



**Eesti Ratsaspordi Liidu
kestvusratsutamise
treenerikutse konspekt
EKR-3,-4 ja-5 tasemele
2024.a.**

Sisukord

I Üldine	3
1. Tutvustus	3
2. Kestvusratsutamise ajalugu	3
3. Kestvusratsutamise treeneri eripära ja nõuded	4
4. Määrustikud ja reeglid. Puhkepäevad. Kvalifikatsiooni nõuded	4
II. Hobuste käsitlemine (Horsmanship)	7
1. Kestvusratsutamiseks kasutatavad hobusetõud. Hobusetõugude valik	7
2. Kestvushobuse kehaehitus, iseloomomadused ja temperament	8
3. Söötmise	9
4. Transport	12
5. Kestvushobuse rautus	12
III. Treening	13
1. Pulsikellad ja kasutamine	13
2. Ratsaniku ja hobuse varustus	13
3. Turvalisus maastikul	14
4. Treeningutüübid	15
5. Treeningplaani koostamine	16
6. Hobuse ja ratsaniku valmisolek ja selle hindamine	18
7. Harjutused	21
IV. Võistlused	25
Veterinaarkontroll võistlustel	25
Veterinaarülevaatus	25
Millal võistluseks valmis:	26
Taktika	27
Hooldus võistlustel	29
Doping	29
Treener	30
Kasutatud kirjandus:	31

I Üldine.

1. Tutvustus

Kestvusratsutamine (endurance) on võrdne inimeste maratoniga. Nagu maraton on väljakasvanud harrastusjooksust, on kestvusratsutamine saanud alguse hobusega maastikul sõidust, mis on nüüdseks saanud kiirusvõistluseks – kestvusratsutamine.

Kestvusratsutamise võistluse põhitõed:

- Võitjaks määratakse võistluspaar (hobune+ratsanik), kes läbib distantsi ja viimase veterinaarkontrolli.
- Faasi pikkuseks on 20-40 km kas ringidena või lõiguna.
- Faaside vahel on peatused veterinaarkontrollideks.
- Aeg jookseb kuni hobuse pulss on alla 64l/min (erisustena 56-60l/min). Kontrolli läbimine on vajalik võimalikult kiiresti.
- Kui veterinaarkontroll on läbitud, on kohustuslik puhkeaeg. Igale hobusele sama pikk aeg kuid faasidena võivad ajad olla erinevad.
- Veterinaarkontrollis hinnatakse hobuse metaboolseid näitajaid ja võimalikku lonke olemasolu.
- Kui hobune ei vasta parameetritele, ta elimineeritakse.
- Veterinaar võib nõuda *uut ülevaatust (reinspection)*, kui ta ei ole rahul hobuse metaboolsete näitajatega.
- Kohustuslikku ülevaatust (*complusery reinspection*) kasutatakse viimastel faasidel enne uuesti rajale minekut.
- Puhkepausi pikkuseks on 30-50min.

2. Kestvusratsutamise ajalugu.

Ajalooliselt on kestvusratsutamise välja kasvanud Ameerika ratsaväest ja Pony Ekspressist. Esimesed võistlused, millest kasvas välja tänapäeva kestvusratsutamine, olid Jerez de la Frontera (ESP) 1920, Tevis Cup 1950 ja Florac 1975.

FEI tunnistas kestvusratsutamise ametlikuks spordialaks aastal 1982. Esimesed maailma meistri-võistlused toimusid 1998.a. AÜE-s.

Viimased 12 aastat on kestvusratsutamine olnud kiiremini kasvav ratsaspordiala. Veterinaarnõuded tekkisid kestvusratsutamises pärast mitmeid hobuste vigastusi ja surmasid. Esimesed reeglid veterinaarülevaatuseks loodi 1980.a. ELDRIC(Euroopa kestvusratsutamise konverents). FEIs 1990aastast.

3. Kestvusratsutamise treeneri eripära ja nõuded

Treener on isik, kes vastutab hobuse ettevalmistamise eest nii füüsiliselt, kui ka vaimselt võistlusteks, mis hõlmab sobiva treeningprogrammi, toitumise ja veterinaarhoolduse määramist hobusele. Treeneril peavad olema teadmised hobuse tõhusast ja ohutust kasutamisest ning nad peavad igal ajal hoolitsema nii inimeste, kui ka hobuste ohutuse eest.

Rahvusvahelistel võistlustel osalemiseks peavad treenerid olema FEI-s registreeritud ning FEI-le peavad olema tasutud kehtivad registreerimistasud vastavalt FEI üldmäärustikule. Treener peab olema 18-aastane või vanem.

Igast muudatusest hobuse treenimisel tuleb FEI-d viivitamatult teavitada. Kui hobuse treener vahetub, ei tohi hobune osaleda ühelgi võistlusel 14 päeva jooksul alates kuupäevast, mil muudatusest FEI-le teatati.

Treeneri vastutus on tutvuda kõigi FEI reeglite ja nõuetega, sealhulgas kõigi muudatustega, mida võidakse teha aeg ajalt. Treener peab samuti tagama, et iga tiimiliige ja kõik teised isikud, kellelt sportlane saab nõu või tuge, tutvuksid selliste nõuetega. Määrustiku mittetundmine ei ole kaitseks rikkumise korral.

Kõik (vabatahtlikult või muul viisil) võistluselt eemaldatud hobused tuleb koheselt esitada ülevaatuseks kas FEI veterinaarkomisjonile või FEI ravi veterinaarkomisjonile, välja arvatud juhul, kui veterinaarkomisjoni president, raviva veterinaarkomisjoni president ja Välisriigi veterinaardelegaat lubab hobuse viivitamatult võistluslalt üle viia eelnevalt volitatud ravikeskusesse ja vastavalt ajakohastatakse hobuse veterinaardokumente. Selle eiramine toob kaasa kollase hoiatuskaardi sportlasele ja treenerile, nende diskvalifitseerimise, hobusele 60-päevase kohustusliku võistlusvälise perioodi ja karistuspunktid.

Kui hobune osaleb rahvuslikul või FEI võistlusel mis tahes kohustuslikul puhkeperioodil, siis sportlase (ja vajadusel hobuse treener) saavutatud tulemused rahvuslikul või FEI võistlusel diskvalifitseeritakse.

Sportlane ja treener saavad iga intsidendi eest automaatselt määratud arvu karistuspunkte. Kui treenerile lisandub 100 või enam karistuspunkti, siis määratakse automaatselt kahekuuline keeld.

4. Määrustikud ja reeglid. Puhkepäevad. Kvalifikatsiooni nõuded.

Reeglistik on muutuv iga-aastaselt, täpsemat informatsiooni leiab www.inside.fei.org ja ERL kestvusratsutamise määrustikust. Eestis kehtib kestvusratsutamise FEI määrustik koos Eesti erisustega. Põhilised erisused on EMV võistlusklassidele. Eesti võistlustel on alla 16a. kohustuslik kanda turvesti!

Võistluskategooriad ja kvalifikatsiooni nõuded

Põhilist tähelepanu peab pöörama keerulistele kvalifikatsiooni nõuetele.

Rahvuslikud distantsid:

	Nõutud KV tingimused	Nõuded hobusele	Nõuded ratsanikule
ESMANE 30-39km	Ei ole, kiirusepiirang 8-14km/h.	Vähemalt 4a	8-10a vajalik vanema ja klubi luba. 10-13 vajalik vanema luba.
I KV, 40-79km,	ESMANE, kiirusepiirang 10-16km/h.	Vähemalt 5a	Harrastajate klassis osalejad alates 21a.
II KV, 80-129km	Läbitud 2x IKV, kiiruse- piirang KVI 10-16km/h	Vähemalt 5a. Piir- kiirusega tohib sõita alates 6ndst eluaastast.	11-13 aastastel vajalik vanema nõusolek
Harrastajate EMV 50-60km	I KV olemasolu paaril.	Vähemalt 5a,	Üle 21a.
EMV poni 55-60km	MIN: kiirus 10km/h	Vähemalt 5a,	8-10a vajalik vanema ja klubi luba. 10-13 vajalik vanema luba.
EMV juuniorid, 80-100	Nõutud vähemalt Üks II KV, viimase 24kuu jooksul	Vähemalt 6a.	11-13 aastastel vajalik vanema nõusolek
EMV noored	Nõutud vähemalt üks 80-119km, viimase 24 kuu jooksul	Vähemalt 6a.	11-13 aastastel vajalik vanema nõusolek
EMV seniorid	Nõutud vähemalt üks 80-119km, viimase 24kuu jooksul	Vähemalt 6a.	11-13 aastastel vajalik vanema nõusolek. Ratsaniku kaal sadu- laga 70kg
„Novice“ KV FEI võistlu- seks	2x I KV ja 2x II KV, kiiru- sega mitte üle 16km/h, 2 aasta perioodil	Vähemalt 5a.	11-13 aastastel vajalik vanema nõusolek

Kui hobune/ratsanik ei stardi 24 kuu jooksul distantsil, millel ta on kvalifitseerunud, peab ta enne kõrgemal tasemel jätkamist järgneva 24 kuu jooksul rekvalifitseeruma tasemel, mille ta on eelnevalt saavutanud.

NB! Määrustik on muutuses. Palun kontrolli kehtivat ERL-i kestvusratsutamise määrustiku

Rahvusvahelised distantsid:

	Nõutud KV tingimused hobused/ratsanikud	Nõuded hobusele	Nõuded ratsanikule	Muu
CEI1/CEIY* 100-119km	Täidetud Novice KV	Vähemalt 6a. KV kehtib 5a	Vähemalt 14a., KV kehtib 2a., noorte klassis kaal 60 kg	Novice KV esimesest Kvst ei tohi olla CEI1* võistluseni vähem kui: hobune 12kuud, ratsanik 6 kuud.
CEI2/CEIY* 120-139km	Tulemus vähemalt kolm kahest CEI1* , seda 2 aasta jooksul	Vähemalt 7a., KV kehtib 5a	Vähemalt 14- 20a., KV kehtib 5a., Min. kaal sadulaga 70kg, noorte klassis kaal 60kg	
CEI3* 140- 160km	Tulemus vähemalt kolm kahest CEI2* , millest 1 on paarina. Seda 2 aasta vältel.	Vähemalt 8a., KV kehtib 5a	Vähemalt 14a., KV kehtib 5a. Miinimum kaal sadulaga 75kg	
Noorte MM ja EM	Vähemalt 2 x CEI2* , millest üks on sõidetud paarina ja viimase 2a. vältel	Vähemalt 8a.	Vähemalt 14a., Miinimum kaal sadulaga 60kg	1l hooajal ei tohi sõita FEI tiitlivõistlusi erinevates van.klassides
Seniorite MM ja EM	Vähem. 3xCEI3* , millest üks on sõidetud paarina ja viimase 2a. vältel	Vähemalt 9a.	Vähemalt 14a., Miinimum kaal sadulaga 75kg	

Võistluste vahelised kohustuslikud puhkepäevad rahvuslikel ja FEI võistlustel.

Hobusele arvestatavad kohustuslikud puhkepäevad

distants	Kohustuslik puhke periood (päevad)
Ületades stardijoone kuni 54 km	5
54-106 km	12
106 – 126 km	19
126-146 km	26
146 km ja üle	33

Lisanduvad erisused

Põhjus	Lisanduvad kohustuslikud puhkpäevad ja muud erisused
Läbitud faaside kiirus rohkem kui 20 km/h	+ 7 päeva
Teine metaboolne (FTQ-ME) elimineerimine jooksva aastal	+ 14 päeva
Kolmas (ja iga järgnev) metaboolne elimineerimine jooksva aastal	+ 60 päeva
Kolmas (ja iga järgnev) elimineerimine lonke (FTQ-GA) põhjusel	a) + 180 päeva b) hobune peab läbima enne uut starti FEI võistluse veterinaari läbivaatuse.
Tõsine vigastus , lihasskeleti (musculoskeletal)	+ 180 päeva
Tõsine vigastus, metaboolne	+ 60päeva
Diskvalifitseerimine ülitundlikkuse tõttu	4 nädalat (28 päeva)
Failure by the Person Responsible to provide a copy of the veterinary report from a designated/approved referral centre to the FEI Veterinary Department in accordance in accordance with Article 840	+ 180 päeva ja hobune ei saa enne startida, kui esitatakse veterinaararuanne

II. Hobuste käsitlemine(Horsmanship)

1. Kestvusratsutamiseks kasutatavad hobusetõud. Hobusetõugude valik.

- Araabia hobune (vene, prantsusmaa ja poola liinid). Tugeva luustiku, sirgete jalgade, pikka kaela ja mitte väga lühikese seljaga. Näituse liini hobused ei ole sobilikud kasutamiseks kestvusratsutamises.
- Poolaraablased ja araabia verelisusega hobused. Anglo-araablased, anglo-trakeenid.
- Inglise täisverelised.

Enamik kasutuses olevad hobused on kuumaverelised ja nende ristandid. Tõug ei ole määrav kestvushobusel, raske töö ja tugev tervis on määravad.

2. Kestvushobuse kehaehitus, iseloomomadused ja temperament.

Araablased ja pool - araablased domineerivad spordis. Kuid kestvusratsutamises pole oluline tõug, tähtis on tervis ja heas vormis. Üldiselt heas proportsioonis hobused püsivad suurema tõenäosusega terve võistluskarjääri koormustele vastu.

Kõige olulisemad omadused:

1. **Tasakaal.** Kõik hobuse kehaosad peaksid olema õiges proportsioonis. Kaal peaks olema ühtlaselt jaotatud eest poolt tahapoole ja ülevalt alla. Näiteks ei tohiks tagaveerand olla õlgadest ebaproportsionaalselt suurem või vastupidi. Esiosa ei tohiks olla tagumisest otsast kõrgem ega madalam. Raskema tüübiline hobune, kelle jalad on peenikesed, ei pruugi koormusele vastu pidada.
2. **Sirgus.** Jalad on põhimõtteliselt raskust kandvad sambad, mis on kõige tugevamad sirgelt. Kõik äärmuslikud kõrvalekalded sirgusest põhjustavad liigestes ja pehmetes kudedes pöördemomenti, mis võib aja jooksul põhjustada lonkamist. Enamik väiksemaid kõrvalekaldeid, näiteks kergelt välja pööratud varbad, põhjustavad harva probleeme, eriti kui kõrvalekalle on kogu jala ulatuses ühtlane. Kui sirge jalg ühest liigesest äkki kõrvale kaldub, näiteks sõrgatsist allapoole, muutub see sageli nõrgaks kohaks. Libajas õlg, mida sõitjad muudel spordialadel idealiseerivad, ei oma kestvusratsutamises tähtsust.
3. **Head jalad** on kestvusratsutamise seisukohalt väga oluline ja seda mitte ainult pikkade distant-side tõttu, vaid ka seepärast, et jalgealune on sageli kivine, raske ja muidu ettearvatu. Häid jalgu hobusel pole alati lihtne ainult vaadates tuvastada. Mõned hobused, kellel on tavalises mõistes halvad kabjad, võivad osutada uskumatult vastupidavateks. Üldiselt head näitajad - nõgusaid kabjapõhjad, paksud kabjaseinad ja head päkad, mis ei ole eriti kõrged ega madalad.
4. **Muud "defektid".** Kõik muu, mida on traditsiooniliselt peetud esteetiliselt ebasoovitavaks, kuid millel pole struktuurset mõju hobuse liikumisele ega kõlblikkusele, on üldiselt aktsepteeritav. Näiteks võib koleda peaga hobune olla sama konkurentsivõimeline, kui ilusam hobune, kui ta hingab hästi läbi ninasõõrmete ja näeb hästi nii päevalguses kui pimedas (pikemad kestvus-sõidud algavad ja / või lõpevad pimedas). Põdra kael, pikk selg ja ristluuhari "hunters bump", on harva problemaatilised. Lühike selg võib seevastu põhjustada sadulahõõrdumisi lihtsalt seetõttu, et sadula tagumine serv võib olla laudjale liiga lähedal.
5. **Kere tüüp.** Väiksemad, kergema raamiga hobused kipuvad oma vastupidavusega silma paistma, võib-olla tänu oma suurema pinna ja keha massi suhtele, mis aitab nende kehatemperatuuril kiiremini jahtuda. Sobivamaid turjakõrgusi on umbes 150-160cm.
6. **Liikumine.** Kestvushobuse liikumist tuleb jälgida kriitiliselt. Hobune peab liikuma kergelt ja ühtlaselt, kandes end loomulikus, neutraalses tasakaalus.

Ebakorrapärane liikumisviis raiskab energiat ja võib põhjustada vigastusi.

Heal kestvushobusel on :

- madal raskuskesepunkt (Cog)
- suur nahapinna ja massi suhe
- tugeva kondiga
- vähese keharasva sisaldus
- heas konditsioonis

Iseloomult peab hobune olem julge, innukas liikuja, ambitsioonika suhtumisega. Enesekindel hobune, kes on hea sööja-jooja, talub hästi transporti, mis omakorda säilitab kehakaalu ja dehüdratsiooni.

3. Söötmine.

Kuidas koostada söötmissplaani.

1. Alustamiseks on vaja kindlaks määrata hobuse kaal. Seda saab teha nii kaaludes, spetsiaal mõõdulindiga või matemaatilise tehtega. Arvutamiseks on vaja mõõta rinnaübermõõd ja kerepikkus õlanukist kuni istmikunukini.

$$\text{Kaal} = \text{üm}2 \times \text{kerepikkus} / 8717$$

Keskmine kaal

Turjakõrgus cm	Umbkaudne kaal
142-150	350 - 420
152 - 160	420 - 520
162 - 170	500 - 600

2. Hobuse söödamahu määramine ehk kui palju hobune on võimeline omastama kuivtoitu (dry matter). Iga söödal on erinev kuivaine sisaldus. Näiteks hobune sööb tunduvalt rohkem värsket rohtu kui heina. Söödamahu(SM) määramiseks on hea valem – $SM = \text{kehakaal} / 100 \times 2,5$

NÄIDE: 500kg hobune = $500 / 100 \times 2,5 = 12,5\text{kg}$ päevas.

3. Hobuse energiavajadus. Eluks vajalik, ilma treeningut arvestamata. Energia vajadus(MJ DE) = $18 + (\text{kehakaal} / 10)$

NÄIDE: 500kg hobune = $18 + (500 / 10) = 68\text{MJDE}$ /päevas

4. Hobuse energiavajadus tööd tehes.

Pikka maastiku treeningut või galopitrenni tehes on soovitatav anda päev enne ja päev pärast treeningut energia lisasööta. Energiakulu on seotud töö intensiivsuse ja kehakaaluga. Hobuse treenitus ei ole siin määrav. Hobuse iga 50kg kohta on tabelis antud tööindeks.

Töötüüp	Tööindeks	500kg hobuse lisa energia vajadus
1h samm	+1	10
1h samm koos vähese traaviga	+2	20
1h traavi	+3	30
1h ratsastamine , koolisõit, hüppamine	+4	40
Kross, 50km distant	+5	50
Kolmevõistlus, 80km distant	+6	60
Raskem KV, 120km distant	+7	70
Galopi võidusõit, 160km	+8	80

NÄIDE: 500kg hobune võistleb 50km distantil.

Tööindeks x (kaal / 5) = 5 x (500/50)= 50MJDE/päevas.

Töö lisaenergia liidame eluspüsimise energiale 68+50= 118MJDE/päevas ehk see on kokku hobuse energiakulu 50km võistluspäeval.

5. Koresööda osakaal söödaratsioonist.

See variant on nn. teaduslik. Soovitav on anda heina niipalju, kui hobune ära sööb. Mida intensiivsemaks läheb treening, selle võrra vähem söövad hobused heina. Suurem tähelepanu tuleb pöörata jõusööda ratsioonile. Mida intensiivsem on töö, seda suuremaks läheb jõusööda ratsiooni osakaal.

Töötüüp	Heina osakaal ratsioonist	Jõusööda osakaal ratsioonist
Puhkus - samm	100%	0%
Kerge töö (40km)	75%	25%
Keskmine töö, 80km	60%	40%
Raske töö 120km	40%	60%
Intensiivne galopp , 160km	30%	70%

Enamasti on müslipakkidel alati kirjas antud sööda energia sisaldus.

Keskmine heina ja mõne lisa sööda, proteiini ja energia sisaldus:

	Toorvalk(%)	Seeduv energia(MJDE/kg)
hein		
keskmine	4,5-8	7-8
hea	9-10	9
vilets	3,5-6	7
silo	9	13
jõusööt		
kaer	10	11-12
söödapeedi graanul	7	10,5
kliid	15,5	11
toiduõli(päevalill, soja, mais)	0	35
Cavalor Endurix	12,5	13

NÄIDE: Ratsioon 500kg keskmises töös olev hobune:

$$\text{HEIN} - (118 \times 60) / 100 = 71 \text{ MJDE/päevas}$$

$$\text{JÕUSÖÖT} - (118 \times 40) / 100 = 47 \text{ MJ/DE}$$

Heina keskmise kvaliteediga $71/8 = 9 \text{ kg}$.

Pea meeles, et 500kg hobuse päeva kuivsööda maht ei tohi kokku ületada 12,5kg.

Jõusööda maht ei tohi ületada $12,5 - 9 = 3,5 \text{ kg}$. Söödaks on Cavalori müsli.

3,5kg peab olema võrdne 47MJDE.

Müsli 3,5kg -45,5MJ/kg, õli 50ml – 1,75MJ/kg.

Mida intensiivsem on töö, seda kõrgema energiasisaldusega sööta hobune vajab. Kui vähendad tööintensiivsust siis, vastupidiselt, väheneb vajalik sööda energia osakaal.

PS!

Iga hobune on eraldi indiviid ja nii tuleb ka määrata sobiv ratsioon just sinu hobusele. Kuumaverelised vajavad vähem energiat, kui pooleverelised. Temperament ja käitumine mõjutavad söödaratsiooni. Mõnedel hobustel on raske saada head konditsiooni, tihti võib olla põhjus varasemas eas ussidest saadud soolte vigastus. Nemad vajavad erihoolitsust. Ära unusta vitamiine ja minerale. 90% hobustest vajab lisaks B-vitamiini ja rauda. Kuna hobuse maomaht on väike (8-15l), sööda korraga väiksemaid koguseid, vajadusel kasvõi 4-5 korda päevas.

Toidulisandid.

- Õli on hea kestvushobusele. Õli annab hobusele 2,5 korda rohkem energiat, kui süsivesikud. Söödas võib olla kuni 25% õli. Hobuseid tuleb tasahilju harjutada, alates supilusikast kuni poole klaasini päevas. Õli annab söötmistulemust, kui seda teha pikaajaliselt. Rapsiõli ei ole soovitatav, kuna omega õlide sisalduse tasakaal ei ole sobiv.
- Suhkrupeedi graanul on asendamatu. Hobused, kes ei joo piisavalt, aitab paisutatud peet vähendada vedelikupuudust. Soovitatav on mitte segada jõusöödaga, vaid anda eraldi.
- Elektrolüüdid enne ja pärast võistlust (rasket treeningut).

Väga kuumal päeval ja väga raskel võistlus-treeningpäeval on soovitatav 2-5 päeva nn. laadida täis "fill up". Värske vesi PEAB ALALTI olema saadaval. Sooda (bikarbonaat) sisaldusega elektrolüüdid ei ole sobivad kestvushobustele. Sooda tõstab hobusel PH taset. Samas peavad kindlasti sisaldama kaltsiumi ja magneesiumi. Soovitatav on kasutada vees lahustuvaid või toidu sisse lisatavaid elektrolüüte.

4.Transport.

Tähtsamad eesmärgid transpordil – osalemaks heas konditsioonis võistlusel ja vähendamaks stressi.

Vedelikupuudus/ ülekuumenemine - Parim lahendus on leida võimalus ämbri riputamiseks treilerisse ja täita pool veega. Eriti hea, kui on vesi segatud vähese müsli või mashiga.

Tiirud - Hobust tuleb harjutada treileris sööma ja jooma. Sööma on hea julgustada kasutades porgandit, õuna - mis hobusele meeldib. Probiotikumid on abiks soolte mikrofloorale.

Hingamishaigused - Juba paaritunnine treileris viibimine mõjub hobuse respiratoorsele tervisele. Mitte kunagi ära seo heinavõrku otse hobuse ninaette. Parim on hoida aken avatud, värske õhk on väga oluline. Kui kardad hobuse külmetamist on alati võimalik tekk selga panna .

Lisaks on hea, kui hobusel on võimalus kaela ette all sirutada; vajadusel kõhida, lõdvestada selga ja kaelalihaseid.

5. Kestvushobuse rautus.

Hoia rautustihedust 4-6 nädalalt. Enne võistlust soovitatavalt rautada umbes 10 päeva varem vältimaks ohtusid, mis võivad kaasneda hilisema värkimise või rautusega. Erinevalt teistest sporthobustest on kestvushobuse kabja kaldenurk suurem - 45 kraadi. Hobustel, kes on väga tundlikud, on soovitatav kasutada taldasid.

Talvel on lisaks tavalistele kriffidele kasutusel ka nn. naelad. Naelasid on mõistlik kasutada ka asfalt teekattel vältimaks libisemist.

Maailmas on erinevaid alternatiivseid raudu ja „susse“. Kui su hobune on harjunud tavarautusega ja tal pole probleem, ei ole mõtet rautust muuta. Hobune sellest kiiremini ei jookse.

Hooaja lõpus, puhke perioodil, on hea hobune hoida ilma raudadeta.

III. Treening

1. Pulsikellad ja kasutamine.

Pulsikellasid on turul erinevaid. Tuntumad on Polar, Garmin. Tänapäevastel mudelitel saab treeningtulemusi arvutisse laadida ja näha saab lisaks GPS-i andmetele koos pulsiga. Traditsiooniliselt on nn. sangaga pulsi andurid. Kasutatakse veterinaar kontrollides. Mõõdetakse hobusel vasemalt küljelt esijala tagant. Lisaks on veel pulsi vööd, mida saab kasutada ratsutades.

Puhkeoleku pulsi määramine.

Selleks, et kindlaks teha hobuse individuaalne puhkeoleku pulss, tuleks mõõta 5 päeva järjest pulssi. Seda tuleks teha peaaegu ühel ja samal kellaajal. Ära tee seda enne söötmist, kui hobune on erutatud olekus.

Keskmine puhkeoleku pulss = 5 päeva pulsi summa /5.

Umbkaudne arvestus:

Allüür	Keskmine kiirus km/h	Pulsisagedus l/min
Puhkus	0	25 - 60
Samm	7,5	50 - 90
Aeglane traav	15	80 - 130
Traav	18	100 - 150
Galopp (canter)	21	120 - 160
Galopp	30	150 - 200

Pulsikella kasutamine treenimisel. Põhiline on teada oma hobuse keskmist pulssi erinevatel allüüridel ja kiirustel. Selleks tuleks pulsikella kasutada järjest paar nädalat.

PS!

Ära kasuta pulsikella kui spidomeetrit, vaid vali kiirus vastavalt turvalisusele. Kui on mäGINE, kivine või liiga pehme, võta hoog maha ja ära jätkka planeeritud tempos.

Mõnikord näitab kell „naljakaid numbreid“, kontrolli ühendust hobuse ja sensori vahel, kontrolli patareid. Kui hobune ehmatab või närveerib, võib pulss olla kõrgem tavapärasest. Kui hobuse puhkeoleku pulss on 70, kutsu veterinaar. See võib näidata terviseprobleeme.

2. Ratsaniku ja hobuse varustus

Lisaks üldistele ratsaspordi turvanõuete ja etiketile on kestvusratsutamises mõned erisused.

Ratsanik :

Erinevalt teistest ratsaspordi aladest, on „Dress code“ vabam. Kuid riietus peab olema korrektne. Sportlane ja tema hooldustiimi liikmed peavad kandma nn. kraega särki (polosärk). Lühikesi pükse ei tohi kanda võistluslal, veterinaarkontrollis ega autasustamisel.

Kui puuduvad kontsaga jalanõud, peavad ratsutades olema korvjalused. Hooldustiimi liikmed ei tohi kanda võistluslal sandaale või plätusid. Lubatud on vaid kinnised jalanõud. Stekk ei ole lubatud ühelgi põhjusel võistluslal.

Hobune:

Suulisteta valjad on lubatud, marginaal peab olema vabalt jooksev. Poolkang ja kangsuuliste kangi pikkus(level arm) ei tohi ületada 8cm.

Kapsli vahele peab mahtuma 2 näppu.

Päitsetega võib sõita ainult siis, kui hobune ei kujuta ohtu inimestele ega teistele hobustele

Silmi ei tohi katta (blinkers), kõrvatroppe ei tohi kasutada.

Kärbsemakse tohib vaid kohtuniku eriloal kasutada.

KEELATUD ON:

liiga pikad ratsmed, kõik ratsmed mis piiravad vaba pea liikumist (French reins), stekk, kannused

3. Turvalisus maastikul

Maastikul liiklemine.

Hobusega liiklemise maastikul määrab Eestis igaüheõigus. Leitav Riigiteataja <https://www.riigiteataja.ee/akt/130122023011?leiaKehtiv> . Kus on olulised:

§ 32.

(1) Teise isiku omandis oleval maatükil (edaspidi *võõras maatükk*) võib viibida üksnes omaniku loal.

(2) Luba viibida võõral maatükil, välja arvatud õuemaal, eeldatakse olevat, kui omanik ei ole maatükki piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe piirata võõraste viibimist maatükil, või kui tahe piirata viibimist ei ilmne muudest asjaoludest.

§ 33 – õigus kasutada liiklemiseks erateid v.a õue ala

RMK aladel on õigus ratsutada, kui see ei ole looduskaitse seadusega keelatud või ei ole piirkonnas vääris elupaiku.

Liiklusseadus määrab - kus teepool tohib ratsutada, kes annab teed. Sellise märgistusega teedel on keelatud ratsutada. Jalutada käekõrval võib.



Kindlasti on vajalik viisakas suhtumine teistesse liiklejatesse. Hoia turvalist vahet jalakäijatega. Hobune ei pruugi karta, kuid inimesed kardavad hobuseid.

4. Treeningutüübid.

Aeglane/pikk distant ehitab üles aeroobset vastupidavust, tugevdab südame-veresoonkonna tööd. Alates 1h ja pulsiga 120-150l/min. See on alustreening, mis kestab vähemalt 3 kuud.

Jõud on vajalik lihaste tugevdamise ja kasvu treeninguks. Samm pehmes liivas, mäed ja koolisõit. Lisa treeningmahtu nädalas kõige rohkem 20%, hoia pulss all 150l/min. Seda 1-2 korda nädalas ja mitte järjestikustel päevadel.

Intervall treening lisandub pärast esimest hooaega. Pulss kuni 200 (anaeroobne) lühiajaliselt. Näiteks 2 min galoppi (st vähemalt kiirusega 25km/h ja rohkem), 10min traavi(pulss alla 150l/min) ja 2 min galoppi, 10 min traavi. Alustada kahe korruga ja liikuda kuni 5-6 korda.

Galopi treeningut alustada 30-40 min. sammuga, galoppi alustada 2-3 min kuni 20-30 min. Lõpetada treening 30-40 min sammuga. Hoiduda kõvast pinnasest! Vahetada jalga traavis iga 2-3 km tagant. Seda alustada pärast esimest hooaega.

Pikk maastikusõit kuni 4h, Aeglane ja pikk.

PS!

Kui tundub, et täna hobune pole just „õnnelik“, peaks plaani võtma midagi kergemat. Alati peab jääma paindlikuks treeningplaanides ja hoida hobune rõõmus. Nad on nagu inimesed, kellel vahetevahel on halbu päevi.

Kui hobuse pulss on loomult madal ja ka treenituse tõustes tööaegne pulss läheb madalamaks, on treenitust raske saavutada. Hea idee on siis kasutada lisaraskust. Mida raskem ratsanik, seda rohkem tööd.

5. Treeningplaani koostamine.

1 hooaeg ja 4-5aastased hobused.

Esimesed 3 kuud peaks alustama ratsutamist rohkem maastikul. Palju sammu, traavi ja vähesel määral galoppi. Kord nädalas platsitöö(koolisõit, kavaletid).

Järgnevalt (kevadest) alustada tutvumisklassi või ESMASE (40km) distantsidega. Ühes kuus mitte rohkem kui 40km või üks pikem treening. Iga pikema treeningu või võistluse korral peab laskma hobusel puhata 3-4 päeva. Igal nädalal 4-5 treeningpäeva. Esimesel hooajal soovitatav 2-3 võistlust olenevalt, kuidas hobune treenitusele reageerib. Hooaja lõpul 1-1,5 kuud puhkust.

NÄIDE

Nädalapäev	treeningkava
esmaspäev	1h . 15min samm, 15min. traav, 5 min. galopp, 15 min traav, 15min samm
teisipäev	1,5 – 2 h sammu
kolmapäev	puhkepäev
neljapäev	1h . 15min samm, 15min. traav, 5 min. galopp, 15 min traav, 15min samm
reede	Platsitreng – koolisõit , kavaletid
laupäev	Kuni 2h mitte kiiremini kui 13km/h
pühapäev	puhkepäev

2 hooaeg ja 5-6 aastased hobused.

Hooaja esimesed 2 kuud töösse võtt. Alusta treeninguid 3-4 korda nädalas 1-2h . Kord nädalas platsitreng. Järgmised 3 kuud 4-5 treeningtundi nädalas. Iga teine nädal üks galoppipäev- 30min sammu, 5-20min galopp, 30 min sammu. Järgneval nädalal ja iga teine nädal üks pikk maastikutreening kuni 3h umbes 40km. Iga kuu võib olla üks võistlus kuni 79km ja mitte kiiremini kui 15km/h. Olenevalt kuidas hobune treeningkoormusele reageerib. Iga võistlus on võrdne pika maastikutreeninguga. Pärast võistlust vähemalt 4-5 puhkepäeva. Hooaja lõpuks kvalifikatsiooninõuded FEI võistlusele täidetud. Aastalõpul puhkus 1 kuu.

NÄIDE

Nädalapäev	Treeningkava
esmaspäev	30min samm, 20min. traav, 10 min. galopp, 20 min traav, 30min samm. Kui laupäev võistlus siis 1, 5 – 2h sammu.
teisipäev	1,5 – 2 h sammu, erineval maastikul- mäed, raske liiv, kui laup võistluspäev siis puhkepäev
kolmapäev	Platsitrenn – koolisõit , kavaletid. Kui laupäev võistlus siis 1, 5 – 2h sammu.
neljapäev	30min samm, 20min. traav, 10 min. galopp, 20 min traav, 30min samm. Kui laupäev võistlus siis 1, 5 – 2h sammu.
reede	Puhkepäev, kui laupäev võistlus siis 1h kerge treening
laupäev	1 ndl. 30min samm, kuni 20min galoppi, 30 min samm. 2 ndl kuni 4h maastikutrenn või võistlus mitte kiiremini 15km/h
pühapäev	puhkepäev

3 hooaeg ja 7-8 aastased hobused.

Hooaja esimesed 2 kuud töösse võtt. 3-4 päeva ndls treening. Iga teine ndl galopp. Järgmised 3 kuud treeningud 4-5 päeva ndls. Iga teine nädal üks galopipäev- 30min sammu, 10-30min galopp, 30 min sammu. Järgneval nädalal ja iga teine nädal üks pikk maastikutreening kuni 3h cirka 40km (14-15km/h). Iga kuu võib olla üks võistlus kuni 79km. Olenevalt kuidas hobune treeningkoormusele reageerib. Hooaja lõpuks 2x FEI120km, Kui hobune on 8a siis on õigus startida Noorhobuste maailmameistrivõistlustel. Hooajalõpus 1,5kuud puhkust.

NÄIDE

Nädalapäev	treeningkava
esmaspäev	30min samm, 20min. traav, 20 min. galopp, 20 min traav, 20min galopp, 30min samm. Kui laupäev võistlus siis 1, 5 – 2h sammu.
teisipäev	1,5 – 2 h sammu, erineval maastikul- mäed, raske liiv, kui laup võistluspäev siis puhkepäev
kolmapäev	Platsitrenn – koolisõit , kavaletid. Kui laupäev võistlus piisavalt intensiivne treening , et hobune higistaks.
neljapäev	30min samm, 20min. traav, 10 min. galopp, 20 min traav, 30min samm. Kui laupäev võistlus siis puhkepäev

reede	Puhkepäev, kui laupäev võistlus siis 1h kerge treening
laupäev	1 ndl. 30min samm, kuni 30min galoppi, 30 min samm. 2 ndl kuni 4h maastikutrenn või võistlus mitte kiiremini 15km/h
pühapäev	Puhkepäev Alates 120km iga 16km kohta 1 vaba päev.

160km või 120km Noorte meistrivõistlused

Hooaja esimesed 2 kuud töösse võtt. 3-4 päeva nädalas treening. Iga teine nädal galopp. Järgmised 3 kuud treeningud 4-5 päeva nädalas. Iga teine nädal üks galoppipäev- 30 min sammu, 20-30 min galopp, 30 min sammu. Järgneval nädalal ja iga teine nädal üks pikk maastikutreening kuni 3h umbes 40 km. Iga kuu võib olla üks võistlus kuni 79 km. Olenevalt kuidas hobune treeningkoormusele reageerib. Hooaja alguseks 2x FEI120 km, üks aeglasem, teine 16-17 km/h. Hooaja teises pooles 160 km või noorte MM. Hooajalõpus 1,5 kuud puhkust.

6. Hobuse ja ratsaniku valmisolek ja selle hindamine.

Ratsaniku füüsiline ja vaimne valmidus.

Ratsanik peab olema füüsiliselt võimeline suutma tundide viisi vastu pidama võistlusele ja treeningutele. Selleks, et kontrollida tasakaalu ja olla harmoonias hobuse liikumisega. Säilitamiseks maksimaalset mugavust hobusel ja ratsanikul.

Füüsiline ettevalmistus aitab:

- kasvatad vastupidavust ja säilitad pikaajaliselt keskendumisvõimet
- parandades oma tugevust , aitad kaasa hobuse sammu pikkusele
- vähendad hobuse seljale istmiku survepunkti mõju

Kestvusratsutamises ratsutaja füüsilise ettevalmistuse põhieesmärk on

VASTUPIDAVUS – KORDINATSIOON - TASAKAAL

Ratsaniku ettevalmistuse põhikomponendid on -

Paindlikkus; kiirus; vastupidavus; nõtkus; koordinatsioon , mis väsimuse tekkides kaob ja millel on kohene mõju hobuse liikumisele. Halb tasakaal – loksumine sadulas võib põhjustada hobusel nimmepiirkonna valulikkust. Ratsanik peab hoidma oma tasakaalu keset hobuse tasakaalukeskme kohal ja nii väheneb hobuse tehtav töökulu.

Treenituse saavutamiseks peab ratsanik täitma kombinatsiooni: **töö – taastumine - dieet.** Kestvusratsutaja peab olema võimeline läbima antud distantsi ilma väsimuse ilminguta.

- a) väsimus pärsib ratsaniku võimet töötada edasi antud tasemel. Väsimuse lõppedes ilmneb kurnatus
- b) põhieesmärk on treenimisega tõsta ratsaniku füüsilist taset koos töökoormusega
- c) treeninguga kaasneb töökoormuse suurenemine mis võimaldab madalamat stressi kehale.

- d) stress stimuleerib keha kohanemisvõimet ja väljendub konditsioonina. Sobiva taastumise aja korral annab see võimaluse jõuda kõrgemale treenituse tasemele.

KOORMUS – KOHANEMINE – TAASTUMINE – KOORMUS

Üleliigse koormuse ja vähese taastumise korral on tulemuseks vigastus.

Vaime valmisolek koosneb koosneb 7 osast, mis kokku teeb **SMARTER**

Specific – KONKREETNE - selged eesmärgid, väikestest suurteks

Measurable – MÕÕDETAV – läbida X arv võistlusi, saada KV, läbida kiirusega võistlus jne

Agreed – KOOSKÕLASTATUD- Treeneri ja ratsaniku vahel on teineteisemõistmine

Realistic - REAALNE – kohe meistriks saada ei ole reaalne eesmärk.

Timescale – AJAKAVALINE – koostatud ajakava eesmärgi saavutamiseks

Exciting – PÕNEV – seatud eesmärgi saavutamine peab olema põnev , ergastav

Recorded – JÄLGITAV – pea treeningpäevikut

- *Pühendumus - SMARTER*
- *Enesekindlus* – usk iseendasse, positiivse minapildi loomine ratsanikul.
- *Kontroll, keskendumine* – Kontrolli saavutamine ümbritseva keskkonna ja sisemise ärevuse üle aitab kontrollida stressi, ärevust ja survet. Enesejulgustamine on üks põhimeetodeid kontrolli saavutamisel.

Palu ratsanikel kujutelda närvilist situatsiooni. Selgita , et tavaliselt niisuguses situatsioonis inimesed lähevad närviliseks ja hakkavad kartma kõige halvimat. Kuid muutes seda, mida inimesed sellises situatsioonis endale ütlevad, saab õppida käitumist kontrollima ja tõhusamalt oma energiat suunama.

„Samm korraga“

„ Ma olen selles olukorras olnud ja lahendan probleemi sama kiirelt“

„ Niikaua kui olen rahulik, nii kaua on kõik kontrolli all“

Hobuse füüsiline ja vaimne valmidus.

Treenituse eesmärk on tõsta anaeroobset läve ja minimaliseerida piimahappe jääke lihastes. Vähendada dehüdratsiooni, läbi mille vähenevad kudede kahjustused ja kiireneb taastumine.

Põhieesmärgid, mida saavutada läbi treenimise – vastupidavus, koordinatsioon, tugevus, nõtkus, kiirus.

Treenituse komponendid	Selgitus
Vastupidavus	Aeglane treeningumahu kasv võimaldab: <ul style="list-style-type: none">- kardiovaskulaarne ülesehitus hapniku transpordiks lihastesse- aeroobne lihastöö. Lihastüüp(aeglaselt kokku tõmbuvad lihased)- kuumuse hajutamine kehast- luustiku tugevdamine- paranenud energia vahetus lihases
Kiirus	Intensiivsus, kestvus, sagedus
Tugevus	<ul style="list-style-type: none">- tõukejõu tõus- Mäetöö. Pikad tõusud
Nõtkus	<ul style="list-style-type: none">- Koolisõit
Koordinatsioon	<ul style="list-style-type: none">- neuromuskulaarne (närvilihase) areng
Tasakaal	<ul style="list-style-type: none">- raskuskeskme säilitamine
Korrektsete mõjutusvahendid	<ul style="list-style-type: none">- reageerimine ja aktsepteerimine

Vaimset tasakaaluka hobuse tunnused

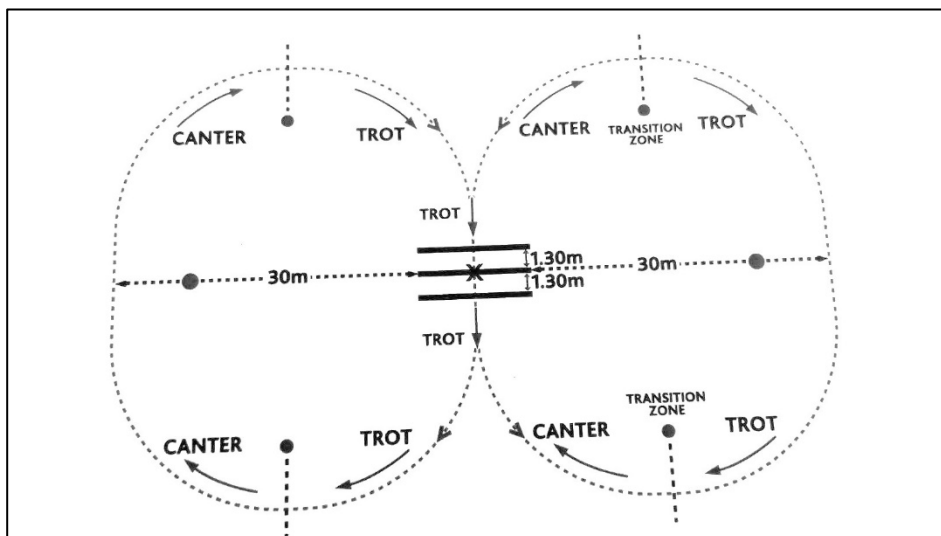
- Ratsanik kontrollib kiirust, ei ole üle töötanud – kurnatud. Kiirus tapab , mõned hobused annavad endast kõik.
- Vaimne tasakaal ei ole mõõdetav. Hea ratsanik peab kontrollima ja tundma seda.
- Laisk hobune = vaimne probleem.

Hobused on erinevad. Mõned annavad endast rohkem kui teised. Mõned kannatavad rohkem kui teised.

7. Harjutused.

1. Tasakaalu kontroll

- Kaks suurt ringi, kus on koonustega märgitud ülemikutsoon
- Kavalettide keskel on mõtteline X kus toimub hobuse sirgestamine ehk hobune peab olema otse alustamaks teist painet.
- Ratsanik peab olema hästi tasakaalus üleminekul ja kavalettidel, olema aktiivne, rahulik ja hobune peab olema ratsmes.
- Üleminekud traav-galopp-traav

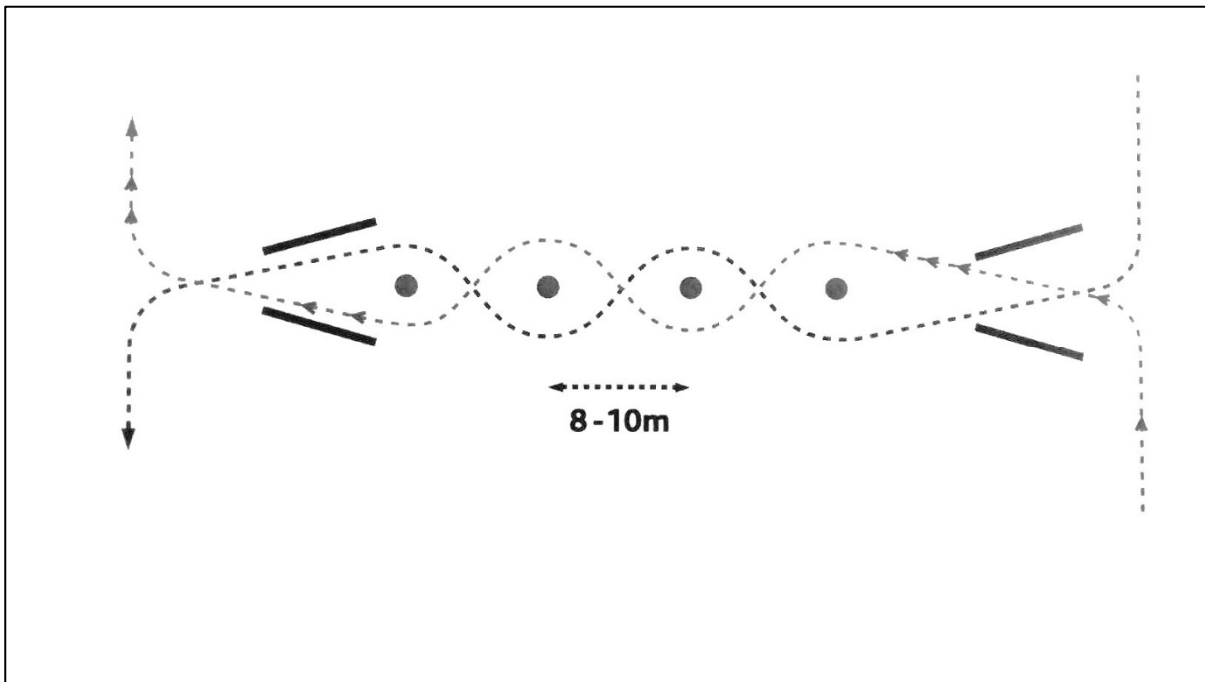


- Ülakeha on püstine
- Silmad vaatavad üles
- Jalg puusast alla lõdvestunud
- Jalus on maaga risti

2. Tasakaal külgliikumisel.

Harjutus 1

- Slaalom koonuste vahel. Koonuste vahe 8-10 m ühes sirges joones.
- Ratsanik peab olema tasakaalus, lubama hobusel liikuda ümber koonuste, rütmi muutmata.
- Traavis ja galopis mõlemal suunal

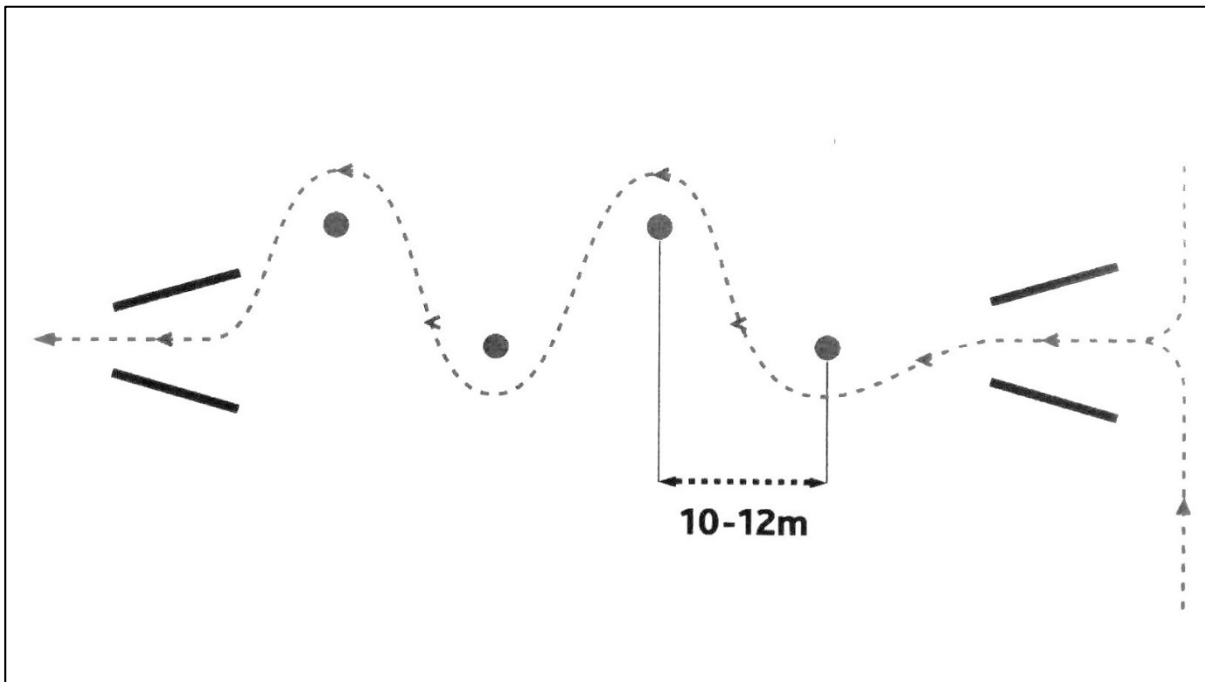


- Ratsaniku käed ja õlad on lõdvestatud ja ratsmekontroll on elastne
- Ratsme töö on harmoonias ja vastab ratsaniku edasijavale nõudele.
- Vastuhoidva ratsme töö on harmooniline ja järeleandmine toimub kergelt
- Pööretel on hea noortel hobustel kasutada nn avatud ratset, näitamaks liikumise suunda.

Harjutus 2

- Slaalom koonuste vahel. Koonuste vahe 8-10m ühes sirges joones.
- Ratsanik peab olema tasakaalus, lubama hobust liikuda ümber koonuste rütmi muutmata.
- Traavis ja sammus mõlemal suunal
- Hea harjutus veepudeli haaramisel.

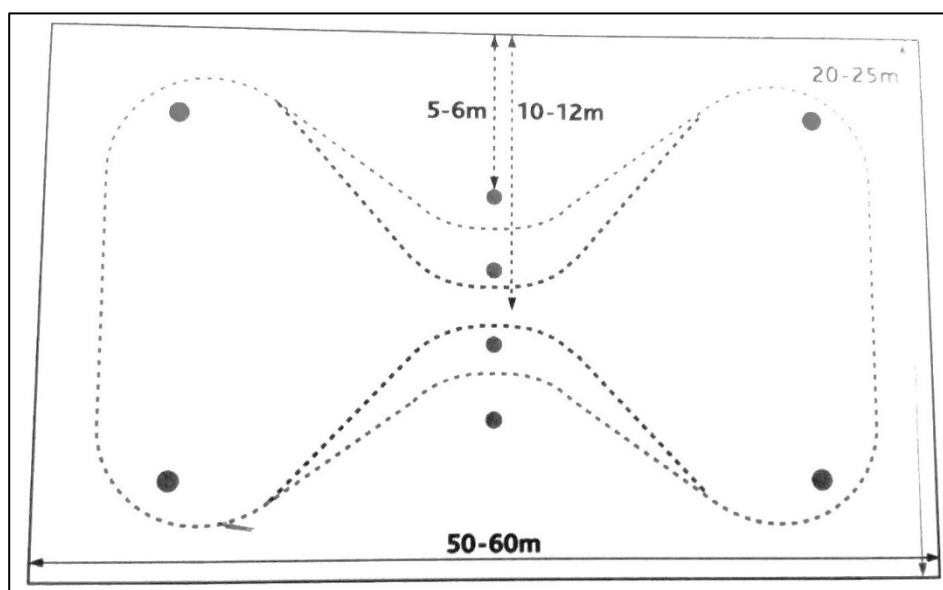
Iga koonuse juures seisab abiline. Ühe käega juhivad hobust, võttes ühelt pudeli ja annad teisele.



- Hea rütm
- Ratsanik alustab poolpeatusega
- Ratsanik viib keharaskuse sissepoole
- Sisemine ratse „avaneb“ ja lõdvestab hobust
- Välimine ratse kontrollib sirgust ja paindus

3. Otseus galopis ja kontragalopis , õlad sees liikumine

- Ratsanik sõidab ümber koonuste töögalopis, kontragalopis ja õlad sees traavi
- Traavis hea harjutus veepudelite haaramiseks. Koonuse asemel seisab inimene.
- Üleminekud traav-galopp-traav.



1. Hea impulss
2. Õiged juhtimisvõtted galopis mõlemas suunas
3. Ratsmekontroll ja paine
4. Sisemise jala kasutamine sadulavöö juures, kusjuures välimine jalg liigub veidi taha poole hoidmaks hobust paindes läbi keha
5. Ratsaniku õlad on paralleelsed hobuse õlgadega

KIIRUSEKONTROLL e. kontroll liikumise üle

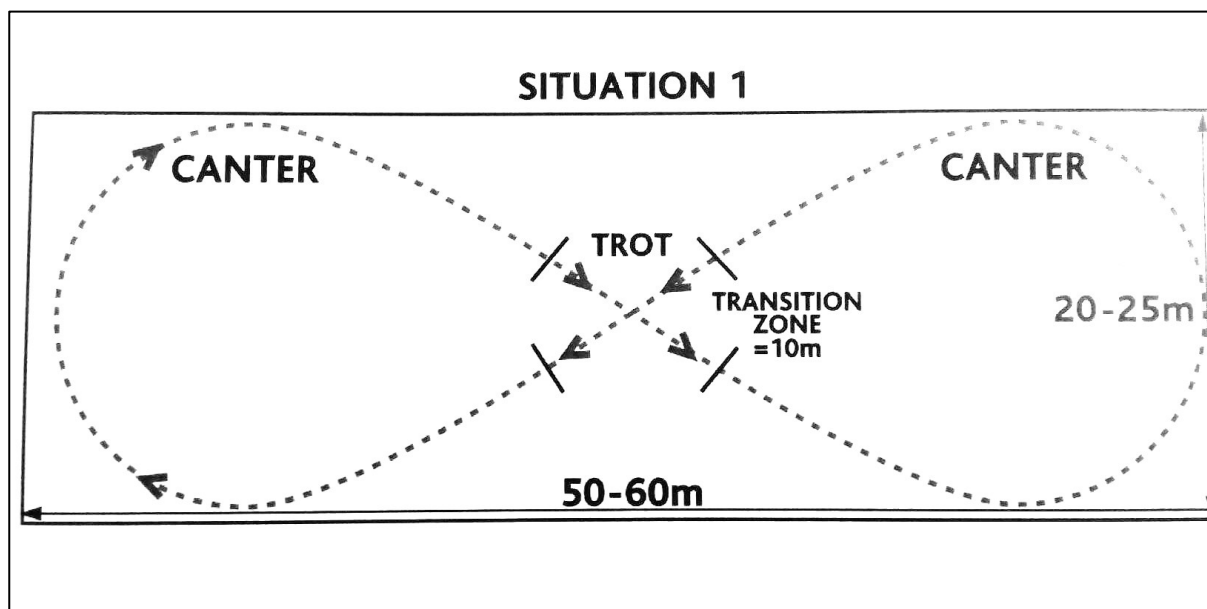
Poolpeatus

- Valmistuda üleminekuks
- Julgustada hobuse allüüri ja tasakaalu üleminekul
- Kontrollida hobuse rutakust või ratsmeteale nõjatumist

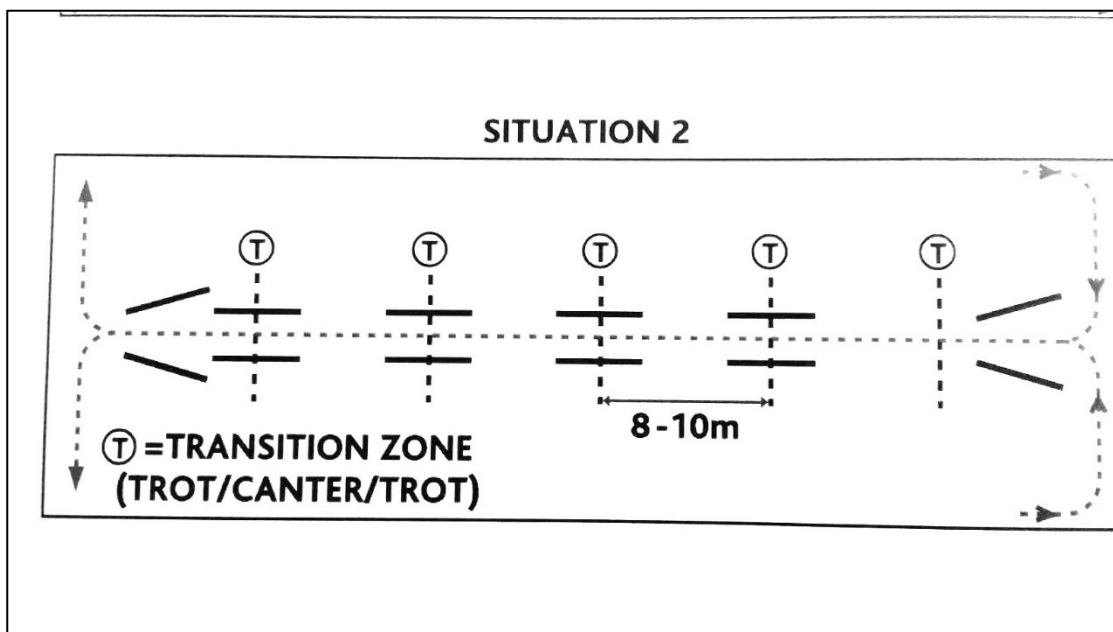
Poolpeatuse abivahendid

- Tagant edasisõitev jalg ja eest mittelubav ratse.
- Kohe, kui ratsanik tunneb reaktsiooni, anda natuke ratset järele. Hobust tuleb sõita tagant ette.
- Kui jõuline on poolpeatus - oleneb hobuse tundlikkusest ja ratsaniku oskustest

1. ülemineku tsoonid on markeeritud koonuste või lattidega, iga 8-10m tagant.



2. Iga **T** tähe juures allüüri muutus (traav, galopp, traav). Tähelepanu poolpeatustele ja et hobust sõidetaks tagant ette.



Treenituse test

Treenitud hobuse pulss peab langema 60-64 vähemalt 5-10min jooksul(heas treenitus 2-3min). See oleks ideaalne. Kui pulss on kõrgem, sõidad liiga kiiresti, kui pulss alla 5l/min 10 minutiga on treening liiga kerge. Kerge treeninguga ei saavuta treenituse efekti.

TEST – vali hea maastikulõik (metsatee) 1-2km pikk. Läbi keskmises galopis, peatu(samm, ära seisa), võta kohe pulsimõõt, 1min, 5min, 10 min. Märki üles. Vii läbi testi iga kuu, võimalikult samades ilmastiku tingimustes. Treenituse tõustes väheneb taastumise aeg.

IV. Võistlused

Veterinaarkontroll võistlustel.

Veterinaarkontrolli tohib minna peale ratsaniku veel 1 abiline ja rahvusvahelistel tiitlivõistlustel lisaks ka treener. Vet. kontrolli sisenedes tohib hobusel tekk peal olla, mis eemaldatakse alles traavi esitamiseks. Kui hobusel mõõdetakse pulssi , ei tohi seista otse hobuse ees ja hobust puutada. Rahvusvahelistel võistlustel pööratakse suurt tähelepanu sellele, et värvast sisenedes ja vet. jõudes ei tohi seisma jääda(vaid siis kui hobune hakkab pissile) , oht elimineerimisele.

Veterinaarülevaatus

1. Identifitseeritakse hobune
2. Kontrollitakse vaktsineerimised
3. Hobuse tervisliku seisundi hindamine.

Esimene veterinaarkontroll, toimub enne starti. Määratakse hobuse metaboolne seisund - pulss, soolte hääled, dehüdratsioon, hingamine, lihaste seisukord, haavad, ja üleüldine konditsioon. Traavil hinnatakse hobuse liikumist – liikumise puhtus, korrapärasus, longe. Faasidel vahel veterinaar kontroll

4. Hobuse pulss. Üks tähtsamaid näitajaid. Hobune , kes taastub kiiresti alla 64 l/min, võidab aega. Maksimaalne taastumisaeg on 15 min. Sõidu võib võita see, kellel on head taastumise ajad. Pulssi loetakse esimesed 15sek ja x 4, kui on kõrgem, kui nõutud 30sek x2, kui pole vastav, PEAB lugema täisminuti täis.
5. Metaboolne hinnang. CRI- Cardiac Recovery Index. CRI on suhe esimese mõõdetud pulsi ja 1minuti pärast mõõdetava pulsi vahe. Selle aja vahel hinnatakse hobuse traavi ja teisi metaboolseid näitajaid (hingamine, soolte hääled, dehüdratsioon). Pulsi vahe ei tohiks olla kõrgem, kui 4 lööki esimesest pulsist. Kui pulss on võrdne või madalam, on väga hea, hobune pole väsinud.
6. Nahaprobleemid, haavad, sadulavöö hõõrumised, sadula pigistused.
7. Traavi hindamine, lihaste seisukord (müosiit(lihastepõletik, „tying up“, rabdomüolüüs)lihaste lõhustumine)
Lõpp ehk viimane veterinaarülevaatus
8. Üks kord saab hobust esitleda. Maksimaalne aeg esitlemiseks on 20min. Kui hobune ei läbi veterinaarülevaatus, hobune elimineeritakse. Seda isegi siis, kui hobune oli esimene.
„Best Condition“ võistlusülevaatus
9. eraldiseisev võistlus.
10. veterinaarid hindavad läbi veterinaarse läbivaatuse parimas konditsioonis hobuse.
11. Võib toimuda pärast distantsi lõpetamist või järgmise päeva hommikul. Osalevad hobused , kes on finišeerinud pärast võitjat ühe tunniaja jooksul.

Võistlustel on veterinaarpaneeli otsus lõplik ja ei kuulu edasikaebamisele.

Millal võistluseks valmis:

- Ratsanik oskab hoida kiirust ja teab, mis kiirusega mingi aeg sõidab.
- Hobune suudab lõdvestunult ja energiasäästlikult joosta.
- Ratsanik ja hobune peavad oskama sõita grupis ja osata liikuda erineval maastikul
- Ratsanikul peavad olema teadmised, kiirusest, jahutamisest, hobuse pulsist, tervisest ja tunneb lonkeid.
- Tunneb liikluseeskirju, teab, kus teepool tohib hobusega liigelda, on viisakas ja tänulik autojuhtidele. Teab peatumismärguandeid. Hoiab loodust ja järgib võistluskorraldajate nõudmisi rajal.

Võistlustel on alaealisel osalejal vastutavaks osapooleks treener. Kui treeneri õpilane käitub ebasportlikult, seda nii kaasvõistlejate, kui ka ametnikega, on võimalik treeneri karistamine, mille tulemusel ei tohi treeneri õpilased osaleda võistlustel.

- kuni 50km distants on nagu treening. Midagi muuta ei ole vaja.

Alates 80km 2 nädalat enne võistlust

- Vähenda treeningu intensiivsust. Viimane pikk treening.
- Tõsta vitamiinide, aminohapete ja mineraalide osakaalu söödas.

Nädal enne

- Alusta elektrolüütide lisamist. Hobuse veetarbimise kontroll!
- Söödaratsiooni lisamine. Maksimaalne toidulisandite kogus(vitamiinid). Nn. märja toidu lisamine ratsiooni

3päeva enne

- Tunnine treening. Hobune peab higistama. Järgnevad päevad kerge sõit. Hoida hobune lõdvestunud ja rõõmus.

Päev enne

- Enne veterinaarkontrolli kerge treening, soojendus veterinaarkontrolli traaviks.
- Hooldusala ettevalmistus.
- Tutvumine hoolduslade ja rajaga.
- Hoida hobune soojas, õhtune sööt peaks olema 1/3 suurem võrreldes tavapärase kogusega.
- Lahkumine varakult tallist.

Võistluspäev

- Hommiksöök 1,5h – 2h enne starti, söödakogu u. 1/3 vähem, koos elektrolüütidega(oleneb joomisest).
- Soojendus 30 min enne starti. Enamasti samm, traav, väheke galoppi.
- Alusta rahulikult, anna 30 min aega nn soojenduseks.
- Tuulise ilmaga hoida hobune soojas
- Hobust mitte üle jahutada külma ilmaga.
- Igal puhkepausil sööta ja joota(elektrolüütidega) hobust
- Massaaž
- Järgi oma eesmärki
- Ratsutades leida kaaslane - hobune liigub meeldivamalt.
- Ole viisakas teiste ratsutajat suhtes. Anna teed, kui keegi möödub ja kui ise soovid mööduda, anna oma soovist teada eesliiklejale.
- Pühendu oma sõidu eesmärkidele , ära lase ennast mõjutada kaassõitjatest.

Taktika

Võistlused jagunevad kvalifikatsiooni sõitudeks ja kiirussõitudeks. Kvalifikatsiooni sõidus on oluline jääda kindlaksmääratud kiiruse ajavahemiku, nende võistluste eesmärk on ette valmistada oma hobust eelseisvateks kiirusvõistlusteks. Lisaks harjutada koostööd tiimina. Abiliste valmisolek, kaardilugemine, hobuse hooldamine , vet.kontrolli läbimine.

Sealne eesmärk pole võitmine vaid tulemuslikult raja läbimine.

Kiirusvõistlutel kasutatakse erinevaid taktikaid. Seda vastavalt hobuse tugevatele külgedel. Paljud eeslitavad faase läbida tõusvas tempos, teised langevas tempos. Määravaks saab hobuse ettevalmistus, hooldetiimi kiirus ja koostöö oskus. Kiiruse tõustes tõuseb vigastuste ja õnnetuste oht.

Tavapärane on viimasele ringile minnes anda endast kõik püüdmaks ees startivat konkurenti. Näiteks võistluspaar 20 km distant sil, kelle keskmiseks kiiruseks on olnud 18.6km/h ja stardib 10min varem.

Eeldades, et konkurent sõidab samal kiirusel on ta läbinud 10 minutiga juba 3.125 km. Siis kinni püüdmiseks 10 km peab vähemalt 30 km/h sõitma , Kui esimene sõidab juba 24 km/h (10 min on 4.347 km) läbinud juba, siis 30 km/h 20 km sõites ei püüa enam.

Maastikul on teede ületused, tõusud ja pöörded , mis oluliselt veel võtavad kiirust maha.

Keskmine kiirus võistlusel.

Meeter/min	Keskmine km/h	Aeg 1km läbimiseks
200	12	5min
250	15	4min
260	15,6	3min 51sek
290	17,4	3min 27sek
300	18	3min 20sek
330	19,8	3min 02sek
350	21	2min 51sek
400	24	2min 30sek
450	27	2min 13sek
500	30	2min

Hooldus võistlustel.

Rahvusvahelistel võistlustel on juhendiga määratud hooldajate(groomide) arv., mis on kuni 6 ja vet.kontrollis 1.

Iga groom vastutab oma vastutusala eest terve päeva jooksul.

Samm	Kelle kohustus	Vastutusala
1	Abiline 1	Ajakontrollija. Jälgib sisenemise, vet.kontrolli ja väljamineku aegu, teab taastumiseaega. Väravate ajavõtu paberid , kui on. On kursis võistlusalase informatsiooni vahetusega.
2	Abiline 2	Hoiab hobust. Saabudes vahe finišisse, võtab hobuse vastu ja hoiab kogu jahutamise ajavältel. Kui ratsanik võetakse kaalumisse, siis läheb tema hobusega vet.kontrolli
3	Abiline 3	Varustus. Saabudes hoolitseb sadula , kaitsmete eest. Puhastab viib puhkealale, valmistab ette varustuse järgmiseks faasiks.
4	Abiline 4 ja sportlane	Jahutab ja joodab hobust. Kontrollib pulssi, esitleb hobust vet.kontrollis
5	Abiline 5	Hoolitseb sportlase eest. Söök, jook, vajadusel massaaž , teab, kus kivid riided jne.

Puhkealal hoia hobune soojas. Puhasta hobust, jahuta jalgu, sööda, kontrolli kapju. Jaluta vahepeal. Sportlase kohustus on ainult puhata.

Doping.

Dopingu proovi võidakse tulla võtma igal ajal, seda ka kodust. Enamasti tehakse seda koheselt pärast finišeerimist. Suurematel tiitlivõistlustel ka saabumisel võistluspaika.

Anti-dopingu reeglid ja keelatud ainete nimekirjad on leitavad FEI lehelt.

Database link

<http://prohibitedsubstancesdatabase.feicleansport.org/search/>

Näiteks Equivent siirupi ei tohi 48h enne võistlust manustada.

„Detection“ ajad: https://inside.fei.org/system/files/FEI%20Detection%20Times%202018_0.pdf

Treener

- Peab teadma ja järgima kõiki antidopingu reegleid, mis kehtivad treenerile ja treeneri sportlastele.
- Selgitama sportlastele nende kohustusi:
 - Sportlane peab teadma ja järgima kõiki ettekirjutusi ja reegleid, seda nii kodus, kui võistlustel.
 - Sportlane peab tagama, et tema ega tema hobune ei tarbi mingisugust keelatud ravimit.
 - Võtab vastutuse, mida sööb, joob või mis „sisestatakse“ organismi. Väga ettevaatlik tuleb olla igasuguste toidulisanditega. Paljud ohutud toidulisandid võivad sisaldada keelatud aineid. Näiteks Equivent, kuradiküüs..
- Mitte kasutama tahtlikult või tahtmatult keelatud aineid ja meetodeid, ilma mingite õigustusteta. Näiteks, kui hobune elab tallis, kus hobust igapäevaselt hooldavad/söödavad tallitöötajad, siis positiivse dopingu tulemuse korral on vastutajaks ikkagi sportlane ja treener.
- Tegema endast kõik „puhta spordi“ edendamiseks.
- Peab jagama oma teadmisi ja ennetavat suhtumist dopinguvastasesse tegevusse.

Kui dopinguproovi võtule on kutsutud ratsanik, siis alati on vaja lisaks ka tunnistajat. Kui sportlane on alaealine, siis on kohustus treeneril minna dopingukontrolli kaasa ja allkirjastada dopinguproovid. Dopingust keeldumine on võrdne positiivse testiga.

Lisaks:

- ei tohi hobuseid pügada võistluspaigas. Seda just dopingu reeglite eeskirjadena. Peidetakse süstimise jälgi.
- Stjuuarditel on õigus võistluslalal olevaid kotte, hobuste kaste läbi otsida leidmaks keelatud aineid
- Võistluslalal ei tohi olla nõelaga süstlaid ega keelatud ained ja ravimid.
- Keelatud on nõelravi, füsioteraapiaid (el.ravi, ravitekid juhtmetega(el.vajadusega), jalgade külmutamine(mis viivad temperatuuri alla 0)

„2004a. Ateena Olümpiamängudel varastati teepeal olev A proov, mis oli teel testimiskeskusesse. Seda ei leitud kunagi. Omanik oleks positiivse tulemuse korral (mida arvati) ilma jäänud 12 miljardist.“

Koostanud Õnne Halliko, EKR-5, FEI Level 1

Kasutatud kirjandus:

www.fei.org

www.ratsaliit.ee

Stance Equitec „FEEDING OILS TO ENDURANCE HORSES FOR AEROBIC PERFORMANCE“, by Dr Tim Kempton.

„Horse Nutrition and Feeding“, Sarah Pilliner.

„Go to the Distance“ Nancy S. Loving