

## Välkommen som ryttare hos oss på BPK!

Så roligt att just Du valt att komma till vår ridskola! Nu börjar en spännande resa för dig som ryttare oavsett på vilken nivå du än börjar och vilket din mål med ridningen är.

Hos oss möter du fantastiska hästar av olika storlek, karaktär och utbildningsnivå. Allt för att Du ska få en så stor variation i din egen utveckling såväl i stallet så som uppsuttet. Du kommer att få lära dig teoretiskt och praktiskt om hästar såväl i stallet så som i ridhuset. Vi har fokus på att variera ridningen från vecka till vecka, vi rider i ridhuset, på någon av våra fina utebanor eller i skogen.

Vi vill passa på att lämna viktig information som gäller för alla våra elever som rider och deras eventuellt medföljande personer. Detta är oerhört viktigt att läsa igenom så ni känner er väl förberedda när ni kommer till stallet inför Er lektion!

## Klädsel vid ridning

Det finns en del att tänka på när det gäller klädsel vid ridning. En del krav finns av säkerhetsskäl men även övrig lämplig och olämplig klädsel bör tas i beaktande.

**Krav på lämplig klädsel vid ridning hos oss är följande:**



### Rid hjälm

Oavsett ålder så rider alla med hjälm på hos oss! Det finns hjälmar att låna hos oss men vi rekommenderar varmt ett eget köp av hjälm då man rider en period. Hjälmen ska även vara på vid hästhantering tom 15 år.



### Säkerhetsväst

Vi har som krav att elever upp till de fyller 18 år använder säkerhetsväst vid all ridning men vi rekommenderar dock varmt att alla ridande använder säkerhetsväst vid ridning! Säkerhetsvästar finns att låna, instruktioner om tillpassning av ridväst hänger på väggen där västarna finns upphängda.



### Skor/stövlar med klack

Av säkerhetsskäl vill vi att all ridning sker där ryttaren har skor/stövlar med klack alternativt stövlar med klack. Detta för att om ryttaren faller av så kan denne fastna i stigbygeln om ingen klack finns på skon/stöveln. Vanliga skor utan klack får inte användas vid ridning av säkerhetsskäl.

**Ej sandaler, kortbyxor eller fladdrande plagg**

***Vi rekommenderar även varmt att man som ryttare hos oss bär följande vid ridning:***



#### **Ridhandskar**

Ridhandskar eller ridvantar är en varm rekommendation att använda både av smittskyddskäl då det är många olika ryttare som tar i samma tyglar genom en o samma vecka. Men kanske framförallt rekommenderas det då dessa handskar har ett förbättrat grepp i handflatan och ofta även förstärkning där tyglarna löper mellan fingrarna. Dessa skyddar även mot eventuellt skav i händer och på fingrar. Ridhandskar finns i olika utföranden som är anpassat för sommar och vinterridning.



#### **Ridbyxor/ridtights**

Ridbyxor rekommenderas för alla våra ridande elever då de sitter bra samt ger ett betydligt bättre grepp i sadeln eller direkt mot hästen vid barbackaridning. Att rida utan ridbyxor kan bli halkigt och försämra ryttarens möjlighet att bibehålla en korrekt sits och balans. Ridbyxor är utformade med sömmar som inte ger skavsår samt har förstärkt grepp vid knäna o i vissa fall även hela vägen på insidan av benet och vid rumpan för maximalt grepp.



#### **Shortchaps eller ridstövlar**

Rekommenderas varmt vid ridning. Framförallt för dig som kommit lite längre i din ridning och som rider i alla gångarter. Rider man med ridstövlar eller med ridskor med tillhörande shortchaps får man en annan stabilitet i sin skänkel och kan förbättra sin ridning med detta stöd.



#### **Uppsatt hår**

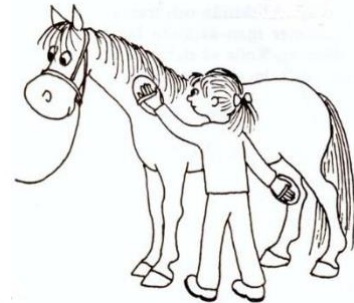
Uppsatt/upsamlat hår vid ridning är av säkerhetsskäl lämpligt då håret annars kan falla i ansiktet och därmed skymma sikten.

## I stallet

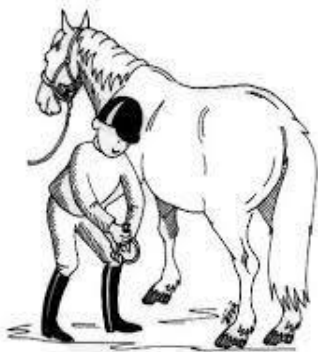
I stallet är det viktigt att man tänker på att detta är hästarnas hem och att vi tänker på att alltid tar det lugnt och stilla. Inget skrik och spring i stallet, hästarna behöver lugn och ro.

### **Rutin när du kommer till stallet innan ridpasset**

Hästlistan hittar du på stallvägen mitt emot där vi har hjälmar och säkerhetsvästar. När du sett vilken häst du ska rida idag så går du och tar på dig en ridhjälm (och en säkerhetsväst). Därefter går du till sadelkammaren och letar reda på hästens spann med dess skötselutrustning. Du går sedan till din häst. Titta om det finns någon information på hästens spiltvägg/boxvägg som du behöver veta innan du börjar sköta om din häst.



Hälsa alltid på hästen innan du går in så den är medveten om att du kommer. Står hästen i en box så sätt på hästen en grimma och bind upp den med en säkerhetsknut. Om du inte vet hur man gör en sådan knut så be någon i stallet om hjälp.

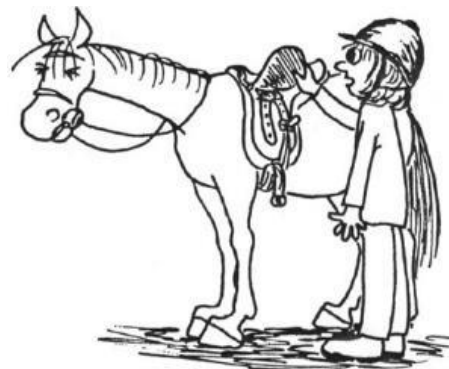


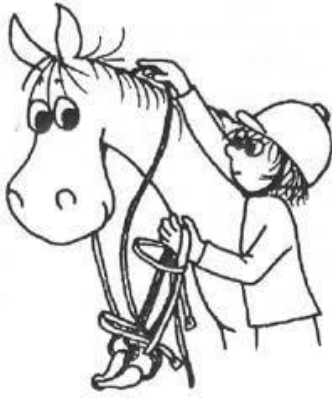
Börja sedan borsta hästen medhårs med början från hästens huvud och bakåt. Glöm inte att vara extra noggrann där sadeln ska ligga och under magen där sadelgjorden ligger samt på benen där benskydden ska sitta. När hästen är renborstad så kratsar du hästens hovar, se upp så du inte tar i hårt över den trekantiga strålen som är centrerat i hästens hov. Stryk längs hästens ben ner mot hoven för att få hästen att lyfta upp hoven. Stå med ryggen mot hästens huvud, håll hoven med handen som är mot hästen och hovkratsen i den andra handen, sätt eventuellt

ditt knä lite under hästens hov för att få lite stöd under tiden du kratsar hästens hovar. Kratsa hoven nedåt från dig.

Hämta hästens benskydd om den har det och sätt på dem, behöver du hjälp hur de ska sitta så bara fråga om hjälp.

Därefter hämtar du sadeln och lägger på den samt spänner sadelgjorden så att sadeln inte kan glida av när vi sedan går mot ridhuset/ridbanan. Be om hjälp om du inte vet hur du ska lägga på sadeln rätt.





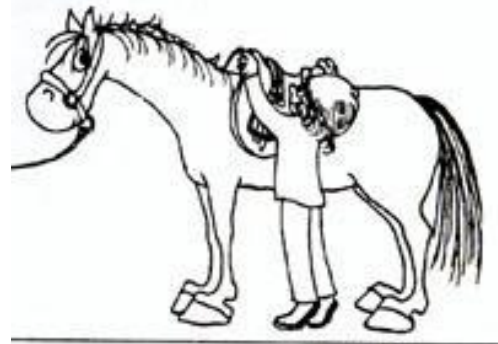
Man tar alltid på tränset sist. Knäpp upp spännet på hästens grimma och sätt grimman runt hästens hals så den inte kan smita. Håll sedan i nackstycket på tränset med höger hand och håll din vänstra hand framför bettet när du för det mot hästens mun. Om hästen inte gapar så kan man ta ett finger lite lätt bak i hästens mungipa där hästen inte har några tänder så brukar de oftast gapa o låta oss sätta in bettet i munnen. När bettet är i hästens mun så för du kvickt upp nackstycket så att du kan trä det bakom hästens öron. Därefter spänn tränsets remmar. Dra därefter av grimman från hästens hals och häng upp den så att

hästen inte kan fastna i den. Be om hjälp i stallet om du behöver! Nu är hästen klar för ridning! Vänta nu tills ridläraren kallar på att det är din tur att gå ut till ridhuset/ridbanan.

Fäst aldrig en häst i bettringarna i spolspiltan eller inne i spiltan/boxen!

### **Efter ridpasset**

Efter ridpasset så gör du allt i omvänd ordning. Grimman läggs om halsen på hästen för att den inte kan smita. Spänn sedan upp tränsets remmar (remmarna som ska spännas upp är de remmar som ses på hästens undersida av huvudet). Dra av tränset. Ta på hästens grimma på huvudet så den sitter ordentligt fast. Gå sedan iväg o spola rent hästens bett och häng sedan upp den på dess rätta plats i sadelkammaren. Ta sedan av sadeln och häng upp i sadelkammaren. Ta av eventuella benskydd och borsta dem så de är rena på in och utsida. Lägg benskydden i namnmärkta påsen och häng upp den i sadelkammaren. Borsta rent din häst och kratsa hovarna. Ställ sedan tillbaka hästens spann med hästens skötselutrustning på hyllan i sadelkammaren. Om du vill får du gärna mocka hästens spilta/box och sopa stallgången.



## **I ridhuset/på ridbanan**

När hästen är redo för ridpasset vänds hästen med huvudet ut mot stallgången. Du leder alltid hästen på hästens vänstra sida och håller därmed tyglarna, som ligger över hästens hals, i höger hand. Invänta instruktioner från din ridlärare. Ridläraren kommer att tala om när det är dags att gå till ridhuset/ridbanan och i vilken turordning hästarna ska gå ut från stallet.

När vi går in i ridhuset så går vi direkt till vänster längs med ridhusväggen, när alla hästar kommit in i ridhuset vänds hästarna mot läktaren och stannas på medellinjen, alltså i mitten på ridhuset. Hästarna behöver ha ordentliga luckor till varandra när de görs iordning för uppsittning.

### ***Förbered för uppsittning***

Spänn sadelgjorden så att sadeln ligger stadigt på hästens rygg och inte kan snurra.

Dra ner stigbyglarna och se över ungefär hur långa stiglädren behöver vara innan uppsittning.

Håll hela tiden i hästens tyglar med vänster hand så att den inte kan gå iväg. Om du har spö vid uppsittning så håll detta i vänster hand. Använd pall, och låt gärna någon hålla emot på andra sidan mot där du sitter upp för att sadeln inte ska hamna snett och orsaka obehag för hästen. Sätt vänster fot i stigbygeln på hästens vänstra sida och svinga försiktigt ditt högra ben över hästens bakdel. Se till att inte komma åt hästens bakdel med ditt ben på väg över. Sätt i din andra fot i stigbygeln. Korrigera stigläderlängden vid behov. Nu är du redo för att din lektion ska börja!

Var noga att alltid följa ridlärarens instruktioner och anvisningar under lektionens gång, fråga om du inte hört ordentligt eller inte förstår!

### ***Om du blir varm vid ridning***

Om du behöver ta av dig en tröja/jacka under ridpasset så sitt av och ta av dig alternativt be något hålla i hästen så du kan ta av dig plagget. Om en tröja behöver träs över huvudet så måste du sitta av för att klä av dig tröjan av säkerhetsskäl. Stanna alltid på medellinjen för att inte vara i vägen för de andra som rider på spåret.

### ***Ledare***

Innan du är säker på din ridning så ska du ha med dig en ledare som kan hjälpa dig att gå bredvid när du rider och eventuellt även ha ett grimskäft fäst i hästens brett. Då får du stöd och hjälp att styra och bromsa m.m. medans du lär dig grunderna i att rida. Ledaren ska tänka på att inte ha fladdrande kläder som kan skrämma hästen eller som man kan fastna i. Ledaren kan med fördel hjälpa till att få hästen igång i trav, bromsa m.m. Ledaren går alltid på hästens innersida, alltså sidan in mot ridhusets mitt för att inte riskera att bli klämd mellan hästen och ridhusväggen. Så när ni byter varv är det viktigt att ledaren även byter sida. Det är viktigt att ledaren låter eleven få testa själv och låter eleven ta ridlärarens instruktioner. Ledaren får därefter gärna stötta upp och upprepa informationen vid behov för eleven.

Alla nybörjarelever ska ha med sig egen ledare till ridpasset. När ridläraren efterhand upplever att eleven kan rida självständigt meddelar denne detta.

### ***På läktaren***

På läktaren är både barn och vuxna välkomna att titta på lektionerna. Det är viktigt att besökare på läktaren är tystlåtna så att eleverna kan koncentrera sig på ridlärarens instruktioner. Om man behöver ta ett telefonsamtal eller liknande så har vi en önskan om att ni går ut utanför ridhuset och sköter detta. Ta med kläder efter väder, det brukar vara kallt i ridhuset.

## ***Avsittning***

När ridpasset är slut ombeds du återigen att ställa upp på medellinjen med mulen mot läktaren. Klappa om din häst som ett tack för dagens ridpass. På uppmaning av ridläraren så släpper du stigbyglarna och sitter av genom att svinga ditt högra ben över hästens bakdel och glid försiktigt ner på hästens vänstra sida. Ett eventuellt spö håller ryttaren i sin vänstra hand vid avsittning. Kom ihåg att böja lite på knäna när du sitter av så har du lättare att hitta din balans. Glöm inte att hålla i tyglarna med vänster hand under hela avsittningen så att hästen inte kan gå iväg. Dra sedan upp stigbyglarna och fäst dessa innan du enligt ridlärarens instruktioner går med hästen tillbaka in i stallet. Kom ihåg att säkerhetsavståndet gäller även när du leder hästen.