi art 238.1.1 või 238.2.1 sätestatud võistlusaladel olla rohkem kui 2 ümberhüpped

Karistused Tabel A

*Esimene allumatus 4 kp

*Hüppamisel mahaaetud takistus 4 kp

*Jalg veekraavis või kabja-raua jälg veekraavi maandumispoolsel piirderibal 4 kp

*Hobuse-võistleja kukkumine kõigil võistlusaladel- kõrvaldamine

*Teine allumatus (või muu rikkumine vastavalt TSM art 241)- kõrvaldamine

*Ajalimiidi (piiraja) ületamine kõrvaldamine

*Normiaja ületamine (esimese või teises voorus, või ümberhüpetel, mis ei toimu kiirusele) 1 kp iga alanud 4 sek eest

*Normiaja ületamine Ümberhüpetel, mis toimuvad KIIRUSELE - 1 kp iga alanud sekundi eest

Art. 239 TAB C

- Eksimuste eest antakse karistussekundeid
- Puudub normiaega
- Lõplik tulemus = parkuuri läbimise aeg + lisasekundid mahaajamise eest + ajakorrektuur
- PIIRAEG (Tab C) = 180 sek (3min) rajapikkus ≥ 600m
- PIIRAEG (Tab C) = 120sek (2min) rajapikkus < 600m

Karistused Tabel C

1. Esimene allumatus - EI karistata
2. Hüppamisel mahaaetud takistus, Jalg veekraavis või kabja-raua jälg veekraavi maandumispoolsel piirderibal - 4 sek (3 sek kahefaasilistel + Simultaanides + Tab C järgi peetavatel Ümberhüpetel)
3. Esimene allumatus koos takistuse mahaajamise- või paigaltnihutamisega - Ajakorrektuur 6 sek
4. Hobuse-võistleja kukkumine kõigil võistlusaladel - kõrvaldamine
5. Teine allumatus (või muu rikkumine vastavalt TSM art 241) - kõrvaldamine
6. Ajalimiidi (piiraja) ületamine - kõrvaldamine

Mida peab teadma hobuste heaolust ja korrapidamisest

- Ratsanikud on täielikult vastutavad iga soorituse eest, mis nad teevad koos hobusega.

Tegevused, mis on vastuolus hobuse hea kohtlemisega, ei ole lubatud.

- Sportlased on vastutavad tegevuste eest, mis on toime pandud nende hobustega seotud isikute poolt
- HOBUNE PEAB KANDMA NUMBRIT VÕISTLUSALAL LIIKUDES
- VASTUTAVA ISIKU KONTAKT TELEF. NUMBER HOBUSE BOKSI SEINAL
- puhas joogivesi peab olema alati saadaval

Hobuse julm kohtlemine:

- hobuse peksmine või piitsutamine
- ükskõik millisel moel hobusele elektrišoki andmine
- kannuste liigne või intensiivne kasutamine ning hobuse suust kiskumine suulistega
- võistlemine ilmselgelt kurnatud, lonkaval või vigastatud hobusel
- hobuse karistamine piitsa või kannustega kas sees- või väljaspool võistlusväljakuid või –alasid
- hobuse mõne kehaosa ebanormaalselt tundlikuks või tuimaks muutmine
- hobuse jätmine piisava toiduta, veeta või liikumiseta (treeninguta)
- seadme või varustuse kasutamine, mis põhjustab hobusele tugevat valu takistuse maha ajamisel

Koerad: (uus!)

- Kui koerad on võistlusel lubatud, peavad nad olema rihma külge kinnitatud. Liikuma koos inimesega või olema kinnitatud statsionaarse objekti külge.
- Selle nõude vastu eksimise korral on trahv 100 CHF rikkumise kohta. Korduval rikkumisel võib nad saata võistlusalalt välja.

Veri hobusel:

- Suust - pühkida ära, kui ei tule juurde on korras
- Veri mujal – Stjuuard, veterinaar

  Veterinaar otsustab, kas hobune võib jätkata

Stjuuardil on õigus pildistada vigastust

Treeneri osa võistluste eel

Koostage nimekiri sportlastele vajaminevast varustusest, kontrolli kas õpilaste

litsentsid on tasutud

- Sadul,valjad,päitsed
- Võistlusriided
- Hobuse pass (Kas su hobune on enne võistlema tulemist õigel ajal vaktsineeritud? Kas ponil on mõõtmine tehtud? Kontolli alati pass enne võistlusi üle!)
- Jootmispang
- Vajalikud tekid (higitekk, putukatekk, talvetekk jms)
- EMV-l arstitõend,
- Suurematel võistlustel hobuse number, boksikoristustarbed,sööt jne.

Võistlusteks valmistumine:

- Kontrolli juhendist, kuna on Sinu sõidud ja arvesta, kuna pead kohale jõudma
- Tee endale selgeks, milliste artiklite järgi hakkad võistlema
- Viska pilk peale määrustikule
- Planeeri läbi oma hobuse söötmine ja jootmine
- Kontrolli varustus: hobuse ja enda oma

Võistlustel:

Kohale jõudes:

- Ära torma! Kui hilinete, helistage sekretariaati!
- Selgita enne hobuse mahalaadimist, kus on Sinu hobuse boks, kontrolli, kas see on korras
- Pane hobune boksi
- Selgita välja, kuidas toimub hobuste liikumine soojendusväljakule, kus on sekretariaat
- Registreeri end sekretariaadis võistlustele, võta kohe kaasa dokumendid ja raha

Parkuuriga tutvumine:

- Riietus
- Kell parkuuriga tutvumiseks
- Kus on Start, Finiš
- Küsimused kohtunikule, rajameistrile tutvumise käigus
- Kell parkuuriga tutvumise lõpetamiseks

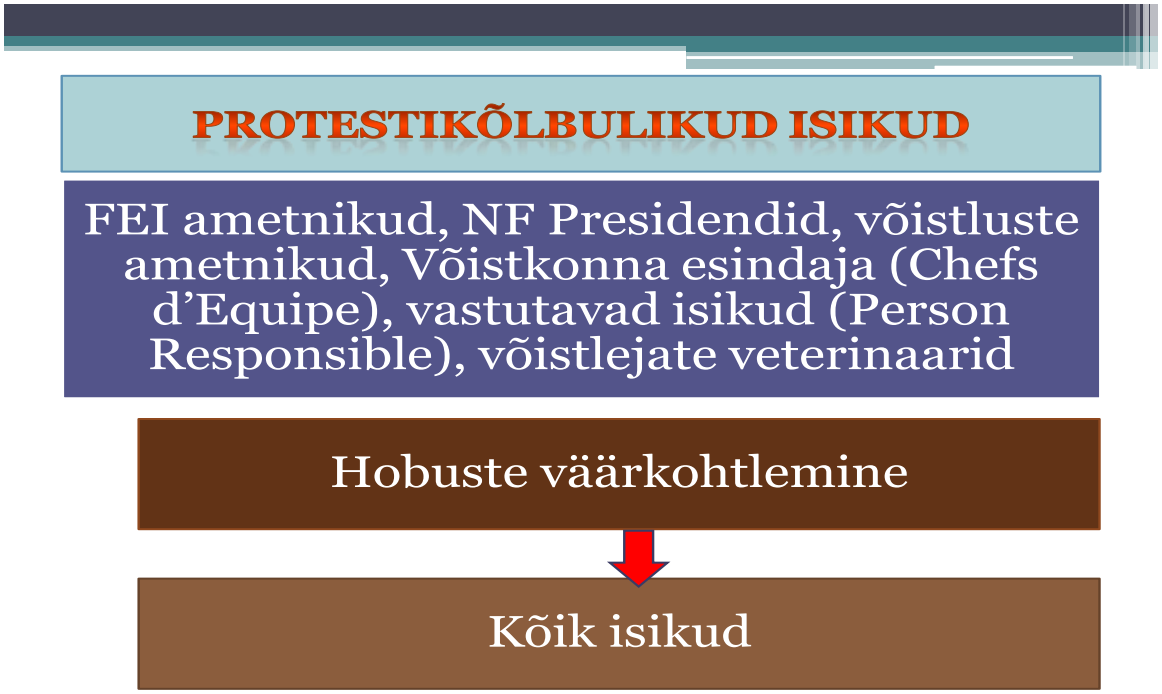
Võistlusväljakul:

- Kutse
- Tervitus
- Kell
- Start (liin, selle läbimine)
- Aeg (peatatud aeg)
- Vead marsruudil
- Finiš

Peale võistlust:

- Passid, arved sirgeks
- Boksid korda!
- Leidke aega võistlustel toimunu analüüsimiseks

PROTESTID/APPELLATSIOONID:



Mille vastu protestida:

Appelleritavad lahendid:

Mitte appelleritavad lahendid:

APPELLATSIOONIKOMITEE JURISDIKTSIOON

- Kaebused kohtunike kogu tehtud otsuste vastu
- Kaebused kõikide ÜM või Määrustikes märgitud ametiisikute vastu
- Kõik kaebused, mis ületavad Kohtunike Kogu tegevusala (jurisdiktsiooni)
- Hobuste passidega seotud kaebused

Kõige tähtsam:

Olge õpilasele

- Toeks,
- Esindajaks,
- Tunnustajaks või lohutajaks!

Ratsaniku istaku biomehaanika

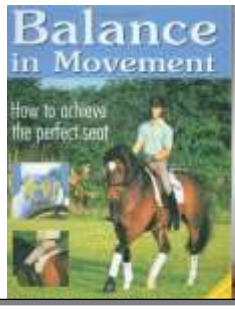
Eda Vallimäe

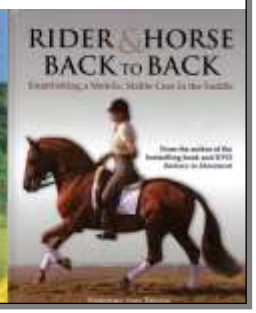
Ratsaniku istaku biomehaanika - teooria ja praktilised näpunäited treeneritele

Eda Vallimäe
Istakuõpetaja ja füsioterapeut (MSc)

Endast

- Järjepidev enda areng füsioteraapia ja klassikalise koolisõidu/ratsutamiskunsti vallas
- Al. 2007 a istakuõppe erinevad koolitused Saksamaal ja Belgias; istakutreenerite ja ratsutamisterapeutide täiendkoolitused 2016, 2017 a ("Balance in Motion") Rootsis. Koolitaja: Susanne von Dietze Pollak
- Magistritöö teemal: Alaseljavalu levimus Eesti naisratsutajate seas ning erinevused treeningharjumustes alaseljavaluga ning alaseljavaluta uuritavatel (2017a, juh. K. Medijainen)





Teema olulisus

- Korrektne istak oluline nii inimesele kui hobusele: sooritusvõime + tervis
- Hobune on meie keha raskusest ja kohmakusest häiritud rohkem kui me arvame!
- Nõuame nõtkust, tasakaalu, painutamist hobuselt... aga mida nõuame ratsanikult?!
- Ratsastusprobleemide ja käitumisprobleemide põhjus tihti ratsaniku istakus, sh juhtimisvõtetes
- Treeneri teadmised istaku anatoomiast ja kehalisest liigutusõpetusest ?
- Korrektne istak= biomehaaniliselt korrektne
- Tavaliselt spordis: baastreening (baasliikuvus) versus erialaspetsiifiline treening
- Istakuõpe on ühtlasi ka hobuse mõjutamise õpe (juhtimisvõtete õpe)

Ratsutajate tervisekaebused

- kõrge traumariskiga vabaaja tegevus

  + palju ülekoormusvigastustest tingitud kaebusi
- krooniline alaseljavalu, valu puusapiirkonnas, hüppeliigestes, õlavöötmes
- Valu vältimine → kompensatoorsed kaebused
- Levinuim kaebus kr. alaseljavalu ~ 70-80 % !!!

Mis moodustab hea istaku?

Hobusest sõltuvad faktorid

- Rütm
- Lõdvestatus
- Enesekanne
- Asümmeetria
- Psühhika (ärevus, õpitud abitus, ...)

Probleemide korral on oluline leida iga hobuse-ratsaniku paari puhul võtmetegurid!

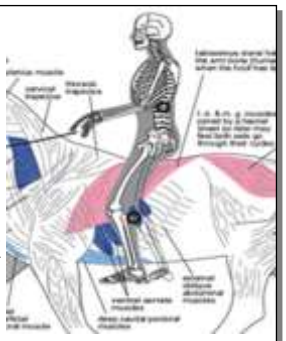
Ratsanikust sõltuvad faktorid

- Tunnetus/kehataju
- Joondatus
- Lõdvestatus vrs stabiilsus
- Koordinatsioon
- Asümmeetria
- Lihaseline düsbalanss
- Keskendumine
- Tehniline oskus (juhtimisvõtted)
- Psühho-sotsiaalne seisund või kogemus

Lühiülevaade funktsionaalsest anatoomiast

- Lülisammas on füsioloogiliste kumerustega
- Üleminekud lülisambas: atlas/axis, C7/Th1, Th/lumbaar, lumbaar/ristluu.
- Liikuvad kehaosad- stabiilsed kehaosad
- Liigeste liikumine vastassuunaliste luukangide põhimõttel
- Liiges annab liikumisele suuna; liigestele meeldib 0* asend

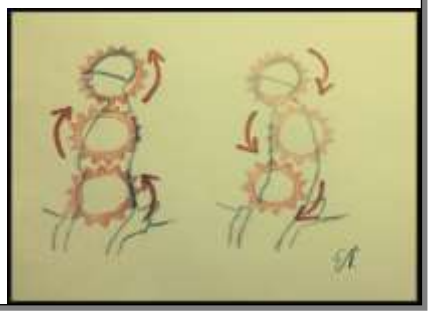
Joondatus



- Neutraalne lülisammas!
- Pigem seismine kui istumine. Näide: 3punkti istak
- Tüüpviga 1:

vaagna kaldenurk- toolistak, harkistak

- Tüüpviga 2: nõjatumine ülakehaga. Näide: üleminekutel
- Tüüpviga 3: ettenihkunud pea, kumer ülaselg.
  - “Naeratavad puusad ja rinnak”, “laes on magnet”
- Legoklotside näide



Lõdvestatus

- Vaagna liikumine koos hobusega (hobuse selg ja ratsaniku vaagnavööde peavad liikuma koos igal sammul)
- Esmalt liikumise järgimine (passiivsus), siis mõjutamine
- Puusad “tansivad”, mitte alaselg. Konnajalgade näide.
- Hingamine kõhuga (diafragmaalne hingamine)
- Levinuim probleem: istuda toolistakus, et lõdvestada
- Hobuse selja liikumine peab “lõppema” vaagnas!

- Hobuse selg liigub 3D
  - Kui hobune astub parema tagujalaga edasi keha alla, siis tema parem puus langeb → ratsaniku puus langeb ette ja alla samal hetkel, alaselg alaselg sooritab külgpainutuse paremale
  - Kui hobune painutab ennast kogu kehast paremale, siis ratsanik ei tohi mitte painutada ennast küljele, vaid keerama ennast paremale. Ratsaniku selg sooritab rotatsiooni: parem puus liigub ettepoole, parem õlg tahapoole. *Selle juurde hiljem tagasi*

Stabiilsus ülakehas

- Stabiilsus vajalik selleks, et säilitada vertikaalsus liikumisel
- Kui keha stabiilne, siis võimalik kontrollida liigutusi kätega, jalgadega, peaga
- Harjutused:
  - Iliopsoas lihase tööle rakendamine. Näide seistes.
  - Sall selja taga
  - Tuul puhub/rinnale lükkamine
  - Kurgu puhtaks köhimine, õhupalli täis puhumine (väljahingates ei tohi lasta roietel kokku vajuda)

Nõuandeid jalgade kohta

- Jalgade asend sõltub a) vaagna asendist b) puusaliigeste asendist
- Tüüpviga 1: sõita pidevalt hüppejalusega! Reis peab olema ca 45*. Näited tagajärgedest.
- Tüüpviga 2: varbad väljapoole. Põhjus puusaliigeses.
- Tüüpviga 3: kinni hoidmine reie sisemiste lihastega (“koolisõitjate suurim patt”). Sadulasse enda “imemine” tuleb iliopsoas lihase õigest asendist + reie sügavast põlvest
- Tüüpviga 4: liigne surve jalusel. Tõstab vaagnat sadulast. “Tantsiv varvas” näide
- Tüüpviga 5: liigne edasiajamine puusaga (“poleerimine”). Näited: sääre kasutamine kui hobune edasi astub, sääre liikumine kui pendel.
- Jalamärguannetel erinev “teravus” ja peal hoie

Pööramine ja painutamine

"Ratsaniku õlad paralleelsed hobuse õlgadega,
ratsaniku puusad paralleelsed hobuse puusadega."

- Spiraalistak
- hobune painutab oma keha= ratsanik pöörab oma keha
- Tüüpviga: vajun õlaga sisse, lükkan puusa välja. Pööramine on pöörlemine: õlad samal joonel!
- Sisemine puus ette ja alla- sinna ka raskus!
- Naba liikumise suunda
- Platsisõidul hobune alati sisemises paindes.

Nõuandeid tasakaalu kohta

- Istak ei ole staatiline- see on pidev liikumine! Selleks, et liikumises olles tasakaalus olla, peab keha pidevalt tasakaalu otsima. Näide selja süvalihaste tööst.
- Tasakaal on siis kui oleme hobusega ühes rütmis. Näide noorte hobuste õpetamisest: ratsaniku puusa stabiilsus."
- Hobune on peegel- kaotab tasakaalu kui meie pole tasakaalus.
- Tasakaal ei ole nõjatumine- see on lihastööga kompenseerimine.
- Ratsaniku raskuskese hobuse raskuskeskme kohal.
- Iga tasakaalukaotus tekitab kompensatsiooni lihastöös.
- Kui tasakaal on olemas, siis äkitselt on aega asju teha.

Võrdle erinevaid skaalasid: 10palli ja 6 palli- kõik oleneb sellest, mida ma tean.

Nõuandeid käte kohta

- Käsi on nii pehme kui stabiilne on keha, kui pehme on ranne
- Nõuanne 1: hoia stabiilset kontakti ja anna/kanna käsi (kandiku näide), et hobune õpiks sirutama ratsmesse.
- Nõuanne 2: kõverda käsi küünarliigesest, “kanna ise oma käsi”
- Nõuanne 3: sammus ja galopis anna kätega järgi

- Tüüpviga 1: painde küsimine mõlema käega. Näide: ühepoolne käte kasutamine! “hobuse suunurga tõstmine”
- Tüüpviga 2: ratsme kasutamine ilma järgi andmata. Hobune õpib surve vabastusest.
- Tüüpviga 2: tagasivõtmisel ratsmest tirimine- hobune tirib vastu. Passiivse vastupanu näide, “laud keha ees ja keha taga”, ümberõpetamisel “võtan- annan” tehnika

Nõuandeid kergendamise ja poolistaku kohta

- Vaagna asend taaskord!
- Pehmelt sadulasse.
- Tüüpviga: jalad liiga ees. Jalad oma raskuskeskme alla!
- Tüüpviga 2: sadulasse istumisel vaagna asend tahapoole.
- Näided ja lahendused sadulas kohapeal.

Galopp ja galopitõste

- Igavene dilemma: kas sisemise või välimise säärega tõstmine?
- Tüüpviga 1: “Tõstan välimise säärega”, KUID samal ajal läheb ratsaniku raskuskese ka väljapoole (või veel hullem: tahapoole!).
- Vaagen on üks tervik: kui sisemine jalg (=puus=vaagnen) on ees, vais siis on välimine jalg (=puus=vaagen) tahapool.
- Biomehaaniliselt: selleks, et hobune saaks tõusta sisemisest jalast galoppi, peab ratsaniku keharaskus olema sisemisel istmikuluul- see juhtub, kui sirutan sisemist jalga ALLA.
- Galopis püsib spiraalistak- ratsanik peegeldab hobuse sisemise tagujala (ettepoole) asendit= sisemine puus ees. Kontragalopis vastupidi.
- Tüüpviga 2: ülakehaga enda kokku voltimine. Mõtlen: igal sammul kasvan. Igal galopisammul keha samas asendis nagu tõstmisel.

Kehaosade individuaalsus/suurus

- Pikemad/suuremad kehaosad domineerivad
- Näited koos selgitusega:
  - Pikk/lühike lülisammas
  - Kõrge vaagen/madal vaagen
  - Pikk reieluu/lühike reieluu
  - Pikk küünarvars/lühike küünarvars

Veel nippe istaku kohta (1)

- Rutiinsed harjutused: +/-
- Esmalt liikuvus, siis stabiilsus
- Kui ratsanik on sadulas ebastabiilne?- Anna laia liikumisega harjutusi (suurenda liigutusi meelega), näide liigselt liikuvatest jalgadest
- Kuidas aju töötab, kui me ütleme “Ära tee nii! Või “Ära tõmba!”?
- Ära mõtle konkreetseid harjutusi- mõtle, missugune kvaliteet on liikumisest puudu. Näited.
- Õpeta läbi ettekujutuse/piltide. Näited.
- Istak sõltub ka hobuse treenitusest. Näide: tüüpviga istuda koondamise istakus noore hobusega.
- Kui koordinatsioon kaob, siis närvisüsteem on väsinud!
- Mõtle õpilase vanusele: instruktsioon vrs ülesanded
- Millal on kehas tekkinud harjumus? Enamus ratsanikke teab oma probleeme, kuid ei tea lahendusi või on liiga vähe motiveeritud, et nende osas midagi ette võtta.

Veel nippe istaku kohta (2)

- Tehnika muudab heaks vaid õige suhtumine
- Koostöö nõuab pingutust ka enda poolelt!
- Õppimine on kihtide kaupa- tuleme samade asjade juurde ikka ja jälle tagasi ning näeme neid uues valguses (uute teadmistega)
- Istakuõpe peab toimuma esmalt aeglases tempos- “teetööd” ei saa teha suure kiirusega, muidu keha saab haiget!

Ratsaniku tüüpilised lihasprobleemid (lihaseline düsbalanss)

Väljaveninud- nõrgad

- Kaela eesmise külje süvad painutajalihased
- Abaluude lähendajalihased
- Kõht (kõhu põiki- ja ristilihased)
- Keskmine ja suur tuharalihas

Lühenenud- nõrgad

- Kannakõõlus/sääre kolmpealihas
- Reie lähendajalihased
- Reie tagumise külje lihased
- Hamstringlihased
- Suur ja väike rinnalihas
- Kaela sirutajalihased
- Selja sirutajalihased
- Niude-nimmelihas

Lisainfo ja kontakt: Eda Vallimäe, edavallimae@gmail.com

www. ratsutamiskunst.ee

Treeneritöö juriidilised aspektid

Kätlin Sehver, Allan Kubu

SPORDI KORRALDAMISEST ÜLDISELT

Sporti on ajalooliselt reguleeritud mitmete rahvusvaheliselt siduvate dokumentidega. Riikide ja spordiorganisatsioonide jaoks on oluline, et sport toimuks ühtsetel aluselt ning, et just sportimise põhimõtted ning üldreeglid oleksid sätestatud ühetaoliselt[3]. Kõikide inimeste huvi peaks olema tagada ausa spordi põhimõtete realiseerumist. Treeneri roll on selles hindamatu – treener peab olema eeskuju ning sportimise põhiväärtuste ja ideaalide edasikandja. Treeneri ülesanne on kasvatada kõiki oma õpilasi ausa ja eetilise spordi vaimus.

Üheks spordi alusdokumendiks on olümpiaharta, mille juured pärinevad juba aastast 1908. Olümpiaharta nime kandis see rahvusvaheline dokument (pehme õiguse osa) aastast 1978. Olümpiahartas on toodud välja esmalt fundamentaalprintsiibid ning üks printsiipidest on alljärgnev:

- Spordi praktiseerimine on inimõigus. Igal inimesel peab olema võimalus teha olümpiavaimus sporti, ilma mingisuguse diskrimineerimiseta, mis nõuab ühtset arusaama sõprusest, solidaarsusest ning ausast mängust.

2002. aastal viiendal Eesti Spordi Kongressil võeti täiendustega vastu Eesti spordi harta. Eesti spordi harta artikkel 1.2 sätestab:

> Sport kui Eesti kultuuri lahutamatu osa on rahva kehalise, vaimse ja moraalse kasvatuse terviksüsteem, mis tugevdab elujõudu ja tervist, võimaldab eneseteostust ja vaba avatud suhtlemist, kujundab sportlik-aatelist ellusuhtumist teenides rahva heaolu ja elukvaliteedi tõusu. Vaimsus ja kultuursus, humanism ja isamaa-armastus, karskus, edupüüdlikkus, ausus, loovus ja töökus on aated, mida spordis järgida ja mida sport peab aitama kujundada. Aus mäng ja sportlikult väärikas käitumine ning olümpiaideede respekteerimine jäägu sportliku kasvatuse ideaalideks alati ja kõikjal. Sport kasvatab ja järgib säästva arengu põhimõtteid.

Eelnevatele spordi üldprintsiipidele tuginedes saame väita, et treeneri töö ei ole pelgalt oma õpilase sooritusvõime arendamine vaid midagi enamat, midagi aatelisemat.

Spordiseadus

Sporditegevusega seonduv õiguslik reeglistik on toodud **spordiseaduses**[4]. Eestis korraldavad ja edendavad sporti riik, kohaliku omavalitsuse üksused ja spordiorganisatsioonid.

---

[3] Regulatsioonide, hartade ja koodeksitega saab lähemalt tutvuda Eesti Olümpiakomitee veebilehel: https://www.eok.ee/organisatsioon/spordiregulatsioonid

[4] Spordiseadus kättesaadav veebilehel: https://www.riigiteataja.ee/akt/128122017075

Spordiseaduse reguleerimisala on alljärgnev:

- spordi korraldamise üldised organisatsioonilised ja õiguslikud alused;
- sportlase ja treeneri õigused ja kohustused;
- spordi finantseerimise alused;
- treeneri tööjõukulu toetamise alused;
- spordiürituste korraldamise nõuded ja vastutus nõuete rikkumise eest.

Spordiorganisatsiooniks loetakse:

- spordiklubi – eraõiguslik juriidiline isik, kelle põhitegevus on spordi arendamine;
- maakonna spordiliit – maakonnas tegutsevate spordiklubide ühendus, kes on rahvusliku olümpiakomitee liige ja kellel on ainuõigus korraldada maakonna meistrivõistlusi ja anda vastavaid tiitleid;
- spordialaliit – spordiala harrastavate spordiklubide üleriigiline ühendus, kes on spordiala rahvusvahelise spordialaliidu ning rahvusliku olümpiakomitee liige ja kellel on ainuõigus korraldada üleriigilisi meistrivõistlusi ning anda vastavaid tiitleid;
- spordiühendus – spordi spetsiifilises valdkonnas (harrastussport, tervisesport, koolisport, üliõpilassport, puudega inimeste sport, töökohasport, veteranisport jm) või piirkondlikul põhimõttel tegutsevate spordiklubide või füüsiliste isikute ühendus;
- rahvuslik olümpiakomitee – maakonna spordiliite, spordialaliite, spordiühendusi ja teatud tingimustel füüsilisi isikuid ühendav organisatsioon, kes korraldab ühistegevust ja arendab ning kaitseb spordi- ja olümpialiikumist Eestis.

Spordi korraldamise ja juhtimise ning sporditegevuses osalemise tõhustamise eesmärgil peetakse arvestust Eesti spordiorganisatsioonide, spordikoolide, spordiehitiste ja treenerite üle. Arvestuse pidamiseks on asutatud riigi infosüsteemi kuuluv spordi andmekogu – **Eesti spordiregister**[5].

TREENERI ÕIGUSED JA KOHUSTUSED

2.1. Avalik-õiguslikud kohustused

Treener on sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon.

Treener on kohustatud spordiseadusest tulenevalt:

- tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse;
- jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile;
- tundma ja järgima dopinguvastaseid reegleid, mis on sätestatud maailma dopinguvastases koodeksis ja mis on vastu võetud vastavalt koodeksile.

[5] Eesti spordiregister asub veebilehel: https://www.spordiregister.ee/et

A. Kutsekvalifikatsioon

Eestis antakse treenerikutseid kuuel tasemel. Iga kutsetaseme kompetentsusnõuded on sätestatud vastavas kutsestandardis[6]. Kutsestandardis kirjeldatakse treeneritöö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid.

Treener võib olla ka välisriigi kutsekvalifikatsiooni omandanud isik, kui Kultuuriministeerium on tema kutsekvalifikatsiooni tunnustatud.

Treeneritöö kirjeldus kutsestandardites:

- treener on liikumisharrastuse ja spordi spetsialist, kes juhib käitumisharjumuste kujundamise ja kehaliste ning vaimsete harjutuste abil inimese tervist toetavate ja sportlike eesmärkide saavutamist.
- treeneri ülesanne on sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine.
- treener töötab iseseisvalt, meeskonna liikmena või liidrina, kaasates erinevaid spetsialiste.
- treeneritöö eeldab vastutustunnet, loomingulisust, saavutusvajadust, täpsust ja ausust.
- treeneril on vajalik perioodiline treeningtööd toetavate teadmiste ja oskuste tulemuslik täiendamine ning kogemuste ja teadmiste edasiandmine kolleegidele. Oluline on oskus mõjutada treenitavaid isikliku eeskujuga.
- treener järgib treenerite eetikakoodeksit.

B. Treenerite eetikanõuded

Üldine treenerite eetikakoodeksi[7] põhilised aspektid on alljärgnevad:

- diskrimineerimise keeld;
- sportlaste eneseväärikuse austamine;
- sportimistingimuste sobivuse ja ohutuse tagamine (eriline hoolsuskohustus noorte ja algajate sportlaste puhul);
- võistlusreeglistike tundmine ja austamine;
- dopingu ja keelatud meetodite kasutamise vastase ennetustegevuse juhtimine ning dopingainete ja keelatud meetodite kahjuliku mõju selgitamine;
- sportlase huvidega arvestamine ning koostöö teiste treenerite, erialaspetsialistide, alaliidu jm organisatsioonidega;

---

[6] Standardid on kättesaadavad veebilehel: https://www.kutseregister.ee

[7] Treenerite eetikakoodeks on kättesaadav veebilehel: https://www.eok.ee/treenerid/treenerite-eetikakoodeks

- järjepidev õppimine ja kutseoskuste arendamine;
- ametiväärikuse säilitamine ja korrektne käitumine (sh väljaspool treening- ja võistluskeskkonda);

Eesti Ratsaspordi Liidu (ERL) ratsutamistreeneri eetika- ja käitumiskoodeks[8] on treeneri ülesandeks muuhulgas:

- ratsutajate, abiliste, hobuste ja kõrvaltvaatajate turvalisus;
- hobuste heaolu;
- kompetentsi piiride järgimine;
- konfidentsiaalsuskohustus;
- aus ja läbipaistev koostöö katusorganisatsioonidega (klubid , ERL).

C. Turvalisus ja ohutus

ERL eetika- ja käitumiskoodeksist tulenevalt:

- treenerid peavad suhtuma vastutustundega kõigi ratsutajate ja hobuste turvalisusesse. Võimalusel tuleb jälgida ka kõigi abiliste ja kõrvaltvaatajate turvalisust.
- turvalise keskkonna tagamiseks treeningutel ja võistlustel tuleb teha kõik endast olenev.
- treenerid peavad tegema kõik endast oleneva, et kaitsta sportlasi solvangute, väärkohtlemise ja vigastuste eest. Eriti tähelepanelik tuleks olla töötades alaealiste noorte ja lastega.
- treenerid peavad olema kindlad, et nende treeningute läbiviimise kõik aspektid on kaitstud adekvaatse kindlustuskattega ning soovitama kindlustuskaitset ka sportlastele, hobuste- ja talliomanikele jt.
- tportlase ja hobuse heaolu ning turvalisus peavad alati olema tähtsamad treeningu ja võistluse sportlikest eesmärkidest.

D. Lastega töötamine

Treeneritöös lastega (alla 18-aastased isikud) kokku puutudes tuleb arvestada lastekaitseseadusest[9] tulenevate nõuetega. Oma töös vahetult lastega kokku puutuv treener on lapsega töötav isik lastekaitseseaduse § 18 lg 2 mõttes. Lapsega töötav isik ei või olla kriminaalkorras karistatud isikuvastaste ja alaealise vastu suunatud süütegudes.

Valik treeneritöös relevantsetest lastekaitseseaduse nõuetest:

1) Lapse huvidest lähtumine:

---

[8] Ratsutamistreeneri eetika- ja käitumiskoodeks on kättesaadav veebilehel: http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/treener/treeneri-kutse-eetikast/

[9] Lastekaitseseadus kättesaadav veebilehel: https://www.riigiteataja.ee/akt/112122018049

- kõigi last mõjutavate otsuste vastuvõtmisel, vastu võtmata jätmisel ning otsuse kavandamisel eri võimaluste vahel valimisel tuleb selgitada välja lapse huvid ning lähtuda otsuse tegemisel nendest kui esmatähtsast kaalutlusest.
- lapse huvide väljaselgitamiseks tuleb:
  - ➔ selgitada välja kõik asjassepuutuvad lapse olukorra ja isikuga seonduvad asjaolud ning muu informatsioon, mis on vajalik, et hinnata otsuse mõju lapse õigustele ja heaolule;
  - ➔ selgitada lapsele kavandatava otsuse sisu ja põhjuseid, kuulata laps ära tema vanust ja arengutaset arvestades sobival viisil ning võtta lähtuvalt lapse vanusest ja arengutasemest tema arvamus arvesse ühe asjaoluna huvide väljaselgitamisel;
  - ➔ kõiki asjassepuutuvaid asjaolusid kogumis hinnates kujundada põhjendatud seisukoht lapse huvide kohta seoses kavandatava otsusega.
- kui lapse huvid erinevad lapse arvamusest või muul põhjusel tehakse otsus, mis ei ühti lapse arvamusega, tuleb selgitada lapsele tema arvamuse arvestamata jätmise põhjuseid.

2) Lapsega töötava isiku kohustused:

- lapse eest hoolitsemisel peavad last kasvatav isik ja lapsega töötav isik lapse vanust ja arengutaset arvestades:
  - arutama lapsega hooldus- ja kasvatusküsimusi, arvestades lapse võimete ja vajaduste suurenemisega iseseisvalt ja vastutusvõimeliselt tegutseda;
  - juhendama ja suunama last iseseisvalt tegutsema;
  - selgitama lapsele, kuidas hoida oma tervist ja ennast arendada ning kuidas vähendada riske ja ennetada ohtu.
- lapsega töötav isik on kohustatud lapse abivajaduse ilmnemisel otsima abi ja vajaduse korral tegema koostööd lastekaitsetöötaja või teiste lapsega töötavate isikutega.
- lapse abivajaduse ilmnemisel või selle kohta teate saamisel peab lapsega töötav isik viivitamata teavitama sellest last kasvatavat isikut.

3) Lapse väärkohtlemise keeld:

- lapse hooletusse jätmine, lapse vaimne, emotsionaalne, kehaline ja seksuaalne väärkohtlemine, sealhulgas lapse alavääristamine, hirmutamine ja kehaline karistamine, samuti lapse karistamine mis tahes muul viisil, mis ohustab tema vaimset, emotsionaalset või füüsilist tervist, on keelatud.
- tegu ei ole lapse väärkohtlemisega käesoleva seaduse tähenduses, kui lapse käitumine kujutab otsest ja vahetut ohtu lapse enda või teiste isikute elule või tervisele ning seda ohtu ei ole võimalik vältida, sealhulgas vestluse, veenmise või suulise rahustamise teel, ja sellest tulenevalt tuleb last kasvataval isikul, lapsega töötaval isikul ja lastekaitsetöötajal lapse ohjeldamiseks kasutada füüsilist jõudu määral, mis ei tekita lapsele kehalisi, vaimseid ega emotsionaalseid kahjustusi ning riivab võimalikult vähe lapse õigusi ja vabadusi.

- füüsilist jõudu tohib käesoleva seaduse tähenduses kasutada vaid lapse liikumise või liigutuste piiramiseks määral, mis on proportsionaalne ja vähim vajalik teda ähvardava või temast lähtuva ohu tõrjumiseks. Füüsilist jõudu ei ole lubatud kasutada karistuse eesmärgil.

4) Abivajav laps

- abivajav laps on laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hooletusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu.
- kohustus abivajavast lapsest teatada on kõigil isikutel, kellel on olemas teave abivajavast lapsest. Abivajavast lapsest tuleb viivitamata teatada kohaliku omavalitsuse üksusele või lasteabitelefonil 116 111.

5) Hädaohus olev laps

- hädaohus olev laps on laps, kes on oma elu või tervist ohustavas olukorras, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist.
- kohustus hädaohus olevast lapsest teatada on kõigil isikutel, kellel on olemas teave hädaohus olevast lapsest. Hädaohus olevast lapsest tuleb viivitamata teatada hädaabinumbril 112.
- hädaohus olevat last tuleb viivitamata abistada ning likvideerida selleks lapse elu või tervist ohtu seadnud olukord. Vajaduse korral võib hädaohus oleva lapse toimetada ohututesse tingimustesse kuni ohu möödumiseni, küsimata selleks lapse hooldusõigust teostava isiku nõusolekut.
- kui lapse ohtu sattumine ei olnud põhjustatud lapse hooldusõigust teostava isiku tegevusest või tegevusetusest või temast tulenev oht on lõppenud, antakse hädaohus olev laps üle lapse hooldusõigust teostavale isikule.

E. Anti-doping

Treenerile on spordiseadusega seatud kohustuseks tunda ja järgida dopinguvastaseid reegleid.

Anti-dopingu reeglitega saab ennast kurssi viia SA Eesti Antidoping veebilehe kaudu:

https://antidoping.ee/.

Maailma Dopinguvastase Agentuuri (WADA) veebileht: https://www.wada-ama.org/

Maailma Dopinguvastase Agentuuri (WADA) anti-dopingu koodeksi eestikeelne versioon: https://antidoping.ee/wp-content/uploads/2014/11/KOODEKS-2015-WADC-Final-et.pdf

Keelatud ainete ja võtete nimekiri (2019 seisuga): https://antidoping.ee/regulatsioonid/keelatud-ainete-nimekiri/keelatud-ainete-nimekiri-2019/

Rahvusvahelise Ratsaspordi Liidu (FEI) anti-dopingu reeglid: https://inside.fei.org/content/anti-doping-rules

2.2. Eraõiguslikud kohustused

A. Lepingutest üldiselt

Seaduses ei ole sätestatud lepingu kohustuslikku vormi, s.t. lepingu võib sõlmida nii kirjalikult kui ka suuliselt. Leping loetakse sõlmituks, kui pooled on vahetanud vastastikuseid tahteavaldusi ning jõudnud kokkuleppele lepingu olulistes tingimustes.

Ka tahteavaldusele pole sätestatud vorminõudeid – oma tahet võib avaldada mistahes viisil. Tahteavaldus võib olla otsene, s.t isik sõnaselgelt avaldab tahet tuua kaasa õiguslik tagajärg, või kaudne, s.t isiku teost järeldub tema tahe tuua kaasa õiguslik tagajärg. Ka vaikimist või tegevusetust võib lugeda tahteavalduseks, kui see tuleneb isikute kokkuleppest või nendevahelisest praktikast.

Alaealiste puhul tuleb arvestada, et nende eest saavad lepinguid sõlmida ning tahteavaldusi teha nende seaduslikud eestkostjad (lapsevanemad). Võimalik on ka, et lepingu sõlmib või tahteavalduse teeb alaealine ise ning tema eestkostja kiidab selle hiljem heaks.

Leping ei pea olema tasuline.

Leping võib hõlmata ühekordseid sooritusi kui ka püsivaid või korduvaid sooritusi. Lepingu võib sõlmida kas määratud perioodiks (tähtajaline leping) või määramata perioodiks (tähtajatu leping).

Lepinguid on võimalik muuta ja lõpetada kokkuleppel – ka selles osas ei ole ettenähtud kohustuslikku vormi. Ühepoolselt on võimalik lepingut muuta või lõpetada vaid juhul, kui selline õigus tuleneb seadusest (lepingu rikkumise juhtumid) või lepingust endast.

Näide lepingu sõlmimisest:

Alternatiiv 1: Täisealine sportlane X ei ole varasemalt teinud koostööd treeneriga Y. Sportlane X teab, millal treener Y treeningtunnid toimuvad ning ilmub ühel korral treeningtundi kohale. Treener Y asub treeningtunnis sportlast X juhendama.

- *Treeneri ja sportlase vahel on sõlmitud leping kaudsete tahteavalduste teel.*

Alternatiiv 2: Alaealine sportlane Z avaldab soovi treeneri Y treeningutel osalemiseks. Treener võtab Z oma treeningutesse. Treener Z lapsevanemaga üle ei suhtle. Kuu lõpus esitab treener Z lapsevanemale arve treeningtundide eest. Z lapsevanem tasub arve.

- *Treeneri ja lapsevanema vahel on sõlmitud leping – lapsevanem kiidab lepingu sõlmimise arve tasumisega heaks.*

B. Võimalikud lepingulised suhted treeneritöös

- teenuse osutamise leping treeneri ja tema õpilase vahel (alaealiste õpilaste puhul treeneri ja lapsevanema vahel);
- teenuse osutamise leping treeneri ja hobuseomaniku vahel;
- teenuse osutamise leping treeneri ja spordikooli/ratsaklubi vm juriidilise isiku vahel;
- tööleping treeneri ja tema tööandja vahel.

C. Teenuse osutamise leping

Teenuse osutamine treeneri poolt vastab võlaõigusseaduse (VÕS)[10] **käsunduslepingu** tunnustele. Käsundusleping on teenuse osutamise lepingu alaliik. Treenerina teenuse osutamisel tuleb seega arvestada VÕS käsunduslepingute regulatsiooniga.

Käsunduslepingu mõiste (§ 619):

Käsunduslepinguga kohustub üks isik (käsundisaaja) vastavalt lepingule osutama teisele isikule (käsundiandja) teenuseid (täitma käsundi), käsundiandja aga maksma talle selle eest tasu, kui selles on kokku lepitud.

Käsundisaaja üldine hoolsuskohustus (§ 620):

(1) Käsundisaaja peab käsundi täitmisel tegutsema **käsundiandjale lojaalselt ja käsundi laadist tuleneva vajaliku hoolsusega**.

(2) Käsundisaaja peab täitma käsundi **vastavalt oma teadmistele ja võimetele käsundiandja jaoks parima kasuga** ning ära hoidma kahju tekkimise käsundiandja varale. Oma majandus- või kutsetegevuses tegutsev käsundisaaja peab lisaks sellele toimima **üldiselt tunnustatud kutseoskuste tasemel**.

Käsundiandja juhiste järgimine (§ 621):

(1) Käsundisaaja peab käsundi täitmisel **järgima käsundiandja juhiseid**. Kui käsundisaaja peab käsundi täitma oma erialastele teadmistele või võimetele tuginedes, ei või käsundiandja anda üksikasjalikke juhiseid käsundi täitmise viisi ega tingimuste suhtes.

(2) Kui käsundisaaja soovib käsundiandja juhistest kõrvale kalduda, peab ta sellest käsundiandjale teatama ja tema otsuse ära ootama, välja arvatud juhul, kui viivitusega kaasneks käsundiandjale ilmselt ebasoodus tagajärg ja kui asjaoludest tulenevalt võib eeldada, et käsundiandja kiidab kõrvalekaldumise heaks.

(3) Kui juhistest kinnipidamisega kaasneks käsundiandjale ilmselt ebasoodus tagajärg, võib käsundisaaja järgida juhiseid alles siis, kui ta on juhtinud käsundiandja tähelepanu ebasoodsale tagajärjele ja käsundiandja ei muuda juhiseid.

(4) Käsundisaaja ei vastuta käesoleva paragrahvi lõigetes 1–3 sätestatud kohustuste rikkumise eest, kui käsundiandja kiidab käsundisaaja tegevuse hiljem heaks.

Käsundi isiklik täitmine (§ 622):

Eeldatakse, et käsundisaaja peab täitma käsundi **isiklikult**. Käsundisaaja võib käsundi täitmisel kasutada kolmanda isiku abi.

Käsundisaaja teatamiskohustus (§ 624):

(1) Käsundisaaja peab **teatama käsundiandjale kõigist käsundi täitmisega seotud olulistest asjaoludest**, eelkõige nendest, mis võivad ajendada käsundiandjat juhist muutma, samuti andma käsundiandja nõudmisel talle teavet käsundi täitmise kohta.

---

[10] kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/120022019008

(2) Käsundisaaja peab käsundi täitmisel esitama käsundiandjale ka ülevaate käsundi täitmisega seotud kuludest ja tuludest koos selle aluseks olevate tõenditega.

Käsundisaajale tasu maksmine (§-d 627 ja 628):

(1) **Kui käsunduslepinguga ei ole tasus kokku lepitud, kuulub tasu maksmisele, kui käsundi täitmist võib mõistlikult eeldada üksnes tasu eest, eelkõige kui käsundisaaja täitis käsundi oma majandus- või kutsetegevuses**.

(2) Kui tasu suurust ei ole kindlaks määratud, tuleb maksta vastavalt asjaoludele **mõistlik tasu**./../

(2) Käsundiandja peab käsundisaajale **hüvitama mõistlikud kulud, mida käsundisaaja on teinud käsundi täitmiseks ja mida ta võis vastavalt asjaoludele vajalikuks pidada**, välja arvatud, kui kulud tuleb katta käsundisaaja tasu arvel. Eeldatakse, et tasu arvel kaetakse käsundisaajale käsundist tulenevate ülesannete täitmisel tavaliselt tekkivad kulud ning kulud, mis oleksid käsundisaajale tekkinud ka ilma käsunduslepingut sõlmimata.

(5) Käsundiandja peab käsundisaajale hüvitama käsundi täitmisel tekkinud kahju, mis tulenes sellise käsundi täitmisega tavaliselt seotud ohust või käsundiandja juhisest, välja arvatud juhul, kui tekkinud kahju tuleb katta tasu arvel või kui kahju põhjustas käsundisaaja käitumine, mida ei võinud vastavalt asjaoludele pidada käsundi täitmiseks vajalikuks.

Käsunduslepingu ülesütlemine (§-d 630 ja 631):

(1) Kumbki lepingupool võib tähtajatu käsunduslepingu kuni käsundi täitmiseni igal ajal üles öelda.

(2) Käsundisaaja võib tähtajatu käsunduslepingu siiski üles öelda üksnes tingimusel, et käsundiandja võib käsundi esemeks oleva teenuse saada muul viisil. Kui käsundisaaja ütleb lepingu üles seda arvestamata, peab ta hüvitama käsundiandjale sellest tekkinud kahju./../

Kumbki lepingupool võib nii tähtajalise kui tähtajatu käsunduslepingu üles öelda eelnevas punktis sätestatut järgimata, kui ilmneb, et kõiki asjaolusid arvesse võttes ja mõlema lepingupoole huvisid kaaludes ei või oodata, et lepingut üles öelda sooviv pool jätkaks käsunduslepingu täitmist kuni ülesütlemistähtaja või lepingu tähtaja möödumiseni või käsundi täitmiseni.

D. Tööleping

Töösuhteid reguleerib **töölepinguseadus** (TLS)[11].

Tööleping on töötaja ja tööandja kokkulepe, mille kohaselt töötaja kohustub tegema tööandjale tööd, alludes tema juhtimisele ja kontrollile, tööandja aga kohustub maksma töötajale töö eest tasu (TLS § 1 lg 1).

Nõuded töötaja teavitamise kohta (TLS §-d 5 ja 6):

(1) Töölepingu kirjalikus dokumendis peavad sisalduma vähemalt järgmised andmed:

1) tööandja ja töötaja nimi, isiku- või registrikood, elu- või asukoht;

2) töölepingu sõlmimise ja töötaja tööle asumise aeg;

---

[11] Kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/113032019173

3) tööülesannete kirjeldus;

4) ametinimetus, kui sellega kaasneb õiguslik tagajärg;

5) töö eest makstav tasu, milles on kokku lepitud (töötasu), sealhulgas majandustulemustelt ja tehingutelt makstav tasu, töötasu arvutamise viis, maksmise kord ning sissenõutavaks muutumise aeg (palgapäev), samuti tööandja makstavad ja kinnipeetavad maksud ja maksed;

6) muud hüved, kui nendes on kokku lepitud;

7) aeg, millal töötaja täidab kokkulepitud tööülesandeid (tööaeg);

8) töö tegemise koht;

9) puhkuse kestus;

10) viide töölepingu ülesütlemise etteteatamise tähtaegadele või töölepingu ülesütlemise etteteatamise tähtajad;

11) viide tööandja kehtestatud töökorralduse reeglitele;

12) viide kollektiivlepingule, kui töötaja suhtes kohaldatakse kollektiivlepingut./../

(2) Kui tööandja ja töötaja lepivad kokku, et tööleping on tähtajaline, peab tööandja teatama töötajale töölepingu kestuse ja tähtajalise töölepingu sõlmimise põhjuse.

(3) Kui tööandja ja töötaja lepivad kokku konkurentsipiirangu kohaldamises või tööandja on määranud saladuses hoitava teabe, peab tööandja teatama töötajale konkurentsipiirangu kokkuleppe või saladusena määratud teabe sisu.

(4) Kui tööandja ja töötaja lepivad kokku, et töötaja teeb tööd, mida tavapäraselt tehakse tööandja ettevõttes, väljaspool töö tegemise kohta, sealhulgas töötaja elukohas (kaugtöö), peab tööandja teatama töötajale, et töökohustusi täidetakse kaugtööna.

Töötaja kohustused (§ 15):

(1) Töötaja täidab oma kohustusi tööandja vastu lojaalselt.

(2) Töötaja täidab eelkõige järgmisi kohustusi:

1) teeb kokkulepitud tööd ja täidab töö iseloomust tulenevaid kohustusi;

2) teeb tööd kokkulepitud mahus, kohas ja ajal;

3) täidab õigel ajal ja täpselt tööandja seaduslikke korraldusi;

4) osaleb oma tööalaste teadmiste ja oskuste arendamiseks koolitusel;

5) hoidub tegudest, mis takistavad teistel töötajatel kohustusi täita või kahjustavad tema või teiste isikute elu, tervist või vara;

6) teeb tööülesannete täitmiseks koostööd teiste töötajatega;

7) teatab viivitamata tööandjale töötakistusest või selle tekkimise ohust ning võimaluse korral kõrvaldab erikorralduseta takistuse või selle tekkimise ohu;

8) tööandja soovil teavitab tööandjat kõigist töösuhtega seonduvatest olulistest asjaoludest, mille vastu tööandjal on õigustatud huvi;

9) hoidub tegudest, mis kahjustavad tööandja mainet või põhjustavad klientide või partnerite usaldamatust tööandja vastu;

10) teatab tööandjale esimesel võimalusel oma ajutisest töövõimetusest ja võimaluse korral selle eelduslikust kestusest.

Töötaja hoolsuskohustus (§ 16):

(1) Töötaja peab täitma töökohustusi **lojaalselt, oma teadmiste ja oskuste kohaselt tööandja kasu silmas pidades ning töö iseloomust tuleneva vajaliku hoolsusega**.

Töötaja õigus keelduda töö tegemisest (§ 19):

Töötajal on õigus keelduda töö tegemisest eelkõige juhul, kui:

1) ta kasutab puhkust;

2) ta on ajutiselt töövõimetu ravikindlustusseaduse tähenduses;

3) ta esindab seaduses või kollektiivlepingus ettenähtud juhtudel töötajaid;

4) ta osaleb streigis;

5) ta on ajateenistuses või asendusteenistuses või osaleb õppekogunemisel.

Töö tegemise koht ja töölähetus (§-d 20 ja 21):

Töötaja peab tööülesandeid täitma tööandja tegevuskohas, mis on töösuhtega kõige rohkem seotud, kui töö tegemise koht ei ole kokku lepitud./../

(1) Tööandja võib lähetada töötaja tööülesannete täitmiseks väljapoole töölepinguga ettenähtud töö tegemise kohta.

(2) Töötajat ei või töölähetusse saata kauemaks kui 30 järjestikuseks kalendripäevaks, kui tööandja ja töötaja ei ole kokku leppinud pikemat tähtaega.

Konkurentsipiirangu kokkulepe (§ 23):

(1) Konkurentsipiirangu kokkuleppega võtab töötaja kohustuse mitte töötada tööandja konkurendi juures või **mitte tegutseda tööandjaga samal majandus- või kutsetegevuse alal**.

Tööandja kohustused (§ 28):

(2) Tööandja on eelkõige kohustatud:

1) kindlustama töötaja kokkulepitud tööga ning andma selgeid ja õigeaegseid korraldusi;

2) maksma töö eest töötasu kokkulepitud tingimustel ja ajal;

3) andma ettenähtud puhkust ja maksma puhkusetasu;

4) tagama kokkulepitud töö- ja puhkeaja ning pidama tööaja arvestust;

5) tagama töötajale tööalaste teadmiste ja oskuste arendamiseks tööandja ettevõtte huvidest lähtuva koolituse ning kandma koolituskulud ja maksma koolituse ajal keskmist töötasu;

6) tagama töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavad töötingimused;

Töötasu (§ 29):

(1) Kui isik teeb tööd, mille tegemist võib asjaolusid arvestades eeldada tasu eest, eeldatakse, et töötasus on kokku lepitud.

(2) Kui töötajale lepingu järgi makstava töötasu suurust ei ole kokku lepitud või kui kokkulepet ei suudeta tõendada, on töötasu suuruseks sarnase töö eest sarnastel asjaoludel tavaliselt makstav tasu.

(3) Kokkulepitud töötasust arvestatakse maha töötaja maksukohustus ehk töötasust kinnipeetavad seaduses ettenähtud maksud ja maksed.

(6) Vabariigi Valitsuse kehtestatud alammäärast madalamat töötasu ei või töötajale maksta.

Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud töötasu alammäär:

Alates 1. jaanuarist 2019. a on **tunnitasu alammäär 3,21 eurot** ja **kuutasu alammäär täistööajaga töötamise korral 540 eurot.**

Töötasu maksmine töötamise takistuse korral (§ 38):

Tööandja peab maksma töötajale keskmist töötasu mõistliku aja eest, mil töötaja ei saa tööd teha tema isikust tuleneval, kuid mitte tahtlikult või raske hooletuse tõttu tekkinud põhjusel või kui töötajalt ei saa töö tegemist oodata muul tema isikust mittetuleneval põhjusel

Töötaja kulude hüvitamine (§ 40):

(1) Töötaja võib nõuda tööülesannete täitmisel kantud kulude hüvitamist. Kokkulepe kulude hüvitamise kohta töötasu arvel on tühine.

(2) Töötajal on õigus nõuda töölähetusega kaasnevate kulude hüvitamist. Välislähetuse korral on töötajal õigus nõuda lisaks välislähetuse vähemalt Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud alammääras (22,37 eurot päevas).

(4) Töötajal on õigus nõuda töölähetusega kaasnevate võimalike tekkivate kulude hüvitamist mõistliku aja jooksul enne töölähetuse algust. Töötajal on õigus keelduda lähetusest, kui tööandja ei ole mõistliku aja jooksul ettemaksu teinud.

Tööaeg (§ 43):

(1) Eeldatakse, et töötaja töötab 40 tundi nädalas (täistööaeg), kui tööandja ja töötaja ei ole kokku leppinud lühemas tööajas (osaline tööaeg).

(2) Eeldatakse, et töötaja töötab 8 tundi päevas.

(3) Summeeritud tööaja arvestuse korral arvestatakse töötaja kokkulepitud tööaega seitsmepäevase ajavahemiku kohta arvestusperioodi jooksul.

(6) Haridustöötajate tööaja kehtestab Vabariigi Valitsus.

Vabariigi Valitsuse 22.08.2013 määrus nr 125 „Haridustöötajate tööaeg“:

Treeneri ametikohal on lühendatud täistööaeg: 7 tundi päevas ehk 35 tundi nädalas (§ 1 lg 1 p 4).

Ületunnitöö (§-d 44 ja 46):

(1) Tööandja ja töötaja võivad kokku leppida, et töötaja kohustub tegema tööd üle kokkulepitud tööaja (ületunnitöö).

(4) Tööandja võib töötajalt vastavalt hea usu põhimõttele nõuda ületunnitöö tegemist tööandja ettevõtte või tegevusega seotud ettenägematute asjaolude tõttu, eelkõige kahju tekkimise ärahoidmiseks.

(6) Tööandja hüvitab ületunnitöö vaba ajaga ületunnitöö ajaga võrdses ulatuses, kui ei ole kokku lepitud ületunnitöö hüvitamist rahas.

(7) Ületunnitöö hüvitamisel rahas maksab tööandja töötajale 1,5-kordset töötasu. /../

(1) Tööaeg kokku ei tohi ületada keskmiselt 48 tundi seitsmepäevase ajavahemiku kohta kuni neljakuulise arvestusperioodi jooksul.

Öötöö ja riigipühal tehtav töö (§ 45):

(1) Kui tööaeg langeb ööajale (kell 22.00 kuni 6.00), maksab tööandja töö eest 1,25-kordset töötasu, kui ei ole lepitud kokku, et töötasu sisaldab tasu ööajal töötamise eest.

(2) Kui tööaeg langeb riigipühale, maksab tööandja töö eest 2-kordset töötasu.

(3) Tööandja ja töötaja võivad kokku leppida ööajal või riigipühal tehtava töö hüvitamise täiendava vaba aja andmisega.

Igapäevane ja -nädalane puhkeaeg (§-d 51 ja 52):

(1) Kokkulepe, mille kohaselt töötajale jääb 24-tunnise ajavahemiku jooksul vähem kui 11 tundi järjestikust puhkeaega, on tühine.

(5) Tööandja annab töötajale, kes töötab 24-tunnise ajavahemiku jooksul rohkem kui 13 tundi, vahetult pärast tööpäeva lõppu täiendavat vaba aega võrdselt 13 töötundi ületanud tundide arvuga. Kokkulepe, millega 13 tundi ületav töö hüvitatakse rahas, on tühine./../

Kokkulepe, mille kohaselt töötajale jääb seitsmepäevase ajavahemiku jooksul vähem kui 48 tundi järjestikust puhkeaega, on tühine, kui seaduses ei ole sätestatud teisiti.

Kokkulepe, mille kohaselt töötajale jääb summeeritud tööaja arvestuse korral seitsmepäevase ajavahemiku jooksul vähem kui 36 tundi järjestikust puhkeaega, on tühine, kui seaduses ei ole sätestatud teisiti.

Eeldatakse, et iganädalane puhkeaeg antakse laupäeval ja pühapäeval.

Tööaja lühendamine (§ 53):

Uusaastale, Eesti Vabariigi aastapäevale, võidupühale ja jõululaupäevale eelnevat tööpäeva lühendab tööandja kolme tunni võrra.

Põhipuhkus (§ 55 ja 58):

Eeldatakse, et töötaja iga-aastane puhkus on 28 kalendripäeva (põhipuhkus), kui töötaja ja tööandja ei ole leppinud kokku pikemas põhipuhkuses või kui seadus ei sätesta teisiti./../

(1) Haridus- ja teadustöötaja iga-aastane puhkus on kuni 56 kalendripäeva (haridustöötaja põhipuhkus), kui töötaja ja tööandja ei ole leppinud kokku pikemas põhipuhkuses või kui seadus ei sätesta teisiti.

Vabariigi Valitsuse 25.06.2009 määrus nr 112 „Haridus- ja teadustöötajate ametikohtade loetelu, kus antakse kuni 56 kalendripäeva põhipuhkust, ja puhkuse kestus ametikohtade kaupa“

56 kalendripäeva põhipuhkust saavad huvikoolide õpetajad, treenerid ja huvihariduse spetsialistid.

Muud puhkused:

Rasedus- ja sünnituspuhkus (§ 59)

Isapuhkus (§ 60)

Lapsendaja puhkus (§ 61)

Lapsehoolduspuhkus (§ 62)

Lapsepuhkus (§ 63)

Puhkus täisealise sügava puudega isiku hooldamiseks (§ 65^1)

Õppepuhkus (§ 67)

Puhkusetasu (§ 70 ja 71):

(1) Töötajal on õigus saada puhkusetasu.

(3) Kokkulepe puhkuse hüvitamiseks raha või muude hüvedega töölepingu kestuse ajal on tühine./../

Töölepingu lõppemisel on tööandja kohustatud hüvitama töötajale kasutamata jäänud aegumata põhipuhkuse rahas.

Töölepingu ülesütlemine (§ 85):

(1) Töötaja võib tähtajatu töölepingu **igal ajal** korraliselt üles öelda.

(2) Töötaja ei või tähtajalist töölepingut korraliselt üles öelda, välja arvatud töötaja asendamise ajaks sõlmitud töölepingut.

(5) **Tööandja ei või töölepingut korraliselt üles öelda**.

Erisused ülesütlemisele katseajal (§ 86), tööandja algatusel töötajast tuleneval põhjusel (§ 88), koondamisel (§ 89), töötaja algatusel (§ 91).

Ülesütlemise piirangud (§ 92):

(1) Tööandja ei või töölepingut üles öelda põhjusel, et:

1) töötaja on rase või töötajal on õigus saada rasedus- ja sünnituspuhkust;

2) töötaja täidab olulisi perekondlikke kohustusi;

3) töötaja ei tule lühiajaliselt toime tööülesannete täitmisega terviseseisundi tõttu;

4) töötaja esindab seaduses sätestatud alusel teisi töötajaid;

5) täistööajaga töötaja ei soovi jätkata töötamist osalise tööajaga või osalise tööajaga töötaja ei soovi jätkata töötamist täistööajaga;

6) töötaja on aja-, asendus- või reservteenistuses.

Töölepingu ja teenuse osutamise lepingu eristamine

Kui isik teeb teisele isikule tööd, mille tegemist võib vastavalt asjaoludele oodata üksnes tasu eest, eeldatakse, et tegemist on töölepinguga (TLS § 1 lg 2).

Praktikas on oluline eristada töölepinguid teistest lepinguliikidest, nt teenuse osutamise lepingust. Põhjus on selles, et töölepingute puhul kohalduv regulatsioon näeb ette rea kohustuslikke nõudeid ja hüvesid töötajate kaitseks (vt eespool – nt puhkus, tööaja korraldus, lepingu ülesütlemise piirangud jne).

Leping, mille puhul teeb üks isik teisele tasu eest tööd, loetakse seni töölepinguks, kuni ei ole tõendatud vastupidist. Vaidluse korral tuleb tõendada, et tegu on olemuslikult muu kui töölepinguga. Lepingudokumendi pealkirjast lähtuda ei saa.

Töölepingut iseloomustab eelkõige pooltevaheline **sõltuvus- ja alluvussuhe**:

- lepingu pooled seovad end pikaajaliselt ning esineb ootus töötaja/töö olemasoluks pikemaks ajaks;
- lepingu ühe poole lepingulise suhte sisene otsustamisvabadus on piiratud, lepingu sõlmimisega allutab üks pool ennast teise poole korraldustele ja juhistele, millega määratakse muu hulgas ära töö tegemise koht, aeg ja viis;
- lepingu üks pooltest kasutab töö tegemiseks teise poole omanduses olevaid töövahendeid ning materjale;
- ühe lepingu poole (töötaja) jaoks puudub ettevõtlusrisk;
- lepingust tulenevad kohustused, mis piiravad või kohustavad lepingu ühte poolt ka töösuhtevälisel maastikul (nt konkurentsipiirang);
- lepingu üks pooltest (tööandja) kohustub tagama teisele poolele seaduses töötajale ette nähtud hüved (nt puhkus, puhkeaeg ja vaba aeg);
- üks pooltest (töötaja) suurel määral sõltuv teisest lepingu poolest (tööandja), kelle poolt makstav tasu moodustab suure osa tema sissetulekust (võrdluseks: teenuse osutamise lepingu puhul pole teenust osutav isik reeglina seotud konkreetselt ainult ühe talle tööd andva isikuga).

E. Treenerite tööjõukulud

Spordiseaduse § 9^1 – toetus spordialaliidule, spordiklubile ja spordikoolile treeneri tööjõukulu katmiseks:

(1) Riigieelarves nähakse ette toetus **spordialaliidule, spordiklubile ja spordikoolile lapsi ja kuni 24-aastaseid (kaasa arvatud) noori juhendava treeneri tööjõukulu katmiseks**.

(2) Treeneri tööjõukulu toetuse suuruse määramisel lähtutakse tema poolt spordialaliidus, spordiklubis või spordikoolis juhendatavate treeningrühmade treeningtundide summast.

(3) Treeneri tööjõukulu toetuse määramise, jaotamise ja tagasinõudmise otsustab valdkonna eest vastutav minister.

Kultuuriministri 26.11.2014 määrus nr 9: „Treeneri tööjõukulu toetuse määramise tingimused, sealhulgas nõuded spordialaliidule, spordiklubile ja spordikoolile ning selle omaosalusele, treeningrühmale ja treenerile, ning toetuse suuruse, jaotamise, tagasimaksmise ja tagasinõudmise kord“[12]:

[12] Kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/126092017003

Toetuse määramise alused (§ 3):

(1) Toetus on ette nähtud spordiklubile ja spordikoolile lapsi ja kuni 24-aastaseid (kaasa arvatud) noori ettevalmistavas astmes, treeningastmes ja meisterlikkuse astmes **töölepingu alusel juhendava 5. ja kõrgema kutsetasemega treeneri** tööjõukulu katmiseks.

(3) Toetust makstakse regulaarse, planeeritud ja reglementeeritud treeningtöö läbiviimise toetamiseks.

Nõudeid toetuse taotlemiseks vt määruse §-dest 4-6.

Toetuse suurus (§ 7):

(1) Toetust nõuetele vastava treeneri tööjõukulude katteks eraldatakse **kuni 50% ulatuses sellele treenerile töölepingu alusel nõuetele vastavate treeningrühmade treenimise eest makstavast tasust** koos makstavate maksude ja maksetega, kuid mitte rohkem kui 24-treeningtunnise nädalakoormuse eest kõigi selle treeneri tööjõukulude katteks toetust saama õigustatud spordialaliitude, spordiklubide ja spordikooli pidajate peale kokku ning Kultuuriministeeriumi kinnitatud aastaeelarves määratud summa ulatuses.

(1^1) Mitmes spordialaliidus, spordiklubis või spordikoolis lapsi või noori treeniva treeneri tööjõukulude katteks eraldatud toetus jaotatakse treeneri tööandjateks olevate spordialaliitude, spordiklubide või spordikooli pidajate vahel proportsionaalselt treeneri töökoormusega.

Tööandja omaosalus (§ 3 lg-d 4-6):

Toetust makstakse juhul, kui spordialaliit, spordiklubi või spordikooli pidaja kohustub katma toetuse saamisega seotud treeneri tööjõukuludest koos makstavate maksude ja maksetega omaosaluse määruses toodud arvutuspõhimõtete alusel.

Toetused 2019. aastaks:[13]

2019. aastaks on arvestatud ühe **täiskoormusega** töötava treeneri (24 h/näd) tööjõukuludeks **ühes kuus** 1338,00 eurot ja sellest tulenevaks **bruto kuutasuks 1000,00 eurot**.

Sellest on **riigipoolne toetus 642,00 eurot** (47,98%) ja **tööandjapoolne omaosalus 696,00 eurot** (52,02%).

Treeneri rakendamisel väiksema koormusega on kulud proportsionaalselt väiksemad.

F. Kasulikud lingid

Sport.ee infoportaal treeneritele: http://www.sport.ee/et/treenerid

Spordikoolituse ja -teabe sihtasutus: http://www.spordiinfo.ee/Spordiinfo

Tööeluportaal: https://www.tooelu.ee/et

Tööinspektsioon: https://www.ti.ee/est/avaleht/

[13] Allikas: http://www.sport.ee/et/treenerid#ankur3

TREENERI VASTUTUS

3.1. Tsiviilõiguslik vastutus

A. Lepinguline vastutus

Lepingulise vastutuse eelduseks on lepingu rikkumine, s.t lepingust tulenevate kohustuste täitmata jätmine või mittekohane täitmine. Sisuliselt on tegemist olukorraga, kus üks lepingu pooltest ei saa seda, mida lepingus kokku lepiti.

Lepingu pool peab teisele poolele tema kohustuse täitmist takistavast asjaolust viivitamatult teatama.

Näide lepingu rikkumisest:

Treener A ja lapsevanem B on kokku leppinud, et B laps käib 5 x nädalas treener A treeningtunnis.

Alternatiiv 1: Treener A ei ilmu ühe treeningtunni ajaks kohale.

Alternatiiv 3: Treener A teatab B lapsele treeningtunni eel, et treeningtunni osalejate arv täis ning B laps saab tulla uuesti järgmise päeva treeningtundi.

➔ *Mõlemal juhul on treener A lapsevanem B-ga sõlmitud lepingut rikkunud, kuna B laps ei saanud 5 x nädalas treener A treeningtunnis käia.*

Alternatiiv 3: Treener A teatab lapsevanem B-le, et järgmisel nädalal jääb üks plaanitud treeningtundidest ära, kuna treener viibib samal ajal koolitusel.

➔ *Kaks võimalikku järeldust – kui lapsevanem B on treeningtunni ärajäämisega nõus, loetakse pooltevaheline leping selles osas muudetuks ning treener A ei ole lepingut rikkunud; kui lapsevanem B treeningtunni ärajäämisega ei nõustu, on treener A lepingut rikkunud.*

Lepingu rikkumise korral võib pool rakendada **õiguskaitsevahendeid**:

- nõuda rikkujalt kohustuse täitmist;
- keelduda oma lepingujärgse kohustuse täitmisest;
- nõuda rikkujalt kahju hüvitamist;
- taganeda lepingust või öelda leping üles;
- alandada lepingujärgset hinda;
- rahalise kohustuse täitmisega viivitamise korral nõuda viivist.

Näide õiguskaitsevahendite rakendamisest:

Eelmise näite raames leppisid treener A ja lapsevanem B kokku, et B maksab A-le iga treeningtunni eest 30 eurot. Kogu nädala treeningtundide tasu makstakse iga nädala alguses ettemaksuna.

Alternatiiv 1: Üks jooksva nädala treeningtundidest jääb ootamatult ära treener A haigestumise tõttu.

➔ *Lapsevanem B saab nõuda ärajäänud treeningtunni eest tasutud raha treener A-lt tagasi.*

Alternatiiv 2: Treener A teatab lapsevanem B-le, et järgmisel nädalal jääb üks treeningtundidest ära, kuna treener viibib samal ajal koolitusel.

➔ *Lapsevanem B saab keelduda treener A-le ärajääva treeningtunni eest tasumisest või nõuda ärajääva treeningtunni asemel uue treeningtunni läbiviimist mõnel muul ajal.*

Kahju hüvitamise nõude esitamine eeldab, et ühe poole lepingu rikkumine on teisele poolele tekkinud kahjuga **põhjuslikus seoses**. Kui kahju oleks tekkinud ka ilma rikkumise esinemiseta, ei saa kahju hüvitamist nõuda.

Näide põhjuslikust seosest:

B laps sõidab treeningpaigaks olevasse talli bussiga ning kulutab bussipiletile 3 eurot. Kohale jõudes selgub, et treener A peab ootamatult varem lahkuma ning B lapse treeningtund jääb ära.

Alternatiiv 1: B laps sõitis talli asjatult vaid ärajäänud treeningtunni puhuks ning lahkub koheselt peale treeningtunni ärajäämist.

➔ *Lapsevanem B saab nõuda A-lt lapse bussipileti maksumuse kompenseerimist.*

Alternatiiv 2: B laps plaanis lisaks ärajäänud treeningtunnile osaleda hiljem samas tallis toimuval sõbra sünnipäevapeol ning oleks pidanud talli sõitma ka juhul, kui treeningtundi poleks kavas olnud.

➔ *Lapsevanem B ei saa nõuda A-lt lapse bussipileti kompenseerimist.*

NB! **Kahjuhüvitist saab vähendada, kui kahju tekkimisele aitas kaasa kahjustatud isik ise**.

Kahjustatud isiku osa kahju tekkimisel (VÕS § 139):

(1) Kui kahju osaliselt tekkis **kahjustatud isikust tulenevatel asjaoludel** või **ohu tagajärjel, mille eest kahjustatud isik vastutab**, vähendatakse kahjuhüvitist ulatuses, milles need asjaolud või oht soodustasid kahju tekkimist.

(2) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 sätestatut kohaldatakse ka juhul, kui **kahjustatud isik jättis kahju tekitaja tähelepanu juhtimata ebatavaliselt suurele kahju tekkimise ohule** või **jättis kahju tekkimise ohu tõrjumata või jättis tegemata toimingu, mis oleks tekkinud kahju vähendanud**, kui kahjustatud isikult võis seda mõistlikult oodata.

Näide kahjustatud isiku osalusest kahju tekkimises:

Treener A juurde tuleb uus õpilane B ning avaldab soovi hüppetreeningutes osalemiseks. B väidab A-le, et ta on juba kogenud takistussõitja ning on võistelnud 120 cm tasemel. Treener A ei kontrolli B võistlustulemusi üle, usub B juttu ja paneb B kirja järgmisel päeval toimivasse vastava taseme treeningtundi. Treeningtunnis selgub aga, et B pole kunagi varem hobusega hüpanud, B kukub hüppel hobuse seljast alla ning saab vigastada.

➔ *A võib küll vastutada hoolsuskohustuse rikkumise eest, kuid ei pea hüvitama kogu B-le tekkinud kahju, kuna kahju tekkis suures osas B-st endast tulenevatel asjaoludel.*

Reeglina vastutab lepingut rikkunud pool oma rikkumise eest alati. Vastutusest on võimalik vabaneda juhul, kui rikkumise põhjustas **vääramatu jõud** (*force majeure*). Vääramatu jõud on asjaolu, mida isik ei saanud mõjutada ja mõistlikkuse põhimõttest lähtudes ei saanud temalt oodata, et ta lepingu sõlmimise ajal selle asjaoluga arvestaks või seda väldiks või takistava asjaolu või selle tagajärje ületaks.

Vääramatuks jõuks peetakse vaid erakordset ja objektiivselt vältimatut sündmust, mis on väljaspool lepingu poolte mõjupiirkonda, s.t lepingu pool ei saa sündmuse esinemist ega lepingu rikkumist mingil moel ära hoida ega ennetada. Eelkõige võib selleks asjaoluks olla erakorraline looduslik faktor.

NB! Sõltumata vastutusest vabanemisest, on teisel lepingupoolel siiski õigus kasutada teatud õiguskaitsevahendeid:

- keelduda oma kohustuse täitmisest,
- lepingust taganeda või leping üles öelda,
- alandada lepingujärgset hinda.

Näide vastutusest vääramatu jõu korral:

Treener A viib B lapse treeningtunde läbi ratsakeskuse Z sisehallis. Treeningtunnile eelneval päeval lööb äike ratsakeskusesse sisse ning sisehall põleb maha. Treener A on sunnitud oma treeningtunnid mitmeks kuuks ära jätma.

➔ *Treener A ei vastuta treeningtundide ärajäämise eest, kuna see oli põhjustatud vääramatust jõust. Lapsevanem B ei saa nõuda A-lt ärajäänud treeningtundide eest juba makstud raha tagastamist, kuid võib keelduda tulevaste maksete tasumisest ning öelda treeneriga sõlmitud lepingu üles.*

B. Vastutuse erisused käsunduslepingu puhul

Käsunduslepingust tulenev vastutus on **süüline**, s.t lepingut rikkunud käsundisaaja vabaneb vastutusest, kui ta tõendab, et ta oli hoolas VÕS § 620 mõttes.

(Meeldetuletus:

§ 620. Käsundisaaja hoolsus käsundi täitmisel

(1) Käsundisaaja peab käsundi täitmisel tegutsema käsundiandjale lojaalselt ja käsundi laadist tuleneva vajaliku hoolsusega.

*(2) Käsundisaaja peab täitma käsundi **vastavalt oma teadmistele ja võimetele käsundiandja jaoks parima kasuga ning ära hoidma kahju tekkimise käsundiandja varale**. Oma majandus- või kutsetegevuses tegutsev käsundisaaja peab lisaks sellele toimima **üldiselt tunnustatud kutseoskuste tasemel**.)*

Süü vormid on tahtlus, hooletus ja raske hooletus. Kui **tahtlus** on kahjuliku tagajärje soovimine, siis **(raske) hooletus** on käibes vajaliku hoole (olulisel määral) järgimata jätmine.

Lepingulise kohustuse rikkumise korral eeldatakse lepingut rikkunud poole süüd ning rikkuja peab ise tõendama, et ta ei olnud lepingu rikkumises süüdi. Käsunduslepingujärgse hoolsuskohustuse raames tähendab see, et isik näitab, et ta **tegi kõik mõistlikult vajaliku selleks, et kahju ei tekiks ning võimalik oht ei realiseeruks**.

Treeneritöös on hoolsuskohustuse hindamisel relevantsed eelkõige kutse- ja eetikanõuete järgimine, ohutuse ja turvalisuse tagamine ning treenitava ja hobuse tegelikes huvides tegutsemine. Kui treener on teinud kõik endast oleneva, et kahjulikku tagajärge ei tekiks, siis ei vastuta ta ka võimaliku rikkumise eest.

Näide käsunduslepingujärgsest vastutusest:

Treeneri kutsekvalifikatsiooniga A käib järjepidevalt täienduskoolitusel ning järgib treenerite eetikanõudeid. Treener A juhib igapäevaselt oma õpilase B tähelepanu turvanõuetele ning käsib B-l kanda ratsutades alati turvakiivrit, sh juhtudel, mil B ratsutab iseseisvalt ilma A juuresolekuta.

Alternatiiv 1: Ühel päeval, mil A ei viibi tallis, läheb B iseseisvalt ratsutama ega pane turvakiivrit pähe. B kukub ning saab peavigastuse.

➔ *Treener A ei vastuta B-le tekkinud kahju eest, kuna on teinud kõik mõistlikult vajaliku selleks, et B kiivrit kannaks ning viga ei saaks.*

Alternatiiv 2: B tuleb ühel päeval A treeningtundi ilma kiivrita. Kuna tol päeval on kavas ratsastustrenn ja mitte hüppetrenn, siis leiab A, et kiivri kandmine pole vajalik ning lubab B-l treeningtunnis osaleda. B kukub ja saab peavigastuse.

➔ *Treener A võib vastutada B-le tekkinud kahju eest, sest ta ei täitnud oma hoolsuskohustust – A oleks saanud käskida B-l kiiver pähe panna ning seeläbi ära hoida kahjuliku tagajärje esinemist.*

NB! Treener peab oma tegevuses olema hoolas ning andma õpilastele adekvaatseid juhiseid, samuti vajadusel selgitama neile juhiste mittetäitmisega kaasnevaid tagajärgi. Treener ei riku käsunduslepingut olukorras, kus õpilane otsustab teadlikult tema poolt antud juhiseid mitte järgida!

(vt ka eespool selgitusi kahjustatud isiku rollist kahju tekkimisel).

Hoolduskohustuse sisu ja vastutuse regulatsioon on samasugune ka juhul, kui treener osutab käsunduslepingu alusel teenust spordiklubile, mitte õpilastele otse. Sel juhul on treeneri lepingupartneriks spordiklubi ning käsunduslepingust tulenevad kohustused tuleb täita spordiklubi ees (*vt käsundisaaja kohustuste kohta eespool*). Treeneri hoolduskohustuse rikkumise korral saab lepingulisi õiguskaitsevahendeid rakendada spordikool. Treeneri õpilased tellivad teenust spordiklubilt ning treeneri ja õpilase vahel on lepinguväline võlasuhe (*vt lepinguvälise vastutuse kohta allpool*).

C. Vastutuse erisused töölepingu puhul

TLS § 15 sätestab töötaja peamised kohustused. Töötaja kohustuste loetelu ei ole selle sättega piiratud, täiendavad kohustused võivad tuleneda ka töölepingust, kollektiivlepingust kui muudest õigusaktidest.

Töölepinguliste kohustuste oluline täitmata jätmine võib olla tööandjapoolseks töölepingu erakorralise ülesütlemise aluseks (TLS § 88):

(1) Tööandja võib töölepingu erakorraliselt üles öelda töötajast tuleneval mõjuval põhjusel, mille tõttu ei saa mõlemapoolseid huve järgides eeldada töösuhte jätkamist, eelkõige kui töötaja:

3) on hoiatusest hoolimata eiranud tööandja mõistlikke korraldusi või rikkunud töökohustusi;

4) on tööandja hoiatusest hoolimata viibinud tööl joobeseisundis;

5) on pannud toime varguse, pettuse või muu teo, millega põhjustas tööandja usalduse kaotuse enda vastu;

6) on põhjustanud kolmanda isiku usaldamatuse tööandja vastu;

7) on tekitanud süüliselt ja olulisel määral kahju tööandja varale või lõi kahju tekkimise ohu;

8) on rikkunud saladuse hoidmise või konkurentsipiirangu kohustust.

Töötaja kohustus on eelkõige täita oma tööülesandeid tööandja suhtes lojaalselt (TLS § 15 lg 1). Töötaja peab oma kohustusi täitma vastavalt töölepingule ja seadustele ning lähtuma hea usu ja mõistlikkuse põhimõttest, võttes arvesse tavasid ja praktikat. Heas usus käitumine tähendab, et töötaja täidab kohustusi tööandja huvisid arvestades ning väldib oma tegevusega tööandja kahjustamist. Näiteks on töötaja kohustuse rikkumisega tegemist, kui töötaja teeb tööd hooletult ning käitub klientidega halvustavalt, samuti juhul, kui töötaja rikub kohustust teha tööd kokkulepitud mahus ja kvaliteediga ning kahjustab oma tegevusega tööandja mainet ja põhjustab tööandja klientide usaldamatust tööandja suhtes.

Töölepingulises suhtes on töötaja hoolsuse hindamiseks on täpsem regulatsioon, kui seda pakub käsunduslepingu regulatsioon VÕS-is. Üldine kutseoskuste tase ei ole piisav alus töötaja hoolsuse hindamiseks. Töötaja hoolsuse määr TLS §-s 16 on sätestatud selleks, et hinnata, kuidas töötaja oma kohustustega hakkama saab või kui tõsiselt ta oma kohustustesse suhtub. Töötaja hoolsust on vaja hinnata eelkõige töötaja vastutuse määramisel, mis on oluline näiteks kahju hüvitamise nõudmisel või töölepingu erakorralise ülesütlemise õiguse kindlakstegemisel.

Töötaja hoolsuse hindamisel võetakse aluseks konkreetne töösuhe. Muu hulgas arvestatakse hoolsuse määramisel konkreetse töö iseloomust tulenevat vajalikku hoolsust, tööandja ettevõtlusriisikot (nt kas tööandja tegutseb valdkonnas, kus kahju on kergem tekkima), töötaja väljaõpet, töö tegemiseks nõutavaid ametialaseid teadmisi ning töötaja võimeid ja omadusi, mida tööandja teadis või pidi teadma. Nende kriteeriumite kaudu hoolsusmäära väljaselgitamisel on töötajale tagatud suurem kaitse.

Töötaja hoolsuse määr (TLS § 16):

(1) Töötaja peab täitma töökohustusi lojaalselt, **oma teadmiste ja oskuste kohaselt** tööandja kasu silmas pidades ning **töö iseloomust tuleneva vajaliku hoolsusega**.

(2) Töölepingu täitmisel järgitav hoolsuse määr, mille järgimata jätmise korral töötaja vastutab lepingu rikkumise eest, määratakse tema töösuhte järgi, arvestades **tööandja tegevuse ja töötaja tööga seotud tavalisi riske, töötaja väljaõpet, ametialaseid teadmisi, mida nõutakse töö tegemiseks, samuti töötaja võimeid ja omadusi, mida tööandja teadis või teadma pidi**.

Näide töölepingu rikkumisest:

Treeneri kutsekvalifikatsiooniga A töötab töölepingu alusel Z ratsakoolis. Z on andnud treeningute läbiviimiseks A kasutusse Z-le kuuluvad hobused, maneeži ja tõketekomplekti.

Alternatiiv 1: Treener B peab läbirääkimisi Z ratsakooli tööle tulemiseks. Treener A ei soovi, et ratsakooli tuleks tööle teine treener ning räägib B-le, et ratsakooli maneežis on kehv pinnas ning ratsakooli juhatus ei maksa oma töötajatele palka. B loobub Z juurde tööle tulemast. Vestluses B-ga saab Z teada, et B loobus tööle tulemisest A väidete tõttu.

➔ *A on oma käitumisega põhjustanud B usaldamatuse Z vastu ning Z usalduse kaotuse A suhtes. Seda saab käsitleda töölepingu rikkumisena ning Z võib A töölepingu erakorraliselt üles öelda.*

Alternatiiv 2: A ärritub treeningtunnis ratsakooli hobuse käitumise peale, võtab piitsa ning lööb sellega hobust. Hobune saab löögi tulemusel vigastada, vajab ravi ega saa edasistes treeningutes osaleda.

➔ *A on süüliselt tekitanud olulisel määral kahju Z varale. Z võib A töölepingu erakorraliselt üles öelda.*

Alternatiiv 3: A töölepingu kohaselt peab A läbima treenerite täienduskoolituse. A jätab täienduskoolitusele minemata. Z teeb A-le sellekohase märkuse ning hoiatab, et kui A järgmisele koolitusele ei lähe, ei saa ta ratsakoolis treenerina tegutsemist jätkata. A ei lähe ka järgmisele koolitusele.

➔ *A on rikkunud oma töökohustusi sõltumata Z sellekohasest hoiatusest. Z võib A töölepingu erakorraliselt üles öelda.*

D. Lepinguväline vastutus

Lepinguväline kahju on kahju, mis on tekitatud õigusvastaste tegudega ühe isiku poolt teisele väljaspool lepingulist suhet. Lepinguvälist vastutust nimetatakse õigusalastes tekstides ka **deliktivastutuseks**. Vastutuse tekkimise eelduseks ei ole mitte lepingulise kohustuse rikkumine, vaid kahju tekitamise fakt.

VÕS § 1045 – õigusvastase kahju tekitamise juhud:

(1) Kahju tekitamine on õigusvastane eelkõige siis, kui see tekitati:

1) kannatanu **surma põhjustamisega**;

2) kannatanule **kehavigastuse või tervisekahjustuse tekitamisega**;

3) kannatanult vabaduse võtmisega;

4) kannatanu **isikliku õiguse rikkumisega**;

5) kannatanu **omandi või sellega sarnase õiguse või valduse rikkumisega**;

6) isiku majandus- või kutsetegevusse sekkumisega;

7) **seadusest tulenevat kohustust rikkuva käitumisega**;

8) heade kommete vastase tahtliku käitumisega.

(2) Kahju tekitamine ei ole õigusvastane, kui:

1) kahju tekitamise õigus tuleneb seadusest;

2) **kannatanu nõustus kahju tekitamisega**, välja arvatud juhul, kui nõusoleku andmine on vastuolus seaduse või heade kommetega;

3) kahju tekitaja tegutses hädakaitse- või hädaseisundis;

4) kahju tekitaja kasutas oma õiguse teostamiseks või kaitseks õigustatult omaabi.

(4) Kahju tekitanud teole **kihutaja** või **kaasaaitaja** käitumine loetakse võrdseks kahju tekitaja käitumisega ja nad vastutavad kahju tekitamise eest **samadel alustel kahju tekitajaga**.

NB! Kui kahju on tekitatud lepingulises suhtes, deliktivastutust ei rakendata ning isik vastutab lepingu rikkumise eest. Erisus on lepingulise kohustuse rikkumise tulemusel isiku surma põhjustamise või talle kehavigastuse või tervisekahjustuse tekitamise korral – sel juhul vastutab kahju tekitaja nii lepingulisel alusel kui ka deliktiõiguse alusel.

Õigusvastase kahju tekitamise erikoosseisud:

1) **Isiklike õiguste kahjustamine** (§ 1046) – isiku au teotamine, muu hulgas ebakohase väärtushinnanguga, isiku nime või kujutise õigustamatu kasutamine, eraelu puutumatuse või muu isikliku õiguse rikkumine.
2) **Ebaõigete andmete avaldamine** (§ 1047) – isiklike õiguste rikkumine või isiku majandus- või kutsetegevusse sekkumine isiku või tema tegevuse kohta ebaõigete andmete avaldamise või faktilist laadi andmete mittetäieliku või eksitava avaldamisega, sh teise isiku au teotava või teisele isikule majanduslikult kahjuliku asjaolu avaldamine (v.a. kui avaldaja tõendab, et ta ei teadnud ega pidanudki teadma andmete ebaõigsusest või mittetäielikkusest, või kui avaldajal või isikul, kellele asjaolu avaldati, oli avaldamise suhtes õigustatud huvi).
3) **Asjatundja ebaõige arvamus** (§ 1048) – teisele isikule varalises küsimuses ebaõige teabe või ebaõige arvamuse andmine, kui kahju tekitajale kuulub tema kutsealase tegevuse tõttu eriline usaldusseisund ja teabe või arvamuse saaja võis sellele usaldusele tugineda.

Süü vastutuse alusena (§ 1050):

(1) **Kahju tekitaja ei vastuta kahju tekitamise eest, kui ta tõendab, et ei ole kahju tekitamises süüdi**.

(2) Isiku süü hindamisel arvestatakse muu hulgas tema **olukorda, vanust, haridust, teadmisi, võimeid ja muid isiklikke omadusi**.

(Meeldetuletus: süü vormid on tahtlus, hooletus ja raske hooletus)

Teatud juhtudel vastutab kahju tekitaja oma **süüst hoolimata** (nn **riskivastutuse** regulatsioon).

Riskivastutusega on tegemist **suurema ohu allika** valitsemise olukordades (§ 1056):

(1) Kahju põhjustamise korral **eriti ohtlikule asjale või tegevusele iseloomuliku ohu tagajärjel** vastutab kahju tekitamise eest, sõltumata oma süüst, ohu allikat valitsenud isik.

(2) Asja või tegevust loetakse suurema ohu allikaks, kui selle **olemuse** või **selle juures kasutatud ainete või vahendite tõttu** võib **isegi asjatundjalt oodatava hoolsuse rakendamise korral tekkida suur kahju või võib kahju tekkida sageli.**

Suurema ohu allikaks loetakse näiteks mootorsõidukit (§ 1057), ohtlikku asja (§ 1058), ehitist (§ 1059) ja looma (§ 1060).

Loomapidaja vastutab tema looma poolt tekitatud kahju eest, kui see kahju tekib loomapidamisele iseloomuliku riski realiseerumise tõttu. Arvestada tuleb ka sellega, kes kahju tekkimise ajal looma valitseb.

Treeneritöös võib loomapidaja vastutus kõne alla tulla olukorras, kus treeneri õpilane osaleb treeningutes treenerile kuuluval hobusel, samuti ka olukorras, kus treenerile kuuluv hobune põhjustab kahju mõnele kõrvalviibijale (nt pääseb vabadusse ja kahjustab kellegi vara).

On olemas Riigikohtu lahend hobusepidaja ja ratsutaja vastutuse kohta (https://www.riigikohus.ee/lahendid?asjaNr=3-2-1-27-07):

Riigikohus on pidanud hobust suurema ohu allikaks ning ratsanikku suurema ohu allika valitsejaks: „**Kuna hobusega ratsutamise korral võib hobuse ettearvamatu ja ohtliku käitumise tõttu tekkida kõrvalistele isikutele suur kahju isegi asjatundjalt oodatava hoolsuse rakendamise korral, siis tuleb hobusega ratsutamist lugeda suurema ohu allikaks ja hobusepidajaks mitteolevat ratsanikku suurema ohu allika valitsejaks**.

Lisaks on Riigikohus leidnud, et hobuse omanik ei vastuta ratsaniku ees hobuse poolt tekitatud kahju eest:

„Isikud, kes osalevad suurema ohu allika valitsemises, võtavad suurema ohu allika ajutiselt oma valitsemise alla või saavad suurema ohu allika valitsemisest kasu, ei ole hea usu põhimõttest tulenevalt õigustatud nõudma suurema ohu allika valitsejalt suurema ohu allika poolt neile tekitatud kahju hüvitamist riskivastutuse sätete alusel. /.../ Hobusepidajaks mitteoleva isiku poolt hobuse selga istumine ja hobuse käitumise kontrollimise ajutine ülevõtmine hobusepidajalt kujutavad endast tahtelisi tegusid, mis sisaldavad endas muu hulgas nõusolekut taluda hobuse võimalikust ettearvamatust ja ohtlikust käitumisest tulenevat riski nii hobuse selga istuja kui ka kõrvaliste isikute jaoks. /.../ **Ratsaniku kui hobuse juhtimise hobusepidajalt vabatahtlikult üle võtnud ja hobuse käitumise eest vastutava isiku poolt kahjuhüvitise nõudmine hobusepidajalt oleks hea usu põhimõtte vastane**."

NB! Riigikohtu hinnangul loomapidaja riskivastutuse puudumine **ei välista aga hobuse omaniku vastutust lepingulisel alusel ega deliktiõiguslikul alusel** (s.o süüline vastutus)!

Hobuse poolt põhjustatud kahju puhul tuleb arvestada kannatanu enda osaga kahju tekkimisel. Kui kahju tekkis kasvõi osaliselt kannatanust tuleneval põhjusel (nt jooksis isik ise hobuse ette või kasutas hobuse käsitlemisel valesid võtteid), kuulub kahjuhüvitis vähendamisele. Sõltuvalt kannatanu osaluse ulatusest võib vähendada hüvitist kasvõi nullini.

(vt eespool selgitusi kahjustatud isiku rollist kahju tekkimisel).

3. Vastutuse jaotus

Lepingulises suhtes vastutab lepingu rikkuja oma lepingupartneri ees. Lepinguvälises suhtes vastutab kahju tekitaja kahju kannataja ees.

Vastutuse jaotuse hindamisel tuleb seega tuvastada, kelle vahel millised õigussuhted esinevad:

1) Treener -> (teenuse osutamise leping) -> õpilane
2) Treener -> (teenuse osutamise leping) -> spordiklubi -> (teenuse osutamise leping) -> õpilane
3) Treener -> (tööleping) -> spordiklubi -> (teenuse osutamise leping) -> õpilane
4) Treener -> (leping puudub) -> kahjustatud isik

Vastutus teise isiku eest lepingulise suhte puhul (tsiviilseadustiku üldosa seadus[14] § 132):

[14] Kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/130012018006

(1) Isik vastutab teise isiku käitumise ja temast tulenevate asjaolude eest nagu oma käitumise või endast tulenevate asjaolude eest, **kui ta kasutab seda isikut pidevalt oma majandus- või kutsetegevuses** ja selle isiku käitumine ning temast tulenevad asjaolud on seotud isiku majandus- või kutsetegevusega.

(2) Isik vastutab samuti teise isiku käitumise või temast tulenevate asjaolude eest, kui ta **kasutab seda isikut oma kohustuste täitmisel** ja selle isiku käitumine või temast tulenevad asjaolud on seotud selle kohustuse täitmisega.

Analoogne on vastutus teise isiku eest ka lepinguvälise võlasuhte puhul (VÕS § 1054):

(1) Kui isik **kasutab teist isikut pidevalt oma majandus- või kutsetegevuses**, vastutab ta selle isiku poolt õigusvastaselt tekitatud kahju eest nagu enda tekitatud kahju eest, kui kahju tekitamine oli seotud selle majandus- või kutsetegevusega.

(2) Kui isik **kasutab teist isikut oma kohustuse täitmisel**, vastutab ta selle isiku poolt õigusvastaselt tekitatud kahju eest nagu enda tekitatud kahju eest, kui kahju tekitati või kahju tekitamine sai võimalikuks seoses selle kohustuse täitmisega.

(3) Kui isik **teeb teise isiku ülesandel teatud toimingu**, vastutab ülesande andja ülesande täitmise käigus õigusvastaselt tekitatud kahju eest nagu enda poolt tekitatud kahju eest, kui kahju tekitati või kahju tekitamine sai võimalikuks seoses ülesande täitmisega ja ülesande andjal oli vastavalt tema ja kahju tekitanu vahelisele suhtele kontroll kahju tekitanu käitumise üle.

Kui treener töötab/osutab teenust spordiklubi, ratsakooli vm treeninguid pakkuva juriidilise isiku kaudu, vastutab teenuse osutamisel õpilasele tekitatud kahju eest reeglina juriidiline isik, kes kasutab treenerit oma majandustegevuses. Treener vastutab selles olukorras juriidilise isiku ees töölepingust/käsunduslepingust tulenevate kohustuse rikkumise eest (vt eespool vastutuse regulatsioone). Treeneri isiklik vastutus õpilase ees võib siiski mängu tulla süülise kahju tekitamise korral lepinguvälisel alusel, eelkõige kehavigastuse tekitamisel või surma põhjustamisel (vt eespool lepinguvälise vastutuse selgitusi).

Vastutus teise isiku eest võib treeneritöös esineda ka vastupidiselt ehk olukorras, kus treener ise volitab enda asemel oma õpilasele trenni andma mõne muu isiku. Sel juhul vastutab treener selle isiku poolt tekitatud kahju eest nagu enda tekitatud kahju eest, kuna ta kasutas seda isikut oma kohustuste täitmisel.

3.2. Karistusõiguslik vastutus

Karistusseadustik[15] näeb ette süüteokoosseisud, mille täitmisel saab isikut karistada. Süüteokoosseis on seaduses sätestatud karistatava teo kirjeldus. Süüteokoosseisu objektiivsed tunnused on seaduses kirjeldatud tegevus või tegevusetus ja seaduses sätestatud juhtudel sellega põhjuslikus seoses olev tagajärg. Süüteokoosseisu subjektiivsed tunnused on tahtlus või ettevaatamatus. Seaduses võib olla ette nähtud motiiv, eesmärk või muu süüteokoosseisu subjektiivne tunnus. Oluline on ka tähele panna, et isik vastutab ka tegevusetuse eest, kui ta oli õiguslikult kohustatud tegutsema. Kuriteona on karistatav

[15] Karistusseadustik kättesaadav veebilehel: https://www.riigiteataja.ee/akt/113032019077?leiaKehtiv

üksnes tahtlik tegu, kui karisutsseadustik ei sätesta karistust ettevaatamatu teo eest. Tahtlus on kavatsetus, otsene ja kaudne tahtlus.

Mõned näited süüteokoosseisudest:

KarS § 123. **Ohtu asetamine**

(1) Teise inimese **eluohtlikku või tema tervist raskelt kahjustada võivasse olukorda asetamise ja jätmise eest** –

karistatakse rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega.

(2) Sama teo eest, kui selle on toime pannud juriidiline isik, – karistatakse rahalise karistusega.

KarS § § 195. **Kallutamine dopingu kasutamisele**

(1) Ravimi väljakirjutamise eest kasutamiseks dopinguna spordis, samuti **ravimi dopinguna kasutamisele kallutamise eest** või **ravimi dopinguna manustamiseks üleandmise eest** –

karistatakse rahalise karistuse või kuni üheaastase vangistusega.

(2) Sama teo eest, kui:

1) see on toime pandud korduvalt;

2) see on toime pandud noorema kui kaheksateistaastase isiku suhtes, –

karistatakse rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega.

(3) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 või 2 sätestatud teo eest, kui selle on toime pannud juriidiline isik, – karistatakse rahalise karistusega.

3.3. Avalik-õiguslik vastutus

Avalik-õiguslik ehk haldusõiguslik vastutus on seotud haldusorgani poolse ettekirjutusega ning riigi ees kohustuste täitmata jätmisega. Haldusõiguslik vastutus tuleneda maksude ebakorrektse tasumise ja/või deklareerimisega või muude administratiivsete kohustuste mittetäitmisega. Samuti on võimalik ka isikuandmete kaitse alane haldusõiguslik vastutus (isikuandmete seadusvastane töötlemine). Haldusmenetluse raames on võimalik määrata ka sunniraha kohustamaks isikut oma tegevus viia vastavusse kohalduva seadusega.

TREENERITÖÖ VORMID

4.1. Töölepingu alusel töötamine

Kõige lihtsam viis treeneritöö tegemiseks on töötamine töölepingu alusel. Töölepingu alusel töötamisel kaasnevad kõik töölepinguseaduses sätestatud hüved, eelkõige tööandja kohustus maksta igakuist töötasu (mis ei või olla alla seaduses sätestatud miinimumi), tagada mõistlik tööajakorraldus ning töötingimused, võimaldada seaduses ettenähtud puhkust jne. Töötaja vastutus lepingu rikkumise eest on teenuse osutaja vastutusega võrreldes piiratum.

(Vt töölepingujärgsete õiguste ja kohustuste ning töötaja vastutuse kohta täpsemalt eespool punktidest 2.2.D ja 3.1.C)

Lisaks näeb seadus ette täiendavad hüved haridustöötajatele – pikem põhipuhkus ning lühendatud tööaeg. Töölepingu alusel töötavate treenerite tööjõukulude katmiseks on ka võimalik taotleda riigipoolset toetust (*tööjõukulude toetuse kohta vt eespool punktist 2.2.F*).

Töölepingu alusel töötamise miinuseks on aga tugev alluvus- ja sõltuvussuhe oma tööandjaga: tööandja määrab tööaja ja -tingimused ning jagab jooksvaid töökorraldusi. Töötaja peab esmajärjekorras arvestama oma tööandja huvidega.

4.2. Ettevõtlus ja teenuse osutamine

Ettevõtlus tulumaksuseaduse (TuMS)[16] tähenduses on **isiku iseseisev majandus- või kutsetegevus**, mille eesmärgiks on tulu saamine kauba tootmisest, müümisest või vahendamisest, **teenuse osutamisest** või muust tegevusest, k.a loominguline või teaduslik tegevus.

Ettevõtlus käibemaksuseaduse (KMS)[17] tähenduses on isiku **iseseisev majandustegevus**, mille käigus võõrandatakse kaupa või **ostetakse teenust**, olenemata selle tegevuse eesmärgist või tulemusest.

Treenerina on võimalik edukalt osutada teenust ettevõtjana – seda näiteks füüsilisest isikust ettevõtjana või läbi asutatava osaühingu. Ettevõtlusinstrumentide kaudu teenuse osutamisel tuleb hoolikalt jälgida kohalduvaid nõudeid ning erinevaid administratiivkohustusi tagamaks seaduslik tegutsemine ning meelerahu. Tegelikkuses ei ole kohalduvad nõuded keerulised ega kontimurdvad ning turul tegutsevad paljud ettevõtted, kes pakuvad tuge ja nõustamist kohustuste täitmisel (näiteks raamatupidamisteenus koos maksuarvestusega) ning loodud on ka erinevaid raamatupidamise ning maksuarvestuse programme. Küll aga ei ole keeruline korraldada ka iseseisvalt oma FIE või osaühingu raamatupidamist ning maksuarvestust. Ametlikult ettevõtlusega tegutsemine ning sotsiaalmaksuga maksustatava tulu olemasolu tagab ka erinevate sotsiaalkindlustuste ja –tagatiste olemasolu.

Oluline on ka siinkohal nentida, et teatud juhtudel võib olla ettevõtluses treeneril erinevad täiendavad administratiivkohustused sõltuvalt põhitegevusest. Mõistlik on enne tegevuse

[16] Kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/128122018051

[17] Kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/129112018009

alustamist täiendavalt uurida tegevusloakohustuse või erinõuete kohustuse olemasolu ja/või spordi- ja erihuvikoolide nõuete regulatsiooni ja võimalikku kohaldumist.

4.2.1. Teenuse osutamine füüsilisest isikuna

Võimalik on treenerina edukalt teenust osutada füüsilise isikuna, sõlmides koolitatavatega või nende eestkostjatega teenuse osutamise lepingu. Siinkohal tuleb tähele panna, et füüsilisel isikul lasub sel juhul kohustus deklareerida oma tulud (iga-aastane tuludeklaratsioon) ning silmas tuleb pidada tulumaksuvaba summa arvestust. See võib tekitada segadust juhul kui treener on lisaks ka töötaja või saab muud tulu.

Maksuvaba tulu arvestamise kohta vt täpsemalt: https://www.emta.ee/et/eraklient/tulu-deklareerimine/oluline-maksuvaba-tulu-arvestamisel-alates-1-jaanuarist-2018

4.2.2. Teenuse osutamine füüsilisest isikust ettevõtjana

Tulenevalt äriseadustikust (ÄS)[18] võib füüsilisest isikust ettevõtjaks olla iga füüsiline isik. Füüsilisest isikust ettevõtja ehk FIE on füüsiline isik, kes tegeleb ettevõtlusega. **FIE ei ole juriidiline** isik, sellest tulenevalt on FIE-l ka täielik isiklik vastutus. FIE võib tegutseda tegevusaladel, millel tegutsemine ei ole seadusega keelatud. Näiteks võivad seaduses olla sätestatud tegevusalad, milleks on vaja tegevusluba või millel võib tegutseda üksnes teatud liiki ettevõtja.

Allikad:

https://www.emta.ee/et/registreerimine-ettevotlus/fuusilisest-isikust-ettevotjale-fie/fie-abc/i-ettevotluse-alustamine-ja

https://www.emta.ee/et/ariklient/registreerimine-ettevotlus/fuusilisest-isikust-ettevotjale

A. FIE-na tegevuse alustamine

Füüsilisest isikust ettevõtja ettevõte kantakse äriregistrisse tema avaldusel (notariaalne asutamine või asutamine ettevõtjaportaalis[19]) või seaduses sätestatud muul alusel. Füüsilisest isikust ettevõtja ettevõtte kohta kantakse äriregistrisse:

- ettevõtja ettevõtte ärinimi ning ettevõtte asukoht ja aadress, samuti ettevõtte majandusaasta algus ja lõpp;
- vajadusel andmed ettevõtluse tegevuse peatamise, hooajalise või ajutise tegevuse kohta;
- ettevõtja nimi ja isikukood.

Füüsilisest isikust ettevõtja ärinimi peab sisaldama ettevõtja ees- ja perekonnanime ning ei või sisaldada äriühingule viitavat täiendit ega lühendit (näiteks OÜ või AS).

---

[18] Kättesaadav: https://www.riigiteataja.ee/akt/128022019010

[19] Ettevõtjaportaal asub veebilehel: https://www.rik.ee/et/ettevotjaportaal

Füüsilisest isikust ettevõtja võib äriregistri pidajale teatada oma ettevõtte tegevuse peatamisest ette, märkides ajavahemiku, millal ettevõte ei tegutse. Füüsilisest isikust ettevõtja, kelle ettevõtte tegevus tulenevalt tegevusala iseloomust on hooajaline, võib äriregistri pidajale teatada ettevõtte tegevuse algus- ja lõppkuupäeva. Ettevõtte tegevuse algus- ja lõppkuupäeva võib teatada ka ajutise tegutsemise korral.

Erinevalt osaühingu asutamisest, ei ole FIE asutamisel kohustuslikke kapitalinõudeid ning FIE-ks registreerimine käib ilma algkapitali ja põhikirjata.

B. Füüsilisest isikust ettevõtja kohustused

FIE on kohustatud:

- korraldama oma raamatupidamise lähtuvalt raamatupidamise seadusest;
- pidama lisaks raamatupidamisarvestusele täiendavat arvestust maksustamise seisukohast tähendust omavate asjaolude kohta (ehk nn maksuarvestust);
- maksma ettevõtlustulult tulu- ja sotsiaalmaksu ning juhul, kui ta on kohustusliku kogumispensioniga liitunud, maksma ka kohustuslikku kogumispensioni makseid;
- esitama füüsilise isiku tuludeklaratsiooni vormile A lisaks ettevõtlustulu deklaratsiooni (vormi E) hiljemalt maksustamisperioodile (kalendriaastale) järgneva aasta 31. märtsiks (ettevõtlustulult makstava sotsiaalmaksu ning kohustusliku kogumispensioni makse arvutab Maksu- ja Tolliamet tuludeklaratsiooni vormi E alusel ning tulumaksu tuludeklaratsiooni vormide A ja E alusel ning saadab FIE-le sellekohase maksuteate hiljemalt 1. septembriks; maksuteate järgi tasumisele kuuluvad maksud peab FIE tasuma hiljemalt 1. oktoobriks);
- maksma maksustamisperioodil sotsiaalmaksu avansilisi makseid;
- alates teisest tegevusaastast maksma maksustamisperioodil tulumaksu avansilisi makseid;

Juhul kui FIE on tööandja, siis peab ta:

- registreerima oma töötajad töötamise registris – see kohustus tekib FIE-l juhul, kui ta võtab töölepinguga või võlaõigusliku lepingu (töövõtu-, käsundus- või muu teenuste osutamiseks sõlmitud lepingu) alusel tööle inimese, kelle eest ta on kohustatud maksma makse;
- registreerima töötamise registris tema juures vabatahtlikkuse alusel tasu saamata töötavad isikud;
- töötajatele tehtavatelt väljamaksetelt kinni pidama tulumaksu, töötuskindlustusmakse, kohustusliku kogumispensioni makse (kui töötaja on liitunud pensioni II sambaga);
- arvestama ja tasuma sotsiaalmaksu;
- maksma töötajatele tehtavatelt väljamaksetelt tööandja töötuskindlustusmakset;
- esitama Maksu- ja Tolliametile väljamaksete tegemise kuule järgneva kuu 10. kuupäevaks tulu- ja sotsiaalmaksu ning kohustusliku kogumispensioni ja töötuskindlustusmaksete deklaratsiooni (vorm TSD) koos vastavate lisadega ning

hiljemalt samaks tähtajaks kandma nimetatud maksud ja maksed üle Maksu- ja Tolliameti pangakontole.

Käibemaksukohustuslasena registreerimine

Kui FIE maksustatav käive kalendriaasta algusest arvates on ületanud 40 000 eurot, siis peab ta end nimetatud suuruses käibe tekkimise päevast Maksu- ja Tolliametis käibemaksukohustuslasena registreerima. FIE võib end käibemaksukohustuslasena registreerida ka enne kohustusliku 40 000 euro ületamist.

Kui FIE ei ole end õigeaegselt käibemaksukohustuslasena registreerinud, siis registreeritakse ta tagasiulatuvalt. Sellisel juhul tuleb FIE-l neile klientidele, kellele ta on esitanud arved pärast 40 000 euro suuruse käibe ületamist, välja kirjutada uued arved, mis sisaldavad ka käibemaksu.

Käibemaksukohustuslasest FIE peab:

- esitama Maksu- ja Tolliametile käibedeklaratsiooni (vorm KMD) maksustamisperioodile (kalendrikuule) järgneva kuu 20. kuupäevaks;
- kandma samaks tähtpäevaks käibemaksu Maksu- ja Tolliameti pangakontole;
- esitama Maksu- ja Tolliametile ka ühendusesisese käibe aruande (vormi VD) maksustamisperioodile (kalendrikuule) järgneva kuu 20. kuupäevaks, kui käibemaksukohustuslane, s.t FIE, müüb kaupa või osutab teenuseid teiste Euroopa Liidu riikide käibemaksukohustuslastele.

FIE ja sama füüsilise isiku töötamine

FIE-ks olemine ei välista töötamist tööandja juures. Kuna FIE ja füüsiline isik on üks ja sama isik, siis võib füüsiline isik teenida tulu mitmel moel (nt palgatulu, tulu väärtpaberite võõrandamisest, tulu ettevõtlusest jne), kuid seejuures peab ta eristama oma erinevaid tululiike füüsilise isiku tuludeklaratsioonis.

Füüsilisest isikust ettevõtjana tegutsemise tunnused, välistused ja vastutus

Füüsilisel isikul on vaba voli teha tööd või osutada teenust isiklikult ning FIE võib palgata ka teisi isikuid, sealhulgas olla tööandjaks (vt ka punkti 2.1.2.). FIE on vaba määramaks oma ettevõtluses kasutatavat vara ja selle vara ettevõtluses kasutamise proportsiooni. Oluline on rõhutada, et FIE ei saa olla ise endale tööandjaks, saata ennast lähetusse, maksta endale palka ja hüvitist isikliku sõiduauto töösõitudeks kasutamise eest ega teha endale erisoodustusi. Samuti ei saa FIE teha tehinguid iseendaga (näiteks sõlmida laenulepingut ega müügilepingut).

FIE-l kui ettevõtjal lasub majandustegevusega kaasnev risk, füüsilisest isikust ettevõtjana tegutsedes on füüsilisel isikul täielik isiklik vastutus.

4.2.3. Teenuse osutamine läbi osaühingu

Osaühing on äriühing, millel on osadeks jaotatud osakapital. Osakapitali väljendatakse eurodes ning osakapital peab olema vähemalt 2500 eurot.

Osaühing on sobivaim vorm väike- ja keskmise ettevõtluse jaoks, kuna algkapitali nõue on suhteliselt väike ja juhtimisstruktuur lihtne. FIE ees on eeliseks osaniku piiratud vastutus ja võimalus maksta osanikele dividende ning sõlmida tööleping ja/või juhatuse liikme leping. Seetõttu on osaühing ka sobiv viis treenerina tegutsemiseks, võimalik on läbi osaühingu osutada teenust oma õpilastele, hobuseomanikele või muudele juriidilistele isikutele.

Osaühingu asutamine

Osaühingu asutaja(te)ks võib olla üks või mitu füüsilist või juriidilist isikut. Igal osanikul võib olla üks osa (igal osanikul on osa teatud nominaalväärtusega, mis ei pruugi küll kajastada osa tegelikku väärtust). Osa väikseim nimiväärtus on üks euro ning juhul kui osa nimiväärtus on suurem kui üks euro, peab see olema ühe euro täiskordne. Osa kohta ei ole lubatud välja anda väärtpaberit, kuid osaühingu osad võivad olla registreeritud[20].

Osaühingut on võimalik asutada ettevõtjaportaalis või notari vahendusel, esitada tuleb alljärgnevad andmed ja dokumendid:

- asutamisleping (osaühingu ärinimi, asukoht ja aadress);
- põhikiri (genereerib ettevõtjaportaalis ning notariaalsel asutamisel aitab notar selle koostada);
- osakapitali suurus;
- osade nimiväärtused ja arv, samuti nende jaotus asutajate vahel;
- osade eest tasumine (sissemaksega või sissemakseta asutamine);
- kui osa eest tasutakse mitterahalise sissemaksega – mitterahalise sissemakse ese ja selle hindamisakt;
- juhatuse, ja kui moodustatakse nõukogu, selle liikmete andmed;
- kõigi juhatuse liikmete notariaalselt kinnitatud nõusolek (v.a ettevõtjaportaalis esitatud kandeavaldus) juhatuse liikmeks olemise kohta ja kinnitus, et ei esine asjaolusid, mis seaduse kohaselt välistavad juhatuse liikmeks oleku;
- teave kavandatud põhitegevusala kohta (EMTAK klassifikaator – 85519 muu spordi- ja vabaajakoolitus);
- osaühingu elektronposti aadress ja muud sidevahendite andmed.

Osaühingu juhatuse kohustused, tasustamine ning vastutus

Juhatuse liige valitakse osaühingu osanike poolt ning äriregistrile peab juhatuse liikme valimise puhul ka esitama vastavasisulise osanike otsuse.

Juhatus on osaühingu juhtorgan, mis esindab ja juhib osaühingut. Juhatusel võib olla üks liige või mitu liiget. Juhatuse liige ei pea olema osanik.

---

[20] Registripidajaks Nasdaq CSD, vt lähemalt osade registreerimise kohta: https://nasdaqcsd.com/et/teenused/teenused-emitendile/vaartpaberite-registreerimine/osade-registreerimine/

Tulenevalt äriseadustikust, juhatuse liikmele makstava tasu suurus ja maksmise kord määratakse osanike otsusega, nõukogu olemasolul aga nõukogu otsusega. Osanikud või nõukogu peavad juhatuse liikme tasustamise korra ning tasude ja muude hüvede suuruse määramisel ning juhatuse liikmega lepingu sõlmimisel tagama, et juhatuse liikmele osaühingu poolt tehtavate maksete kogusumma oleks mõistlikus vastavuses juhatuse liikme ülesannete ja osaühingu majandusliku olukorraga.

Oluline on ka tasustamise koha pealt nentida, et juhul kui osaühingul on majandusaasta lõpu seisuga kasumiaruandes jaotamata kasumit, siis võib kinnitatud majandusaasta aruande alusel välja maksta osanikele dividende (s.h periooditi). Dividendid maksustatakse tulumaksuga ning dividendidelt arvestatav tulumaks on osaühingu kulu (näiteks kui soovitakse maksta osanikule 1000 eurot dividende, siis osaühingule on kulu 1250 eurot) Regulaarselt jaotatud dividendidelt on võimalik kalendriaastate lõikes saada maksusoodustust. Siiski juhul kui otsustab osanik (loe: treener) maksta endale vaid regulaarselt dividende ning tal ei ole muud sotsiaalmaksuga maksustatavat tulu, ei ole tal kehtivat sotsiaalkindlustust.

Teatud juhtudel on maksuhalduril õigus ka ümber klassifitseerida makstud summasid. Näiteks kui ainuosaniku või osanike, kes täidavad samaaegselt juhatuse liikme ja/või töötaja ülesandeid ning töötasu on oma tegevusalal tavaliselt makstav töötasu või selle lähedane, siis maksuhaldur maksuriski ei näe ning põhjust dividendi töötasuks ümberkvalifitseerimiseks ei ole. Kui aga ainuosanik või osanikud saavad oma tegevusala tavaliselt makstavast töötasust oluliselt madalamat tasu ja jaotavad äriühingu kasumit dividendidena, siis on tegemist maksuriskiga, mis vajab põhjalikumat analüüsi, kas oluliselt madalama tasu või alammääras töötasu maksmine on põhjendatud või mitte. Kui asjaolude väljaselgitamise käigus selgub, et väljamakstud dividend on asendanud töötasu, siis on maksuhalduril alus saadud dividenditulu töötasuks ümber kvalifitseerida ja sotsiaalmaksu ja maksetega maksustada[21].

Juhatuse liige peab oma kohustusi täitma korraliku ettevõtja hoolsusega. Juhatuse liikmed, kes on oma kohustuste rikkumisega tekitanud kahju osaühingule, vastutavad tekitatud kahju hüvitamise eest solidaarselt. Juhatuse liige vabaneb vastutusest, kui ta tõendab, et on oma kohustusi täitnud korraliku ettevõtja hoolsusega.

Osanik vastutab osanikuna osaühingule, teisele osanikule või kolmandale isikule süüliselt tekitatud kahju eest. Osanik ei vastuta tekitatud kahju eest, kui ta ei ole võtnud osa kahju tekitamise aluseks olnud otsuse vastuvõtmisest või kui ta hääletas otsuse vastu.

Osaühingu kapitalinõue ja laenusuhted

Osaühingu netovara ei tohi väheneda alla 2500 euro või moodustada vähem kui pool osakapitalist. Sellisel juhul peavad osanikud otsustama, kuidas jätkata tegevust, et nõue saaks täidetud või osaühingu tegevuse lõpetama. Praktikas kasutatakse omakapitali

[21] Allikas: https://www.emta.ee/et/ariklient/tulu-kulu-kaive-kasum/muudatused/kuidas-osauhingu-osaniku-juhatuse-liikme-ja-tootaja

parandamiseks peamiselt kas kapitali vähendamist (eeldusel, et on võimalik kapitali vähendada) ning täiendavat rahalist või mitterahalist sissemakset.

Mitterahaliseks sissemakseks võib olla mis tahes rahaliselt hinnatav ja osaühingule üleantav asi või varaline õigus, millele on võimalik pöörata sissenõuet (näiteks sadul, hobune, masinad, seadeldised, omanikulaen jms). Mitterahaliseks sissemakseks ei või olla osaühingule osutatav teenus ega tehtav töö ega ka asutajate tegevus osaühingu asutamisel. Mitterahalise sissemakse tegemisel on osaühingu juhatusel kohustus hinnata asja väärtust ning hindama kas mitterahalise sissemakse ese on piisav osakapitali suurendamiseks. Aluseks võetakse reeglina mitterahalise sissemakse eseme turuhind. Samuti on vajalik sõlmida üleandja ja osaühingu vahel mitterahalise sissemakse eseme üleandmise leping või laenu puhul tasaarvestamise kokkulepe.

Laenusuhete osas on oluline tähele panna, et osanik võib anda osaühingule laenu, kuid see peab olema antud turutingimustel. Osaühing ise ei või anda laenu:

- oma osanikule, kelle osa esindab rohkem kui 5 protsenti osakapitalist;
- oma emaettevõtja osanikule, aktsionärile või liikmele, kelle osa või aktsiatega on esindatud rohkem kui 5 protsenti emaettevõtja osa- või aktsiakapitalist;
- isikule osaühingu osa omandamiseks;
- oma juhatuse ega nõukogu liikmele ega prokuristile.

Eelmainitud juhtudel on tehing tühine.

Osaühingu administratiivsed kohustused

Osaühingul on kohustus pidada raamatupidamist vastavalt raamatupidamise seadusele. Raamatupidamise korraldamise eest on vastutav reeglina osaühingu juhatuse liige. Sarnaselt ka FIE puhul (vt punktid 2.1.2, 2.1.3) on osaühing kohustatud esitama Maksu- ja Tolliametile deklaratsioone (TSD ja KMD).

Osaühing võib olla tööandjaks, töötajaid lähetada ning hüvitada isikliku sõiduauto kasutamist ning anda muid hüvesid. Siiski tuleb arvestada erisoodustuse regulatsiooni ning need ka deklareerida.

Käibemaksukohustuslasena registreerimine

Sarnaselt FIE-le kohalduvalt (vt punkt 2.1.3.), maksustatava käibe piirmäära ületamisel on isikul seadusest tulenev kohustus end maksukohustuslasena registreerida. Samas on isikul võimalus end vabatahtlikult maksukohustuslaseks registreerida ka juhul, kui tema maksustatav käive ei ületa 40 000 eurost piirmäära või kui tal ei ole maksustatavat käivet veel tekkinud.

Registreerimisavalduse esitamisel peab isik tõendama, et ta kas juba tegeleb ettevõtlusega Eestis või alustab seda. Kui isiku ettevõtlusega tegelemine või ettevõtluse alustamine ei ole piisavalt tõendatud, on maksuhalduril õigus nõuda isikult lisatõendeid või koguda neid omal algatusel. Tõend on igasugune teave, mis kinnitab, et avalduse esitaja on avalduses märgitud tegevuskohas kas alustanud ettevõtlust või ettevõtluse alustamine on kavandatud. Sellised tõendid võivad olla näiteks äriplaan, eellepingud, lepingud (rent, hange, tarne, tööd jms),

tehtavate tööde objektid jne. Maksuhaldur otsustab registreerimise tõendite saamisest alates viie tööpäeva jooksul. Maksuhaldur jätab isiku registreerimata, kui isik ei tegele ettevõtlusega või ei alusta ettevõtlust.

Kui ettevõtlusega tegelemine on tõendatud, registreeritakse isik maksukohustuslasena avalduse saamise päeva või avaldaja soovil hilisema kuupäeva seisuga. Ettevõtlusega tegelemist või ettevõtluse alustamist peab maksukohustuslasena registreeritav isik tõendama nii vabatahtliku avalduse alusel registreerimisel kui ka registreerimisel seoses registreerimiskohustuse tekkimisega.

Maksukohustuslasena registreerimise päevast alates peab:

- lisama võõrandatava kauba või osutatava teenuse maksustatavale väärtusele käibemaksu;
- arvutama tasumisele kuuluva käibemaksusumma;
- tasuma käibemaksu seaduses sätestatud korras;
- säilitama dokumente ja pidama arvestust;
- esitama arveid.

Maksustamisperiood on kalendrikuu ning vorm KMD koos lisadega esitatakse maksuhaldurile maksustamisperioodile järgneva kuu 20. kuupäevaks, kas paberkandjal või elektrooniliselt (e-maksuamet[22]).

Dividendide maksmine

Nagu eelnevalt mainitud saab osaühing maksta jaotamata kasumi olemasolul välja dividende. Dividendide maksmise eeldused on järgmised:

- osakapital peab olema sisse makstud;
- majandusaasta aruanne peab olema kinnitatud;
- peab eksisteerima jaotamata kasum;
- dividendide maksmine ei tohi halvendada ettevõtte maksevõimet.

Juhul kui eelviidatud tingimused on täidetud võib osanike otsuse alusel välja maksta dividendid.

Osaühingu lõpetamine

Osaühing lõpetatakse osanike otsusel, kohtulahendiga või pankroti väljakuulutamisega. Osaühing loetakse lõpetatuks alates lõpetamise kande tegemisest äriregistrisse.

Osaühingu lõpetamisel osanike otsuse alusel tuleb läbi viia seadusega reguleeritud likvideerimismenetlus. Osaühingu tegevuse lõpetamise otsuses tuleb määrata likvideerijad, kelle ülesandeks on rahuldada võlausaldajate nõuded, koostada alg- ja lõpparuanne ning

[22] E- maksuamet/e-toll asub veebilehel: https://www.emta.ee/et/emta_login/nojs

lõpetada osaühingu tegevus. Likvideerimismenetlus on võrdlemisi pikk protsess, sest seadus näeb ette kohustuslikud ootetähtajad. Võimalik on lõpetada osaühingu likvideerimismenetlus kuue kuu mööudes lõpetamisotsuse vastuvõtmisest.

FIE ja osaühingu võrdlustabel

Ettevõtlusvorm	Minimaalne nõutav algkapital (euro)	Minimaalne nõutav asutajate arv	Varaline vastutus	Juhtimine
FIE	puudub	üks	FIE vastutab kohustuste eest kogu oma varaga	Juhtimisorganid puuduvad
Osaühing	2500 eurot või puudub, kui kavandatud osakapital ei ole suurem kui 25 000 eurot	üks	Osanik ei vastuta isiklikult osaühingu kohustuste eest; osakapitali sissemakse tegemata jätmise korral tuleb vastutada tasumata sissemakse ulatuses iskliku varaga	Osaühingu kohustuslik juhtimisorgan on juhatus; osaühingul peab olema nõukogu ainult siis, kui see on ette nähtud osaühingu põhikirjas

Kordamiseks:

- **nimetage osaühingu ja FIE erinevused?**
- **millised on vastutuse erinevused?**
- **kas FIE saab sõlmida iseendaga hobuse ostu-müügi lepingut?**
- **kas osanik võib anda osaühingule laenu?**

ISIKUANDMETE KAITSE

Treener puutub oma töös kokku isikuandmetega ning eriti just alaealiste laste isikuandmetega. Seetõttu on oluline tagada, et treener teaks isikuandmete kaitse valdkonda ning oskaks oma tegutsemisel sellest ka lähtuda. Tuleb meeles pidada, et näiteks oma õpilaste kohta andmete avaldamine (näiteks sotsiaalmeedias) on kvalifitseeritav isikuandmete töötlemisena isikuandmete kaitse üldmääruse[23] kontekstis, seda eriti juhul kui osutate teenust läbi ettevõtte. Seetõttu on oluline, et treener kooskõlastaks isikuandmete avaldamise andmesubjektiga või nende eestkostjatega (lapsevanemad) ning suudaks vajadusel tõendada sellekohase nõusoleku olemasolu.

A. Isikuandmete kaitse üldmäärus

Isikuandmete kaitse üldmäärus (inglise keeles General Data Protection Regulation ehk GDPR) on Euroopa Liidu määrus, mis loob isikuandmete kaitse normidele õigusliku raamistiku, millega kehtestatakse suunised isikuandmete töötlemiseks Euroopa Liidus ja teatud tingimustel ka väljaspool Euroopa Liidu territooriumi. Määruse eesmärk on tugevdada, lihtsustada ja ühendada Euroopa Liidu isikuandmete kaitse norme, andes üksikisikutele suuremad õigused kontrollida, kuidas eraisikud, ettevõtted ja riigiasutused nende isikuandmeid töötlevad.

B. Põhimõisted

isikuandmed - igasugune teave tuvastatud või tuvastatava füüsilise isiku („andmesubjekti“) kohta; tuvastatav füüsiline isik on isik, keda saab otseselt või kaudselt tuvastada, eelkõige sellise identifitseerimistunnuse põhjal nagu nimi, isikukood, asukohateave, võrguidentifikaator või selle füüsilise isiku ühe või mitme füüsilise, füsioloogilise, geneetilise, vaimse, majandusliku, kultuurilise või sotsiaalse tunnuse põhjal; kõik andmed millega on võimalik isik tuvastada (kas eraldi või koosmõjus).

isikuandmete töötlemine – isikuandmete või nende kogumitega tehtav automatiseeritud või automatiseerimata toiming või toimingute kogum, nagu kogumine, dokumenteerimine, korrastamine, struktureerimine, säilitamine, kohandamine ja muutmine, päringute tegemine, lugemine, kasutamine, edastamise, levitamise või muul moel kättesaadavaks tegemise teel avalikustamine, ühitamine või ühendamine, piiramine, kustutamine või hävitamine.

vastutav töötleja – füüsiline või juriidiline isik, avaliku sektori asutus, amet või muu organ, kes üksi või koos teistega määrab kindlaks isikuandmete töötlemise eesmärgid ja vahendid; kui sellise töötlemise eesmärgid ja vahendid on kindlaks määratud liidu või liikmesriigi õigusega, võib vastutava töötleja või tema määramise konkreetsed kriteeriumid sätestada liidu või liikmesriigi õiguses.

---

[23] Isikuandmete kaitse üldmäärus kättesaadav (ka Eesti keeles) veebilehel: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679

volitatud töötleja – füüsiline või juriidiline isik, avaliku sektori asutus, amet või muu organ, kes töötleb isikuandmeid vastutava töötleja nimel.

C. Põhimõtted

Isikuandmete töötlemisel tagatakse, et:

- töötlemine on seaduslik, õiglane ja andmesubjektile läbipaistev („**seaduslikkus, õiglus ja läbipaistvus“**);
- isikuandmeid kogutakse täpselt ja selgelt kindlaksmääratud ning õiguspärastel eesmärkidel ning neid ei töödelda hiljem viisil, mis on nende eesmärkidega vastuolus; isikuandmete edasist töötlemist avalikes huvides toimuva arhiveerimise, teadus- või ajaloouuringute või statistilisel eesmärgil ei loeta algsete eesmärkidega vastuolus olevaks („**eesmärgi piirang**“);
- isikuandmed on asjakohased, olulised ja piiratud sellega, mis on vajalik nende töötlemise eesmärgi seisukohalt („**võimalikult väheste andmete kogumine**“);
- isikuandmed on õiged ja vajaduse korral ajakohastatud ning et võetakse kõik mõistlikud meetmed, et töötlemise eesmärgi seisukohast ebaõiged isikuandmed kustutaks või parandataks viivitamata („**õigsus**“);
- isikuandmeid säilitatakse kujul, mis võimaldab andmesubjekte tuvastada ainult seni, kuni see on vajalik selle eesmärgi täitmiseks, milleks isikuandmeid töödeldakse; isikuandmeid võib kauem säilitada juhul, kui isikuandmeid töödeldakse üksnes avalikes huvides toimuva arhiveerimise, teadus- või ajaloouuringute või statistilisel eesmärgil vastavalt artikli 89 lõikele 1, eeldusel et andmesubjektide õiguste ja vabaduste kaitseks rakendatakse käesoleva määrusega ettenähtud asjakohaseid tehnilisi ja korralduslikke meetmeid („**säilitamise piirang**“);
- isikuandmeid töödeldakse viisil, mis tagab isikuandmete asjakohase turvalisuse, sealhulgas kaitseb loata või ebaseadusliku töötlemise eest ning juhusliku kaotamise, hävitamise või kahjustumise eest, kasutades asjakohaseid tehnilisi või korralduslikke meetmeid („**usaldusväärsus ja konfidentsiaalsus**“).

D. Isikuandmete kaitse üldmääruse kohaldamisala

Sisuline kohaldamisala:

Isikuandmete kaitse üldmäärust kohaldatakse isikuandmete täielikult või osaliselt automatiseeritud töötlemise suhtes ja isikuandmete automatiseerimata töötlemise suhtes, kui kõnealused isikuandmed kuuluvad andmete kogumisse või kui need kavatsetakse andmete kogumisse kanda.

Isikuandmete kaitse üldmäärust ei kohaldata, kui:

- isikuandmeid töödeldakse muu kui liidu õiguse kohaldamisalasse kuuluva tegevuse käigus;
- isikuandmeid töötleb füüsiline isik eranditult isiklike või koduste tegevuste käigus;

- isikuandmeid töötlevad pädevad asutused süütegude tõkestamise, uurimise, avastamise või nende eest vastutusele võtmise ja kriminaalkaristuste täitmisele pööramise, sealhulgas avalikku julgeolekut ähvardavate ohtude eest kaitsmise ja nende ennetamise eesmärgil.

Territoriaalne kohaldamisala:

Käesolevat määrust kohaldatakse liidus asuva vastutava töötleja või volitatud töötleja tegevuskoha tegevuse kontekstis toimuva isikuandmete töötlemise suhtes sõltumata sellest, kas töödeldakse liidus või väljaspool liitu.

Käesolevat määrust kohaldatakse liidus asuvate andmesubjektide isikuandmete töötlemise suhtes mujal kui liidus asuva vastutava töötleja või volitatud töötleja poolt, kui andmete töötlemine on seotud:

- liidus asuvatele andmesubjektidele kaupade ja teenuste pakkumisega, olenemata sellest, kas andmesubjekt peab maksma tasu, või
- nende tegevuse jälgimisega, kui see tegevus toimub liidus.

E. Isikuandmete töötlemise õiguslikud alused (töötlemise seaduslikkus)

Isikuandmete töötlemine on seaduslik ainult juhul, kui on täidetud vähemalt üks järgmistest tingimustest, ning sellisel määral, nagu see tingimus on täidetud:

- andmesubjekt on andnud nõusoleku töödelda oma isikuandmeid ühel või mitmel konkreetsel eesmärgil;
- isikuandmete töötlemine on vajalik andmesubjekti osalusel sõlmitud lepingu täitmiseks või lepingu sõlmimisele eelnevate meetmete võtmiseks vastavalt andmesubjekti taotlusele;
- isikuandmete töötlemine on vajalik vastutava töötleja juriidilise kohustuse täitmiseks;
- isikuandmete töötlemine on vajalik andmesubjekti või mõne muu füüsilise isiku eluliste huvide kaitsmiseks;
- isikuandmete töötlemine on vajalik avalikes huvides oleva ülesande täitmiseks või vastutava töötleja avaliku võimu teostamiseks;
- isikuandmete töötlemine on vajalik vastutava töötleja või kolmanda isiku õigustatud huvi korral, välja arvatud juhul, kui sellise huvi kaaluvad üles andmesubjekti huvid või põhiõigused ja -vabadused, mille nimel tuleb kaitsta isikuandmeid, eriti juhul kui andmesubjekt on laps.

Keelatud on töödelda isikuandmeid, millest ilmneb rassiline või etniline päritolu, poliitilised vaated, usulised või filosoofilised veendumused või ametiühingusse kuulumine, geneetilisi andmeid, füüsilise isiku kordumatuks tuvastamiseks kasutatavaid biomeetrilisi andmeid, terviseandmeid või andmeid füüsilise isiku seksuaalelu ja seksuaalse sättumuse kohta. Välja arvatud kui:

- andmesubjekt on andnud selgesõnalise nõusoleku nende isikuandmete töötlemiseks ühel või mitmel konkreetsel eesmärgil, välja arvatud juhul, kui liidu või liikmesriigi õiguse kohaselt ei saa andmesubjekt lõikes 1 nimetatud keeldu tühistada;

- töötlemine on vajalik seoses vastutava töötleja või andmesubjekti tööõigusest ning sotsiaalkindlustuse ja sotsiaalkaitse valdkonna õigusest tulenevate kohustuste ja eriõigustega niivõrd, kuivõrd see on lubatud liidu või liikmesriigi õigusega või liikmesriigi õiguse kohase kollektiivlepinguga, millega kehtestatakse asjakohased kaitsemeetmed andmesubjekti põhiõiguste ja huvide kaitseks;
- töötlemine on vajalik selleks, et kaitsta andmesubjekti või teise füüsilise isiku elulisi huve, kui andmesubjekt on füüsiliselt või õiguslikult võimetu nõusolekut andma;
- töödeldakse poliitilise, filosoofilise, religioosse või ametiühingulise suunitlusega sihtasutuse, ühenduse või muu mittetulundusühingu õiguspärase tegevuse raames, mille suhtes kohaldatakse vajalikke kaitsemeetmeid, ning tingimusel, et töötlemine käsitleb ainult asjaomase ühingu liikmeid või endisi liikmeid või isikuid, kes on kõnealuse ühinguga püsivalt seotud tema tegevuse eesmärkide tõttu, ning et isikuandmeid ei avalikustata väljaspool seda ühingut ilma andmesubjekti nõusolekuta;
- töödeldakse isikuandmeid, mille andmesubjekt on ilmselgelt avalikustanud;
- töötlemine on vajalik õigusnõude koostamiseks, esitamiseks või kaitsmiseks või juhul, kui kohtud täidavad oma õigust mõistvat funktsiooni;
- töötlemine on vajalik olulise avaliku huviga seotud põhjustel liidu või liikmesriigi õiguse alusel ning on proportsionaalne saavutatava eesmärgiga, austab isikuandmete kaitse õiguse olemust ja tagatud on sobivad ja konkreetsed meetmed andmesubjekti põhiõiguste ja huvide kaitseks;
- töötlemine on vajalik ennetava meditsiini või töömeditsiiniga seotud põhjustel, töötaja töövõime hindamiseks, meditsiinilise diagnoosi panemiseks, tervishoiuteenuste või sotsiaalhoolekande või ravi võimaldamiseks või tervishoiu- või sotsiaalhoolekandesüsteemi ja -teenuste korraldamiseks, tuginedes liidu või liikmesriigi õigusele või tervishoiutöötajaga sõlmitud lepingule;
- töötlemine on vajalik rahvatervise valdkonna avalikes huvides, nagu kaitse suure piiriülese terviseohu korral või kõrgete kvaliteedi- ja ohutusnõuete tagamine tervishoiu ning ravimite või meditsiiniseadmete puhul, tuginedes liidu või liikmesriigi õigusele, millega nähakse ette sobivad ja konkreetsed meetmed andmesubjekti õiguste ja vabaduste kaitseks, eelkõige ametisaladuse hoidmine;
- töötlemine on vajalik avalikes huvides toimuva arhiveerimise, teadus- või ajaloouuringute või statistilisel eesmärgil vastavalt artikli 83 lõikele 1, tuginedes liidu või liikmesriigi õigusele, ning on proportsionaalne saavutatava eesmärgiga, austab isikuandmete kaitse õiguse olemust ning tagatud on sobivad ja konkreetsed meetmed andmesubjekti põhiõiguste ja huvide kaitseks.

F. Andmesubjekti õigused ja õiguskaitsevahendid

Peamine andmesubjekti õigus on saada teavet (nn läbipaistvuse põhimõte) isikuandmete töötlemise kohta:

- vastutava töötleja ning kui kohaldatav, siis vastutava töötleja esindaja nimi ja kontaktandmed;
- asjakohasel juhul andmekaitseametniku kontaktandmed;

- isikuandmete töötlemise eesmärk ja õiguslik alus;
- asjakohasel juhul teave selle kohta, et vastutav töötleja kavatseb edastada isikuandmed kolmandale riigile või rahvusvahelisele organisatsioonile, ning teave kaitse piisavuse kohta
- isikuandmete säilitamise ajavahemik või, kui see ei ole võimalik, sellise ajavahemiku määramise kriteeriumid;
- teave õiguse kohta taotleda vastutavalt töötlejalt juurdepääsu andmesubjekti puudutavatele isikuandmetele ning nende parandamist või kustutamist või isikuandmete töötlemise piiramist või esitada vastuväide selliste isikuandmete töötlemisele, samuti teave isikuandmete ülekandmise õiguse kohta;
- teave õiguse kohta esitada kaebus järelevalveasutusele (AKI);
- teave selle kohta, kas isikuandmete esitamine on õigusaktist või lepingust tulenev kohustus või lepingu sõlmimiseks vajalik nõue, samuti selle kohta, kas andmesubjekt on kohustatud kõnealuseid isikuandmeid esitama, ning selliste andmete esitamata jätmise võimalike tagajärgede kohta;
- teave automatiseeritud otsuste ja profiilianalüüsi tegemise kohta.

Andmesubjektil on õigus saada vastutavalt töötlejalt kinnitust selle kohta, kas teda käsitlevaid isikuandmeid töödeldaks, ning sellisel juhul tutvuda isikuandmetega ja seonduva teabega.

Andmesubjektil on õigus nõuda, et vastutav töötleja parandaks põhjendamatu viivituseta teda puudutavad ebaõiged isikuandmed. Võttes arvesse andmete töötlemise eesmärke, on andmesubjektil õigus nõuda mittetäielike isikuandmete täiendamist, sealhulgas täiendava õiendi esitamise teel.

Andmesubjektil on õigus nõuda, et vastutav töötleja kustutaks põhjendamatu viivituseta teda puudutavad isikuandmed ja vastutav töötleja on kohustatud kustutama isikuandmed põhjendamatu viivituseta, kui kehtib üks järgmistest asjaoludest:

- isikuandmeid ei ole enam vaja sellel eesmärgil, millega seoses need on kogutud või muul viisil töödeldud;
- andmesubjekt võtab töötlemiseks antud nõusoleku tagasi ning puudub muu õiguslik alus isikuandmete töötlemiseks;
- andmesubjekt esitab vastuväite isikuandmete töötlemise suhtes ja töötlemiseks pole ülekaalukaid õiguspäraseid põhjuseid või andmesubjekt esitab vastuväite isikuandmete töötlemise suhtes;
- isikuandmeid on töödeldud ebaseaduslikult;
- isikuandmed tuleb kustutada selleks, et täita vastutava töötleja suhtes kohaldatava liidu või liikmesriigi õigusega ette nähtud juriidilist kohustust;
- isikuandmeid koguti seoses infoühiskonna teenuste pakkumisega.

Andmesubjektil on õigus nõuda vastutavalt töötlejalt isikuandmete töötlemise piiramist järgmistel juhtudel:

- andmesubjekt vaidlustab isikuandmete õigsuse, ajaks, mis võimaldab vastutaval töötlejal isikuandmete õigsust kontrollida;
- isikuandmete töötlemine on ebaseaduslik, kuid andmesubjekt ei taotle isikuandmete kustutamist, vaid kasutamise piiramist;
- vastutav töötleja ei vaja isikuandmeid enam töötlemise eesmärkidel, kuid need on andmesubjektile vajalikud õigusnõuete koostamiseks, esitamiseks või kaitsmiseks;
- andmesubjekt on esitanud isikuandmete töötlemise suhtes vastuväite, ajaks, kuni kontrollitakse, kas vastutava töötleja õiguspärased põhjused kaaluvad üles andmesubjekti põhjused.

Andmesubjektil on õigus saada teda puudutavaid isikuandmeid, mida ta on vastutavale töötlejale esitanud, struktureeritud, üldkasutatavas vormingus ning masinloetaval kujul ning õigus edastada need andmed teisele vastutavale töötlejale, ilma et vastutav töötleja, kellele kõnealused isikuandmed on esitatud, seda takistaks, kui:

- töötlemine põhineb nõusolekul või osutatud lepingul ning
- töödeldakse automatiseeritult.

Kui andmesubjekt kasutab andmete ülekandmise õigust, on tal õigus nõuda, et vastutav töötleja edastab andmed otse teisele vastutavale töötlejale, kui see on tehniliselt teostatav.

Andmesubjektil on õigus esitada kaebus AKI-le andmete töötlemise kohta.

Lastekaitse

SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

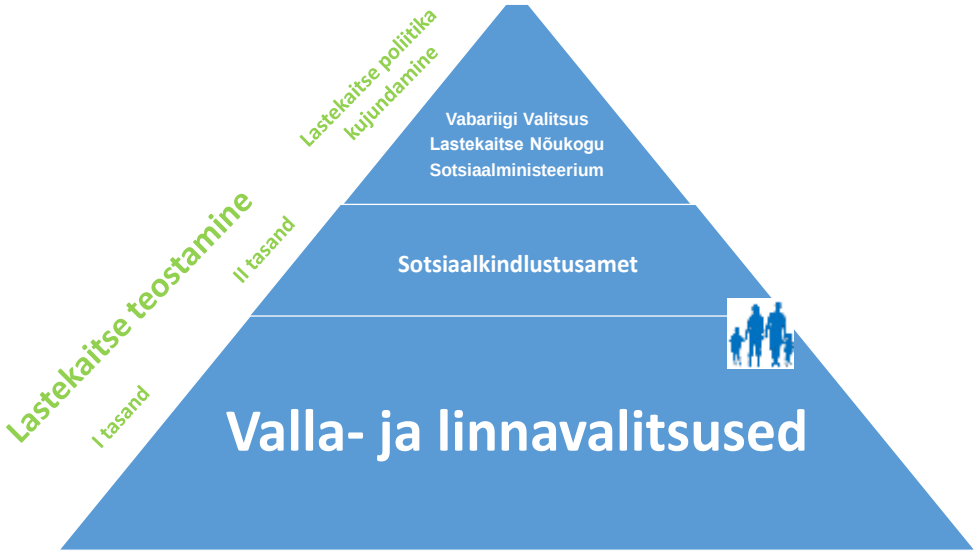
Lastekaitsetöö

Lasteabitelefon 116111

Sotsiaalkindlustusamet

Lasteabi.ee
116 111

Lastekaitse korraldus Eestis



Lastekaitsetöö = koostöö

Esmane vastutus lapse õiguste ja heaolu tagamisel on **lapsevanemal**

Lapse heaolu on lapse arengut toetav seisund, milles lapse füüsilised, tervislikud, psühholoogilised, emotsionaalsed, sotsiaalsed, kognitiivsed, hariduslikud ja majanduslikud vajadused on rahuldatud

Lapse õiguste ja heaolu tagamiseks **tuleb teha valdkonnaülest koostööd ja ennetada lapse heaolu ja arengut ohustavaid riske**

Lapse heaolu kolmnurk

Abivajav laps

Lastekaitseseadus §27 lõige 2: igaühe kohus on anda teada lapsest, kellel võib olla abi vaja

Abivajavast lapsest tuleb teada anda, kas **lastekaitsetöötajale** või **lasteabitelefonile 116111**

Hädaohusolev laps

Hädaohus on laps, kelle elu ja tervis on ohus. Hädaoht võib tuleneda nii välisest keskkonnast, teiste tegevusest kui ka lapse enda käitumisest.

Hädaohus olevast lapsest on kõigil **kohustus teavitada hädaabinumbril 112**

Hädaohus olevat last tuleb **viivitamatult abistada** ja vajaduse korral tuleb laps toimetada **ohututesse tingimustesse**

Abivajav laps ja tema abistamine

- Igal isikul on kohustus **abivajavast lapsest teavitada** viivitamata asukohajärgset kohalikku omavalitsust või **lasteabitelefoni 116 111**
- **Lapsega töötav isik** peab **lapse abivajadust hindama,** teavitama lapse abivajadusest lapsevanemat, kaasates vajadusel asjaomase spetsialisti **NB! Erand kui väärkohtlejaks on lapsevanem vm lähedane isik – pöördu kohe kohaliku omavalitsuse poole**
- Kui lapsevanem ei asu tegelema lapse abivajaduse vähendamisega, siis tuleb **koheselt teavitada kohalikku omavalitsust**, vajadusel võid pöörduda ka lasteabitelefoni 116 111 spetsialisti poole
- Abistamine peab **toetama lapse ja last kasvatava isiku vahelisi suhteid** ja selleks tuleb rakendada võrgustikutööd järgides juhtumikorralduse põhimõtteid

Milliste teemadega lasteabitelefoni poole pöördutakse?

suhted:

- laste omavahelised suhted
- laste ja vanemate vahelised suhted
- laste ja teise täiskasvanu vaheliste suhted

ennast kahjustav käitumine:

- enesevigastamine, endale haiget tegemine
- enesetapu mõtted, halb vaimne heaolu
- suures koguses ravimite võtmine, mitte ravi eesmärgil
- erinevate mõnuainete/uimastite (sh alko, narko) kasutamine
- toitumine sh söömishäired

väärkohtlemine:

- emotsionaalne
- füüsiline
- seksuaalne
- kiusamine nt koolis, internetis
- lapse järelevalveta või hooletusse jätmine

Lasteabi.ee 116 111

Ennetamine (Lastekaitseseadus)

6. Ennetamine

(1) Lapse õiguste ja heaolu tagamiseks tuleb ennetada lapse heaolu ja arengut ohustavaid riske. Ennetamine hõlmab last ohustavate olukordade ja sündmuste võimalikult varast märkamist ja neile reageerimist, sealhulgas lapse arengu- ja käitumisprobleemide, kasvukeskkonnas esinevate probleemide ja väärkohtlemise tuvastamist ning lapse heaolu ja arengut soodustavate kaitsetegurite suurendamist.

(2) Riigi ja kohaliku omavalitsuse üksuste ametiasutused peavad vastavalt võimalustele arendama välja meetmed lapse abivajaduse ennetamiseks ning olemasolevate probleemide vähendamiseks. Meetmed peavad lähtuma lapse vajadustest, toetama lapse ja teda kasvatavate isikute suhteid ja sotsiaalset toimetulekut ning olema kättesaadavad, õigeaegsed, tulemuslikud ja pikaajalise positiivse mõjuga. (Lastekaitseseadus)

Erinevad regulatsioonid, juhised, tavad, normid

Lastekaitseseadus (2016) (nt abivajav, hädaohus laps, lastega töötamise piirang jm) Eesti Spordipoliitika põhialused aastani 2030 (nt "Lastele ja noortele tagatakse sportimiseks eakohased ning turvalised olud.")

EOK treenerite eetikakoodeks (nt "Treener peab austama kõigi treenitavate eneseväärikust, tunnustama igaühe panust ning õigust olla sõnaliselt, füüsiliselt ja seksuaalselt ahistamata ning ära kasutamata.") Rahvusvaheliste organisatsioonide väärtused, reeglid. Alaliidu, klubi visioon, missioon, põhikiri, väärtused, käitumisjuhised jne.

§ 20. Lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna töötamise piirangud

(1) Lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna ei tohitegutseda isik, keda on karistatud või kellele on kohaldatudsundravi karistusseadustiku §-des 113, 114, 116, 133–133/3, 141–145/1, 175, 175/1 või 178–179 sätestatud kuriteo eest, mille karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud või mille karistusandmed on karistusregistrist kustutatud ja kantud karistusregistri arhiivi. (1/1) (....)

(2) Lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna ei tohi tegutseda isik, keda on karistatud või kellele on kohaldatud sundravi karistusseadustiku §-des 118, 121, 122, § 134 lõike 2 punktis 2, § 135 lõikes 2, § 136 lõikes 2, § 138/1 lõike 2 punktis 2, § 140 lõikes 2 või §-des 172–174, 180, 182, 1821, 185, 187 või § 200 lõike 2 punktis 4 või 5 sätestatud kuriteo eest, mille karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud.

(3) Kui lastega töötamiseks käesoleva seaduse § 18 lõike 2 tähenduses on vajalik tegevusluba, on selle andmiseks õigustatud isik kohustatud jälgima käesoleva paragrahvi lõigetes 1 ja 2 sätestatud piirangutest kinnipidamist.

Lastega töötamise piirang II

Eluaegne keeld - k.a arhiveeritud karistused:

§ 113. Tapmine
§ 114. Mõrv
§ 116. Lapse tapmine
§ 133. Inimkaubandus
§ 133/1. Inimkaubanduse toetamine
§ 133/2. Prostitutsioonile kaasaaitamine
§ 133/3. Kupeldamine
§ 141. Vägistamine
§ 142. Sugulise kire vägivaldne rahuldamine
§ 143. Suguühtele või muule sugulise iseloomuga teole sundimine
§ 143/1. Sugulise kire rahuldamisele sundimine
§ 143/2. Suguühe või muu sugulise iseloomuga tegu mõjuvõimu kasutades
§ 144. Suguühe järeltulijaga
§ 145. Suguühe või muu sugulise iseloomuga tegu lapseealisega
§ 145/1. Alaealiselt seksi ostmine
§ 175. Inimkaubandus alaealise ärakasutamise eesmärgil
§ 175/1. Lapspornole juurdepääsu taotlemine ja selle jälgimine
§ 178. Lapsporno valmistamine ja selle võimaldamine
§ 178/1. Seksuaalse eesmärgiga kokkulepe lapseealisega kohtumiseks
§ 179. Lapseealise seksuaalne ahvatlemine

Lastega töötamise piirang III

Ajutine keeld - v.a arhiveeritud karistused:

§ 118. Raske tervisekahjustuse tekitamine
§ 121. Kehaline väärkohtlemine
§ 122. Piinamine
§ 134. Isikuvabadust piiravasse riiki toimetamine*
§ 135. Pantvangi võtmine*
§ 136. Vabaduse võtmine seadusliku aluseta*
§ 138/1. Doonorlusele sundimine*
§ 140. Doonorlusele kallutamine*
§ 172. Võõra lapse hõivamine

§ 173. Lapse müümine ja ostmine
§ 174. Perekondliku kuuluvuse muutmine
§ 180. Alaealisele julmuse eksponeerimine
§ 182. Alaealise kallutamine alkoholi tarvitamisele
§ 182/1. Alaealisele alkoholi müümine ja ostmine
§ 185. Narkootilise ja psühhotroopse aine edasiandmine nooremale kui kaheksateistaastasele isikule
§ 187. Alaealise kallutamine narkootilise ja psühhotroopse aine ja muu uimastava toimega aine ebaseaduslikule tarvitamisele
§ 200. Röövimine
4) see on toime pandud isiku poolt, kes on varem toime pannud röövimise või tapmise seoses röövimisega või muul omakasu motiivil või väljapressimise;
5) see on toime pandud ras ke tervisekahjustuse tekitamisega;
* alla 18aastase suhtes

Lastega töötav isik

Lastekaitseseadus

§ 18. Lastekaitsetöötaja ja lastega töötav isik

Lastekaitseseaduse § 18. (2) alusel loetakse „Lapsega töötavaks isikuks“:
töös või kutsetegevuses lapsega vahetult kokku puutuvat isikut, samuti vabatahtlikus tegevuses, asendusteenistuses teenides, tööturuteenustel osaledes või praktikandina lapsega vahetult kokku puutuvat isikut.

Mida peab tegema tööandja?

Veenduma, et inimest, keda soovitakse tööle võtta, ei ole eelnimetatud kuritegude eest karistatud või sundravile määratud.

Kontrollima samal alusel ka neid töötajaid, kes on tööle asunud enne piirangu kehtestamist, s.t enne 2007. aastat.

Kontrollima pisteliselt kõiki töötajaid veendumaks, et neid ei ole karistatud töötamise vältel.

Mis juhtub, kui tööandja jätab kohustuse täitmata?

Kui lasteasutus eirab töötajatele seatud piirangut või ei tuvasta seda, karistatakse asutust rahatrahviga (karistusseadustiku § 179/1).
Järelvalve: Sotsiaalkindlustusamet

Mida teha, kui päringu vastus on positiivne?

Tööandja/lasteasutuse vastutus, et isik ei pääseks ebaseadlikult töötama lastega.

Ajutine vs alaline keeld lastega töötada Kokkupuude lastega? (välistatud?)

Stigmatiseerimine Informeerimisel viide üldisele keelule lastega töötada (nt "„Treener X ei anna lastele tunde ega osale laste treeningutel tulenevalt seaduses sätestatud nõuetele mittevastavusest /Isik X ei tohi ajutiselt/alaliselt töötada lastega lastekaitseseaduse § 20-st lähtuvalt.“

KASULIKUD VIITED:

WWW.KARISTUSREGISTER.EE, INFO@KARISTUSREGISTER.EE
LASTEKAITSESEADUS
116 111 - LASTEABI.EE
WWW.KRIMINAALPOLIITIKA.EE

Antidopingualane abimaterjal treenerile

Henn Vallimäe

EOK treenerite eetikakoodeks: Treener peab juhtima dopingu ja keelatud meetodite kasutamise vastast ennetustegevust, selgitama treenitavatele järjekindlalt dopingainete ja keelatud meetodite kahjulikku mõju.

Sportlase abipersonali kohustused:

- Täita kõiki dopinguvastaseid eeskirju ja reegleid;
- Kasutada oma mõjujõudu levitamaks puhast sporti pooldavat mõtteviisi;
- Teha koostööd dopinguvastaste organisatsioonidega;
- Mitte kasutama ega omama keelatud aineid või võtteid;

WADA 2015 Maailma dopinguvastase koodeksi alusel kaasneb alaealise sportlasega seotud dopingujuhtumi korral automaatne kohustus uurida sportlase tugimeeskonda.

Soovitusi:

- Selgitage oma sportlastele ausa mängu olulisust ja näidake välja negatiivset suhtumist dopingu tarvitamisse. Pöörake erilist tähelepanu noortele sportlastele.
- Viige end kurssi WADA Maailma dopinguvastase koodeksi ning oma rahvusvahelise alaliidu ja Eesti dopinguvastaste reeglitega.
- Informeerige sportlast WADA keelatud ainete ja meetodite nimekirjast (uueneb igal aastal!), õpetage sportlast kasutama Eesti ja/või teiste riikide ravimiregistreid
- Vajadusel aidake sportlast TUE taotlemisel ja tuletage loa uuendamist meelde, kontrollige loa kehtivust rahvusvahelise alaliidu juures.
- Arutage sportlasega, kas toidulisandite tarbimine on möödapääsmatult vajalik või saab tulemusi parandada treening- või toitumiskava muutes.
- Suhtuge dopingukontrolli ja testimistesse mõistvalt.

- Teadke enda ja sportlase õigusi ning kohustusi dopingukontrollis.

Kasulikud lingid:

- SA Eesti Antidoping (EAD) www.antidoping.ee
- EAD ravimite register www.antidoping.ee/ravimid/ (võimalik kontrollida kõiki Eestis registreeritud ravimeid, kas need on spordis lubatud) uus versioon valmimisel
- WADA keelatud ainete nimekiri www.antidoping.ee/regulatsioonid/keelatud-ainete-nimekiri/ (uueneb igal aastal, aga kehtib igas riigis ja peaaegu igal spordialal)
- Eriotstarbelise loa (TUE) taotlemine www.antidoping.ee/sportlasele/tue/
- WADA e-koolituskeskkond treeneritele http://coachtrue.wada-ama.org

Erivajadustega ratsutamishuviline

Katrin Liiv

Sissejuhatus

Selles konspektis on pühendutud põhiliselt erivajadustele, mis on seotud vaimsete-ja psüühiliste häiretega. On lihtne märgata kliendi füüsilisi erivajadusi, kuid psüühilised erivajadused jäävad tihti märkamata või tehakse kliendi kohta valed järeldused.

Iga inimene on võimeline arenema (iga kord ei olegi tähtis areng vaid olemasolevate oskuste säilitamine) aga kõik inimesed ei sobi erivajadusega inimesi õpetama. Selles ei ole ju tegelikult midagi halba, kui seda algusest peale ausalt tunnistada.

Mis on erivajadus.

Iga inimene on väärtus! Iga inimene on erinev-erinevad on nende võimed ja vajadused.

Eestis puudub ühtne puude ja erivajaduse määratlus. Sageli defineeritakse erivajadustega inimest kui isikut, kes erineb keskmisest oma vaimsete võimete, sensomotoorsete võimete, kommunikatsioonivõimete, käitumise ja emotsionaalse arengu või füüsiliste oskuste poolest nii, et vajab tegevuste ja õppeprotsessi sealhulgas ka kehalise tegevuse kohandamist.
Erivajaduseks loetakse kõike seda, mis tingib vajaduse muuta ja kohandada keskkonda ja tegevusi, et tagada inimeste (sh laste) maksimaalsed võimalused arenguks.

Puudest tingitud erivajadused on inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, mis koostoimes erinevate suhtumuslike ja keskkondlike takistustega tõkestab ühiskonnaelus osalemist teistega võrdsetel alustel. Puue liigitatakse järgmiselt: kehapuuded, meelepuuded, kõnepuuded, vaimupuuded ja liitpuuded. Puuded võivad olla sünnipärased aga olla põhjustatud ka traumadest ja haigustest.

Erivajaduste jagunemine:

puue - organismi, psüühika või motoorika mõne funktsiooni täielik puudumine

hälve - psüühika ja/või motoorika funktsiooni osaline puudumine

häire – mõne funktsiooni osaline puudumine, kergesti mööduv või kõrvaldatav hälve.

Erivajadusega laps

- Erivajadustega lapsed on need, kelle võimetest, terviseseisundist, keelelisest ja kultuurilisest taustast ning isiksuseomadustest tingitud arenguvajaduste toetamiseks on vaja teha muudatusi või kohandusi lapse kasvukeskkonnas (mängu-ja õppevahendid, ruumid, õppe-ja kasvatusmeetodid jms).

- Erivajadustega lapsi on kuni 20% laste üldarvust.
  Koolieelses eas avalduvaid erivajadusi nimetatakse ka arengulisteks. Koolijärgsed probleemid aga avalduvad sageli toimetulekupiirangutena, hoolekandes eristatakse kehalisi ja psüühilisi erivajadusi.

Erivajadusega laps:

- Füüsilise puudega laps
- Vaimse puudega laps
- Kõnepuude või-häiretega laps
- Psüühiliste või käitumuslike häiretega laps
- Füüsilise või vaimse arengupeetusega laps
- Õpiraskustega laps
- Suhtlemisraskustega laps
- Sagedaste tervisehäiretega laps
- Pikemat aega koolist eemal viibiv laps
- Andekas laps

Erivajadustel on kõigil üks ühine oluline joon: need on igaüks sügavalt individuaalsed, pole olemas üht keskmist erivajadust või universaalset viisi samalaadse erivajaduse rahuldamiseks.

Igale inimesele tuleb läheneda eraldi ja isiklikult, lähtudes konkreetse isiku iseärasustest, loomuomadustest ja tarvidustest.

Autism ja autismispektrihäire

Arenguhäiretega lapsi kiputakse sageli pidama kasvatamatuteks. Tihti on aga nende näol tegemist autismispektri häiretega lastega. Autismi diganoositakse ka Eestis viimastel aastatel järjest tihedamini.

Suure osa erivajadustega lastest moodustavad just autismispektri häirega lapsed.

Niisama keeruline nagu on inimese aju, on ka kõik autismispektrihäiretega seonduv.
Autistlikud inimesed võivad olla nii geeniused, kui ka nii suure mahajäämusega arengus, et inimene ei pruugi iseseisva eluga toimegi tulla.

Autismi puhul on tegu neuroloogilise arenguhäirega. Autism ei ole vaimupuue kuid sageli kaasneb autismiga vaimse arengu mahajäämus erineval tasemel.
Autismispektrihäirete (kasutatakse ka nimetust pervasiivsed arenguhäired) korral on tegemist vastastikuse sotsiaalse mõjutamise ja suhtlemise kvalitatiivse kahjustusega, millega kaasneb lapse huvide ja tegevusaktide piiratus, stereotüüpsus ja monotoonne korduvus.(Psüühika ja käitumishäirete klassifikatsioon 1995).
Pervasiivsed arenguhäired ei ole alguse ja lõpuga haigus, vaid püsiv puue.

Millal võib kliendil kahtlustada autismispektrihäireid?

Siis kui klient:

1. väldib pilkkontakti ja hoidub kehalisest lähedusest;
2. ei kõnele eakohaselt, ei saa kõnest aru või kõne puudub täiesti;
3. puudub kõnekuulmine ja –mõistmine;
4. teeb korduvalt ühetaolisi liigutusi käte, jalgade, keha või peaga;
5. ei talu muutusi ja reageerib neile ägedalt;
6. ei mängi teiste lastega, hoidub omaette või mängib ebatavaliselt.

Autismispektrihäirega inimesed ei suuda tajuda teiste elusolendite emotsioone. Seda peab arvestama ka siis kui nad suhtlevad loomadega (koerad, hobused jne). Nende liigutused võivad olla järsud ja emotsioonitud. Ja need on tahtmatult sellised. Emotsioonide mittetajumise tõttu on autismispektrihäirega inimeste väljaütlemised väga otsesed ja mõnikord ka kohatuna tunduvad aga teades nende eripärasid, ei ole need mõeldud pahatahtlikena. Gruppides käituvad nad kahtemoodi-kas nõuavad liigset tähelepanu näiteks tegevust segavate käitumisega või vastupidi kapselduvad oma sisemaailma.

Hästi oluline aspekt autistidega töötamisel ja üldse vaimupuudega inimestega töötamisel on rutiin. Iga väiksemgi plaanimuutus võib nad endast nii väljaviia, et kogu tund saab rikutud. Nad peavad väga täpselt teadma, mis kell miski toimub, kuidas toimub ja kellega toimub.

Mida ma olen märganud on ka see, et paljudel autistidel puudub ohutunne või on see siis vastupidi liigselt võimendunud. Mis ratsutamisse puutub, siis nii mõnigi võib istuda elus esimest korda hobuse selga ja kohe galopis minema kihutada. Nad ei hinda võimalikke ohtusid adekvaatselt.
Üks äärmiselt positiivne külg autistide juures on kohusetundlikkus ja püüdlikkus. Seepärast on oluline säilitada huvi ja motivatsioon tegevuse vastu. Kõige suurem eduelamuse takistaja on aga hirm-see võib olla hirm keskkonna, õpetaja või mille iganes ees.

Kuidas teha kindlaks kas klient vajab erikohtlemist?

Väga raske on siin väljatuua konkreetseid jooni, kuid teatud verbaalsed (kõne) ja mitteverbaalsed (pilk ja pilkkontakti vältimine, kehahoiak, sundliigutused) jooned võivad sellele viidata. Samuti võivad esineda tihedad meeleolu muutused, pisiasjade ja kõrvaliste

detailide ületahtsustamised (värvid, helid), liigne apaatsus ning emotsionaalsete reaktsioonide tuimenemine või või ülereageerimine.

Eristada tuleb psüühikahäirega kliente ja vaimupuudega kliente. Kui esimese puhul on tegemist ajutise seisundiga (nt.depressioon) ja see ei too endaga kaasa intellekti langust, siis vaimupuude puhul on tegemist püsiva seisundiga (nt.skisofreenia) mis on tekkinud kas raske haiguse või trauma (s.h. sünnitrauma) tagajärjel ja seda ei saa ravida. Vaimupuudega kaasneb tihti intellekti langus, piiratud on kõne, motoorika ja sotsiaalsed oskused.

Psüühikahäirega kliendid ei ole üldiselt agressiivsed ja vägivaldsed, vaimupuudega klientide puhul võib jällegi neid kahte tunnust esineda sagedamini.

Klienditöö erivajadustega inimestega

Õpetajate, tegevusjuhendajate, treenerite jms. ülesandeks on positiivse hoiaku kujundamine erivajadustega inimeste huvitegevuste vastu. Väga oluline on soodsa keskkonna loomine ning usalduslike suhete üleseehitamine. Selle eelduseks on aga avatud koostöö kliendi, tema lähikondlaste ja treeneri/õpetaja vahel. Tegevus peab vastama kliendi võimetele ja olema talle motiveeriv.
Erivajadustega inimestega tegelejalt oodatakse empaatilisust, emotsionaalset stabiilsust, sõbralikkust, avatud suhtlemist, erinevuste aktsepteerimisvõimet ja tolerantsust. Samuti paindlikkust. Näiteks autismispektrihäirega inimesi ei ole võimalik muuta, muutuma peavad teised nende ümber.

Autismispektrihäirega inimesi on kergem õpetada piltide ehk piktogrammide abil. Need on suureks abiks ka mõõduka ning sügava alaarenguga klientidega töötades, hõlbustades suhtlemist.
Vaimupuudega inimesed on kinesteetilised õppijad, neile sobib aktiivne osalemine füüsilises tegevuses: liikumine, käelised tegevused, mängud õpitava paremaks meeldejätmiseks. Kinesteetilise õppimise ajal töötavad mõlemad ajupoolkerad ning saadud infot säilitatakse pikaajalises mälus. Kinesteetilised õppijad eelistavad kompimismeelt, selleks et õpitavat mõista, peavad nad puudutama ja tunnetama. Neil jääb paremini meelde see, mis on käelise tegevusega seotud. Mäng ja kinesteetiline õppimine on seega lahutamatult seotud (Tamm, R. 2007. Vaimupuudega laste õpetamine mängu kaudu).
Erivajadustega inimestega töötavad spetsialistid on arvamusel, tavagrupid sobivad sellistele erivajadustega klientidele, kes tugiiisiku toel ehk individuaalse abiga suudavad osa võtta rühma-või grupitegevusest ning kelle arenguline mahajäämus on üksikus valdkonnas.
Kui te tunnete, et erilise inimesega töötamine käib teile üle jõu ja soovitud tulemus ei avaldu nn normaalse aja jooksul, tasub alati konsulteerida kliendi lähedastega ning leida kliendile sobivam keskkond või lähenemisviis tulemuse saavutamiseks. Mõnikord piisab, kui teha rohkem üks-ühele tööd, või lühendada treeningu aegasid. Mõnikord aga tuleb klient suunata kas teise gruppi või erivajadustega inimestele spetsialiseerunud treeneri/terapeudi juurde.

Erl Roheline Kaart (RK) -

Rahvuslik ratsutamise algõpet toetav programm

Ratsutamine pole mitte ainult sport - sellest kujuneb tihti elustiil. Hobustega tegelemine nõuab pühendumist ja kogemust, sellega kaasneb vastutus nii iseenda, oma hobuse kui kõikide kaasratsanike vastu. ERL-i kui katusorganisatsiooni kohuseks on muuta meie ratsutamiskeskkond turvalisemaks nii treeningutel, võistlustel kui ka niisama hobustega tegelemisel. Sellel otstarbel saigi loodud ERL Rohelise Kaardi (RK) süsteem, mille eesmärgiks on tagada kõigile ratsutajatele standardiseeritud aluspõhi teadmiste ja oskuste näol ning juhtida erilist tähelepanu hobustega seotud ohutusnõuetele.

Rohelise Kaardiga tervitame uusi tulijaid meie ratsutajate ringi, kuid see kaart ühendab Eesti Ratsaspordi Liidu tegevusega kõiki hobuste ja ratsaspordiga tegelevaid inimesi ning annab ülevaate kõikide aktiivselt ratsutamisega tegelevate isikute arvu kohta Eestis. RK süsteem tagab nii treenerile, tallile kui klubile, et RK omanikul on vajalikud põhioskused hobustega tegelemiseks ning see aitab treeneril paremini määratleda näiteks uue õpilase oskuste taset.

Rohelise Kaardi süsteemi aluseks on **ühtne koolitusprogramm**, mille teeb läbi iga RK süsteemis osaleja. Ühtse algkoolitusprogrammi materjalid on käepäraseks töövahendiks meie treeneritele, aidates ühtlustada meie ratsutamise algõppe taset. Samuti peaks see kujunema heaks ettevalmistuseks ja motivaatoriks meie ratsakoolide õpilastele teel võistlusspordi juurde.

Rohkem infot Rohelise Kaardi kohta loe ERL-i kodulehel www.ratsaliit.ee