

# RUTINER VID LEKTIONSRIDNING HOS SURA RF

## UTBILDNINGSPÅN



Sura RF ska bedriva en verksamhet med i landet erkänt hög kvalitet och vår vision lyder  
***”Från Knattetrix till Grand Prix”.***

Vi vill vara kända, inte bara i länet utan i hela landet, för att vår ridutbildning håller mycket hög standard. När elever från oss t ex vidareutbildar sig inom hästsporten ska ”varumärket”

Sura RF vittna om stor kunnighet i ridning, engagemang och kärlek till hästen, god hästhantering, kamratskap, sportmanship på tävlingsbanor m.m.

Vi ska i allt vi gör hålla hög kvalitet och stort engagemang som riktmärke!

Hos oss ska man kunna få en gedigen grund i både hästkunskap och ridutbildning. En grund som man ska kunna arbeta vidare ifrån upp till Grand Prix nivå.

*Välkommen till oss!*

## UTRUSTNING FÖR RYTTAREN

### SÄKERHETSVÄSTAR

Ridskolan äger ett antal säkerhetsvästar som man kan låna till sitt ridpass

Dessa skyddar vid fall rygg, axlar och revben, be din ridlärare eller stallvärd om hjälp om ni behöver för att hitta en passande väst. Alla elever upp till 18 år skall bära väst vid markarbete, hoppning och uteritt, men vi rekommenderar alla elever att alltid bära väst vid all ridning.

### RIDKLÄDSEL

**Vid all ridning skall godkänd hjälm bäras** och hakbandet skall vara fastspänt. Man skall alltid ha en sko/stövel med klack, som förhindrar att foten glider in i stigbygeln och fastnar. Använd bekväma kläder och tröja/jacka bör inte ha en fast luva. Hjälmar finns att låna hos Sura RF.

När man rider ett litet tag, och bestämt sig för att fortsätta, kan man med fördel skaffa begagnade ridskor/-stövlar (finns bra i plast) och ett par billigare ridbyxor eller mjuka tights. Det kan vara skönt att ha ett par ridvantar också.

Hjälmar bör man införskaffa helt ny, eftersom begagnade hjälmar kan vara defekta.

### **Jag kan ingenting om hästar, kan jag eller mitt barn börja rida ändå?**

Javisst kan du det. Att lära sig mer om hästen, dess utrustning och skötsel är en del i ridutbildningen. Ridskolans stallvärdar hjälper dig till rätta och visar hur du ska göra om du känner dig osäker. I teoripassen (som ingår i alla ridgruppers terminsplanering) lär du dig extra mycket om just hästarna och deras skötsel, utrustning osv.

### **Jag är rädd för hästar, men mitt barn vill börja rida. Måste jag vara med hästarna?**

Vi ser helst att man kan närvara i stallet och hjälpa sitt barn eller att man har med sig en medhjälpare som kan hjälpa till och leda vid behov om man behöver ledare. I början har vi stallvärdar som kan hjälpa till och kan man inte själv leda sitt barn eller har man ingen annan medhjälpare med sig önskar vi att ni kontaktar oss via Sura RFs mejl så att vi kan planera för detta.

### **Hur går det till när man kommer till stallet?**

Ca 30 minuter före ridlektions start är lagom att man kommer till stallet för att se vilken häst man har blivit tilldelas. Ibland går hästen på lektion innan sin egen lektion startar, ibland får man göra iordning hästen inför sin lektion.

Vi försöker alltid med nya elever erbjuda en rundvandring i stallet innan första ridlektionen. Boka in den via Sura RF mejl som ni kan hitta via vår hemsida.

## **FÖRSÄKRING**

Som medlem hos Sura RF är du försäkrad under din vistelse hos oss, samt på våra aktiviteter. Här kan du läsa mer om försäkringen och vad som ingår:

<http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Forsakring/>

Du är även i de flesta fall försäkrad via Agria Incident - då de flesta av våra hästar är försäkrade där.

<https://www.agria.se/globalassets/sv/dokument/villkor/hast/incident/incident-2019-01-01.pdf>

## **MEDLEM HOS SURA RF**

Alla ridande hos Sura RF ska lösa medlemsavgift. Vi är en föreningsdriven ridskola och där vi alla medlemmar "äger" vår förening. Man kan alltid som medlem vara med och utveckla föreningen genom ideella insatser, vilket en ideell förening alltid är i stort behov av. Alla kan göra något och all hjälp är värdefull! Sura RF är i sin tur medlemmar hos Svenska Ridsportförbundet och del av medlemsavgiften går till denna organisation. Från Svenska Ridsportförbundet skickas en medlemstidning ut några gånger per år till alla medlemmar som är ansluten till dom via en förening. Får du inte denna medlemstidning så mejla till Sura RF!

## **BETALNINGSGENOMGÅNG**

Ridavgifter faktureras via mejl – meddela oss er mejladress.

När ridfaktura kommer så har man olika betalnings alternativ.

Man kan även betala månadsvis/halvtermin eller hela summan på en gång som är något billigare. Betalning till extra aktivitet sker i första hand via swish och ska betalas innan aktivitetens datum– önskar man hellre en faktura vid betalning av extra aktivitet kontaktar man Sura RF via mejlen.

Anmälan till extra aktiviteter sker till Sura RFs mejl.

Vid skada eller sjukdom med läkarintyg får man ett tillgodokort på oförbrukad avgift som kan sparas i 12 månader från utsatt datum till sig själv eller annan person. För pandemier som t.ex. Corona gäller ovan när man kan visa upp konstaterad smitta. Om man väntar på provsvar eller om man har Corona inom familjen bokar man om sina ridlektioner med sin ridlärare.

## **OBETALD FAKTURA**

Vid en eventuell obetald faktura tillkommer en påminnelseavgift om 50: - för påminnelse nr 1. Vid påminnelse 2 tillkommer en avgift om 100: -. Blir fakturan fortfarande obetald lämnas ärendet vidare till Kronofogdemyndigheten.

## **AVBOKNING OCH KONTAKT MED PERSONALEN**

All kontakt med personalen utanför stallet sker via Sura RF mejl eller till vår personal telefon vilka ni hittar via vår hemsida.

Vi ber er att undvika kontakt med personalen via deras privata telefon eller sociala medier.

## **AVBOKNING AV RIDLEKTION OCH IGENRIDNING**

Kan man inte komma till sin ridning hör man av sig till Sura RFs telefon via sms-

**076-566 9619** svarar ingen så pratar man in ett meddelande. Använd denna kanal vid avbokning och inte t.ex. mejl eller Messenger där missar vi lättare era avbokningar. Senast kl. 12.00 vardagar och 08.00 helger ska avbokning ske för att man ska vara berättigad att rida igen missad lektion.

Dessa tider är även viktiga för att vi ska kunna fördela hästarnas

arbete på bästa sätt, samt för att ev. kunna erbjuda platsen till någon som vill rida igen.

Om man har avbokat sin ridning i tid har man **i mån av plats** möjlighet att rida igen i en likvärdig grupp under samma termin som avbokning har skett. Detta innebär alltså att **vi inte kan garantera** att igenridning alltid kan ske. Våra RS hästar jobbar i perioder mera intensivt och då kan hästarna inte gå för många extra pass med igenridningar - arbetsbördan blir för ansträngande! Hästarnas arbete och antalet hästar Sura RF äger är noggrant planerat att följa den ordinarie verksamheten.

Tips! Man kan sälja sin plats till annan elev – använd gärna vår Facebook grupp "Ridande

hos Surahammars Ryttarförening” till detta och meddela er ridlärare vem som eventuellt köpt er avbokade ridlektion.

## UPPSÄGNING

Uppsägningstid under pågående ridtermin är 12 veckors uppsägningstid om man betalar per månad eller halvtermin. Betalar man in hela terminsavgiften som är lite billigare än att betala per månad blir man bunden terminen ut och får inte någon avgift åter.

## STALLJOUR

Alla RS elever som rider från 45 min grupp har stalljour några gånger per termin.

Det är viktigt att man kommer på utsatt datum. Stalljouren är en viktig del i sin rid och hästutbildning, att kunna hantera häst, lära sig om dess skötsel, umgås med häst är ett måste för att få helhets begreppet – vilket Sura RF sätter stort värde på – häst är så mycket mera än bara själva ridningen.

Kan man inte komma på utsatt datum så ska man byta med annan elev och meddela sin ridlärare. Ridlärare kan hjälpa till att tipsa om elever som kan vara lämpliga att byta med. Använd gärna Facebookgruppen ”Ridande hos Surahammars Ryttarförening” som verktyg om ni behöver byta pass med någon annan elev.

Under stalljouren som är lördagar och söndagar ca 2-3 h per dag tar stalltjänsten finns det en vuxen inackorderad som har ansvaret. Men vi önskar gärna att föräldrar till barn under 18 år är med sitt barn under stalltjänsten.

Stalljoursschemat kommer ut till varje ny termin – håll utkik via er mejl och Sura RFs hemsida!

## FÖRENINGSSINFO

<b>Föreningsnummer</b>	19068-48
<b>Adress</b>	Nybyggsvägen 1 73535 Surahammar
<b>Telefon kontoret</b>	022031830
<b>Fax</b>	022031830
<b>E-post</b>	<a href="mailto:surarf@telia.com">surarf@telia.com</a>
<b>Hemsida</b>	<a href="https://www.surarf.nu">https://www.surarf.nu</a>
<b>Bankgiro</b>	449-6501
<b>Swish</b>	123 467 23 58
<b>Organisationsnummer</b>	878000-5289

## **STALLMILJÖ – SÅ HÄR BETER VI OSS I STALLET**

Hos Sura RF ska det vara trivsamt att vistas! Vi ska hålla en god stämning i stallet genom att vi är trevliga mot ALLA människor och djur!

ALLA hälsar på ALLA är en viktig del i detta!

*Möt och respektera varandra på ett ärligt och värdigt sätt!*

Såklart kommer det finnas tillfällen då man måste påpeka och korrigera saker – många gånger pga. av säkerheten som krävs i en sådan verksamhet som vi driver – men man ska alltid ha ett professionellt och schysst sätt att göra detta på.

I stallet ska man kunna slappna av och få umgås med hästen vilket i sig har en bevisad positiv påverkan för oss människor. Man ska känna den så kallade Sura RF andan när man kommer ner till stallet!

Personal och styrelse – Sura RF – ska jobba för en nolltolerans mot mobbing med olika grupper inom verksamheten som ska förebygga en trivsam stallmiljö för alla!

Sura RF är en ideellt driven förening med till viss del anställd personal – föreningen ägs av sina medlemmar, vald styrelse utser och anställer personal som ansvarar för den dagliga skötseln- det som inte kan förläggas till enbart ideellt arbete.

## **STALLRUTINER – FÖR VÅR SÄKERHET!**

**HJÄLM OCH SÄKERHETSVÄST SKA ALLA BARN ANVÄNDA VID SKÖTSEL OCH HANTERING AV HÄST (OM MAN ÄR I DEN HÖJDEN DÅR HUVUD OCH ÖVERKROPP ÄR I RISK FÖR SKADA VID TEX EN SPARK).**

**NÄR MAN LEDER HÄST OAVSETT VAR OCH VART SKA HJÄLM BÄRAS FÖR ALLA SOM ÄR UNDER 18 ÅR.**

**SÄKERHETSVÄST SKA ANVÄNDAS UNDER RIDLEKTION AV ALLA RYTTARE UNDER 18 ÅR VID MARKARBETE, HOPPNING OCH WE TEKNIK/SPEEDMOMENT. GÄRNA ÄVEN VID DRESSYR.**

Hästar är stora djur och om olyckan är framme kan både människor och hästar skadas svårt. För att minimera olycksriskerna i samarbetet med hästar finns ett antal "gyllene regler" som alla som vistas i ett stall bör känna till. Ha alltid ett högt riskmedvetande vid arbete med häst eller i stall.

Några av reglerna nedan handlar inte om säkerhet, utan mer om den stallmiljö vi vill ha. Stallet är hästarnas hem och det ska vi människor respektera.

## I stallet

Ett stall ska vara en lugn plats, det är hästarnas hem. Det ska inte finnas föremål som kan skada hästarna när de rör sig i stallgångar, spiltor eller boxar. Därför är det viktigt att tänka på följande:

- Gå alltid, spring inte. Tala normalt, skrik och höga ljud hör inte hemma i ett stall.
- Håll snyggt och rent i stallgångarna. Skottkärror, ryktlådor etc. ska ställas tillbaka på sin plats när de är använts färdigt. Sopa ofta för att få bort ev. "skadeföremål" och för att undvika halkrisk.

## I boxen

Grundregeln är att när hästen står i sin box eller spilta ska den få vara ifred. Men eftersom vi ibland måste sköta hästen, sadla etc. så finns några saker man ska tänka på.

- Gör alltid hästen uppmärksam på att du är på väg in till den. Smyg *inte* in nära inpå innan du gör dig hörd, utan börja prata med hästen tidigare. Använd en tydlig och klar röst.
- Hästen *ska* vara uppbunden vid all skötsel och hantering i boxen.
- Tänk på att hålla ordning runt boxen, inga redskap eller skottkärror kvar i gången/boxen.
- Sköt hästen på ett säkert sätt genom att vara lugn och ha din uppmärksamhet riktad mot hästen. Lägg undan borstar mm på sin plats efter du använt det.

## Sadla/Tränsa

- Hästen ska vara uppbunden vid sadling. Sätt fast den innan du hämtar sadeln.
- Var noga med att schabraket och ev. padd ligger rätt under sadeln innan du sätter fast sadelgjorden. Släpp inte sadelgjorden ner från sadeln då kan den slå i hästens ben! Lägg ner sadelgjorden försiktigt från sadeln innan du spänner den. Spänn endast så att sadeln ligger still, dra åt resten innan uppsittning.
- Sätt grimman runt halsen när du ska tränsa, när du tränset häng upp grimman så att hästen inte kan fastna i den.
- Tänk på att grimman inte blir kvar inne i boxen, häng den på utsidan.
- Var noga med att alla remmar på tränset är korrekt spända, remontnosgrimma (låg nosgrimma) framför bettet, engelsk nosgrimma ovanför bettet innanför sidostycken.

Om du är osäker på hur något ska vara, om hjälp!

## Att vända en häst

När du vänder hästen måste du vara noga med att hästen vänder runt dig, så att du inte trängs upp mot väggen av hästen. Om du vänder hästen åt vänster (ni svänger vänster) så ska du ha hästen på din högra (yttre) sida. På så sätt hamnar hästen närmast väggen.

## Upp/Avsittning

Upp- och avsittning är ett moment då ryttarens fokus för en stund hamnar på många andra saker än just hästen. Därför finns det några saker man bör hålla sig till varje gång för att minimera olycks- och skaderisken.

- Kontrollera att stigbyglarna är uppdragna och att dörrar är ordentligt öppnade och fastsatta innan du tar ut hästen för ridning.
- Led hästen med tygeln på halsen. Gå på hästens vänstra sida.
- Ställ upp alla åt samma håll med början längst bort. Det skall vara ordentliga mellanrum mellan hästarna, alla lika långt fram.
- Varje ny ryttare ansvarar för att utrustningen sitter korrekt. Lägg gärna om sadeln mellan lektionerna. Minskar risken för skav!
- Håll alltid i tygeln när du förbereder för uppsittning, var uppmärksam på hästen.
- Vid behov sträck högertygeln när du spänner sadelgjorden.
- Dra ner båda stigbyglarna och kontrollera längden genom att mäta dem från fingerspetsen till din armhåla.
- Håll sträckta tyglar när du sitter upp. Sätt i den andra foten i stigbygeln innan du sätter dig försiktigt ner i sadeln, tänk på hästens rygg!
- Ändra stiglädrens längd med foten i stigbygeln.
- Släpp båda stigbyglarna innan du sitter av. Håll spö i vänster hand.
- Dra upp stigbyglar innan du tar hästen till stallet.

## Leda häst i ridhuset

Hästar ska kunna ledas både på höger och vänster sida. Det viktiga här är att undvika att hästens hovar råkar slå mot dina ben samt att ha beredskap för att hästen kan hoppa till/iväg.

- Håll grimskäftet med vänster (eller höger beroende på vilken sida om dig hästen går) hand under hästens käke och låt grimskäftet löpa enkelt genom handen. Håll resten av grimskäftet i den andra handen. VIRA INTE grimskäftet runt handen. Gör hellre en "åtta" av grimskäftet och håll över samtliga slingor. Om hästen hoppar iväg ska du inte sitta fast.
- Håll dig något framför hästens bog, men en bit bort (lite snett framför). Du vill inte att framhovarna ska slå dig på hälsenorna.
- Håll avstånd till framförvarande häst. Undvik även att komma för nära andra hästar. Våra hästar är snälla, men de är hästar och rätt som det är tycker inte häst A att häst B ska stå så nära och det olyckan kan vara ett faktum.

## Hästen i hage

Tyvärr talar olycksstatistiken i landet sitt tydliga språk. Det är vid in- och utsläpp i hagar som många olyckor inträffar. Ofta beror det på att det är en slentrianmässig syssla som i stort ser

likadan ut varje dag. Det är lätt att glömma bort att hästen reagerar blixtnabbt om något skulle inträffa som skrämmer dem. Tänk därför på följande:

- Led alltid hästen med gramma och grimskafte. Ibland finns behov av grimskafte med kedja under hästens haka.
- Gå in i hagen, vänd hästen och stäng grinden innan du släpper.
- Vid släpp av flera hästar, släpp alla hästar samtidigt.
- Undvik att få eltrådar på marken eftersom strömmen kan ledas i marken.
- Fånga hästen i hagen, sätt fast grimskafte innan du öppnar hagen och tar ut hästen.

## **Sociala medier Sura RF**

Dela gärna dina upplevelser med våra fina hästar- men tänk på;

- Filmer eller bilder får inte läggas ut på andra personer än sig själv eller sina barn.
- Man får inte lägga ut film eller ljud på ridläraren.
- På sociala medier kan man snabbt och enkelt nå många. Det innebär att det snabbt kan bli fel. Fundera alltid på om det du lägger ut, skriver i en chatt eller kommenterar kan uppfattas på ett sätt som gör någon ledsen.
- Innan du lägger ut en bild eller en film där andra än du själv eller ditt barn syns är det viktigt att be om lov.
- Alla vill inte synas på sociala medier – vissa har skyddad identitet!

## **Policy ridning Sura RF**

- Alla hästar har olika personligheter och färdigheter – Precis som vi människor!
- Använd inte personalens privata mobilnummer, messenger eller sociala medier.
- Respektera alla hästar för den dom är.
- Man kan lära sig något av varje häst.
- Prata inte illa om hästarna!
- Hästarna har inte valt sin ryttare – Hästarna gör allt för sin ryttare.
- Bli inte arg på hästen!
- Blir inte arg på din ridlärare, förälder, medhjälpare eller kompis.

Vad kan man göra om något känns jobbigt under ett ridpass?



Prata med din ridlärare eller skicka ett mejl till hen som första kontakt.

## UTBILDNINGSPLAN FÖR SURA RF ORDINARIE LEKTIONSVERKSAMHET

Tanken med vår utbildningsplan är att stimulera till allsidiga häst- och rid kunskaper inom fokusområdena hästkunskap, ridlära, värdegrund, fysträning och kostlära samt ridning.

I grunden arbetar vi utifrån Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärken samt Barnmärkena.

Grunden som finns med på alla nivåer är kännedom om ridsportens ledstjärnor, utbildningsskalan, etik och moral, ridsportens code of conduct och hästhållningspolicy.



### - KNATTETRIX -

På denna första nivå för våra yngsta ridande elever jobbar vi efter Barnmärkena upp till silvermärket med den röda tråden lek och lär pedagogik under ridlektionerna.

Tanken med barnmärken bygger på att barnen, för varje märke, ska visa upp sina kunskaper praktiskt. Nivån anpassas efter ålder och förutsättningar. På så sätt får barnen

uppmuntran och bekräftelse på vad de lärt sig och därigenom lär sig grunderna inom hästkunskap och ridning genom lek.

### **Blå Hästen**



Att veta vad som är hästens grovfoder

Att veta vad som är hästens kraftfoder

Att veta vad hästen mer kan äta nämn 2 saker

Att veta vilket humör hästen har när öronen är spetsade och när de är bakåtstrukna

---

### **Röda Hästen**



Att veta varför man ryktar hästen, berätta två saker och visa hur man gör.

Att kunna vad som är skyddshår på hästen

Att kunna 4 av hästarnas färger som står i stallet

---

### **Gröna Hästen**



Att kunna peka ut 5 av hästens delar

Att kunna 3 tecken som hästen kan ha på huvudet

Att kunna 3 tecken som hästen kan ha på benen

---

### **Vita Hästen**



Att kunna gå in till hästen på rätt sätt.

Att kunna förbereda hästen för ridning (borsta och kratsa hovarna).

Att kunna beskriva fem regler som gäller i ett stall.

---

## Gula Hästen

Att kunna leda hästen i skritt, vända korrekt och leda hästen i skritt tillbaka dit man startade.



Att kunna beskriva vilken utrustning hästen behöver vid ridning, och vad de heter.

Att kunna ta av och sätta på en grimma.

---

–

## Brons Hästen

Att kunna sitta upp och sitta av på rätt sätt.



Att kunna starta och stanna hästen.

Att kunna gå de raka ridvägarna (kan göras t.ex. med käpphäst).

Att kunna gå de böjda ridvägarna (volt och volt tillbaka, kan göras med t.ex. käpphäst).

---

## Silver Hästen



Att kunna styra hästen mellan uppsatta koner i skritt.

Att kunna rida de raka ridvägarna i skritt.

Att kunna rida de böjda ridvägarna i skritt.

Att kunna rida lätt i trav en långsida, sakta av till skritt och stanna.

## NIVÅ 1 - Hästens och ryttarens balans i fokus!

### SLUTMÅL – GULD HÄSTEN OCH RYTTAR MÄRKE I

Målsättning: Att ryttaren känner sig trygg i stallet ihop med hästen genom att få grundläggande förståelse för hur hästen fungerar och reagerar i olika situationer. Ryttaren lär sig hur man umgås med hästen och att uppfatta hästens signaler. I ridningen ska ryttaren kunna sitta avspänt och i balans på hästen, ha en god kontroll på sin kropp och kunna rida hästen i skritt och trav, samt i övergångar mellan desamma, innan man tar klivet upp till nästa nivå. I ridningen är målet att eleverna rider i skritt och trav utan ledare. I särskilda fall får ryttaren ledhjälp.

Inslag av lek och lär pedagogiken fortsätter i ridutbildningen.

## Hästkunskap

Olika hästtyper – Kallblod, varmblood och ponnyer.  
Vilken är skillnaden mellan ponnyer och stora hästar.

Hästens kroppsdelar – Mule, manke, kors, svans, hov, has, framknä, bog.

Hästens dagliga skötsel och vård – Rundvandring i stallet.

Hästens kroppsspråk – Ryttaren behöver känna sig trygg med hästen. Ju säkrare man känner sig tillsammans med hästen i stallet, desto lättare går det vanligtvis att känna sig trygg även i ridningen.

Hästens utrustning – Känna till hästens utrustning för ridning – hur man sadlar och leder en häst.

Personlig skyddsutrustning – Lämplig klädsel vid hästhantering och ridning.

## Ridlära

Ridbanans enklare vägar – Ridbanans utformning. Fyrkanten, medellinjen, vändning över ridbanan, diagonalen och hörnlinjen.

Skritt – halt – skritt.

Ryttarens sits – Lodrät och djup lätt sits, dess balans och följsamhet samt grundhjälp.

Enklare bomserier.

Enkel hinder – kryss och rättuppstående.

Hinderhöjd upp till 30 cm. Rida Caprilliprogrammet Märke 1.

Rida utan ledare i skritt och trav, prova på att galoppa.

## NIVÅ 2 -Hästens dagliga behov och renodlade hjälper!

### SLUTMÅL – RYTTAR MÄRKE 2

Målsättning: Det är viktigt att ryttarna på ett tidigt stadie lär sig de viktigaste rutinerna i stallet och grunderna för hästens skötsel. Under den här perioden ska ryttarna lära sig att mer självständigt hantera och sköta hästen i stallet. I ridningen är det fokus på grundläggande hjälperna – de framåt drivande, förhållande och vändande hjälperna. Fokus läggs vid ryttarens stabilitet i sitsen och följsamhet i skritt, trav, galopp och över enkla bomserier och hinder i följd – kryss, rättuppstående och stigsprång.

## Hästkunskap

Hästraser – Vanligaste hästraserna.

Hästens kroppsdelar – Fler kroppsdelar.

Hästens dagliga skötsel och vård – Stallens uppbyggnad och utrymmen. Vårt ansvar är att hästen får den dagliga tillsyn den behöver. När hästen står på stall innebär det visitering, foder på regelbundna tider, utevistelse och mockning.

Hästens kroppsspråk – Ökad kunskap om hur hästen kommunicerar samt hur kan man läsa av hästens humör.

Hästens färger och tecken – Grundläggande om färger och tecken.

Hästens utrustning – Hästens utrustning i stall och vid ridning samt dess skötsel.

Sadla och tränsa en häst.

Foder – Grundläggande om grovfoder, kraftfoder, mineralfoder, vatten och salt.

Hästens instinkter. Leda häst – Hur man leder en häst på ett säkert sätt.

## Ridlära

Rida självständigt i skritt, trav och galopp.

Ridbanans vägar – Repetera från föregående nivå samt lära sig att byta om volt, vända halvt igenom, volt tillbaka.

Trav – skritt – halt – skritt – trav.

Ryttarens sits – Lodrät och lätt sits, nedsittning under kortare moment – balans och följsamhet samt grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälper).

Övergångar mellan samtliga gångarter, tempoväxlingar.

Rida dressyrprogrammet märke 2.

Olika hindertyper – Rättupstående och stigsprång.

Hopplära – Grundläggande hopplära som sits, väg och tempo. Hoppa hinder i följd.

Hinderhöjd upp till 60 cm.

## NIVÅ 3 - Hästens välbefinnande i fokus!

### SLUTMÅL - RYTTARMÄRKE 3

Målsättning: Det har blivit dags för ryttaren att ta ett lite mer självständigt ansvar för hästens skötsel och dagliga behov. Men det handlar också om att lyfta in värdet av att man själv ska må bra. Med vägledning av ridsportens värdegrund och ledstjärnor får ryttarna ökad förståelse för hur vi bemöter varandra och hästarna i vår sport. Fokus ligger också på att ryttaren ska kunna inverka mer i ridningen, variera sin egen sits för att påverka hästens tempo och introducera samverkan mellan hjälperna. Ryttaren ska också kunna rida ut i terrängen och hoppa enkelhinder. I hoppningen är ryttarens balans, sits, och följsamhet i fokus.

## Hästkunskap

Hästraser – Hästraser i Sverige.

Hästens kroppsdelar – Fler kroppsdelar och enklare delar på hästens huvud.

Hästens dagliga skötsel och vård – Rengöring av box samt olika strömedel.

Hästens beteende – Hästens instinkter.

Hästens färger och tecken – Hela färger.

Olika tecken på huvud och ben.

Hästens utrustning- och tillpassning – Träns med olika nosgrimmor, olika sadeltyper, benskydd samt hur man tar på och av ett hästtäck på ett säkert sätt. Skötsel av utrustningen.

Träna hållbart – vikten av att variera hästens träning så att den ska hålla.

Regler – För ridning på ridbanan.

Foder – Hästens foder

Visitation av häst – kolla temp och puls.

Vanligaste skadorna och sjukdomarna.

Häst vid hand – Hur man visar upp "häst vid hand".

Grundregler tävlingsdeltagande – Grönt kort – licens.

## Ridlära

Hästens takt och balans, lära sig vad ställd häst innebär, inner och yttersida, rakriktning, sidwärtsrörelser – framdelsvändning och introducera skänkelvikning.

Ridning i terräng samt temporidning.

Trav – halt – trav.

Halvhalter.

Grundregler gäller vid ridning i terräng. Hur man rider uppförsbackar och nedförsbackar.

Enklare banor i hoppningen– oxer, stingsprång, kryss, rättuppstående hinder. Ridningen mellan hinder – vägen, tempo och balans. Hinderhöjd upp till 70 cm på enstaka hinder, 60 cm bana.

Hästens gångarter – Hästens fotförflyttning i de olika gångarterna.

Ridbanans vägar – serpentin bågar, vad är skillnad när man rider på rakt och böjt spår.

Ryttarens sits (lodrät och lätt sits), balans och följsamhet samt hjälper och inverkan (vändande hjälper).

Repetera samtliga ridvägar samt lära sig att rida på kvartslinjerna.

## NIVÅ 4- Fördjupad insikt, mer ekipageanpassad ridning!

### SLUTMÅL - RYTTARMÄRKE 4

Målsättning: I hästkunskapen får ryttaren fördjupad insikt i de delar som ingår i märke I-III:

hur hästen fungerar, hästens exteriör, den dagliga vården och hanteringen. Den teoretiska ridläran får större utrymme liksom ryttarens egen utveckling. Vilka utvecklingsmöjligheter finns inom Svenska Ridsportförbundet. Vilka mål har var och en med sin ridning? Samverkan mellan hjälperna kan påverka hästen såväl i tempo som i sidled samt sätta samman olika rörelser till ett program. Arbetet inriktas på att ge ryttaren grunderna för att rida hästen på tygeln och bli mer precis och självständig i sin ridning. Ryttaren ska kunna

förbereda sig och hästen

på vad som ska göras och inom ramen för ridlärarens vägledning. Ryttaren ska även behärska hoppning av enklare serier och banor samt klara av att rida ute i terrängen i skritt, trav och galopp.

## Hästkunskap

Hästens kroppsdelar – Hästens kroppsdelar mer detaljerat.

Hästens fysiologi och anatomi – Introduktion av begreppen.

Häst och stallvård.

Hästens beteende – Hästens sinnen; hörsel, syn, känsel, smak och lukt.

Hästens färger och tecken – Blandade och brokiga färger. Olika tecken på huvud och ben.

Hästens utrustning- och tillpassning – Träns med olika nosgrimmor, olika sadeltyper och benskydd. Skötsel av utrustningen.

Foderlära.

Visitation av häst – Hur man hanterar de vanligaste skadorna.

Sjukdomslära – Hästens vanligaste sjukdomar.

Hovvård – Daglig hovvård.

Doping.

Häst vid hand – Hur man visar upp "häst vid hand" med större precision.

Grundregler för tävlingsdeltagande – Hur det går till på en tävling.

Olika ridsportgrenar som finns inom

Svenska Ridsportförbundet.

## Ridlära

Hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet.

Gymnastikhoppning.

Programridning LC:1 och banhoppning – Konsten att rida ett program och banhoppning.

Hoppning av hinder i följd – Takt och rytm, hinderhöjd upp till 80 cm på enstaka hinder och bana på 70 cm.

Galopp- trav- halt – trav.

Terräng samt temporidning – hästens normaltempo i skritt, trav och galopp.

Framdelsvändning – skänkelviking, övergångarnas kvalitet.

Hästens gångarter – Hästens fotförflyttning i de olika gångarterna.

Ryttarens sits – Inverkan genom ryttarens sits och hjälper.

Ridbanans vägar – ridvägar med större precision – variera volt storlek.

Allemansrätten och ridning i trafik – Ridning i skog och mark.

Fysträning och kostlära

Etik och moral

Kunskap om code of conduct och hästhållningspolicy.

## NIVÅ 5 - På väg mot första start – FRÅN RU OCH SPECIALGRUPPER GÄLLER NIVÅ 5 OCH UPPÅT!

### **SLUTMÅL- RYTTAR MÄRKE V**

Målsättning: Ryttaren ska ha tillräckliga kunskaper för att ta ett helhetsansvar för hästens välbefinnande. I ridningen ska ryttaren ha grundläggande kunskaper om tävling och kunna starta i en tävling på klubb- eller lokal nivå. Nu ställs högre krav på ridningen med ökad kvalitet på hästens form. Ryttaren ska kunna hoppa flera hinder i följd, med såväl lång som kort anridning. Hoppning av enklare hinder ute i terrängen ingår också. Större fokus på hur ryttaren inverkar på hästen.

### **Hästkunskap**

Hästens exteriör – Enkelt om hästens exteriör. Olika brukstyper och förståelse för dessa.

Häst och stallvård – Vad är en bra stallmiljö.

Hästens utrustning – Vanligaste hjälptyglarna, tillpassning och varför de används.

Foderlära – Foderhygien är viktig för hästens hälsa.

Sjukdomslära – Skillnaden mellan infektion och inflammation. Sårvård. Första hjälpen, anmälningspliktiga sjukdomar. Puls- andning samt kroppstemperatur på en häst i vila.

Hovvård – Hästens hovmekanism.

Bandagering – Hur man lägger olika bandage.

Allemansrätt och ridning i trafik – Ridning i skog och mark är en självklar del i ryttarens utbildning.

Utifrån allemansrätten och enkla trafikregler lär sig ryttaren vad som gäller för ridning i naturen och i trafiken.

Dekoratив hästvård.

Lastning av häst – Principer för hur man lastar och lastar ur en häst ur en hästtransport på ett säkert sätt och vilka lagar och regler som gäller för transport av häst.

Häst vid hand.

Tävlingsregler och tävlingsdeltagande – Ryttaren lär sig att förbereda hästen för tävling inklusive val av utrustning.



## Ridlära:

Hästens form – Hästens form och ryttarens inverkan samt rörelser på aktuell nivå.

Bogen in, tagen bakdel. Framdelsvändning, mellangångarter, ökad skritt.

Dressyrprogram LC:1 /LC:2/LB:1/LB:3

Anridning mot olika hindertyper. Hinderhöjd max 90 cm.

Programridning och banhoppning – När ska man göra i ordning hästen före start? Hur mycket ska man värma upp? Vad gäller på framridningen? Hur går man banan? Ridning och hoppning i skog och mark samt temporidning.

Ridbanans vägar och syfte – Hur och när använder man de olika ridvägarna?

Hoppning av hinder i följd – Betydelsen av att lägga vikt vid takt, rytm och följsamhet.

Ryttarens sits – Lodrät och lätt sits, balans och följsamhet samt hjälper och inverkan.

Tävlingsregler och tävlingsdeltagande –

Grundläggande kunskaper om tävlingsdeltagande.

Fysträning och kostlära.

Ryttaren gör en bedömning av sina fysiska färdigheter som balans och styrka, kondition och rörlighet -ridsportens fysprofil. Etik och moral  
Fördjupad kunskap om värdegrund och ledstjärnor, Code of conduct och hästhållningspolicy.

## NIVÅ 6- Kunskapspåfyllning och inspiration!

### SLUTMÅL – BRONSMÄRKET

Med fortsatt fokus på helheten är målet att ge ryttarna en stabil grund med god insikt och förståelse för vilka kunskaper som behövs när man har egen häst. Det är också viktigt att stimulera till fortsatt utveckling.

Dressyr: Rids i lägst LB:1 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med minst åtta hinder, 1,00/Lätt C för ponny, enligt tävlingsreglementet. Lägst sex stilpoäng i snitt och max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.

Praktiskt prov: Visa: sadling och betsling, upp- och avsittning, tillpassning av ridmundering,

tillpassning av stigläder och sadelgjord uppsatt, häst vid hand, dekorativ hästvård och bandagering.  
Teori: Provet görs skriftligt.

Material: Ridinstruktion, Ridhandboken I, TR, Hästkunskapssajten, Hästen i trafiken, Hästen och allemansrätten, Hästhållning i praktiken, Ryttare är idrottare.

## Hästkunskap

Kunskap om: Hästkänedom. Bandagering.  
Hästsjukvård. Tillpassning av ridmundering.  
Allemansrätt. Trafikregler – Lastning av häst  
God kunskap om: Tävlingsreglementet. Hästens färger och tecken. Foderlära  
Något fördjupad kunskap om: Hästens anatomi.  
Häst och stallvård. Sjukdomslära. Hovbeslag.  
Hästens närmiljö. Hästens stallovanor.

## Ridlära

Fördjupad kunskap om: Hästens form och ryttarens inverkan samt rörelser på aktuell nivå. Ryttarens sits och balans och hoppning på aktuell nivå.  
Programridning och banhoppning. Ridning i skog och mark.

Hinderhöjd upp till 100 cm.

Skolor, förvändgalopp, enkla byten. Bakdelsvändningar.

## NIVÅ 7 - Märken som sätter guldkant på ridningen.

### SLUTMÅL - SILVER OCH GULD MÄRKET.

Silver- och guldmärkena ger ryttare tydliga mål att sträva efter. Nu är det resultatet i ridningen som är avgörande och märkena passar lika bra för avancerade lektionsryttare som dem med egen häst.

### SILVERMÄRKET

Dressyr: Dressyrprogram lägst LA:4 enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.  
Hoppning: Banhoppning med minst åtta hinder, 1,10/Lätt B för D-ponny, enligt tävlingsreglementet. Max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

### GULDMÄRKET – FÖR VÅRA PRIVATAEKIPAGE

Dressyr: Dressyrprogram lägst MsvB, valfri betsling, träns eller kandar. Bedömning enligt tävlingsreglementet. Lägst 60 % av maxpoängen ska ha uppnåtts samt minst ett rent galoppbyte ska visas åt vardera hållet för att vara godkänd för märket.  
Hoppning: Banhoppning med minst åtta hinder på 1,20 enligt tävlingsreglementet. Max åtta fel på hinder ska ha uppnåtts för att vara godkänd för märket.

**- GRAND PRIX -**

På denna nivå sätter vi upp individuella mål och riktlinjer utefter ekipaget  
mål och förutsättningar.

## Code of Conduct Svenska Ridsportförbundet

1. Inom all hästsport är omsorgen om och omvårdnaden av hästen av yttersta vikt.
2. Hästens välbefinnande skall alltid komma i första hand, före krav från uppfödare, tränare, ryttare, ägare, hästhandlare, organisatör, sponsorer, media och funktionärer.
3. Hästens hälsa och välfärd måste garanteras vid all hantering av hästens väl som vid all veterinär behandling.
4. Högt ställda kvalitetskrav på fodermedel, hygien, hälsa och säkerhet för hästen måste uppfyllas.
5. Tänk på hästens närmiljö. Ventilation, utfodring och vattning måste fungera tillfredsställande. Detta gäller också under transport av hästen.
6. Det är viktigt att ständigt verka för ökad utbildning och ökade kunskaper om hästhållning och träning.
7. För hästens bästa är det väsentligt att ryttaren är kompetent och kunnig och dessutom i god fysisk kondition.
8. Hästen är en levande varelse och detta måste beaktas vid all ridning och träning. Metoder som FEI och Svenska Ridsportförbundet anser olämpliga får inte användas.
9. Svenska Ridsportförbundet skall på ett lämpligt sätt kontrollera att medlemmar, ridklubbar och distrikt värnar om hästens välfärd.
10. De nationella och internationella bestämmelser som gäller inom ridsporten beträffande hästens hälsa och välfärd måste följas inte bara under nationella och internationella tävlingar utan också under träning. Tävlingsregler och bestämmelser måste ständigt granskas för att säkerställa hästens välbefinnande.

**KNATTE TRIX**  **GRAND PRIX**

*Do it with a smile do it surf style*