



# RAVIPONIOPAS

3. PAINOS



## Hei kaikki poniravitoiminnan ystävät!

Tämä opas kertoo raviponin hankinnasta, hoidosta, ruokinnasta, varsan opetuksen eri vaiheista, aikuisen ponin valmennuksesta ja hieman myös kengityksestä.

Opas sisältää myös tietoa Suomen Poniravivhdistyksen, Suomen Hippoksen ja ravinuorten toiminnasta.

Kiitokset oppaan mahdollistaneille Suomen Hevosnomistajien Keskusliitto ry:lle ja Suomen Hippos ry:lle.

Mukavia lukuhetkiä toivottaa  
Hanna Laakeristo

## Sisällysluettelo

<b>1. Raviponin hankinta</b>	3	<b>6. Varusteet</b>	14
1.1. Ponin sopivuus raviponiksi	4	<b>7. Ongelmat</b>	14
1.2. Yleisiä ponista aiheutuvia kustannuksia	4	<b>8. Kengitys</b>	15
<b>2. Ponin perushoito</b>	5	<b>9. Motivaatio ja turvallisuus</b>	16
<b>3. Ponin ruokinta</b>	6	<b>10. Starttiin!</b>	16
3.1. Ruokinta kilpailupäivänä	7	10.1. Ilmoittaminen	17
<b>4. Varsan opetus</b>	8	10.2. Raveissa	17
4.1. Ajo-opetus	8	<b>11. Organisaatiot</b>	18
4.2. Nuori poni ja kilpailut	9		
<b>5. Valmennus</b>	10		
5.1. Peruskuntovalmennus	10		
5.2. Nopeusharjoittelu	12		
5.3. Kilpaileminen	13		
5.4. Tauot	13		





## 1. RAVIPONIN HANKINTA

Ponin hankinnan keskeinen lähtökohta on aina käyttötarkoitus, johon ponia ollaan hankkimassa. Raviponiakin hankittaessa tulisi miettiä lähtökohtia ja tavoitteita.

Raviponivaihtoehtoja ovat A-kategorian shetlanninponit ja B-kategorian muut puhdasrotuiset ponit, lähinnä ruspokit. *A-kategoriaan kuuluvien shetlanninponien säkäkorkeus on korkeintaan 107 cm, ja B-kategoriaan kuuluvien puhdasrotuisten ponien 107,1–130 cm.*

Ponin rodun ja sukupuolen ohella harvita tulee myös sitä, halutaanko ostaa varsa vai nuorehko tai aikuisiän saavuttanut poni. Poneja tuodaan myös ulkomailta, raviponeja lähinnä Ruotsista, joten mieti, haluatko ostaa Suomessa syntyneen vai ulkomailta tuodun ponin.

Ennen ostopäätöstä kannattaa vielä keran analysoida omistajan sekä valmentajan osaaminen, motivaatio, valmennuspuutteet, rahoitus ja taustajoukkojen mahdollisuudet osallistua harrastukseen. *Lasta ei koskaan saa jättää yksin vastuuseen ponista.*

Mitä tahansa ponia ostettaessa – ja erityisesti tulevaa kilpaponia hankittaessa – tulee aina tarkistaa ponin tausta. *Varmista, onko poni rekisteröity puhdasrotuisena ponina*

*Suomen Hippoksen perusrekisteriin.* Jokaisella ponilla tulisi olla alkuperäinen passi, jonka poni saa jo varsana rekisteröimisen yhteydessä. Passista löytyy ponin tiedot: nimi, rekisterinumero, polveutuminen, kasvattaja ja rokotukset. Passista ilmenevät myös ponin omistajatiedot, joiden tulee olla ajan tasalla. Pyydä aina passi nähtäväksesi ponia ostaessasi.

Ostettaessa jo kilpaillutta raviponia, kannattaa tarkistaa myös ponin kilpailutiedot. Kilpailutulokset voi tarkistaa hevostietokannasta [www.hippos.fi](http://www.hippos.fi) tai soittamalla Suomen Hippokseen.

Suomessa syntyneiden puhdasrotuisten ponien sekä Ruotsissa syntyneiden puhdasrotuisten shetlannin- ja ruspokien kilpailuoikeus päivittyy automaattisesti Hippoksen tietojärjestelmään, kun poni on rekisteröity puhdasrotuisena ponina Suomen Hippoksen perusrekisteriin ja 1.1.1997 jälkeen syntyneellä on jalostukseen hyväksyty isäori. Lisäksi poniin kohdistuvat muut maksut ja velvoitteet tulee olla hoidettu (mm. passi lunastettu). Muualla syntyneiden ponien kilpailuoikeus tarkistetaan pyynnöstä tapauskohtaisesti.

Mikäli isäori ei ole astutusshetkellä jalostukseen hyväksytyt, puhdasrotuinenkaan poni ei saa ravikilpailuoikeutta.

Jotta shetlanninponi ei kasvaisi ylikorkeaksi, sen ei tulisi 2-3-vuotiaana olla säkäkorkeudeltaan yli 104 cm. 4-vuotiaana tai vanhempana poni ei saa olla yli 107 cm korkea päästäkseen kantakirjaan tai saadaksesen ravikilpailuoikeuden A-kategoriassa. Ylikorkeat shetlanninponit voivat kilpailla B-kategoriassa. B-kategorian poni ei saa olla yli 130 cm. Esimerkiksi russponin, jonka säkäkorkeuden tulee olla kantakirjattaessa 115-130 cm, on suositeltavaa olla 3-vuotiaana korkeintaan 128 cm, jottei se olisi aikuisena säkäkorkeudeltaan yli 130 cm.

Ponit mitataan mittakepillä sään kohdalta siten, että ne seisovat tasaisella, mielellään betonisella alustalla. Mittauksen suorittaa raviradan tai Hevosjalostusliiton toimihenkilö tai Suomen Ratsastajainliiton (SRL) hyväksymä virallinen mittaaja. Viralliset mittaajat löytyvät SRL:n internet-sivuilta osoitteesta [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi). Mittaustulos on mitta ilman kenkiä. Ponilla voi olla kengät, mutta niiden paksuus vähennetään saadusta kokonaiskorkeudesta.

### 1.1. Ponin sopivuus raviponiksi

Kun olet löytänyt kiinnostavan ponin, käy läpi vielä seuraavat asiat:

- ponin luonne, rakenne, koko ja suku
- ponin terveydentila
- ponin liikkeitä ja lahjakkuus
- ponin koulutustaso ja liikennevarmuus
- onko ponilla edellytyksiä juosta nopeatahtista ravia ja onko se eteenpäin pyrkivä
- ennätykset ja kilpailusaavutukset
- ponin paperit
- maksuehdot, kauppakirja (malli osoitteessa [www.shkl.net](http://www.shkl.net)), omistajanvaihdos-

ilmoitus, mukaan tulevat varusteet.

*Hyvällä raviponilla on synnyinlahjana hyvä juoksupää, rakenne ja liikkeet sekä lahjakkuutta.* Ponin kehitettäviä ominaisuuksia ovat nopeus ja kestävyys sekä ylläpidettäviä psyyke. A-kategoriassa ei ole minimisäkäkorkeutta, mutta aivan pienimpien shettisten (esim. alle 95 cm), voi olla vaikea menestyä raviponina. Ruunaaminen on aina varteenotettava vaihtoehto varsinkin ei jalostukseen hyväksytyillä oriilla, mikäli sen kanssa on pienimpiäkään ongelmia.

### 1.2. Yleisiä ponista aiheutuvia kustannuksia

*Ennen ponin hankkimista kannattaa miettiä, onko itse tarpeeksi motivoitunut ja kokenut ponin valmentajaksi – onko oman ponin hankkiminen todella realistista?*

Valmentajalla tulee olla aikaa hoitaa, ruokkia, valmentaa ja kilpailuttaa ponia.

Suurin yksittäinen alkukustannus on ponin hankintahinta. Se on kuitenkin vain murto-osa ponista aiheutuvista kuluista. Lisäksi tulevat ponin jatkuvat ylläpitokustannukset. Jos poni asuu täysihoitotallissa, maksetaan kuukausittain kiinteä karsinavuokra, joka yleensä sisältää karsinan siivouksen, ruokinnan (perusrehut) ja tarhauksen. Ponin pitäminen omassakin tallissa maksaa – huomioi siis tallin investointikulut, irtaimisto, sähkö, vesi, vakuutukset ja korjaukset.

Ponista johtuvia muita kustannuksia ovat rekisteröintikulut, ruokintakulut, terveydenhoito- ja eläinlääkärikulut, varusteet, vakuutukset (mm. pakollinen kilpailuvakuutus), kengityskulut, kuljetuskustannukset ja kilpailumatkat. *Sitten kun kaikki nämä asiat on otettu huomioon, voidaan vasta ajatella ponin hankintaa.*



## 2. PONIN PERUSHOITO

Poni voi asua joko viihtyisässä, hyvin ilmastoidussa ja valoisassa tallissa, jossa sillä on oma turvallinen karsina tai asianmukaisessa pihatossa. Osoitteesta [www.mmm.fi](http://www.mmm.fi) tai maa- ja metsätalousministeriön julkaisemasta Terve ja hyvinvoiva hevonen -oppaasta löytyvät mm. karsinoiden, tallien ja pihattojen vaadittavat mitat.

Ponitallin hyvä lämpötila on muutama aste plussan puolella, aina kuitenkin alle kymmenen astetta. Ponin juomaveden tulee aina pysyä sulana.

Pihatto on erinomainen vaihtoehto siitostammoilta, varsoille ja joutilaille poneille. Mikäli valmennuksessa oleva poni asuu pihatossa, tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, ettei poni vilustu valmennuslenkkien jälkeen. Hikisenä kylmään ulkoilmaan laitettulla ponilla on suuri riski sairastua.

Ponille annetaan aina paras mahdollinen hoito, kuitenkin vähintään eläinsuojelulain minimivaatimusten mukaisesti.

Ponin ruokitaan vähintään kolme kertaa päivässä (ruokinnasta lisää kohdassa 3. Ponin ruokinta).

Ponin tulisi päästä päivittäin tarhaan jaloittelemaan koko päiväksi tai kelistä riip-

puen edes muutamaksi tunniksi, mielellään lajitovereiden seurassa. Näin poni pääsee toteuttamaan luonnollisia käyttäytymistapojaan.

Tarhan tulee olla riittävän suuri ja pohjaltaan turvallinen. Aidan tulee olla sellainen, ettei poni karkaile. Piikkilanka on kielletty aitamateriaali hevosilla ja poneilla. Kiellettyä on myös liekassa pitäminen!

Ulkotarha tulee siivota säännöllisesti lannasta ja heinän jäänteistä. Kesällä kilpaponikin voi laiduntaa ainakin osan päivästä.

Ponin päivittäiseen hoitoon kuuluvat harjaus, kavioiden puhdistus ja terveydentilan seuranta. Harjaaminen paitsi puhdistaa, myös edistää pintaverenkiertoa. Nuorille poneille harjaaminen on hyvää totuttelua ihmisen kanssa toimimiseen. Harjatessasi ponin päästä häntään huomaat myös mahdolliset naarmut, turvotukset yms.

Ponin normaalin ruumiinlämmön tulee olla tiedossa (mielellään päivittäin mitattuna) – muutenhan ei voi tietää, koska lämpö on kohonnut.

Kurakelillä jalkojen pesu on myös osa ponin päivittäistä perushoitoa.

Kengityksestä, kavioiden vuolusta, ma-  
dotuksista, hampaiden raspauksesta ja  
mahdollisista rokotuksista huolehtiminen  
on perusasia kaikkien ponien kohdalla.

Valmennuksessa olevan ponin perus-  
hoitoon kuuluvat myös asiallinen loimitus,  
pesu, jalkojen ja lihaksiston hoitaminen  
sekä varusteiden kunnossapito.



### 3. PONIN RUOKINTA

Kaikkien ponien perusruokintaan kuu-  
luvat raikas vesi, hyvälaatuinen heinä ja  
suolakivi. Hyvälaatuinen heinä on ravin-  
teikasta, homeetonta, pölytöntä, lehtevää  
ja hyvän tuoksuista. Kesäisin heinän voi  
korvata tuore laidunruoho. Ponille tulee  
antaa kivennäis- ja suolalisää. Jos poni ei  
ole ahne, sillä voi olla heinää koko ajan  
vapaasti saatavilla. Ahneen ponin heinä-  
määrää tulee säännöstellä. Päivittäinen hei-  
nän tarve vaihtelee noin 3,5 kilosta aina 6  
kiloon riippuen ponin koosta. Ponille voi  
syöttää myös esikuivattua säilöheinää, joka  
kuitenkin soveltuu poneille kuivaa heinää  
huonommin korkeamman valkuaispitoi-  
suuden vuoksi.

Ponit ovat eläneet vuosisatoja melko  
vaatimattomissa oloissa, joten ne pystyvät  
yleensä käyttämään korsirehun huomatta-  
van paljon paremmin hyväkseen kuin esi-  
merkiksi lämminveriravihevonen. Raskaas-

sa työssä olevalle tai kasvavalle ponille ei  
kuitenkaan pelkkä heinä riitä.

Väkirehuna poneilla käytetään kauraa.  
Ponille syötettävän kauran on oltava ensi-  
luokkaisen hyvää. Hehtolitraino kertoo  
kauran laadun: painava kaura on laadukas-  
ta. Yksi litra hyvää kokonaista (ei litistettyä)  
kauraa painaa 550-600 grammaa. Punnit-  
se rehut, myös lisärehut, jotta osaat suunni-  
tella ruokinnan oikein! Aikuiset shetlan-  
ninponit painavat 150-250 kiloa ja russ-  
ponit 220-300 kiloa.

Päivittäin syötettävän kauran määrä riip-  
puu ponin lihavuusasteesta, rodusta, val-  
mennuksesta ja rehunkäyttökyvystä. Po-  
neille voidaan syöttää myös samoja valmis-  
rehuja kuin ratsu- tai ravihevosillekin. Ylei-  
sesti ottaen poneilla on huono väkirehujen  
sulatuskyky. Valmennettavan ponin päi-  
vittäinen väkirehumäärä on noin litrasta  
(noin 0,5 kg) ylöspäin aina 3 litraan asti.

Isot B-kategorian ponit voivat tarvita tätkin suurempia väkirehumääriä. *Suuria väkirehumääriä syötettäessä ponin valmennuksen on oltava järjestelmällistä, säännöllistä ja riittävän tehokasta.*

Poni ruokitaan vähintään kolme kertaa päivässä säännöllisin ruokintavälein. Ruokinta-ajaksi talli tulee rauhoittaa kaikelta melulta – suo ponillesi ruokarauha.

Ponia ei saa ruokkia välittömästi kovan rasituksen jälkeen tai ennen sitä, vaan valmennusajat on sovittava ponin ruokinta-aikojen mukaan. Rasituksen jälkeen ponin tulee antaa palautua kunnolla ennen veden tai rehujen tarjoamista. Hikiselle ponille tarjotaan haaleaa, ei kylmää vettä.

Ponin lihavuusastetta tarkkaillaan. Sopi-va lihavuusaste voidaan määrittää vanhan nyrkkisäännön avulla: kylkiä kokeiltaessa kylkiluut tuntuvat selvästi, mutta eivät näy.

Sopivan lihava poni liikkuu mielellään, on pirteä, terveennäköinen ja sopusuhtainen. Liian laiha poni on usein apea, huonossa karvassa ja haluton (muista tarkistaa hampaat ja madotus). Liikalihavuus rasittaa ponin jalkoja ja muuta terveyttä, eikä se jaksa liikkua mielellään.

Ruokinnan muutokset tehdään varovaisesti asteittain – uuteen rehuun siirtyminen kestää vähintään 1-2 viikkoa. Ponit ovat herkkiä sokeri- ja tärkkelyspitoiselle ruokinnalle, joista saattaa aiheutua muun muassa kaviokuumetta ja lihasongelmia.

Öljy ja turvotettu melassileik ovat pieninä annoksina hyviä lisäenergian lähteitä poneille. Lese on sitä vastoin melko turha lisä, paitsi levossa olevalle tai sairaalle ponille. Väkirehut kannattaa antaa mahdollisimman kuivina syljen erityksen lisäämiseksi.

Liiallinen energian saanti aiheuttaa poneilla jäykkyyttä, lihaskipua ja pahimmil-

laan jopa lannehalvauksen tai kaviokuumeen. Oireiden ilmaantuessa sokeri ja tärkkelyspitoisten rehujen antaminen lopetetaan. Liiallisen energian saannin paras ennaltaehkäisy on oikein mitoitettu ja oikeanlainen ruokinta suhteessa ponin valmennukseen. Säännöllinen liikunta ja huolellinen verryttely sekä jäähdyttely ovat myös muistettava ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Esimerkkejä ruokinnasta:

A-kategorian poni Caizan ruokavalioon kuuluu päivittäin 3-4 kiloa kuivaa heinää ja 1,5-2 litraa kauraa. Caiza saa lisäksi iltaisin vähän melassileikettä, lesettä ja porkkanoita.

B-kategorian russoni Mouche syö päivittäin esikuivattua säilöheinää 4,5 kiloa. Lisäksi se saa 1,2 litraa kauraa, 1,2 litraa Racing Pxiä, 4 dl melassileikettä ja 2 dl pellavansiemenrouhetta. Iltaruokaan lisätään kivennäiset ja kalkki. B- ja E-vitamiinilisää poni saa joka toinen päivä ja jauhamaista rautalisää kilpailukaudella.

### 3.1. Ruokinta kilpailupäivänä

Kilpailupäivänä ponia ruokitaan samalla tavalla kuin normaaleina valmennuspäivinäkin, äkilliset ruokinnan muutokset eivät ole hyväksi ponin terveydelle. Älä huijaa itseäsi – kilpailusuoritusta ei voi parantaa ponille annettavalla energiapommilla!

Poni ruokitaan viimeistään 4-5 tuntia ennen kilpailusuoritusta. Kuljetuksen ajaksi poni ei tarvitse heinää, jollei se ole rauhaton matkaaja. Kilpailupaikalla (ja myös pitkällä kuljetusmatkalla) ponille tarjotaan raikasta vettä pienissä erissä. Vettä tarjotaan ponille myös lämmityksen jälkeen.

Startin jälkeen ponin on oltava täysin

palautunut ennen kuin sille annetaan ruokaa. Vettä tarjotaan ensimmäiseksi kilpailun jälkeen, ja sekaan voi sekoittaa elektrolyyttejä. Jos poni ei halua juoda kilpailumatkalla, veteen voi lisätä hieman seosmelassia. Heinää voi antaa hiukan heti, kun poni laitetaan karsinaan tai kuljetuskoppiin. Väkirehua saa antaa kuitenkin vasta kahden tunnin kuluttua rasituksesta.

Kilpailua seuraavana päivänä poni ruokitaan normaalisti, mutta lihasjäykkyyteen taipuvaisilla poneilla kannattaa väkirehuannoksen määrää hieman pienentää ja antaa elektrolyyttisiä.

Kevyt liikunta on myös tärkeää. Usein kannattaa liikuttaa kevyt palautumisenluki heti seuraavana päivänä ja antaa ponille lepopäivä vasta sitä seuraavaksi päiväksi.



## 4. VARSAN OPETUS

Varsan synnyttyä on sitä käsiteltävä sitelitemällä ja taputteleamalla, jotta se tottuisi ihmisen läheisyyteen. Varsa totutetaan riimuun ja talutukseen mahdollisimman aikaisin. Varsa on riippuvainen emästään vieroitukseen asti. Vieroitus tapahtuu yleensä 4-6 kuukauden iässä. Ennen vieroitusta varsa tulee totuttaa korsi- ja väkirehuun. Vieroitetulle varsalle tarjotaan riittävän väkirehuruokinnan lisäksi vapaasti heinää, koska se kasvaa ensimmäisenä elinvuotenaan eniten.

Varsa opetetaan ensimmäisen elinvuoden aikana hyvillä käytöstavoille. Talutukseen oppinut varsa opetetaan seisomaan kytkettyinä käytävällä, harjaamiseen, jal-

kojen nostamiseen ja pesuun. Varsan kanssa ei koskaan saa olla kiire.

Kaikille poneille, varsinkin nuorille, lajitovereiden seura on tärkeää. Kun ponit saavat olla paljon yhdessä, joko tarhassa tai pihatossa, jäävät yleensä ylimääräiset kujeetkin pois.

### 4.1. Ajo-opetus

Kaikkien tulisi muistaa, että varsojen opetus on eri asia, kuin täysi-ikäisen ponin valmennus. Opetus on varsan kevyttä ja lyhytkestoista taitojen, tapojen sekä uusien asioiden opettelua ja oppimista. Valmennus taas on täysi-ikäisen ponin kovempaa

treeniä, joka tähtää hyvään perus- ja kilpailukuntoon.

Varsan ajo-opetuksen tekevät kokeneet hevosten käsittelijät rauhallisesti ja johdonmukaisesti. Hyvin kehittynyt terve poni voidaan opettaa ajolle jo 1,5-vuotiaana, yleensä ponit opetetaan 2-vuotiaana tai viimeistään 3-vuotiaana. Vanhemman ratsastukseen opetetun ponin voi opettaa ajolle. Aikuista ponia opettaessa tulee olla vähintään yhtä varovainen ja huolellinen kuin varsaa opettaessa.

Varsaa totutellaan valjaisiin ensin vain seisottamalla sitä valjaat päällä. Varsaa voi myös taluttaa, pitää tarhassa tai juoksupuolissa. Opetuksessa käytettävien valjaiden ja muiden varusteiden tulee olla sopivat, ehjät ja turvalliset.

Ohjista-ajo tapahtuu siten, että kaksi kokenutta hevosten käsittelijää taluttaa varsaa ja yksi ohjastaa takaa. Tällöin varsalle opetetaan käskystä liikkeelle lähtöä, pysähtymistä, kääntymistä ja peruuttamista.

Valjastus poikkeaa normaalivaljastuksesta siten, että ohjokset kulkevat kuolaimiin aisalengkien läpi, ei siis ohjasrenkaista. Tällöin varsa tottuu kylkiin osuviin ohjiin ja ohjattavuus on parempi. Obersekkiiä voidaan ohjista ajettaessa käyttää alusta alkaen tai viimeistään parilla viimeisellä kerralla ennen kääntymistä perään laittamista. Obersekin on oltava löysähkö. Taluttajien narut kiinnitetään riimuun, ei kuolaimiin.

Ajokertojen toistoja tehdään peräkkäisinä päivinä, jotta varsa ei unohtaisi oppimista asioita. Varsaa ei missään nimessä saa rasittaa eikä väsyttää liiaksi.

Varsa totutetaan ohjista ajettaessa myös ravaamaan. Hyvä keino on opettaa varsa ensin ”jarruihin”, eli varsa komennetaan raviin, ja jo muutaman kymmenen metrin

ravaamisen jälkeen se palautetaan takaisin käyntiin. Kun näitä toistoja on tehty muutamia, voi varsan antaa ravata pidemmästäkin.

Ohjastaja totuttaa varsan tuleviin kääntymisiin muun muassa potkimalla maassa olevaa hiekkaa äänekkäästi, jolloin varsa tottuu äkillisiin, koviinkin ääniin.

Kun ohjista ajo sujuu moitteettomasti, voidaan varsa seuraavaksi totuttaa kääntymisiin. Ensimmäisinä kääntymiskertoina tulee olla taluttajat molemmilla sivuilla.

Kääntymällä ajattaessa varusteisiin lisätään potkuremmi. Potkuremmi laitetaan varsan lautasten päältä molemmin puolin aisoihin kiinni, jolloin remmi estää varsaa potkimasta ja nostamasta jalkojaan aisan yli. Monet käyttävät varsoilla ensimmäisillä kerroilla myös kokosilmälappuja, jolloin varsa pystyy paremmin keskittymään opetukseen.

Varsa opetetaan alusta asti sekä kävelemään että ravaamaan reippaasti ja tahdikkaasti. Varsaa ajolle opettavien henkilöiden rooli on merkittävä, ja heidän tulee olla kokeneita varsan kouluttajia. Avustajien tulee osata toimia oikein myös silloin, jos varsa esimerkiksi käy makuulle, hyppii pystyyn, potkii tai yrittää viedä kiitolaukkaa.

Ratsastusopetus tapahtuu aikaisintaan ponin ollessa 3-vuotias, ja säännöllinen ratsastus tulee kysymykseen vasta 4-vuotiaana.

## 4.2. Nuori poni ja kilpailut

Ponit kehittyvät hitaasti, kuten muutkin kylmäverirodut. Poneilla saa aloittaa raveissa kilpailamisen kolmivuotiskauden heinäkuussa. Erittäin harva poni on kui-

tenkaan vielä kolmivuotiaana valmis kilpailemaan.

Paras tapa nuoren ponin kanssa on edetä hitaasti ponin ehdoilla, ja kilpailuttaa ja valmentaa ponia vasta sitten, kun se on varmasti siihen valmis. Mikäli ponin halutaan kilpailevan raveissa jo 3-vuotiaa-

na, tulisi sen olla erittäin lahjakas yksilö. Montéssa poni saa kilpailla vasta 4-vuotiaana. Aikaista kilpailamista tärkeämpi tavoite on saada pitkäikäinen ja kestävä kilpakumppani ja hyvä ystävä. Turvallinen ikä aloittaa kilpailuttaminen on 5-vuotiaana tai vanhempana.



## 5. VALMENNUS

Ponin valmennus voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: opetus, peruskuntokausi, nopeusharjoittelu, kilpaileminen ja tauko.

Ponin valmennuksen  
pääperiaatteet:

- ponin kehityksen ja kunnon arviointi
- monipuolinen, säännöllinen ja nousujohteinen valmennus
- hyvä hoito
- oikea ruokinta
- asiantunteva kengitys
- terveydenhoito
- säännölliset lepopäivät
- ponin ”lukeminen” – onko ponilla kivaa?
- koska kyseessä on harrastus, sekä ponin että valmentajan viihtyminen on tärkeää!

### 5.1. Peruskuntovalmennus

Raviponin valmennus aloitetaan kuukausia kestäväällä peruskuntovalmennuksella. Peruseriaatteiltaan ponin valmennus ei poikkea ravihevosen valmennuksesta.

Mikäli ponin kunto on aivan nollassa, sen kanssa kannattaa aloittaa varovasti ja ajaa hidaskävelystä valmennuslenkkiä muutamia kilometrejä päivittäin. Tällöin valmentajan on muistettava kohtuus, koska liika rasitus ei ole hyväksi ponin fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle.

Ponin kunnon salliessa voidaan aloittaa pidempien valmennuslenkkien ajaminen. Peruskuntokaudella ponilla ajetaan pitkiä, rauhallisia noin 6-10 km:n lenkkejä käyntiä ja reipasta hölkkää. Ponia valmennetaan yleensä 4-6 päivänä viikossa. Ponin kun-

non kohotessa voi lenkillä ajaa reippaampia pätkiä ns. vauhti-ilottelua. Tarkoituksena ei ole väsyttää ponia liialla rasituksella, vaan tavoitteena on luoda ponille hyvä kunto.

Kävelytys on myös tärkeä osa raviponin valmennusta. Aina ei tarvitse mennä juosten, vaan välillä voidaan kävelyttää ponia koko lenkki. Mikäli poni on reipaskäyntinen, on kävelytys mielekästä sekä ponille että valmentajalle. Reippaalla kävelytykselläkin ponille voidaan saada hiki pintaan.

Muita hyviä peruskuntokauden valmennusmuotoja ovat reki-, hanki- ja kahluutusvalmennus, ratsastus, uittaminen, liinassa juoksutus ja perähevosena pito. Perähevosena pito tarkoittaa sitä, että ponia pidetään valmennuslenkillä toisen ponin perässä talutuksessa.

Edellä mainittuja valmennusmuotoja voidaan käyttää myös myöhemmin kilpailukauden aikana.

Valmennuslenkki on ponin työtä, ja sen tulee liikkua reippaasti ja tahdikkaasti pyydetyssä tempossa. Kun tähdätään ravikilpailuihin, kärryillä ajettaessa valmennuslenkeillä tulisi ajaa pelkästään käyntiä

ja ravia. Ponin laukatessa se palautetaan heti raville. ”Vapaalla” poni saa olla tarhassa.

Jo valmennuksen alkuvaiheessa ponille hankitaan juuri sille sopivat valjaat ja kärryt. Valjaiden tulee olla sellaiset, joissa aisat saadaan kiinnitettyä tarpeeksi ylös. Valmennusteiden tulee olla sopivan pehmeitä, hyväpintaisia ja turvallisia.

Jos ponilla aiotaan kilpailla montélähdössä, ponin tulee olla tottunut kilpailuvauhtiseen ratsastukseen. Muutama kerta ei riitä totuttamaan ponin lihaksistoa ratsastuksen tuomaan rasitukseen, vaan ponia täytyy ratsastaa säännöllisesti pidemmän aikaa.

Hyvä valmennus sisältää myös riittävästi lepoa ja oikeinmitoitettua ruokinnan. Levon merkitystä ei koskaan kannata aliarvioida, ja lepo kuuluu jokaisella ponilla osaksi viikko-ohjelmaa. Ponin mielialan pitäminen iloisena vaatii myös työtä, sillä ponit kyllästyvät helposti yksitoikkoiseen valmennukseen. Sekä valmentajalle että ponille on mukavaa ja turvallisempaakin, jos lenkillä on muitakin valjakoita tai ratsukoita.

### Esimerkki viikko-ohjelma: perusvalmennuskausi (aikuisen poni)

Vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1	1h ajo kävelyä	ratsastus kentällä 45 min.	hölkkä- lenkki 6 km	lepo	perä- hevosena 5 km	hölkkä- lenkki 6-8 km	lepo
2	1h ajo kävelyä	perä- hevosena 5 km	lepo	hölkkä- lenkki 7 km	ratsastus maasto 5 km	reipas hölkkä- lenkki 6-8 km	lepo
Päivittäin vapaata jaloittelua tarhassa.							

## 5.2. Nopeusharjoittelu

Ennen nopeusharjoitteluun eli hiittivalmennukseen siirtymistä ponilla on oltava hyvä peruskunto.

Hiittäjä on vauhtiharjoittelua, jossa saadaan kuva ponin kilpailukunnosta ja vauhtivaroista. Hiitillä ei kuitenkaan ole jatkuvasti tarkoitus kokeilla, kuinka kovaa poni pääsee, vaan tarkoitus on nousujohteisesti valmentaa poni kilpailukuntoon. Sekuntikelloa on syytä käyttää – vauhdin arvioiminen silmämääräisesti tai ”mututuntumalla” on mahdotonta. Hiittaaminen aloitetaan rauhallisesti ja ponin kuntoa tunnustellen. Vaatimustasoa vauhdin, matkan tai vetojen määrän suhteen nostetaan maltillisesti.

Hiittäjao voi ajaa ravi- tai harjoitusradan lisäksi hiittisuoralla tai vaikka kotitiellä, kunhan tien pohja on tarpeeksi hyvä ja soveltuu tarkoitukseen. Raviradalla ajettaessa rataympäristö tulee ponille tutuksi.

Ponia kannattaa aina hiitata yhdessä muiden ponien kanssa. Tällöin on hyvä tilaisuus opettaa ponia juoksemaan eri paikoissa parijonossa.

Ennen varsinaista hiittää poni verryttellään hyvin, yksilöstä riippuen 2-3 kilometriä. Varsinainen hiitti on aina kilpailumatkaa pitempi. Lyhimmilläänkin hiitti on siis aina vähintään 1000 metriä, mutta se voi yhtä hyvin olla 1600-2000 metriä.

Toinen mahdollisuus on ajaa ns. intervaleja eli vetoja. Lämmityksen jälkeen ponilla voidaan ajaa esimerkiksi 4-6 kappaletta 500 metrin vetoja, joiden välissä ponia kävelytetään 1-2 minuuttia.

Hiitin jälkeen poni jäähdytellään ensin kevyellä hölkällä (0,5-1 kilometriä) ja sen jälkeen kävelyttämällä kunnes hengitys on täysin tasaantunut. Poni pestään, loimitetaan, juotetaan ja jalat kääritään kotimatalle.

Kun poni menee hiitillä mallikkaasti liikimain kilpailuvauhtia – helposti ja hyvää ravia – on aika ilmoittaa poni starttiin.

Nopeusharjoitukset ovat raviponien työtä, ja ravirata on yksi ponin monista työpaikoista. Tärkeää on, että työpaikasta muodostuu ponille mahdollisimman hyvä mielikuva.

Muistettava on, että poni on yksilö ja hiittivalmennuskin on aina sen mukaista. Toiset ponit tarvitsevat vähän ja toiset paljon valmennusta. Usein ponin ruokahalu ja iloisuus määrittävät sen, kuinka paljon ponia voi valmentaa. Nyrkkisääntönä voi siis pitää, että ponia voi valmentaa juuri niin paljon, että se on iloinen ja pysyy pyöreässä kunnossa. Jos poni laihuu liikaa ja on apaattinen, on valmennusta ehdottomasti kevennettävä.

Ponin heikoin ominaisuus määrää sen tason. Tämä ns. minimitekijä voi olla esim. laukkaherkkyys, hermostuneisuus, laiskuus tai hitaus. Heikointa ominaisuutta tulee pyrkiä parantamaan.

Hiittivalmennus vaihtelee paljon poneittain. Esim. 1990-luvun huippuponi Tyttiä valmennettiin määrällisesti erittäin paljon. Tytin ratahiitti käsiti usein 3 km lämmitystä ja 2 km:n hiitin. 500 metrin vetoja se saattoi juosta kahdeksankin kappaletta.



Esimerkki viikko-ohjelma: nopeusharjoittelukausi (aikuinen poni)							
Vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1	hölkkä- lenkki 6 km	ratsastus maasto	hiitti (2-3 km:n lämmitys + 1600 m)	lepo	ratsastus kentällä	perä- hevosena 5 km	lepo
2	hölkkä- lenkki 6 km	hiitti (2-3 km:n lämmitys, 500 m:n vetoja 4)	perä- hevosena 5 km	lepo	1h ajo kävelyä	ratsastus maasto	lepo
Päivittäin vapaata jaloittelua tarhassa.							

### 5.3. Kilpaileminen

Milloin poni on valmis kilpa-areenalle? Silloin, kun: 1) poni ei väsy tavallisella hölkkälenkillä, jonka pituus on n. 5-7 km, 2) palautuminen tapahtuu suhteellisen nopeasti, 3) poni näyttää sopu- ja pirteältä (ei laiha tai lihava), 4) valmennus on kestänyt tarpeeksi kauan (kunnon-poni vähintään 4 kk) ja 5) poni ravaa puhtaasti eikä kolistele kengillä juostessaan.

Suosittelavaa on, että hiitit sujuvat aloittelevilla shettiksillä helposti vähintään 3.30–vauhteja, ja B-ponilla n. 3.00–vauhteja.

Kun ponilla aletaan kilpailla, valmennusta yleensä kevennetään hieman. Kilpailukaudella pitkiä valmennuslenkkejä voi lyhentää sekä matkallisesti että kestoaltaan. Poni tarvitsee myös useammin lepopäiviä. Ennen kilpailukauden alkua kannattaa miettiä kauden tavoitteet ja suunnitella kilpailuohjelma sen mukaisesti. Lue lisää kilpailuttamisesta kohdasta 10. Starttiin!

### 5.4. Tautot

Raviponin valmennukseen ja kilpailuttamiseen kuuluvat myös tautot. Raviponi voidaan joko laittaa kokonaan lepoon tai sitä voidaan liikuttaa kevyesti. Molemmilla tavoilla on saatu hyviä tuloksia.

Muistettava on, että jokainen poni on yksilö. Kaikille poneille eivät samanlaiset valmennusmenetelmät, kengitys tai ruokinta sovi. Jos poni on hieman yhteistyöhaluton ja kilpailusuoritukset ovat menneet alle odotusten, voi parin viikon valmennuspaussi tehdä ihmeitä ponin psyykelle.

Mikäli säännöllisesti useita vuosia valmennettu vanhempi raviponi on muutamia viikkoja liikuttamatta, ei sen kunto juuri laske. Mutta jos poni on kuukausia tai jopa vuosia valmentamatta, tulee peruskunnon luominen aloittaa alusta.

Tautot kannattaa huomioida vuosittaista kilpailuohjelmaa suunniteltaessa. Monet ajoittavat tautot pimeisiin talvikuukausiin, jolloin kilpailutoiminta on vähäisempää.



## 6. VARUSTEET

Ponin varusteiden tulee olla ehjiä, hyvin hoidettuja, sopivan kokoisia, siistejä ja turvallisia. On hyvä muistaa, että kilpailupaikalla jokainen ponivaljakko luo omalta osaltaan poniravivierailun imagoa! Kannattaa hankkia kerralla hyvät ja kunnolliset perusvarusteet, jolloin ne kestävät hyvin hoidettuina vuosikausia.

Tavoitteena kannattaa pitää pyrkimystä mahdollisimman vähiin varusteisiin. Yleisimmät lisävarusteet poneilla ovat potkurin (opetusvaiheessa aina), putsit etujaloissa, silmälaput, korvahuput tai vedettävät pallot ja martingaali. Obersekki kuuluu raviponeilla perusvarusteisiin. Tarvit-

tavissa varusteissa niin valmennuksessa kuin kilpailutilanteessakin on yksilöllisiä eroja.

Yleensä raviponeilla on selvät liikkeet, jolloin poni ei lyö jalkoihinsa. Jos poni kuitenkin valmennuslenkeillä tai tarhassa ollessaan tekee niin, tulee sillä käyttää suojaa tai pinteitä. Jalkojen suojaaminen on erityisen tärkeää nopeavauhtisessa harjoittelussa ja kilpailuissa. Mikäli edes epäillään, että poni lyö jalkoihinsa, tulee suoja käyttää, jotta vaurioita ei pääse syntymään. Lyönnit näkyvät jaloissa verisinä haavoina. Mikäli poni lyö jalkoihinsa, tulee valmennuksesta sille epämukavaa kivun vuoksi.

## 7. ONGELMAT

*Valmennustyön on oltava kaikille mielekästä ja mukavaa.*

Jos poni muuttuu yhteistyöhaluttomaksi, tulee syitä muutokseen hakea suorituslasilla, jotta häiritsevät tekijät (esim. hankaavat silat, vääränlainen kengitys, kurrinomuus, kyllästyminen tai väärä ruokinta) saadaan eliminoitua.

Mikäli poni on kipeytynyt valmennuksesta, eläinlääkärin kannattaa antaa tutkia se. Yleensä ponit kipeytyvät jaloista ja lihaksista. Useat vaivat voidaan ennalta-

ehkäistä huolellisella hoidolla.

E erityisen tärkeää on muistaa lämmitellä ja jäähdyttää poni huolella ennen ja jälkeen rasituksen. Ponin jalat voidaan viilentää rasituksen jälkeen kylmällä vedellä, lumella tai esim. apteekista saatavilla kylmägeelipusseilla. Sopiva viilennysaika on vähintään viisi minuuttia.

Ponin lihaksia voidaan huoltaa myös venyttelemällä ja hieromalla. Ammattitaitoinen hieroja antaa venyttelyohjeet mielellään myös ponin omistajalle.

## 8. KENGITYS

Varsa totutetaan kengitykseen jo pienestä pitäen nostelemalla ponin jalkoja omien jalkojen väliin ja puhdistamalla kavioita. Kavioita on hyvä koputella kevyesti vaikkapa harjalla.

Varsan kavioiden kasvua seurataan ja niitä vuollaan tarpeen mukaan jo ennen ensimmäistä kengitystä. Ajankohta, jolloin poni tarvitsee kengät, riippuu kavioiden laadusta, valmennuksen aloittamisesta, mahdollisista kavio-ongelmista tai jalka-asetojen virheistä sekä tarhojen ja teiden pohjan kovuudesta.

Täysikasvuisen ponin tulee olla hyvin kengitetty ennen valmennuksen aloittamista, jotteivät kaviot kuluisi liiaksi ja aiheuttaisi ponille turhaa kipua ja arkuutta. Heti uuden kengityksen jälkeen ponია ei pidä rasittaa, sillä sen jalat tarvitsevat aikaa tottua mahdollisiin muutoksiin. Mikäli poni on levoton kengitettäessä eikä se malta seistä paikallaan, kannattaa sillä ajaa tai ratsastaa reipas lenkki ennen kengittäjän tuloa. Tällöin ponin ei enää tarvitse purkaa energiaansa kiukutteluun.

Poneilla sarveiskavio ja kannatinreuna ovat hyvin ohuet, ja näin ollen kakkosen naula on suurin niillä käytettävä naulakoko. Kengän voi naulata kiinni kuudella naulalla, jos ponilla on hyvät kaviot, mutta jos kavio on huono tai pienikokoinen, riittää neljäkin naulaa, jolloin kantanaulat jäävät pois. Naulan päiden kohta on lähempänä ravi- kuin ratsukengitystä.

Ensimmäinen kengitys on peruskengitys, jota voidaan muuttaa myöhemmin, mikäli tarvetta on. Yleisin ongelma valmennuksen alkuvaiheessa on saada poni juoksemaan puhdasta ravia. Tällöin ponin juoksemista voidaan helpottaa kengityk-

sellä (esimerkiksi raskaammat kengät). Syy epäpuhtaaseen askellukseen voi olla myös muualla – aina tulee etsiä syy ongelmaan, ei vain hoitaa seurausta!

Painojen ja raskaiden kenkien käyttö rasittaa niveliä, joten kannattaa miettiä, voidaanko painoa lisätä muulla tavalla hetkellisesti, esim. käyttämällä painoputseja.

Ponien kengitysväli on yksilöllinen. Yleinen kengitysväli on 4-8 viikkoa. Kavioita ei saa koskaan päästää kasvamaan liian pitkiksi, koska silloin nivelet rasittuvat liikaa. Kengitysvälین pituuteen vaikuttavat kavion laatu ja kasvu, valmennusmaastot ja tarhojen/karsinan pohjan kosteus.

Talvisin käytetään hokkikenkkiä. Hokkien vähimmäismäärä on pienellä ponilla pienessä kengässä 4 hokkia/kenkä, mutta suositeltavaa on 6-8 hokkia. Muun muassa ponin liikkeet ja valmennusmaasto vaikuttavat tarvittavien hokkien määrään – mitä enemmän hokkeja on, sitä paremman pidon poni saa alustasta. Hokkien kireys kannattaa tarkistaa aina kavioiden puhdistamisen yhteydessä.

Ponia ei kannata kengittää juuri ennen starttia, vaan parhaan tuloksen kilpailuista saa yleensä ”vanhassa” kengässä. Kengät on kuitenkin aina tarkistettava ennen kilpailua ja tarvittaessa voidaan vaihtaa nauloja. Raviponit vaativat usein painoa eteen ja pitkäkhön etukavion, taakse käy kevyt kenkä. Takajalan liike ei korostu poneilla niin paljoa kuin hevosilla. Jos ponilla on arat kavionpohjat, on hyvä laittaa ohut välipohja tai alumiinipohjallinen. Normaali välipohja on huono, koska se on naullattava vahvasti kiinni. Taitava ja tunnollinen kengitysseppä on oleellinen osa hyvää valmennustiimiä.



## 9. MOTIVAATIO JA TURVALLISUUS

Ponin valmentaminen vaatii valmentajalta itsekuria ja pitkäjänteisyyttä, koska tulokset eivät välttämättä synny kuukaudessa eivätkä vuodessakaan. Pitkäjänteisyys yleensä palkitaan, kun vain jaksaa olla ahkera. Aina ponista ei kuitenkaan tule toivotun tasoista kilpakumppania tai oma kiinnostus eri riitä. Tällöin ponin voidaan jättää harrasteponiksi tai siitostammaksi tai myydä uuteen hyvään kotiin. *Omistajan tulee aina vastuullisesti huolehtia ponistaan ja sen tulevaisuudesta, täytti se odotukset kilpaponina tai ei.*

Ponin lisäksi myös ohjastaja/valmentaja on urheilija, jolle säännölliset elämäntavat, hyvä käytös ja omasta kunnosta huolehtiminen pitäisivät olla itsestäänselvyys.

Valmennuslenkeillä tulee muistaa myös

turvallisuus. Ponilla ja valmentajalla tulee olla kunnon varusteet, pimeällä riittävästi heijastimia ja ajajalla aina kypärä. Kypärän käyttöä ajettaessa ei tule ollenkaan vähentellä. Vakuutukset kannattaa olla kunnossa siltä varalta, jos vahinkoja sattuu.

Muun liikenteen joukossa liikuttaessa tulee kunnioittaa muita tiellä liikkujiä ja muistaa hyvät käytöstavat. Ponia ajettaessa kuljetaan tien oikeaa reunaa. Mikäli ponia valmennetaan toisen omistamalla teillä tai pelloilla, tulee maanomistajalta kysyä lupa. Vain varmasti toimivalla ponilla voi kokenutkaan ajaja lähteä yksin lenkille.

Turvallisuussyistä ponien kanssa puuhaillessa pitkät hiukset pidetään aina kiinni, ja roikkuvia koruja ja lävistyksiä tulisi välttää.

## 10. STARTTIIN!

Kun poni on kilpailukuntoinen ja toimii moitteettomasti kilpailuympäristössä, voi sen ilmoittaa kilpailuun. Sekä ohjastajan että ponin tulee hallita volttaus ja muiden valjakoiden joukossa juokseminen.

Ennen ensimmäistä kilpailua ponia kannattaa hiitata useampi kerta raviradalla.

Joillakin raviradoilla nuorisoravikerhot järjestävät ponien yhteishiittejä. Ne ovat mainio tapa aloittaa tutustuminen raviradalla ajoon – kysy lähiratas nuorisovastaavalta lisätietoja!

Poniravilähtöjä ajetaan sekä ravien yhteydessä että kokonaan omina poniraveina.

Yleisin juostava kilpailumatka on 1000-1100 metriä, mutta matka voi olla jopa 2600 metriä. Ponilähtöihin ei pelata totaalisattoripeliä.

Ennen kilpailuun ilmoittamista käy läpi seuraavat asiat:

- ponivalmentaja on rekisteröity (1.7.2006 alkaen)
- ohjastajalla tulee olla voimassa oleva P-ajolupa
- ohjastajalla tulee olla vuosittainen kilpailulisenssimaksu maksettu
- jos epäilet ponisi olevan ylikorkea, mitata se virallisella mittajalla ennen ilmoittamista kilpailuun (toimita tällöin mitaustodistus Suomen Hippokseen)

### 10.1. Ilmoittaminen

Tulevat ravilähdöt julkaistaan kuukausittain ilmestyvässä Kilpailukutsut-lehdessä, josta löytyvät kaikki kilpailusarjat radoittain. Raviponi ilmoitetaan raveihin Kilpailukutsussa ilmoitettujen tietojen perusteella yleisten ilmoittautumishojien mukaisesti. Kun raveihin on asianmukaisesti ilmoittauduttu, tulee kilpailuihin myös osallistua. Poisjääntiin tulee olla erittäin pätevä syy, esim. ponin sairastuminen.

Lähtölistat kaikista raveista julkaistaan kaksi kertaa viikossa ilmestyvässä Hevosurheilu-lehdessä, 7-oikein -lehdessä ja internet-osoitteessa [www.hippos.fi](http://www.hippos.fi). Lähtölistoja kannattaa seurata tarkasti, jotta tietää onko oma raviponi päässyt mukaan kilpailuun vai onko se mahdollisesti karsittu. Myös tulokset löytyvät sekä Hevosurheilu-lehdestä että Suomen Hippoksen internet-sivuilta.

Poniravikilpailusäännöt löytyvät internet-osoitteista [www.hippos.fi](http://www.hippos.fi) ja [www.poniravit.co.m](http://www.poniravit.co.m)

### 10.2. Raveissa

Kun lähdet ponin kanssa kilpailumatkalle, ota mukaan myös aimo annos rehtiä kilpailumieltä ja positiivista asennetta. Ponin kuljetus kannattaa miettiä jo ennen ilmoittautumista starttiin – mennäänkö omalla kuljetuskopilla, jonkun toisen kilpailijan mukana vai lähteekö joku ulkopuolinen kuljettamaan ponia? Elävää eläintä kuljettessa on kuljettajalla oltava malttia ja taitoa ennakoivaan ajoon.

Kuljetuskalustoa koskevat määräykset löytyvät maa- ja metsätalousministeriön internet-sivuilta osoitteesta [www.mmm.fi](http://www.mmm.fi). Ponin varusteet tulee pakata jo edellisenä päivänä. Kilpailumatkaan ja matkalle lähtöön kannattaa varata reilusti aikaa.

Kilpailupaikalla sisäänkirjoituksessa vahvistetaan osallistuminen allekirjoituksella, ja samalla tarkistetaan käsiohjelmatietojen oikeellisuus oman ponin kohdalta ja saadaan kilpailunumero eli voilokki.

Ilmoita sisäänkirjoitukseen, jos poni täytyy mitata tai tunnistaa. Eläinlääkäri tai raviradan toimihenkilö tunnistaa ja mittaa ponin ennen ensimmäistä kilpailua, jolloin on ehdottomasti oltava passi tai rekisteripaperi mukana. Lisäksi 4-6-vuotias poni mitataan aina ennen vuoden ensimmäistä kilpailua. Tarkista, että tunnistaminen merkitään passiin tai rekisteritodistukseen ja mittaus mittauskorttiin. Mittauskortin saat radan sisäänkirjoituksesta. Yli 7-vuotiaana uransa aloittaneet ponit mitataan vain ennen ensimmäistä ravikilpailua.

Raviradalla ja varikolla liikuttaessa noudatetaan kilpailusääntöjä ja varotaan muita liikkuja. Ohjastajien ja ponien turvallisuus on tärkeintä. Ratakohtaisen turvallisuusohjeen saat sisäänkirjoituksesta. Valjastettaessa ponia tulee varmistaa, että voilokki on näkyvästi ja oikein kiinnitetty.

Ponit lämmitetään aina vasten kilpailusuuntaa ulkorataa pitkin. Lämmitysmatka ja -vauhti on ponikohtainen. Normaalkuntoista ponia lämmitetään 2-3 kilometriä ennen starttia. Esittelyyn kokoonnutaan hyvissä ajoin ja valjakot hakeutuvat omille paikoilleen jonoon. *Mikäli olet epävarma jostakin kilpailutapahtumaan liittyvästä asiasta, muista, että voit kysyä neuvoa keneltä tahansa raviradan toimihenkilöltä!*



Kilpailun tiimellyksessä pidä ravikilpailusäännöt mielessäsi, sillä sääntörikkomuksesta seuraa varoitus tai jopa ajokielto. Ajovitsan oikea käyttö vaatii ohjastajalta taitoa, ei voimaa. Maaliintulon jälkeen voit-tajavaljakko saapuu voittajaesittelyyn, kuitenkin vasta sitten, kun kaikki lähdön osantajat ovat ylittäneet maalilinjaa. Joissakin lähdöissä myös toiseksi ja kolmanneksi sijoittuneet osallistuvat seremoniaan.

*Lähdön jälkeen poni jäähdyttellään ja siitä huolehditaan hyvin, oli se sitten ensimmäinen tai viimeinen maalissa.* Hoitotoimenpiteistä on kerrottu kohdassa 5.2. Nopeusharjoittelu.

Voilokki palautetaan sisäänkirjoitukseen. Ota samalla lähdön tulospöytäkirja ja tarkista, että tulospöytäkirjan tiedot ovat oikein. Mahdollisista virheistä tulee ilmoittaa heti.

Muista turvallisuus kilpailualueella liikuttaessa. Yleinen ponilähtöjen turvallisuusohje löytyy [www.hippos.fi](http://www.hippos.fi) -sivuilta.

## 11. ORGANISAATIO

Hevoskasvatuksen ja raviurheilun keskusjärjestö Suomen Hippos ry ylläpitää raviponien kilpailu- ja valmentajarekisteriä. Raviradat laativat ponilähtöjen sarjamääritykset, järjestävät poniravilähtöjä ja maksavat niiden palkinnot.

Vuonna 1994 perustettu Suomen Poniraviyhdistys ry (SPRY) edistää suomalaista poniravipurheilua mm. julkaisemalla ravinuorten kanssa yhteistä Kärryillä-lehteä, järjestämällä koulutusta ja tekemällä yhteistyötä sidosryhmien (esim. rotuyhdistysten ja raviratojen) kanssa.

Suomen Hippos ry:n alaiset nuorisoravikerhot järjestävät muun toimintansa ohessa P-ajolupakursseja ja yhteishiittejä.

Hyväksytysti suoritettu P-ajolupakurssi on edellytys ponilähdöissä ohjastamiselle. P-ajolupakurssille voi osallistua 10-18-vuotias nuori, joka on tutustunut ravikilpailusääntöihin ja hallitsee ponin valjastuksen ja ohjastuksen eri tilanteissa. P-ajolupakurssi on tavallaan näyttökoe, jossa tuleva ohjastaja osoittaa sekä teoriassa että käytännössä olevansa valmis kilpailuihin – kurssilla ei enää opetella alkeita! Yli 18-vuotias voi suorittaa P-ajoluvan C-ajolupakurssilla.

Kurssilaisilla tulee olla käytössään toimiva poni varusteineen. A-kategoriassa ohjastajan alaikäraja on 10 vuotta ja B-kategoriassa 12 vuotta.

## Suomen ennätykset

(tilanne 1.5.2006)

### A-kategoria

#### - vanhemmat oriit/ruunat

Golda Apache 2.05,7a

#### - vanhemmat tammat

Caiza 2.12,3a

#### - 5-vuotiaat oriit/ruunat

Glamour 2.28,4

#### - 5-vuotiaat tammat

Sonata 2.24,8

#### - 4-vuotiaat oriit/ruunat

Jupiter III 2.39,2a

#### - 4-vuotiaat tammat

Sonata 2.31,2

#### - 3-vuotiaat oriit/ruunat

Golda Apache 2.36,5

#### - 3-vuotiaat tammat

Millbay's Moira 2.51,4

### Monté

#### - oriit/ruunat

Golda Apache 2.16,8

#### - tammat

Sonata 2.31,5

### B-kategoria

#### - vanhemmat oriit/ruunat

Guran 1.50,4a

#### - vanhemmat tammat

Linella Ess 2.00,4

## Hyödyllisiä yhteystietoja

Suomen Hippos ry:

puh. 020 760 500, [www.hippos.fi](http://www.hippos.fi)

Suomen Hevosnomistajien Keskusliitto:

puh. 09-541 3472, [www.shkl.net](http://www.shkl.net)

Suomen Poniraviyhdistys ry:

[www.poniravit.com](http://www.poniravit.com)

Maa- ja metsätalousministeriö:

puh. 09-160 01, [www.mmm.fi](http://www.mmm.fi)

Lisäksi: [www.sey.fi](http://www.sey.fi), [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi),

[www.sptf.nu](http://www.sptf.nu),

[www.shettis.com](http://www.shettis.com),

[www.hevosnetti.com/rotuyhdistys/russ.htm](http://www.hevosnetti.com/rotuyhdistys/russ.htm)

## Kirjallisuutta

\*Lillkvist, Anneli. Ruokinnalla tuloksiin 3.

2002. Forsbergin Kirjapaino Oy

\*Uusi ravihevosen hoito ja valmennus, osat

I-IV. Suomen Hevosurheilulehti Oy.

Hakapaino 1999 ja 2000.

\*Maaseutukeskukset, Tieto tuottamaan

sarjan nro 101. Hevosen ruokinta ja hoito.

Uusin painos 2003.

\*Maa- ja metsätalousministeriö.

Tavoitteena terve ja hyvinvoiva hevonen.

\*Sevelius Fritz, Olsson Harry & Lennart.

Terve ja sairas hevonen. 1980. Otava.

\*Hevosurheilu-lehti

\*Kilpailukutsut-lehti

\*Shettis- ja russyhdistyksen julkaisut

\*Kärryillä-lehti (Ravinuorten ja Suomen

Poniraviyhdistys ry:n jäsenlehti)

\* Hevosurheilun taskukalenteri

## Raviponiopas

Julkaisija: Suomen Hippos ry

Taitto: Hanna Lankinen (alkuperäinen)

Päivitykset: 1.5.2006 Anne Laitinen

Kansikuva: Juhani Länsiluoto

Kuvat: Leena Kahisaari, Aila Kajander, Anja Laakeristo, Hanna Laakeristo, Anne

Laitinen, Elina Paavola, Satu Peltoniemi, Maura Tuomi ja Mari Ukksoski

Painos: 4 500 kpl toukokuu 2006

III-painos