

Terapijsko jahanje i djeca predškolske dobi

Ravlić, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:141:572071>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Ana Ravlić

TERAPIJSKO JAHANJE I DJECA PREDŠKOLSKE DOBI

ZAVRŠNI RAD

Slavonski Brod, 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI
Sveučilišni preddiplomski studij ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

TERAPIJSKO JAHANJE I DJECA PREDŠKOLSKE DOBI
ZAVRŠNI RAD

Predmet: Ekološki odgoj u dječjem vrtiću

Mentor: izv. prof. dr. sc. Irella Bogut

Student: Ana Ravlić

Matični broj: 411

Slavonski Brod, rujan 2018.

ZAHVALA

Zahvaljujem svojoj mentorici, izv. prof. dr. sc. Irelli Bogut na svim savjetima pri oblikovanju i izradi ovog diplomskog rada.

Zahvaljujem se svojoj najvećoj podršci roditeljima i sestri koji su mi omogućili studiranje i uvijek vjerovali u mene.

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	2
UVOD.....	3
PASMINE KONJA.....	4
BOJE.....	4
OZNAKE.....	6
NJEGA I ODRŽAVANJE.....	7
STELJA.....	9
OTROVNE BILJKE.....	10
SEDLA I PRIBOR.....	10
OPREMA.....	13
UZDA.....	13
ŽVALA.....	13
KOPITA I POTKIVANJE.....	16
ZUBI.....	17
IDENTIFIKACIJA KONJA.....	18
ODJEĆA ZA JAHANJE.....	20
JAHANJE ZA INVALIDE.....	22
KONJ KAO UČITELJ.....	23
ODABIR KONJA ZA TERAPIJSKO JAHANJE.....	24
TIP I KOLIČINA RADA KOJI SE OD KONJA TRAŽI.....	25
POTREBA KONJA.....	26
GRAĐA KONJA.....	27
OSNOVNI HODOVI KONJA.....	28
JAHAČKI CILJEVI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	30
KONJI I DJECA.....	30
HIPOTERAPIJA.....	31
PRILOG 1.....	32
ZAKLJUČAK.....	37
LITERATURA.....	38

SAŽETAK

Terapijski konj je dragocjen i zato ga želimo duže imati. Koliko god bili zlovoljni ili nesretni jahanje učini da se osjećate odlično. Terapija je postupak koji služi za liječenje i ozdravljanje. Osobe s raznim vrstama invaliditeta – fizičkim, emocionalnim i mentalnim, poboljšale su svoje stanje i napredovale uz konja. Liječnici, pedagozi i terapeuti shvatili su kako je konj predivno terapijsko sredstvo. Posebno je bitno da su terapijski konji dobro zbrinuti s potpunom njegom, brigom, hranom i opremom za sate terapijskog jahanja. Iako, svojom visinom nadmoćniji od visine djeteta, dijete potpuno zainteresirano pristupa toj plemenitoj životinji. Da vještina jahanja ne zahtijeva snagu, nego tehniku, a da konj može puno više dati kao suradnik, a ne kao sluga, živi su dokaz natjecanja u dresurnom jahanju kako djece predškolske dobi tako i osoba s invaliditetom.

Ključne riječi: terapijski konj, terapijsko jahanje, djeca predškolske dobi, djeca s posebnim potrebama, terapija, konj

SUMMARY

Therapeutic horse is precious and we want it to last longer. No matter how naughty or unhappy riding can make you feel great. Therapy is a procedure that serves for healing. People with various types of disabilities - physical, emotional, and mental - improved their condition and advanced with the horse. Physicians, pedagogues and therapists realized what a wonderful therapeutic agent was the horse. We take special care to ensure that therapeutic horses are well catered for with complete care, care, food and equipment for hours of therapeutic riding. Although at the height of its height above the height of the child, the child is fully interested in accessing that noble animal. That horseback riding does not require strength, but technique, and that the horse can be given much more as an associate rather than as a servant, are the proof of the competition in dormitories for both pre-school and disabled people.

Key words: therapeutic horse, therapeutic riding, preschool children, children with special needs, therapy, horse

UVOD

Terapijsko jahanje nema samo rekreativni karakter, već snažan medicinski, sportski, odgojno-obrazovni i rehabilitacijski učinak. Rehabilitacijske programe terapijskog jahanja provode voditelji terapijskog jahanja i fizioterapeuti, a najčešći korisnici su djeca i odrasle osobe s različitim teškoćama: cerebralnom paralizom, intelektualnim teškoćama, Down sindromom, autizmom, multiplu sklerozom, mišićnom distrofijom te problemima u ponašanju i učenju.

Ljepota i plemenitost konja, njihova toplina i ritam pokreta predstavljaju jedinstven terapijski učinak na dijete prožet osjećajima ugone, zadovoljstva i kontrole koji proizlaze iz jahanja i upravljanja jahanjem. Važan doprinos na tom putu je prethodna priprema konja u terapijske svrhe jer svaki konj je jedinstven i ima karakterističnu osobnost (dominantni, anksiozni, razdražljivi, zaštitnički, društveni, radoznali) zavisno od nasljeđa, odgoja, treninga i okruženja u kojem živi (Pavičić, 2012). Gledajući iz pedagogijske perspektive, zdravstveno-pedagoško jahanje najviše se koncentriraju na odgojno-obrazovne učinke terapije, kvalitetu prilagodbe i uspostavljanje partnerskih odnosa između vrtića, škola i udruga koje se bave terapijskim jahanjem. Analiza dostupnih mrežnih stranica udruga za terapijsko jahanje pokazala je da se udruge za terapijsko jahanje i konjički klubovi sve više šire i postaju dostupniji korisnicima u većim, ali i manjim mjestima. Hrvatski savez za terapijsko jahanje je nacionalna krovna udruga koja okuplja sve organizacije koje se bave terapijskim jahanjem. Socijalni razvoj djece i kvaliteta njihove prilagodbe s aspekta terapijskog jahanja podrazumijeva širok raspon strategija, metoda i postupaka za ostvarivanje specifičnih kognitivnih, motoričkih, socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih ciljeva. U različite programe terapijskog jahanja uključuju se i djeca bez teškoća u razvoju koja jašu s djecom iz programa terapijskog jahanja. Naglasak je na vršnjačkoj potpori, važnom segmentu socijalnog razvoja, razbijanju predrasuda i zajedničkom sudjelovanju u aktivnostima kojima se ostvaruju prilike za međusobno uvažavanje, prihvaćanje različitosti i stvaranje prijateljstva. Programi udruga i konjičkih klubova obuhvaćaju učenje jahanja, ali i aktivnosti brige o konju (hranjenje, timarenje, sedlanje) te učenja o ponašanju konja (kako konji komuniciraju, koje nam neverbalne poruke šalju). Za svako dijete kreiraju se individualizirani programi s ciljevima, zadacima i aktivnostima terapije koji se kontinuirano prate i evaluiraju.

PASMINE KONJA

Postoje mnoge pasmine konja i ponija, od veoma malenih ponija, tek nešto malo viših od metra do velikih teglećih i radnih konja koji su teži od jedne tone. Konji se također kategoriziraju prema namjeni, a ne samo prema pasminama, primjerice kao konji za lov ili zapregu.

Postoje tri glavna tipa konja – **teški** (također poznati kao hladnokrvnjaci), **laki** (također poznati kao toplokrvnjaci) i **poniji**. Poniji su zbijeniji od konja i niži od 153 centrimetra.

Klasifikacija prema pasminama veoma je stroga, a da bi konj pripadao nekoj pasmini, mora udovoljavati određenim ključnim standardima. Građa tijela konja određene pasmine uvelike ovisi o namjeni konja. Najvažniji čimbenik su fizičke karakteristike. Moraju biti dobro uravnotežene da bi konj svoje zadatke mogao obavljati na najbolji način. Varijacije boja dlake također su ograničavajući čimbenik za neke pasmine.

Punokrvnjak je jedna od najpopularnijih i lako prepoznatljivih pasmina, uvelike zahvaljujući sudjelovanju na konjskim utrkama, a današnji konji potječu od tri rasplodna pastuha – Darley araber, Godolphin araber i Byerley Turk. Boje punokrvnjaka najčešće su smeđa ili kestenjasta, a visina varira od 1,43 do 1,73 metra. Šetlandski poni ubraja se među najpoznatije i najomiljenije pasmine ponija. Čvrst je, izdržljiv i blage ćudi, te često postaje poni za djecu. Norveški fjord također je snažan poni, prikladan za vuču lakših kola.

BOJE

Boja konja i ponija varira ovisno o godišnjim dobima. Neke pasmine mijenjanju boju kako konj stari.

Vrana (crna)

Vrani konji i poniji obično su posve crni po cijelom tijelu, a katkad imaju nekoliko bijelih oznaka.

Smeđa

Smeđi koni i poniji mogu biti tamnosmeđi (gotovo crni) ili svjetlosmeđi. Imaju tamnosmeđe grive, repove i noge.

Riđa

Riđa boja varira od svijetle, crvenkasto-smeđe do tamnosmeđe. Riđi konji i poniji imaju crne grive i repove, a crne su im i noge ispod koljena ili skočnog zgloba. Ponekad imaju poneku bijelu oznaku.

Kestenjasta

Crvenkasto – narančasta boja đumbira, ali može biti i tamnija, više kestenjasta. Griva je slične boje kao i tijelo. Svjetliji konji ponekad imaju grivu i rep krem boje, a to se naziva „lanena“ griva i rep.

Siva

Pojava kada imaju crnu kožu s bijelom i crnom dlakom. Variraju do veoma svijetle do tamne željezno – sive boje , a mogu imati jabučasta područja. Muhasti sivac je konj koji po tijelom tijelu ima čuperke crne dlake.

Palomino

Palomino konji poniji su zlatnožute boje s grivom i repom boje lana.

Dvobojni (Piebald)

Dvobojni konji su crni s velikim bijelim nepravilnim šarama.

Dvobojni (Skewbald)

Druga vrsta dvobojnih konja i ponija su oni bilo koje boje osim crne s velikim bijelim mrljama.

Žuto – siva

Žuto sivi konji i poniji su mišije boje, a često imaju crnu prugu duž leđa , te crni rep i grivu.

Šarena

Ova se boja javlja kad po tijelu ima mnogo bijelih dlaka. Na primjer, riđi poniji može imati mnogo bijele dlake, pa će dobiti crvenkastu nijansu. Također može imati bijele oznake. Kestenjasti šarac je konj koji je uglavnom kestenjaste boje s pomiješanom bijelom dlakom, pa dobiva nijansu boje jagode. Plavi šarac ima uglavnom crnu ili tamnosmeđu dlaku u kojoj ima

nešto bijele što stvara plavu nijansu. Plavi šarci obično imaju crne noge ispod koljena i skočnog zgloba.

OZNAKE

Neki konji i poniji imaju oznake od bijele dlake. Takve su oznake vidljive od oždrebljenja, za razliku od onih koje se mogu pojaviti nakon oštećenja kože.

Zvijezda

Mrlja od bijele dlake na čelu, koja se razlikuje po obliku i veličini.

Uska lisa

Uska pruga bijele dlake duž lica.

Široka lisa

Bijelo čelo i bijela pruga duž lica, šira od nosne kosti.

Brnja

Malena mrlja bijele dlake između nozdrva.

Bijele oznake na nogama

Kada se bijela boja proteže iznad kičice i uz goljenicu to se još zove čarapa, a kada seže do tik ispod koljena naziva se visoka čarapa.

Vrtlog

Obično se može vidjeti s obje strane vratka, na krijesti ili na čelu. To su malena područja gdje dlaka raste u drukčijem smjeru u odnosu na ostalu dlaku.

Riblje (čakarasto) oko

Kod konja ili ponija izgleda sasvim drugačije, obično blijedo i plavo. Uzrok je pomanjkanje pigmenta u šarenici i često zahvaća samo jedno oko.

NJEGA I ODRŽAVANJE

Smještaj na otvorenom vjerojatno je najjeftiniji način održavanja konja ako imate otpornog ponija koji cijelu godinu može živjeti vani ipak ćete ga morati dvaput dnevno posjećivati, ali ako ste zauzeti školom ili poslom, taj bi vam način mogao savršeno odgovarati. Britanskim ponijima, kao što su Dartmoor i Exmoor osobito odgovara smještaj na otvorenom jer su navikli na vanjske uvijete.

Puna skrb znači potpunu njegu ponija, što uključuje hranjenje, čišćenje boksa, vježbanje i sve ostalo. To može biti veoma skupa. Usto gubite zabavu i zadovoljstvo što je pruža skrb o vlastitom poniju.

Odgovarajuće konjušice

Konjušnica treba biti izgrađena na suhom tlu i okrenuta u suprotnom smjeru od prevladavajućeg vjetra. Trebala bi biti velika, dobro prozračena, sigurna i s unutrašnje strane dovoljno čvrsta da izdrži poneki udarac nogom ili cijelom težinom. Druga mjera zaštite je pričvršćivanje letvice 5 x 2 cm na visini od oko 90 cm iznad poda po cijeloj konjušnici, što će pomoći konju da se okrene. Vrata moraju biti široka najmanje 120 cm i trebaju se otvarati prema vani. Treba omogućiti dovoljan protok svježeg zraka ali opet spriječiti ždrijebe da iskoči van. Prozore treba dobro održavati, a stakla se moraju pokriti žičanom mrežom kako ih poni ne bi razbio i porezao se. Podovi su obično napravljeni od betona, što je jeftino i jednostavno, te bi trebali imati grubu ili izbrazdanu površinu da ne postanu skliski i opasni.

Držanje konja u konjušnici

Poniji mogu postati napeti ako su zatvoreni u konjušnici, osobito ako su bez ikakvog društva, no to ipak ima svojih prednosti koje ne možemo zanemariti. Uvijek znate gdje se vaš konj nalazi. Ako je konj smješten u konjušnici, lakše je pratiti je li mu dovoljno toplo, koliko je pojeo sijena i druge hrane, te koliko je vode popio. Dok čistite boks, lako ćete opaziti bilo kakvu promjenu u količini balege ili mokraće, što bi moglo ukazivati na činjenicu da se poni ne osjeća dobro. Također je lakše konja dovesti u dobru kondiciju ako možete točno pratiti kako se hrani i koliko vježba.

Život u konjušnici nije prirodan za konje. Životinja tu nema stalan pristup željenoj hrani koju bi inače imala u divljini, a usto je odvojena od ostalih konja i tako joj je uskraćena društvena interakcija. Kad konja stavite u konjušnicu, to činite zbog osobne udobnosti, pa se morate potruditi da mu boravak učinite što ugodnijim. Treba razmisliti o psihološkim blagodatima

koje mu nudite, baš kao i o hrani, vodi i stelji. Posude za hranjenje, pojenje moraju biti smještene u kutovima kako ne bi smetale konju kod okretanja, te pričvršćene bez oštrih izbočenja i rubova. Moraju se redovito čistiti, kako bi konj mogao piti čistu vodu.

STELJA

Konjušnica mora imati stelju kako bi vašem konju bilo toplo i udobno, zbog zaštita od ozljeda dok se valja i leži. Također mu je udobnije za noge i kopita kad dugo stoji. Bez obzira koju ćete stelju izabrati uvijek kupujte u velikim količinama. Sloj stelje svuda mora biti dovoljno debeo da konj ne dotakne tlo kad se valja. Stelju treba svakodnevno čistiti i dodavati svježju.

Na tržištu postoji nekoliko vrsta stelje:

- **Slama** – najčešće se koristi i najjeftinija je; pšenična slama; lako se nabavlja kod lokalnih seljaka; pakira se u bale; nije pogodna za veliki broj konja u staji jer može biti prašnjava i sadržavati plijesan.
- **Strugotine** – skuplje su nego slama, ali još uvijek isplative; nije potrebno puno strugotina za dopunjavanje; isporučuje se u balama zamotanim u plastiku; bale su teške i nespretne za rukovanje; strugotina ćete se teže riješiti nego slame jer im treba dugo vremena da istrunu.
- **Papirnati „rezanci“** – papir se prodaje u balama zamotanim u plastiku; može se skladištiti na otvorenom; papir čini topao i udoban ležaj; jeftiniji od strugotina ali skuplji od slame; trune brže nego strugotine; nema prašine ali papir se može razlijeteti po dvorištu ako niste oprezni prilikom čišćenja boksa.
- **Tresetna mahovina** – korisna je ako postoji opasnost od požara; mokre mrlje valja svakodnevno uklanjati, a stelju razrahliti; kad prvi put stavljate podlogu može biti prašnjava; kad strune dobra je za gnojenje vrtova.
- **Gumene prostirke** – gumenim se prostirkama može prekriti cijeli pod; preporučljiva je dodatna stelja ali je svakako treba mnogo manje; gumene prostirke su skupe ali dugoročno isplative; učinkovito štite ekstremitete od hladnog poda, ali nemaju uvijek privlačnost toplog ležaja.

OTROVNE BILJKE

Neke su biljke nadasve opasne za konja i treba ih smjesta ukloniti s pašnjaka. Pobrinite se da ih iskopate s korijenom (inače će ponovno izrasti) i spalite. Isplati se naučiti prepoznavati biljke koje mogu predstavljati opasnost. Naći ćete ih na pašnjaku i u živici. Među njima su:

- Šimširovina
- Naprstak
- Zelena bujad
- Kukurijek
- Kukuta
- Bunika
- Preslica
- Zanovijet
- Livadni šafran
- Jedić
- Velebilje
- Hrast
- Otrovnij ruž
- Kalina
- Kostričić

SEDLA I PRIBOR

Sedlo vam pomaže da se osjećate sigurno tijekom jahanja, a ujedno vam pomaže da noge držite u pravilnom položaju. Također doprinosi ravnomjernom raspoređivanju jahačeve težine po leđima konja, umanjujući pritisak na njegovu hrptenjaču. Sedla su obično izrađena od kože, premda mogu biti i od sintetičkog materijala. Sedla od sintetičkog materijala su lagana, te ih je lakše nositi i lako se čiste. Sedla su skupa i trebali biste nabaviti najkvalitetnije što si možete priuštiti. Kupujete li rabljeno sedlo, pomno pogledajte šavove i opće stanje. Dobro će vam sedlo trajati cijeli život, osim ako ga vaš konj ne preraste ili vi promijenite konja. Sedlo treba pravilno održavati i redovito provjeravati ima li kakvih znakova oštećenja.

Svako sedlo, čak i novo, mora konju dobro pristajati jer će mu u suprotnom ozlijediti leđa. Sedlo mora sjediti jednakomjerno i udobno, te se ne bi smjelo njihati s jedne na drugu stranu dok konj hoda. Sedlo ne bi smjelo pritiskati njegovo tijelo. Donja strana ne smije biti kvrgava,

a kad kupujete sedlo pomno provjerite u kakvu su stanju šavovi i koža. Sedlar obično dolazi provjeriti pristaje li sedlo vašem konju. Ako ih pravilno ne spremite, sedla se lako ogrebu i oštete. Nabavite namjenski nosač za sedlo i učvrstite ga na zid u sedlarnici na visini koju možete lako dosegnuti. Neki od takvih nosača ispod imaju kuku na koju možete objesiti uzdu. Ako privremeno morate nasloniti sedlo na zid, kolanom zaštitite prednji i stražnji unkaš da se ne oštete.

Kostur sedla

To je čvrsti okvir unutar sedla, obično izrađen od drveta ili plastike. Različita sedla odgovaraju različitim aktivnostima. Primjerice postoje vestern sedla, preponska sedla, dresurna sedla i sedla za trodnevna natjecanja. Za rekreativno jahanje trebat će vam univerzalno sedlo.

Podsedlica

Podsedlica je podloga ili tkanina, ponekad izrezana u obliku sedla, a stavlja se ispod sedla da bi konju bilo udobnije. Izrađuje se od različitih materijala, uključujući ovčju kožu, to je obično najskupnje. Podsedlice imaju različite remene kojima se učvršćuju za sedlo. Pazite da podsedlicu pravilno namjestite i nikad je nemojte koristiti za ublažavanje smetnji izazvanih nepismjerenim sedlom.

Kolan

To je remen koji prolazi ispod trbuha konja tik iza prednjih nogu, a zadatak mu je držati sedlo na mjestu. Nadasve je važno da bude siguran i dobro postavljen. Postoje različite vrste, oblici i boje kolana, a najčešće su izrađeni od kože, pletenog remenja ili najlona. Redovito provjeravajte sve dijelove kolana, uključujući šavove. U slučaju i najmanje sumnje, obradite se stučnjaku ili kupite novi. Pazite da je kolan uvijek čist jer blato i znoj mogu ozlijediti kožu konja.

Stremenska kopča

Ispod krila sedla nalazi se stremenska kopča. Na nju se pričvršćuju stremeni remeni na kojima vise stremeni. Stremenska je kopča na jednom kraju otvorena da bi se stremeni remen mogao otkvačiti u slučaju da jahač za nešto zapne, umjesto da ga konj vuče za sobom. Neke stremenske kopče na kraju imaju osigurač koji se može okrenuti prema gore kako se stremeni

remeni ne bi otkao dok konja vodite za uzdu. Nikada ne biste smjeli jahati ako su kopče u takvom položaju.

Stremeni remeni

Oni drže sremene u stremenskim kopčama. Izrađeni su od obične kože ili sintetičkog materijala. Mogu se malo istegnuti osobito dok su nove, stoga uvijek provjerite jesu li rupčice u ravnini, jer biste mogli jahati s jednim stremenom duljim od drugoga. Redovito pregledavajte remene kako biste bili sigurni da su u dobrom stanju.

Stremeni

Stremeni bi trebali biti otprilike 1 cm širi od najšireg dijela vaše obuće. Na nagaznike se mogu staviti gumeni podlošci kako bi se spriječilo klizanje. Djeca ne smiju jahati s stremenima za odrasle jer bi im cijelo stopalo moglo kliznuti kroz stremen, što može imati zastrašujuće posljedice. Opasni su i stari remeni od nikla jer se u slučaju nesreće mogu saviti oko stopala i zdrobiti ga.

Sigurnosni stremeni

Ako vaše sedlo nema otvorene stremenske kopče, trebali biste koristiti sigurnosne sremene. Takvi stremeni imaju sa strane gumenu traku koja omogućuje oslobađanje stopala. Druga vrsta sigurnosnih stremena je cijela izgrađena od metala i na vrhu ima zglobov. Pripazite da dio sa zglobov ili gumenim trakom bude s vanjske strane.

OPREMA

Pod opremom podrazumijevamo sve što vaš konj ima na sebi tijekom jahanja. Izrazito je važno da mu sva oprema dobro pristaje, da je pravilno namještena i da redovito provjeravate jesu li svi njeni dijelovi sigurni za uporabu jer šavovi mogu s vremenom istrunuti.

Osnovnu opremu čine sedlo i uzda. Poželjno je da naučite ponešto o različitim vrstama opreme, te zašto ona jest ili nije prikladna za vašeg konja. Ako kupujete konja i uz njega dobivate postojeću opremu, upitno je provjeriti odgovara li mu. Moguće je da s vremena na vrijeme treba zamijeniti neke dijelove opreme. Primjerice, možda mu treba drukčiji prekonosni remen ili žvala. Uvijek kupujete najkvalitetniju opremu koju si možete priuštiti, a ako već kupujete rabljenu opremu, posebno provjerite u kakvom su stanju šavovi i koža. Kupujete li sedlo, dobro pazite da kostur sedla nije slomljen. Oprema je skupa, ali bi trebala potrajati ako je pravilno održavate.

UZDA

Obično je izrađena od kože, a sastoji se od kompleta remena (s kopčama) koji se stavljaju na glavu konja i drže žvalu u njegovim ustima. Tjemeni remen stavlja se iza ušiju kako bi se zaštitio podgušni dio temeljnog remena, učvrstio s unutrašnje strane, što je lijeva strana dok sjedite na konju. Podgušni remen učvršćuje uzdu na željenom mjestu. Ostali dijelovi uzde su prekonosni remen, koji se namješta oko nosa, čeonni remen, koji je spojen s tjemanim i prolazi ispred ušiju kako tjemeni remen ne bi kliznuo unatrag, te obrazni remeni koji spajaju žvalu s tjemanim remenom. Uzde bez žvale koristi se za konje koji iz nekog razloga ne mogu držati žvalu u ustima. Većina ih djeluje tako da se uz pomoć vođica, umjesto žvale, vrši pritisak na nos. Učinkovite su, ali njima bi se trebali služiti samo iskusni jahači.

ŽVALA

Nalazi se u ustima, povrh jezika i između prednjih i stražnjih zuba. Na tržištu postoji mnogo raznovrsnih žvala – svaka na drugačiji način djeluje na usta konja. Većina je žvala načinjena od nehrđajućeg čelika, a dio koji se konju stavlja neki od gume, a neki od vulkanita – vrsta tvrde gume. Gumene su žvale mekše u ustima negoli metalne, ali ne traju dugo. Treba ih redovito pregledavati i provjeravati jesu li još uvijek u dobrom stanju. Loše namještena žvala konju je vrlo neugodna, a usta se lako mogu ozlijediti. Znat ćete je li žvala pravilno namještena kad između usne i prstena vidite razmak od ½ cm. Žvala koja ne pristaje dobro štipat će konja. Najčešća vrsta žvala ima prstene s obje strane. To mogu biti slobodni prsteni

koji klize kroz dio u ustima ili fiksni prsteni. Mogu imati jednostruki ili dvostruki zglob u sredini ili ravnu šipku. Pelham žvale su čvršće i imaju podbradni lanac. Katkad se koriste za konja kojeg je teško obuzdati. Nakon uporabe žvale uvijek treba isprati vodom.

VODICE

To su remeni kopčama pričvršćeni za žvalu koji omogućuju jahaču da upravlja konjem. Obično se sastoje od dva odvojena komada obične ili isprepletene kože. Jednim su krajem pričvršćene za žvalu, a na drugom ih povezuje kopča. Neke su vođice djelomice obložene gumom radi osiguravanja čvršćeg hvata. Vođice od obične kože mogu biti klizave ako pada kiša ili je konj oznojen, a isprepletene vođice je teško čišćiti. Ako nosite rukavice može se držati čvršće.

PREKONOSNI REMENI

Većina običnih oglavina ima kapcaun prekonosni remen s tri rotirajuća metalna prstena. Međutim, ako vaš konj previše otvara usta ili tijekom jahanja isteže donju čeljust, bilo bi upitno koristiti prekonosni remen koji učvršćuje ispod žvale. Prekonosne remene treba namjestiti stručnjak jer mogu ometati disanje konja ako su postavljeni prenisko. Da bi bili učinkoviti moraju biti zategnuti, ali ne previše čvrsto. Posebni prekonosni remen može biti pričvršćen ispod žvale. Prednost takvog prekonosnog remena je u tome da pojačava impulse koji stižu u usta konja.

MARTINGALI

Obično izrađeni od kože, martingal se koristi za sprječavanje konja da previsoko podiže glavu. Vratni remeni svih martingala moraju se učvršćivati s unutrašnje lijeve strane konja, a između njih i grebena treba ostati prostora za širinu vaše šake.

Fiksni martingal

Fiksni martingal ima remen koji prolazi od kolana između prednjih nogu do prekonosnog remena i pričvršćen je kopčom na oba kraja. Vratni remen pridržava fiksni martingal, a gumeni ga remen spaja. Mora biti dovoljno labav da se može pomaknuti prema gore i dotaknuti podgušni remen.

Pomični martingal

Pomični martingal je na isti način pričvršćen za vratni remen, i kolan kao i fiksni, no nakon što prođe između prednjih nogu dijeli se na dva dijela s prstenom za provlačenje vodica na kraju svakog. Između prstenova i žvale treba staviti gumene stopere da bi martingal mogao ostati u pravilnom položaju. I u ovom slučaju martingal pomaže u sprečavanju konja da previsoko podiže glavu. Pazite da ga pri spajanju s kolanom ne stegnete previše čvrsto. Prsteni trebaju doći pod grlo.

Irski martingal

To je maleni kožni remen, dugačak oko 10 cm, s prstenom na svakom kraju. Vodice prolaze kroz prstene i ispod vrata. Na ovaj način se onemogućuje prebacivanje vodica preko glave konja i drži ih se na željenom mjestu.

PODREPNIJAK

Podrepnjak ima podstavljenu petlju koja prolazi ispod repa konja i spaja se s prstenom na stražnjoj strani sedla. Svrha mu je spriječiti klizanje sedla prema naprijed. Redovito ga čistite i pazite da ne našulja rep.

PRSNJAK

Dio opreme koji se koristi u svrhu spriječavanja sedla da klizne unatrag. Remen prolazi preko vrata ispred grebena i drži kolan na željenom mjestu. Prsnjak ne smije biti previsoko jer bi mogao ometati disanje konja.

KOPITA I POTKIVANJE

Vanjski dio kopita sastoji se od rožine, tabana odnosno donjeg dijela kopita i žabice, dijela tabana u obliku slova V. Žabica je nalik gumenom klinu, ublažava udarce kopita po tlu i sprječava klizanje konja. Zajedno, vanjski dijelovi kopita štite osjetljive unutarnje dijelove (živce i kosti) od ozljede.

Kopita rastu tijekom cijeloga životnog vijeka konja. U divljini se konji oslanjaju na svoja kopita kako bi mogli brzo pobjeći u slučaju opasnosti, te na prirodan način troše kopita u svojoj neprestanoj potrazi za hranom. Pripitomljavanjem i jahanjem konja vi mijenjate njegovo okruženje i način života. To znači da morate promijeniti način njege i održavanja njegovih kopita. Svakodnevna njega kopita mora uključivati provjeru olabavljenih ili izgubljenih potkova, čišćenje kopita, te otkrivanje šepavosti ili upale. Ako se konj ne može slobodno kretati različitim terenima, kopita se neće trošiti na prirodan način, te će previše narasti i pucati. S druge strane ako se konj mnogo kreće cestom, kopita će se brže trošiti nego što rastu, pa će postati ranjiva. Potkove sprječavaju trošenje kopita. Kad su jednom namještene, potkove treba skinuti, obrezati kopito i vratiti potkove natrag, svakih šest do osam tjedana. Ako nisu istrošene, mogu se ponovo koristiti iste potkove. Čak i ako konju nisu potrebne nove potkove, ipak ih treba zamijeniti jer je kopito zasigurno naraslo. Ako je kopito veće od tetive, zbog čega se konj može spotaknuti. Među druge probleme do kojih može doći spadaju labave ili izgubljene potkove, stanjivanje potkove zbog previše napornog rada ili izbijanje čavla koji drže potkovu. Potkivač mora biti nadasve vješt i mora se dugo obučavati prije nego što se osposobi za obrezivanje kopita i potkivanje konja. Nitko drugi osim potkivača se ne bi smio uplitati ili pokušati obrezati konjsko kopito. Većina potkivača potkiva na vruće što znači zagrijati potkovu do usijanja, a tada ju je lakše oblikovati da bolje pristaje. Kada konj izgubi potkovu to se zove odbacivanje potkove. Ako se nakon obrezivanja kopita ponovno stavljaju iste potkove, zovemo to prekivanje.

ZUBI

Poniji i konji imaju do 42 zuba – 12 sjekutića, 24 kutnjaka, 4 očnjaka i 2 vučija zuba. Nekim ponijima uopće ne izbijaju zubi a kobile često nemaju očnjake. Sjekutići se nalaze u prednjem dijelu čeljusti i služe za odgrizanje trave. Slijedi praznina gdje rastu očnjaci, otraga su kutnjaci. Kutnjaci melju hranu, a baš oni mogu postati oštri jer se troše. Ako postoje vučji zubi, oni rastu u gornjem dijelu čeljusti ispred kutnjaka i možda će ih treba odstraniti jer mogu izazvati neugodu. Zubima konja i ponija treba posvećivati redovnu njegu da bi se izbjegli problemi pri hranjenju i rane u ustima. Treba ih pregledavati barem svakih 6 mjeseci za razliku od naših zubi, kod konja zubi rastu stalno, a uslijed prirodnog trošenja nastaju neravnine oštih rubova. Vučiji zubi mogu stvarati probleme osobito ako je u ustima žvala, te će ih veterinar možda morati izvaditi. Loši zubi su nerjetko uzrok lošeg općeg stanja konja, jer ne može pravilno žvakati hranu. I jezik se može posjeći na oštrim rubovima koji nastaju uslijed drobljenja hrane. Zubi izrastu oko 1 – 2 cm godišnje i obično se istroše otprilike istom brzinom. Veterinar će vjerovatno turpijom zagladiti oštre rubove.

ZLATNA PRAVILA HRANJENJA

- Hranite konja pomalo i često, najkvalitetnijom hranom.
- Koncentriranu hranu podijelite na dva ili tri obroka i rasporedite ih tijekom dana.
- Uspostavite redovitu rutinu dnevnog hranjenja.
- Osigurajte konju stalnu opskrbu svježom, čistom vodom.
- Važno je osigurati dovoljne količine vlaknaste hrane, radi probave.
- Između hranjenja i rada ostavite sat vremena za odmor.
- Za svakog konja treba posebno izračunati prehrambene potrebe koje odgovaraju njegovu načinu života.
- Održavajte čistoću svih posuda za hranjenje i drugih pomagala.
- Svakog dana konju dajte nešto sočno. Ako konj nije bio na pašnjaku, dajte mu malo mrkve ili jabuke. Ne zaboravite da mrkvu treba rezati po dužini da se konj ne bi zagušio.
- Nemojte unositi nagle promjene u prehranu vašeg konja. Postupno uvodite nove vrste hrane, povećavajući količine tijekom nekoliko dana.

IDENTIFIKACIJA KONJA

Dva su glavna razloga zašto bismo trebali identificirati konja. Najstariji je da tako označimo vlasništvo. Stotinama godina konji su zbog toga žigosani užarenim željezom, ali to je za konja iznimno bolno. I danas moramo imati mogućnost dokazati vlasništvo ako je konj ukraden, ali katkad mu moramo dati i posebno ime ili oznaku. Natjecanja se svode na uspoređivanje životinja, a želimo li da rezultati budu pouzdani, trebamo biti sigurni da konj o kojemu je riječ doista je jedinka za koju se predstavlja. Usto, katkad vlasti zbog nadzora epidemije bolesti moraju identificirati neke konje.

INDETIFIKACIJSKI DOKUMENTI

Standard identifikacije konja i danas je detaljni pisani opis s crtežom na kojem su označene sve bijele mrlje i uvojci dlake. Prednost točnog opisa je što se nikad ne mijenja – uvojci dlake se ne pomiču, a boja rožine kopita također se nikad ne mijenja. Usto, opis se može brzo i jednostavno usporediti s konjem, bez obzira na uvjete. Od 2008. godine svaki konj u Hrvatskoj mora imati službenu putovnicu koja sadrži takav identifikacijski dokument. Jedan od razloga je da vlasti mogu prepoznati konje liječene nedopuštenim lijekovima koji mogu ući u ljudski hranidbeni lanac. Sve takve terapije moraju biti navedene u putovnici.

ŽIGOSANJE

Izvorno se žigosanje rabilo za označavanje vlasništva nad konjem, a obavljalo se užarenim željezom. Danas se žigosanje najčešće rabi za identificiranje pojedinog konja. Žigosanje užarenim željezom uzrokuje gubitak dlake koji je teško vidjeti ako konj ima debelu dlaku. Kod ledenog žigosanja, željezo se uranja u tekući dušik, a zatim se utisne na područje kože ispod sedla. To je mnogo manje bolno od žigosanja užarenim željezom, a nakon postupka dlaka na tom mjestu trajno pobijeli. Nažalost, dijelovi žiga katkad se ne prime dobro, pa oznaka zapravo nije dobra. Usto, na ukradenim se konjima može prepraviti ledeni žig. Žigosanjem kopita na njega se vrućim žigom na kopito utiskuje poštanski broj vlasnika. Taj je postupak bezbolan, ali ga s vremena na vrijeme valja ponoviti jer se žigosano kopito postupno istoši ili ga se obreže.

Umetanje mikročipa

Mikročip se ubrizgava iglom koja nije deblja od nekih za ubrizgavanje lijekova. Nema pravila gdje ubrizgati mikročip, ali obično se to radi na vratu.

Mikročip

Najbolji način identifikacije konja ubrizgavanje je sićušnog mikročipa ispod kože konja. Čip je kodiran brojem koji je u bazi podataka povezan s opisom.

Skeniranje

Posebni skener otkriva čip i dekodira identifikacijski broj čipa. Mikročip se može pokvariti te se može pomicati kroz tkivo, pa ga ne nalazimo na očekivanom mjestu. Teoretski je moguće kirurškim putem izvaditi čip i zamjeniti ga drugim, ali vrlo ga je teško pronaći u tijelu.

Znakovi upozorenja

Kad konja na neki način označite kako biste spriječili krađu, važno je da potencijalni lopovi znaju da ste to učinili. Mikročip je nevidljiv i konj može biti ukraden prije nego što lopov shvati da ga ima. Znak upozorenja na ulazu u stajsko dvorište upozorava potencijalne lopove da se životinje uvijek mogu povezati s vama.

ODJEĆA ZA JAHANJE

Kad počnete jahati nije nužno potrošiti goleme iznose novaca na odjeću, ali nekoliko stvari će vam zasigurno trebati. Sigurnost je najvažniji čimbenik prilikom odlučivanja o odjeći za jahanje.

Jahačka kapa

Prije svega je izuzetno važno nositi jahačku kapu. Mora vam dobro pristajati i odgovarati barem postojećim normama sigurnosti. Nikad nemojte kupovati rabljenu kapu jer je možda pala ili je oštećena na način da vam ne može pružiti maksimalnu zaštitu u slučaju nesreće. Ako vam kapa padne na tlo, trebali biste kupiti novu. Za preponsko jahanje i kroz najčešće se koriste tvrde kacige, koje po želji možete presvući svilom žarkih boja. Baršunom pokrivene jahačke kape imaju štitnik i bolji su izbor za smotru. Za rekreativno jahanje je dobra bilo koja od kapa, pod uvjetom da nije pala na tlo ili je oštećena.

Obuća

Kad počinjete jahati, odgovarajuća obuća je od izuzetne važnosti. Trebali biste nositi visoke gumene čizme ili gležnjače koje prijanjaju uz jahačke hlače i učvršćuju se kopčom. U najgorem slučaju, nosite cipele niskih peta i glatkih potplata da vam noga ne može kliznuti kroz stremen. Nisu preporučljive niti visoke, mekane čizme s puno resa koje mogu zapeti za stremen.

Hlače

Za dugotrajno i rekreativno jahanje najudobnije i najtrajnije su prave jahačke hlače. Traperice i druge hlače koje imaju šav s unutrašnje strane mogu vam našuljati nogu i biti neudobne. Jahačke hlače se mogu nabaviti u svim bojama i razičitim krojevima. Na smotrama i natjecanjima se najčešće nose jahačke hlače krem, bež ili bijele boje, no za svakodnevno jahanje možete birati boje po želji.

Štitnik za tijelo

Treba odgovarati sigurnosnim normama i dobro pristajati. Vaš sedlar bi vam mogao pomoći pri biranju odgovarajuće veličine.

Rukavice

Rukavice vam štite ruke od žuljeva ili žarenja izazvanih vođicama i konopcima. Također su važne jer vam zimi griju ruke. Ljeti su bolje tanje rukavice, a korisne su jer vođice postaju skliske od znoja s konjskog vrata, a rukavicama ih možete držati čvršće. Za sprječavanje proklizavanja neke rukavice imaju gumene bobice.

Kaputi i jakne

Nabavite odjeću koja nije previše široka i vrećasta. Dok jašete uvijek morate imati zakopčan kaput ili jaknu jer bi vijorenje krajeva moglo uplašiti konja. Svjetlije boje vas čine uočljivijima za vozače.

JAHANJE ZA INVALIDE

Ne samo da konji imaju terapeutski učinak na invalide, nego imaju i praktičnu namjenu. Osiguravaju im mogućnosti kretanja i pružaju osjećaj neovisnosti jednako kao pas vodič slijepim osobama. Mentalno ili tjelesno invalidne osobe doživljavaju golemu radost, zadovoljstvo i osjećaj slobode ako mogu jahati konja ili upravljati zapregom. Nerijetko s konjem razvijaju duboku vezu i razumijevanje. Ima različitih konja prikladnih za invalidne osobe, no uvijek moraju biti odgovarajući, dobro odgojeni i uslužni. Postoje i natjecanja za jahače invalide i za invalide u konjskim zapregama, od kojih su mnogi vrlo nadareni te usprkost svojim ograničenjima ostvaruju vrsne rezultate. Konji u zapregama su uglavnom manji, jer i kola moraju biti niska radi pristupa invalidskih kolica.

ODABIR KONJA I BRIGA OKO NJIH

Konji igraju odlučujuću ulogu u svakom programu terapijskog jahanja. Od početka naglasak je stavljen na visoke standarde u selekciji, njezi i postupku prema konjima u programu. Terapijski konj je dragocijen i želimo računati na njega dugo vremena. Smireni, poslušni i pouzdani konji su osnovni preduvjet za bilo koji solidan program jahanja i prema takvim konjima treba se odnositi s poštovanjem. Moraju biti sigurni, „otporni“ na viku, na nagle pokrete, biti voljni tolerirati razne načine timarenja i paziti gdje stavljaju kopita nakon što su ih neiskusne ruke čistile i pustile. Takvi konji su vrlo pažljivo školovani tako da reagiraju samo na pravilne komande. Moraju biti mirni, ali opet ostati osjetljivi. Jedna važna stvar je sigurnost jahača i konja. Instruktor redovito mora jahati svakog konja kojeg upotrebljava. Terapijski konji imaju pojedinačan program prehrane redovito su preživani i tretirani protiv nametnika, štale su svakodnevno očišćene, veterinar pozvan kad god se ukaže potreba, za svakog konja postoji pojedinačan limit težine, a sve volontere se detaljno podučava u čišćenju, opremanju, vođenju i općem postupku prema konjima. Za program terapijskog jahanja ne vrijedi poslovice „Poklonjenom konju se ne gleda u zube“. Rad s konjima zahtjeva iskustvo zato radnike i volontere treba neprestano podučavati. „Krila“ su jedan od začetnika terapijskog jahanja u Hrvatskoj zato su konzultirali stručnjake i poslali volontere na razne edukacije.

KONJ KAO UČITELJ

Koliko god bili zlovoljni ili nesretni jahanje učini da se osjećate odlično. Terapija je postupak koji služi za liječenje ili ozdravljanje. Osobe s raznim vrstama invaliditeta – fizičkim, emocionalnim i mentalnim, poboljšale su svoje stanje i napredovale uz konja. Liječnici, pedagozi i terapeuti shvatili su kakvo je predivno terapijsko sredstvo konj. Postoje dokazi o fizičkim i emocionalnim dobrobitima koje se postižu terapijom jahanja, a koji sežu još iz 1600. g. Pobjeda Liz Hartel iz Danske na Olimpijskim igrama 1952.g. uistinu je ukazala važnost upotrebe konja za terapiju. Iako oboljela od dječije paralize na Olimpijskim igrama u Helsinkiju osvojila je srebrnu medalju. Time jahanje za osobe s invaliditetom privuklo pozornost medicinskih stručnjaka i ljudi koji se profesionalno bave konjima. Terapija jahanjem 50-ih je godina postala rasprostranjena u Europi i Engleskoj. Osnivanjem Cheff Centera i osnutak North American Riding for the Handicapped – NARHA (Sjevernoamerički savez za terapijsko jahanje) 1969.g. pokrenulo je širenje svijeta terapijskog jahanja. Sad u SAD-u imamo preko 660 centara za terapijsko jahanje, a njihov broj neprestano raste. Konj je izuzetan učitelj jer omogućuje da osobe s invaliditetom i sve druge osobe vjeruju da mogu učiniti više nego što misle da mogu. Jahanje i rad s konjima velika je dobrobit, a terapija jahanjem poznata kao pozitivna terapijska aktivnost. Zahvaljujući jahanju, tijela postaju jača, a misli jasnije. Jahanjem učite kako ovladati emocijama. Sve ove jahačke vještine pogodne su za rad s osobama emocionalnih poteškoća i poteškoćama s učenjem, kao i za one osobe s fizičkim oštećenjem koje mogu stajati uz pomoć. Sve to služi u svrhu izgradnje povjerenja, smanjenja straha, povećavanjem samokontrole i samopouzdanja, te povećavanjem spretnosti ruku i prstiju. Čudesna stvar koju konji čine za osobe s bilo kojim invaliditetom jest da pokreću jahačevo tijelo na način vrlo sličan ljudskom hodu. Za osobe koje su stalno u kolicima, to je prekrasan i uzbudljiv osjećaj. Javlja se prekrasan osjećaj samostalnosti i osjećaj visine nad ljudima koje inače uvijek gleda iz niže perspektive. Konji stvaraju mogućnost za radost i nevjerovatan napredak, kao i divno zadovoljstvo postizanja uspjeha. Ono pruža nevjerojatan poticaj za izgradnju poštovanja jahača s teškoćama u učenju, emotivnim problemima i problemima u ponašanju. Konj pruža izvor ljubavi i sigurnosti. On pomaže svima, a posebno djeci predškolskoj dobi da shvate kako su oni jednako vrijedne osobe. Konj je predivan terapeut svim ljudima svih uzrasta.

Naš učitelj konj krcat je strpljenjem, a takvi moramo biti i mi.

Od njega dobivamo razne vještine kao što su:

- Dobivamo i zadržavamo pažnju na sve duže vremenske periode
- Razvijamo spretnost
- Učimo prostorne odnose
- Učimo lijevo i desno
- Razvijamo govor
- Razvijamo učenje kroz slušanje
- Razvijamo učenje kroz gledanje
- Razvijamo pamćenje
- Razvijamo samokontrolu
- Poboljšavamo kontroliranje straha
- Pobojšavamo vještine učenja
- Razvijamo samopouzdanje
- Doprinosimo samozadovoljstvu
- Doprinosimo osjećaju uspjeha
- Poboljšavamo vještinju međusobne suradnje
- Poboljšavamo sposobnost za život u zajednici

A sve je okupljeno oko jedne strpljive životinje, konja.

ODABIR KONJA ZA TERAPIJSKO JAHANJE

Odabir konja mora se bazirati na slijedećim odrednicama:

- Temperament
- Tip i količina rada koji se (od konja) traži
- Poslušnost
- Zdravlje/otpornost

Temperament i ćud

Temperament konja označava njegovu osjetljivost na vanjske podražaje te opseg i jačinu reakcije na vanjske ili unutarnje podražaje. Nasljedan je, razlikujemo živahan ili vatren i miran ili flegmatičan temperament, no u praksi je većina konja negdje između ove dvije krajnosti.

Ćud konja ne mora biti nasljedna već se oblikuje tijekom života konja, a označava reakcije koje konj izražava prema ljudima. Može biti dobroćudan i zloćudan, no najčešće su prijelazni

oblici između ta dva ekstrema. Teško je za očekivati da će se konj ponašati jednako prema svim ljudima.

Kod odabira konja za terapijsko jahanje upravo je temperament i ćud ono svojstvo koje se mora prvo gledati i na osnovu njega napraviti prvi odabir.

TIP I KOLIČINA RADA KOJI SE OD KONJA TRAŽI

Ovo područje obuhvaća kondiciju, količinu rada i limit težine. Kondicija je izraz koji se odnosi na sveukupno zdravlje i stanje konja. Konj u dobroj kondiciji je onaj koji odgovarajuće težine, mišići mu pokazuju zdravlje i dobro stanje primjereno za njegov izgled i njegov trenutni nivo rada.

- a) **Konj u mekoj kondiciji (engl. Soft condition)** je zdrav i lijepog izgleda, ali nije u radnoj kondiciji mišići su mu mekani, a moguć je i višak sala. Takav konj ne može podnijeti mnogo napora bez da se uznoji i postane nervozan.

- b) **Konj u odličnoj, radnoj kondiciji** je zdrav i u punoj kondiciji. Mišići su mu tvrdi i dobro razvijeni, nema viška sala. Takav konj može podnijeti mnogo napora bez da postane nervozan.

Radna kondicija odnosi se na fizičku sposobnost konja da obavlja posao koji se od njega traži, bez da zadobije povrede uslijed prenaprezanja ili postane napet ili uznemiren. Od prosječnog radnog konja može se očekivati da radi 2 sata na dan, 5 ili 6 dana u tjednu. Konj od kojeg se očekuje da od svog jahača nosi u hodu, kasu i , možda, u galopu, ne mora samo biti u dobroj radnoj kondiciji već mora biti dovoljno školovan kako bi imao dobru ravnotežu.

POTREBA KONJA

Hrana je sredstvo preživljavanja i konji su posebno gladne životinje. Prosječan konj pojest će koliko može čak i pod cijenu života. U prirodi je ponuda hrane raznolika i većinom raspoređena na veliko područje, tako da konj mora puno hodati da bi prikupio dovoljno kalorija. Konji piju između 20 i 80 litara vode dnevno. Konjske potrebe za zaklonom su minimalne. Divlji konji tražit će zaštitu od jakog sunca u sjjeni drveća i okretat će stražnjicu prema jakom vjetru s kišom. Potreba za kretanjem kod konja treba se zadovoljiti svakog dana. Kretanje normalizira apetit, jača mišiće, povećava kapacitet srca u pluća i pomaže u koordinaciji refleksa. Konj je vrlo socijalno biće ako nema drugog konja za društvo vezat će se za neku drugu životinju. To je životinja sa najrazvijenijim osjetilima i ima najbrže reakcije na podražaj. Ima nepogrešivo pamćenje. Konji nikad ne zaboravlja, ali oprašta. Životinja koja se rađa sa sposobnošću brzog prepoznavanja opasnosti i bijega od nje. Hrani se često i pomalo. Konji su bića navike i bolje probavljaju hranu ako je dobiju na vrijeme.

LIMIT TEŽINE

Težinu koju konj može nositi zavisi o njegovoj konstituciji, a ne o njegovoj visini. Čvrsto građen konj s kratkim leđima kao što je posavac ili haflinger, moći će nositi veću težinu od finije građenog konja odnosno konja s dužim leđima - punokrvnjaka ili arapskog konja iste visine. Treba znati da neiskusni mlađi konji i stariji konji neće moći nositi istu težinu kao i odrasli konji u punoj snazi. Preopterećenost uzrokuje stres i dugotrajne ozljede mišića i zato svi radni konji moraju imati strog limit težine. Prosječna težina opreme je 7 kg. Osim limita težine moramo procijeniti i hranidbenu kondiciju konja. Svi konji kao domaće životinje trebali bi biti ocijenjeni ocjenom dobar, a isto tako i konji u terapijskom jahanju. Dobro uhranjen konj ponos je vlasniku i ugodan oku, a da ne spominjemo bolje opće raspoloženje konja i spremnost za rad.

Osobine koje ne bi smio pokazivati konj kojeg želimo koristiti za terapijsko jahanje su:

- Osjetljivost na dodir i najmanja škakljivost
- Udaranje nogom, ritanje, propiranje, pravljanje grba dok nosi jahača ili čak poskakivanje na nagli zvuk
- Konj koji žuri kad mu je nešto neugodno ili ga uznemiruje
- Konj koji je hirovit, nervozan ili razdražljiv
- Konj koji postaje čudljiv ako se dosađuje ili mora neuobičajno dugo raditi
- Ako se radi o kolibi koja postaje problematična u periodu tjeranja
- Konj koji će se lako preplašiti, iznenada skočiti ili pojuriti
- Konj koji se teško navikava na stvari koje se često mogu dogoditi na satu terapijskog jahanja (jahač koji je van ravnoteže, sa spazmima ili nespretnan u davanju komandi)

GRADA KONJA

Za dobro građenog terapijskog konja zanimaju nas dvije stvari

a) kako je konj građen

b) kako se konj kreće

Kostur i mišići

- Mogućnost nošenja tereta jahača
- Visina – ukoliko jahači trebaju potporu tijekom pojahivanja, nije preporučljivo da konj bude viši od 160 cm
- Širina – ovisno o potrebama jahača, jahaču koji ne može dovoljno raširiti noge potreban je uzak konj, dok će nestabilnom jahaču odgovarati širok konj.
- Dobro razvijen greben – prinošenju nestabilnog jahača, sedlo će lako skliznuti s konja koji ima nizak greben.

PROCJENA POJEDINIH DIJELOVA KONJA

Glava mora biti u skladu s tijelom, živog izraza. Oči trebaju biti velike, pravilno postavljene kako bi osigurale dobar vid. Zubi bi se trebali pravilno spajati kako bi konj mogao pravilno gristi i žvakati. Vrat bi trebao biti dobro postavljena na trup, bez udubljenja prije prelaska u greben. Greben treba biti izražen i dovoljno dugačak ali tako da ostane proporcionalan sa stražnjem dijelom tijela. Duljina leđa određena je pasminom

(zahtjeva li se jačina, brzina ili okretnost), te spolom (kobile trebaju više mjesta za ždrijebe u ugravidnosti. Mora postojati odgovarajući razmak između latka i rebara i to otprilike da stane ljudska šaka. Natkoljenica treba biti mišićava i duga u usporedbi sa potkoljenicom. Koljena trebaju biti velika i plosnata, a putični zglob izražen i košćat. Kopita trebaju biti veličine odgovarajuće konju, međusobno jednaka u veličini i obliku. Kuk, iver i skočni zglob moraju biti dobro izraženi.

OSNOVNI HODOVI KONJA

Pod hodovima se misli na raspored kojim dolaze noge na tlo. Četiri su osnovna hoda:

- Korak ili hod
- Kas
- Galop ili kenter
- Trk ili špricer

Svaki od ovih hodova ima drugačiji raspored spuštanja nogu na tlo. Konji koji se pravilno kreću trebaju se kretati s dobrom ravnotežom, potiskom, ritmom, tempom i brzinom. Konj je u ravnoteži kada nosi svoju težinu s lakoćom i efikasnošću. Prirodna težina konja je da nosi otprilike 60% svoje težine na prednjem dijelu trupa, a 40% na stražnjem dijelu.

Potisak (impulzivnost): to je energija koja konju omogućava da se kreće naprijed.

Ritam: udarci proizvedeni spuštanjem kopita koji bi trebao biti ujednačen.

Tempo: brzina ritma – tempo bi isto tako trebao biti ujednačen unutar iste vrste hoda.

Brzina: udaljenost prijeđena u vremenu.

REDOSLIJED KORAKA U VRSTAMA KRETANJE

Hod (korak) je četverotaktan jer se čuje udarac sva četiri kopita redom. Uvijek su najmanje dvije noge na zemlji.

Kas ima dva takta. Konj „poskakuje“ s jednog dijagonalnog para nogu na drugi, pri čemu se javlja trenutak lebdenja tj. period u kojem nijedna noga nije na zemlji.

Galop ili kenter ima trotaktni ritam. Konj se odguruje sa zemlje s prvim korakom stražnje noge, podiže dijagonalni par prednje i stražnje noge i završava s ispružanjem prema naprijed preostale prednje noge.

Trk ili špricer je četverotaktni korak, tempo je vrlo brz. Raspored je sličan onom u galopu, ali se dijagonalan par nogu razdvoji od zajedničkog udarca na dva. Konj se također može kretati desnim ili lijevim trkom.

Specijalni zahtjevi za konja u terapijskom jahanju s djecom predškolske dobi uključuju:

- Da tolerira ljude sa svoje obje strane dok ga treća osoba vodi na povocu
- Da tolerira ljude koji stoje iznad njega sa obje strane dok stoji na rampi koja mu ograničava slobodu kretanja
- Da tolerira buku koju stvaraju ljudi hodajući po rampi iznad njega
- Da ga se može lagano voditi na povodcu
- Da može stajati mirno kroz duži vremenski period dok ga se timari, stavlja oprema i kad se na njegova leđa stavlja nestabilan i nekoordiniran jahač
- Da mirno uđe i izađe iz rampe te da mirno stoji dok ga okružuje nekoliko ljudi koji pomažu jahaču da se namjesti na konju
- Da se nauči tolerirati jahače različite težine i visine na svojim leđima
- Da se nauči nošenju jahača koji imaju spazme i lošu ravnotežu
- Da se kreće u hodu i kasu sa vodičem
- Da tolerira lonžiranje sa jahačem i pratiocima u oba smjera
- Da se navikne na štake, štapove, invalidska kolica i druga pomagala u svojoj blizini

STRUKTURA SATA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

1. Pojahivanje
2. Provjera opreme i podešavanje stremena
3. Vježbe na konju
4. Najava teme i demonstracija
5. Rad na navedenoj temi
6. Igra, odnosno neka zabavna aktivnost
7. Sjahivanje

JAHAČKI CILJEVI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI:

- Razvijanje statične i dinamične ravnoteže (pri sjedenju i pokretu)
- Poboljšanje držanja tijela
- Poboljšanje okulomotorne koordinacije – pokret slijedi vidne podražaje
- Poboljšanje osjećaja za smjer (lijevo – desno)
- Pružanje mogućnosti za samostalno kretanje jahača
- Istezanje i pokretanje mišića, osobito mišiće zdjelica i nogu
- Jačanje mišića trupa i donjeg dijela nogu
- Razvoj svijesti o drugima (ljudima i konjima)
- Razvoj osjećaja odgovornosti prema drugima (ljudima i konjima)
- Razvoj osjećaja za timski rad (s ljudima i konjima)
- Vjera da postoje stvari koje mogu raditi i u njima uživati
- Mogućnost rješavanja i prevladavanja problema
- Razvoj sposobnosti planiranja i izvršavanja zadanih ciljeva i zamisli
- Pružanje mogućnosti jahaču da iskusi novu okolinu, stvari, mirise i zvukove
- Razvijanje rječnika, matematičkih sposobnosti i znanja općenito
- Razvoj komunikacijskih vještina
- Poboljšanje samodiscipline
- Poboljšanje samopouzdanja i samopoštovanja

KONJI I DJECA

Zanimljivost svakom satu jahanja, posebno kad su jahači djeca nadopunjuju igre. Kod igranja igara važno je naučiti konje na rekvizite te ne igrati igre koje su iznad mogućnosti najslabijeg jahača u grupi. Zabavnije je ako se sadržaj igre nadovezuje na sam sadržaj sata i tko se utvrđuje naučeno. Mnoštvo rekvizita, glazba i pjesmice čine svaku igru još zanimljivijom. Suradnja djeteta i konja započela je kada je čovjek shvatio da od konja može dobiti puno više od mesa i kože. Konj je postao simbol snage i plemenitosti. Da vještina jahanja ne zahtijeva snagu, nego tehniku, a da konj može puno više dati kao suradnik, a ne kao sluga, živi su dokaz natjecanja u dresurnom jahanju kako djece predškolske dobi tako i osoba s invaliditetom. Djeca razvijaju pozitivan stav prema jahanju, a time i želju za suradnjom. Položaj tijela jahača na konju osnova je uspješnog jahanja koje će dovesti do obostranog osjećaja zadovoljstva. Konj je zbog gibanja leđa i zdjelice i njegovog jedinstvenog učinka na zdjelicu i trup jahača do danas ne zamjenjivo terapijsko pomagalo. On hoda frekvencijom 80

– 100 koraka u minuti, što otprilike odgovara frekvenciji hoda odraslog čovjeka (100 – 120 koraka u minuti). Poniji koji imaju kratak i brz korak, nisu prikladni kao konji za postizanje terapijskog učinka jahanja. Konj i jahač moraju biti jedno. Djeca u pravilnom položaju na konju sjede ponosno, elegantno i sigurno, olakšavajući konju nošenje težine. Pasivnim vježbanjem fizioterapeut ili instruktor pomaže pri razgibavanju tijela jahača. Svaki jahač je individua. Uvijek treba promatrati jahača (dijete) i korigirati ono što vidite.

Osnovne vježbe na konju : vježbe s nogama van stremena, vježbe s rukama i ramenima, vježbe ravnoteže i sigurnosti, vježbe ravnoteže s nogama u stremenima, vježbe za savladavanje jahanja.

Konj ima mogućnost da potakne razvoj emocionalne inteligencije zato što je velik, jak, defenzivan, ima snažne empatijske sposobnosti te zato što mu je djelovanje podređeno grupi i snažnim vezama unutar nje. Moguća korist od organiziranog natjecanja učenje socijalnih vještina na višoj razini: spoznaje sebe, te stvaranje pozitivne slike o sebi, uspostavljanje komunikacijskih i relacijskih odnosa s okolinom, susret s porazom i pobjedom.

Hipoterapija – liječenje s konjem i na konju je poseban oblik medicinske gimnastike, fizioterapije koju određuje liječnik. Konj (grč. Hippos) ovdje služi kao terapijsko sredstvo za prijenos kretanja u hodu. Pacijent pri hipoterapiji jaše uglavnom bez sedla.

Program hipoterapije

Program radimo na osnovu individualnih potreba pacijenta:

1. Posebne probleme
2. Indikacije, kontraindikacije
3. Cilj koji želimo ostvariti s hipoterapijom
4. Plan izvođenja hipoterapije

Hipoterapeutski tim podrazumijeva terapeuta, pomoćnika (psiholog), vodič konja (jahački dobro školovan), terapijski konj. Konj svojim kretanjem potiče prihvaćanje ritma, daje snagu, sposobnost, sigurnost. On uči komunikaciji bez riječi i bez laži potiče na zaboravljenu snagu rituala, vjeru u zajedništvo. On vraća ritam, ravnotežu i simetriju - duhu, tijelu i umu.

Prilog 1.



Slika 1. Početna vježba u terpijskom jahanju s djecom (<http://visnjica.hr/offer/jahanje/>),

preuzeto : 22.09.2018.



Slika 2. Odmor ponija



Slika 3. Konj s potpuom opremom



Slika 4. Konj i magarac



Slika 5. Terapijsko jahanje (<http://www.mogu.hr/slider/terapijsko-jahanje-1/>),

preuzeto: 22.09.2018.



Slika 6. Jahanje djeteta s posebnim potrebama (<http://www.mogu.hr/gallery/terapijsko-jahanje-2-2/nggallery/terapijsko-jahanje-2/terapijsko-jahanje-2>),

preuzeto: 22.09.2018.



Slika 7. Potkivanje konja (<http://www.medjimurska-priroda.info/wp-content/uploads/2017/07/Kopito.jpg>),

preuzeto:22.09.2018.



Slika 8. Konji u svom prirodnom okruženju



Slika 9. Kobilica hrani mladunče

ZAKLJUČAK

Mladi ljudi bez evidentiranog hendikepa trebaju pomoć da bi pronašli samopovjerenje i svrhu življenja. Program terapijskog jahanja može koristiti i kao pokušaj da se potakne razvoj emocionalne inteligencije kroz učenje komunikacije i empatije na različitim razinama. Granice nestaju između korisnika programa sudionika u njegovoj realizaciji te cijela skupina postaje korisnik zajedničkog osvješćivanja vlastitih mogućnosti, važnosti i međusobne povezanosti. Volonterski rad, te sudjelovanje u kreiranju situacije i osjećaja uspjeha za korisnike terapijskog programa, ima čudesan pozitivan učinak za cijelu skupinu svih sudionika u programskoj djelatnosti. Na bilo kojem nivou, terapijsko jahanje utemeljeno je na uživanje u životu i korištenje konja kao priznatog terapijskog činioca. Timski rad između instruktora jahanja i terapeuta će omogućiti terapijsko vrednovanje jahačkog iskustva. Instruktor bi trebao imati određeni stav prema ograničenjima i mogućnostima jahača te na temelju toga odrediti ciljeve: fizioterapijski, psihoterapijski i socioterapijski. Komunikacija i tretman korisnika kao bio–psiho–socijalne jedinice, u terapijskom jahanju, a posebno u sportskom segmentu omogućuje cjelovitu rehabilitaciju korisnika. Program terapijskog jahanja može se organizirati i provoditi kako je to u nekim zemljama uobičajeno, u sklopu postojećih klubova, udruga i drugih oblika organiziranog konjaništva ili osnivanjem posebnih nevladinih organizacija. U oba slučaja neizmjerljivo je važno povezivanje, suradnja i koordinacija s postojećim priznatim i uspješnim centrima za terapijsko jahanje. Terapijsko jahanje u Hrvatskoj pojavljuje se sredinom devedesetih godina. Među prvim udrugama koje su pokrenule program terapijskog jahanja su „Krila“ iz Zagreba i „Mogu“ iz Osijeka. Grupa entuzijasta završava međunarodne tečajeve za instruktore terapijskog jahanja u Americi i Engleskoj te svoja znanja prenose kasnije novonastalim udrugama. Da je terapijsko jahanje sve prihvatljivije, pokazuju podaci o uključenosti stručnih suradnika (78 što je znatno više nego 2006. kada ih je bilo uključeno samo 43) i volontera (287 – nažalost broj volontera se smanjio, 2006. bilo ih je 381). Očigledno je da su stručnjaci različitih profila prepoznali pozitivno djelovanje terapijskog jahanja u rehabilitaciji djece i odraslih s poteškoćama.

LITERATURA

1. Costantino, M. i Lang, A. (2009). „*Konji*“ – potpuni vodič, Zagreb, Veble commerce
2. Vogel, C., (2008). „Ilustrirani priručnik *Konji*“ , Zagreb, Mozaik knjiga
3. prof. Krmpotić J.(2003), „*Konji, terapeuti, učitelji, prijatelji*“ - knjiga o terapijskom jahanju i konjima, Zagreb, KRILA
4. Pavičić, N. (2012). „Etologija konja u programu terapijskog jahanja i hipoterapije“
Završni rad. Osijek: Poljoprivredni fakultet u Osijeku
5. <http://www.mogu.hr/gallery/terapijsko-jahanje-2-2/nggallery/terapijsko-jahanje-2/terapijsko-jahanje-2>
6. <http://www.medjimurska-priroda.info/wp-content/uploads/2017/07/Kopito.jpg>
7. <http://www.mogu.hr/slider/terapijsko-jahanje-1/>
8. <http://visnjica.hr/offer/jahanje/>