

Sanna Rissanen

Toimiva ratsastusvaatetus

Case: Livonija Horses tmi

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Sanna Rissanen Toimiva ratsastusvaatetus Case: Livonija Horses tmi 40 sivua + 2 liitettä 9.11.2012
Tutkinto	Vestonomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vaatetusalan koulutusohjelma
Ohjaaja	TaM Raija Mikkonen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää toimivan ratsastusvaatetuksen ominaispiirteitä. Työ tehdään yhteistyössä Livonija Horses tmi:n kanssa. Livonija Horses on vuonna 2006 perustettu hevosalan yritys, joka toimii Siuntiossa sijaitsevalla Övergårdin tallilla. Sen toimintaan kuuluu ratsastuksen opetus sekä hevosten maahantuonti, kasvatus ja myynti. Lisäksi yritys ylläpitää hevos- ja ratsastustarvikkeita myyvää Livonet-verkkokauppaa. Opinnäytetyössä on pyritty selvittämään mahdollisimman kattavasti ratsastusvaatetuksen tärkeimpiä vaatimuksia, toimivimpia yksityiskohtia sekä yleisimpiä ongelmakohtia, jotta Livonet-verkkokaupan tarjontaa voisi parantaa ja mahdollisesti tulevaisuudessa saada myyntiin myös omaa tuotantoa.</p> <p>Ratsastus on fyysisesti kuormittava laji. Se vaatii vaatetusltaan monia teknisiä ominaisuuksia. Etenkin talvikaudella pukeutuminen voi olla haasteellista. Tutkimusongelmana on määrittellä, minkälaisella vaatetuksella ratsastajan lämpötasapaino säilyisi sekä mitkä ominaisuudet tukevat ja helpottavat ratsastussuoritusta. Ratsastusvaatetusta on lähdetty tutkimaan toiminnallisesta näkökulmasta. Taustatietoa ja teoriaosuutta tutkimukseen on kerätty vaatetusfysiologiaa sekä ratsastusta käsittelevistä aineistoista. Lisäksi tietoa on kerätty kyselyn ja haastatteluiden avulla.</p> <p>Opinnäytetyössä on selvitetty vaatetuksen lämmöneristävyyteen, hengittävyys, vedenhylkivyyteen sekä ilmanläpäisykykyyn vaikuttavat seikat. Tietoa on haettu vaatetusfysiologiaa käsittelevistä lähteistä ja suhteutettu ratsastuksen asettamiin vaatimuksiin. Toimivista yksityiskohdista ja rakenteista saatiin tietoa tutkimalla erilaisia markkinoilla olevia ratsastusvaatteita sekä muita urheiluvaatteita. Kyselyllä selvitettiin ratsastuksen harrastajien ostotottumuksia sekä ratsastusvaatetuksen tärkeimpiä ominaisuuksia. Haastattelun avulla syvennettiin kyselystä saatua aineistoa.</p> <p>Tutkimuksen avulla saatiin kerättyä yritykselle kattava tietopaketti ratsastusvaatetuksen tärkeimmistä ominaisuuksista ja yksityiskohdista. Tämän avulla Livonet-verkkokauppa voi paremmin tarjota toiminnallisia ja ratsastussuoritusta helpottavia asukokonaisuuksia asiakkailleen. Myös Övergårdin tallin asiakkaille voidaan tarjota hyödyllistä tietoa toimivasta ratsastusvaatekokonaisuudesta. Tämän opinnäytetyön pohjalta yritys voi tulevaisuudessa lähteä myös kehittämään omaa tuotantoaan.</p>	
Avainsanat	ratsastusvaatetus, tekniset vaatteet, vaatetusfysiologia

Author Title Number of Pages Date	Sanna Rissanen Functional Equestrian Sportswear Case: Livonija Horses Ltd 40 pages + 2 appendices 9 Nov 2012
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Fashion and Clothing
Instructor	Raija Mikkonen, MA
<p>The object of the present thesis was to find out the best qualities of the functional equestrian sportswear. The work is executed in cooperation with Livonija Horses. The company has been founded in 2006 and it operates in Övergårds stable. Livonija Horses concentrates mainly on breeding horses and giving riding lessons. It also has an online store, Livonet that sells equestrian sportswear. The main purpose of the thesis is to describe the best details, main requirements and the most common problems in the equestrian sportswear. The company could use this information to develop their supplies and maybe even have their own production.</p> <p>Horseback riding is considered an endurance sport and the clothing needs to have technical qualities. The right clothing might be challenging to combine, especially in the winter-time. The problem is to maintain thermal equilibrium and to discover the qualities that support and help horseback riding. The research started with the functional point of view. The material has also been collected with a questionnaire and interviews.</p> <p>This thesis found out the features that make the clothes breathable, water- and wind-resistant and insulate the heat. There was also survey made on the existing equestrian clothes and their details. The questionnaire found out riders' shopping habits and the most important qualities in the clothing.</p> <p>The research results give extensive information of equestrian sportswear. With this information Livonet online store can provide functional outfit to their customers. In the future, they can also start their own production. Information on how riders should dress up, especially in the wintertime can also be offered to the customers of Övergård stable.</p>	
Keywords	equestrian sportswear, technical clothing, clothing physiology

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Livonija Horses tmi	2
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	3
2.3	Ongelmien kartoitus	4
3	Ratsastus	5
3.1	Lajiesittely	5
3.2	Ratsastuksen fyysinen kuormittavuus	8
4	Vaatetuksen ominaispiirteitä	10
4.1	Kerrospukeutuminen	10
4.2	Vaatetusfysiologia ratsastuksessa	13
4.2.1	Vaatteiden lämmöneristävyys	14
4.2.2	Vaatteiden hengittävyys	16
4.2.3	Kankaiden vedenhylkivyyden ja – pito	17
4.2.4	Vaatetuksen ilmanläpäisykyky	18
5	Tutkimusmenetelmät ja tiedon hankinta	19
5.1	Kysely	20
5.1.1	Vaatteen ostamiseen vaikuttavat tekijät	22
5.1.2	Ratsastusvaatteiden yleisimmät ongelmakohdat	26
5.2	Haastattelu	28
6	Ratsastuksessa käytettävä vaatetus	29
6.1	Mallin merkitys ratsastusvaatteissa	30
6.2	Ratsastusvaatteiden tärkeimmät yksityiskohdat	33
7	Yhteenveto	36
	Lähteet	39
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Haastattelulomake	

1 Johdanto

Olen harrastanut ratsastusta jo 15 vuoden ajan. Vaatetusalan opintojeni myötä kiinnostukseni erityisesti ratsastusvaatetusta kohtaan on kasvanut. Ratsastuksessa käytettävässä vaatetuksessa ei ole päästy vielä samalle tekniselle tasolle kuin monissa muissa urheiluvaatteissa. Usein talleilla voi huomata ratsastajien käyttävän vanhoja vaatteita, jotka eivät enää kelpaa arkikäyttöön. Näillä vaatteilla ei kuitenkaan usein ole riittävää hengittävyttä tai muita teknisiä ominaisuuksia ratsastuksen kaltaiseen toimintaan.

Ratsastus on kuormittava urheilulaji siinä missä moni muukin ja vaatii vaatetukselta monia teknisiä ominaisuuksia. Etenkin talvikauden pukeutuminen voi olla haasteellista. Miten pukeutua oikein, jotta saataisiin lämpötasapaino säilytettyä? Mitkä ominaisuudet ratsastusvaatetuksessa tukevat ja mahdollisesti jopa parantavat ratsastussuorituksen tasoa? Näiden kysymysten ääreltä halusin lähteä viemään opinnäytetyötäni eteenpäin. Yhteistyöyritykseksi sain Siuntiossa toimivan Livonija Horses tmi:n. Yrityksellä on ratsastustarvikkeita myyvä Livonet-verkkokauppa, jonka toimintaa halutaan kehittää ja mahdollisesti saada tulevaisuudessa myyntiin myös omaa pienimuotoista tuotantoa.

Nämä lähtökohdat sopivat opinnäytetyölleni erityisen hyvin. Sovimme yrityksen yhteyshenkilön Nina Vallin kanssa, että lähdän tutkimaan ratsastusvaatetusta toiminnallisesta näkökulmasta. Lisäksi tarkoituksena oli perehtyä ratsastusvaatteiden rakenteisiin ja yksityiskohtiin sekä ratsastusvaatetuksessa yleisimmin esiintyviin ongelmakohtiin.

Aluksi olen määritellyt opinnäytetyöni lähtökohdat sekä tavoitteet. Kappaleessa 3 esittelen lyhyesti ratsastuksen lajina sekä perehdyn ratsastusasentoon. Asennolla on suuri merkitys ratsastuksessa käytettävän vaatetuksen mitoitukselle, yksityiskohdille sekä muodoille. Sen jälkeen kerron teknisen vaatetuksen tärkeimmistä ominaispiirteistä. Ratsastus on fyysisesti kuormittava laji ja se tarvitsee oikeanlaisen vaatetuksen. Tämän vuoksi on tärkeää tutustua vaatetusfysiologisiin ominaisuuksiin ja käsitellä ratsastusvaatetuksen ominaispiirteitä urheiluvaatetuksen näkökulmasta.

Kappaleessa 5 esittelen työssäni käyttämiä tutkimusmenetelmiä sekä niiden yleisimpiä piirteitä. Lisäksi kerron kyselystä sekä haastatteluista saamani tulokset. Kyselyssä selvi-

tetään ratsastajan ostotottumuksia sekä ostopäätökseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi kartoitetaan ratsastusvaatetuksen yleisimpiä ongelmakohtia. Haastattelussa pyritään syventämään kyselystä saatua tietoa. Seuraavaksi työssä käydään läpi toimivan ratsastusvaatetuksen tärkeimmät piirteet sekä yksityiskohdat. Tarkoituksena on selkeyttää ratsastushousuilta, -paidalta sekä -takilta vaadittavia ominaisuuksia sekä toimivimpia rakenteita.

Opinnäytetyön lähteinä on käytetty pääasiassa vaatetusalaan sekä ratsastukseen liittyvää kirjallisuutta ja verkkolähteitä sekä kyselyiden ja haastatteluiden pohjalta saatua tietoa. Tutkimusta on syvennetty myös perehtymällä hyväksi todettujen ratsastusvaatteiden rakenteisiin ja yksityiskohtiin.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan ratsastusvaatetusta ja sen toimivuutta. Ratsastuksessa tarvittavaan vaatetukseen lähdetään perehtymään urheiluvaatetuksen ja vaatetusfysiologian näkökulmasta. Ratsastus on urheilulaji ja ajoittain fyysisesti hyvin kuormittava. Tästä huolimatta ratsastusvaatetuksessa ei useinkaan oteta huomioon vaatteiden teknisiä ominaisuuksia samalla tavalla kuin monissa muissa urheilulajeissa. Tämän työn tarkoituksena on siis määritellä oikeanlaisen vaatetuksen ominaispiirteet suhteessa lajin kuormittavuuteen ja ympäristön asettamiin olosuhteisiin.

2.1 Livonija Horses tmi

Livonija Horses on vuonna 2006 perustettu hevosalan yritys. Sen toimintaan kuuluu hevosten kasvatusta sekä niiden maahantuonti ja myynti. Ratsastuksen opetus on tällä hetkellä suurin ja tärkein osa yrityksen toimintaa. Lisäksi Livonija Horses ylläpitää hevos- ja ratsastustarvikkeisiin erikoistunutta Livonet-verkkokauppaa. Yrityksen tavoitteena on edistää ja vaalia tervehenkistä ratsastusurheilua kaikilla sen osa-alueilla, hevosista ratsastajiin sekä varusteisiin. (Valli 2012.) Livonija Horses on yhden hengen työllistävää yritys, joka toimii Siuntiossa Övergårdin tallilla. Myös Livonet-verkkokaupan toimintaa pyöritetään Siuntiosta käsin.

Livonet-verkkokaupan tavoitteena on tarjota hevostarvikkeita helposti netistä. Valikoimassa on tuotteita kaikilta ratsastusvarustuksen osa-alueilta. Ratsastusvaatteiden tarjonnassa on housuja, paitoja, puseroita, takkeja sekä liivejä. Lisäksi verkkokaupasta löytyy ratsastusjalkineita, -kypäriä sekä turvaliivejä. Hevosille ja talliin on myös omat tuotteensa. Tarkoituksena on tarjota mahdollisimman kattava valikoima toiminnallisia ja hinta-laatusuhteeltaan hyviä tuotteita ratsastajille. Kohderyhmänä ovat pääasiassa tavalliset lajin harrastajat. (Valli 2012.)

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on muodostaa selkeä määritelmä toimivasta ratsastusvaatetuksesta. Parhailtaan Livonet-verkkokauppa on kehitystauolla. Yhtenä parannettavana osa-alueena on myynnissä olevien ratsastusvaatteiden toiminnallisuus. Tästä työstä saadun tiedon avulla olisi tarkoitus saada myyntiin mahdollisimman kattava sekä täsmällinen ratsastusvaatevalikoima. Yksittäisten vaatteiden sijasta saataisiin myytyä ratsastussuoritusta helpottavia asukokonaisuuksia. Lisäksi toiveena olisi tulevaisuudessa lähteä kehittämään omaa pienimuotoista tuotantoa, jolla päästäisiin hyvin erottumaan muista alan yrityksistä. Oman tuotannon kannalta olisi hyvin tärkeää selvittää ratsastusvaatetuksen tärkeimpiä ominaisuuksia, yleisimpiä ongelmakohtia sekä toimivimpia rakenteita ja yksityiskohtia.

Tutkimuksesta saadun tiedon avulla pystytään myös parantamaan Övergårdin tallin internetsivujen sisältöä. Sivuille on tarkoitus tehdä tiivis ja kattava tietopaketti oikeanlaisesta, turvallisesta sekä suoritusta tukevasta ratsastusvaatetuksesta. Etenkin ratsastusta vähemmän harrastaneet saisivat tästä paljon hyödyllisiä vinkkejä varsinkin talvipukeutumiseensa.

Aihetta lähdetään tarkastelemaan omien havaintojen ja kokemusten pohjalta. Niiden avulla saadaan suunta työlle ja tarvittavalle tutkimukselle. Alussa tehdään myös mahdollisimman perusteellinen haastattelu lajia pitkään ja aktiivisesti harrastaneelle henkilölle. Tämän haastattelun sekä omien kokemusten pohjalta päästään rakentamaan täsmällisempi linja kyselylle sekä lopuille haastatteluille.

Tutkimusongelmana on, kuinka saadaan määriteltyä mahdollisimman hyvin ratsastus-suoritusta tukeva ja kuormittavuuden asettamat vaatimukset täyttävä vaatetuskokonaisuus. Koska ratsastus on urheilulaji, tulisi siinä käytettävän vaatetuksen täyttää urheiluväestölle tärkeimmät ominaispiirteet. Haasteita tuo etenkin kylmä talvisää ja fyysisen kuormituksen vaihtelu suorituksen aikana.

3 Ratsastus

Ratsastus on onnistunut kasvattamaan valtavasti suosiotaan vuosien saatossa. Lajin harrastajien määrä on lisääntynyt jopa 23 % vuosien 2006–2010 välisenä aikana. Tällä hetkellä ratsastuksen harrastajia on Suomessa noin 160 000. Tästä määrästä noin 60 % on aikuisia ja vain 6 % on miehiä. Hevosia Suomessa puolestaan on noin 80 000, joista arviolta puolet on ratsukäytössä. (Suomen Ratsastajainliitto 2011, 6-9.)

3.1 Lajiesittely

Monille ratsastamisesta tulee mieleen lasten ja teinityttöjen harrastus, jota ei voi kutsua urheiluksi. Usein kuulee oletuksia siitä, että ratsastaja vain istuisi hevosen selässä tekemättä mitään. Onhan se siis hieman hämmentävää, miten pelkkää istumista voisi kuvailla urheiluksi. Totuus kuitenkin on, että ratsastusta voi harrastaa hyvin monella eri tasolla. Hevosen kanssa voi lähteä vaikka puolen tunnin kävelylenkille, milloin fyysinen kuormittavuus ei varsinaisesti saavuta urheilusuorituksen kriteereitä. Tällainen liikuntamuoto ei kuitenkaan ole hevosellekaan optimaalinen ja toivottavaa olisi, että se ei olisi päivittäistä. Hyvässä kunnossa pysyäkseen hevonen tarvitsee kunnollista liikuntaa noin 5-6 kertaa viikossa. Kunnollisella liikunnalla tarkoitetaan harjoitusta, missä hevonen hengästyy ja mahdollisesti myös hikoilee. Toisinaan saatetaan pitää vain hevosta urheilijana, mutta todellisuudessa ratsastus on ihmisen ja hevosen yhteistyötä. Siinä vaiheessa kun suoritus on hyväkuntoiselle hevoselle tehokasta, on varmaa, että se on myös ratsastajalle fyysisesti kuormittavaa.

Olympialaisissa ratsastus on ollut mukana vuodesta 1912 (Lindgren Fagerholm & Skarra 2012, 25). Ratsastuksen olympialajeihin kuuluu este-, koulu-, sekä kenttäratsastus. Nämä ovat myös suosituimmat harraste- sekä kilpaurheilulajit ratsastuksen parissa.

Paralympialaisissa on lisäksi vielä vammaisratsastus. Muita kilpailulajeja Suomessa ovat matkaratsastus, vikellys, valjakkoajo, islanninhevosten askellajikilpailut sekä lännenratsastus. Ratsastusta voidaan hyödyntää myös terapiamuotona, mm. fysioterapian parissa. Sitä varten tarvitaan kuitenkin oikeanlainen hevonen sekä ammattitaitoinen ohjaaja. Raviurheilu puolestaan on aivan oma kategoriansa hevosurheilussa. (Hyttinen 2012, 4.)

Esteratsastus on varmasti monille tuttu laji. Siinä ratsukko ylittää erilaisia ja erikorkuisia esteitä ratsastuskentällä. Kilpaillessa esteradan suorittamiseen pyritään käyttämään mahdollisimman vähän aikaa. Tavoitteena olisi puhdas suoritus ilman puomien pudotuksia. Kouluratsastus puolestaan on kentällä suoritettavien erilaisten kuvioiden läpirtsastamista. Tässä lajissa tärkeintä on esteettisyys, ratsastajan huomaamattomat avut sekä hevosen näyttävät liikkeet. Kolmantena lajina mainittu kenttäratsastus koostuu sekä este- että kouluosuudesta ja näiden lisäksi siihen kuuluu vielä maastoesterata. Maasto voi olla hyvinkin vaihtelevaa ja esteet voidaan rakentaa esimerkiksi tukeista, tynnyreistä tai vesialtaista. Kenttäratsastusta pidetään vaativimpana sekä vaarallisimpana ratsastuksen lajina.

Harrastuksena ratsastus on todella monipuolinen ja luonnonläheinen laji. Sitä voi harrastaa lähes kuka vaan. Se tarjoaa mahdollisuuden liikkumiseen niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Kehittyäkseen ratsastaja tarvitsee hyvän peruskunnon. Ratsastuksessa kehittyä erityisesti tasapaino sekä koordinaatiokyky. Myös hyvää kehonhallintaa ja nopeaa reaktiokykyä vaaditaan. Ratsastajan tulisi pitää itsensä samanaikaisesti mahdollisimman rentona ja jäntevänä sekä kyetä vaikuttamaan hevoseen oikealla hetkellä. (Suomen Ratsastajainliitto 2011, 3; Suomen Ratsastajainliitto 2012.)

Normaalin perustyöskentelyä sisältävän ratsastuskerran kesto on 1-1,5 tuntia. Reilu tunnin työskentely aloitetaan alkukäynnillä, eli kävellään hevosesta riippuen noin 10–15 minuuttia. Tämän jälkeen alkuverryttelyssä otetaan mukaan kevyttä ravia, eli ravia, jossa ratsastaja nousee tasaisessa rytmissä ylös ja alas. Varsinaisen tehokkaan työskentelyn ajaksi voidaan arvioida noin 30–45 minuuttia. Tämän aikana ratsukko suorittaa erilaisia harjoituksia käynnissä, ravissa sekä laukassa. Harjoituksilla on tarkoitus ylläpitää ja kehittää hevosen lihaskuntoa sekä herkkyyttä reagoida ratsastajan apuihin. Varsinaisen työskentelyjakson jälkeen on hyvä verryttellä vielä lopuksi. Kevyessä ravissa

saadaan hevosen sykettä tasaantumaan ja lihaksistoa hieman vertymään. Tämän jälkeen kannattaa vielä kävellä ainakin 10 minuuttia.

Lihastasapaino vaikuttaa merkittävästi ratsastajan asennon ylläpitämiseen. Oikeaoppinen asento muistuttaa seisomista hajareisin polvet koukistettuna selän ylläpitäessä hyvän ryhdin. (Mörsäri & Pitkäaho 2011, 11.) Sivustakatsottuna pitäisi pystyä vetämään suora linja korvasta olkapään ja lonkan kautta kantapäähän. Polvi- ja lonkanivellet pysyvät koukistuneina ratsastuksen aikana (Uutela 2012, 13). Kuva 1 havainnollistaa ratsastusasentoa sivusta ja takaa. Siitä voi huomata jalkojen haara-asennon sekä polvien koukistumisen.



Kuva 1. Ratsastajan asento sivusta ja takaa

Istunta on ratsastajan tärkein apu. Istunnan hallinta tarkoittaa keskivartalon ja lantion alueen hallintaa hevosen liikkeitä mukaillen. Lantion liike mukautuu hevosen liikkeisiin samalla kun keskivartalo mukaillee lihasten joustoa, niin että ratsastaja pystyy säilyttämään ylävartalonsa pystyasennon. Perusistunnassa alaraaja laskeutuu rennosti hevosen kylkeä pitkin jalustinta vasten. (Uutela 2012, 10.) Lonkka sekä alaraajan lihakset

on pyrittävä säilyttämään mahdollisimman rentoina. Hyvään istuntaan vaaditaan hyvää tasapainoa, ryhtiä sekä lihastasapainoa. (Mörsäri & Pitkäaho 2011, 12.)

Esteratsastuksessa käytetään perusistunnan lisäksi kevyt- ja esteistuntaa. Esteistunnassa ratsastaja pitää painoaan sekä alaraajojensa varassa jalustimilla että istumalla kevyellä tuntumalla satulaan. Kevytistunnassa paino puolestaan on kokonaan pelkkien alaraajojen varassa. (Uutela 2012, 8.) Tällöin ratsastaja on ylhäällä satulasta eikä taka-puoli kosketa lainkaan satulaa.

3.2 Ratsastuksen fyysinen kuormittavuus

Oulunsalon ratsastuskoululla suoritetun tutkimuksen mukaan yksi ratsastustapahtuma kuluttaa keskimäärin noin 513 kilokaloria. Tämä vastaa siis energiankulutukseltaan kohtuullisen rasittavaa urheilu-suoritusta. Tulosta voidaan verrata esimerkiksi melko raskaaseen pyörälenkkiin. 65 kiloinen henkilö kuluttaa arviolta 522 kilokaloria, pyöräillessään tunnin aikana 20 kilometriä. (Mörsäri & Pitkäaho 2011, 45.)

Syke ilmoittaa sydämen lyöntien määrän yhtä minuuttia kohden (Mörsäri & Pitkäaho 2011, 24). Ratsastustapahtuman keskisykkeeksi voidaan ilmoittaa arviolta 139 lyöntiä minuutissa, maksimisykkeeksi puolestaan noin 171. Karkean arvion mukaan kuormituksen taso on raskasta, mikäli keskyke on välillä 120–160. Tällä perusteella voidaan siis todeta ratsastuksen olevan myös kuormittavuudeltaan raskasta. Ajoittain sen voi luokitella jopa erittäin raskaaksi, maksimisykkeen ollessa arvossa 171. (Mörsäri & Pitkäaho 2011, 45–46.)

MET-arvolla voidaan havainnollistaa fyysisen suorituksen rasittavuutta verrattuna lepotilaan. Lepotilassa ihminen kuluttaa yhden kilokalorin tunnissa jokaista painokiloaan kohden, tämä voidaan ilmoittaa myös MET-arvolla. Ihmisen lepotilan energian kulutus on yksi MET tunnissa. Vastaavasti esimerkiksi reippaalla tunnin mittaisella kävelylenkillä kulutuksen taso MET-arvona ilmaistuna on arviolta 4-5. Kymmenen kilometrin juoksu-lenkillä puolestaan kulutetaan jopa 10 MET tunnissa. MET-arvo saadaan siis laskenta-kaavalla, mikäli tiedossa on henkilön paino ja suorituksen aikana kulutettu energiamäärä kilokaloreina ilmoitettuna. 1kcal/tunti kerrottuna henkilön painolla on 1 MET. (Salonen 2011.)

Mörsärin ja Pitkäahon (2011, 45) opinnäytetyön tuloksen pohjalta voidaan todeta että ratsastus kuluttaa keskimäärin noin 500 kilokaloria tunnissa. Se on siis fyysisesti raskasta ja energiankulutus on kohtalaisen suurta. Ratsastuksen rasittavuus ilmoitettuna lepoaineenvaihdunnan kerrannaisina on arviolta 7-8 MET.

Eri toiminnan tasot tuottavat eri määrän lämpöä. Ihmisen lämmöntuotto määräytyy fyysisen suorituksen rasittavuuden mukaan. Tämä lämmöntuotto voidaan ilmoittaa yksikkönä W, eli wattia. Myös yksikkö W/m² ilmaisee lämmöntuottoa, mutta suhteutettuna ihmisen ihon pinta-alaan. Esimerkiksi keskikokoisen miehen ihon pinta-ala on noin 1,8 m². Lämmöntuotannon määrä watteina voidaan siis ilmoittaa yksikkönä W/1,8 m². (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 25.) Yksi MET on verrattavissa arvoon 104,4 W tai vastaavasti 58 W/m² (Ilmarinen 1982, 14–15). Taulukossa 1 on esitettyinä lämmöntuotannon eri yksiköt verrattuna toisiinsa.

Taulukko 1. Lämmöntuotannon yksiköitä. (Ilmarinen 1982, 14–15.)

1W=W/1,8m ²
1MET=58W/m ²
1MET=104,4W

Erilaiset arkipäiväiset toiminnot sekä urheilu suoritukset ovat energiankulutukseltaan eritasoisia. Siivous esimerkiksi tuottaa lämpöä 210–470 W, mikä vastaa 2-4,5 MET. Hiihdon lämmöntuotannon taso voi nousta puolestaan jopa 1250 wattiin eli 12 MET-arvoon. (Ilmarinen 1982, 14–15.) Taulukossa 2 on vertailtu eri toimintojen lämmöntuotantoa. Ratsastus vastaa tässä taulukossa lämmöntuotannoltaan luistelua ja koripalloa.

Taulukko 2. Esimerkkejä elimistön lämmöntuotannosta eri toiminnan tasoilla. (Ilmarinen 1982, 14–15.)

toiminnan taso	MET	W
rauhallinen istuminen	1	105
siivous	2-4,5	210–470
reipas kävely	4	420
golf	5	520
luistelu	7	730
koripallo	8	835
hiihto	12	1250

4 Vaatetuksen ominaispiirteitä

Ratsastusvaatetusta valittaessa tulisi muistaa, että ratsastus on urheilulaji. Ratsastuksessa käytettävien vaatteiden tulisi olla urheiluvaatteiden kaltaisia, jotta vaatetuksesta saataisiin mahdollisimman suuri hyöty ja tuki. Ratsastusvaatetusta on hyvä lähteä tarkastelemaan vaatetusfysiologisten oppien näkökulmasta. Laji on fyysisesti kuormittavaa, joten vaatetuksessa on hyvä ottaa huomioon myös niiden fysiologiset ominaisuudet. Suomen viileät vuodenaajat lisäävät omat haasteensa pukeutumiseen. Tarkoituksena olisi selvittää vaatetuksessa tarvittavia ominaisuuksia ratsastuksen kuormittavuuteen sekä ilmaston sanelemiin sääolosuhteisiin nähden.

Ratsastuksessa käytettävien vaatteiden tärkeänä tehtävänä on ylläpitää hyvää oloa suorituksen aikana. Vaatetus ei saa estää liikkuvuutta tai heikentää suorituksen laatua. Mukava olo saavutetaan, kun vaatetus auttaa ylläpitämään tasaisen lämpötilan. Vaatteessa ei saisi tulla liian kylmä eikä puolestaan liian kuuma. Tällöin saadaan ylläpidettyä ratsastajan lämpötasapaino. Tärkeää on myös, että vaate ei ole liian tiukka. Se ei saa puristaa eikä rajoittaa liikkeitä. Esteettisyys on myös suuressa roolissa toimivassa vaatetuksessa. Ratsastuksessa käytettävien vaatteiden tulee soveltua käyttötarkoitukseensa ja niiden pitää tukea suoritusta. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 7.)

4.1 Kerrospukeutuminen

Kylmällä säällä ratsastusvaatetukselta vaaditaan paljon. Vaatetuksen tärkeänä tehtävänä on pitää ratsastaja riittävän lämpimänä myös alkuverryttelyn aikana, jolloin fyysinen kuormittavuus on vielä vähäistä. Fyysisesti aktiivisessa vaiheessa vaatetuksen tulisi puolestaan kuljettaa hikeä tehokkaasti pois iholta. Ratsastuksessa käytettävä vaatetus ei saa olla liian paksu eikä jäykkä, jotta se ei haittaa suoritusta. Lisäksi vaatetuksen tulee tarvittaessa suojata tuulelta sekä kosteudelta. (Hassi ym. 2002, 69.)

Etenkin talvella parhaana vaihtoehtona on kerrospukeutuminen. Alusvaatetus pitää ihon kuivana ja välivaatetus puolestaan toimii tehokkaana lämmöneristeenä. Välivaatetuksen lämmöneristävyttä voidaan säädellä tilanteen ja ilmaston mukaan. Päälyysvaatetuksella suojaudutaan tuulelta, sateelta sekä muilta ilmaston tai ympäristön aiheuttamilta haitoilta. (Hassi ym. 2002, 69–70.)

Tärkeää on että kerrosten väliin jää riittävästi tilaa, eikä pukeuduta liian ahtaasti. Tarvittaessa voidaan lisätä kerroksia tai vähentää niitä. Suurin merkitys on kuitenkin eri kerrosten materiaalivalinnoilla. Niiden tulee olla oikeanlaisia tehtävänsä nähden, jotta kerrospukeutumisen periaatteet toimisivat mahdollisimman hyvin. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 33.)

Alusvaatetuksen tärkein tehtävä on siirtää kosteutta ylöspäin ja pitää iho kuivana. Kosteuksen siirtymiseen vaikuttaa vaatteiden malli, materiaalin neulosrakenne sekä kuituraaka-aine. Alusvaatetuksen on hyvä olla vartalonmyötäinen ja ennen kaikkea joustava. Kaulus ei saa olla liian avoin ja paidan helma kannattaa olla takaa pidempi, jotta saadaan mahdollisimman hyvä suoja kylmälläkin säällä. Tärkeää on, että alin kerros ei ime kosteutta itseensä, vaan siirtää sen eteenpäin pitäen ihon kuivana. (Hassi ym. 2002, 71–72.)

Synteettisistä kuiduista, kuten polyesterista tai polypropeenista valmistetut aluskerrastot siirtävät kosteutta tehokkaasti vaatetuksen ulompiin kerroksiin. Villa ja silkki puolestaan imevät kosteutta tehokkaasti itseensä, mutta siitä huolimatta tuntuvat lämpimiltä ihoa vasten. (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 156.) Puuvilla vastaavasti imee kosteutta itseensä. Toisin kuin villa ja silkki, puuvilla tuntuu märältä ja viileältä ihoa vasten. Tämän vuoksi se ei kylmissä oloissa sovellu käytettäväksi alusvaatemateriaalina. (Hassi ym. 2002, 72.)

Vaatetuksen lämmöneristävyyttä voidaan parhaiten säädellä välivaatetuksen avulla. Ilman lämpötila sekä työn raskaus ja kuormittavuus vaikuttavat lämmöneristävyyden tarpeeseen. Kylmällä säällä hyvinä välikerroksina toimivat esimerkiksi villaneulokset sekä fleece. Tärkeimpänä lämmöneristeenä toimii materiaalin itseensä sitoma liikkumaton ilma. (Hassi ym. 2002, 72.) Välivaatetuksen on hyvä olla mahdollisimman kevyt, jotta se ei lisää painollaan suorituksen kuormittavuutta.

Tuulelta, kosteudelta ja liialta voidaan suojautua parhaiten päällysvaatetuksen avulla. Lämmöntuotanto saattaa vaihdella merkittävästi ratsastussuorituksen eri vaiheissa. Tämän vuoksi päällysvaatetuksen säätelymahdollisuudet on otettava huomioon. Fyysisesti raskaampien vaiheiden kannalta olisi suotavaa, että vaatetuksen lämmöneristä-

vyyttä voi säädellä. Parhaimpia säätelymahdollisuuksia ovat esimerkiksi tuuletusaukot sekä helman, hihojen ja kauluksen kireyden säädöt. Eri kerrosten väliin tulisi jäädä riittävästi tilaa. Liian tiukat vaatteet litistävät alempien kerrosten lämmöneristeenä toimivaa ilmaa kasaan ja rajoittavat liikeratoja. (Hassi ym. 2002, 72–73.) Myös ratsastajan näkyvyys pimeässä tulee ottaa huomioon. Heijastimien käyttö päällysvaatetuksessa olisi tärkeää, vaikka ratsastuksessa voidaankin usein turvautua erillisten heijastinliivien käyttöön.

Kehon ääreisosien suojaaminen kylmällä on erittäin tärkeää lämpötasapainon ylläpitämiseksi. Esimerkiksi pään kautta voi haihtua kylmällä säällä jopa 80 % kehon lämmön hukasta. Ratsastettaessa on hyvä pitää kypärää päässä. Korvat tulisi suojata kovilla pakkasilla esimerkiksi ohuella pipolla tai korvapannalla. Myös niskan ja kaulan suojaaminen on hyvin tärkeää. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 77.)

Käsien suojaaminen ratsastuksessa on melko haasteellista kylmällä säällä. Ratsastaessa ei voi käyttää liian paksuja ja kömpelöitä hanskoja. Kontakti hevoseen pitäisi säilyä hyvänä ja sormien liike riittävän herkkänä. Kylmällä ilmalla verenkierto ei välttämättä yllä kehon ääreisosiin, varsinkaan alkuverryttelyn aikana. Kevyessä työssä lihakset eivät tuota tarpeeksi lämpöä, jotta kädet pysyisivät riittävän lämpiminä. Tällaisissa tilanteissa käsineiltä vaaditaan hyvää lämmöneristävyyttä. Paras lämmöneristävyys saavutettaisiin riittävän paksulla sekä tuulta läpäisemättömällä käsinemateriaalilla. Myös kintaan lämmöneristävyys on suurempi kuin sormikkaan. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 82–85.) Ratsastuksessa ohjastuntuma sanelee käytettävän hanskan ominaisuuksia. Oikean kontaktin saavuttamiseksi ohjaksen tulee kulkea pikkurillin ja nimettömän välistä, käden ollessa kevyesti nyrkissä. Tämän vuoksi perinteisen kintaan käyttö ei ole mahdollista. Ratsastukseen on kuitenkin kehitetty tilanteeseen soveltuva talviratsastushanska, jossa normaalista kintaasta poiketen pikkurilli on erillään. Jotta ohjat pysyisivät hyvin kädessä, on käsineen otepitävyys myös otettava huomioon.

Jalat jäähtyvät käsien ohella ensimmäisinä. Ratsastuksessa jalkojen liike on hyvin vähäistä. Jalkojen lihaksilla tehty työ ei kierrätä verta riittävästi jalkateriin saakka kylmissä oloissa. Tämän vuoksi jalkojen lämpötasapainoon on kiinnitettävä erityistä huomiota jalkineiden ja sukkiensa lämmöneristävyydellä. Tärkeää on, että jalkineet ovat riittävän tilavat, jotta lämmöneristävyys säilyisi ja verenkierto pysyisi vilkkaana. Talvella perin-

teiset villasukat ovat hyvä valinta, kunhan ne eivät tee kengistä liian ahtaita. Myös erilaisilla lämpöpohjallisilla saadaan pidettyä jalkoja paremmin lämpiminä. Usein tällaisissa lämpöpohjallisissa on alumiininen ulkopinta, joka estää kylmän ilman johtumista pohjan läpi. Sisäpinta voi olla esimerkiksi lampaanvillaa, joka toimii tehokkaana lämmöneristeenä ilmavuutensa ansiosta. Lämpimissä oloissa puolestaan jalat luovuttavat paljon lämpöä ja hikoilevat runsaasti. Tällaisissa olosuhteissa sukan tärkeänä tehtävänä on siirtää kosteutta eteenpäin, jotta jalat pysyisivät kuivina. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 89–91.)

4.2 Vaatetusfysiologia ratsastuksessa

Suomen neljä vuodenaikaa luovat haasteita ratsastusvaatetuksessa. Syksyllä pitää suojautua sateelta, tuulelta ja pimeydeltä. Talvella kova tuuli ja kosteus ovat toisinaan erityisen petollisia; ne voivat lisätä pakkasen purevuutta sekä kylmän aiheuttamia haittoja moninkertaisesti. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 8.)

Monella tallilla on käytössään maneesi, eli sisäratsastushalli. Osa maneesista on lämmitettyjä, mutta suurin osa on suojana pelkästään tuulelta ja sateelta. Aina ei siis ole mahdollista vaikuttaa ympäristöoloihin. Tällöin haitallisiin ympäristöoloihin, kuten kovaan pakkaseen on varauduttava vaatetuksen avulla. Oikeanlaisella vaatetuksella voidaan suojautua monilta ilmaston aiheuttamilta haitoilta. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 8.)

Vaatetusfysiologian avulla pyritään huomioimaan ihmisen, ympäristön sekä vaatetuksen vuorovaikutus vaatteiden suunnittelussa ja valinnassa. Tarkoituksena on pohtia millä ominaisuuksilla ratsastusvaatetus olisi mahdollisimman toimiva käyttötarkoitukseensa nähden. Toivottavaa olisi, että ratsastajan lämpöviihtyvyys, lämpötasapaino sekä vaateen käyttömukavuus säilyisivät. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 9.) Lämpötasapaino säilyy, kun keho tuottaa yhtä paljon lämpöä kuin luovuttaa sitä. Vaikuttavina tekijöinä on ympäristö, vaatetus sekä työn kuormittavuus. Ympäristötekijöitä ovat ilman lämpötila, keskimääräinen säteilylämpötila, tuuli sekä kosteus. Vaatetuksen tärkeimpiä ominaisuuksia lämpöviihtyvyyden säilyttämiseksi ovat lämmöneristävyys, vesihöyrynläpäisyvastus, eli hengittävyys, kosteuden imukyky ja tuulen- sekä vedenpitävyys. Vaatetus ei saa olla liian raskas, jotta se ei kuormita suoritusta entisestään ja

lisää ratsastajan energian kulutusta. (Hassi ym. 2002, 20, 34.) Vaatteen toiminnallisuuden vaikuttavat merkittävästi myös malli, mitoitus sekä tuotteen yksityiskohdat (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 9).

4.2.1 Vaatteiden lämmöneristävyys

Lämmöneristävyydellä ilmaistaan vaatetuksen kykyä vähentää lämmönsiirtymistä ihmisestä ympäristöön, kun vaatteen sisällä ja ulkopuolella vallitsee lämpötilaero (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 37). Parhaana lämmöneristeenä toimii liikkumaton kuiva ilma. Ilmaa on hyvä jäädä vaatetuksen eri kerrosten väliin. Kankaan lämmöneristävyys määräytyy sen sisältämän liikkumattoman ilman mukaan. Parhaat lämmöneristävyysominaisuudet ovat siis paksuilla ja ilmavilla materiaaleilla, kuten untuva, turkis, fleece, villaneulos sekä vanut. Suuri merkitys on myös kuidun painolla suhteessa sen pinta-alaan. Mitä enemmän pinta-ala on suhteessa tuotteen painoon, sitä parempi eristävyys sillä on. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 32.)

Vaatteen lämmöneristävyys ilmoitetaan yleisimmin clo-yksikkönä. Normaalisissa huoneilmassa käytettävä vaatetus vastaa lämmöneristävyydeltään arvoa yksi clo. Liikkuminen ja tuuli lisäävät lämmön kuljettumista vaatteiden sisällä ja näin ollen heikentävät lämmöneristävyttä. Normaalisissa huoneilmassa lämpötasapaino on kohdillaan, kun työ on rauhallista ja vaatetuksen lämmöneristävyys on arvoltaan 1 clo. (Hassi ym. 2002, 67.)

Taulukko 3. Yksittäisen vaatekappaleen lämmöneristävyksiä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 39; Mäkinen ym. 1996, 112.)

	clo
T-paita	0,08
Paksu villapaita	0,54
Vuorittomat housut	0,24
Vuoriton takki	0,26
Paksu toppatakki	0,45
Paksut toppahousut	0,48
Ohuet sormikkaat	0,03
Saappaat	0,08

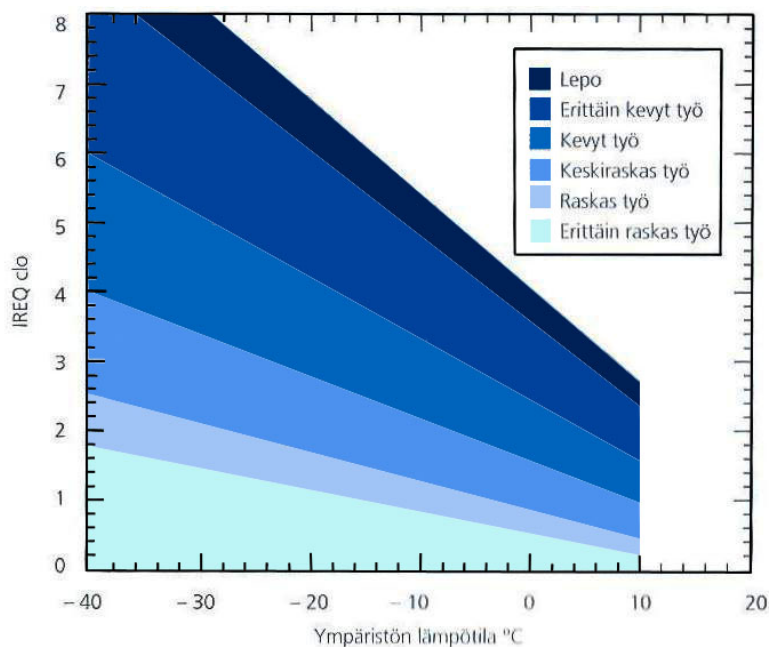
Yksittäisille vaatekappaleille on määritelty niiden lämmöneristysarvot (taulukko 3). Esimerkiksi t-paidan clo-arvo on 0,08. Paksun villapaidan clo-arvo on puolestaan 0,54. Arvioitaessa vaatetuskokonaisuuden lämmöneristävyttä voidaan laskea yksittäisten

vaatekappaleiden arvot yhteen. Tässä on kuitenkin hyvä huomioida päällekkäisten kerrosten aiheuttama osittainen kasaan painuminen. Tällöin yksittäisen vaatekappaleen lämmöneristävyys ei välttämättä säily aivan samana. Myös vaatetuskokonaisuuksille on esitetty valmiita eristävyysarvoja. Näitä on eritelty taulukossa 4. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 39–40.)

Taulukko 4. Esimerkkejä vaatetuksen peruslämmöneristävydestä. (Hassi ym. 2002, 68.)

	clo
Alushousut, paita, housut, sukat, kengät	0,6
Alushousut, aluspaita, housut ja pusero, sukat, kengät	1,4
Alushousut, aluspaita, paita, housut ja pusero, päällystakki, hattu, käsineet, sukat, kengät	1,6
Alushousut, aluspaita, välihousut ja välipusero, vuorillinen päällystakki, päällyshousut, sukat, kengät, päähine, kintaat	3,4

Lämmöneristävyysarvo voidaan määrittää ilmasto-olojen lisäksi ihmisen lämmöntuoton määrällä. Mitä raskaampaa työ on, sitä vähemmän vaatteelta vaaditaan lämmöneristävyttä. Vaatetuksen lämmöneristävyysarvo voidaan siis arvioida, mikäli tiedossa on suorituksen kuormittavuuden taso sekä vallitsevat ympäristöolot. Kuviossa 2 on kuvattuna tarvittava lämmöneristävyys suhteutettuna työn kuormittavuuteen sekä ympäristön lämpötilaan. (Hassi ym. 56–57.)



Kuvio 2. Tarvittava vaatetuksen lämmöneristävyys kehon lämpötasapainon säilyttämiseksi raskaudeltaan erilaisissa töissä tyynellä säällä. (Hassi ym. 2002, 56.)

Ratsastussuoritus on arvioitu raskaaksi ja ajoittain jopa erittäin raskaaksi työksi. Tällä perusteella voidaan määritellä ratsastuksessa tarvittavan vaatetuksen lämmöneristävyydeksi 2,5-0,5 clo. Tarvittava lämmöneristävyyden arvo määräytyy ympäristön lämpötilan mukaan. Alkuverryttelyjen aikana työ on vielä kevyttä. Silloin vaatetuksen lämmöneristävyyttä tulisi kovimpien pakkasten aikaan olla arviolta jopa 5 clo.

Lämmöneristävyys heikkenee, jos kosteutta pääsee kerääntymään vaatteeseen. Tämä on haitaksi suorituksen kuormittavuuden alentuessa ja lämmöntuotannon heikentyessä. (Hassi ym. 2002, 23.) Kylmällä säällä on erittäin tärkeää säädellä vaatetuksen lämmöneristävyyttä työn kuormittavuuden mukaan. Tämän avulla vältetään liika lämpeneminen raskaassa työssä ja jäähtyminen kevyessä työssä (Hassi ym. 2002, 69).

Synteettisiä kuituja on kehitetty hyvin pitkälle ja niihin on saatu erittäin hyviä lämmöneristysominaisuuksia. Hyvinä lämmöneristeinä toimivat synteettiset kuidut ovat yleensä joko kiharrettuja, eri tavoin profiloituja, onttoja tai mikrokuituja. Nämä pystyvät sitomaan ympärilleen paljon liikkumatonta ilmaa. Etuna niillä on keveys, hyvä kosteuden siirtokyky, nopea kuivuminen sekä helppohoitoisuus. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 34–35.)

Fleece on polyesteristä valmistettu nukattu neulos, joka on hyvin kevyttä ja ilmavaa. Sillä on todella hyvät kosteudensiirto-ominaisuudet ja se kuivuu nopeasti. Tämän vuoksi se toimii hyvänä lämmöneristeinä ja onkin suosittu välikerroksen materiaali. Myös villa toimii hyvin aktiivisen vaatetuksen välikerroksena kylmällä säällä. Suomumaiset ja kiharat kuidut tekevät villasta hyvin ilmavan lämmöneristeinä. Villan kosteudensiirto-ominaisuudet ovat melko heikot. Se ei kuitenkaan tunnu märältä imettyään kosteutta ja säilyttää siis kostuessaankin lämmöneristävyytensä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 34–35.)

4.2.2 Vaatteiden hengittävyys

Ihminen tuottaa lämpöä ja energiaa fyysisesti kuormittavan suorituksen aikana. Lämmöntuoton, eli hikoilun aiheuttama kosteus olisi hyvä saada siirtymään pois iholta. Näin saadaan ylläpidettyä ihmisen lämpötasapaino. Lämmön tuottama kosteus pääsee haihtumaan vaatetuksessa ulospäin kankaan vesihöyrynläpäisyvastuksesta riippuen. Mitä

pienempi tuotteen vesihöyrynläpäisyvastus on, sitä parempi sen hengittävyys on. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 52–54.)

Kylmissä oloissa pyritään siirtämään hikoilun tuottama kosteus pois iholta ulompiin vaatekerroksiin. Vesihöyry tiivistyy vedeksi vaatekerrosten välissä tai vaatekerroksessa. Mitä kylmempi on, sitä suurempi osuus vesihöyrystä jää kosteutena vaatetukseen. Kovalla pakkasella kosteus voi jopa jäätyä ennen kuin pääsee ulos vaatteesta. Tämän vuoksi kylmällä säällä urheiltaessa kerrospukeutuminen on toimiva ratkaisu. Sen avulla kosteus saadaan siirrettyä uloimpiin vaatekerroksiin. Välikerroksen tulisi olla hyvin kosteutta siirtävää materiaalia, jotta kosteus saadaan siirrettyä mahdollisimman pitkälle. Vedenpitävät kalvot heikentävät hengittävyyttä jonkin verran. Vedenpitävissä tuotteissa hengitystä voidaan lisätä erilaisilla tuuletusaukoilla. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006 52–56.)

4.2.3 Kankaiden vedenhylkivyyys ja – pito

Vettähylkiviä ja vedenpitäviä kankaita voidaan valmistaa eri menetelmillä. Hyvin tiiviiksi kudotut puuvillakankaat eivät läpäise vettä, kun kankaan loimi- ja kudelangat turpoavat kastuessaan. Myös mikrokuitukankaista saadaan valmistettua niin tiiviitä, että sade- pisarat eivät mahdu läpi, mutta vesihöyry pääsee haihtumaan ulos vaatteesta. Ulkoilukankaista voidaan tehdä vettähylkiviä myös viimeistelykäsittelyn avulla. Pintajännitteen ansiosta kankaan pinta ei kastu. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 58.)

Kankaaseen voidaan laminoida mikrohuokoinen kalvo. Tällöin vesipisararat eivät pääse polymeerikalvosta läpi, mutta vesihöyry pääsee haihtumaan mikroskooppisen pienistä rei'istä ulos. Tunnetuin vedenpitävä kalvo on Gore-Tex. Kalvo voidaan laminoida päällyskankaaseen, tai vuorin ja päällyskankaan väliin. Päällyskangas on myös mahdollista pitää irrallisena laminoimalla kalvo erilliseen neuleeseen tai vanuun päälly- ja vuorikankaan väliin. Softshellissä on puolestaan kalvo joka suojaa vedeltä ja tuulelta mutta ei ole täysin vedenpitävä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 59–61.)

4.2.4 Vaatetuksen ilmanläpäisykyky

Tuulella on suuri vaikutus vaatetuksen lämmöneristävyyteen. Lämmin ilma kuljettuu ulos ja viileä ilma siirtyy tilalle, jos vaate on ilmaa läpäisevä. Kankaan ilmanläpäisevyyteen vaikuttavat mm. kankaan sidos, paksuus, viimeistykset sekä erilaiset sivelyt ja kalvot. Myös mallin yksityiskohdilla on suuri vaikutus vaatteen tuulenpitävyyteen. Avoin kaulus sekä väljät hihansuut auttavat ilmaa kulkeutumaan ulos. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 72.)

Tuulenpitävyys tulisi ottaa huomioon erityisesti talvella. Tuuli voi vaikuttaa huomattavasti vaatetuksen lämmöneristävyyteen. Se voi lisätä kylmän ilman vaikutusta jopa kolminkertaisesti. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 72–73.) Viimaindeksistä (kuviokuva 3) voi huomata tuulen sekä kylmän ilman yhteisvaikutuksen paljaalla iholla, kuten kasvoilla. Viimaindeksin antama arvo kuvaa liikkumattoman kylmän ilman lämpötilaa, joka vastaa tuulen ja kylmän ilman yhteisvaikutusta. Esimerkiksi tuulen nopeuden ollessa 10 m/s ja ilman lämpötilan -10 °C , vastaa niiden yhteisvaikutus jopa -30 °C :n lämpötilaa tyynessä säässä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 28.)

Tuuli m/s	Ilman lämpötila, °C									
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35
Tyyni	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35
2	9	4	-1	-6	-11	-16	-21	-26	-31	-37
4	5	-1	-7	-13	-18	-24	-30	-37	-43	-49
6	3	-4	-10	-17	-24	-30	-37	-43	-50	-56
8	1	-6	-13	-20	-27	-34	-41	-48	-55	-62
10	0	-8	-15	-22	-30	-37	-44	-52	-59	-66
12	-2	-9	-17	-24	-32	-39	-47	-54	-62	-69
14	-2	-10	-18	-26	-33	-41	-49	-56	-64	-72
16	-3	-11	-19	-27	-34	-42	-50	-58	-65	-73
18	-3	-11	-19	-27	-35	-43	-51	-59	-67	-75
20	-4	-12	-20	-28	-36	-44	-52	-60	-68	-76
		kylmä	jäätävän kylmä		paljaan ihon paleltumavaara			paljas iho paleltuu alle 30 sekunnissa		

Kuvio 3. Viimaindeksi. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 28.)

5 Tutkimusmenetelmät ja tiedon hankinta

Opinnäytetyössä on hyödynnetty sekä kvantitatiivista survey-tutkimusta, että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kyselytutkimus pohjautuu kvantitatiiviseen, eli määrälliseen tutkimukseen. Siinä otanta on suurempi ja laajempi. Haastatteluun puolestaan on valikoitu vain muutamia lajin asiantuntijoita. Haastatteluosiota on lähdetty muokkaamaan kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän oppien mukaisesti.

Alussa käytetään kvalitatiivista tutkimusta kvantitatiivisen tutkimuksen esikokeena, jotta saadaan tutkittavien seikkojen tarkoituksenmukaisuus rajattua täsmällisemmin. Kvantitatiivisen survey-tutkimuksen pohjalta saadaan hahmotettua perusta lopulliselle kvalitatiivisen tutkimuksen osuudelle. Laadullista tutkimusta päästään hyödyntämään tehokkaammin, kun linjaus on hahmoteltu täsmälliseksi ja tiedetään, minkä seikkojen syvempiä merkityksiä on tarve kartoittaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 136–137.)

Survey-tutkimuksella on tapana kerätä tietoa standardoidussa muodossa, tutkimuksessa määritellyltä perusjoukolta ihmisiä. Yleisimpänä muotona on toteuttaa tutkimus kyselylomakkeen tai strukturoidun haastattelun avulla. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään tutkittavaa ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.)

Kvantitatiiviselle, eli määrälliselle tutkimukselle on tyypillistä suorittaa tarkka koehenkilömääritys ja otantasuunnitelma. Alkuun kannattaa määritellä perusjoukko, johon tulosten tulee päteä ja tästä joukosta otetaan tutkimusta varten tietyn suuruinen otos. Havaintoaineiston olisi tarkoitus soveltua määrälliseen, numeeriseen mittaamiseen ja päätelmät tulisi pystyä esittämään tilastolliseen analysointiin perustuen esimerkiksi prosenttitaulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.) Hypoteesien, eli väittämien asettaminen on ominaista kvantitatiivista tutkimusta tehdessä. Tutkimuksen avulla pyritään todistamaan näitä tutkimuksen alussa asetettuja hypoteeseja todeksi. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä puolestaan pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita eikä niinkään todentaa hypoteeseja. (Hirsjärvi ym. 2009, 158, 161.)

Kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkimusta voidaan toteuttaa esimerkiksi teemahaastatte-

luilla, ryhmähaastatteluilla sekä erilaisten havaintojen avulla. Tutkittavan joukon valinta on tarkoituksenmukaista ja rajattua. Tutkimussuunnitelmaa voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. Tiedon hankinta on kokonaisvaltaista ja usein se kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Tutkimuksessa lähdettiin liikkeelle erilaisten lähteiden hankinnalla. Aineistoa löytyi pääasiassa koulun kirjastosta sekä internetistä. Teoriapohjaa kartoitettiin urheilu- ja ulkoiluvaatetukseen sekä ratsastukseen liittyvillä teoksilla ja opinnäytetoilla. Niiden pohjalta saatiin hieman selkeytettyä sekä rajattua opinnäytetyön aihetta ja tutkimuksen suuntaa. Tutkimuksen tekoa käsittelevän kirjallisuuden avulla hahmoteltiin työltä vaadittavia ominaisuuksia sekä sisältöä. Lisäksi ne tarjosivat keinoja tutkimuksen lähtökohtien hahmottamiseen sekä aiheen rajaamiseen ja syventämiseen. Alussa oli hyvä lukea mahdollisimman paljon tutkimuksen tekoa käsitteleviä aineistoja sekä valmiita opinnäytetöitä, jotta prosessin kulku ja sen vaatimukset selkeytyisivät paremmin.

Työn kannalta oli tärkeää tutustua sekä ratsastusta että teknistä vaatetusta käsittelevään aineistoon. Tarkoituksena oli löytää lähteitä, joissa käsiteltäisiin ratsastusta urheilulajina. Tämän kautta saataisiin perusteltu lähtökohta tutkia ratsastusvaatetuksen ominaispiirteitä urheiluvaatetuksen näkökulmasta vaatetusfysiologian avulla.

Ratsastusta käsittelevästä aineistosta saatiin myös paljon hyödyllistä tietoa ratsastusasennosta sekä liikeradoista. Sen pohjalta päästiin tarkastelemaan ratsastusvaatetukselle tärkeimpiä ominaisuuksia mallin ja mitoituksen saralta. Lisäksi tärkeänä tutkimuskohteena olivat ratsastusvaatteet. Etenkin ratsastushousujen ja niissä käytettyjen rakenteiden sekä yksityiskohtien konkreettinen tarkastelu osoittautui erittäin tärkeäksi ja hyödylliseksi.

5.1 Kysely

Kyselylomaketta (liite 1) lähdettiin suunnittelemaan omien kokemusten ja havaintojen pohjalta. Lisää rajausta sisältöön saatiin myös ensimmäisen asiantuntija-haastattelun myötä. Alussa oli hyvä pohtia ratsastusvaatetuksen ongelmakohtia, joita oli tullut esille omien sekä haastateltavan käyttökokemusten kautta. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään kyseisten ongelmakohtien yleisyyttä sekä ratsastusvaatetuksessa vallitsevia tot-

tumuksia ja käytäntöjä. Itse kyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa ratsastajien ostotottumuksista sekä toiveista liittyen ratsastusvaatetuksen ominaisuuksiin. Lopullisen kyselylomakkeen aihealueita oli vastaajien ratsastuskokemuksen lisäksi ratsastusvaatetukseen liittyvät ostotottumukset ja ostopäätökseen vaikuttavat seikat. Kyselyllä kartoitettiin myös ratsastusvaatetuksessa mahdollisesti esiintyviä ongelmakohtia sekä parannusehdotuksia. Perustietojen lisäksi varsinaisia kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan, joista kaksi oli avoimia ja loput monivalintakysymyksiä. Kysely pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä ja tiiviinä, jotta vastausten laatu ja lopullinen kyselyn luotettavuus ei kärsisi.

Kyselylomakkeita tulostettiin Siuntiossa sijaitsevalle Övergårdin tallille. Lisäksi linkki sähköiseen vastauslomakkeeseen lähetettiin Facebookissa lähes 40 alan harrastajalle. Sähköisessä muodossa vastauksia tuli 18 kappaletta. Näiden lisäksi tulostetuista lomakkeista saatiin vastauksia yhteensä 31 kappaletta. Kaiken kaikkiaan vastauksia saatiin siis 49 kappaletta, mikä on riittävä otanta tämän tyyppiseen kyselyyn. Vastausaikaa kyselyssä oli 11 vuorokautta.

Tämän tutkimuksen perusjoukkoon kuuluivat tavalliset ratsastuksen harrastajat. Ikäryhmää ei ole tarkemmin rajattu, vaan perusjoukkoon kuuluvat kaikenikäiset lajin harrastajat. Lisäksi haastatteluun oli valikoitu muutama lajin pitkäaikaisempi harrastaja, hevosen omistaja sekä ammattilainen.

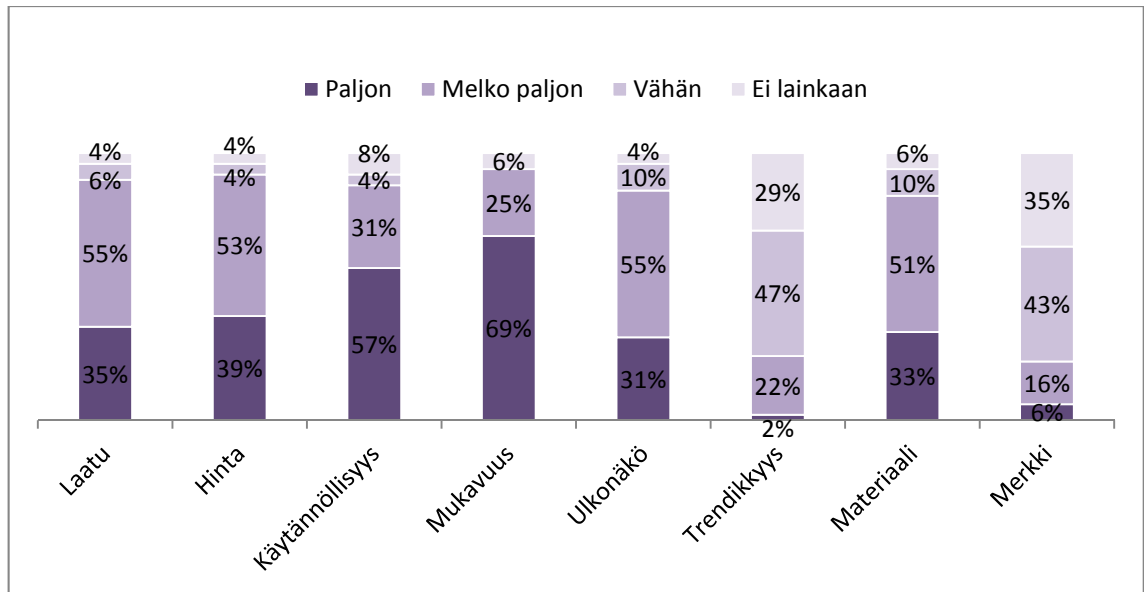
Ratsastus-osion kysymyksillä haluttiin selvittää vastaajien lajiaktiivisuutta. Tavoitteena oli selvittää vaikuttaako ratsastuskokemus, -aktiivisuus tai hevosen omistaminen ratsastusvaatteiden ostopäätökseen vaikuttaviin seikkoihin. Kyselyyn vastasi yhteensä 49 henkilöä. Koko määrästä vain 4 % oli miehiä. 58 % vastaajista käy ratsastamassa maksimissaan kaksi kertaa viikossa, 22 % käy 3-5 kertaa ja 20 % yli viisi kertaa viikossa. 41 % vastaajista omistaa hevosen. Taulukossa 5 kuvataan perustieto- sekä ratsastusosion vastausten jakautumista sekä kappalemääräisesti, että prosentuaalisesti. Taulukossa näkyy vastaajien ikäjakauma. Suurin osa (39 %) vastaajista on iältään 20–30-vuotiaita. Lähes saman verran (35 %) vastaajissa on päälle 30-vuotiaita. Alle 20-vuotiaita vastaajia on yhteensä 26 %. Kyselyyn vastanneista henkilöistä valtaosa (63 %) on työssäkäyviä.

Taulukko 5. Kyselyyn vastanneiden perustiedot.

Ominaisuus	N	%
IKÄ		
alle 15-vuotiaat	7	14
15–19-vuotiaat	6	12
20–30-vuotiaat	19	39
yli 30-vuotiaat	17	35
Yhteensä	49	100
ELÄMÄNTILA		
Opiskelija	18	37
Työssäkäyvä	31	63
Yhteensä	49	100
RATSASTUSKOKEMUS		
alle 3 vuotta	4	8
3-5 vuotta	8	16
6-10 vuotta	5	10
yli 10 vuotta	32	66
Yhteensä	49	100
RATSASTUSAKTIIVISUUS		
alle 1 kerta viikossa	14	29
1-2 kertaa viikossa	14	29
3-5 kertaa viikossa	11	22
yli 5 kertaa viikossa	10	20
Yhteensä	49	100

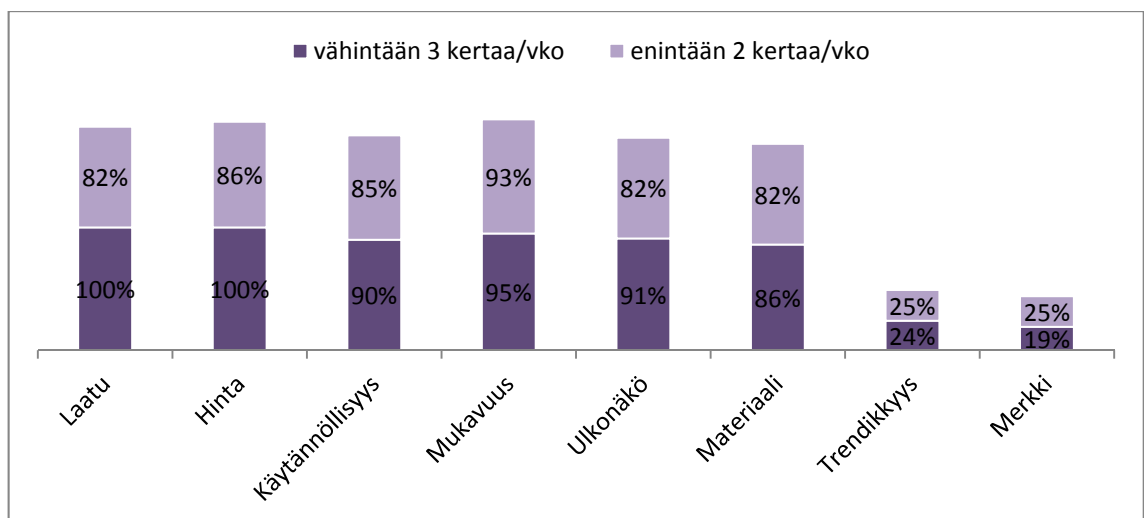
5.1.1 Vaatteen ostamiseen vaikuttavat tekijät

Kyselyllä haluttiin tutkia, mitkä seikat ratsastusvaatteissa vaikuttavat ostopäätökseen. Eriteltyinä oli laatu, hinta, käytännöllisyys, vaatteen mukavuus, ulkonäkö ja trendikkyys, materiaali sekä tuotteen merkki. Kuviossa 4 on esitetty pinotun pylväskaavion muodossa näiden seikkojen merkittävyys. Eniten ostopäätökseen vaikuttaa vaatteen mukavuus. Jopa 69 % vastaajista on maininnut sen vaikuttavan paljon ja 25 % melko paljon. Seuraavaksi tärkeimpänä ominaisuutena on käytännöllisyys, joka vaikuttaa ostopäätöstä tehtäessä paljon 57 %:lle vastaajista ja melko paljon 31 %:lle. Myös vaatteen ulkonäöllä on suuri vaikutus, mutta esimerkiksi vaatteiden trendikkyyttä ja merkkiä ei useinkaan oteta ostotilanteessa huomioon. Suosituimpina merkkeinä kyselyssä nousivat esille Kingsland, Pikeur sekä Euro-star. Nämä on havaittu hyvänlaatuisiksi ja kestäviksi, vuosien kokemuksella.



Kuvio 4. Ostopäätökseen vaikuttavat seikat.

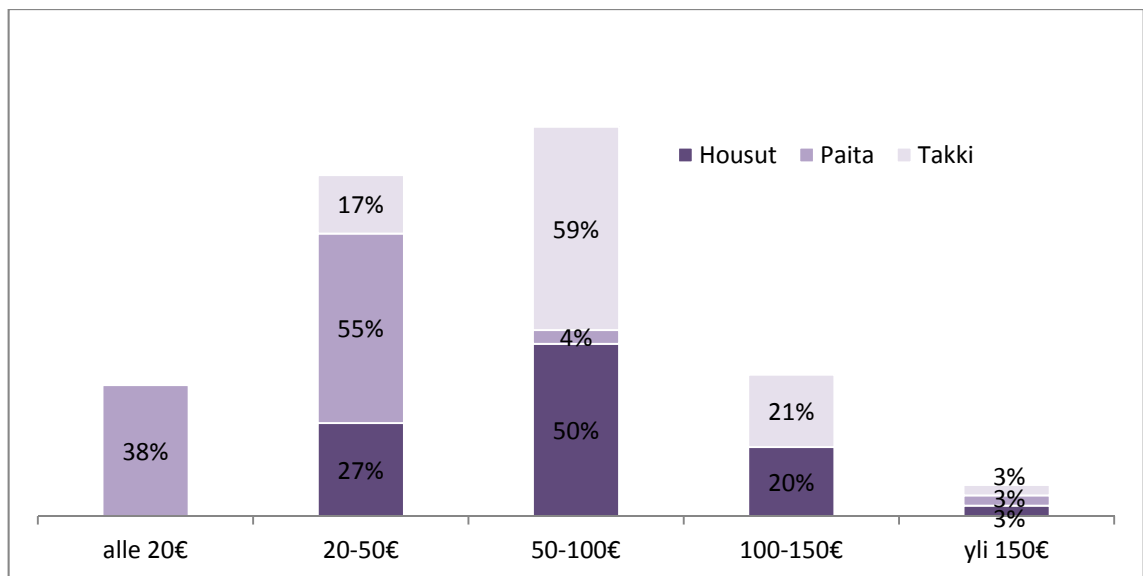
Tarkoituksena oli myös vertailla, minkä verran ikä, elämäntila, ratsastuskokemus, -aktiivisuus ja hevosen omistaminen vaikuttavat ostotottumuksiin. Vertailussa selvisi että mikään näistä edellä mainituista ominaisuuksista ei vaikuta huomattavasti ostopäätökseen vaikuttaviin seikkoihin. Kuviossa 5 näkyy, miten ratsastusaktiivisuus vaikuttaa kyseisiin seikkoihin. Pylväskaaviossa on kuvattu vain vastausten paljon ja melko paljon prosentuaaliset osuudet yhteen laskettuna. Vastaajat on jaettu kahteen ryhmään ratsastusaktiivisuuden perusteella. Vertailussa on eriteltyä enintään kaksi kertaa viikossa ratsastamassa käyvät henkilöt sekä vähintään kolme kertaa viikossa käyvät.



Kuvio 5. Ratsastusaktiivisuuden vaikutus ostopäätökseen vaikuttaviin seikkoihin.

Pylväskaavio (kuvio 5) osoittaa, että useammin ratsastamassa käyville henkilöille laatu sekä hinta vaikuttavat enemmän ostopäätökseen kuin niille henkilöille, jotka käyvät ratsastamassa enintään kaksi kertaa viikossa. Laadun kohdalla eroavaisuus on 18 prosenttiyksikköä ja hinnan kohdalla 14 prosenttiyksikköä. Muissa kohdissa puolestaan eroavaisuutta on alle kymmenen prosenttiyksikköä.

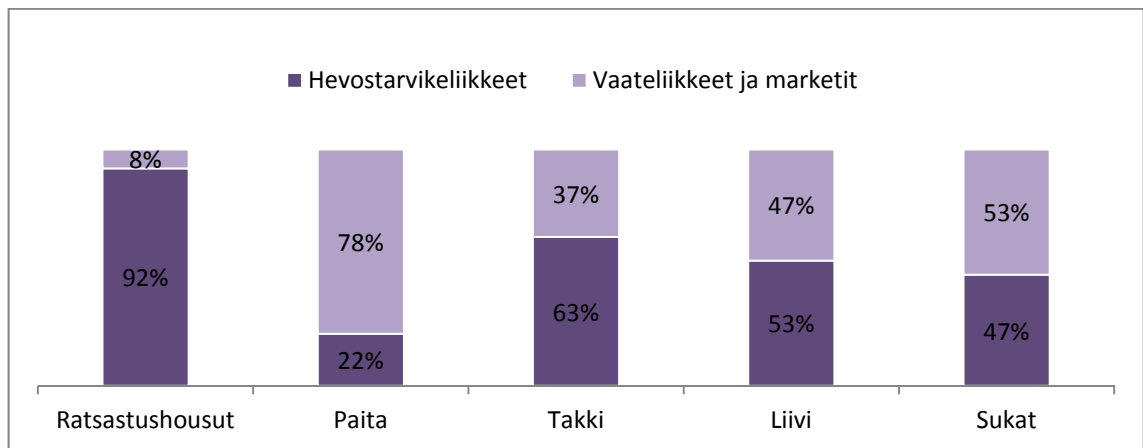
Kyselyssä tiedusteltiin myös, kuinka paljon ratsastusvaatteista oltiin valmiita maksamaan hintahaitarilla alle 20 €, 20–50 €, 50–100 €, 100–150 €, 150–200 € sekä yli 200 €. Kahteen viimeiseen kohtaan tuli niin vähän vastauksia, että kyselyn purkuvaiheessa nämä kaksi päätettiin yhdistää kohdaksi yli 150 €. Kuviossa 6 näkyy hinnan vaikutus ratsastusvaatteissa. Vaatetus on eritelty kolmeen osaan, housut, paita sekä takki. Vastanneista 50 % on valmiita maksamaan housuista 50–100 €. Takista saman summan on valmiita maksamaan 59 % vastaajista. Paidasta puolestaan 55 % vastaajista maksaisi enintään 50 €.



Kuvio 6. Ratsastusvaatetuksen hintakatto (%-osuus vastaajista).

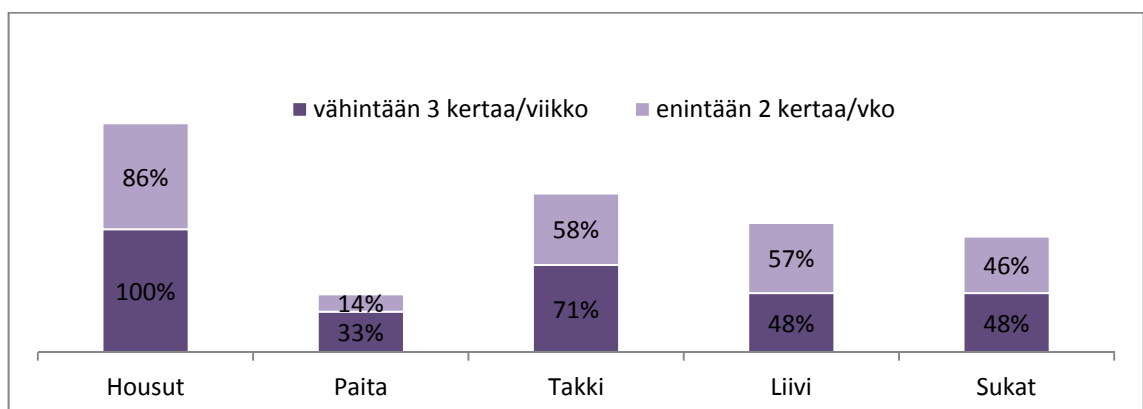
Ratsastuksessa tulee usein käytettyä vanhoja, arkikäytöstä poistettuja vaatteita. Ratsastushousut ovat ainoa vaatekappale, joka lähes poikkeuksetta ostetaan hevostarvike-
liikkeestä. Paita puolestaan on yleisin ratsastuksessa käytettävä vaate, joka siirtyy arki-
käytöstä tallikäyttöön. Kyselyssä tutkittiin ratsastusvaatteiden ostopaikkoja, eriteltynä
vaatekappaleet viiteen osaan: ratsastushousut, paita, takki, liivi ja sukat. Liivillä tarkoi-

tetaan usein syksyllä ja talvella ratsastuksessa käytössä olevaa toppaliiviä. Kuviossa 7 näkyy miten ostopaikat jakautuvat kunkin vaatekappaleen kohdalla. Hevostarvikeliikkeiden lisäksi ratsastuksessa käytettäviä vaatteita ostetaan useimmiten marketeista sekä normaaleista vaatealiikkeistä ja urheilukaupoista.



Kuvio 7. Ratsastuksessa käytettävien vaatteiden ostopaikat.

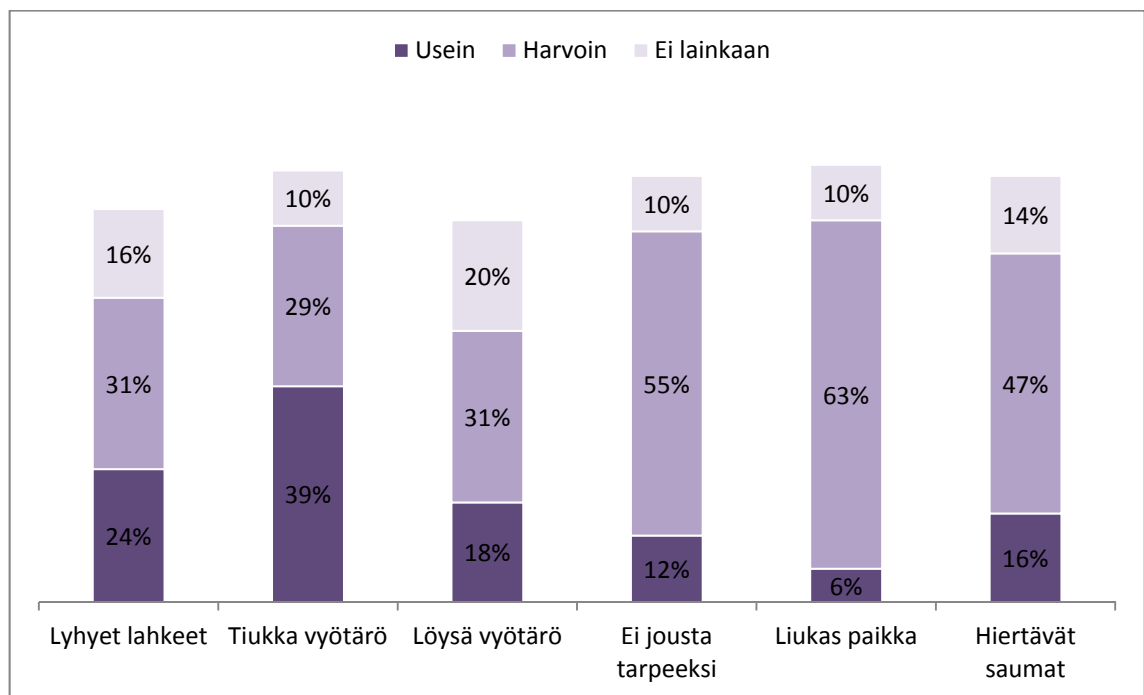
Myös ostopaikatottumuksia vertailtiin eri vastaajatyyppejen kesken. Ero ei ollut tässäkään kovin suuri. Kuviossa 8 on esitettyä hevostarvikeliikkeistä ostettujen vaatteiden osuus vertailtuna usein sekä alle kaksi kertaa viikossa käyvien vastaajien kesken. Siitä selviää, että eroavaisuudet eivät ole kovin suuria. Housuissa kuitenkin on huomattavaa se, että kaikki useammin ratsastamassa käyvät ostavat housunsa hevostarvikeliikkeistä. Enintään kaksi kertaa viikossa käyvistä puolestaan jopa 14 % ostaa ratsastuksessa käyttämänsä housut marketeista tai urheiluliikkeistä.



Kuvio 8. Hevostarvikeliikkeistä ostettavien vaatteiden %-osuus.

5.1.2 Ratsastusvaatteiden yleisimmät ongelmakohtat

Kyselyn tärkeänä tavoitteena oli selvittää yleisimpiä ratsastusvaatetuksessa esiintyviä ongelmakohtia. Housuissa ongelmia oli eniten lahkeiden pituudessa, vyötärön tiukkuudessa sekä hiertävissä saumoissa. Housujen joustavuudessa on myös ajoittain havaittu ongelmia. Ongelmakohtia mitattiin asteikoilla usein, harvoin sekä ei koskaan. Yleisimmin esiintyväksi ongelmaksi nousi housujen tiukka vyötärö. Ongelmakohtia on kuvattu pinotun pylväskaavion avulla kuviossa 9.

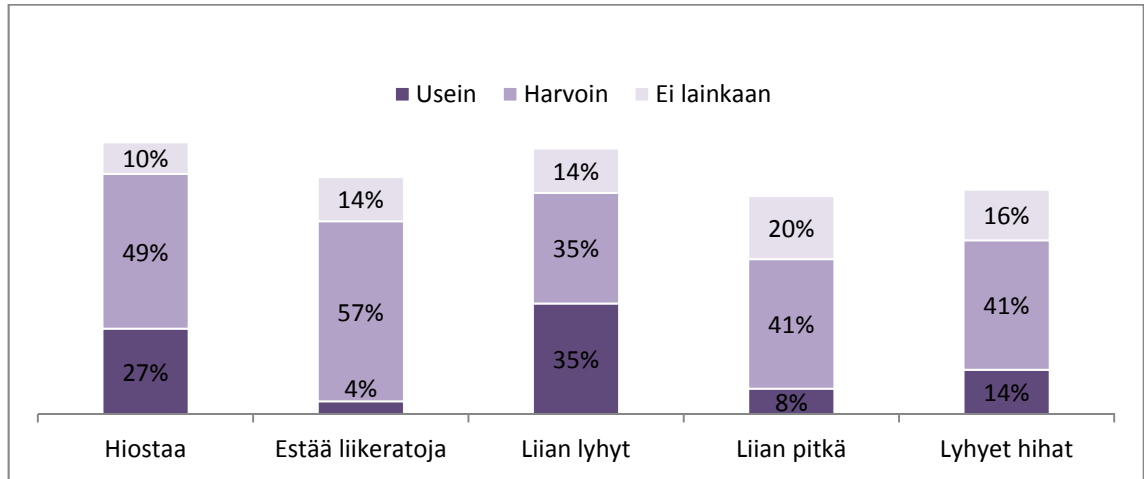


Kuvio 9. Housujen ongelmakohtat.

Kyselyssä tuli esille myös ongelmaksi koettu housujen huono istuvuus. Lisäksi kokopaikkaisten housujen paikkamateriaalin mainittiin nukkaantuvan ja löystyvän turhan helposti. Housuissa olisi tärkeää olla ainakin yksi vetoketjullinen tasku, mitä ei kuitenkaan kaikista ratsastushousuista löydy. Syksyllä ja talvella tavalliset ratsastushousut eivät ole riittävän lämpimät, eivätkä ne myöskään suojaa kosteudelta. Housujen lahkeissa oleva kiristystarra saattaa painaa ja hangata ikävästi, jos se on sijoitettu väärään kohtaan.

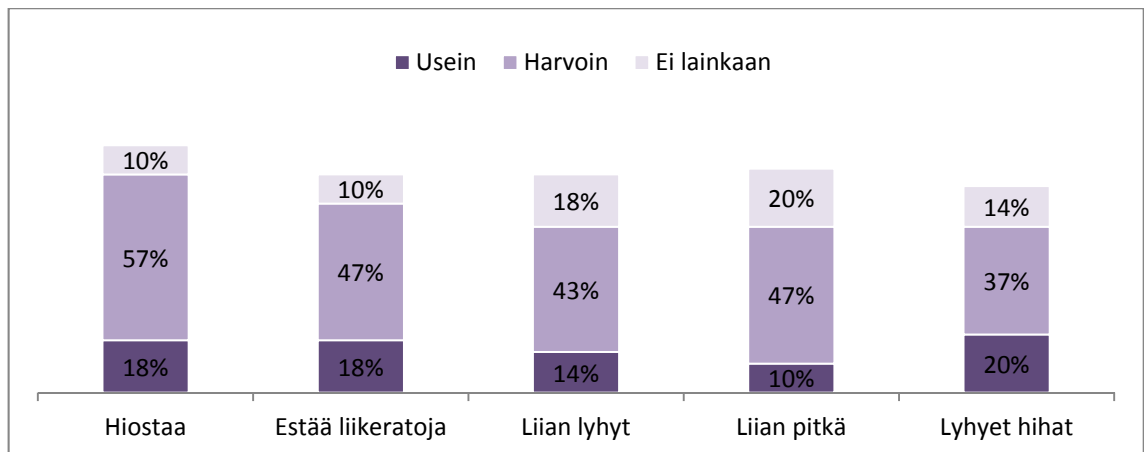
Paitojen yleisimpänä ongelmana on koettu liian lyhyt paidan helma. Paidassa olisikin tärkeää että se olisi ainakin takaa riittävän pitkä, jotta se suojaisi selän hyvin kaikissa

asunnoissa. Myös paidan hiostavuus nousi esille kyselyn tuloksissa. Muita ongelmia, kuten lyhyitä hihoja tai tarvittavien liikeratojen estämistä ei ollut kovin yleisesti koettu ongelmaksi. Paitojen yleisimpien ongelmien jakautuminen on kuvattu kuviossa 10.



Kuvio 10. Paitojen ongelmakohdat.

Takeissa ei noussut esille mitään ongelmaa yhtä voimakkaasti kuin housuissa ja paidoissa. Eniten ongelmia oli kuitenkin esiintynyt liian lyhyissä hihoissa ja hiostavuudessa. Lisäksi takin koettiin ajoittain estävän liikeratoja. Kuviossa 11 on kuvattuna ratsastuksessa käytettävien takkien yleisimmät ongelmakohdat. Kyselyssä tuli esille myös vetoketjullisten taskujen tärkeys sekä heijastimien puute.



Kuvio 11. Takkien ongelmakohdat.

5.2 Haastattelu

Kyselyn pohjalta lähdettiin rajaamaan haastattelun runkoa vielä täsmällisempään suuntaan. Kyselyn avulla saatiin sopivasti tietoa siitä, mitä asioita olisi tarve vielä tarkentaa entisestään. Sen avulla päästiin syventämään tutkimuksen tulosta. Haastattelun kohteena olivat ratsastusta pitkään harrastaneet hevosen omistajat. Heitä oli yhteensä neljä, yksi heistä kisaa aktiivisesti esteratsastuksen puolella ja yksi työskentelee kouluratsastukseen suuntautuneena ratsastuksen ohjaajana. Lisäksi haastattelin myös Livonija Horses-yrityksen omistajaa, Nina Vallia.

Haastattelussa (liite 2) perehdyttiin ratsastuksessa käytettävän asukokonaisuuden tärkeimpiin elementteihin sekä vaatteiden ominaisuuksiin ja materiaaleihin. Haastateltavilta tiedusteltiin myös valikoima- sekä väritoiveita.

Tärkeimmäksi vaatekappaleeksi nimettiin ratsastushousut, koska ne antavat tuntuman satulaan. Ratsastus vaikeutuu huomattavasti, jos housut ovat huonot. (Vanhanen 2012.) Haastateltavat hankkivat ratsastushousut aina hevostarvikeliikkeistä. Paidat ostetaan yleensä normaaleista urheiluvaateliikkeistä. Takit puolestaan ovat osalla hevostarvikeliikkeistä ja toisilla on käytössä esimerkiksi lasketteluun tarkoitettuja takkeja. Teknisten ominaisuuksiensa ansiosta niiden koetaan ajoittain olevan toimivampia myös ratsastuksessa (Valli 2012).

Ratsastusvaatetuksen tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousivat joustavuus, hengittävyys, hyvä istuvuus sekä hankaamattomuus. Myös vetoketjulliset taskut ovat hyvin tärkeä lisä niin housuissa, paidoissa kuin takeissakin. Puolipaikkaiset housut koettiin usein liukkaiksi. Takin ongelmana olivat hiostavuus sekä jäykkyys. Myös takin helmaresori koettiin ongelmalliseksi, kun sillä on tapana nostaa helmaa ikävästi jättäen selän paljaaksi. (Vanhanen 2012.)

Parhaimpina materiaaleina pidetään fleecettä sen hengittävyyden vuoksi. Talvisin kovimmilla pakkasilla suositaan untuvatakkeja niiden lämpimyyden ja pehmeiden ansiosta. (Vanhanen 2012). Housujen materiaalin tulee olla joustavaa ja kohtalaisen napakkaa. Talvisin paksumpi kangas on suotavaa (Sundvik 2012). Takeissa olisi hyvä olla liikaa ja kosteutta hylkivä pinta (Grönholm 2012).

Ratsastusvaatetuksessa suositaan usein neutraaleja värejä. Käytännön syistä esimerkiksi ruskea ja tummansininen ovat housuissa yleisimpiä värejä. Niissä ei näy liika niin helposti. Nykyään toivotaan kuitenkin lisää väri vaihtoehtoja myös ratsastusvaatetukseen.

6 Ratsastuksessa käytettävä vaatetus

Ratsastajalla on normaalisti yllään ratsastushousut sekä vuodenajan sanelema yläosa. Ratsastushousut ovat pääasiassa ainoat, joiden on oltava nimenomaan ratsastukseen tarkoitettut. Kesällä parhaiten toimiva ratsastusasusta koostuu ratsastushousuista, urheiluliiveistä ja t-paidasta tai topista, ohuista hanskoista, ohuista ja hengittävästä sukista, saappaista tai ratsastuskengistä sekä kypärästä. Sateella voidaan suojautua erillisellä vedenpitävällä ratsastusasulla. Tarvittaessa ohut fleece voi myös olla hyvä lisä. (Naapi 2012).

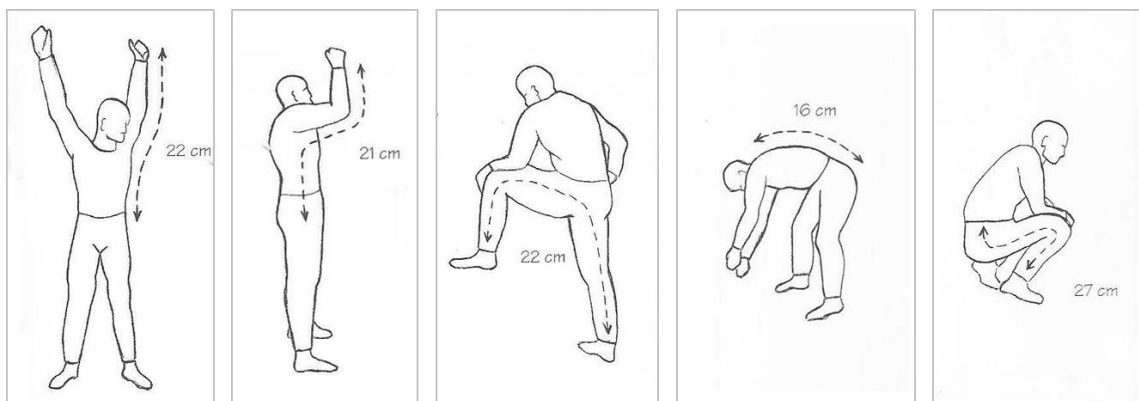
Talvella ratsastushousujen alle on hyvä mahtua teknisen kerraston housut. Hyvänä vaihtoehtona ovat softshell-housut ja kylmimmillä säillä topparatsastushousut. Aluskerroksen tekninen paita kannattaa pukea siirtämään hikeä pois iholta. Välikerroksessa parhaiten toimivat fleecepuserot sekä kylmimmillä säillä villapaidat. Toppatakin olisi hyvä olla urheiluun soveltuva ja hengittävä. Laskettelusukkien tapaiset sukat toimivat hyvin myös ratsastuksessa (Vanhanen 2012). Niska on hyvä pitää lämpimänä esimerkiksi fleecekaulurin avulla. Roikkuvat kaulaliinat saattavat olla jopa turvallisuusriski. Ratsastuksessa usein hyödynnetään kerrospukeutumista myös toppaliivin avulla. Syksyllä sen voi pukea esimerkiksi fleecen päälle ja kylmemmillä säillä se on hyvä lisä vaikka kuoritakin kanssa. (Naapi 2012.) Ratsastusasusta on hyvä täydentää lämpimillä talvi-ratsastuskengillä sekä säähän sopivilla hanskoilla.

Vain kohtalaisen harvat ostavat ratsastuksessa käyttämänsä puserot hevostarvikeliikkeistä. Erittäin hyvänä vaihtoehtona on käyttää urheiluun tarkoitettuja puseroita. Fleece on varmasti monikäyttöisin ja mukavin. Sen hyvä hengittävyys auttaa pitämään lämpötasapainon yllä ja materiaalin joustavuus antaa riittävästi liikkumavaraa.

Ratsastuksessa, kuten muissakin urheilulajeissa, hyvänä takkivaihtoehtona on kuoritakki. Tällöin välikerroksella huolehditaan kokonaisuuden lämmittävydestä. Kuoritakilla pystytään parhaiten suojautumaan tuuliselta ja sateiselta säältä. Monesti alku ja loppu-verifyttelyn aikana takin tärkeimmäksi ominaisuudeksi nousee lämmittävyys. Tämän vuoksi toppa- ja untuvatakit ovat säilyttäneet suosiotaan, etenkin kovilla pakkasilla.

6.1 Mallin merkitys ratsastusvaatteissa

Ratsastusvaatetuksessa tulisi ottaa huomioon tarvittavat liikeradat. Perusasennossa seisovalta ihmiseltä otettujen mittojen, eli staattisten mittojen lisäksi tulisi huomioida myös dynaamiset mitat. Nämä mitat ottavat huomioon ihmisen liikkeet sekä asennot. Kriittisimpiä asentoja on ennen ratsastusta hevosta satuloidessa sekä selkään noustessa. Satuloinnin aikana liikerata muistuttaa kuvassa 2 esiintyvää liikerataa kohdissa ensimmäinen ja toinen vasemmalta. Hevoson selkään noustessa puolestaan jalan liikerata on jopa korkeampi kuin keskimmaisessä kohdassa (kuva 2). Myös erityisesti esteratsastuksessa tarvitaan väljyyssvaraa selän sekä jalan mitoissa. (Mäkinen ym. 1996, 118.)



Kuva 2. Esimerkkejä pituuden lisäyksestä muutamissa liikeradoissa. (Mäkinen ym. 1996, 119.)

Lonkkanivel on avainasemassa ratsastuksen aikana. Lonkan ja lantion alueen liike ja joustavuus ovat tärkeitä hyvän suorituksen saavuttamiseksi. (Mörsäri & Pitkäaho 2011, 14.) Tämän vuoksi ratsastuksessa käytettävät housut eivät saa estää tai hankaloittaa liikettä. Housujen tulee joustaa mahdollisimman paljon lonkan ja polvien kohdalta, menettämättä kuitenkaan muotoaan.

Housujen vyötäröosan tulisi olla joustava, jotta käyttömukavuus säilyisi hevosen selässä istuttaessa. Takaosan tulisi olla korotettu, jotta housu suojaisi tarpeeksi alaselkää. Vyötärön on hyvä olla hieman korkeammalla. Tällöin housut pysyvät paremmin paikallaan eivätkä valu käytössä alaspäin. Haarakoukku on normaalia pidempi ja kaarevampi oikean asennon sekä tarvittavien liikeratojen saavuttamiseksi. Haarakoukun pituutta sekä muotoa on havainnollistettu kuvassa 3 ja 4. Kuvassa 3 voi nähdä kuinka suuri ero haarakoukulla on verrattuna normaaliin farkkuun. Housut ovat samaa kokoa ja molemmat ovat hyvin istuvia sekä vartalon myötäisiä.



Kuva 3. Ratsastushousujen etukappale verrattuna normaaliin housuun.

Housuissa käytetään yleensä joko polvi- tai kokopaikkaa. Paikka on yleensä joustavaa nahkajäljitelmää, joka kestää myös konepesun. Kokopaikkaiset ratsastushousut ovat ehdottomasti yleisimmät ja suosituimmat. Ne tuovat paremman tuntuman hevoseen ja tukevat täten paremmin suoritusta.

Ratsastuksessa on tärkeää, ettei housuissa ole hiertäviä saumoja. Tämän vuoksi sisäsauma on siirretty haarakohdassa pari senttiä etukappaleen puolelle. Kokopaikkaisissa housuissa paikka nousee takana melko korkealle (kuva 4). Ratsastushousujen vyötärön linja sekä korkeus on havainnollistettu kuvissa 3 ja 4.



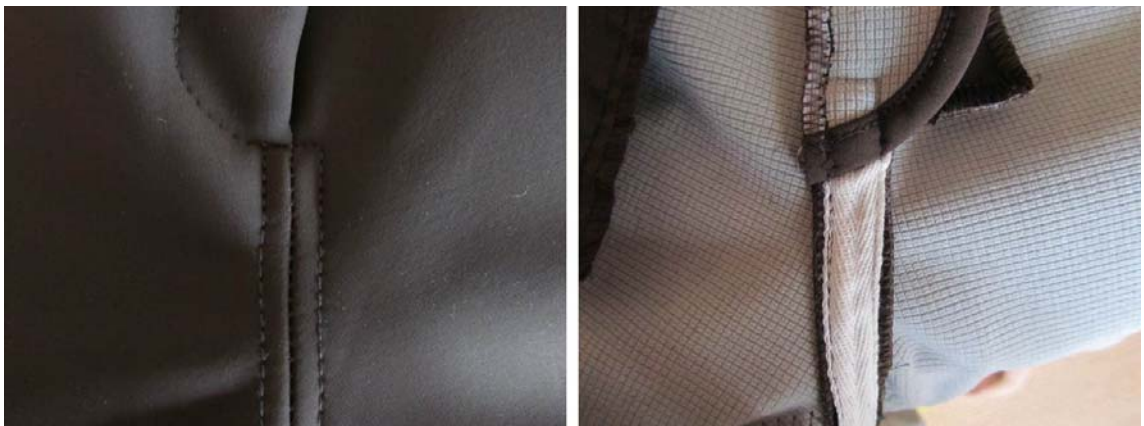
Kuva 4. Ratsastushousujen takakappale verrattuna normaaliin housuun.

Ratsastuksessa käytettävässä puserossa on tärkeää, että helma on riittävän pitkä takaa, jotta se suojaa tarpeeksi selkää. Edestä helman ei tarvitse ulottua lonkkaa pidemmälle. Ratsastusasennossa lonkkien ollessa auki liian pitkä pusero nousee helposti ylös pussittamaan. Parhaiten ratsastuksessa toimii vetoketjullinen pusero. Sen saa riittävästi myös kypärä päässä, mikäli suorituksen aikana on tarpeellista vähentää vaate-
tusta liiallisen lämmöntuotannon vuoksi.

Takissa on myös hyvä huomioida väljyyttä lantion kohdalle, sillä ratsastusasennossa lonkka tarvitsee enemmän tilaa. Tähän on mahdollista vaikuttaa esimerkiksi takahalkioilla, jotka ovat yleisiä lantiomittaisissa ratsastustakeissa. Ilman lonkan liikkumatilaa tulisi yläosan olla sen verran lyhyempi, että se päättyisi lonkan korkeudelle. Takeissa suositaan kiristysmahdollisuutta enemmän vyötärön kuin helman kohdalla. Tämän avulla saadaan mahdollistettua parempi muoto vaatteeseen. Myös käsien liikeradoille on hyvä olla riittävästi tilaa. Usein tämä voidaan ratkaista erilaisilla laskoksilla ja väljyyksillä.

6.2 Ratsastusvaatteiden tärkeimmät yksityiskohdat

Ratsastushousujen käyttömukavuuden lisäämiseksi on tärkeää kiinnittää huomiota saumojen rakenteisiin. Erityisen merkittävässä asemassa on haarasauma. Sen tulee olla erittäin kestävä ja samalla mahdollisimman huomaamaton. Se ei saa hiertää tai hangata. Yleensä haarasauma on huoliteltu kanttinauhalla tai vastaavalla mahdollisimman pehmeällä nauhalla. Kuvassa 5 näkyy yleisesti ratsastushousuissa käytetty haarasauman valmistustekniikka.



Kuva 5. Ratsastushousujen haarasauman rakenne.

Haarasauman lisäksi myös sisäsauman valmistuksessa on huomioitava sauman rakenne ja valmistustekniikka. Sisäsauma on siirretty muutamia senttejä sisäkappaleen puolelle, jotta se ei hankaisi. Sauman tulee olla erittäin kestävä ja samalla joustava, jotta se ei rajoita jalan liikeratoja. Kokopaikan kiinnityksessä on yleisesti käytetty kuvassa 6 näkyvää saumarakennetta ja valmistustekniikkaa. Kuvasta voi myös huomata kokopaikalle ominaisen mallin ja sijainnin. Paikka ulottuu yleensä pohkeen puoliväliin. Polven kohdalla sen on hyvä olla riittävästi polven sivussa, jotta se ei rajoittaisi polven koukistamista. Takana paikka nousee melko korkealle ja sen tulisi peittää kokonaisuudessaan istunnan kontaktipinta.

Lahkeensuut voidaan kiristää tarranauhalla, jotta lahkeet eivät pääse nousemaan. Tarranauhan paikka tulisi määritellä tarkasti, että se ei aiheuttaisi käytössä hankaumia. Ratsastushousuissa olisi hyvä olla vetoketjullinen tasku, jossa voidaan tarvittaessa säilyttää esimerkiksi puhelinta. Se ei saa olla liian suuri eikä sijaita liian alhaalla, jotta se ei

haittaa lonkan koukistumista. Kuvassa 6 on esimerkki hyvästä taskun sijainnista ja muista yksityiskohdista.



Kuva 6. Ratsastushousun etu- ja takakappaleen yksityiskohtia ja saumarakenteita.

Toiminnallisessa vaatteessa yksityiskohtilla on suuri merkitys. Heikoilla yksityiskohtilla voidaan heikentää materiaalien tuomaa hyötyä. Vedenpitävistä kankaista valmistettujen tuotteiden saumat tulisi teipata, että vesi ei tule läpi saumakohdista. Samoin vetoketjujen on hyvä olla joko riittävän listauksen alla tai vedenpitäviä. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 63.) Takkien vetoketjut joutuvat kovalle kulutukselle. Siksi niiden tulisi olla hyvin kestäviä ja pitkäikäisiä. Vetoketjujen vetimien olisi hyvä olla sen kokoiset, että niistä saa hyvän otteen myös hanskat kädessä.

Ihmisen liikkuessa lämmin ilma lähtee kulkeutumaan iholta pois. Päällysvaatteiden tuuletusaukot tehostavat ylimääräisen lämmön ja kosteuden kulkeutumista ulos vaatteesta. (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 46.) Hihansuissa on hyvä käyttää esimerkiksi tarranauhaa tai muuta portaatonta kiristystä, jotta ne saataisiin tarvittaessa tiiviiksi eikä lämpö pääsisi karkaamaan.

Huput ovat ulkonäöllisesti mukava lisä, mutta ratsastuspuseroissa lähinnä tarpeettomia. Ne jäävät helposti myttyyn ja ovat turhaan tiellä takin alla. Puseroissa olisikin siis toimivampi ratkaisu riittävän korkea kaulus. (Grönholm 2012.) Kauluksen vetoketju tulee olla suojattu listalla, jotta se ei osuisi paljaaseen ihoon. Ratsastustakissa hupun olisi hyvä olla irrotettavissa, jotta vaate olisi monikäyttöisempi. Hupun sekä kauluksen kiristysnyörien tulee olla piilotettuina turvallisuusriskien välttämiseksi. Jos huppua halutaan käyttää myös ratsastuksen aikana kypärä päässä, tulee kypärän koko ottaa huomioon huppua mitoitettaessa. Puserossa sekä takissa tulisi olla ainakin yksi vetoketjullinen tasku. Takissa voisi mielellään olla myös povitasku. Vetoketjulliset taskut ovat hyvin tärkeitä ratsastusvaatteissa. Turvallisuussyistä mukaan pitäisi saada ainakin kännnykkä. Ilman vetoketjua tavarat helposti putoavat taskusta ratsastuksen aikana.

Hevosen kanssa toimiessa on tärkeää, ettei vaatetuksesta aiheudu turhaa häiriötä tai haittaa. Liialliset roikkuvat narut ja muut irralliset osat saattavat aiheuttaa vaaratilanteita. Hevonen on utelias eläin ja saattaa hyvin tarttua kiinni esimerkiksi hupun kiristysnaruhiin, pitkänä roikkuvaan kaulahuiviin tai vaikkapa hihansuun kiristimeen. Tämän vuoksi ratsastusvaatetuksessa ei saisi olla esillä roikkuvia vetimiä ja nyörejä, jotta vaaratilanteilta vältyttäisiin. Vaikka varsinaisia vaaratilanteita ei syntyisikään, on vaatteiden rikkoutuminen tällaisissa tilanteissa aivan turha harmi. Ratsastuksessa käytettävät vaatteet eivät saisi olla liian kahisevasta tai sähköistyvästä materiaalista. Hevoset eivät välttämättä ymmärrä mistä kahina tulee ja saattavat pelästyä sitä. Liika staattisuus saattaa puolestaan aiheuttaa ikäviä pieniä sähköiskuja.

Heijastimia tulisi olla riittävästi, etenkin päällysvaatetuksessa. Hevosen kanssa liikuttaessa on todella tärkeää pukea sekä hevoselle että ratsastajalle tarpeeksi heijastimia pimeällä, jotta autoilijat huomaavat ratsukon mahdollisimman ajoissa. Usein käytössä on heijastinliivit, mutta takeissa voisi mielellään olla myös itsessään enemmän heijastimia.



Kuva 7. Ratsastuksessa käytettävä turvaliivi.

Ratsastusvaatetukseen ei liity sen kummemmin standardeja. Turvavarusteet ovat ainoat, joille on määritetty standardit. Tällaisia ovat esimerkiksi turvaliivi, kypärä ja turvajalkineet. Kypärä on pakollinen monissa ratsastuskouluissa. Turvaliiviä on suositeltava käyttää etenkin este- sekä kenttäratsastuksessa. Turvaliiviin liittyvä standardi on SFS-EN 13158. Kuvassa 7 on ratsastuksessa yleisesti käytössä oleva palaturvaliivi edestä sekä takaa.

7 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä tekee ratsastusvaatetuksesta toimivan. Yrityksellä oli toiveena saada mahdollisimman selkeä ja kattava määritelmä ratsastuksessa käytettävien vaatteiden ominaisuuksista ja yksityiskohdista. Lisäksi pyrittiin selvittämään ratsastuksen fyysisen kuormittavuuden ja ympäristöolojen asettamat edellytykset lajissa käytettävälle vaatetukselle.

Ratsastus on urheilulaji siinä missä muutkin ja sen vuoksi ratsastajat ansaitsevat mahdollisimman toiminnallisen ja urheilusuoritusta tukevan vaatetuksen. Haasteita ratsastusvaatetukseen luo työn vaihteleva fyysinen kuormittavuus. Alussa ja lopussa toiminta on hyvin rauhallista ja syke pysyy alhaisena, mutta varsinaisessa työvaiheessa kuormit-

tavuuden taso nousee fyysisesti hyvin kuluttavan suorituksen tasolle. Varsinkin talviaikaan kylmillä ilmoilla tämä voi muodostua ongelmaksi. Paras ratkaisu on kerrospukeutuminen. Sen avulla voidaan säädellä vaatetuksen lämmöneristävyyttä suorituksen fyysisen kuormittavuuden ja energian tuoton mukaan.

Lämpötasapainon ylläpitämiseksi tärkein ominaisuus on vaatteiden hengittävyys. Tämän vuoksi ratsastajan tulisi kiinnittää enemmän huomiota etenkin puseron ja takin toiminnallisiin ominaisuuksiin. Parhaan lämpöviihtyvyyden saavuttamiseksi vaatteiden olisi hyvä olla teknisiä. Takeissa olisi hyvä olla tuuletusaukot, jotka edistäisivät liiallisen lämmön luovutusta suorituksen aktiivisemmassa vaiheessa.

Housut ovat ratsastajan tärkein vaatekappale. Niiden tärkein ominaisuus on riittävä jousto. Materiaalin haasteeksi kuitenkin muodostuu se, että joustavuudesta huolimatta housujen tulisi olla myös napakat. Ne eivät saisi menettää käytössä muotoaan. Suosituimmat ja parhaiten suoritusta helpottavat ratsastushousut ovat kokopaikkaiset housut. Nämä antavat parhaan tuntuman ja pitävät ratsastajan istunnan tiiviinä satulassa. Saumoihin tulee myös kiinnittää erityistä huomiota. Housut ovat erittäin läheisessä kontaktissa satulan kanssa ja aiheuttavat helposti hiertymiä.

Ratsastusvaatetuksessa on monia haasteellisia ominaispiirteitä, etenkin talvivaatetuksessa. Vaatteet eivät saa olla liian väljiä, jotta ne eivät aiheuta hiertymiä. Ne eivät myöskään saa olla liian ahtaat tai estää liikeratoja. Materiaalin pitää olla hyvin joustavaa ja samalla muotonsa pitävää. Vaatetuksen pitää soveltua sekä kevyeen rasitukseen että raskaaseen kuormittavuuteen. Oikeanlaisen vaatetuksen löytäminen ei ole helppoa, mutta teknisten ominaisuuksien huomioimisella saadaan jo helpotettua prosessia huomattavasti.

Tämän opinnäytetyön puitteissa toteutetuista kyselyistä sekä haastatteluista saatiin hyödyllistä tietoa ratsastusvaatetuksen yleisimmistä ongelmakohtista sekä toivottavista ominaisuuksista. Kyselyllä saatiin myös kartoitettua ratsastusvaatteiden ostoon vaikuttavia tekijöitä sekä toivottavaa hintatasoa. Yleisimmäksi ongelmaksi nousi housujen tiukka vyötärö. Myös lahkeiden pituuteen toivottiin enemmän vaihtoehtoja. Paidoissa suurimmaksi ongelmaksi koettiin liian lyhyt helma. Myös paidan ja takin hiostavuus nousi esille yhtenä vaatetuksen ongelmakohtana. Mukavuus ja käytännöllisyys olivat

tärkeimmät ostopäätökseen vaikuttavat tekijät. Vaatteiden trendikkyys ja merkki puolestaan vaikuttivat vähiten ratsastusvaatetuksen hankintaan.

Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät mielestäni hyvin. Työssä tehdyn tutkimuksen avulla saatiin paljon hyödyllistä tietoa ratsastusvaatetuksen tärkeimmistä ominaisuuksista sekä yksityiskohdista. Tätä tietoa voidaan hyödyntää monella tavalla. Yrityksellä on nyt kattava tieto siitä, millaisia tuotteita kannattaa ottaa myyntiin Livonet-verkkokauppaan. Lisäksi se voi tarjota sekä Livonet-verkkokaupan, että Övergårdin tallin asiakkaille tietopaketin ratsastuksessa parhaiten toimivista asukokonaisuuksista. Tulevaisuudessa Livonija Horses voi lähteä kehittämään omaa tuotantoaan tutkimuksesta saadun tiedon avulla.

Työstä ja sen tuloksista on varmasti paljon hyötyä myös muille ratsastuksesta sekä siinä käytettävästä vaatetuksesta kiinnostuneille. Ratsastuksen harrastajat saavat hyviä vinkkejä pukeutumiseensa ja voivat varmasti hyödyntää tietoa etenkin toimivassa talvipukeutumisessa. Itselleni työn tekeminen oli antoisaa ja sain paljon hyödyllistä tietoa teknisestä pukeutumisesta sekä ratsastusvaatetuksesta.

Lähteet

Anttila, Pirkko 2000. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. 3. painos. Hamina: Akatiimi Oy.

Hassi, Juhani; Mäkinen, Tiina; Holmér, Ingvar; Päsche, Arvid; Risikko, Tanja; Toivonen, Liisa; Hurme, Maisa (toim.) 2002. Opas Kylmätyöhön. Oulu: Työterveyslaitos.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Hyttinen, Anne-Maarit 2012. Ratsastuksen terveystilanne. [verkkodokumentti]. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto. Saatavuus <http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/36332_Terveystilanne_2012_netti.pdf> (19.9.2012).

Ilmarinen, Raija (toim.) 1982. Lämpöiihtyvyys ja työvaatetus. Helsinki: Työterveyslaitos.

Lindgren Fagerholm, Ulla; Skarra, Petra 2012. Lontoon olympialaiset. Hippos, 6/2012, sivut 20-27.

Mäkinen, Helena; Antikainen, Tuula; Ilmarinen, Raija; Tammela, Erja; Hurme, Maisa (toim.) 1996. Toimiva työ ja suojavaatetus. Helsinki: Työterveyslaitos.

Mörsäri, Anniina; Pitkäaho, Riikka 2011. Reippaasti ratsaille: Poikittaistutkimus ratsastuksen fyysisestä kuormittavuudesta kestävyysnäkökulmasta. Opinnäytetyö. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Saatavuus <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32303/Morsari_Anniina.pdf?sequence=1> (19.9.2012).

Risikko, Tanja; Marttila-Vesalainen, Ritva 2006. Vaatteet ja haasteet. Helsinki: WSOY.

Salonen, Eija 2011. MET – energiakulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Lääkärikirja Duodecim. [verkkodokumentti]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavuus <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039> (19.9.2012).

Suomen Ratsastajainliitto 2011. Ratsastus on tärkeä suomalaisten liikuttaja! Kisa-areenoilla, harrastuksena ja katsomoissa! [verkkodokumentti]. Saatavuus <http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/37834_SRL_esittelykalvot_2012.pdf> (19.9.2012).

Suomen Ratsastajainliitto 2012. Ratsastus liikuntamuotona. [verkkodokumentti]. Saatavuus <<http://www.ratsastus.fi/ratsastusliikuntana>> (19.9.2012).

Uutela, Juho 2012. Istunta kuntoon! : Fysioterapeutin suorittaman lihastasapainokartoituksen avulla tietoa ratsastajan asennon ja fyysisen harjoittelun parantamiseksi varten. Opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavuus <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44517/Uutela_Juho.pdf?sequence=1> (19.9.2012).

Haastattelut:

Grönholm, Taina 2012. Ratsastuksen asiantuntija. Haastattelu: 9.10.2012.

Naapi, Viivi 2012. Ratsastuksen asiantuntija. Haastattelu: 26.9.2012.

Sundvik, Sonja 2012. Ratsastuksen ohjaaja. Haastattelu: 9.10.2012.

Valli, Nina 2012. Perustaja. Livonija Horses tmi. Haastattelu: 19.10.2012.

Vanhanen, Hanni 2012. Esteratsastaja. Haastattelu: 15.10.2012.

Kyselylomake

Perustiedot

Nimi ja sähköpostiosoite

Ikä

- <15 20-30
 15-19 30<

Elämäntila

- Opiskelija Eläkeläinen
 Työssäkäyvä Työtön

Ratsastus

Kuinka kauan olet harrastanut ratsastusta

- < 3 vuotta 6-10 vuotta
 3-5 vuotta 10< vuotta

Kuinka usein käyt ratsastamassa (keskimäärin)

- < 1 kerta viikossa 3-5 kertaa viikossa
 1-2 kertaa viikossa 5 < kertaa viikossa

Omistatko hevosen

- Kyllä
 En

Vaatetus

Mitkä ratsastuksessa käyttämäsi vaatteet ostat ratsastustarvikkeisiin erikoistuneista liikkeistä/verkkokaupoista

	kyllä	en	Muualta, mistä?
Housut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Paita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Takki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liivi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Sukat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Miten seuraavat seikat vaikuttavat ostopäätökseesi

	Ei lainkaan	Vähän	Melko paljon	Paljon
Laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytännöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mukavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trendikkyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiaali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merkki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mikäli merkki vaikuttaa ostopäätökseesi, niin mitä merkkiä yleensä suosit ja miksi?

Kuinka paljon rahaa olet valmis laittamaan ratsastusvaatteeseen (hinta/tuote)						
	alle 20€	20-50€	50-100€	100-150€	150-200€	yli 200€
Housut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Takki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ongelmat

Mitä ongelmia olet huomannut ratsastusvaatteissa?

1. Housut			
	En koskaan	Harvoin	Usein
Lyhyet lahkeet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiukka vyötärö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löysä vyötärö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei joustaa tarpeeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liukas paikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiertävät saumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu, mikä?

2. Paita			
	En koskaan	Harvoin	Usein
Hiostaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estää liikeratoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian lyhyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian pitkä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyhyet hihat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu, mikä?

3. Takki			
	En koskaan	Harvoin	Usein
Hiostaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estää liikeratoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian lyhyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian pitkä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyhyet hihat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu, mikä?

Ratsastusvaatteiden parannusehdotuksia tai muuta huomioitavaa, sana vapaa

Haastattelulomake

Opiskelen viimeistä vuotta Metropolia Ammattikorkeakoulussa, vaatetusalan koulutusohjelmassa. Teen parhaillaan opinnäytetyötäni Livonija Horses Tmi:lle. Tehtävänäni on tutkia ratsastusvaatteita ja niiden ominaisuuksia. Tällä haastattelulla olisi tarkoitus saada hieman perusteellisempaa ja kattavampaa tietoa ratsastusvaatetuksen ominaisuuksista, haitoista sekä käyttäjäryhmän toiveista. Kiitos paljon avusta ja vaivannäöstä.

- Sanna

Perustiedot:

Nimi

Ammatti

Ikä

Ratsastuskokemus

Kuinka usein käyt ratsastamassa (kertaa/vko)

Omistatko hevosen

Mistä vaatekappaleista ratsastusasusi koostuu

a) kesäisin

b) talvisin

Mikä on tärkein vaatekappale?

Mistä hankit ratsastuksessa käyttämäsi vaatteet? (Hevostarvikeliikkeet, Marketit, urheiluvaateliikkeet, tms.)

Ratsastusvaatteet

Tärkeimmät ominaisuudet?

Millaisia ongelmia tai heikkouksia olet huomannut?

Minkälaiset materiaalit ovat parhaita, miksi?

Mitä merkitsee laatu, kestävyys ja hinta?

Suositko jotain tiettyä merkkiä, miksi?

Millaista valikoimaa toivoisit lisää?

Väritoiveita

Mahdollisia erityishuomioita seuraavissa kohdissa

Vetoketjut

Taskut

Lahkeiden tarranauha

Kokopaikka

Huppu

Helman pituus

Helman kireys

Jousto

Hengittävyys

Säänkestävyys

Ulkonäkö