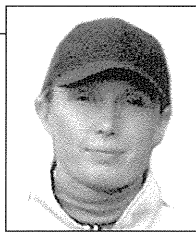


ANNE ROHTLA

Oma Hobu



Kuidas treenida vahetult enne võistlust?

Enne võistlusi kahe-kolme nädala jooksul tasub koormust veidi vähendada. Ei maksa loota viimasel hetkel vormi ajamisele. Pigem annab paremaid tulemusi varasem korraliku vundamendi ladumine pikkade aeglase sõitudega. Muidugi tuleb arvestada ka hobuse närvisüsteemiga. Rahulikule hobusele võib anda enne starti vabalt paar puhkepäeva, kuid erguma närvikavaga indiviidi võib see võistluseks stardis kihutajaks muuta. Nii et kõige targem on talitada lähtuvalt oma hobuse tundmisest.

Ära tee muudatusi rautuses, varustuses, riietuses

Kahe viimase nädala jooksul enne starti ei ole soovitatav lasta hobust rautada. Hobune vajab värkimisega kohanemiseks aega. Ta peab saama harjuda raudade kaaluga, kabja uue nurgaga. Kujuta ette, kui sa peaksid ise uute, harjumatute jalanõudega pikka maad jooksma hakkama. Kindlasti eelistaksid sissekantud spordisusse. Ära muuda ka hobuse varustust viimase kahe nädala jooksul.

Ka endale ei maksaks uusi ratsapükse võistlusele esimest korda jalga panna, nende õmblustest võib korralikud nahahõõrdumised saada. Nii hobusele kui endale on kõige parem, kui võistlejate harjunud varustuses, nii et kõik on teada ja tuttav.

Kuidas sõita võistlustele ja sööta-joota hobust enne võistlust?

Võistlustele sõitmiseks tasub leida oskaja autojuht, kes teab, kuidas treilerit vedada. Liiga äkiline sõidustiil ei võimalda hobusel reisi ajal rahulikult puhata ja heina süüa ning tekitab talle liigset stressi.

Uude kohta võistlema sõites tuleb kaasa võtta oma söök, et söödamuutusega hobuse tervist mitte kahjustada. Kui hobune on harjunud kodus karjamaarohust toituma, kuid võistluse eel pakutakse talle ainult heina, võib kergesti vedelikupuudus tekkida. Sellepärast tasub enne võistlust talle mõnda aega rohkem heina anda, et hobuse organism kuivema toiduga kohtaneks ja ta rohkem jooma harjuks.

Ära hakka enne võistlusi hobusele erinevaid söödalisandeid andma. See suurendab neerude koormust. Jäta söötmisratsioon tavaliseks. Pea meeles, et nelja tunni jooksul peale suure koguse vilja söömist tekib hüpo-glükeemia: vereringesse vaba-

RÄNNAKUVEERG

neb rohkelt insuliini. See viib suhkru rakukudesse ja vereringesse jääb seda lihastöö jaoks vähem.

Jooda hobust talle tuttavast ämbrist. Jälgi, et ta kindlasti piisavalt jooks.

Võistluseelne hobuse esitlemine

Esimene veterinaarkontroll hobusele toimub kas võistluseelisel õhtul või samal hommikul. Loomaarst kontrollib põhjalikult, kas hobust saab üldse võistlema lubada. Sul peavad olema korras hobuse dokumendid, kus olemas märkmed nõutud vaktsineerimiste kohta.

Hea oleks hobust enne arstile näitamist veidi soojendada, et ta treilerist või boksi pikast seismisest kangena ei saabuks. Piisab 10-15 minutist käekõrval jalutamisest või kergest kordetamisest, et vereringe käima ja lihased-liigesed lõdvestatuks saada.

Veterinaarkontrollis ilmneb kõige paremini, kas hobusega on kodutöö tehtud. Hobune peab olema õppinud paigal seisma, et arst teda põhjalikult uurida saaks. Ta peab oskama sinu kõrval etteantud tempos traavida. Traavimine toimub tavaliselt päitsetega. Nõor ei tohiks olla pingul. Kumbki teist ei tohi oma partnerit tirida, vaid sa peaksid liikuma umbes hobuse õlaga kohati. Jooks peab olema reibas, ühtlane, mitte tormlev ja kindlasti ka mitte jalgu lohustav lõntsimine. Tahate ennast ju kõige paremast küljest näidata! Algul traavitakse arstist eemale, seejärel tehakse sammus pööre tagasi nii, et pöörde ajal jääb hobune kogu aeg arsti poole. Tohtri ette tagasi saabudes ei soovita teda jalust maha joosta, vaid sobivas kauguses seisma jääda. Nagu näha, on sellel spordialal käekõrval tehtav töö väga oluline!

Kui su hobune on võistlema lubatud saad rannanumbri ja võistleja kaardi.

Võistluseelne koosolek ehk rajatutvustus

Võistluseelisel koosolekul viibida on tunnivalt soovitatav. Seal saad rajakaardi koos kommentaaridega pinnase, ümbruse, teede ja muu olulise kohta. Ära jää kunagi lootma kaasvõistlejate peale, vaid ole valmis rada iseseisvalt läbima. Meil Eestis toimub tihti eelnev raja läbisõitmine autodel ja vahel ka hobustel.

Traav käekõrval veterinaarkontrollis.



Pärast FEI Endurance maailmameistrivõistlusi lükkab FEI Kohtunike Komitee tagasi kuldmedalivõitja positiivse dopingutesti kaase.

Kuigi nii A kui B analüüs osutusid positiivseteks, jääb Tema Kõrgus Šeik Hazza bin Sultan Bin Zayed Al Nahyan kuldmedalivõitjaks ja saab kõik selle tiitliga kaasnevad auhinnad. Uut autasustamisteremooniat ei korraldata.

Põhjuseks, miks dopingusüüdistus tagasi lükati on see, et kuigi asjaosalised olid palunud B proovi analüüsimise juures oma esindaja tunnistajana viibimist, ei olnud vastutav

Võistluspäev, häälestumine stardiks

Selleks, et võistluseelset närvipinget vähendada, pane varakult valmis kogu vajaminev varustus. Varu enne starti 10-15 minutit aega, et hobune kergelt soojaks saada. Stardijoonetele ei ole vaja minna enne kui paar minutit enne starti.

Rajal

Start on antud! Alusta kena rahuliku tempoga. Rühmas jooksmine lisab hobuse vereringesse adrenaliini ja ta paneb endast algul rohkem välja kui võimed lubavad. Adrenaliin peidab märgid, mis näitavad, et ta hakkab väsima. Ära püüa jõuda esimesse veterinaarpunkti esimeste hulgas, säästa oma hobust. Kuula teda. Hoiu plaaneritud tempot. Ära lase hobusel liikuda

võistlema



isik teadlik analüüsi täpsest toimumise ajast. Seetõttu ei saanud ta saata tunnistavat analüüsijat laboratooriumisse.

Hobuse uriinis leiduv aine oli metüülprednisoloon. See on põletikuvastane kortikosteroid, mis toimib liikumisaparaadile ja on hobuse esinemisele FEI skaala järgi keskmise mõjuga (3. aste 5-pallises süsteemis).

Hobustele keelatud ainete nimekiri on ära toodud FEI kodulehekülje www.horse-sport.org veterinaaria seksioonis ja ERL koduleheküljel www.ratsaliit.ee võistlusspordi all.

pika aja vältel kiirusega, milleks sa ei ole teda treeninud. Kui kasutad südamemonitori, ära lähtu ainult sellest, vaid jälgi ka pinnast. Raskemal pinnasel tuleb tempot aeglustada. Aeg-ajalt võib ka sadulast maha tulla ja käekõrval liikuda.

Veterinaarpunktis käitumine

Veterinaarpunktis on esmaseks ülesandeks hobuse pulss normi piirsesse saada. Selleks oleks tark juba enne punkti jõudmist tempot aeglustada, et võimalikult vähe aega kaotada. Tule hobuse seljast maha, lödvesta sadulavöö. Kastke koos hooldetiimiga hobuse rinnaesist, esijalgu, kaela, kus asuvad suured veresooneid. Mine varjulisse kohta. Lase hobusel juua, kui ta tahab, kuid ära lase tal süüa enne

pulsikontrolli. Söömine aeglustab pulsi taastumist. Sa peaksid hobust kodus treenima kannatlikusele, et ta ei ootaks ärevalt toitu ega hakkaks sind söögi poole tiri-ma. Kui ilm on jahe, kata hobuse tagaosa tekiga. Hobune taastub kõige paremini kui teda vaheldumisi kasta ja jalutada. Kui hobusel läheb üle 5-10 minuti, et vajalikku pulsitaset saavutada (tavaliselt 60-64 l/min), oled sa hobuse ettevalmistustaset arvestades ilmselt liiga kiiresti sõitnud. Võib olla on midagi valesti tema ainevahetuses või tunneb ta kusagil oma kehas valu. Otsi üles, milles probleem. Kui midagi ei leia, plaani järgmisel etapil kiirust tõsiselt vähendada.

Veterinaarkontrollis püüa teistest hobustest veidi eemale hoida, et üksteist mitte segada. Esita oma võistlejakaart ja jälgi tähelepanelikult korraldajate juhtnööre. Kui sa arstile hobust esitled, kasuta samasugust traavi, nagu sõidueelses kontrollis, so püsi hobuse välisküljel, nii et arst saaks jälgida hobuse, mitte sinu liikumist.

Kõiki hobuseid kontrollitakse ühesuguse süsteemi järgi ja enamus tohtreid on nii õiglased ja objektiivsed kui võimalik. Seega ei maksa sul pahane olla, kui sinu hobuse seisundi kohta mõni märkus tehakse. Kõik toimub ju hobuse heaolu nimel! Saa aru, et arst leiab ähvardava probleemi kaua enne kui sina.

Puhkepaus

Kui hobune on pulsikontrolli ja veterinaarkesti läbinud, anna talle veidi süüa ja veel vett. Püüa sööta märjaks tehtud heina ja vesist kõrti, et parandada veega varustamist. Ahned hobused haaravad mõnikord liiga suured suutäied heina, nii et vahel on parem hein kohevile ajada või sööta otse pallist, et vältida kugistamist (lämbumist). Kui sa annad hobusele elektrolüüte, jälgi, et ta korralikult jooks, muidu võid kasu asemel kahju teha.

Uuesti rajal

Pane hobune valmis juba 5 minutit enne uuele ringile minekut ja jaluta temaga veidi. Nii sina kui ka hobune vajate sirutamist-venitamist. Minnes järgmise veterinaarpunkti poole püüa säilitada ühtlast rütmi ja tempot, mis võimaldab hobusel efektiivselt töötada. Juhuslikud kiirendused ja aeglustamised võtavad hobuselt väärtuslikku energiat. Ole teiste ratsutajate vastu rajal viisakas. Kui kavatsed mööduda või oled rivi eesotsas, anna oma

toimingutest hääle või käega märku. Rännak võib küll olla hobuste võidusõit, kuid võit ei pea tulema teiste hobuste või ratsutajate arvelt.

Ära oma hobust viimastel kilomeetritel „üle aja”, muidu läheb kogu pikk siiani tehtud töö luhta ja te ei pruugi viimast veterinaarkontrollist läbi saada.

Võistlusjärgne hooldus

Kui finišijoone ületanud olete, ei ole sinu töö veel kaugelki läbi. Sul on aega 30 minutit, et hobust viimast korda arstile esitleda. Soovitav on seda teha siiski varem, niipea, kui pulss on lõplikult taastunud. Kui liiga pikalt ootama jääd, võib hobune kangeks muutuda ja traaviesitus kesiseks jääda. Kui olete edukalt viimase kontrolli läbinud, anna hobusele jälle vesisemat sööki, et ta kindlasti oma vedelikutaset taastada saaks ja jälgi, et tal kogu aeg vesi ees oleks. Puhasta hobuse kasukast mustus ja higi, ka jalgadelt. Vaata üle sadulavöö-, sadula- ja valjastealune ala, et ei oleks hõõrdumisi. Hobuse lihastele ja liigestele on hea, kui temaga aeg-ajalt veidi jalutad. Võid ka tema suuremaid lihaseid kergelt masseerida. Vajadusel tuleks jalgu jääga jahutada. Paljusid ravimeid ei tohi hobusele anda enne, kui lõpetamisest on möödunud kaheksa tundi, et nad ei mõjuks halvasti neerudele. Võistlusele järgneval ööl peab hobusel heina vabalt saadaval olema ja vesi kindlasti ees.

Kojusõit

Kuna treilerisõit võib ohustada hobuse vedelikuvarustust ja tekitada lihasväsimust, arvesta, et peaksid andma talle aega end veega varustada ja puhata enne, kui koju hakkate reisisa.

Kodus anna hobusele piisavalt aega paranemiseks. Rusikareegel on: **üks puhkepäev iga võisteldud 15 km kohta**. Esimese võistluse järel võid vabalt puhkepäevi lisada. Kui sul ei ole sobivat karjamaad, peaksid oma hobust kergelt kordetama, 20-30 minutit iga päev, et tema liikumist vabamaks muuta. Väikeses koplis seistes muutub ta ilmselt ainult kangemaks. Kui uuesti treenima hakkad, alusta väga kergelt ja rahulikult. Tõsta koormust vähehaaval alles siis, kui näed, et hobune jälle täiesti puhanud, terve ja endine on.

Kasutatud kirjandus: *Go the Distance. The Complete Resource for Endurance Horses.* Nancy S. Loving, DVM; *Eesti hobuse sari rännakus.* Andres Tuvi.

Eesti hobuse rännaku karikasarja juhendit saab lugeda internetiaadressilt www.esthorse.ee