

SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

SÄKER MED HÄST

Säkerhetsanvisningar inom svensk ridsport

INNEHÅLL

Förord	3
Säkerhetspolicy	5
Förbundets säkerhetsarbete	6
Hästens beteende	7
Vad gör hästen säker	9
Hantering och utrustning	12
Hästens utrustning	17
Ordningen vid en ridanläggning	20
Ryttarens utrustning	22
Upp- och avsättning	25
Rida ute	26
Ridning i trafik	29
Linlöpning/longering	31
Tömkörning	32
Ridanläggningen	33
Rätt häst till rätt ryttare	35
Ridlärares ansvar	36
Speciellt för ridskolan	38
Sommarhäst/ridläger	41
Kalkylerat risktagande	42
Tävling	44
Första hjälpen	46
Ridklubbens – stallägarens beredskap	48
Skador och försäkringar	52
Ridhusregler	53
Personalmöten/uppföljning	54
Dokumentationsblankett	55
Säkerhetsprotokoll	56
Säkerhets-PM för instruktörer	62
Brandskydd	64

Text: Ulf Wilken

Text om första hjälpen: Ingela Gunnarsson

Text om ridning i trafik: Kicki Ronnerberg-Bäckman

Omslagsbild – foto: Sara Holmgren

Illustrationer: Bo Furugren

Tryck: Strokirk-Landströms, Lidköping 2008

FÖRORD

Svenska Ridsportförbundet (SvRF), och tidigare förbund, har genom åren genomfört ett antal säkerhetskampanjer. Dessa har initierats antingen då en allvarig ridolycka inträffat eller då någon läkare redovisat en utredning över hästrelaterade skador inom ett visst sjukhus upptagningsområde. Kampanjerna har i regel mynnat ut en stark fokusering på ryttarens säkerhetsutrustning samt en efterfrågan på att läkare skall göra fler utredningar om skadefrekvens, typ av skador etc. Detta har medfört att dessa frågeställningar i dag måste anses väl belysta. Dessa medicinska utredningar, hur välgjorda de än varit, har dock sällan givit svaret på varför en olycka inträffade.

När undertecknad som säkerhetsansvarig i SvRF sökt orsaken till såväl dödsolyckor och invalidiserande skador, som mer bagatellartade ridskador har alltid en, eller möjligen två, grundorsaker blivit uppenbara. Dessa är först och främst SLARV och i mer sällsynta fall okunskap. Allvarliga olyckor inträffar då hästkunniga människor, ofta av lättja, vidtar – eller underlåter att vidta – en åtgärd som man vet med sig att man borde, eller inte borde göra. De allvarliga olyckorna inträffar när man inte går och hämtar stigbyglar som passar till ryttarens fotbeklädnad, galopperar mot stallet över en stubbåker eller instruktören underlåter att påpeka att hästarna leds för nära varandra. De senaste årens säkerhetsinformation har främst inriktats på att lära ut hästhanterande och ridning på ett sådant sätt att olyckor inte uppstår. Dessa "anvisningar" är tillämpningsbara för alla hästar, oavsett ras, ålder, kön eller användningsområde. Det är genom kunskap, främst parad med självdisciplin, som framtida hästolyckor kan undvikas. Genom sin kunskap och att vara goda föredömen är det främst tre grupper som har möjligheten att minska antalet ridolyckor i Sverige. Ridlärare – tränare – tävlingsryttare (idoler).

Strömsholm i februari 2008

Ulf Wilken, Säkerhetsansvarig i SvRF

Alla hästar och discipliner

När vi i detta häfte talar om hästar avses även ponnyer. Informationen gäller även hanterande av alla hästar som används inom Svenska Ridsportförbundets verksamhet. Inom ramen för Hästsportens Ungdoms-satsning har tidigare givits ut ett häfte med säkerhetsregler som är gemensamma för trav, galopp och ridsport. Dessa regler har oförändrade inarbetats i detta häfte.

Detta häfte är främst avsett att vara till ett stöd för landets ridinstruktörer och ett uppslagshäfte för styrelseledamöter och ryttare som önskar få del av SvRF:s säkerhetsregler. För att minska textmassan har förklaringar om varför en viss (säkerhets)regel tillkommit utelämnats i de fall detta anses uppenbart. Häftet är ej avsett att ge information till enskilda nybörjare på ridskolan. Detta tillkommer ridinstruktören och ridanläggningens personal.

SÄKERHETSPOLICY

Säkerhetspolicy för Svenska Ridsportförbundet

Fastställd 1993

Det är Svenska Ridsportsförbundets ansvar som centralorganisation att säkerställa och utveckla säkerhets- och djurskyddsarbetet inom svensk ridsport*. Ridsportförbundet har som målsättning att svensk ridsport skall karaktäriseras av gott djurskydd och hög säkerhetsnivå för de aktiva.

Framgångsrikt säkerhetsarbete måste baseras på kunskap om vilka de reella riskerna för häst och ryttare är, information om dessa samt utbildning för säker hästhantering, ridning och körning.

Ridning under "kontrollerade former", till exempel lektionsridning, har låg olycksfrekvens. Detta är dock ett av de lämpligaste tillfällena att ge ryttarna de kunskaper och attityder som förhindrar olyckor senare. Ridskolorna och ridinstruktörerna har således en nyckelroll i säkerhetsarbetet. All ridundervisning skall därför ta upp säkerhetsfrågorna aktivt och utöver ridutbildningen även omfatta hantering av häst i stallet och vid hand. Säkerhetsutbildning för redan yrkesverksamma och tillkommande lärare/instruktörer är därför av största betydelse

Förbundet bör särskilt studera hur man skall stimulera till efterlevnad av de normer för säkerhet med häst som lärs ut. Sanktioner utdöms endast undantagsvis. Brott mot säkerhetsbestämmelser enligt SvRF:s tävlingsreglemente beivras oftare/hårdare än vad som nu sker.

SÄKERHET är snarare ett förhållnings- och arbetssätt än en fråga om skyddshjälm, tåhättor och säkerhetsstigbyglar. När de träder i funktion har olyckan redan skett.

* ridsport inkluderar här även körning och voltige.

FÖRBUNDETS SÄKERHETSARBETE

Svenska Ridsportförbundet verkar ständigt för ett ökat säkerhetsmedvetande bland förbundets klubbar/medlemmar.

Detta sker genom:

- årliga träffar för distriktens säkerhetsinformatörer, vilka sedan förväntas informera och utbilda samtliga klubbar och ridinstruktörer inom respektive distrikt.
- framtagande av informationsmaterial av olika slag bland annat videon "I säkraste laget". Denna dvd rekommenderas som ett grundmaterial i alla ridklubbars utbildning.
- uppföljning av allvarliga ridolyckor,
- införandet av begreppet säkerhetsledare, en person med ansvar för säkerheten vid tävlingar.

En dvd om säkerhet kan beställas från Svenska Ridsportförbundet.

Det är en stark rekommendation att distrikt och klubbar främst inriktar sig på de egna medlemmarna och deras verksamhet. Att hänvisa till att olyckor främst inträffar bland ryttare som inte är medlemmar i Svenska Ridsportförbundet är att inta en förvarsattityd som inte är verklighetsanknuten. Klubbstyrelser och ridskolor måste inse att de har att själva fatta egna beslut om säkerhetsregler och sedan följa upp att de efterlevs.

Att hänvisa till att "annars gäller inte försäkringen" är att fara med osanning, och visar dessutom på en bristande förmåga att sätta kraft bakom egna beslut.

HÄSTENS BETEENDE

Europeisk och svensk hästavel har lett till att de hästar vi i dag använder till ridverksamhet har ett utpräglat gott temperament och därmed orsakar avsevärt färre skador än sina föregångare.

Ponnyaveln inriktas mot raser och individer med god ridbarhet. En tidigare hantering och inridning av hästarna bidrar även till att vi får mer lätthanterade och därmed säkrare individer. Det kan till och med vara så att dagens ridskolehästar är något för tillåtande när det gäller att acceptera ett alltför yvigt ryttarbeteende vilket gör att den ryttare som senare börjar hantera en egen häst kan bjudas på överraskningar.

Rätt hanterade är hästar fromma djur som – om de rätt uppfattar människans signaler – ofta villigt följer våra önskningar. Problem och skador, som mindre erfarna ryttare och deras hästar råkar ut för kan ofta hänföras till människans önskan att förmänskliga hästen och andra djur. Detta leder till att man efterfrågar beteenden som är synnerligen omotiverade för djuret. Att till exempel ha hästen stående lös och vänd i spiltan när man ryktar är en helt onödig frihetsdressyr som ofta resulterar i att hästen springer lös på stallgången.

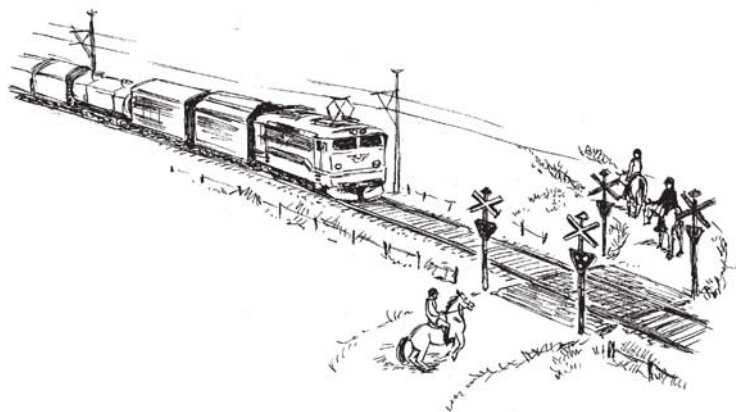
ATT RIDA OCH HANDSKAS
MED HÄSTAR ÄR INTE FARLIGT
SÅ LÄNGE MAN GÖR RÄTT.

Flyktinstinkt

Hästen är ett flyktdjur som under miljontals år utvecklat sitt flyktbeteende för artens överlevnad. Den har ett utpräglat gott minne och en förmåga att "fotografera av" sin omgivning, och att därefter upptäcka varje förändring i bilden. Hästen kan därför visa stor misstänksamhet då den upptäcker även en liten förändring i sin invanda miljö. Den har inte förmågan att väga en fara mot en annan. Detta kan leda till att hästen reagerar kraftigare för en plastpåse i vägkanten än den stora lastbil som den precis möter och tar ett språng ut mot lastbilen.

Flockinstinkt

Hästen har även en starkt utvecklad flockinstinkt. Beteendet att söka sig nära sina artfränder är ständigt närvarande, men förstärks vid befarad fara och ökad flyktberedskap. Detta kan till exempel leda till en situation där tre ekipage på uteritt kommer till ett järnvägsspår. Två av hästarna går över järnvägsövergången, men den tredje nekar bestämt att gå över. Då kommer tåget – i den situationen tar flockinstinkten överhand. Hästen går upp på spåret och blir påkörd.



VAD GÖR HÄSTEN SÄKER

Svaret på denna fråga är som tidigare framgått främst ett korrekt hanterande. Ett sådant medför att hästen oavsett stallmodighet, bristande stallvänlighet, hingstbeteende etc inte ges tillfälle att skada personer i sin omgivning. Men det finns naturligtvis faktorer som gör en häst extra trygg, harmonisk och pålitlig utan att den för den skull tappar sin vakenhet.

God grundutbildning

En häst som från början fått en lugn konsekvent behandling och fått lära sig att lyda skötarens och ryttarens önskingar blir en trevlig häst. Om man, så snart hästen vant sig vid att bära sadel och ryttare, alltid kräver att hästen skall stå helt stilla då man sitter upp eller av kommer hästen förr eller senare att göra detta. Då har man kommit ett gott stycke på väg. Ju mer konsekvent hästen utbildas desto bättre och säkrare blir den.

Inläring i lugn miljö

I detta häfte betonas ofta vikten av en lugn tyst närmiljö för hästarna. Mot detta reses ibland invändningen att "hästarna skall vänja sig vid att det är liv och rörelse kring dem så att de inte reagerar då de kommer ut på tävlingsplatser eller i främmande miljöer". Sådan "miljöträning" kan kanske ha sitt värde någon gång, men för den unga hästen som skall lära sig att efterkomma ryttarens hjälper är detta lättare i en lugn miljö där hästens uppmärksamhet riktas mot ryttaren.

Den skicklige hästutbildaren känner vad hästen vill göra och ger påpassligt hjälper som motsvarar den rörelsen. På så sätt lär sig hästen snabbt (genom betingning) att följa de grundläggande hjälperna. Genom fortsatta övningar lär den sig att genast, och reflexmässigt, följa ryttarens hjälper. Denna reflex – lydnad – kommer att sitta kvar även då hästen möter något som den känner tveksamhet eller rädsla

inför. En spänd distraherad häst, som utsätts för hjälper vilka ännu inte är befästa kommer, om den pressas att gå i en viss riktning, att utveckla undvikande beteenden som i framtiden gör den mindre uppmärksam för hjälperna, och därmed mindre lydig när den rids, i varje fall i oroliga miljöer. För ryttarnas del gäller samma sak, man lär sig bättre i en lugn miljö och säkerheten ökar avsevärt.

EN LYDIG OCH AVSPÄND HÄST ÄR EN SÄKER HÄST

Rutiner

Att helt förutse en hästs reaktioner – och att därmed förhindra olyckor är ej möjligt – men det närmaste en säker hästhantering man kan komma är att "alltid göra likadant". Hästar är vanedjur och så länge de befinner sig i bekanta situationer i en känd oförändrad miljö kommer de inte att ändra sitt beteende det vill säga de kommer att vara säkra. Det är i ovana situationer som hästen kommer att bete sig på ett sätt som människan inte alltid kan förutse och det är då olyckor inträffar. Det är därför nödvändigt att allt hästhanterande bygger på fasta rutiner och att efterlevnaden av dessa rutiner ständigt kontrolleras.

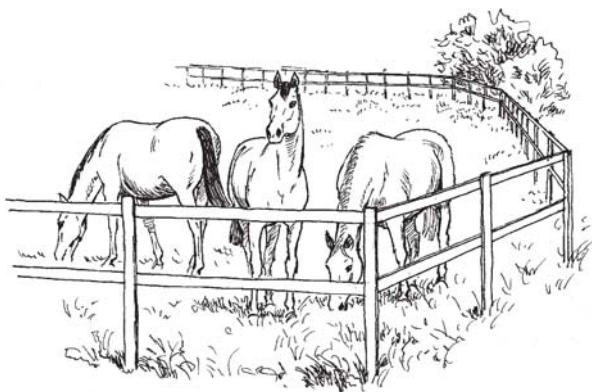
Lagom mängd kraftfoder

Att hästar ges lagom mängd kraftfoder kan ses som en väsentlig säkerhetsfaktor. Hästägarens önskan att ha hästen i gott hull (inte sällan överviktig) medför ibland överutfodring av energirika kraftfodermedel. Detta leder till stallmodiga hästar som dessutom är okoncenterade och därmed svårutbildade. När dessa hästar longeras för att vara lugnare förbättras konditionen och därmed hästens motstånd ytterligare. Ryttaren har hamnat i en ond cirkel. I sortimentet av färdigfoder finns dock idag foder som ger ökat hull utan att hästarna blir alltför heta.

Utevistelse och/eller anpassad arbetsmängd

I dag bereds nästan alla Sveriges hästar tillfälle till daglig utevistelse i paddock eller naturhage. Detta har medfört att man mer sällan stöter på riktigt stallmodiga hästar och att antalet ridolyckor har hållits nere i förhållande till den ökande verksamheten.

Att lektionshästar vistas ute tillsammans 3–6 timmar per dag skapar lugnare lektioner med säkrare hästar, som redan före lektionerna klarat ut rangordningen i avdelningen.



HANTERING OCH UTRUSTNING

En välutbildad häst med gott temperament är i sig den bästa säkerhetsfaktorn vid såväl handhavande som vid all ridning. Ryttare arbetar med att lära hästar att utföra rörelser i olika gångarter, men ibland missar de grunderna. Lär hästen stå still. En häst som lärt sig stå helt stilla vid upp- och avsittning är trevlig att handskas med, och en god säkerhetsfaktor i sig.

Visitation av häst

Med visitation förstås kontroll av hästens hälsotillstånd det vill säga att man kontrollerar:

- andning, puls
- slemhinnor
- kroppshållning
- öronspel
- sår, värme i hud, svullnader
- hovbeslag
- krubbskick
- urin och träck

Men i detta sammanhang även kontroll av att:

- hästens mundering är hel och rätt avpassad
- stigbyglarna lagom stora för respektive ryttare
- stigblåderkrampans lås är i önskat läge
- sadelgjorden är rätt spänd
- eventuella benskydd etc sitter korrekt

En häst som känner smärta kan orsaka olyckor.

Ta hästen i boxen

- Koppla grimskafvet i grimman.
- Öppna boxdörren och locka hästen dit.

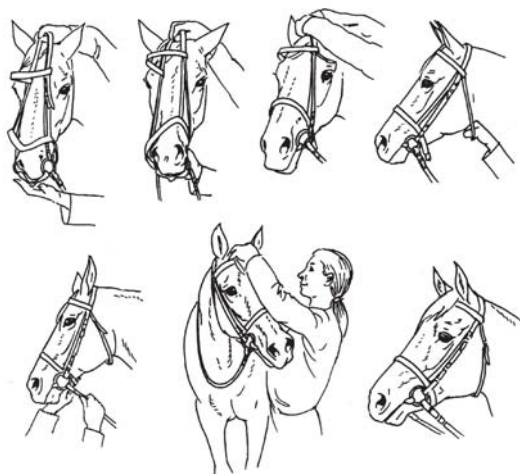
För att undvika att bli instängd mellan hästen och väggen:

- sätt på grimman när du står mellan hästen och boxdörren,
- bind upp eller för ut hästen.

Betsling

En häst som går lös i en box ska bindas upp, innan den sadlas. En häst som står i spilta eller som står uppbunden på stallgången ska sadlas, innan den tränas.

- Börja alltid med att lägga tyglarna över hästens hals.
- Ta loss grimman och spänn den runt hästens hals så att hästen inte kan smita under tränings.
- Tränsa hästen på vedertaget sätt.
- Kontrollera att man och pannlugg ligger rätt och inte kan orsaka skav.
- Ta av grimman när allt är klart och lägg den i krubban eller på en plats där hästen inte kan fastna i den.
- Ta tyglarna och vänd hästen i spiltan eller i boxen. Var noga med att ta ut svängen när hästen leds ut ur spiltan/boxen så att den inte fastnar med sadeln i dörröppningen eller skrapar sig mot kanten.



Leda häst/häst vid hand

Hästar skall normalt ledas med tygeln nedtagen. Undantag är om hästen har martingal med löpande ringar eller ett litet barn skall leda en stor häst. I dessa fall kan tygeln vara upplagd över halsen.

Leda till och från ridbana

Då hästar förs i avdelning ut ur stall/ridhus eller in från ridbana/stallplan börjar alltid den häst som står längst bort från in- eller utgången. Lämpligt avstånd är en dryg hästlängd (minst tre meter).

Släppa hästen i boxen

För in hela hästen i boxen och vänd den. Släpp när du står mellan hästen och boxdörren.

Ta av huvudlag

Håll med vänster hand om nosryggen ända till hästen släppt bettet.

Uppbindning – Plats för skötsel

Vid all hantering eller skötsel skall hästarna stå uppbundna eller hållas av annan person.

- Hästen skall alltid skötas på skötselplatsen eller uppbunden i spiltan/boxen.
- Hästar skall normalt inte bindas upp eller skötas på stallgången.
- Linor från två håll, fästa cirka 250 cm ifrån golvet, används som uppbinding vid skötselplatsen.
- Osäkra eller okända hästar kan bindas med en ögla av balsnöre eller motsvarande mellan grimma och grimskافت.
- I boxens bortre vägg skall det finnas en binding, cirka 160 cm från golvet.
- Bind upp hästen kort (uppbinding cirka 30 cm) så att den inte kan fastna och få grimskافتet runt huvudet.
- Hästar med utrustning (sele eller sadel) skall alltid vara uppbundna under uppsikt.

Stå upp vid skötsel

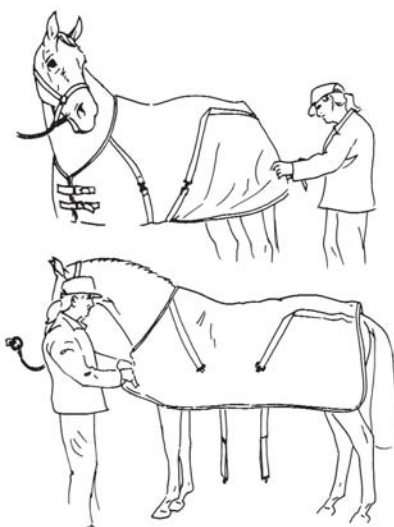
"En sittande hästskötare blir snart en liggande hästskötare" säger ett gammalt ordstäv... Vid skötsel av hästens ben, stå med raka ben eller sitt på huk, (stå aldrig på knä) och iaktta hästen i ögonvrån för att snabbt kunna förflytta dig.

Skötsel av hästens bakdel

Stå vid sidan och nära hästen (då får en hästspark minst kraft) då du sköter hästens bakdel och svans. Är hästen osäker ställ en bal mellan dig och hästen eller ha om möjligt en vägg emellan.

Täcke av

- Börja bakifrån med att lossa bensnören på de täcken som är utrustade med sådana.
- Fortsätt med att lossa bukjordarna.
- Avsluta alltid med bogspännena, då dessa ser till att täcket ligger på plats och inte kan glida bakåt.



Täcke på

- Börja alltid med bogspännena,
- fortsatt med bukjordarna,
- avsluta med bensnören.

Tänk också på att inte "kasta" på täcket eftersom hästen kan bli skrämmd. Samla istället ihop täcket och lägg det lugnt över hästens rygg.

Släppa i hage – föra till stallet

Till och från hage skall hästar ledas i träns/stigbett eller grimma och grimskافت försett med kedja. Kedjan träs genom grimman för säkrare kontroll. Häst i grimma är alltid lika med grimma + grimskافت och grimskافتet får aldrig viras runt handen. (Svåra skador kan inträffa om man sitter fast i grimskافتet och blir släpad efter hästen eller om man använder tummen eller handen som grimskافت).

Utsläpp i hage – hästar i grupp

Gå och/eller ställ upp med säkerhetsavsånd (= minst tre meter). För in samtliga hästar i hagen. Vänd dem mot staketet med minst tre meters lucka och släpp därefter samtidigt (handen om nosryggen).

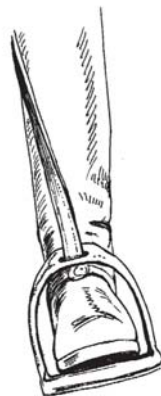
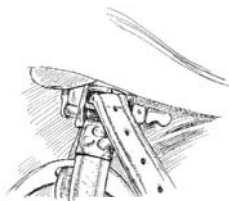
Att låta hästar springa lösa i hägn/"repgångar" in från hagen eller ut ur stallet är alltid förenat med betydande risker för såväl hästar som människor.

HÄSTENS UTRUSTNING

Hästens utrustning skall rengöras varje dag efter användning. I anslutning till detta får man även en daglig kontroll att munderingen är hel.

Sadeln

Sadeln skall vara väl anpassad till respektive häst. Stigläderkrampor har i regel en för hård fjäderbelastning. Det är därför säkrare att ha dessa nedfällda/öppna. Dressyrsadlar med kort gjord och långa stroppar skall alltid spännas av någon som står på marken.



Stigbyglar

Säkerhetsstigbyglar finns av olika konstruktion, dessa kan vara bra men det mest väsentliga är att stigbyglarna har rätt storlek det vill säga att stigbygelplattans innermått är cirka två cm större än skosulans bredaste del.

Sadling

Man börjar alltid med att göra hästen uppmärksam innan man går in till den, så att den är beredd på att man kommer.

- Visitera hästen och känn efter i sadel- och sadelgjordsstaden före sadling.
- Sadla lugnt och dra inte åt gjorden för hårt på en gång, bara så pass mycket att sadeln säkert ligger still på hästen.
- Håll uppsikt på hästen under sadling, för att undvika eventuellt bett eller spark.

Träns – kandar

Till varje häst bör finnas ett rätt tillpassat träns. Att försöka kompensera brister i hästens utbildning med skarpare eller ovanliga brett går ej. Detta kan resultera i undvikande beteenden från hästens sida, som i sin tur leder till allvarliga olyckor. Att spänna nosremmen allt hårdare är som regel inte heller någon lösning, utan ger snarare negativa konsekvenser. Noggrannhet måste även iakttagas vid bettsling med kandar, om hästen får tungan mellan betten kan reaktionen bli våldsam.

Hjälptyglar

I hästens grundutrustning kan det ingå en rätt avpassad martingal med löpande ringar, men var försiktig med andra hjälptyglar då dessa vid felaktig användning kan orsaka mer skada och olyckor än vad de gör nytta. Vid ridning med martingal skall tyglarnas vara försedda med flugor. Vid uppsutten longering och ridning med inspanning, prova först utan ryttare.

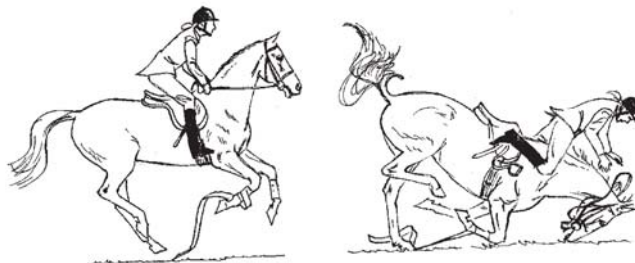
Kontroll innan ridning

Innan hästen tas ut ur stallet ska följande kontrolleras:

- att sadeln ligger korrekt
- att huvudlaget är rätt avpassat
- att alla stroppar sitter i respektive söljor
- att inga sömmar är trasiga på utrustningen
- att stigbyglarna är av lagom storlek (ett finger ska få plats på vardera sidan av stöveln när du har foten i stigbygeln)
- att stigbygeln är utrustad med en fotplatta för att förhindra att man halkar ur den.

Benskydd - lindor

Bandage kan man ha som skydd och stöd, eller för att hästen ska vara snygg vid till exempel träning. Bandaget består av en padd och linda, eller enbart linda. Denna skall alltid lindas bakåt på benets utsida. Likaså skall remmar på benskydd sitta på benets utsida och vara riktade bakåt.



Halt underlag - skärpningsmedel

Förse skodda hästar med hakar vid ridning på halt underlag. Halkningsolyckor inträffar ofta på senhösten under de första minusgraderna, då ryttare som ännu ej broddat sina hästar chansar. Att skruva i gräsbrodd före träning och tävling på gräsunderlag ger både säkrare ridning och en trygg häst som presterar bättre.



ORDNINGEN VID EN RIDANLÄGGNING

Grundläggande för en säker hästverksamhet är att hela den anläggning där hästarna uppställas präglas av en god ordning. Detta innebär bland annat:

- Områden runt ridhus, stall och hagar är fria från skräp, harvar, hindervagnar etc.
- Cyklar ställs i lämpligt placerade cykelställ.
- I ridhuset hängs kläder och eventuella täcken på därför avsedda hängare. Ridhussargen är fri från kläder och föremål som kan falla ned.
- På ridbanan finns inga hinderstöd eller hinderdelar som ej används.
- Stallplanen och eventuell gång mellan stall och ridhus är hårdgjord och fri från lera, gödsel och smältvatten.
- I stallet är det städlat och stallgången är fri från föremål. Möjligen hänger ett täcke snyggt upphängt utanför varje box.
- Foderhinkar och andra föremål förvaras på därför avsedda platser.

Lösa hästar på väg

Allvarliga trafikolyckor där lösspringande hästar krockar med bilar har blivit allt vanligare. Detta beror i regel på:

- Bristfälliga staket.
- Bristande rutiner då hästar släpps in i och ut ur hagar.
- Hästar tvingas vistas för lång tid i hage, eventuellt utan tillgång till foder och vatten.

Lugnt och tyst

Alla som vistas vid en ridanläggning ska, redan vid första besöket, informeras om att aldrig springa då man är inom synhåll för hästar. Samtal i stall förs i normal samtalston. Radioapparater bör ej före-

komma i stall. Stallgången kan förses med ett spånlager, som gör gången tyst och halkfri. På ridhusläktare bör finnas ett anslag som uppmanar åskådarna att iakttaga tystnad.

Kopplade hundar

Hundar ska hållas kopplade och under uppsikt inom hela ridanläggningen. Hundar får ej vistas inne på en ridbana.

Barnvagnar

Barnvagnar ska inte finnas i stall. Det innebär en alltför stor säkerhetsrisk för såväl hästar som barn, vilka sitter i sparkhöjd.

Trång passage

Gå själv baklänges före hästen om du ska föra den genom en trång passage.



RYTTARENS UTRUSTNING

Klädsel

Vid ridning ska man använda en kropps nära klädsel och undvika bylsiga jackor och halsdukar. Även sommartid ska ryttarens axlar vara täckta, rid därför ej enbart med linne. Med undantag för ytterjackor får klädesplagg inte vara försedda med kapuschong. Använd alltid handskar vid ridning, longering, tömkörning och lastning.

Kläder på och av

Tag aldrig på eller av kläder sittande till häst. Om det i ett speciellt sammanhang anses säkerhetsmässigt bättre att rätta klädseln uppsutten skall en hästkunnig person hålla hästen under hela proceduren. Kläder ska hängas upp på därför avsedd plats och får ej läggas på manegesargen.

Hjälm

Svenska ridsportförbundet har beslutat att hjälm ska bäras vid uppsutten ridning och körning inom förbundets verksamhet. En bra ridhjälm ska passa precis och uppfylla kraven, dvs. vara godkänd med CE-märkning. En hjälm som varit med om ett kraftigt tillbud anses vara förbrukad. Att hjälmen går sönder visar att den tog upp krafter som annars skulle ha drabbat huvudet.

Skor med klack

Att ha rätt skor på sig är lika viktigt som att använda hjälm. För både bekvämligheten och säkerheten ska man använda ridstövlar eller ridskor med klack. Ridstövlar ger ett bra skydd för både fötter och ben. Har man klack på skorna kan inte foten åka igenom en stigbygel av rätt storlek. Stövlar och skor skall ha en tunnare, normalt räfflad, sula med normal bredd. I handeln förekommer ridskor och

grova stövlar med alltför breda och grova sulor vilka då de fastnar i stigbygeln utgör en allvarlig risk. Sporrar används bara vid ridning och bör tas av när man är på marken och hanterar hästar. De kan innebära en snubblingsrisk. Vid arbete och hästskötsel i stallet rekommenderas grövre skor, eventuellt med stålhätta, samt heltäckande klädsel (ej shorts och sandaler).

Skyddsväst

Skyddsväst kan användas oavsett om man är lektions- eller tävlingsryttare. Västen skall vara CE-märkt och ha beteckningen EN 13158. Den får inte vara för stor. Ska man tävla i fälttävlan är det ett krav enligt tävlingsreglementet (TR) att använda godkänd skyddsväst lägst Nivå 3. Juniorer och ponnyryttare som tävlar i hoppning skall bära skyddsväst. Från år 2009 skall denna ha Nivå 3.

Mobiltelefon

Ryttare som rider ut i terrängen kan med tanke på säkerheten gärna ta med sig mobiltelefon, men den skall endast användas i en nödsituation. Att sitta till häst och tala i telefon måste anses vara ett lika stort oskick som att röka till häst – och innebär dessutom en säkerhetsrisk.

Tuggummi

Uppsutten ryttare får ej tugga tuggummi.

Piercing

Smycken såsom piercing, örhängen och ringar får ej användas vid ridning då dessa utgör olycksrisker. All piercing är förbjudet vid yrkesutbildning och yrkesprov med hästar.

Uppsatt hår

Vid ridning och hästhanterande skall långt hår vara uppsatt eller ihopsamlat under en huvudbonad.

Ringar/skadade fingrar

Att ha ringar på fingrarna när man hanterar hästens hovar innebär en risk eftersom sömnitarna kan fastna och orsaka skador på fingrarna. Ännu allvarligare skador uppkommer då man har fingrarna i bettringarna eller i järnringarna på grimman när man leder eller håller i hästen.

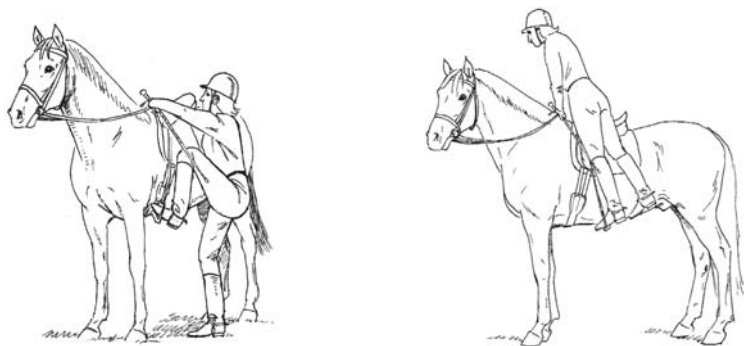
Ridspö (utan ögla)

Ridspöet kan för den erfarne ryttaren vara en säkerhetsdetalj då det gäller att övertyga en häst att, exempelvis i en trafiksituation, förflytta sig i säkerhet. Ridinstruktören har dock att redan vid första lektionen informera nybörjaren om att ta bort den ögla som kanske finns på ridspöet eftersom det hindrar spöet att falla fritt om ryttare håller på att falla av. Spöet kan då skrämma hästen. Vid ridning av unga eller okända hästar användes endast ett kort spö.

UPP- OCH AVSITTNING

Upp- och avsittning

Vid upp- och avsittning hålls ridspöt i vänster hand. Tyglarna ska ligga på hästens hals. Medan ryttaren drar ner stigbyglarna, justerar längden på stiglädren och spänner sadelgjorden, ska han/hon alltid ha armen instucken mellan tyglarna. Att låta hästen stå lös är både dumt och tanklöst. Även den lugnaste häst kan bli rädd och springa i väg och kan då skada både sig själv och andra.



Avpassa stigläder

Ryttaren skall i ett tidigt skede lära sig att avpassa stiglädrets längd med foten kvar i stigbygel.

RIDA UTE

Hästens uppställning

Före upp och avsittning skall hästen ställas upp vänd från staldörren. Alla hästar skall läras att stå still tills ryttern ordnat sin utrustning och ger hästen hjälp för att gå fram.

Uppskjutna stigbyglar

Så snart ryttern suttit av skall stigbyglarna skjutas upp eller läggas i kors framför sadeln. Detta för att förhindra att hästen då den kliar sig fastnar i stigbygeln med bakhov eller underkäke.

Rida ensam

Undvik om möjligt att rida ut ensam. Om det sker, meddela på lämpligt sätt vilken väg du tänker rida och hur länge du avser att vara borta.

Reflexer

Undvik att rida i mörker och undvik framför allt att rida i trafik under mörker. Men om du måste, se till att både du och hästen syns. Hästen bör vara försedd med reflexband på alla fyra benen. Själv ska du bära reflexväst/reflexbrickor och gärna även stövellampor.

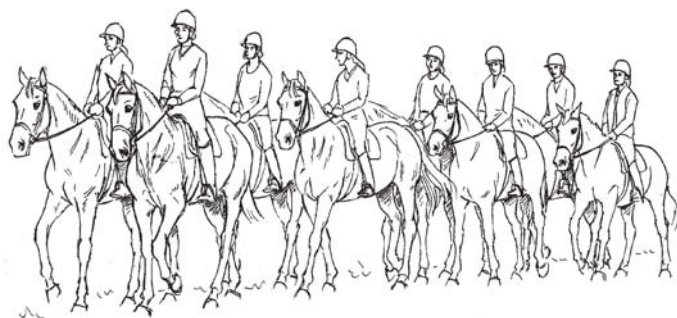
Rida ute – säkerhets- och trivselregler

Då rytter möts vid ridning utomhus skall båda/samtliga sakta av till skritt före mötet. Då en rytter vid ridning utomhus hinner ifatt en annan rytter uppmärksammas den upphunne ryttern genom frågan:

”– Får jag passera?”

Rida sida vid sida

Att rida snett bakom varandra utgör en risk då det lätt kan hända att den ena hästen sparkar efter den andra och av misstag råkar träffa ryttarens ben eller fot. Då flera ryttare rider tillsammans bör man rida parvis knä vid knä eller på ett led efter varandra med ett tillfredsställande avstånd. Vid ridning i grupp förs samtal i låg samtalston.



Rida med täcke – täcke av och på

Att rida med olika täcken eller filter på hästen innebär alltid en stor säkerhetsrisk. Om det är nödvändigt ska täcket läggas på, spännas fast – och tas av – då ryttaren står på marken.

Jakt

Ta reda på vilka skogsområden som används för jakt och under vilken tid. Undvik att rida i dessa områden under tiden för jakt på älg och småvilt.

Rid med kontakt med bettet

Vid skritt utomhus på lång tygel är det säkrare att behålla en lätt kontakt med hästens mun. Vid skritt på lång tygel håller ryttaren båda tyglarna och spöet i en hand (vänster) så att den andra handen (högra) snabbt kan förkorta tyglarna genom att ta tag i tygeländan och dra den mot eller förbi höften (se illustration nedan).



Tänk på att:

Galoppera ej i riktning mot stallet, eller över öppna fält. Galoppera ej på okänt underlag eller över kala bergknallar. Kontrollera marken före och efter hindret innan hoppning och hoppa aldrig över okända hinder

Rida inne

Ridning i ridhus skall ske enligt ridlärares anvisningar och/eller de ridhusregler som återfinns på sidan 54.

RIDNING I TRAFIK

Antalet hästar i trafiken har under de senaste åren ökat avsevärt. Ridskolor och stallar finns numera belägna även inom tätbebyggda områden och som bilist kan man träffa på ryttar- och körekipage ute på vägarna.

En olycka där hästar och bilar är inblandade får ofta förödande konsekvenser. En stor häst väger över ett halvt ton och ryttaren eller kuskens är dessutom dåligt skyddad. Var och en kan ju själv föreställa sig vad som kan hända om olyckan är framme. Vad bör man då tänka på som ryttare eller bilist? Att en häst som blir skrämmd av något reagerar instinktivt med att fly vet vi redan och att det i en sådan situation kan vara svårt att ha full kontroll över hästen. Detta gör att man måste vara extra uppmärksam och försiktig när man möter hästar i trafiken.

Som bilist

Bör du känna till vilka regler som gäller för hästekipage i trafiken. Huvudregeln är att de betraktas som fordon. Vägtrafikungörelsen (VTK) om trafik med fordon gäller därför – i tillämpliga delar – också de som rider eller kör häst i trafiken. Detta gäller även om man leder hästen. Ryttare och kuskar måste också känna till och rätta sig efter allmänna trafikregler och anvisningar samt visa omsorg, varsamhet och omdöme precis som alla andra fordonsförare.

Som ryttare

Vissa regler riktar sig speciellt till ryttare.

- Ridande skall använda sig av körbanan om inte särskild ridbana finns. Det är alltså inte tillåtet att rida på cykel- eller gångbana. På körbanan ska ridande hålla sig så långt till höger som möjligt – på vägrenen om sådan finns.

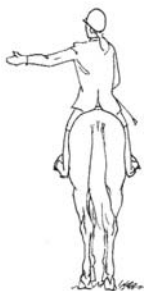
- En häst som passeras av bilar på båda sidor kan lätt bli orolig därför bör ridande undvika "filkörningar", även vid vänstersväng och i rondeller.
- Ridande skall genom att ge tecken med armen till övriga trafi kanter visa vilken vägekipaget tänker ta. Här gäller samma teckenregler som vid cykling.
- Genom att sträcka ut armen skall ryttaren i god tid och väl synlig visa när han tänker svänga, vända eller flytta hästen i sidled. Höjer ryttaren armen betyder det att han tänker stanna. Ryttaren kan också ge tecken med hand eller ljussignal för att förebygga eller avvärja fara.
- Vid ridning i mörker ska både häst och ryttare vara försedda med reflexer.



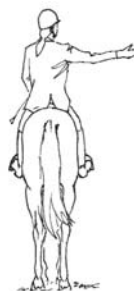
Dämpa
farten



Jag
stannar



Jag vill
till vänster



Jag vill
till höger

Tänk på att:

- Tacka och visa din uppskattning då bilförare saktar in eller på annat sätt visar hänsyn.

LINLÖPNING/LONGERING

Longering

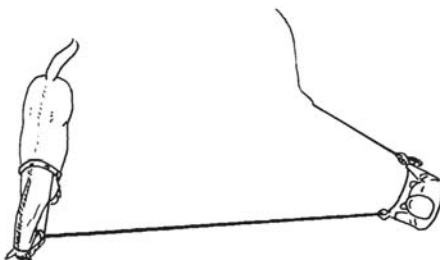
För att linlöpning/longering skall vara uppbyggande för hästen och genomföras utan skaderisk krävs att den som longerar har kunskap och att longeringsarbetet genomförs korrekt. Rätt utförd longering med uppsutten ryttare ger en korrekt sits, sadelfasthet och balans som i sig är skadeförebyggande.

Korrekt utförd longering innebär bland annat att:

- Longering sker i första hand inomhus eller på en inhägnad bana, med halkfritt underlag.
- Andra aktiviteter än longeringen bör ej förekomma på banan.
- Longering kräver en korrekt utrustning/mundering och den grundutbildade hästen bör alltid vara lätt inspänd.
- Longerlinor skall vara av ett mjukt naturmaterial, ej nylon.
- Den som longerar skall ha handskar, en kraftig fotbeklädnad och eventuellt hjälm.
- Vid avläggande av yrkesprov skall hjälm bäras vid longering.
- Piskan får aldrig läggas på marken.

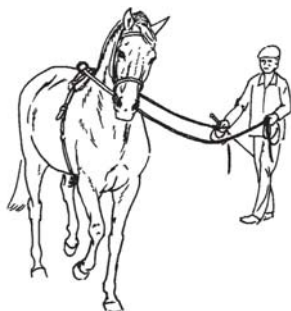
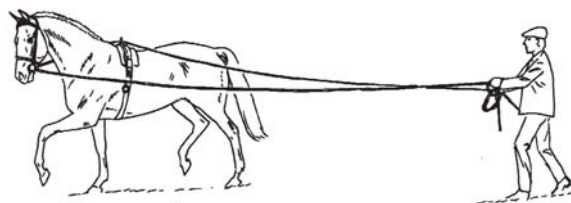
Uppsutten Longering

Innan man börjar longera en uppsutten ryttare måste man kontrollera att hästen accepterar inspänningen utan ryttare. Ryttaren skall normalt ej bära sporrar.



TÖMKÖRNING

För tömkörning gäller i tillämpliga delar samma regler som för longering. Väsentligt vid tömkörning är att den som kör befinner sig på tillfredställande säkerhetsavstånd från hästens bakdel samt att man beaktar att kraften i ett tömtag av en person som står på marken lätt blir mycket större än ryttarens inverkan med tygeln.



Håll ett tillfredställande säkerhetsavstånd vid longering och tömkörning.

RIDANLÄGGNINGEN

En välplanerad ridanläggning har sammanbyggnad mellan stall och ridhus, hårdgjorda gångar där hästar skall ledas. Cykel och bilparkering, som är väl avskild från hästarna, är i grunden säkerhetsbefrämjande. Till ökad säkerhet bidrar även att vägar och kringområden är väl upplysta och att ridvägar som leder till och från anläggningen och korsar trafikerade vägar har vägundergång eller trafikljus.

Väg till läktarcafeteria

Vid ny- och ombyggnation ska man tänka på att de personer som endast ska till eller från läktarcirkafeterian i ridhuset ej ska gå över ridhusläktaren.

Anläggningen – kringområden

Ett ljust stall med spiltor och boxar av tillfredställande storlek är en god säkerhetsfaktor. Breda stallgångar cirka 3,5 meter liksom dörrar med tillfredställande bredd (1.20–1.40 meter) utgör grunden för en säker stallmiljö. Delade dörrar bör undvikas eftersom de ofta kan inbjuda till att man endast öppnar den ena. Boxdörrar med öppningsbart galler skall inte användas i ridskolestallar och inte heller i stall där stallgången är smalare än tre meter.

Placering av rasthagar

Paddockar där stallmodiga hästar kan komma att vistas skall ej placeras invid väg eller ridbana, där hästar skall ledas eller ridas.

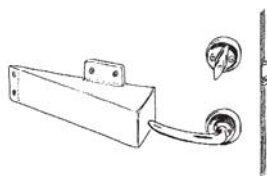
Staket

Hela och välskötta trästaket försedda med en diskret eltråd för att skydda virket från bitskador samt med säkra, lätthanterliga grindar, är ett kännetecken på en välskött anläggning. Att enbart förlita sig till el-staket är inte lika säkert och kräver daglig kontroll av att stängslet är helt och strömförande.

Om el-aggregatet slutat fungera respekterar hästarna inhägnaden några dagar, men inte i längden. Fjädergrindar som blivit uttänjda skall bytas ut. Hästar skadar sig sällan på hel, spänd stängseltråd, det är när tråden av någon anledning hamnat på marken som den utgör en fara för såväl hästar som människor. Hästar som gått igenom staket har på senare år orsakat flera allvarliga olyckor bland annat på trafikerade vägar.

En säkrare anläggning får man genom:

- Avisare vid dörrhandtag och utstickande föremål.
- Stoppar som håller ytterdörrar i öppet läge.
- Halkfria golv, fria från kärror och redskap.
- Boxdörrar som går åt rätt håll.
- Redskap förvaras speciella "avskärmade" platser.
- Trappor till skullar etc. skall vara försedda med ledstänger.
- Takräcken för att förhindra snöras finns över ytterdörrar till såväl stall som ridhus.
- Gångvägar mellan stall och ridbanor hålls rena från lera och vatten och plogas och sansas vintertid.
- I stall och ridhus är strömbrytare och eventuell nattbelysning lämpligt placerade.



Låset på boxdörren skall alltid kunna öppnas från boxens insida.

RÄTT HÄST TILL RÄTT RYTTARE

Oerfaren ryttare på en äldre säker häst, erfaren ryttare på yngre oerfaren häst – detta är en bra grundregel att utgå ifrån. Först måste man själv vara utbildad, sedan kan man skaffa häst. Följsamhet och balans får man genom många timmar i sadeln och teknik lär man sig av ridinstruktören på ridskolan. För att utbilda en ung häst utan risk, måste man ha ridit många år och ha en bred hästkunskap. Det är viktigt att ha en ridlärare och att söka hjälp (ibland även av annat kunnigt hästfolk).

Hästens ålder

En undersökning, genomförd för ett antal år sedan, har visat att hästar som är sex respektive sju år gamla orsakar de flesta och allvarligaste personskadorna. Det är således den ålder då hästen är färdigvuxen och fysiskt stark och ryttaren börjar begära svårare rörelser och en maximal prestation, men hästen har ännu inte uppfattat allt arbete som rutin.

Rekrytering av lektionshästar

Goda råd vad gäller anskaffning av lektionshästar finns i boken "Driva ridskola". Generellt kan sägas att små eller nystartade ridskolor bör söka efter äldre hästar som kanske tidigare varit skolhästar vid en större anläggning.

En ridskola som har drivits i många år och som har många kunniga elever och en god instruktörskompetens, kan däremot se det som ett steg i utvecklingen att lära de duktigaste eleverna att börja hantera även något yngre hästar. Det kan vara en morot för dessa elever att stanna kvar vid ridskolan och delta i utbildningen av ridskolans hästar.

Tänk på att det innebär en ökad olycksrisk med dessa hästar och att de alltid ska hanteras under utbildad instruktörs ledning.

RIDLÄRARENS ANSVAR

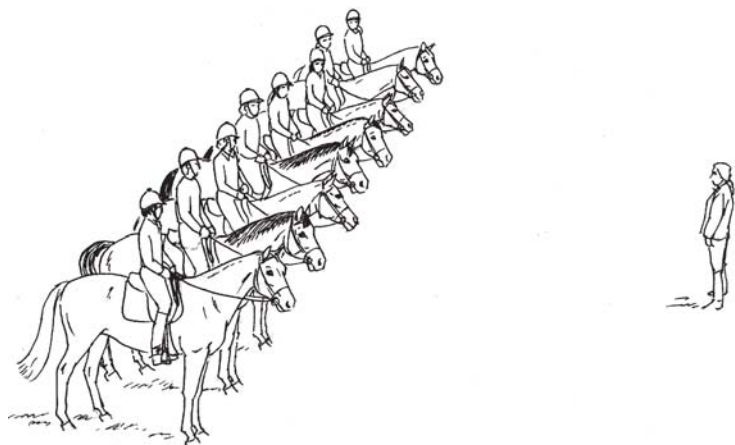
Som tidigare nämnts är det främst tre grupper som på sikt kan påverka antalet hästrelaterade skador i landet, nämligen: ridlärare, tränare och tävlingsryttare (idoler).

Ridlärarens ansvar

Mest betydelsefull i sammanhanget är ridläraren. Han/hon lägger grunden för ryttarnas hästkunnande och är dessutom den, som kommer i kontakt med flest ridande. Ridläraren har genom sin undervisning, och genom att själv vara ett föredöme i ridning och hästhanterade, möjlighet att prägla kanske hundratals ryttare till ett korrekt och därmed säkert handhavande av hästar. För alla som vistas vid ridanläggningen skall ridläraren normalt vara en idol. Ridlärare bör därför beredas möjlighet att uppställa häst på ridanläggningen och att själv rida vid tidpunkter då eleverna vistas på ridanläggningen.

Det åligger ridskolechef, instruktörer och övrig personal att alltid och för envar påpeka avvikelser från för anläggningen fastställda regler, vare sig man är i tjänst eller ej.

Det åligger vidare ridläraren att all verksamhet som bedrivs med lektionshästarna, till exempel i anslutning till en lektion, sker under uppsikt och på lärarens uttalade tillsägelse. Detta gäller alltså då man för ut hästarna ur stallet, uppställning före uppsittning, uppsittning, kontroll av mundering och stigläderlängd, formerna för framridning från uppställningsplatsen och så vidare. Det är väsentligt att arbetsgivare, styrelse och ridskolechef följer upp att detta sker samt skyddar instruktörer och personal från föräldrar och andra som finner undervisningen alltför styrd, detta genom att påtala bland annat säkerhetsaspekten.



Korrekt uppställd avdelning

Luckan mellan hästarna ska vara cirka tre meter. Vid genomgång med erfarna ryttare kan luckan eventuellt minskas till en meter.

Tränarens ansvar

Ridanläggningar besöks ofta av tränare som bedriver träning med tillresande ekipage. Det är för ridskolans/klubbens trovärdighet viktigt att hästhanterandet även i dessa sammanhang sker enligt för anläggningen gällande regler, exempelvis att hästarna leds och lastas i träns, att transportskydd och täcken tas av korrekt med hästarna lämpligt uppställda, bärande av reflexer med mera. Om så ej sker kommer yngre elever bibringas uppfattningen att om man bara nått en högre nivå så gäller inte säkerhetsreglerna längre.

Tävlingsryttarens ansvar

Tävlingsryttare och tränare har i sin roll som idoler ett stort ansvar. Det samma gäller även medlemmar som har sina privata hästar uppstallade vid en anläggning. För många yngre är även privatryttaren en idol, med allt vad det innebär.

SPECIELLT FÖR RIDSKOLAN

I dag får flertalet som bor i Sverige sin första kontakt med hästar vid en ridskola. Det som kännetecknar en ridskola är en känsla av lugn, ordning, uppmärksamhet, respekt för andra individer och att hästen är i centrum. Redan vid det första besöket vid en ridskola ska barn/ungdomar, vuxna nybörjare och föräldrar få en känsla av detta. De kan då omgående, själva fatta ett beslut om ridning är en aktivitet som är tilltalade för dem eller ej.

Introduktionskurs

Under en kort introduktionskurs för nybörjare och föräldrar kan ridläraren ge information om hästens beteende, behov och handhavande och därmed skapa förutsättningar för ett säkert hästhanterande.

Kursen kan förmedla:

- Att kunskap är en förutsättning för god säkerhet.
- Att regler för hur man uppträder på ridskolan alltid har en säkerhetsaspekt.
- Att göra hästen uppmärksam innan man går in i spiltan.
- Hur man sätter på grimma, och träns.
- Hur man leder en häst.
- Säkerhetsavstånd.
- Ryttarens klädsel och säkerhetsutrustning.
- Förklara att ridlärarens arbetssätt alltid har en säkerhetsaspekt.
- Försäkringsfrågor.

Skadefrekvens vid ridskolor

All statistik visar att antalet ridskador under lektionsridning är lågt och skadorna i regel är mindre allvarliga. En grupp lämpliga lektionshästar är trygga, då de arbetar med kända övningar, tillsammans med en instruktör som de känner igen. I denna verksamhet är skadefrekvensen låg. Ridinstruktörens arbetssätt beskrivs i boken "Driva ridskola".

Spilta – box

Frågan om lektionshästar ska stå i spilta eller box diskutera ibland. Med tanke på säkerheten bör lektionshästar uppsallas i spiltor med mellanväggar av tillräcklig höjd som skiljer hästarna åt. För ryttare med mindre rutin är det säkrare att hantera hästen i spilta och lektionshästen får sitt rörelsebehov tillfredställt genom lektionsarbete och utevistelse tillsammans med andra hästar.

Medlemmars egna hästar på ridskolan

Att ha medlemmars privata hästar uppstallade vid ridskolan har fördelar genom att ett större antal hästar vid anläggningen medför möjligheter att se och sköta fler hästar av olika typ och utbildningsståndpunkt. Det innebär även att fler vuxna regelbundet vistas vid anläggningen.

En förutsättning är dock att ridskolechef och klubbstyrelse ser till att samma ordning och regler gäller för de privata hästarna/ryttarna som för lektionshästarna. För unga lektionsryttare har medlemmar med egen häst en idolstatus och blir förebilder.

Privatägda hästar ska ledas, bindas upp, släppas i hage, utfodras, ridas, lastas, och täcken/munderingar förvaras, helt enligt de regler som gäller vid ridskolan. Det åligger därmed ridlärare och personal att ständigt tillse att ordningen kring, och hanterandet av, även privata hästar är korrekt och genast påtala avvikelser, även om hästägaren är till exempel styrelseledamot. En ridlärare som inte genast rättar en avvikelse begår ett allvarligt fel.

Hingstar

Hingstar ska ej användas som lektionshästar eftersom en hingst alltid ska hanteras av personer med stor erfarenhet. Skulle en olycka inträffa under lektion, med en hingst inblandad – eller närvarande – finns det

en stor risk att ridskolan anses försumlig. Att hänvisa till att en speciell individ aldrig visat hingstbeteende håller inte, och ger dessutom ridskolans elever en felaktig bild.

Endast i undantagsfall ska hingstar uppställas vid en ridskola, och om det sker skall speciella åtgärder vidtagas såsom att boxen alltid skall vara låst med extra låsanordning, speciell paddock med permanent staket lika med, eller högre än, hästens mankhöjd skall användas etc.

Lektionshästar

Ridskolehästen ska lära elever att hantera hästar. Det är oundvikligt att eleverna gör en del misstag i början, därför är det av största vikt att lektionshästen har ett stabilt temperament. Svårigheten ligger i att förvalta det goda temperamentet när det är så många som hanterar hästen. Här är några råd:

Rutiner

- Lär hästen rutiner och arbetsuppgifter. Det gör hästen trygg.
- Lär alla som vistas i stallet att hantera hästarna ett ensartat sätt.
- Se till att hästen trivs med sina grannar i stallet. Om den inte gör det, bör en omplacering göras.
- Lär alla elever att borsta/rykta på ett sådant sätt att hästen uppskattar det och inte behöver bli sur. Detsamma gäller sadlingen. Se till att det finns gott om tid att göra i ordning hästarna, det minskar risken för irritation hos dem.

SOMMARHÄST/ RIDLÄGER

Sommarhäst – ingen bra lösning

För många barn och ungdomar är möjligheten att hyra eller låna en häst över sommaren något mycket eftertraktat. Tyvärr slutar detta ofta illa, antingen för barnet, hästen och/eller hästens ägare. Föräldrar som inte har en stor egen hästerfarenhet har inte möjlighet att göra en riktig bedömning av barnets hästkunnande. För att ha en sommarhäst krävs bland annat:

- Att det finns en mycket hästkunnig person som har daglig tillsyn av hästarna.
- Att hästen har sällskap av en annan häst.
- Att det utöver beteshage även finns tillgång till ett stall med sjukbox.
- Att det finns ekipage som kan göra sällskap med barnet under uteritter.

När det gäller ridskolehästar måste man vara medveten om att det inte går att bedöma hur hästen kommer att reagera i en ny miljö. En lekionshäst som är lugn, trygg och kanske flegmatisk på ridskolan, kan komma att förändras totalt i en ny miljö och tillsammans med andra hästar. Kom ihåg att ryttare i 11–14-årsåldern som rider utomhus utan ledare är den mest skadedrabbade gruppen ryttare och även de som får de allvarligaste skadorna.

EN VÄLSKÖTT RIDSKOLA HYR NORMALT EJ UT SINA HÄSTAR UNDER SOMMAREN.

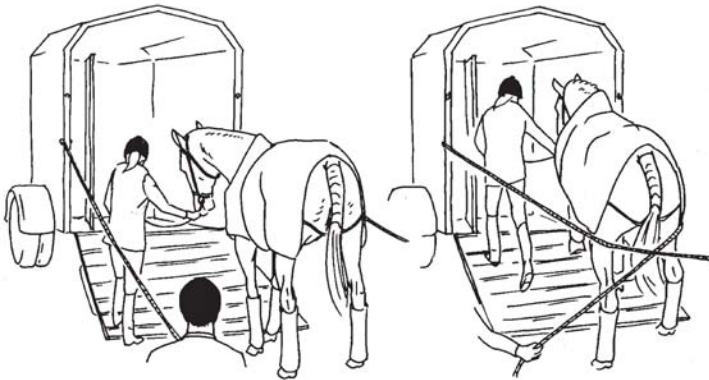
Ridläger

Ur hästhållnings- och säkerhetssynpunkt finns ingen skillnad på en ridskola och ett ridläger. Kravet på ridlärarens kunskap och tillsyn är större då hästar och ryttare kanske vistas i en ny miljö och genomför nya aktiviteter. Vistelse vid ett bra, välfungerande ridläger kan ge ryttaren positiva kunskaper om hästskötsel, ridning i skog, mark och vatten etc.

KALKYLERAT RISKTAGANDE

För hästens bästa måste vi ibland försätta den i situationer som den känner ett obehag inför. Exempel på detta är veterinärbehandlingar, avmaskning, lastning av ovan häst, betäckning, sadelvänjning.

Det kan dock konstateras att antalet skador i dessa situationer är litet. Riskmedvetenheten gör att vi agerar så att skador undviks. Det är när vi börjar "lita" på hästen som skador inträffar. Ett undantag är dock lastning av häst där mindre kunniga hästägare och medhjälpare ofta kommer till skada. Att lära en häst att bli lättlastad kräver stort hästkunnande. Ha alltid handskar och använd linor av naturmaterial vid behov. Vid i och urlastning ska hästen vara försedd med träns eller stigbett.



Brems

Nyblivna hästägare känner ibland tvekan att förse hästen med brems inför en behandling som hästen kan finna obehaglig. Med tanke på såväl hästens som övriga inblandades säkerhet är detta dock ofta en välmotiverad åtgärd.

Video om transport och stängsling

En dvd med goda råd om transport och stängsling finns att beställa från försäkringsbolaget Agria.

TÄVLING

Enligt tävlingsreglementet skall vid alla tävlingar finnas en speciell funktionär benämnd "Säkerhetsledaren". Att ryttare skadas under själva tävlingsmomentet i dressyr eller hoppning är mycket ovanligt. Vid fälttävlan kan dock enstaka allvarliga skador inträffa. Ett arbete för att göra fälttävlans terrängmoment säkrare pågår.

Däremot är framhoppningsbanan den plats där arrangören har att finna genomtänkta lösningar och kompetenta funktionärer för att förhindra olämplig ridning.

Träna för instruktör

Under träning före tävling inträffar olyckor, om än i begränsad omfattning, då missförstånd uppstår mellan ryttare och häst. Det är mycket viktigt att alla ryttare här har hjälp av kvalificerade instruktörer/tränare. Ryttare som på egen hand bygger upp träningshinder och serier som de sett någon annan göra utan att känna till vilka avstånd som är lämpliga för just den hästen lever farligt.

Elsäkerhet

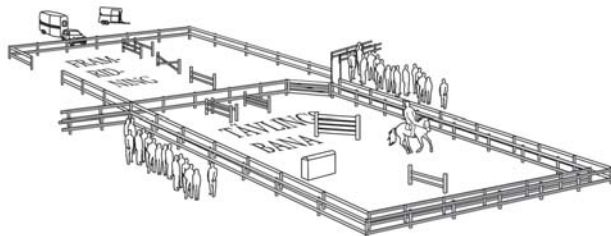
Säkerhetsledaren har även att tillse att elkablar till tillfälliga domartorn, korvkiosker eller husbilar inte dras över områden där hästar kan tänkas passera.

Röd rosett

Det har utvecklats en praxis att hästar som slår bakut eller på annat sätt kan tänkas störa andra hästar rids med en röd rosett i svanstaglet.

Planering av tävlingsområdet

Utöver att det finns lämplig parkering för hästtransporter måste det mest väsentliga vad gäller tävlingar vara att hålla hästar och publik skilda åt.



FÖRSTA-HJÄLPENS LABC



L = Läge

1. Se över olycksplatsen innan Du springer fram till den skadade.
Det kan finnas risker för både Dig och den skadade.
 - till exempel lös, orolig häst vid väg
 - varna trafiken

A = Andning

1. Kontrollera om den skadade andas. SE – LYSSNA – KÄNN
2. Om den skadade inte andas, skapa fri luftväg genom att
 - böja huvudet försiktigt bakåt
 - sätta två fingrar under hakan och lyfta upp underkänen
 - kontrollera igen SE – LYSSNA – KÄNN
3. Om den skadade ändå inte andas, gör mun-till-mun-andning genom att
 - hålla kvar fri luftväg
 - knip åt näsan, gapa stort och blåsa in genom munnen
 - kontrollera att bröstkorgen höjer sig
 - gör 10 inblåsningar – LARMA 112 – fortsatt med inblåsningarna
4. Medvetslös person som andas ska ligga i framstupa sidoläge
5. Fortsätt att övervaka den skadade

B = Blödning

- 1. Kraftig blödning behöver stoppas snabbt.**
 - tryck ihop sårkanterna med tummarna och pressa kraftigt
 - lägg den skadade ner, men bibehåll fingertrycket hela tiden
 - förebygg cirkulationssvikt – skadestock genom att lägga benen högt
 - släpp inte trycket – be någon annan larma
- 2. Måttlig blödning stoppas genom att**
 - lägga den skadade ner – hålla den blödande kroppsdelen högt
 - lägga ett förband och ev ett tryckförband

C = Cirkulationssvikt, chock

- 1. Cirkulationssvikt kan uppstå vid stor inre eller yttre blödning. Symtom:**
 - matthet och slöhet
 - blek hud, blåa läppar, kallsvettig
 - snabb och flämtande andning, snabb och svag puls
 - törst
- 2. LARMA 112! Måste snabbt till sjukhus!**
 - lägg den skadade ner – huvudet lågt och benen högt
 - stoppa synlig blödning
 - skydda mot kyla och kraftig värme,
 - lindra smärta, placera den skadade i en bekväm ställning
 - försöka avleda ångest och oro, tala lugnande, sitt kvar hos den skadade
 - ge aldrig något att dricka
 - flytta inte den skadade i onödan
- 3. Om den skadade är medvetslös**
 - kolla andning och puls
 - ingen andning och ingen puls – detta kräver hjärt-lung-räddning
 - LARMA 112 så får Du instruktioner
 - ta hjälp av någon som lärt sig hjärt-lung-räddning

RIDKLUBBENS/STALL- ÄGARENS BEREDSKAP

Ur boken "Driva Ridskola"

Att ta upp och diskutera hur man agerar om olyckan är framme, kan kännas både obehagligt och främmande. Det är dock av största vikt att det finns väl genomtänkta rutiner den dag det inträffar något. Har ni i styrelsen diskuterat hur ni hanterar en allvarligare olycka eller kanske rent av ett dödsfall?

Olyckor och tillbud

Det finns många frågor att ta ställning till innan olyckan är framme.

- Vilka ska meddelas?
- Vem gör det?
- Vem uttalar sig gentemot pressen?
- Var kan ni få hjälp?
- Bör ni inrätta en krisgrupp för de som var med vid olyckstillfället?

En början kan vara att alla instruktörer en gång om året genomgår en Första-hjälpen kurs. Förhoppningsvis kommer då instruktören att agera utifrån den lärt sig, istället för att drabbas av panik och bli handlingsförlamad.

Ställ i ordning en pärm där instruktören lätt kan hitta:

1. Viktiga telefonnummer.
2. En kort handlingsplan som beskriver hur man bör organisera och delegera uppgifter så att arbetet blir effektivt.
3. Första-hjälpen broschyr.
4. Vilka som ska meddelas.
5. Dokumentationsblanketter.
6. Försäkringsblanketter.

Punkt 1 bör innehålla larmnummer, rådgivningsnummer, säkerhetsansvarig instruktör, säkerhetsinformatören i distriktet säkerhetsansvarig på Svenska Ridsportförbundet.

Punkt 2 kan se ut så här:

- Organisera och delegera uppgifter så att ni arbetar effektivt.
- Någon hämtar sjukvårdsutrustningen i personalrummet.
- Du eller någon sjukvårdskunnig tar hand om den skadade.
- Någon larmar 112 om det behövs.
- Någon tar hand om övriga elever.
- Någon tar hand om hästen/hästarna.
- Har ambulans tillkallats, se till att någon möter den vid parkeringen och visar vägen.
- Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med.
- Meddela säkerhetsansvarig instruktör och anhöriga till eleven så fort som möjligt.
- När det lugnat ner sig bör ni samla övriga elever och gå igenom vad som hände.
- Läs igenom pärmen och fyll i dokumentationsblanketten.

Att sätta övriga elever i säkerhet och närvarande i arbete, är ett sätt att komma ifrån eventuell panik. Instruktören bör genast ta befälet i olycks-situationer för att inge lugn. En skriven lista är bra för att kunna tänka någorlunda klart.

Punkt 3 innehåller lättöverskådlig Första-hjälpen broschyr som hjälper instruktören att komma ihåg det han/hon lärt sig på den årliga Första-hjälpen kursen.

Punkt 4 ska innehålla vilka som ska kontaktas och vem som gör det. De som ska kontaktas är säkerhetsansvarig instruktör och anhöriga, även säkerhetsansvarig i distriktet och på Svenska Ridsportförbundet om det är en allvarigare olycka. Här kan det också stå vilka som ska uttala sig gentemot allmänheten och pressen.

Det är bra att ha en policy för det, så att informationen som går ut om olyckan är saklig och uttalad av någon som är kunnig på området, till exempel säkerhetsansvarig instruktör, säkerhetsansvarig i distriktet eller säkerhetsansvarig tjänsteman på Svenska Ridsportförbundet. På ridskolan bör alla hänvisa till dessa personer och vänligt men bestämt tala om att det är ridskolans policy att dessa personer får tala (se särskilt avsnitt nedan).

Punkt 5 innehåller en dokumentationsblankett som ska fyllas i både vid olyckor och tillbud. Lämna dokumentationsblanketten tillsammans med försäkringsblanketten till kansliet (se sidan 56).

Punkt 6 innehåller skadeanmälningsblanketter. Även om en olycka först kanske inte verkar vara så allvarig, ska man dokumentera händelseförloppet och göra en anmälan till försäkringsbolaget. Det kan långt senare uppstå men, som kan härledas till olyckan och då är det viktigt att det finns dokumentation om den drabbade ska kunna få ut ersättning.

Uppföljning av olyckan eller tillbudet

Det är många som behöver vård och omtanke efter olyckan. Det är sjukvårdens uppgift att ta hand om de anhöriga, men en del i bearbetningen kan vara att verkligen få reda på vad som hände och varför. Var därför beredd på att ni kan bli kontaktade om detta.

Övriga elever eller närvarande vid olyckor kan må dåligt och det kanske måste tillsättas en krisgrupp. Ta gärna kontakt med en präst som har erfarenhet av att hantera sådana situationer. Instruktören som har haft fullt upp med ordna med alla praktiska detaljer, kan drabbas av ångest och känslor av självanklagelser när väl lugnet kommer. Instruktören måste också få hjälp och stöd. Han eller hon kanske vill prata med

någon inom yrket som lyssnar och kan förstå instruktörens yrkesroll, varför instruktören gjorde som han/hon gjorde, hur olyckan kunde hända osv. Man kan få ett kollegialt stöd genom att vända sig till Svenska Ridsportförbundet.

Utred era olyckor och tillbud på ridskolan ett par gånger om året för att se om det finns något mönster i dem. Ni kanske kan spåra orsaken och förhindra kommande olyckor. Därför är det viktigt att även tillbud dokumenteras, det vill säga när det kunde ha hänt en olycka. Observera att en ridskola som dokumenterat ett antal tillbud inte behöver vara sämre än en ridskola som inte dokumenterat några alls. På den förstnämnda ridskolan kanske det arbetar instruktörer som är uppmärksamma och som kan förstå vilka konsekvenser det kunde ha blivit av ett tillbud. Den andra ridskolan kanske har så inkompetent personal att de inte ens förstår riskerna med att hantera hästar.

Vid en allvarligare olycka eller ett dödsfall kontaktas Svenska Ridsportförbundet för utredning av olycksorsaken.

Att hantera media/press

Räkna med att journalister är tidigt på plats om det har hänt en olycka. Det är deras jobb, även om ni kan tycka att det är obehagligt. För att förhindra ryktesspridning är det viktigt att inte dölja fakta i sådana här situationer. Därför är det viktigt att ha en policy för vilka som uttalar sig vid dessa tillfällen, övriga bör vänligt men bestämt hänvisa till dem. Den instruktör som tjänstgjorde vid olyckstillfället är förstås den person som bäst kan återge vad som hände, men bör skonas från denna uppgift. Det är bättre att han/hon redogör för säkerhetsansvarig instruktör eller annan yrkeskompetent instruktör som sedan tar på sig denna uppgift.

Ni kan också hänvisa journalister till läkare för att de ska få ett sakligt uttalande (eller veterinär om hästar är skadade). Försök låta bli att inta en försvarsattityd. Det är ingen som tjänar på det. Var saklig, men var inte okänslig. Det är tillåtet att vara ledsen och visa sympati för den drabbade och dess anhöriga. Behöver ni hjälp med att hantera media så kan ni vända er till Svenska Ridsportförbundets informationsavdelning.

SKADOR OCH FÖRSÄKRING

Försäkringar – Skadestånd

Såsom alla företag bör en ridskola, oavsett verksamhetsform, ha ett genomtänkt försäkringsskydd. Nedan behandlas endast några försäkringar som kan komma ifråga för ridskoleverksamhet. Den som vill veta mer kan läsa om försäkringar i "Driva ridskola" som ges ut av Svenska Ridsportförbundet. Det görs ibland gällande att försäkringsskyddet skulle upphöra om viss skyddsutrustning ej bärs. Dessa påståenden är i regel ej korrekta. Tänk på att försäkringar är inte en ersättning för kravet aktsamhet och noggrannhet.

Olycksfallsförsäkring

Som ryttare kan det vara bra att se över sitt försäkringsskydd, och att ha tecknat en olycksfallsförsäkring.

- Skolbarn i vissa kommuner har ibland en olycksfallsförsäkring som gäller även på fritid.
- Licensierade tävlingsryttare har ett försäkringsskydd som gäller under tävlingen samt resan dit och hem.
- Tävlingsfunktionärer har även ett visst försäkringsskydd under tävlingen.
- Vissa ridklubbar har en olycksfallsförsäkring som ingår i medlemsavgiften.
- Vissa försäkringsbolag ger ersättning om skadan orsakas av en häst som är försäkrad i bolaget.

Någon olycksfallsförsäkring som omfattar alla medlemmar i Svenska Ridsportförbundet finns ej.

Ansvar – skadestånd

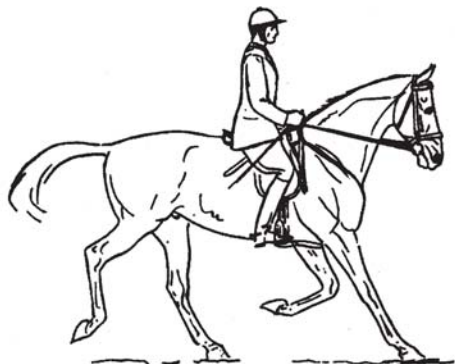
Alla ridskolor förutsätts ha en ansvarsförsäkring, denna ingår i regel i den företagsförsäkring ridskolan tecknat. Om en skada uppstått genom försumlighet eller oaktsamhet från någon som är anställd vid ridskolan kan skadestånd utgå. Ridklubbar som arrangerar tävlingar eller andra aktiviteter bör alltid ha kontrollerat att evenemanget omfattas av en ansvarsförsäkring. Alla ridlärare/tränare bör kontrollera att de skyddas av en ansvarsförsäkring. Som hästägare bör man se till att ha en ansvarsförsäkring, i synnerhet om man låter någon annan person hantera hästen.

RIDHUSREGLER

Regler för ridning i ridhus

Vid självständigt arbete i ridhus gäller följande regler:

- Knacka och invänta svar innan du går in i ridhuset.
- Klädsel och utrustning skall i första hand ordnas utanför ridmanegen.
- Ridning skall ske under tystnad
- Vid ridning i båda varv hålls möte till höger. Vid fler än fyra ryttare i ridhuset rider ryttarna i samma varv.
- Skritt rides innanför fyrkantspåret
- Ryttare på volten lämnar företräde för dem på fyrkantspåret.
- Halt görs i mitten av en volt.
- Ryttare får icke rida i bredd.
- Hoppning och longering får endast bedrivas på fastlagda tider. På andra tider efter samtliga ryttares medgivande.
- Efter avslutat ridpass, meddela när du ämnar föra ut hästen ur ridhuset.



PERSONALMÖTEN/ UPPFÖLJNING

Personskador och tillbud som inträffar vid en ridskola bör alltid dokumenteras. Detta för att skolans instruktörer vid sina personalmöten skall kunna gå igenom vad som inträffat och eventuellt kunna upptäcka ett mönster bland tillbud, såsom att:

- samma häst har varit inblandad vid flera tillfällen.
- flera skador har inträffat då hästarna förs till eller från ridhuset.
- skadorna har haft sin upprinnelse i att hästarna blivit skrämda vid manegedörren.
- skadorna har inträffat vid en viss typ av lektioner, eller vid lektioner ledda av en viss instruktör.

Om ett mönster upptäcks är orsakerna ofta inte så svåra att rätta till.

Det händer även att en elev som skadats, i ett senare skede, kommer med skadeståndsanspråk då han/hon anser att skadan uppstått genom att någon i ridskolans personal varit försumlig. Det är då bra om händelsen är dokumenterad. Tag gärna fram en egen dokumentationsblankett, som är lätt att fylla i. Förvara sedan blanketterna i en pärm på ridskolans kontor. Blanketten skall inte sändas vidare utan förvaras tillgänglig endast för ridskolans personal och ansvariga.

Ridskolans personalmöten bör med jämna mellanrum ägnas åt att diskutera skolans/klubbens interna systematiska säkerhetsarbete.

Mer om detta står att läsa i boken "Driva ridskola"

DOKUMENTATIONS- BLANKETT

Datum

Elevens namn	Telefon	Ridtid
Gatuadress, postnummer och ort		Personnummer
Ridskolechefen kontaktades kl.	Anhörig namn kontaktades kl.	
Tjänstgörande instruktör vid olyckstillfället	Häst/hästar inblandade i olyckan/tillbudet	
Redogörelse av händelseförloppet		

Underskrift uppgiftslämnare	Underskrift ridskolechef/Personalansvarig
-----------------------------	---

SÄKERHETSPROTOKOLL

Ifylles av stallansvarig/ridskolechef/styrelseledamot

Upprättat den/..... 20.....

Ridinstruktörer (namn, ålder, utbildning)

I vilken utsträckning får erfarna elever rida ut lektionshästar på egen hand?

Stallutrymmen

1. Är stallgången utförd i halkfritt material?
2. Är stallgångens mått tillfredställande vid allmän översyn?
3. Är ytterdörrar som hästar passerar försedda med dörrstoppare som håller dörren öppen?
4. Har dörrar tillräcklig bredd (120 cm)?
5. Finns avisare vid dörrhandtag?
6. Förvaras redskap, kärror etc på ett ur säkerhetssynpunkt tillfredställande sätt?
7. Råder allmän god ordning i stallet?

JA NEJ

	JA	NEJ

	JA	NEJ
8. Är stallet fritt från spikar, fästbeslag, skyddsplåtar eller dylikt som sticker ut och kan förorsaka skador?		
9. Finns strömbrytare till stallbelysning lämpligt placerad?		
10. Finns nattbelysning?		
11. Är eventuell ramp (motsvarande) avsedd för transport av gödsel utformad på ett ur säkerhetssynpunkt tillfredställande sätt?		
12. Finns speciella fodergångar?		
13. Finns foderlucka till krubban (för hästar i box)?		
14. Är i spiltor och boxar foderkrubbor placerade på ett ur säkerhetssynpunkt tillfredställande sätt		

Utfodring

	JA	NEJ
15. Ombesörjes alltid utfodringen av personer med tillfredställande ålder samt med tillräckliga kunskaper för att inse den ökade risken vid utfodring?		
16. Sker huvuddelen av utfodringen då flertalet hästar ej befinner sig i stallet?		
17. Om svaret på föregående fråga är ja, börjar flertalet hästar att äta utan att visa påtaglig aggressivitet?		

Mundering

	JA	NEJ
18. Har varje häst vid anläggningen en för dem anpassad mundering?		
19. Är samtliga tränings/huvudlag/sadlar etc hela och av tillfredställande kvalitet?		
20. Är då "säkerhetsstigbyglar med gummiband" används samtliga försedda med lämpliga och fungerande band?		
21. Är sadlarna försedda med stigbyglar av en storlek som är lämplig för flertalet av respektive hästs ryttare?		
22. Finns vid anläggningen en regel att stigbygelkrampans låsfjäder skall vara nedfälld?		
23. Är munderingarna tillfredställande skötta?		
24. Ansvarig för denna kontroll är:		

Hästmaterialiet

25. Vilken häst/vilka hästar har enligt personalen/annan ansvarigs mening orsakat flest personskador i stallet under de senaste två åren? (ej ridskador)

26. Vilken häst har under de senaste två åren orsakat den allvarligaste personskadan i stallet?

27. Hästarna orsakade personskador genom (rangordna 1–4)

Spark Bett Tramp Annat _____

28. Vilka två hästar måste i stallet behandlas med speciell aktsamhet vid utfodring och/eller skötsel?

1 _____
2 _____

29. Har speciell hänsyn tagits vad avser placeringen i stallet av i svaren på fråga 26, 27 och 28 namngivna hästar, eller andra hästar som visar bristande stallvänlighet?

JA NEJ

30. Finns någon form av varningsskyltar vid dessa hästar?

31. Vilka tre lektionshästar har enligt huvudinstruktörens och övriga instruktörers mening orsakat de flesta avfallningarna/skadorna i anslutning till ridning under det senaste året?

1 _____
2 _____
3 _____

32. Vilken häst/vilka två hästar har under det senaste året orsakat de allvarligaste skadorna på ryttare i samband med/anslutning till ridning?

1 _____
2 _____

33. Namn på ev gemensamma individer i frågorna 31 och 32?

34. Vem/vilka i frågorna 25, 26 och 27 upptagna hästar finns också namngivna i svaren på frågorna 31 och 32?

Yttre miljö

JA NEJ

35. Är området kring ridanläggningen så disponerat att hästar och ryttare ej behöver passera nära traktorer, harvar, byggmaterial etc?
36. Finns avskild cykel- och bilparkering?
37. Finns på tak ovanför ytterdörrar avbärare för att förhindra snö och is att falla ned på hästar/människor? (Gäller även stall).
38. Vem ansvarar för att gångvägar, utvändiga trappor och utpassager för häst sandas vintertid _____
39. Hålles gångvägar mellan stall och ridbana/manege alltid i sådant skick (fria från lera etc) att ryttarna utan problem kan leda sina hästar?
40. Är det möjligt för ridande att komma till och från anläggningen utan att rida på, eller korsa, starkt trafikerade vägar, broar etc i anläggningens närhet?

Reflexer och skärpningsmedel

JA NEJ

41. Bär alla ryttare vid anläggningen reflexer vid enskild ridning i mörker?
42. Är, då protokollet upprättas, skodda hästar försedda med skor med hål för skruvhakar eller broddar?
43. Är, då hoppning på gräsunderlag förekommer, hästarna försedda med hakar eller motsvarande?
44. Är, i vinterväglag, samtliga skodda hästar också försedda med hakar eller motvarande?

Ridhus/tävlingsbana

45. Finns i samband med tävling och träning tillfredställande avstängningsanordningar mellan ryttare och publik?
46. Är manegedörr, avsedd för hästar, tillräckligt stor och försedd med stoppare så att den automatiskt säkras i öppet läge?
47. Är sargdörren försedd med ruta, titthål eller motsvarande?
48. Går sargdörren utåt?
49. Iakttar ryttare för närvarande en tillfredställande disciplin vid passage in och ut från manege?
50. Är sargen fri från exempelvis utskjutande gångjärn, järntenar, beslag eller motsvarande?
51. Iakttar åskådare/besökare på läktare i regel en tillfredsställande tystnad?
52. Är manegen i övrigt fri från föremål vilka kan tänkas skada en ryttare?

JA NEJ

JA	NEJ

Säkerhetstänkande

53. Råder förbud mot att leda häst i enbart gramma utanför stallet?
54. Finns tillfredställande bestämmelser vad avser hästars förande till och från rasthagar?
55. Råder i stallet förbud mot att rykta häst på stallgång?
56. Finns rekommendation att häst skall vara uppbunden i box vid rengöring eller då den sköts eller sadlas?
57. Finns i övrigt regler vilka förbjuder exempelvis cykling med häst vid hand, ridning med handhäst i trafik etc?
58. Råder förbud mot att ha hundar gående lösa inom anläggningen?
59. Förs lektionshästar alltid till och från lektioner samlade i avdelning?
60. Inleds och avslutas alltid lektioner med hästarna uppställda på medellinjen med lämpliga luckor och inrättade på varandra, vända från manege eller stalldörr?
61. Råder förbud mot att ta av eller på kläder för ryttare som sitter till häst?
62. Uppmanas elever/besökare att ej springa inom anläggningen (stallplan, läktare etc) då hästar finns i närheten?
63. Har vid anläggningen ansvariga ledare genomgått kurs i första hjälpen?
64. Förekommer inom föreningen regelbunden information om säkerhetsfrågor?

JA NEJ

JA	NEJ

SÄKERHETS-PM FÖR INSTRUKTÖRER

- 1.** Instruktören ska göra sig införstådd med hur mycket eleverna kan om konsten att umgås med hästar. Inte ta för givet att eleverna kan detta.
- 2.** Vid sadling, tränsning och vändning av hästarna i spiltan bör för små elever medhjälpare finnas. Samtliga hästar ska föras in i ridhus eller ridbana i samlad tropp, med stigbyglarna uppskjutna i lädren, hästen leds med tygeln över huvudet (mycket unga ryttare uppmanas att leda hästen med tygeln upplagd.) Hästarna ska från ena långsidan föras in på medellinjen med ordentliga luckor (cirka 3 m) och göras klara för uppsittning.
- 3.** Till nybörjare ska finnas ledare. Dessa ska vara införstådda med sitt ansvar.
- 4.** Under lektionens gång ska övningarnas svårighetsgrad anpassas efter elevernas utbildningsståndpunkt. Galopparbete i egentlig mening bör inte förekomma med mindre avancerade ryttare, detta arbete bör begränsas till galoppfattningar.
- 5.** Vid början med övningar i hoppning bör endast bommar och rätt uppstående hinder användas. Det gäller att inte försöka tvinga elev mot sin vilja att göra något, som denna inte tror sig om att klara. Detta kan orsaka olyckor, på grund av elevens spända tillstånd. Eleven kan inte tillgodogöra sig undervisningen.
- 6.** Lektionens avslutande sker med avdelningens uppställande på medellinjen med hästarna vända från stallet. Avsittning sker på kommando, stigbyglar skjuts upp, tygeln tas över hästens huvud, ryttare ställer sig vid hästens vänstra bog, klar att föra in hästen i

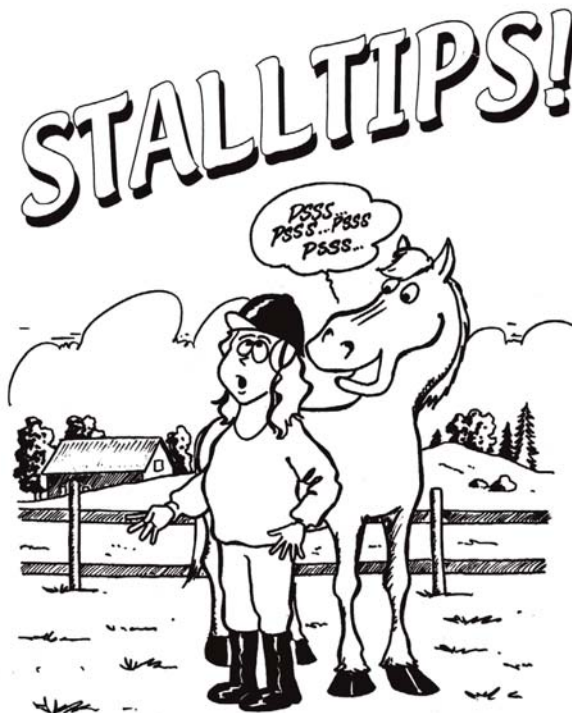
stallet. Detta ska ske med god ordning, hästen längst bort från dörren börjar. Detta är även tillämpligt på uteridbanor. Dessa bör vara väl inhägnade.

- 7.** Uteridning i terräng. Instruktören måste väl känna sina elevers och hästars kapacitet. Om någon elev är osäker får instruktören anpassa uteritten efter denna eller lämna eleven hemma. Gruppen ska hållas väl samlad, instruktören i täten och en biträdande i kön. Hoppning i grupp bör ej förekomma, annat än med mycket avancerade ryttare. Om hoppning ska ske, bör gruppen delas i två delar. Den ena gruppen en bit framför hindret, den andra en bit bakom hindret. En ryttare i taget över hindret, efter övervunnet hinder stannar han i gruppen bakom hindret.
- 8.** Under uteritter med icke avancerade ryttare används gångarterna skritt och trav. Stor försiktighet iakttas vid vändning mot stallet om samma väg ska ridas hem. Om uteridning sker i mörker ska reflexer användas på såväl hästar som ryttare. Starkt trafikerade vägar bör undvikas. Planera annan lektion om vädret ej tillåter uteritt.
- 9.** Under all ridning ska ryttaren bära godkänd hjälm med knäppt hakband. Ryttaren ska ha långärmad klädsel. Vid hoppning rekommenderas säkerhetsväst.
- 10.** Hästarnas placering i avdelningen är av betydelse, lär dig hur hästarna går bäst. Undvik stor variation vad gäller hästarnas mankhöjd.
- 11.** Om mot förmodan en olycka skulle inträffa, ska instruktören behålla sitt lugn, undersöka skadan och eventuellt tillkalla hjälp. Lämna dock aldrig avdelningen, är ryttarna utomhus bör eventuellt den biträdande instruktören sändas att skaffa hjälp.
- 12.** Planera dina lektioner innan och ha alternativ om lektionen inte skulle gå som du tänkt dig. Av olika anledningar kan hästarna vara mer spralliga än vanligt, då måste du ha alternativ för att undvika olyckor.

BRANDSKYDD

Råd och tips för att förhindra BRAND

Kapitlet bygger på en broschyr om brandskydd framtagen av Wennerholms Brandskola och Stockholms Läns Ridsportförbund.



STALLTIPS... OM DET BÖRJAR BRINNA!

RÄDDA

- Rädda de människor och djur som är i omedelbar fara.
- Ta ut hästar och djur på det sätt som de alltid går ut från stallet. Tänk på att hästar är vanedjur.
- Se till att de kommer in i en hage eller binds upp långt från stallet. Risken är stor att hästarna springer tillbaka in i stallet om de släpps lösa.
- Samtliga människor samlas vid stallets återsamlingsplats.



LARMA

Ring räddningstjänsten NUMMER 112

Meddela kortfattat:

- Var det brinner
- Om det finns inestängda människor eller djur
- Vem som ringer

SLÄCK

En mindre brand gå bra att kväva med en yllefilt. Tänk på att kläder med syntetmaterial är olämpliga att använda då de lätt kan brinna upp. Använd annars stallets släckutrustning. Om du inte vet var de finns eller du inte känner till hur de fungerar: **TAG GENAST REDA PÅ DETTA!**

STALLTIPS... SE ALLTID TILL!

- Att du och hästarna känner till utrymningsvägarna.
- Att utrymningsvägarna hålls fria och att inga dörrar är blockerade.
- Att brandredskapen finns på plats och inte är blockerade.



- Att kaffebryggare och andra elapparater är avstänga när alla går hem
- Att hålla damm och spindelväv borta från kontakter och lampor.
- Att sopa upp och hålla god ordning i foderrum och liknande. Det minskar antalet möss och råttor som är en vanlig orsak till stallbränder.

- Att grimmor och grimskافت alltid finns tillgängliga vid varje box och spilta.
- Att hästarna inte kommer åt elledning och lampor.
- Att dörrar och luckor mellan stall och andra utrymmen hålls stängda.
- Att el-element eller andra värmekällor aldrig blir övertäckta av kläder, täcken och liknande.



VIKTIG INFORMATION

Vid brand eller annan olycka ring 112

Närmaste telefon finns vid/i

Släckutrustning finns

Antalet hästar/djur i stallet

Telefonnummer till ägare/ansvarig

Telefonnummer till veterinär

KUNSKAP GER SÄKERHET

Kunskap och självdisciplin är de två viktigaste nycklarna till säkrare ridning och hästhantering. "Säker med häst" innehåller Svenska Ridsportförbundets säkerhetsregler och är avsedd främst som en uppslagsbok för ridinstruktörer, tränare, styrelseledamöter och ryttare med goda baskunskaper om hästar och ridning.