

# OHJEITA OIKEAAN VARUSTAUTUMISEEN

---

## *RATSASTUSPALVELUISSA*

- Oman turvakypärän hankkimista suositellaan. Tallilla on muutama turvakypärä lainaksi.
- Housujen on oltava joustavat ja pitkälahkeiset, joissa ei mielellään ole saumoja reisien sisäpuolella. Valitse pitkävartiset sukat joilla voit peittää housun lahkeet estääksesi nokkosten poltot nilkoissa sekä/tai lahkeiden nousun tai nilkkojen paleltumisen.
- Kannalliset kengät, jolloin pito on parempi ja jalka ei vahingossa luiskahda jalustimen läpi. Kaikissa tallin satuloissa on käytössä turvajalustimet.
- Vaatteissa ei saa olla mitään mikä voisi tarttua, kiristyä tai jäädä kiinni puihin, hevoseen tai hevosen varusteisiin esim. pudotessa tai maastossa ratsastaessa.
- Turvaliivin hankintaa ja käyttöä suositellaan. Tallilla on pari turvaliiviä lainattavana.

## *Talven erikoisvarusteet*

- Turvakenkien käyttöä suositellaan hevosia varustettaessa sekä muissa tallitöissä. Ratsastuksen ajaksi mieluiten reilun kokoiset nahkakengät, minne jää vielä villasukan jälkeen ilmatilaa. Kumisaapas ei hengitä ja on siksi hyvin kylmä.
- Toppavaatteiden alle suosittelemme laittamaan teknisen alusasun ja kovimmilla pakkasilla kaksi kunnon villakerrastoa lisäksi. Ohjaajalta saa tarkempia päiväkohtaisia suosituksia tarvittaessa.
- Kypärän alle on hyvä kypärähattu tai ohut pipo.
- Isot ja lämpöiset kolmisormilapaset ovat parhaimpia, niihin voi kovallakin pakkasella lisätä alle sormikkaat. Muista jättää pieni ilmatila!
- Tallilta on mahdollisuus ostaa käsien ja varpaiden kertakäyttölämmittämiä.
- Kiinnitä huomiota varusteiden vedenpitävyyteen, puista tippuva lumi kastelee äkkiä.

## *Kesän erikoisvarusteet*

- Kuumallakin säällä suosittelemme pitkähyaista paitaa. Suojaa mahdolliselta tippumiselta aiheuttamilta naarmuilta sekä pahimmilta hyönteisiltä.
- Kannattaa laittaa auringonsuojavoidetta kaikille paljaille ihoalueille.
- Suosittelemme käyttämään ratsastaessa ohkaisia nahkahanskoja.

LUE HUOLELLISESTI!

### *Syksyn erikoisvarusteet*

- Hirvikärpäs aikaan kannattaa suosia vaaleita vaatteita. Tallilta saa halutessaan lainaksi hirvikärpästakin.
- Muista vedenpitävät vaatteet myös sateen jälkeen. Puista tippuu vettä vielä tuntien päästä.

### *MAASTAKÄSITTELYSSÄ/PONIAGLITYSSÄ*

- Pukeutuminen samoin kuin ratsastuspalveluissa
- Turvakengät ja turvakypärä
- Vältä vaatteita ja huiveja yms. mitkä voivat jäädä kiinni esteisiin tai hevoseen palvelun aikana.

### *KOTIELÄINPALVELUISSA*

- Sään mukainen vaatetus
- Jalkineiksi pitkävartiset saappaat tai nilkkurit joissa on pitävä pohja. Sido kengännauhat huolellisesti.
- Kesällä suosittelimme käyttämään hellehattua tai huivia. Talvella lämmin pipo päähän ja kovilla pakkasilla lisäksi kypärähattu.
- Pidä huoli että aluspaita on tarpeeksi pitkä jotta kumarrellessasi ei alaselkä pääse paleltumaan.
- Varaa kesäksi suojahanskat mukaasi, riittää ohuet luistamattomat. Talvella kunnan rukkaset on parhaat. Suosittelemme ottamaan varahanskat mukaan.