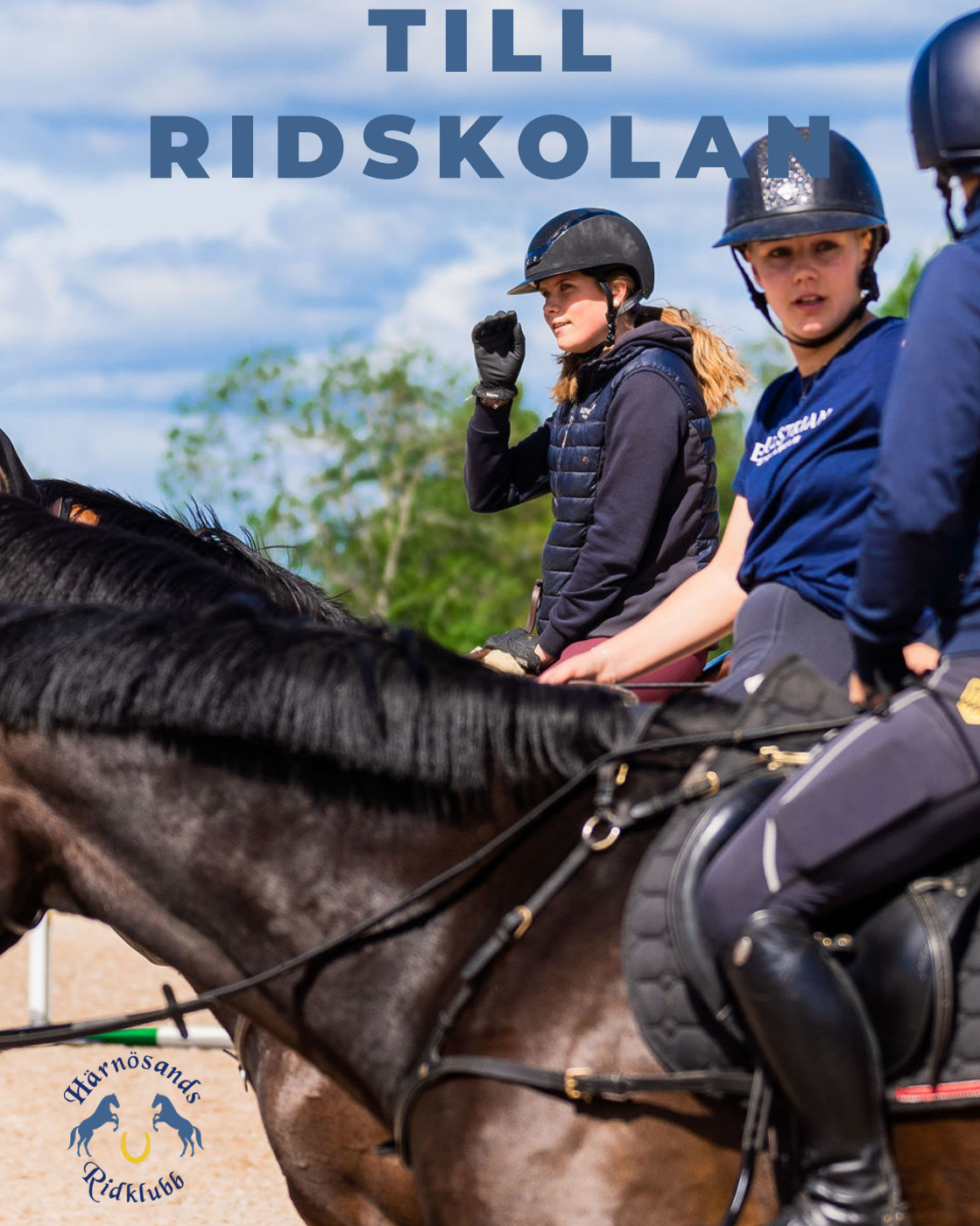


# VÄLKOMMEN TILL RIDSKOLAN







# Vad roligt att du hittat hit!

---

Ridskolan är en plats att må bra och växa på tillsammans med hästar och människor, hela livet. Härnösands ridklubb erbjuder ridsport med kvalitet och en bred verksamhet ledd av utbildad personal, där du kan utvecklas på dina villkor.

Hästen är vår självklara hjälte som ger oss utmaningar, spänning, glädje och kärlek. På ridskolan föds drömmar och här tar tävlingskarriärer fart. Här möts vänner för livet och över generationsgränserna. Ridskolan är också en utmärkt skola i empati och ledarskap.

I allt vi gör är säker hästhantering grunden. Vi vill väcka din nyfikenhet att lära mer om hästar och ridning. Och öppna dörren till en hel härlig hästvärld.

# OM HÄSTEN - VÅR BÄSTIS

Det har gått över 6000 år sedan vi tämjde hästen, men deras vilda instinkter sitter fortfarande djupt. Hästar är flyktdjur som reagerar snabbt på fara och vars sinnen är utvecklade för ett liv i den vilda flocken. De talar tydligt och med hela kroppen men uppfattar inte världen riktigt som du gör. Ett säkert tips är att du lär dig tyda hästens signaler. Då kan du själva agera klokare, och innan något händer.

## HÄSTENS ÖRON SÄGER SAKER

### GLAD OCH NYFIKEN

Öronen är spetsade framåt.

### ARG ELLER IRRITERAD

Öronen är strukna bakåt. Ena örat bakåt kan däremot betyda att hästen lyssnar.

### AVSLAPPNAD

Öronen lite åt sidorna.

### RÄDD

Visar ofta vitögat, kroppen är på helspänn och öronen spelar åt alla håll.





## VINN HÄSTENS FÖRTROENDE

- Var konsekvent – gör på samma sätt varje gång. Hästar gillar rutiner.
- Använd enkla och tydliga signaler som är lätta för dig att använda och för hästen att förstå.
- Var vänlig, bestämd och lugn. Tålmod är bra att ha tillsammans med hästar.
- Hästar är olika individer. Ta dig tid att lyssna in varje häst





## DAGS FÖR RIDLEKTION!

Vår ridskola erbjuder dig både häst- och ridutbildning. Hästkunskapen är superviktig och det finns massor att lära! Hästar och ridning kräver fullt fokus och i sadeln ska många muskelgrupper arbeta samtidigt.

Det är du som elev som ansvarar för att borsta och göra iordning hästen inför lektionen. Det är en viktig stund där du får tillfälle att lära känna hästen. I början finns det förstås hjälp att få. I stallet finns stallvärdar som alltid är redo att hjälpa dig eller svara på frågor. Håll utkik efter deras jackor.

Kom i god tid innan lektionen så att du undviker att stressa. Du behöver vara där minst 20-30 minuter innan lektionen börjar. Du ska hinna borsta, sadla och träna på den tiden. Hästar är känsliga för stress. Tänk också på att du behöver tid för att ta hand om hästen efter ridlektionen. Även då ska du borsta och sköta om din häst. Ta vara på tiden i stallet. Det ger dig och hästen en bra start tillsammans.



## VÅRA STALLREGLER

---

- Ta det lugnt. Höga ljud och häftiga rörelser kan skrämma hästarna.
- Hej hej! Tala alltid om för hästen när du närmar dig så att den inte blir skrämmd.
- Hej på dig! Vi hälsar alltid på varandra i stallet.
  - Håll ordning på dina och hästarnas saker.
  - Ha hästen uppbunden när du sköter om den. Även i box.
- Använd alltid hjälm när du gör iordning hästen.
- Du mockar alltid ur och gör rent efter din häst när du ridit klart.
- Sopa stallgången och se till att det är städat i sadelkammaren innan du går.
- Ta alltid hjälp av en vuxen vid utsläpp i hagen. Hjälmska ska alltid vara på vid utsläpp.
- Kontrollera innan du släpper ut på whiteboarden i stallgången vilken utrustning hästen ska ha i hagen.
  - Respektera hästarna. Låt mobiltelefonen vila och ta av dig hörlurarna i stallet. Hästarna behöver din fulla uppmärksamhet.



### HANDSKAR

Med handskar får du bra grepp, både när du leder och rider.



### RIDHJÄLM

Hjälmen ska vara CE-märkt. Det innebär de uppfyller EU:s säkerhetskrav. Var noga med passformen så den är lagom stor och bekväm.

Använd alltid hakbandet så att hjälmen sitter, även om du skulle ramla av. Byt ut hjälmen om den fått en ordentlig smäll. Konsumentverket ger råd om hjälmar.



### SKYDDSVÄST

Det är viktigt att skyddsvästen sitter bra för att skydda rätt. Den ska också vara CE-märkt och finns olika graderingar, beroende på hur mycket de skyddar. Fråga om vägledning i din ridsportbutik.

## Rusta dig rätt!

Hästkunskap och bra rutiner är den säkraste utrustningen du kan ha i stallet och till häst. Men ridhjälm och rejäla skor med klack är också livsviktigt. Tänk på att all säkerhetsutrustning ska passa dig ordentligt för att ge rätt skydd.



### LÅNGÄRMAT

Med en långärmad tröja skyddar du kroppen bättre.



### RIDSTÖVLAR

Stövlar eller skor med klack förhindrar att du glider igenom stigbygeln med hälen och fastnar. Stövlar ger också bra stöd och skyddar mot skavsår. Stallskor med stål-tåhätta skyddar dina tår men bör inte vara för grova om du ska rida med dem. Då kan de fastna i stigbygeln.



### RIDBYXOR

Ridbyxor är bekväma men självklart kan du använda vilka oömma byxor som helst i stallet.





## TIPS TILL FÖRÄLDRAR

### Var gärna med och stötta ditt barn

Det är roligt att dela ett intresse.

### Som förälder kan du ibland få hjälpa till att leda

Ta på dig rejäla skor.

### Undvik att prata med barnet under ridlektionen

Det stör barnets fokus och stör lektionen.

### Skynda långsamt

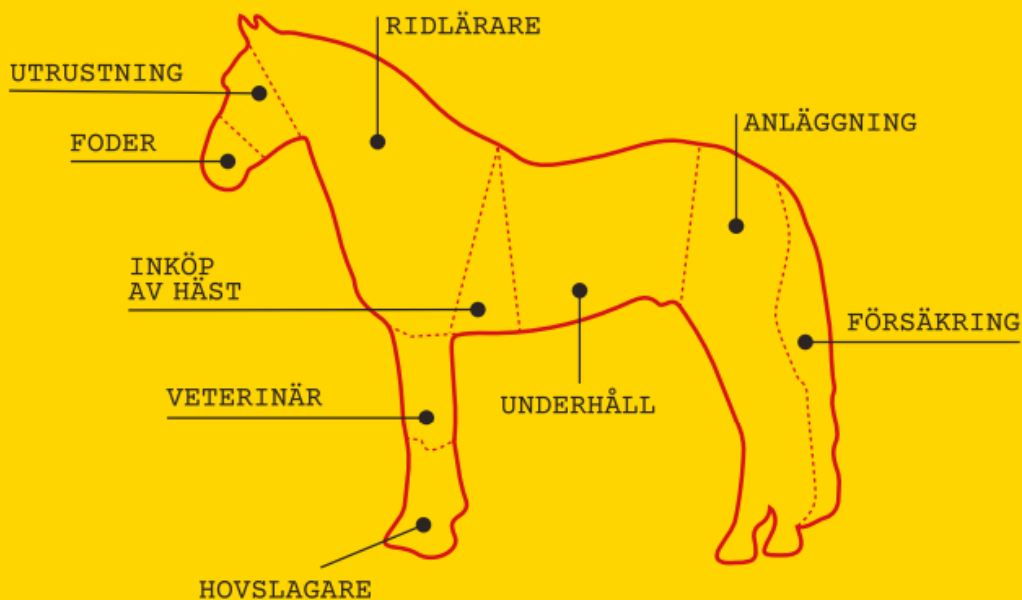
Att lära sig rida tar tid och kräver många upprepningar. Att forcera utvecklingen är sällan bra.

### Spendera gärna mycket tid i stallet

I hästvärlden lär vi genom att göra.

### Respektera ridlärarens instruktioner och upplägg

Du är alltid välkommen att kontakta ridläraren utanför lektionstid.



## Vad ryms i ridpriset?

Priset på en ridlektion varierar beroende på upplägg, ålder och var du bor. Överallt får du mycket för pengarna. Det är en hel del som ska bakas in i ridpriset. Och som ibland gör att ridsporten blir dyrare än andra idrotter. Men att rida på ridskola är så mycket mer än någon timme till häst. Det är en investering för livet.



## Fakta om ridsporten



**5 000 000**

ridtimmar på ridskolan varje år

Ridsporten är en av få idrotter där män och kvinnor tävlar på lika villkor

**900**

ideella föreningar

Ridsport är Sveriges näst största ungdomsport efter fotboll

Sverige är Europas hästtätaste land efter Island

**462**

ridskolor landet runt

**10 tävlingsgrenar**

Hoppning, dressyr, fälttävlan, paradressyr, körning, distansritt, voltige, reining, Working Equitation och Mounted Games.

**35 000**

licenserade tävlingsryttare i Sverige

**10 000** hästar och ponnyer i ridskolans tjänst



Den svenska ridskolan är unik i världen, ingen annanstans finns ridsporten så tillgänglig för så många



**150 000**

enskilda medlemmar



**Du**  
är viktig  
för vår förening!

## **MIN RIDSKOLA**

I Min Ridskola (minridskola.se och välj Härnösands Ridklubb) hittar du info om vilken häst du ska ha på din lektion. Du avbokar också dina lektioner där. Det är viktigt att avboka då vi planerar noga för att varje häst ska få gå det antal lektioner som den mår bäst av. Om du inte avbokar kan din häst få stå inne flera lektioner i onödan. Du kan avboka ända fram tills lektionsstart.

Se också över din personliga information i Min Ridskola så att den stämmer. Det är viktigt utifrån vår verksamhet och utifrån våra hästars och ponnysars bästa. I Min Ridskola hittar du också kurser och andra roliga aktiviteter som vi har på ridklubben.

## **CAFETERIA**

Vi har en superfin cafeteria där du är välkommen att värma din egen mat, men även köpa ditt fika. Vi hjälps alla åt att hålla rent och snyggt efter oss. Cafeterian sköts av alla oss tillsammans och varje ridgrupp ansvarar över cafeterian vid olika tävlingar. Schema skickas ut till alla medlemmar via mail.

## **KONTAKT**

Om du behöver komma i kontakt med oss så mailar du oss på [ridskolan@harnosandsridklubb.se](mailto:ridskolan@harnosandsridklubb.se). Vi svarar så fort vi kan.

# **Varmt välkommen till oss!**