

# Kestvusratsutamisel vajab hobune

# jahutamist

Juhuslikult kestvusratsutamisevõistluse hooldusalale sattunud inimene võib olla nähtust üsna hämmeldunud. Suur maa-ala on kaetud mitmevärviliste ämbritega, kõikjal on švamme. Kas siin pestakse hobuseid, selmet sporti teha? Püüan seda imelikku vaatepilti seletada.

TEKST: ANNE ROHTLA, FOTOD: AGO RUUS

**K**uigi hobuse jahutamine ja veekao kompenseerimine on omavahel tihedasti seotud teemad, tuleb siinkohal juttu ainult hobuse jahutamisest. Hobuse jootmisest ja elektrolüütidest saab lugeda 2010. aasta augustikuu Oma Hobus.

Hobune tuleb oma võistlusringilt, keha töötamisest kuum. Tema pulss on kiire, lihastes piimhappet, nahk higine. Selleks, et viia ta vetkontrolli ja esitleda sobivas seisundis, tuleb pulss saada ettenähtud tasemele, lühematel distantsidel 56 löögini minutis, pikematel 64 löögini minutis.

Kui hobuse kehatemperatuur on normi piires – alla 40°C –, siis taastub ta kiiresti, pulss langeb ja ainevahetuslikud näitajad on korras.

Hobuse keha vabaneb kuumusest mitmel viisil.

**1. Aurustuv jahutamine ehk higistamine.** Hobune ja inimene on loomariigis ühed vähesed liigid, kes jahutavad ennast higistamise teel. Tavaliselt liigub kuumenenud veri lihastest keha pinnapoolsetesse veresoontesse, kus see käivitab vee aurustumise nahalt ehk higistamise. Normaalselt saab hobune higistada piisavalt, et kuumust töötavatest

lihastest eemaldada. Nii toimub see tingimusel, kus kuumust ja niiskust ei ole üleliia. Niiske ja kuuma ilma puhul higi aurustumine nahapinnalt väheneb, sest õhk on juba niigi vedelikuga küllastunud. Ilma efektiivse aurustumiseta kuumuse hajutamine väheneb.

Kui hobune ootamatult higistamise lõpetab ja tema nahk on kuiv või imelikult niiske, tuleb arvestada, et higistamise lõppemine võib olla tingitud sellest, et higinäärmed on ülekoormatud ega suuda higi genereerida. Ülekuumenemine jätkub, kuid termostaat on rikkis. Selline seisund on äärmiselt ohtlik.

**2. Respiratoorne jahutamine.** Suurenenud hingamissagedus võib aidata kuni 33% kuumuse vabanemisele. Siinjuures tuleb arvestada, et sügavalt ja tihedalt hingav hobune kaotab väljahingatava auruga suurel hulgal vett.

**3. Soojuskiirgus.** Kuumus kiirgab naha ja lihaste kaudu ümbritsevasse jahedasse keskkonda. Ilma ei saa küll tellida, kuid saame viia hobust varju, katta teda võimalikult väiksema pinnaga sadulapadjaga. Kaelal ja seljal on suurel pinnal higinäärmed. Siin tuleb appi ka hobuse klippamine.

Hobuse kaelalt, rinnalt ja kõhult karvade pügamine aitab ka jahutusveel kiiremini nahale jõuda. Õigeks klippamiseks tasub nõu küsida või vastavat kirjandust uurida. Hobuse laka võib punuda patsidesse, et õhk paremini kaelani jõuaks. Hiljem, kui lakk jälle lahti põimitud, aitab see kaelal sooja hoida. Väheses treeninguga hobusel võib olla probleemiks liiga paks rasvakiht naha all, mis soojuse kiirgamist vähendab.

**4. Kuumuse ärajuhtimine** läbi naha otsese kontakti jahedama pinnaga. Kui juba sõidu vältel valada vett üle hobuse pea ja kaela, säilib sooja naha kontakt jaheda temperatuuriga veega. Kui soe vesi maha kaapida ja lisada jahedat vett, on efekt maksimaalne.

Meie eesmärk võistlustel on vähendada hobuse higistamist ja seega vedeliku ning elektrolüütide kadu. Selleks on vaja leida enda jaoks parimad meetodid, vähendamaks kuumuse teket ja võimaldada tekkinud kuumuse võimalikult kiiret jahutamist. Kõige lihtsam on seda teha hobuse kehale välistemperatuurist jahedamat vett peale valades.

Hobust on kõige parem jahutada kolmekesi: üks hoiab hobust, mõlemal





küljel on üks kastja. Kõige suuremad veresooned naha lähedal on hobuse kaela alaosas ja jalgade sisekülgedel. Neid piirkondi tuleks ohtra veega üle valada.

Kuuma ilma puhul peab jälgima, et seisev jahutusvesi liiga soojaks ei muutuks. Vett võib jahutada jääkuubikute või sügavkülmas hoiatud vee-pudeli abil. Jääkülma vett hobusele valada ei ole mõistlik. Kui nahale liiga külma vett valada, siis tõmbuvad pindmised veresooned kokku ja veri nahapinnast eemale. Nii jääb sisemine kuumus lihastesse ega tõuse nahapinnale. Ülekuumenemine suureneb veelgi.

Jahedama ilma puhul aitab märja švammiga üle tõmbamisest, kuumema ilmaga tasub vett ohtralt kasutada. Vahepeal tuleb nahapinnal soojenenud vesi maha kaapida ja jälle jahe-dam peale valada. Hoogsalt hobust jahutades tuleb jälgida hobuse naha temperatuuri. Kui nahk käega katsudes jahe tundub, et ole mõtet seda rohkem jahutada. Eesmärk ei tohiks olla hobuse ärakülmetamine.

Külma vett ei tohi valada hobuse laudjale. Pigem tuleks sinna tekk panna. Laudja ja selja suurte lihaste kiire jahutamine võib tekitada krampe.

Kastmise ajal on hea võimalus hobuselt eemaldada nahale kogunenud pori ja mustus. Kui on vaja pesta suurte lihaste piirkonda või kui ilm on jahe, tuleb jälgida, et vesi ei oleks liiga külm. Päiksepaistelise ilmaga saab mõned ämbritäied soojenema jätta.

Jahutamine ei peaks toimuma nii, et hobune seisab nagu sammad ja tema ümber käib suur sebumine. Ka hobune peab saama liikuda, et tema lihased kangeks ei jääks. Võib valada vett käigu pealt, nagu seda on näha tippvõistlustel, kus iga sekund on arvel. Seal toimub hobuse varustusest vabastamise, jahutamise ja pulsimõõtmise protsess ühtlasel liikumisel vetkontrolli poole. Kui ajaga nii kriitiline seis ei ole ja hobuse taastumine on veidi aeglasem, võib jalutada ja jahutada kordamööda.

Iga hobuse pulss ei lange ühtviisi kiiresti. Kui hobune on piisavalt treenitud, temaga on ratsutatud mõistliku kiirusega ja tal ei ole tekkinud terviseprobleeme, peaks pulss taastuma vähemalt 10 minutiga.

Selles artiklis on refereeritud Nancy S. Lovingi, DVM raamatut *Go the Distance*

### Pea meeles!

- Varu ämbreid ja švamme.
- Tee pika ja tiheda lakaga hobusele patsid.
- Püga karvad kaelalt, rinnalt ja kõhult.
- Võistlusraja äärsete hoolduspunktide jaoks varu piisavalt veega täidetud pudeleid või kanne, millega saaks hobuse kaela üle valada.
- Varu vett ja pütia reguleerida selle temperatuuri.
- Kasuta õige temperatuuriga vett vastavalt ilmale.
- Kasta õigeid kehapiirkondi.
- Kaabi soojenenud vesi nahalt maha.
- Jälgi hobuse pulssi.
- Jälgi hobuse nahatemperatuuri.
- Jaluta vahepeal.
- Lase juua ja arvesta, et piisavalt treenitud hobuse puhul on parem lubada tal võtta paar suutäit rohtu, kui temaga selle keelamise pärast võidelda.
- Pütia leida hobusele puhkuseks varjuline koht, kui ilm on palav.



# Kestvushobuse

# sadul



Sadula tähendus sooritusvõimele ja hobuse tervisele on suur ükskõik millise ratsaspordiala puhul. Kuid kestvusratsutamises ei anta andeks ka väikseimat eksimust.

TEKST: INGRID RANDLAHT

juhul, olenemata sellest, kui sobiv või ebasobiv ta on. Kuid ebasobiva sadula mõju on laastav. Sadul võib vale istuvuse korral:

- takistada esijalgade liikuvust ja sundida hobust neid valesti maha asetama,
- põhjustada kudede vigastusi (kuni luustumiseni) abaluu taga,
- põhjustada lihaste hellust, põletikku ning atrofeerumist seljal ja kaudselt ka kogu kehal,
- häirida vere- ning lümfiringet,
- põhjustada lülisamba pöörduvat deformeerumist erinevates kohtades (tuntuim pikaajalise selja vale kandmise tagajärg on selgroolülilise kokkukasvamine, ingl *kissing spine*),
- kahjustada siseorganeid, eeskätt neerusid, kopse ja südant.

Kestvushobused läbivad nii treeningul kui võistlustel väga pikki vahemaid ning töö kestvus on ka ajaliselt väga pikk. Seetõttu omab igasugune ebamugavus või valu sedavõrd suuremat mõju. Kui pool tundi platsil ringis ebamugavust tundev hobune võib sedasi toimida päris pikka aega, siis kestvusratsutamises on ka väiksemate ebamuga-

vuste tagajärg suure mõjuga.

Ebamugavuse või valu korral hakkab hobune ennast valesti kandma ning ka jalgu vale nurga all maha asetama. Viimane juhtub eeskätt just siis, kui kitsas või lihtsalt liiga ette asetatud sadul esimestel jalgadel vabalt liikuda ei lase. Siinkohal tuleb teada ja aru saada, et esimesed jalad ei ole hobusel lülisambaga mitte (otseses) liigeselises, vaid lihaselises seoses. Esijalgade liikuvus on väga suur ja kui sadul abaluud rõhub, siis selleks, et oma jalga liigutada, teeb hobune seda asendis, mis liikumist võimaldab. Abaluu suur liikuvus võimaldab esijalgu liigutada ka eba-loomulikus asendis, kuid tagajärjed on tihti halvad. Koormatakse üle liigesed ja kõõlused ning tulemuseks on lonked, mille algpõhjust ei suudeta kunagi leida.

Väga kriitiliseks kohaks on ka nimme koormamine. Enamus hobuseid kestvusratsutamises on araabia-verelised. Araabia tõugu hobustel on valdavalt üks roidepaar vähem kui teistel hobusetõugudel ning seega on ka roietega kaitstud rindkere osa lühem. Ehk siis just see osa seljast, kuhu sadul toetuda võib. Roiete kinnitumiskohast tahapoole toetuv sadul on väga suur oht lülisambale ning ka neerudele, mis asuvad üsna

**K**õik sadulast lähtuvad probleemid võimenduvad iga läbitud kilomeetriga. Keegi ei soovi ebamugava jalanõuga isegi üle hoovi poodi lipata, veel vähem kümnekilomeetrisele jooksuringile minna. Treenimine maratoniks nõuab aga juba suurepäraseid jalanõusid, mis muide tuleb ka teatud kilomeetrite arvu järel välja vahetada. Vastasel juhul on varsti tulemuseks vigastused ning maraton jääbki unistuseks.

Sadula sobivust mõjutavad aga palju enam tegureid kui jalanõusid. Erinevalt jalalabast on hobuse selg suurte lihaste piirkond, mis seoses treeninguga oluliselt oma kuju ja massiivsust muudab. Samuti on selg väga liikuv.

## Sadulaga seotud peamised probleemid

Sadul mõjutab hobuse organismi toimimist ja liikumise omadusi igal



kaitsetult selja pikilihaste all. Võib vaid ette kujutada, mida tähendab neerude töö häirumine hobusel, kelle töö niigi neid tugevasti koormab.

Sellest lähtuvalt tuleb kontrollida sadula sobivust pidevalt ning väga hoolikalt, et vältida ebamugavust ja valu põhjustavate survepunktide teket. Tee endale harjumuseks kontrollida alati:

- kas higijälg, mis hobuse seljale ratsutamise järel tekib, on ühtlane kogu sadula paneelide ulatuses. Märgetes kuivemaid või tugevamalt hõõrutud ning musti kohti, on põhjust olla mures ning probleemiga koheselt tegeleda.
- kas abaluu sadula raami ees pääseb vabalt liikuma. Otsi üles abaluu tagumine serv ning kontrolli selle vaba liikuvust ka sadulas olles.
- et turja ning lülisamba ülejäänud sadulaaluse osas oleks vaba ruum. Lülisambas ei tohi mitte mingis osas mitte mingisuguse surve alla langeda. Turja ja sadula vahele peab ka sõites mahtuma lapik labakäsi. Nn lülisambakanal peab olema vähemalt kolme sõrme laiune, kuid ideaallaius sõltub hobuse lihaste ehitusest. Ei ole mingi üllatus, et 160 km läbinud hobune võib vaid ühe sõidu ajal tubli osa oma lihasmassist kaotada, rääkimata muutustest hooaja lõikes.

### Kestvusratsutamise sadula iseärasused

Kestvusratsutamise sadula juures on veelgi tähtsam kui teistel, et tema kandepind oleks võimalikult suur. Samas peab ta olema piisavalt lühike, et mahtuda seljal lubatud ala piiridesse, eriti kui räägime araabia tõugu hobustest, aga ka ponidest. Kasutamiseks sobivad spetsiaalselt kestvusratsutamiseks mõeldud sadulad, kuid ka üldsadulad ning islandi hobuste rännakusadulad. Peamine on see, et sadul hobusele sobib ning paneelide kandepind on lai.

### Valtrapid ja pehmenused

- Väldi valtrappe ja sadulatekke, mis jäävad servapidi sadula alla. Igasugused õmblused, kandid ja paksemad servad sadula all tekitavad varem või hiljem probleeme.
- Sadulatekkide lõige peab jätma selgroo vabaks, ka valtrapi surve turjal võib probleeme põhjustada.
- Valtrapid peavad olema puhtad ning soovitatavalt naturaalsest materjalist.
- Geelipadjad ei kuulu kestvusratsutamise juurde, kuna nende all võib kergesti tekkida lihaste ülekuumenemine.
- Paneelikujuliste taskutega sadulatekk on hea abimees, millega saad vajadusel, kasvõi sõidu kestel, sadula istuvust korrigeerida.

Villtoppelise kestvusratsutamise sadulate topet tuleb kahtlemata vahetada tihedamini kui teistel aladel. Mõistlik on seda teha iga-aastaselt hooaegade vahel. Seda seetõttu, et sadul jõuaks end eelseisvks hooajaks sisse kanda. Sadulaid toodetakse ka sünteetilise täitega, näiteks lateksvahuga. Neid sadulaid ei topita, kuid tuleb arvestada, et hobuse järgi seadmise võimalus on ka selle võrra väiksem.

Kuivõrd kestvushobuste konditsioon on väga muutuv nii ühe võistluse kui hooaja lõikes, on hea, kui sadulad on muudetavad mitme parameetri osas või siis on kasutada mitu sadulat.

Osadel sadulatel saab küllalt kerge vaevaga muuta raami laiust, osadel ka paneelide nurka. Lihtne viis paneelide seadmiseks on *shimz* täidete kasutamine paneelide vahel. Abiks on ka paneeli alla jäävate taskutega sadulapehmenus, kuhu saab hobuse

„kahanemise“ korral kiiresti lisakihte lisada.

Ka sadulavöö võiks olla laia kandepinnaga. Oluline on vältida vöösid, millel on kummid õmmeldud ühte otsa, see kõige tavalisem põhjus sadula ning hobuse asümmeeria tekkeks. Hobustel, kellel on loomulik sadulavöö istumise koht väga ees, võib abi olla anatoomilisest vööst, mis võimaldab tuua vöö kinnituskoha veidi tahapoole.

### Hobune räägib

Kõige olulisem on kuulata oma hobust. Hobused on küll erinevad, kuid enamasti annavad nad oma ebamugavusest siiski teada. Hobust tuleb õppida jälgima. Võrrelda tema liikumist vabalt ja sadula all ning pöörata tähelepanu kõigile muutustele. Probleeme märgetes ning nendega koheselt tegeledes, on võimalik vältida tõsisemaid tagajärgi, olgu siis põhjuseks sadul või miski muu.

### Sadula materjal

Sadulatööstus on konservatiivne. Kui ülejäänud sporditööstus on ammu suurema osa materjalidest sünteetilisest asendanud, siis ratsutatakse endiselt valdavalt naha, puu ja villa peal. Kuid ka sünteetiliste sadulamaterjalide areng on olnud viimasel ajal päris hea. Eriti just kestvusratsutamises on leitud, et sünteetilised materjalid võimaldavad teha kergemaid ning lihtsamalt hooldatavaid sadulaid. Küll tuleb aga arvestada sünteetiliste sadulate kasutamisel sellega, et elame kliimas, kus temperatuurid langevad väga madalale ning mitte kõik plastmassid ja muud polümeerid pole sellistes tingimustes töötamiseks mõeldud. Enamasti nad siiski kannatava ratsutamist külmas, kuid vältida tuleb nende hoiustamist külmas ruumis ning temperatuuride suuri kõikumisi, eriti külmast sooja poole.



# Kohtumine sadulameistriga

TEKST JA FOTOD: ANNE ROHTLA

Veebruaris pidas Jämsänkoskil Soome kestvusratsutajatele loengu Inglismaa sadulafirma *Free and Easy* (FnE) meister Les Spark.

Sparki oli esinema kutsunud rahvusvahelisel tasemel võistlev kestvusratsutaja Tanja Lampinen. Nagu ta ütles, sellepärast, et tal endal „oli lehm kraavis“, ehk siis vajas ta hädasti abi sadula sobitamisel. Les'i loengu teemaks oli „Kuidas hobuse kehaehitus mõjutab sadula sobivust“.

Les oli Tanja juurde saanud juba mõni päev varem, et Tanja hobuse sadulat proovida ja korrigeerida. Nii avanes ka minul võimalus laupäeval Jämsänkoskele sõita ja meie FnE sadulad üle vaadata lasta.

Abi otsima hakkasin ma järgnevate probleemide tõttu:

- kuna hobune on praeguse lumerohe talve tõttu koplis piiratud liikumisega – põhiliselt heinakuhjani ja tagasi –, siis on tema kehakaal suurenenud ja seetõttu on tal ümarale rindkerele lisaks veel punnis kõht.

Seega on sadul eriti ette vajunud ja õlad silmnähtavalt kinni vajutanud;

- teine juba kaua kestev probleem on olnud sadula tagaosade liikumine ja küljele ära vajumine.

Kui kõht täis söödud ja inglise mehe muljed elu esimesest saunaskäigust ja lumme hüppamisest ära kuulatud, asusime sadulateema kallale. Kõigepealt seletas Les näidispiltide abil, mille seas olid ka meie hobustest varem saadetud fotod, sadula istuvuse probleeme tüüpilise araablase seljas. Põhilised selle tõu iseärasused on lühike selg, mille tõttu rinnakorv on ümar ja lai, samas rind on eest kitsam. Ümara kõhu tõttu jääb sadulavöö istumise koht kohe esijalgade taha, mis jätab sadula liiga ette. Õlad ei saa vabalt liikuda ja vales kohas istumise tõttu hakkab sadula tagaosad liikuma ning selga hõõrsuma. Kui

on veel tegemist ebasümmeetriliste seljalihastega, on sadula sobitamine keeruline ülesanne.

Selle lahendamiseks oli Les sadulale välja töötanud lisadetailid, mille abil sai viia sadulavöö kinnituste algused sadula küljes lahku. Esimene tripp jäi ettepoole, kuid tagumine oli viidud hulk maad tahapoole, et selle abil saaks sadula tagumine pool paigal püsida.

Kui teoreetiline osa läbitud, jätkus selgitustöö tallis hobuse peal. Kui mina olin oma hobuse piltide najal aru saanud, et tegemist on tüüpilise hobusega, kes eelnimetatud probleemidele lahendust vajab, siis tallis seisis hobune, kellel oli sellele pakatile lisaks ka veel selja astümmeetria. Selle hobusega toimus parajasti vahelduv sõitmise-reguleerimise protsess. Tema puhul tulid appi kruvid, mille abil sai sadula sättida nii, et paneelid liibusid vastu





hobuse selga, kuid ratsutaja istus ikkagi tasakaalus sadula istmel. Les märkis ära ka selle, et naiste ja meeste istme reguleerimine on erinev. Kuna naiste istmikuluud asuvad mehe omadest veidi tagapool, siis võib sadula kõige sügavam punkt naistel olla veidi tagapool.

Lõpuks võttis Les ette minu sadula, kinnitas sellele kruvide abil vahetüki, kuhu sai kinnitada uued sadulavöö tripid. Nüüd peaks teoreetiliselt saama sadula asetada hobuse seljale õigele kohale abaluudest piisavale kaugusele

tahapoole ja teine, tahapoole kinnituv sadulavöö tripp peaks aitama sadulat tema õigel kohal kinni hoida.

Nüüd on sadulavöö ka postiga kohale jõudnud ja esimesed sõidud uuendatud sadulaga tehtud. Sadul istub kenasti oma õigel kohal paigal, hobuse õlad on vabad ja esijalad liiguvad hoogsalt. Põhjalikku analüüsi muutuse kohta paari sõiduga veel anda ei saa. Selle saab teha võistlushooaja lõpus. Siiski tundub, et Les Sparki teooria on kinnituse saanud.

### Free and Easy sadulad

on selle poolest omapärased, et nende paneelide asend on spetsiaalsete kruvide abil muudetav. Et sadul hobusele sobitada, tuleb sättida esipaneelid täpselt paralleelselt hobuse õlaga ja seejärel iste õigesse asendisse timmida. Teine eripära on see, et paneelid koosnevad justkui liigenditest, mis aitavad tervel paneelil hobuse selja vastu liibuda ja selja liikumisega kergelt kaasa liikuda. Nii ei teki survepunkte ja seljalihased saavad vabalt töötada.



## LÄHIAJA HUVITAVAMAD VÕISTLUSED RATSASPORDIS:

**09.04. 10.04.** Väana Talvekarika finaali takistussõidus

**09.04. 10.04.** Kurtna Sisekolmevõistlus

**16.04. 17.04.** Ruila Indoor Cup/Talvine Ponikarika finaali

### Eesti Ratsaspordi Liidu Suur ja Väike Karikasari Koolisõidus:

**28. 05.** Suur & Väike Karikas I etapp, Liivaku Tallid

**19. 06.** Suur & Väike Karikas II etapp, Niitvälja Ratsakeskus

**31.07.** Väike Karikas III etapp, Juurimaa Tall

**06.08.** Suur Karikas III etapp, Lagedi Tall

**20.08.** Suur & Väike Karikas Finaali, Väana Ratsakeskus

ERL Suure ja Väikese Karika etappidega koos toimuvad ERL Noorhobuste Koolisõidusarja 5- ja 6-aastaste hobuste klassid.

Noorhobuste Koolisõidusarja Finaaliks on **3.-4. septembril** toimuv Noorhobuste Tshempionaat Toris.

Ratsaliidu võistluskalendri leiad [www.ratsaliit.ee](http://www.ratsaliit.ee)

