

SAIRILAN RATSASTAJAT RY

JÄSENKIRJE 3 / 2024



Kiitos, kiitos, kiitos!

Jokaista kisapäivää voi muistella hymyssä suin ja lämmöllä. Kisapäivät olivat onnistuneita ja iloisella mielellä ollaan viety jokainen kisa läpi. Haluankin kiittää jokaista talkoolaista sekä kaikkia kilpailuissa mukana olleita. ❤️

Kisapäivät ovat usein pitkiä, mutta todella antoisia. Kisoissa nähtiin upeita suorituksia, itsensä ylittämistä, iloisia onnistumisia ja toistemme kannustamista. Välillä piti myös kiirettä ja muutamia yllättäviä muuttujia koettiin, mutta niistäkin selvittiin yhdessä! Ihanaa huomata kuinka kaikenikäiset talkoolaiset puhaltavat yhteen hiileen. 😊

Nyt hetki huilataan kisojen osalta ja puuhaillaan muuta. Ensi vuoden kisasuunnittelut kuitenkin kohta jo aloitellaan ja toivon että jatkossakin SarRa:n kisoissa on yhtä innokkaita ja avuliaita talkoolaisia mukana.

Iso kiitos siis kaikille talkoolaisille, kisaajille, tuomareille, tallin väelle, yleisölle sekä ihan kaikille mukana olleille omasta ja seuran puolesta! Ilman ketään teistä ei olisi näitä kisoja! ❤️

Sanna
kilpailuvastaava

VINKKEJÄ TUNTIRATSASTAJALLE

Miten voin tuntiratsastajana edistää opetushevosen hyvinvointia?

Tässä muutama tärppi pienenä yhteenvetona, laajemman version löydät seuran nettisivuilta ja tallin seinältä.

- Talli on hevosen koti - anna hevosen levätä rauhassa omassa karsinassa, älä häiritse sitä turhaan. Käyttäydy tallissa rauhallisesti, älä huuda, käkätä tai juokse käytävillä. Noudata tallin sääntöjä, rutiinit ovat tärkeitä hevoselle.
- Ennen tuntia - tule ajoissa tallille, jotta ehdit rauhoittua ennen menoa hevosen luokse. Tarkista varusteiden kunto (onko huopa ja vyö paikallaan, onhan suojat puhtaat tai tarvittavat pintelit pakissa) ajoissa, ennen kuin alat harjata hevosta.
- Hevosen harjaus ja satulointi - mene karsinaan rauhassa, tarkkaile ja vaikka silitä hevosta hetki. Yhdessäolo, ilman toimintaa, on tärkeä osa suhteen luomista.

...jatkuu seuraavalla sivulla...



- ♦ Tunnilla ja sen jälkeen - älä turhaudu, jos tunti ei mene kuten suunnittelit. Huonosti mennyt tunti ei ole hevosen vika, se tekee aina parhaansa. Iloitse onnistumisista. Opettele tunnistamaan omat mielentilat ja niiden vaikutus hevoseen – ratsastajan mielenhallinta on tärkeä osa hevosen hyvinvointia!
- ♦ Opi lisää lajitaitoja seuraamalla muiden ratsastusta. Hevosenukutaito on tärkeä osa hevosen hyvinvointia ja se kehittyy, kun vietät niiden kanssa aikaa ja tarkkailet niitä. Huolehdi, että harrastat myös tuki-/oheisliikuntaa, jotta kestävyys- ja lihaskuntosi sekä kehonhallintasi on riittävä ratsastukseen, näin voit keskittyä hevosen selässä lajitaitojen opetteluun.

KANNATUS- JA YHTEISÖJÄSENYYS

Olisiko sinun lähipiirissäsi joku, joka haluaisi tukea seuraamme? Meihin voi yksityishenkilö liittyä kannatusjäseneksi hintaan 25€/vuosi ja yritykset yhteisöjäseneksi hintaan 100€/vuosi. Kannatus- ja yhteisöjäsenet ovat oikeutettuja osallistumaan SarRan tapahtumiin ja koulutuksiin, samalla tukien huippua harrastusta sekä sen jäseniä.

Pistäs viestiä vinkaten etteenpäin!



OHEISLIIKUNTA

Oheisliikunta auttaa ratsastajaa ja hevosta monin tavoin. **Lihaskunto** tuo voimaa ylläpitää ratastusasentoa ja hallita liikkeen rytmiä. **Kehonhallinta** auttaa pysymään tasapainossa ja liikkumaan hevosen kanssa. **Kestävyyttä** tarvitaan, jotta jaksetaan liikkua. Ratsastus on vaativa taitolaji ja ylläpitämällä omaa kuntoaan auttaa samalla myös hevosta liikkumaan paremmin, helpommin ja terveemmin.

Nyt on kelit kohdillaan vaikka syyslenkille, ei kun tennarit jalkaan ja mettereille!

SAVE THE DATE

TUNNETAITOJA HEVOSIHMISILLE -LUENTO

Seura järjestää **24.11. klo 14-17:00** luennon, jonka pitää *Coaching with Connection* -opettaja ja *NLP Master Practitioner Coach* Riina Pöyry.

Luennon aiheina:

- ♦ Tunteet, niiden merkitys ja käsittely hevostoiminnassa, omien ajatusten tunnistaminen ja muuttaminen, miten se vaikuttaa tunnetiloihimme sekä hevoseen.
- ♦ Hengittäminen ja sen merkitys ratsastuksessa.

Paikkana on Lyseon pieni sali. Lisätietoja tulossa, seuraa sometiedotteluamme!

PIKKUJOULUT

Joulukuussa SarRa puuhaa yhdessä Relanderin Ponitallin kanssa yhteiset pikkujoulut. Puuhapaikkana on Relanderin Ponitalli ja päivämäärä tarkentuu piakkoin, seuraa siis seuran ilmoittelua somessa!



Sairilan ratsastajat ry



Seuran johtokunta vuonna 2024

Seuran johtokunta ja toimihenkilöt kuluvalle vuodelle:

Eija Wall – puheenjohtaja
eija.wall@gmail.com, p. 040 163 3613

Anne Pastinen – varapuheenjohtaja ja rahastonhoitaja
anne.pastinen@gmail.com, p. 050 345 3382

Sanna Kellman - kilpailuvastaava
sannak.kellman@gmail.com, p. 044 352 1529

Jenni Kosonen – tiedottaja
jenska.kosonen@gmail.com, p. 045 114 1801

Riina Koponen – sihteeri ja junioritoimintavastaava

Marika Pullinen - tapahtumavastaava

Saija Parkkinen - tapahtumavastaava

Jäsensihteeri

Anne Anttonen
anne.anttonen111@gmail.com , p. 050 323 8440

Junnukerho

Essi Kääriäinen

Liisa Parkkinen

 facebook.com/sairilanratsastajat

 [@sairilanratsastajat](https://instagram.com/sairilanratsastajat) #SarRa #ratsastus

www.sairilanratsastajat.net

johtokunta@sairilanratsastajat.net

y-tunnus: 2887312-9

tilinumero: FI71 4108 0011 7634 58