

# RID

## MED OSS

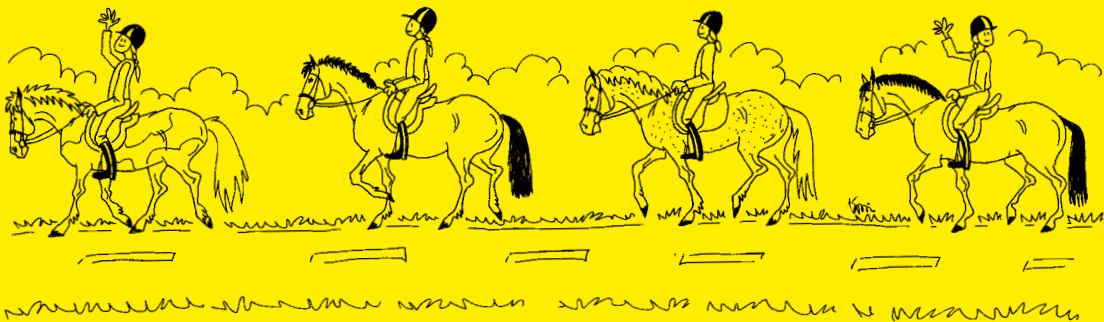
# HÄSTEN I TRAFIKEN

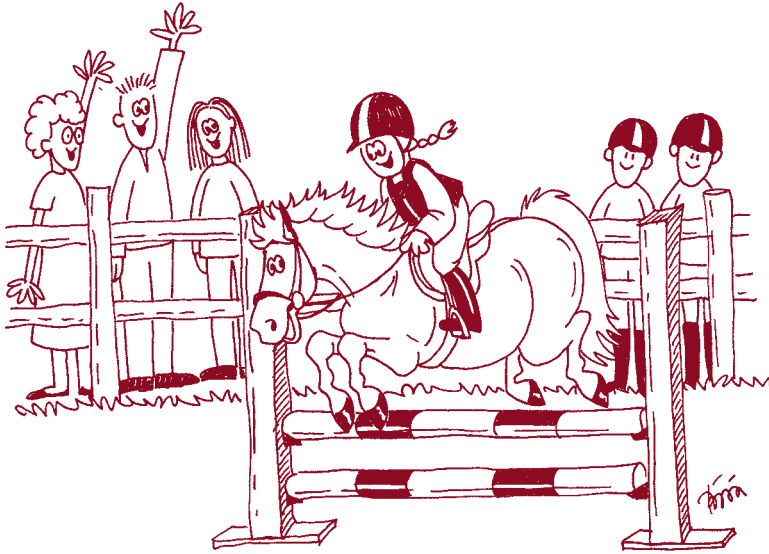
## När du möter en häst i trafiken:

- Sänk farten och ge ekipaget tid att förflytta sig till vägrenen.
- Iaktta ryttarens handtecken och följ dem.
- Kör förbi ekipaget på tillräckligt långt avstånd och i sakta fart.

## Kom ihåg att:

- Hästen är ett bytesdjur och flyr när den bli rädd.
- Hästen är lika stor som en älg och ibland lika oberäknelig.





# VÄLKOMMEN TILL RIDNINGENS VÄRLD!

Önskar: Finlands Ryttarförbund rf

---

© Finlands Ryttarförbund rf 2014

Text: Hanna Talvitie. Avsnittet om hästkunskap är i huvudsak ett sammandrag av avsnittet om basskötsel i Hevos-taito-opas (FRF 2013). Avsnittet om ridning bygger på och utgörs delvis av direkta utdrag ur Ratsastajan käsikirja (SRL 2014). Till tillämpliga delar har också Ratsastavan lapsen vanhempainopas (FRF 2014) och Rid med oss (FRF 2012) använts.

Översättare: Annika Rikberg-Grannas

Omslagsbild: Erika Hermunen och Golden Star II, fotograf: Kiia Kuokka, <http://tunturiharakka.net>

Illustrationer: Eeva-Liisa Penttilä

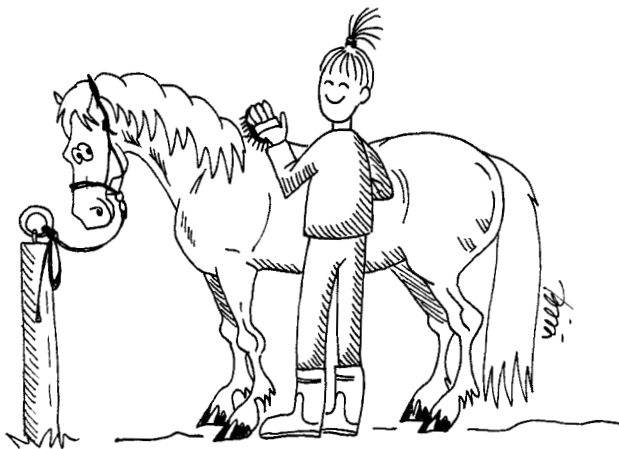
Ombrytning: Milla Saarikko

Sporttipaino 2014

ISBN 978-952-6695-07-5

# Innehåll

<b>Glädjefylld ridning!</b>	<b>6</b>
<b>Att börja rida</b>	<b>7</b>
<b>Att välja stall</b>	<b>9</b>
<b>Säkerheten av största vikt</b>	<b>10</b>
<b>Försäkringarna i skick</b>	<b>11</b>
<b>Stallets regler</b>	<b>12</b>
<b>Ridutrustning – man kommer igång utan inköp</b>	<b>13</b>
<b>Kostnader</b>	<b>15</b>
<b>Stallets lokaler och personal</b>	<b>16</b>
<b>Hästen som djur</b>	<b>18</b>
<b>Hästkunskap och hästskötsel</b>	<b>20</b>
Att binda upp hästen	22
Att rykta	24
Att kratsa hovarna	26
Att sadla	28
Att tränsa	30
Att hämta hästen i en inhägnad eller hage	32
Att leda hästen	32



<b>Ridning</b>	<b>34</b>
Ridlektionen	34
Att spänna stiglädren	36
Att rida i grupp	37
Att sitta upp och sitta av	37
Hjälper	39
Vikthjälp och sits	40
Skänkelhjälp	41
Tygelhjälp, att hålla i tyglarna och styra hästen	41
Att effektivisera hjälperna: rösthjälper och ridspö	42
Gångarter	42
Att rida lätt	43
Övergångar	44
Ridbanans vägar	45
<b>Mångsidig motion, uppvärmning och nervarvning</b>	<b>46</b>
<b>Var och en kan påverka atmosfären i stallet</b>	<b>47</b>
<b>Ridande barn och föräldrarnas roll</b>	<b>48</b>
<b>Ridföreningarnas verksamhet och medlemskap</b>	<b>49</b>
<b>Green Card-medlemskap</b>	<b>50</b>
<b>Hobbyryttarens stig</b>	<b>51</b>
<b>Rid- och hästkunskapsmärken</b>	<b>52</b>
<b>Träning och tävling</b>	<b>53</b>
<b>Fördjupning av hobbyn</b>	<b>54</b>
<b>Finlands Ryttnarförbund rf</b>	<b>55</b>
<b>Webbplatser</b>	<b>56</b>
<b>Litteratur</b>	<b>56</b>
<b>Basordlista</b>	<b>57</b>

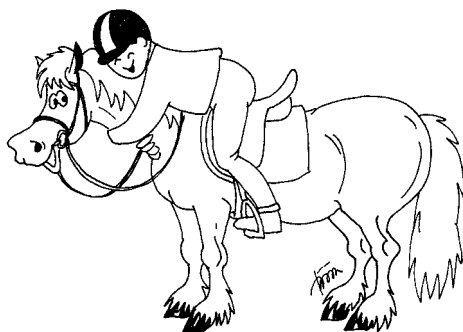
# Glädjefylld ridning!

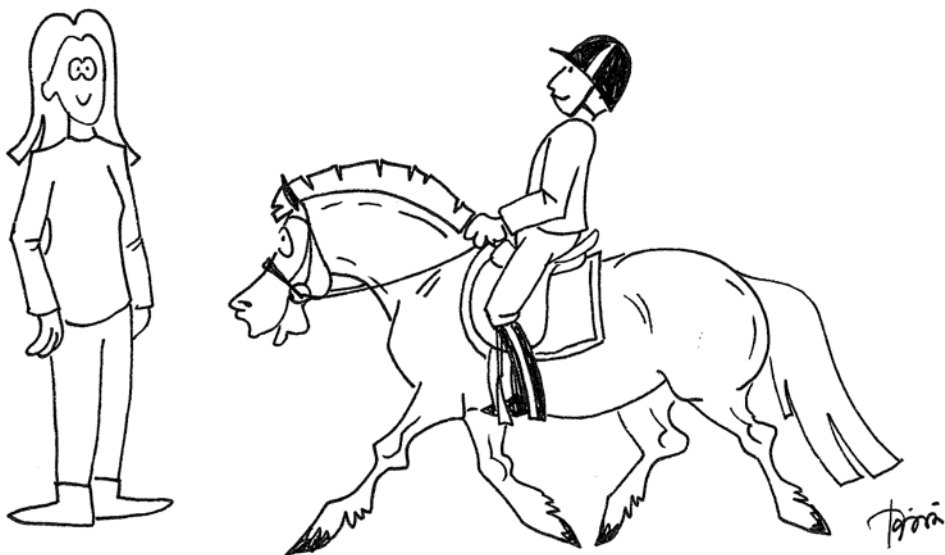
Välkommen till din nya hobby! Ridning är en speciell motionsform, eftersom den utövas tillsammans med ett levande "redskap", hästen. Det viktigaste är därför att vara intresserad av din samarbetspartner – att vilja lära känna och förstå hästarna och samarbeta med dem. Du har också nytta av bra balans, god fysisk kondition och mod att lära dig nya saker.

Ridning är en naturnära, jämlik och mångsidig motionsform som passar alla oberoende av ålder, storlek och kön. Den kan vara ett trevligt tidsfördriv och rekreation eller målinriktad tävlingsidrott. Man kan rida året runt både på landsbygden och i städerna, både ute i naturen och inne i ridhus. Man kan rida tillsammans med sin familj och sina vänner eller ensam. Beroende på intresse, möjligheter och tid kan man besöka stallet ett par gånger i månaden eller till och med varje dag. Ridsporten omfattar också många olika grenar, så det finns något för var och en. Ridningen kan vara en hobby bland andra eller en livsstil. Möjligheterna är alltså många!

Avsikten med den här handboken är att ge basinformation till personer som planerar att börja rida eller nyligen har börjat. Man lär sig inte sköta hästar eller rida bara genom att läsa böcker, men teoretisk kunskap kan hjälpa att ta till sig information och förstå de termer som används. Å andra sidan låter många saker betydligt svårare i text än de är i praktiken. Förhandskunskaperna ger säkerhet och avspändhet, vilket är viktigt när man ska lära sig rida och handskas med hästarna.

***Handboken passar för den som ska lära sig baskunskaper om ridning. Också när kunskaperna ökar finns det saker att finslipa och fler detaljer att lära sig. Det lönar sig också att komma ihåg att olika stall kan ha olika praxis i samma situationer, och då följer man alltid det egna stalllets praxis.***





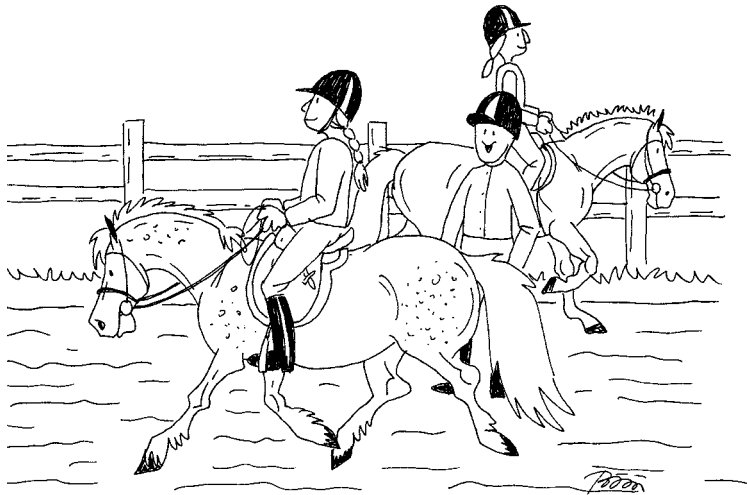
## Att börja rida

Man kan pröva på ridning till exempel genom ponnyridning med ledare. Det ordnas vid olika slags evenemang och vid de flesta ridskolorna. Den primära målgruppen för detta är barn, men om det finns större hästar på plats är det inget som hindrar vuxna från att sitta upp. Här lär man sig ändå inte ännu att rida, utan man provar på att sitta på hästryggen.

Om man vill lära sig rida ska man gå en nybörjarkurs. I vissa stall kan man pröva på ridning under en enskild lektion innan man anmäler sig till en nybörjarkurs.

***Nybörjarkursen omfattar ca 10–20 timmar, oftast en timme i veckan. Kurserna börjar vanligen i slutet av sommaren eller början av hösten eller vid årsskiftet. I semestertider erbjuds också nybörjarläger.***

Åldersgränsen på nybörjarkurserna är vanligen sju eller åtta år, men det finns ingen övre åldersgräns. I vissa stall ordnas det separata nybörjarkurser för barn och vuxna, i andra rider personer i olika åldrar i samma grupp. Vissa stall ordnar mini- eller ledarlektioner för barn som inte är tillräckligt



gamla för att delta i en nybörjarkurs. På de här lektionerna är det viktigaste att ponnyn och barnet trivs tillsammans utan prestationskrav. Barnen lär sig genom lek.

***På nybörjarkursen lär man sig ridningens grunder, såsom rätt sits, vändningar, stopp och olika gångarter. Efter nybörjarkursen kan man delta i en fortsättningskurs. När man blir duktigare kan man börja lära sig dressyrövelser, hoppning och terrängridning. De egna känslorna har stor betydelse för utvecklingen: för att lära sig måste man vara avspänd och självsäker. Vissa galopperar i slutet av nybörjarkursen, medan andra tycker att det känns skrämmande ännu efter ett par år. En bra ridtur är inte detsamma som att göra svåra saker.***

Ridning är en lämplig hobby också för större personer. Vanligtvis frågar stallföretagaren om längd och vikt när man anmäler sig till en ridlektion eller ridkurs. Vissa stall har viktbegränsningar som utgår från de hästar de har till sitt förfogande. Det är ändå svårt att ge entydiga viktgränser, för utöver vikten påverkar också exempelvis ryttarens kropps kontroll, balans, fysiska kondition och ridfärdighet samt hästens storlek, byggnad, ålder, skolningsnivå och hälsotillstånd. Yrkespersonerna väljer rätt häst för var och en utgående från dessa faktorer.

Om du eller ditt barn ska börja rida och har någon speciell egenskap som kan påverka utövandet bör du berätta detta för ridläraren redan vid anmälingen. Sådana egenskaper är till exempel kroniska sjukdomar, fysiska begränsningar och faktorer som påverkar inläringen. Då kan läraren beakta varje ryttares individuella behov bättre.



# Att välja stall

När man börjar rida är det viktigt att man undervisas av en kompetent ridlärare eller instruktör och att hästarna lämpar sig för undervisning. Det är mödosamt att arbeta bort det man har lärt sig fel, och hästar som inte lämpar sig för nybörjarundervisning utgör en säkerhetsrisk.

I Finland finns många företag som erbjuder ridtjänster. Finlands Ryttarförbund har över 300 medlemsstall runt om i Finland. Medlemsstallen har utbildad personal, lämpliga hästar för undervisning och en trygg stallmiljö.

*Alla FRF:s medlemsstall finns i söktjänsten Tallihakuri på webben. Du kan söka ett lämpligt stall till exempel utgående från ort eller de tjänster stallet erbjuder.*

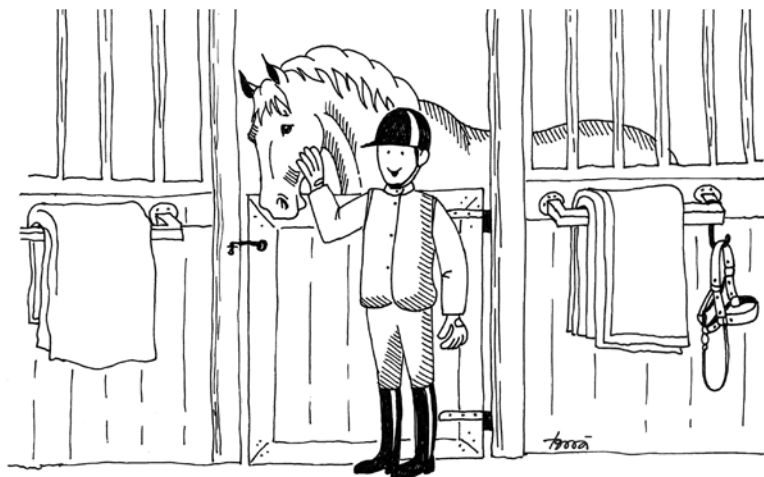
## **Tallihakuri:**

[www.ratsastus.fi/ratsastuskoulut\\_ja\\_tallit/tallihakuri](http://www.ratsastus.fi/ratsastuskoulut_ja_tallit/tallihakuri).

**Vid valet av stall lönar det sig att tänka på bland annat följande:**

- *Stallets läge och hur man tar sig dit*
- *Undervisningens nivå – lärarens yrkesexamen, kompetens, undervisningsmetoder och läroplaner*
- *Undervisningsgruppernas storlek – ju mindre grupp, desto mer individuell undervisning*
- *Stallmiljön – ändamålsenlighet, säkerhet och renlighet*
- *Stämningen i stallet*
- *Hästarna – storlek, beteende och välbefinnande*

I mån av möjlighet lönar det sig att besöka stallet redan innan man anmäler sig till en kurs. Olika stall betonar olika saker och lärarna har olika stil. I stora stall får man pröva på många olika hästar, medan små stall ofta ger mer individuell undervisning. I FRF:s medlemsstall får undervisningsgrupperna bestå av högst nio ryttare per instruktör.





## Säkerheten av största vikt

***När man rider handskas man med ett stort och starkt djur, så säkerheten är av största vikt. Framför allt i början är det viktigt att öva häst- och ridfärdigheterna under kontrollerade förhållanden och under ledning av en expert.***

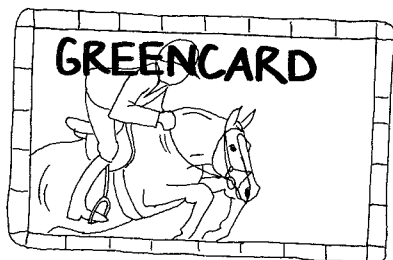
Stallets regler och personalens anvisningar måste följas på hela stallområdet.

det. En nybörjare märker inte nödvändigtvis själv alla säkerhetsrisker, så det lönar sig att lyssna noga på anvisningarna. Både ryttaren och hästen ska ha ändamålsenlig utrustning.

Ridningen blir aldrig helt riskfri. Förr eller senare faller de flesta ryttare av hästen. Vanligen blir man bara skrämmd, men det finns också risk för skador. Skaderisken kan minskas genom att använda skyddsutrustning, såsom säkerhets hjälm och säkerhetsväst.

# Försäkringarna i skick

**Vid FRF:s medlemsstall är alla som deltar i nybörjarkurser och enskilda lektioner försäkrade med en olycksfallsförsäkring för sporadiska ryttare. De som rider regelbundet vid FRF:s medlemsstall ska vara antingen Green Card-medlemmar eller medlemmar i en ridförening. I vardera medlemskapet ingår en olycksfallsförsäkring som gäller alltid när man sköter hästar och rider samt på direkta resor till och från stallet. Olycksfallsförsäkringen har ingen självrisk.**



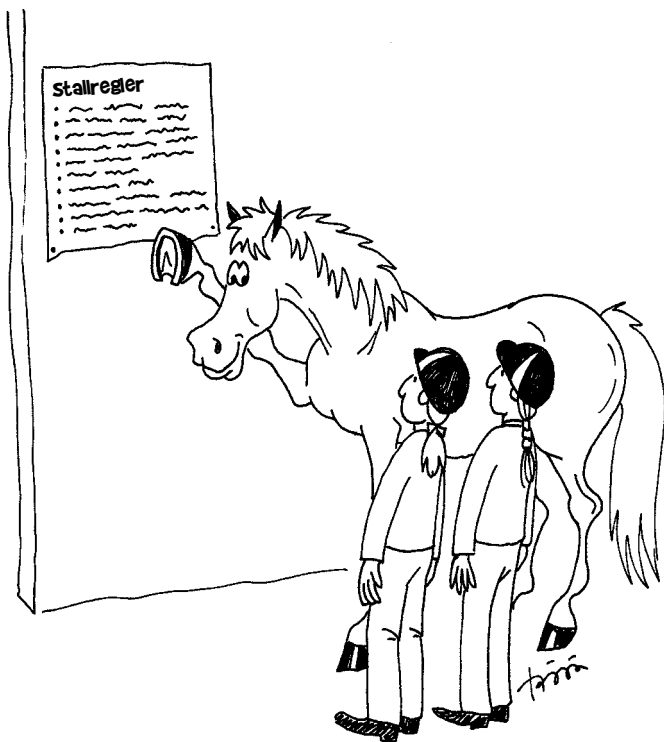
Dessutom har FRF:s medlemsstall en ansvarsförsäkring som ersätter skador som orsakats av stallet. Alla medlemmar i FRF och Green Card-medlemmar har också möjlighet att frivilligt utöka sitt försäkringsskydd mot en avgift på 12 euro år 2014.

**Mer information om försäkringarna får du på adressen [www.ratsastus.fi/urheiluvakuutus](http://www.ratsastus.fi/urheiluvakuutus).**

Om du ska rida vid ett stall som inte är medlem i FRF, kontrollera hurdana försäkringar stallet har. Om du har en egen olycksfallsförsäkring lönar det sig att kontrollera att försäkringen också täcker skador som uppkommit i samband med ridning och hästskötsel. Den försäkring som ingår i medlemskapet i en ridförening täcker också dessa skador.

## STALLETS REGLER

Stallen har regler som alla måste följa för att stallet ska vara säkert och trivsamt för såväl människor som hästar. Reglerna gäller på hela stallområdet och måste följas av alla som rör sig där. De grundläggande reglerna är desamma i alla stall. Varje stall har också egna regler. För det mesta finns stallreglerna uppsatta på stallets anslagstavla.



### **Stallregler**

- *Stallet är hästens hem. På stallområdet uppför man sig lugnt och sakligt och undviker till exempel att springa och ropa.*
- *Ingen får gå in i boxar och hagar utan lov.*
- *För att sköta hästen ska man ha lov av hästägaren eller stallpersonalen. All skötsel ska ske enligt överenskomna anvisningar.*
- *Alla saker ska ligga på sina egna platser. Annars är de i vägen och kan gå sönder och orsaka farliga situationer.*
- *Man får inte mata hästarna eller ge dem godsaker utan lov, för de kan bli allvarligt sjuka av olämpliga godsaker. Hästarna lär sig också lätt att tigga och nafska efter fler godsaker. I de flesta stallen är det helt förbjudet att ge hästarna godsaker.*
- *Hästarna ska ges matro.*
- *Stallområdet är ingen lekplats.*
- *Barnvagnar och hundar hör inte hemma i närheten av hästarna.*

*Om du märker att en häst inte mår bra eller att något annat är på tok, meddela genast stallpersonalen.*

# Ridutrustning

## – man kommer igång utan inköp

Det finns många olika slag av utrustning för ridning. Det går ändå bra att börja utan att göra några stora inköp. Om man vill fortsätta med sin hobby lönar det sig att köpa egen utrustning, för den ger bättre säkerhet och underlättar bland annat sitsen.

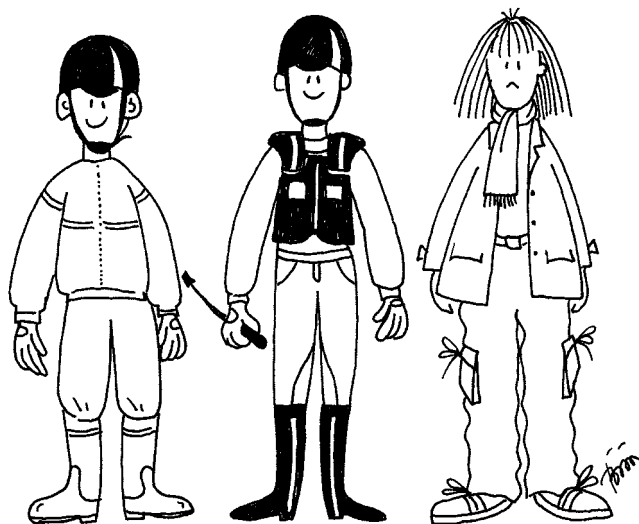
När man klär sig för stallet är det viktigaste att välja praktiska och säkra kläder. I stallet är vatten- och smutsavvisande skor och kläder bäst. Kläderna får inte hindra rörelse utan ska vara bekväma och i rätt storlek.

Det är viktigt att ta hänsyn till vädret särskilt när man rider i terräng eller på en utomhusplan. På många ställen rider man inomhus i ridhus och maneger på vintern och vid dåligt väder, men vanligen är inte heller de uppvärmda. Dessutom är stallen ganska svala för att hästarna ska må bättre. Därför måste man klä sig tillräckligt varmt när det är kallt ute. Det är praktiskt att ha flera klädlager så att man kan ta på eller av sig kläder efter behov. När det är varmt lönar det sig att välja åtsittande kläder, för då ser lära- ren sitsen bättre.

När man leder eller rider en häst ska man alltid ha handskar. Handskarna förhindrar skavsår och ger ett fast grepp om grimskافت och tyglar. Lämpligast i stallet är handskar med gummipor och läderskodda ridhandskar.

***Hjälmen är den viktigaste delen av utrustningen. Den ska alltid vara på huvudet när man rider och gärna också när man sköter hästarna. Hjälmen ska vara av rätt storlek och får inte röra sig eller spänna. När man börjar rida får man i de flesta stall låna en hjälm under lektionerna. Innan man köper en egen hjälm lönar det sig att pröva flera olika modeller, för alla människor har olika form på huvudet. Hakremmen ska alltid vara knäppt och hjälmen ska behandlas varsamt. Om hjälmen har utsatts för en hård smäll ska den bytas ut. De skyddande strukturerna kan ha skadats även om hjälmen ser hel ut utanpå.***

När man rider ska man ha gummistövlar eller andra skor med bred och låg klack. Klacken förhindrar att foten glider genom stigbygeln, vilket kan leda till farliga situationer. Ridstövlar stöder benet och gör det lättare att ha en bra sits. Det finns också ridskor med lämplig klack och vanligen förstärkt tå. Med dem är det bra att använda minichaps eller stövelskافت som stöd för benet. Sandaler eller andra öppna skor passar inte när man handskas med hästar.



Byxorna ska vara elastiska, men tyget får inte vara halt. Byxorna får inte heller ha sömmar som skaver eller byxben som glider upp. Egentliga ridbyxor är skodda på insidan av benet för att ge bättre fäste i sadeln.

En säkerhetsväst skyddar ryggraden och de inre organen om man faller av. Särskilt viktigt är det att barn använder säkerhetsväst vid hoppning och terrängritt. I vissa stall kan man låna en säkerhetsväst. Västen måste ändå ha rätt storlek, för en för stor väst stör sitsen. Ridspö får man vanligen låna i stallet, om det behövs.

När man väljer kläder för stallet ska man undvika allt som kan fastna eller spännas åt till exempel om man faller av. Lämna alltså hängande halsdukar, smycken och huvor hemma. Hästarna kan också bli rädda för fladdrande eller prasslande kläder. Långt hår ska alltid vara uppsatt.

Man kan köpa ridutrustning i specialaffärer, lantbruksaffärer och större varuhus samt på postorder. Försäljarna i sakkunniga affärer kan hjälpa till att hitta lämplig utrustning. Man kan också be om råd av mer erfarna rytare eller ridlärare. På anslagstavlor, i hästtidningar eller på säljforum på internet kan man också hitta begagnad men användbar utrustning. Det lönar sig ändå alltid att köpa en ny säkerhets hjälm, för man kan inte med säkerhet veta i vilket skick en begagnad hjälm är.

Det är bäst att inte använda samma kläder i många olika stall, för hästarna kan ha smittsamma sjukdomar som sprids via kläder och skor. Om man besöker flera stall ska man antingen byta eller tvätta och rengöra kläderna och skorna mellan besöken.

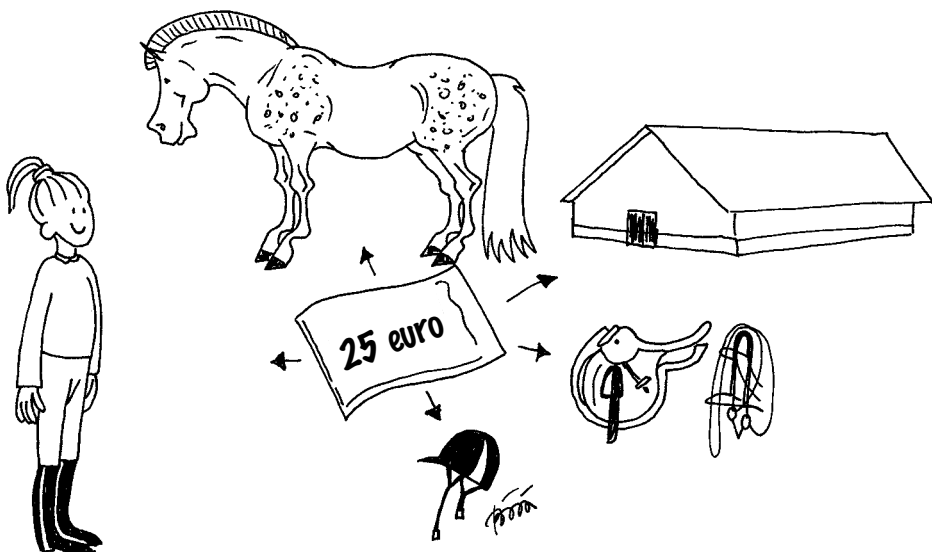
# Kostnader

Priset för en ridlektion inkluderar undervisning, användning av hästen, hyra för lokalerna och lån av hästens och möjligen också ryttarens utrustning (hjälm, ridspö och säkerhetsväst). I Finland kostar en ridlektion i genomsnitt 25 euro, i Nyland och särskilt i huvudstadsregionen mer än så, i övriga Finland lite mindre.

Dessutom har ryttaren utgifter för Green Card eller medlemskap i en ridförening, utrustning och eventuell annan verksamhet, såsom ridläger, kurser och utflykter.

Man kan påverka kostnaderna för sitt ridande själv, för man har större möjlighet än i många andra hobbyer att själv välja hur ofta man tränar.

**Priset för hobbyridning är rimligt, men för att köpa en egen häst behövs både erfarenhet och pengar. Utöver hästen har man då kostnader för bland annat stallplats, foder, utrustning, försäkringar, veterinärbesök och hovslagare. Det lönar sig inte att förhastna sig när man köper en häst, för det kräver mycket tid och ansvar.**



# Stallets lokaler och personal

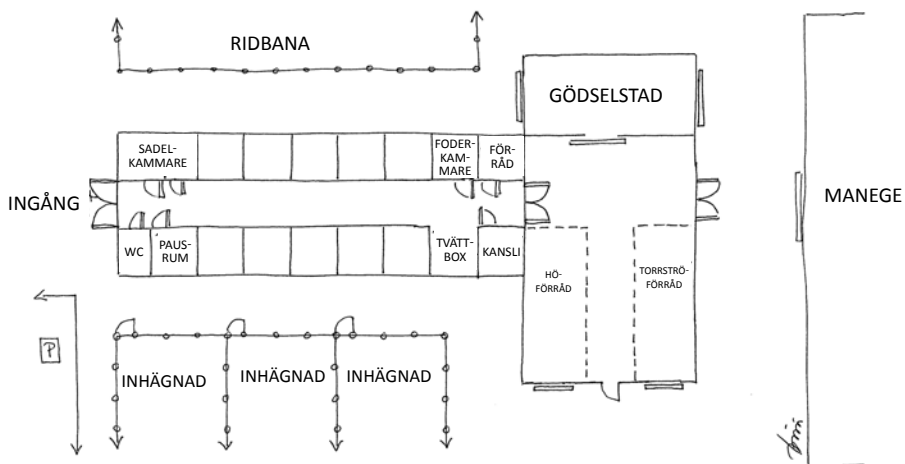
Stall med boxar är vanligast i Finland. Hästarna bor i sina egna boxar och utanför stallet finns inhägnader där hästarna får röra på sig varje dag. I ett lösdriftsstall har hästarna tillgång till en ligghall med torrströ där de kan söka skydd mot vind, regn och gasande sol. Hästarna får då röra sig fritt mellan hallen och inhägnaden.

Andra utrymmen i stallet är foderkammaren, sadel- och utrustningskammaren, gödselstaden och torrströförrådet samt personalrum för människorna. Dessutom kan det finnas en tvättplats för hästarna, ett tvätt- och torkrum och ett kansli. Det kan finnas egna rum för personalen och för de privata hästarnas utrustning samt andra slags förråd. Ridskolor har en inhägnad ridbana och möjligen en manege. I närheten av stallet kan det finnas terränggrutter och en terränghinderbana.

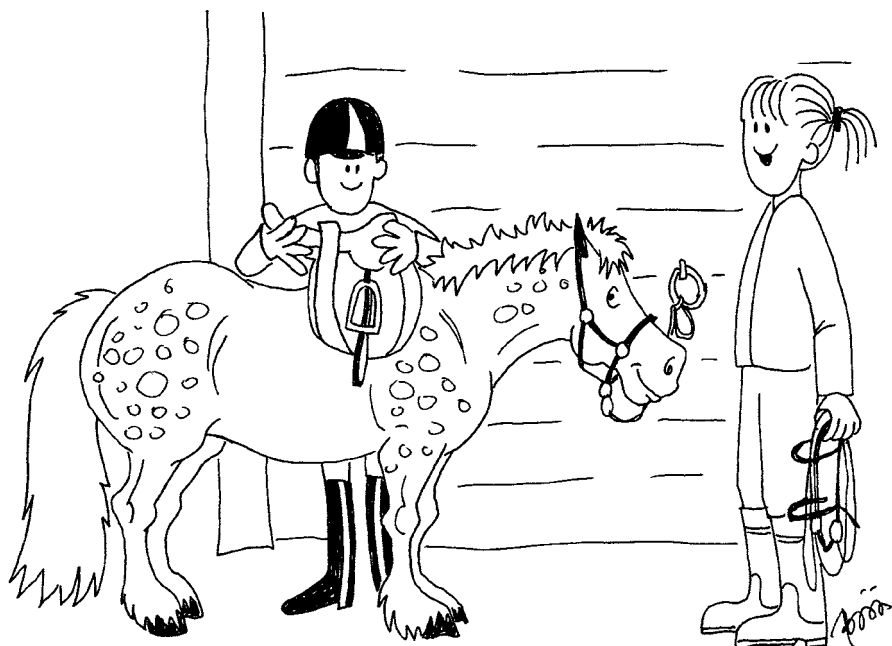
Vid stallet får man parkera bilar endast på angivna parkeringsplatser. Man försöker minimera möten mellan hästar och bilar.

I stallet finns vanligen ett låst rum med mediciner för hästarna. Första hjälpen-utrustning för människor finns på en egen plats och bör vara lättillgänglig.

***Till ridskolornas och hobbystallens personal hör en ridlärare, en ridinstruktör eller en hästhobbyhandledare som ansvarar för ridundervisningen. För hästskötseln ansvarar en yrkesutbildad hästskötare eller stallmästare.***







Bland de anställda kan det dessutom finnas vikarier med olika bakgrund, studerande som genomför inläringen i arbetet och läroavtalsanställda.

Till personalens uppgifter hör bland annat att utfodra hästarna, städa boxarna och föra ut hästarna i inhägnaderna varje dag. I vissa stall kan man få delta i hästskötseln. Det är ändå alltid ägaren som bär huvudansvaret för hästen. Ägaren eller stallägaren ser också till att hästen har den utrustning som behövs.

Många stall använder ett system med hästskötare. Då är en viss person ansvarig för skötseln av en viss häst på

en angiven dag. Det sker helt frivilligt, så man får ingen lön för det. Att få en egen sköthäst är både en stor ära och en ansvarsfull uppgift. Man måste vara på plats när man har lovat det, och om man får förhinder ska man meddela hästägaren eller stallägaren, som ändå alltid i sista hand ansvarar för hästens välbefinnande.

Hästskötaren och hästägaren kommer tillsammans överens om hästskötarens uppgifter. Vanligen är det frågan om att bland annat rykta hästen, kratsa hovarna, ta hand om utrustningen och leda hästen på nybörjarlektioner.

# Hästen som djur

Hästens beteende bygger på instinkter och sinnen. Hästen är ett bytesdjur vars skärpta och känsliga sinnen hjälpte den att klara sig undan rovdjuren i naturen. Vid fara har det säkraste sättet att rädda sig varit att fly snabbt.

I en flock känner sig hästen trygg. Då är det lättare att upptäcka faror, och rovdjuren anfaller vanligen inte en flock. I flocken råder en strikt rangordning där hästar med lägre rang visar respekt för hästar med högre rang. Detsamma bör man eftersträva också i förhållandet mellan människa och häst. Hästen behöver en bestämd ledare som den vågar lita på. Om hästen känner att flockledaren är osäker försöker den ta över ledarskapet själv.

Hästarnas ljud består av exempelvis gnäggningar och frustanden. Kroppsspråket är emellertid av större betydelse

i kommunikationen såväl mellan hästarna som mellan hästar och människor. Genom sitt kroppsspråk visar hästen sin flock vad den har sett och hur den känner sig.

Enklast kan man se hästens sinnesstämning genom att iakttä dess öron. Kroppsspråket tar sig uttryck också i hållningen, rörelserna, blicken, näsborrarna och svansens position. Under årens lopp, när man får mer erfarenhet och kunskap, lär man sig läsa hästen och förutspå dess kommande beteende bättre.

För det mesta iakttar hästarna lugnt sin omgivning. Då är de avspända. På en lugn häst pekar öronen framåt eller åt sidan och hästen lyssnar på ljud från alla håll. En upphetsad eller rädd häst betar sig helt tvärtom: den är spänd och rör sig ryckigt. Den har lyft huvudet och riktat blicken och öronen mot det som har väckt



På hästens öron ser man snabbt på vilket humör hästen är.



dess uppmärksamhet. Dessutom kan den fnysa med utvidgade näsborrar. Hästen kan stelna till och iakttå föremålet eller röra sig nervöst. Om hästen verkar nervös ska ledaren försöka rikta dess uppmärksamhet mot sig själv.

En arg häst stryker öronen bakåt in till nacken. Den ser hotfull ut: den kan visa tänderna och slänga med huvudet och näsborrarna blir smala springor. Lyckligtvis finns det inte särskilt många farliga arga hästar, och de ska hanteras av en yrkesperson. Även hästar som i vanliga fall är snälla kan stundvis se arga ut om de blir irriterade till exempel när man spänner sadelgjorden.

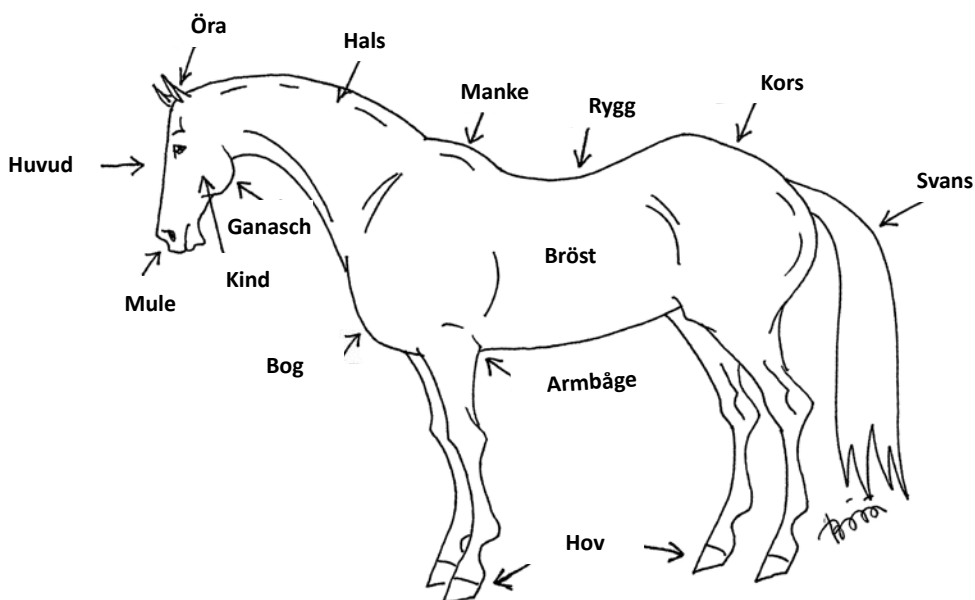
***I regel är hästens sinnen mer skärpta och känsliga än människans, och hästen använder sina sinnen mångsidigare. Till exempel kan människan tycka att hästen är rädd för något obefintligt, när den i själva verket hör eller känner lukten av något som människan inte märker. Precis som en vildhäst har också en tamhäst en naturlig flyktreaktion, och hästen kan lätt bli rädd för saker som verkar farliga. Till exempel höga ljud, röklukt, en knakande kvist, en fågel som flyger upp, ett paraply eller en plastpåse kan kännas skrämmande för hästen.***

# Hästkunskap och hästskötsel

**Hästkunskap handlar om att kunna sköta hästen rätt såväl i teorin som i praktiken. På en nybörjarkurs lär man sig utöver ridning också hästkunskap och får bekanta sig med hur hästen betar sig och hur man ska hantera den. De här kunskaperna är till stor nytta också när man ska lära sig rida. Till baskunskaperna hör att binda upp, rykta och leda hästen samt att sätta på och ta av utrustningen före och efter lektionen.**

Grunden för all hästkunskap är förmågan att förstå hästens beteende och naturliga behov. Människan måste försöka förstå hur hästen upplever sin omgivning och varför den betar sig på ett visst sätt i olika situationer. Då blir det tryggare att handskas med hästarna och man kan göra hästens levnadsmiljö så naturlig som möjligt.

Utöver via teoretisk kunskap och praktisk träning kan man lära sig mycket om hästarnas beteende också genom att iakttä dem i olika situationer. Nyttig kunskap får man också genom att följa med kunniga hästmänniskors agerande, för erfarenhet är det



bästa sättet att lära sig handskas med hästar.

Viktig teorikunskap är till exempel att lära sig namnen på hästens kroppsdelar, för de används i skötsel­anvisningarna.

När man sköter en häst måste man vara lugn och konsekvent. Alla hästar betar sig lite olika och reagerar olika lätt och på olika sätt. Många saker kan göras på olika sätt och flera metoder kan fungera i samma situation. Varje stall har egna anvisningar och rutiner som hästarna är vana vid. När allting görs enligt rutinerna känner hästarna sig trygga även om människorna runt omkring varierar.

Hästen har bra minne, men dess förmåga att kombinera handlingar och följer skiljer sig klart från människans. Därför är tajmningen viktig när vi vill visa hästen att den har gjort rätt eller fel. Till exempel ska hästen berömmas och klappas genast när den har gjort det man har velat. Hästen kan inte koppla människans irritation till ett oönskat beteende föregående dag – eller ens för en halv timme sedan.

Notera också att hästen märker på vilket humör människan är och kan påverkas av hennes irritation eller nervositet. Därför är det bra att försöka balansera sina känslor innan man tar itu med hästarna.

Stallet är hästens hem, där den tillbringar största delen av dygnet. Därför ska stallet vara så lugnt och triv-

samt som möjligt. Hästen ska skötas, men onödigt pysslande kan göra den stressad. Samma huvudprincip gäller vid all hästskötsel.

## Att närma sig en häst

Närma dig hästen snett framifrån. Väck dess uppmärksamhet till exempel genom att prata med den och säga dess namn. Hästen snusar ofta på den som närmar sig. Hälsa på den till exempel genom att skrapa den på halsen. Däremot tycker inte alla hästar om att bli klappade på huvudet.

## Att sköta hästen i boxen

Först ska man göra hästen uppmärksam på att man kommer. Om hästen står med huvudet bort kan man prata med den för att locka den att vända sig med huvudet mot dörren innan man går in i boxen. Man måste komma ihåg att stänga dörren efter sig. Det finns många slags lås på boxdörrarna. Öva på att öppna och stänga dörren innan du går in i boxen på egen hand.



Vänster sida

Höger sida

Gå helst framför hästen när du förflyttar dig till andra sidan av den. Om hästen är uppbunden kan man gå till andra sidan under halsen på den. Om man trots allt måste gå bakom hästen lönar det sig att gå på flera meters avstånd eller precis intill svansen. Hästen ser inte rakt bakåt, så därför måste man prata med den när man går bakom den och om man går tillräckligt nära kan man hålla ena handen på dess kors. Farligast är det att gå bakom hästen på ungefär en meters avstånd, för då är en eventuell spark allra kraftigast.

Man ska alltid stå när man handskas med en häst. När man sköter hästens ben står man intill hästen med benen raka eller lätt böjda. Man får aldrig stå på knä eller sitta bredvid hästen, för om hästen börjar röra på sig eller blir skrämmd kan man lätt hamna under den om man sitter på marken. När man sköter bakre delen och svansen står man intill hästen. Även om hästen är uppbunden i boxen ska boxdörren vara stängd, så att inte hästen försöker ta sig ut eller tittar ut i gången. En öppen dörr kan leda till farliga situationer till exempel om någon leder en annan häst längs gången.

## ATT BINDA UPP HÄSTEN

Grimman är ett tillbehör som sätts på hästens huvud och grimskaflet är ett ungefär en och en halv meter långt rep med ett lås i ändan. Med hjälp av dessa binder man upp hästen när man ska sköta den och de används också när man leder hästen.

## Att sätta på grimman

1. Red ut delarna innan du sätter på grimman. Håll nosremmen i vänster hand och nackremmen i höger hand.
2. Trä nosremmen runt hästens mule.
3. För nackremmen över hästens öron och fäst käkremmen med låset. Spännet ska vara på utsidan, så att det inte trycker mot hästens kind. Om grimman öppnas vid nackremmen ska nackremmen fästas lagom spänt så att grimman varken hänger eller spänner.

Kontrollera till slut att remmarna inte är snodda.



**Man får aldrig binda upp hästen vid tränset eller bettet. Dess mun är känslig och redan ett litet ryck kan ge sår i mungipan. Hästen kan också bli skrämmd om det gör ont i munnen och försöka komma loss. Då kan tungan eller mungipan skadas illa.**

## Att välja plats

Var det är lämpligt att binda upp hästen varierar från stall till stall. Det kan till exempel vara vid ryktbommar, fästringar eller galler i boxen. I vissa stall sköts hästarna ute i gången och fästs då med färdiga kedjor eller rep på vardera sidan av gången. På en ny plats ska man alltid fråga var det är säkert att binda upp hästen.

Man får aldrig binda upp en häst vid en dörr, ett staket, en stege eller något löst föremål som kan lossna eller röra på sig om hästen rör sig. Man ska inte heller binda upp två hästar för nära varandra, så att de inte hamnar i gräl.

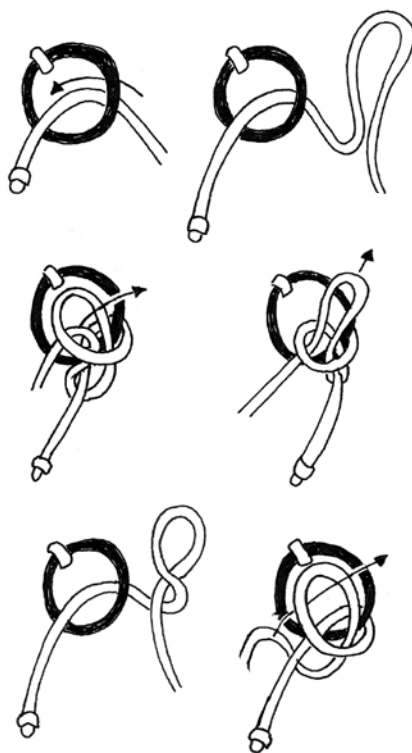
## Att knyta

Hästen ska alltid bindas med en säkerhetsknut, för då går det vid behov att rycka upp knuten. Smällknutar är mycket farliga, för de blir bara spändare om hästen rycker i dem och är ofta omöjliga att lösa upp snabbt. En säkerhetsknut är trygg, för rätt knuten håller den bra, men går ändå snabbt att lösa upp.

Grimskäftet är lagom långt om hästen inte kan sänka huvudet under de främre knäna och det inte spän-

ner när hästen står normalt. Då kan hästen vända på huvudet och titta sig omkring, men trasslar inte in benen i grimskäftet. En uppbunden häst får aldrig lämnas utan övervakning.

## Säkerhetsknut



**Säkerhetsknuten är rätt knuten om den upplöses när man drar i den fria ändan av grimskäftet och inte löses upp eller blir spändare när man drar i låsändan.**

## ATT RYKTA

Avsikten med ryktningen är att hålla hästens hud och hårrem ren. Dessutom aktiveras viktig yttlig blodcirkulation, hästens muskler masseras och huden hålls elastisk. Behovet av rykning minskar inte fast man använder hästtäck.

Under ryktningen lär hästen och skötaren känna varandra bättre. Många hästar njuter också av att bli ryktade, särskilt under perioder då de faller hår.

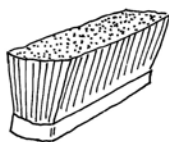
**Hästen ska ryktas minst en gång om dagen och alltid innan man rider. Om det finns smuts under sadeln och tränset kan hästens hud skava sönder. Hästen ska ryktas också efter att man ridit.**

## Redskap

- Med en gummiskrapa avlägsnar man smuts och mjäll från hästens hud och masserar hästens muskler. Den fungerar bäst när man vill borsta bort lösa hår under hårfällningen.
- En styv borste används för att få bort den värsta leran.
- Med en rotviska tar man bort damm och annat skräp.
- Ryktningen avslutas med en ryktborste, och samma borste används alltid för huvudet och benen.
- Piggborsten används för att rengöra de andra borstarna och för att få bort den värsta smutsen.



PIGGBORSTE



ROTVISKA



RYKTBORSTE



TVÄTTSVAMPAR



STYV BORSTE



GUMMISKRAPA



HOVKRATS



ENHANDS-SVETTSKRAPA



SVETTSKRAPA



När man ryktar hästen börjar man alltid på vänster sida bakom öronen och fortsätter bakåt. Man ryktar med långa energiska rörelser och alltid i hårriktningen. Borsten måste tryckas tillräckligt hårt mot hästen så att ryktningen är till nytta och inte kittlar hästen.

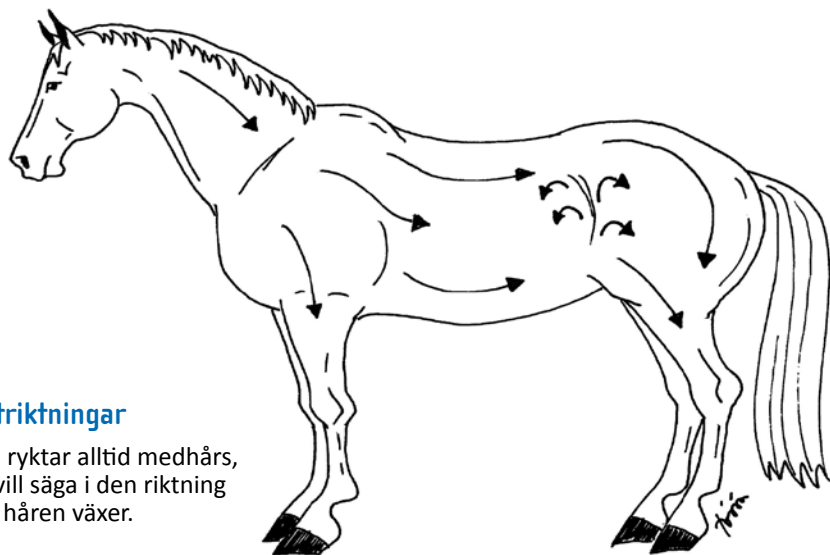
Hästarna har olika tjock och olika känslig hud, så de reagerar olika på ryktningen. En del hästar tycker om kraftig ryktning, medan andra föredrar lättare behandling. De flesta hästarna är känsligare under magen och mellan fram- och bakbenen, så det måste man tänka på och undvika hårda plastborstar på de här platserna.

Hästens kropp ska först ryktas med runda rörelser med en gummiskrapa. Efter det ryktar man kroppen med en styv borste och tar bort leran och den värsta smutsen på benen. Sedan

går man igenom hela hästen med en rotviska. Ryktningen avslutas med en mjuk ryktborste, och då ryktas också hästens huvud och ben.

Håll borsten i den hand som är mot hästens huvud. Rengör den med jämna mellanrum på en piggborste. Piggborsten rengör man genom att knacka den mot till exempel golvet. Borsten ska alltid rengöras bortåt från hästen, så att smuts och damm inte hamnar på hästen igen.

Man- och svanstaglen reder man först ut med fingrarna och avslutar sedan med en ryktborste. Man kan också reda ut taglen med en borste för detta ändamål. Taglen växer långsamt, så man ska vara varsam när man reder ut manen och svansen.



### Rykttriktningar

Man ryktar alltid medhårs, det vill säga i den riktning som håren växer.

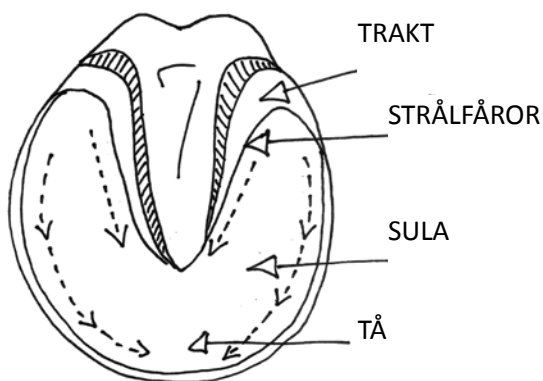
## ATT KRATSA HOVARNA

**När man kratsar hästens hovar ser man till att de hålls i gott skick. Hovarna ska rengöras minst en gång per dag. Det är bra att alltid rengöra dem när man för ut eller tar in hästen. Hovarna ska kratsas också före och efter ridning.**

**Packat torrströ eller jord försämrar hovens funktion och kan ge upphov till hovsjukdomar. Till exempel om en sten fastnat i hoven kan hästen börja halta.**

Hovarna rengörs med en hovkrats genom att skrapa bort smuts bakifrån framåt. Strålfårorna ska rengöras noggrant. När man kratsar hovarna är det bra att samtidigt kolla att skorna sitter fast ordentligt. De får inte vara lösa.

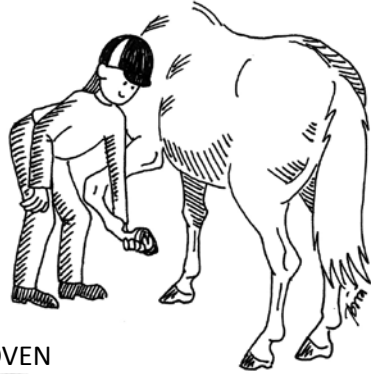
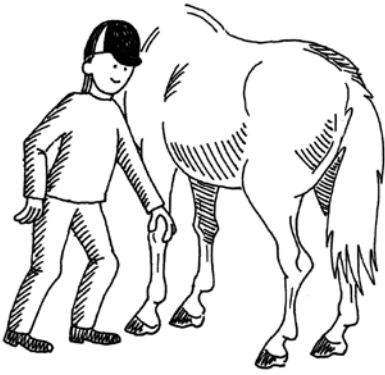
Om hästen har broddar för att inte halta kan man kolla med fingrarna att de sitter fast. Då ska de inte snurra. Vid behov kan broddarna spännas med en broddnyckel.



BRODD



BRODDNYCKEL



LYFTA FRAMHOVEN



LYFTA BAKHOVEN

### Att lyfta hovarna

När man ska lyfta hoven ställer man sig bredvid benet med ryggen mot hästens huvud. Man för handen längs hästens ben och säger "lyft". Om hästen inte lyfter benet kan man vid behov luta sig lätt mot hästen.

Man lyfter hoven ungefär i höjd med hästens främre knä. Håll i benet vid

hoven. För inte ut benet för långt åt sidan. När man lyfter bakre benet kan man dra det lite bakåt så är det lättare för hästen att hålla benet i luften. Man kan stödja hoven mot sitt eget ben. Man ska hålla i benet så hårt att hästen inte kan sätta ner det genast när den vill.

## ATT SADLA

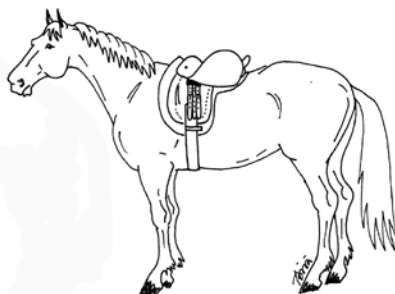
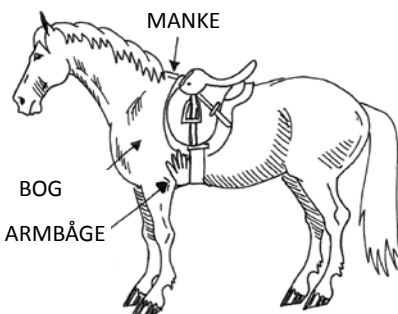
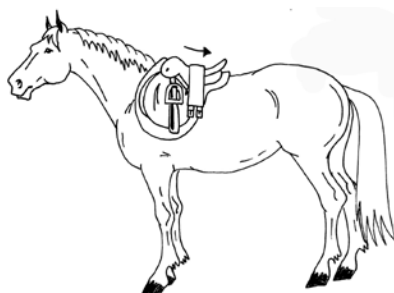
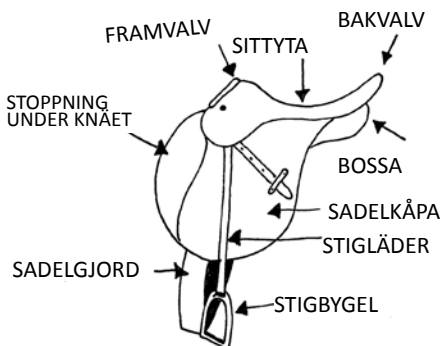
Det är bra att binda upp hästen med en säkerhetsknut när man ska sadla den. Om hästen är uppbunden sätter man först på sadeln. Om den däremot inte är uppbunden sätter man först på tränset.

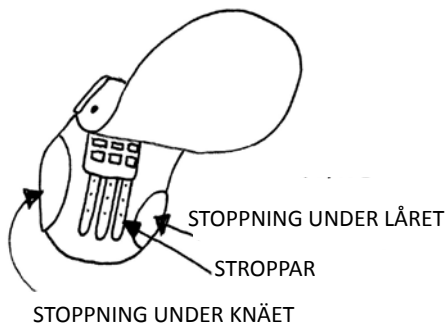
Hästen sadlas från vänster sida. Stigbyglarna ska vara uppdragna och sadelgjorden ovanpå sadeln. Lyft upp sadeln över manken med vänster hand vid främre valvet under vojlocken och höger hand under vojlocken och dra sadeln bakåt. Då hålls hårremmen slät.

***Sadeln är på rätt plats när avståndet mellan sadelgjordens främre kant och hästens armbåge är ungefär en hand och sadeln inte trycker mot hästens bog.***

Rätta till vojlocken på vardera sidan och lyft den mot sadelns framvalv så att den inte trycker mot manken.

Fäll försiktigt ner sadelgjorden på höger sida. Fäst först gjorden löst i de yttersta stropparna under sadelkåpan. Den mittersta stroppen får hänga fritt. Sadelgjorden ska vara fäst vid stropparna på ungefär lika höjd på vardera sidan av sadeln och det lönar sig att spänna den jämnt på vardera sidan. Innan man sitter upp ska man ännu kontrollera att sadeln inte har flyttat på sig och dra åt sadelgjorden. Det är bra att kolla sadelgjorden efter att man har suttit upp och hästen har fått gå en stund. Vissa hästar





på sadeln. Man tar vanligen av sadeln från vänster sida. Sadeln är värdefull, så den ska hanteras varsamt.

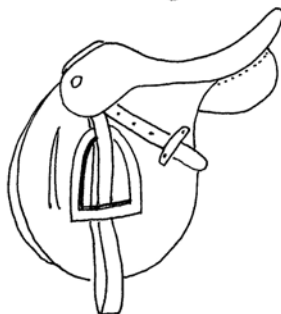
har för vana att blåsa upp sig, det vill säga spänna bukmuskulerna och hålla andan, och då är det svårt att spänna sadelgjorden. Då är det bra att spänna den flera gånger lite i taget.

Många vojlockar har länkar med kardborreband som man fäster vid stropparna så att de hålls på plats bättre. Av samma orsak trär man sadelgjorden genom länkarna i vojlockens nedre kant, om det finns sådana.

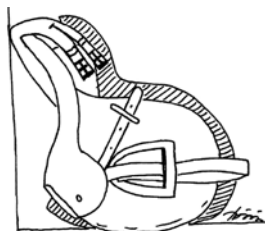
### Att sadla av

När man har suttit av lyfter man upp stigbyglarna genom att dra upp stigbygeln nära krampan längs det nedre stiglädret och trär stiglädret genom stigbygeln. Sedan löser man på sadelgjorden ett par hål.

Om man tar av utrustningen i boxen börjar man med sadeln. Trä vänster hand genom tygeln på halsen så att hästen hålls under kontroll. Öppna sadelgjordens spännen från vänster sida och sänk försiktigt ner sadelgjorden med höger hand. Gå sedan till hästens högra sida och ta tag om tyglarna med andra handen. Lyft upp sadelgjorden

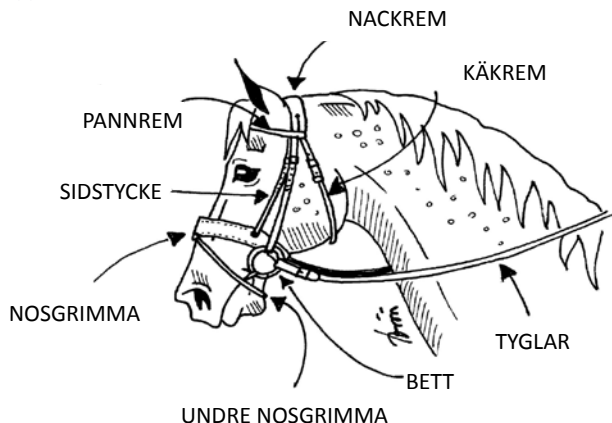


### Att lyfta upp stigbygeln.



Sadeln ska helst inte läggas på marken, men om det är nödvändigt ska man lägga den på en ren plats med framvalvet mot golvet och sadelgjorden mellan bakvalvet och väggen.

## ATT TRÄNSA



Innan man börjar tränsa lönar det sig att kolla att käkremmens och nosgrimmans spännen är öppna. När det är kallt ska man värma metallbettet i handen en stund innan man sätter det i hästens mun.

*dig* nackremmen bakom öronen när hästen öppnar munnen. Om hästen lyfter på huvudet, tryck ner mulen med den arm som du har runt hästens huvud.

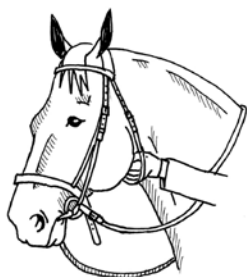
När man sätter på tränset är det viktigt att se till att hästen inte lyckas rymma när man tar av grimman. Man kan förhindra det genom att hänga grimman runt hästens hals medan man trär på tränset. När man är färdig hänger man grimman på dess plats, vanligen en krok eller liknande utanför boxen. Samtidigt är det bra att kolla att man inte lämnar kvar något extra i boxen.



1. Stå på hästens vänstra sida och börja med att föra tyglarna över hästens huvud.
2. För höger arm runt hästens huvud och håll sidstyckena i höger hand. För in bettet i hästens mun med vänster hand och trä samti-



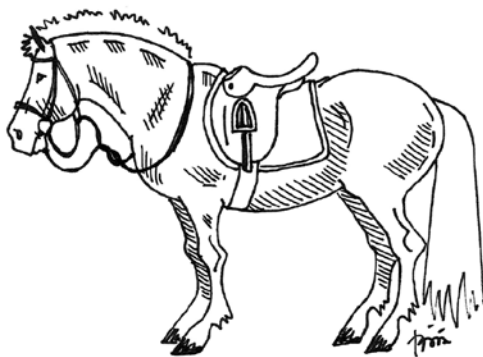
3. Vid behov kan du öppna hästens mun genom att sätta ett finger i lanen, som är ett ställe utan tänder längst bak i hästens mun.
4. Lyft pannluggen ovanpå pannremmen. Kolla att alla remmar är raka. Knäpp käkremmen så att hela näven får plats mellan remmen och gänaschen.



5. En engelsk nosgrimma löper under sidstyckena. Den ska spännas så hårt att två fingrar får plats under den. Om tränset har en undre nosgrimma ska den löpa under bettet. Spännnet fästs ovanpå mulen så att det inte skaver mot hästens mungipor. Remändarna ska träs genom länkarna.



Hästen bör inte lämnas ensam i boxen med tyglarna runt halsen, för den kan trassla in sig i tyglarna. Om man måste lämna hästen tränad i boxen är det bäst att trä grimman ovanpå tränset och binda upp hästen. Ett an-



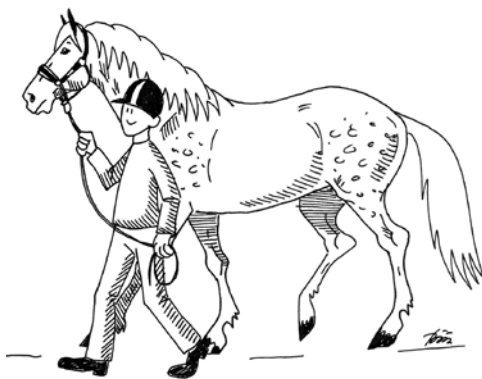
nat alternativ är att sno tyglarna, öppna käkremmen, trä den mellan tyglarna och fästa den igen.

När man tar av tränset knäpper man först upp nosgrimmorna och därefter käkremmen. En bra minnesregel är att man ska knäppa upp alla remmar som löper under hästens huvud. Därefter tar man i nackremmen och drar försiktigt tränset över hästens öron. Sedan sätter man på grimman. När hästen har grimman på sig tar man av tyglarna och binder upp hästen med ett grimskafte.

**Efter varje användning ska bettet tvättas noga antingen i en vattenhink för ändamålet eller under rinnande vatten. Se till att läderdelarna inte blir våta.**

## ATT HÄMTA HÄSTEN I EN INHÄGNAD ELLER HAGE

Om hästen är i inhägnaden eller hagen ensam är det vanligen enkelt att hämta den. Lyssna ändå noga på personens anvisningar så att inga överraskningar inträffar. Försök först få hästens uppmärksamhet och gå sedan in genom porten och stäng den efter dig. Fäst grimskaffet vid grimman och öppna porten. Gå ut genom porten före hästen. Se till att porten inte svänger mot hästen och att varken du eller hästen rör vid elstängslet.



Om flera hästar betar i samma hage är det enklast att ta in alla på en gång med en ledare per häst. Om flera personer för ut hästar samtidigt ska alla först tas in i inhägnaden och vändas mot staketet. Det ska vara minst en hästlängd, alltså omkring tre meter, mellan hästarna. Lossa grimskafften och släpp loss alla hästar samtidigt.

Om man tar in en enda häst från en flock lönar det sig att be en kamrat hjälpa till att öppna och stänga porten och se till att inga andra hästar lyckas ta sig ut.

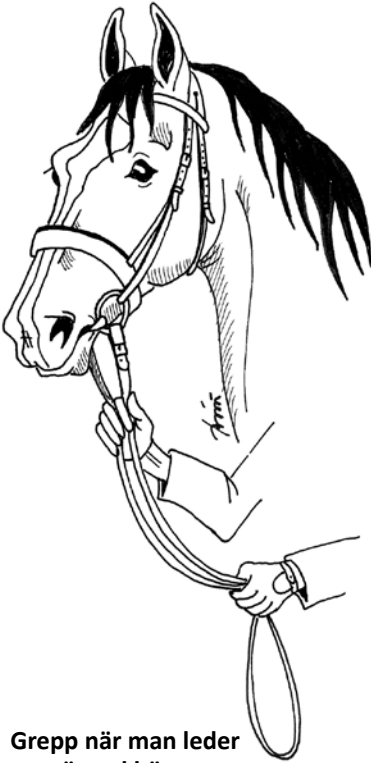
## ATT LEDA EN HÄST

***När man leder hästen går man vanligen på dess vänstra sida, och handskar är att rekommendera. Man måste vara bestämd och ha kontroll över hästen. Man får till exempel inte låta hästen äta gräs när man leder den.***

Hästen kan ha antingen träns eller grimma och grimskaffet på sig. När hästen har grimma på sig använder man alltid grimskaffet, som fästs vid ringen under käken. Man håller i grimskafftet med den hand som är mot hästen ca 20–30 centimeter under käken. Ändan av grimskafftet hålls i andra handen.

En tränsad häst kan ledas på flera olika sätt. Det vanligaste sättet är att ta bort tyglarna från halsen och hålla i dem med höger hand ca 20–30 centimeter under käken. Handen ska vara lätt knuten och pekfingeret ska hållas mellan tyglarna. Tyglarna ska hållas i vänster hand med handen mot lårets utsida. En tränsad häst kan också ledas med grimskaffet. Då låter man tyglarna hänga över hästens hals och fäster grimskafftet i vänster bettring. I vissa stall leds hästarna alltid med tyglarna över halsen så att de inte trasslar in sig i tyglarna så lätt om de lyckas slita sig.





**Grepp när man leder en tränsad häst.**

***Man får aldrig sno grimskäftet eller tyglarna runt händerna. Det kan leda till allvarliga skador och olyckor om hästen blir skrämdd och ledaren faller och dras efter hästen.***

Grimskäftet och tyglarna får inte heller hänga så lågt ner att man kan snubbla på dem. Vid behov kan man hålla grimskäftet i en lös länk i vänster hand.

När man ska börja gå ställer man sig vid hästens bog. En lätt smackning

får vanligen hästen att börja gå framåt. Vid behov kan ledaren föra höger hand framåt för att få hästen i rörelse. Ledaren bestämmer farten.

Man stannar hästen eller saktar farten genom att dra tyglarna eller grimskäftet bakåt. Många hästar kan också stanna när ledaren själv stannar.

I rörelse vänder man alltid hästen bort från sig själv, det vill säga till höger. Då har ledaren bättre kontroll över hästen. Tänk på att hästen behöver mycket utrymme för att vända sig.

Ledaren går vid hästens bog och håller tyglarna eller grimskäftet löst. Om de hela tiden hålls spända är det svårare för hästen att gå och rörelserna för att få hästen att stanna eller gå framåt blir inte lika effektiva.

När man leder hästen genom dörrar ska de alltid öppnas helt så att inte hästen eller sadeln fastnar i dörrkarmarna. På trånga platser ska ledaren gå framför hästen.

När flera hästar leds efter varandra ska man hålla minst en hästlängd till hästen framför. Av säkerhetsskäl ska hästarna inte ledas bredvid varandra. När man leder eller rider ska man inte låta hästarna nosa på varandra.

När man leder hästen till inhägnaden eller boxen ska man vända hästen mot ledaren och dörren innan man släpper den lös. Då är man säker på att hästen inte kan sparka ledaren.

# Ridning

## RIDLEKTIONEN

***Kom till stallet i god tid innan den egentliga ridlektionen börjar. I de flesta stallen ska ryttaren själv rykta, sadla och tränsa hästen före lektionen och ta bort utrustningen och sköta hästen enligt anvisningarna efteråt. I början är det bra att reservera minst en halv timme före och efter lektionen för de här sysslorna.***

Stallpersonalen och hästskötarna hjälper till om det behövs. Om hästen har varit i användning redan föregående lektion eller ska fortsätta nästa lektion förs den inte till stallet emellan.

Om ryttaren någon gång inte hinner ställa i ordning hästen eller sköta den efter lektionen är det bra att meddela stallet på förhand. Ibland kan man också komma överens att personer med lindrig allergi inte själva ställer hästen i ordning. I normala fall är ändå hästskötseln en viktig del av hobbyn.

Före ridlektionen delar ridläraren ut hästarna åt eleverna. Praxisen varierar: i vissa stall får ryttarna komma med önskemål, i andra finns en färdig lista på stallväggen. Hästvalen kan ibland väcka känslor, särskilt om många har samma favorithäst. Då lönar det sig att komma ihåg att man

utvecklas till en bra ryttare bara om man rider många slags hästar. Det lönar sig också att lita på ridlärarens yrkeskompetens: läraren kan välja en lämplig häst åt var och en med beaktande av bland annat lektionens innehåll och det ryttarna ska lära sig samt ryttarens och hästens storlek, karaktär och stil.

På nybörjarkurserna rider man på en ridbana eller i en manege. Området är oftast ett avgränsat rektangulärt område med två långsidor och två kortsidor. På väggen eller staketet finns bokstäver som hjälper ryttarna att göra rätt rörelser på rätt ställe. Bokstäverna finns alltid på samma platser och det lönar sig att lära sig dem utantill.

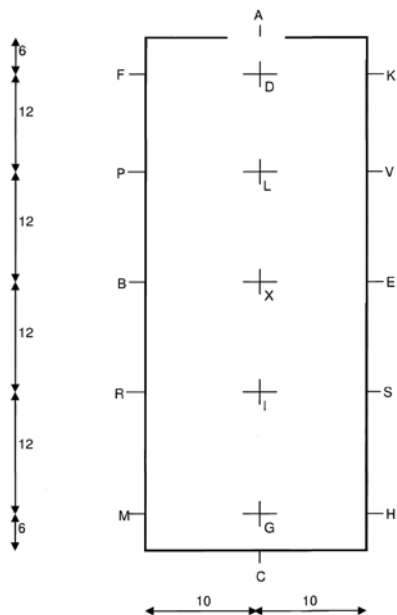
Längs ridbanans kanter löper fyrkantspåret. Då rider man fyra raka sidor och fyra hörn. Man ska rida tillräckligt långt in i hörnen så att inte hästarna lär sig att gena.

Ridlektionen räcker 45–60 minuter beroende på stall. De första ridlektionerna rider man vanligen med ledare. Ledarens uppgift är att hjälpa till vid behov och att se till att inget händer. I regel ska ledaren inte styra eller stanna hästen, utan det sköter ryttaren, om inte ridläraren ger andra anvisningar inför någon särskild övning.

Lektionens innehåll varierar beroende på ryttarnas nivå och mål.

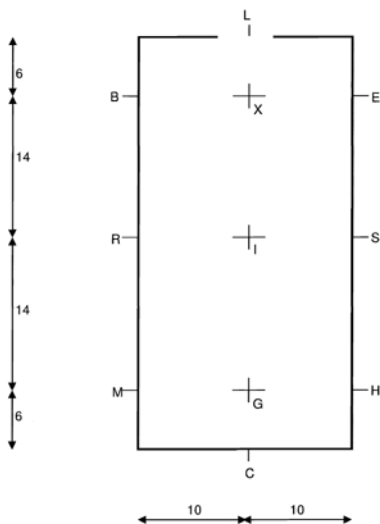
## BANA A

20 x 60 m



## BANA B

20 x 40 m



### Ridbanans bokstäver.

***Ridning är en teknikgren, så det behövs många upprepningar. Man går framåt i takt med att kunskaperna ökar: man galopperar inte första gången och man kan inte delta i en hoppningskurs direkt efter nybörjarkursen. Också toppryttarna tränar på grundläggande saker, såsom sitsen! Ridlektionerna inleds och avslutas med uppvärmning och nervervning skrittande.***

Ridläraren berättar vilka övningar ryttarna ska göra under lektionen och ger

anvisningar. Under de första lektionerna på nybörjarkursen lär man sig till exempel att sitta i balans, att skritta och att trava. Läraren ger eleverna respons. Man ska lyssna noga till ridläraren under hela lektionen. En del anvisningar gäller alla deltagare och en del riktas bara till vissa personer.

Andra ärenden än de som gäller pågående lektion, till exempel lektionsbokningar, avbokningar och betalningar, ska man hellre sköta i lugn och ro till exempel under stallets telefontid än i all hast mellan lektionerna eller mitt under lektionen.

På ridlektionerna används olika slags termer, av vilka de vanligaste är bra att lära sig i ett tidigt skede:

**Uppställning** = Hästarna står på rad mitt på planen. Ridlektionen börjar och avslutas med uppställning på medellinjen.

**Hästlängd** = ett avstånd på några meter, som används för att hålla ett tryggt avstånd mellan hästarna.

**Inre sidan** = Sidan mot planens mitt. Man använder också termerna innerskänkel och innertygel, det vill säga skänkeln och tygeln mot planens mitt.

**Yttre sidan** = Sidan mot planens staket eller manegens vägg. Man använder också termerna ytter-skänkel och ytterygel, det vill säga skänkeln och tygeln mot planens staket eller manegens vägg.

**Vänster varv** = Ryttarens vänstra arm är mot mitten av planen.

**Höger varv** = Ryttarens högra arm är mot mitten av planen.

**Avdelning** = Ridning i kö med säkert avstånd (1–2 hästlängder) till hästen framför. Man kan också rida med jämna avstånd, så att alla ryttare har ungefär lika mycket utrymme framför och bakom sig.

**Tät** = Den första ryttaren i avdelningen. Man kan byta tät under lektionens gång enligt lärarens anvisningar.

**Avstånd** = Avståndet mellan hästarna från föregående hästs svans till följande hästs mule.

**Säkerhetsavstånd** = Tillräckligt avstånd (ca 3 meter) till hästarna framför, bakom och bredvid.

## ATT SPÄNNA STIGLÄDREN STÅENDE PÅ MARKEN

Stigbyglarna ska justeras enligt ryttarens benlängd. Man kan mäta stigbyglarnas längd stående på marken genom att sätta fingrarna i stiglädrekrampan vid sadelstommen och dra stigbygelns till armhålan. Då får man ungefär rätt längd på stigbygelns. Stiglädret blir kortare om man flyttar spännet till de övre hålen och längre om man flyttar spännet mot stiglädrets ända. Spännet ska dras upp under fliken, så att det inte trycker mot

ryttarens ben. Den slutliga justeringen görs när man har suttit upp.



**Att mäta stigbygelns längd stående på marken.**

## ATT RIDA I GRUPP

***På nybörjarkursen är det vanligtvis många ekipage på planen samtidigt. Då måste man utöver att tänka på sin egen ridning också se till att man håller tillräckligt avstånd till de andra hästarna. Om du rider för nära hästen framför har du inte utrymme att göra övningarna i din egen takt. Att rida för nära kan också vara farligt om hästen blir irriterad eller av någon anledning börjar sparka.***

Stallen har olika praxis för hur man håller lämpliga säkerhetsavstånd. Vanligen gör man det genom att öka farten lite eller genom att välja en långsammare gångart, till exempel övergå från trav till skritt. På nybörjarkurserna hjälper ridläraren ryttarna att hålla säkerhetsavstånden genom att ge anvisningar vid behov.

Om någon av ryttarna faller av under lektionen ska de andra stanna sina hästar och försöka hålla dem lugna tills ridläraren ger nya anvisningar. Läraren kan ge första hjälpen och ordnar vid behov vidare vård. Vid behov kan man diskutera försäkring, eventuella avbokningar och själva händelsen med läraren.

### Att sitta upp och sitta av

På ridlektionen sitter man upp mitt på planen eller mitt i manegen. Hästarna står i uppställning, det vill säga på rad med mularna åt samma håll och med några meter emellan, så att det finns utrymme för ryttarna att sit-

ta upp. Man sitter vanligen upp från vänster sida. De första gångerna hjälper ledaren till att hålla i hästen så att ryttaren kan fokusera bara på att ta sig upp på hästryggen. Vid behov kan man få hjälp av ridläraren eller ledaren. Man kan använda en stadig pall eller en annan upphöjning, men vid behov borde man kunna sitta upp också utan hjälpmedel.

***Innan man sitter upp ska man spänna sadelgjorden så att sadeln säkert hålls på plats.***

Om du har en medhjälpare är hans eller hennes uppgift att hålla i hästen. Medhjälparen kan också hålla i ridspöet medan du sitter upp. Ställ dig bredvid hästen intill sadeln med ansiktet mot hästens svans. Ta tag i manen intill sadeln med vänster hand. Lyft vänster fot mot stigbygeln och hjälp till med höger hand att få in foten i stigbygeln. När foten är i stigbygeln, sätt höger hand på sadelns framkant eller mitt på sadeln. Tryck ifrån med höger ben och vänd dig samtidigt mot hästen och dra dig uppåt med armarna. Vid behov kan du ta fart inför avstampet med några små hopp. När du är ovanför sadeln lyfter du försiktigt höger ben över hästen och för in foten i stigbygeln samtidigt som du sätter dig ner mjukt.

Om du sitter upp på egen hand måste du se till att hästen inte börjar gå framåt. Sätt vänster arm under tygeln och håll tygeln i armvecket medan du spänner sadelgjorden. Ta sedan tyglarna i vänster hand och håll dem så

korta att hästen hålls på plats. Om du har ett ridspö ska du hålla också det i vänster hand och dessutom ta tag i manen. I övrigt sitter du upp på samma sätt som när du har en medhjälpare.

***När du har suttit upp kollar du ännu en gång att sadeljorden är spänd och att stigbyglarna har rätt längd. I grundsits är längden lagom om vristbenet är ungefär vid stigbygeln nedre kant när benet hänger fritt. Se till att stigbygeln hänger rakt utan att remmen är snodd och kan skava.***

Om sadeljorden behöver spännas eller stigbyglarna justeras när du har suttit upp kan läraren eller ledaren hjälpa dig. Det är ändå bra att redan från början lära sig göra det själv. När man justerar stiglädret ska fötterna hållas i stigbyglarna och stiglädret justeras framför låret med en hand. Med andra handen håller man i tyglarna och möjligen i ridspöet, om man inte har satt det under motsatt lår. När stiglädret är lagom långt drar man spännet uppåt genom att ta tag i remmen ca 20 centimeter under spännet och lyfta stiglädret uppåt. Sedan trampar man ner stigbygeln så att stiglädret blir spänt igen. Man spänner sadeljorden genom att lyfta vänster ben framför sadeln och spänna sadeljorden under sadelkåpan.

Ibland kan det kännas svårt att sitta upp, men det börjar gå smidigare när man övar sig. Ridläraren kan också ge tips på övningar som du kan göra hemma för att lära dig sitta upp bättre.

När alla har suttit upp berättar läraren i vilken ordning hästarna ska gå och åt vilket håll. Från uppställningen rider man först rakt mot långsidan och vänder sedan ut på spåret i den riktning som läraren har angett.

När man ska sitta av ställer man upp hästarna på medellinjen precis som i början av lektionen. Ryttarna tackar läraren och hästen och sitter sedan av. Ta först fötterna ur stigbyglarna. Böj dig sedan framåt, ta tag om hästens hals med händerna och för försiktigt höger ben över hästens bakdel. Sänk dig ner med benen intill varandra och lätt böjning i knäna. Om du inte har någon medhjälpare, kom ihåg att hålla tyglarna korta också när du sitter av, så att hästen hålls stilla.

Om hästen ska föras till stallet efter lektionen ska sadeljorden göras lösare och stigbyglarna lyftas upp. Om hästen fortsätter på nästa lektion väntar man tills den nya ryttaren kommer och tar över hästen.

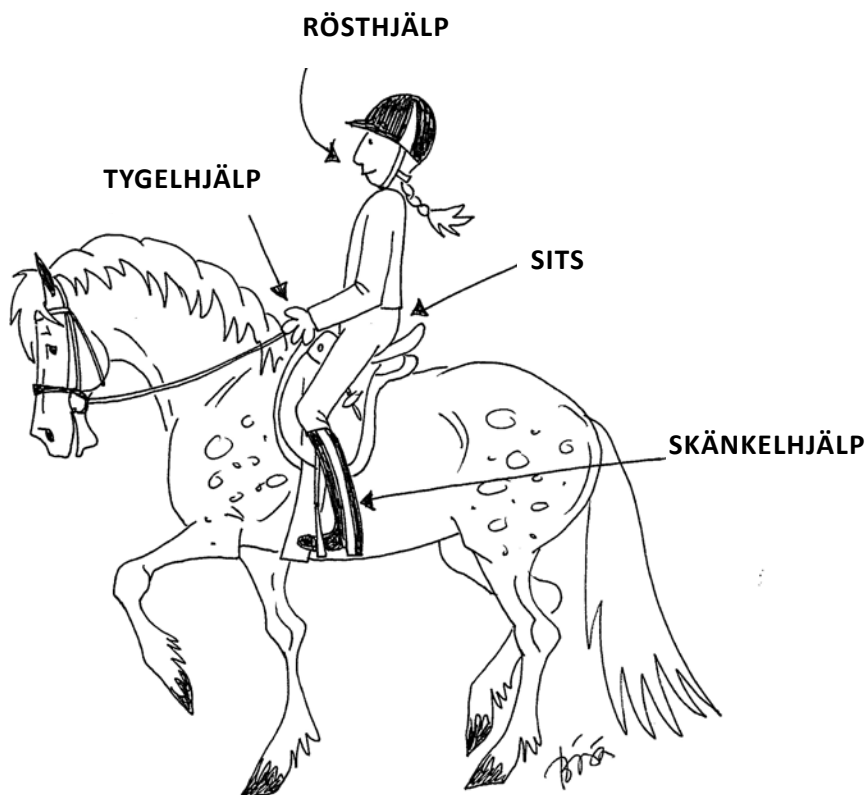
## HJÄLPER

***Med hjälper avses ryttarens metoder att påverka hästen och få den att göra det man vill.***

Hästarna förstår inte hjälperna av naturen, utan de har skolats att utföra rörelser när ryttaren ber dem om det via hjälperna. Hur lätt olika hästar reagerar på hjälperna varierar stort. De hästar som används på nybörjarkurserna kan behöva ganska starka hjälper för att utföra rörelserna, men å andra sidan blir de heller inte nervösa så lätt om ryttaren av misstag ger felaktiga eller onödi-

ga anvisningar. I regel behöver hjälperna inte vara särskilt kraftiga, utan det är viktigare att de är tydliga och ges i rätt ögonblick. När ryttaren lär sig mer kan han eller hon ge fler hjälper i snabb följd och iakta hästens reaktioner. I bästa fall märker man knappt att ryttaren använder hjälper.

***Ryttaren kan använda sig av vikt-, skänkel- och tygelhjälp. De kan effektiviseras med rösthjälp, ridspö och sporrar.***



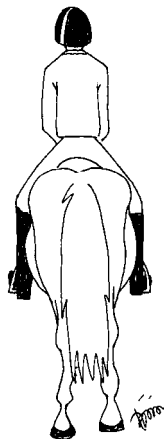
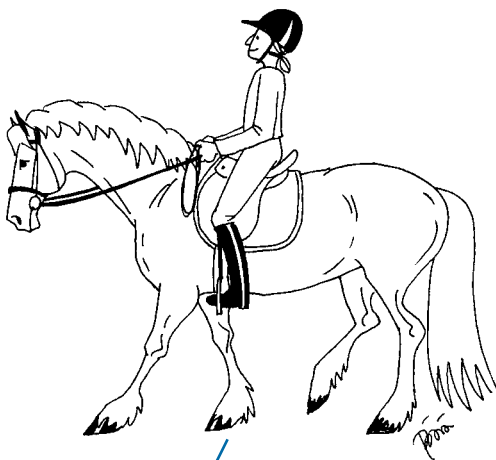
## Vikthjälper och sits

Vikthjälpen är ryttarens viktigaste hjälp, för den påverkar hästen alltid när ryttaren sitter på hästryggen. Vikthjälpen och sitsen går hand i hand. En bra sits är avspänd men spänstig. En riktig sits är viktig för att ryttaren ska kunna hålla balansen, följa med i hästens rörelser och använda hjälper. För att lära sig en bra sits behöver man en någorlunda bra grundkondition.

### Framifrån

- Axlarna och armbågen avspända vid sidan av kroppen.
- Handederna sträckta och händerna lätt knutna.
- Försök andas normalt, för när man andas intensivt eller håller andan blir kroppen spänd och avspändheten minskar.

### Grundsits



### Lodrät linje:

- öra – axel – höft – häl.
- Blicken framåt.
- Sträckta handleder.
- Stigbygeln under främre trampdynan, elastisk vrist och hälen lägre ner än tärna.

### Bakifrån

- Ryttaren sitter mitt i sadeln.
- Benen hålls avspänt i stigbyglarna. Tryck inte mot sadeln med knäna och låren och håll underskänklarna jämnt mot hästens sidor.



Även om man kan ange dessa grundprinciper för en god grundsits har varje ryttare en personlig sits beroende på kroppsbyggnaden. En bra ridlärare kan beakta varje ryttares individuella egenskaper och tänka ut en fungerande sits för var och en.

Genom sitsen kan man anpassa sig till rörelsen, så att bäckenet följer med i rörelsen. Om man vill sänka eller stanna hästens fart kan man motverka hästens rörelse genom att sluta följa med i rörelsen med bäckenet. Dessutom kan man föra vikten till höger eller vänster. Till exempel när man ska vända till höger för man över vikten på höger sittben.

## Skänkelhjälp

Med underskänkel menar man den del av ryttarens ben som finns under knäet. När ryttaren sitter rätt och balanserat håller han eller hon underskänklarna mjukt mot hästens sidor, precis som om benet kramade lätt om hästens sida. Underskänkeln naturliga plats är där ryttaren är i balans, vanligen ungefär vid sadelgjorden eller strax bakom den. När man använder skänklarna ökar man momentant trycket mot hästens sida. Att öka trycket kan beroende på situation betyda att man trycker underskänkeln hårdare mot sidan eller att man snabbt sparkar till sidan. När hästen har mottagit och besvarat skänkelhjälpen lättar man på trycket och fortsätter igen "krama" om hästens sida.

Skänkelhjälperna är i första hand framåt drivande och ryttaren tryck-

er mot hästens sidor med båda skänklarna samtidigt och slutar genast när hästen har reagerat. Man använder skänkelhjälperna också för att vända och trycker då bara med motsatt skänkel: till exempel om man vill vända till höger trycker man med vänster skänkel.

## Tygelhjälp, att hålla i tyglarna och styra hästen

Tygelhjälperna går från ryttarens händer via tyglarna till bittet. För att kunna ge rätt tygelhjälp måste ryttaren fokusera på hur han eller hon håller och använder händerna.

Tyglarna ska hållas i båda händerna. De löper in i handflatan mellan ringfingret och lillfingret och ut mellan tummen och pekfingret. Tummen hålls avspänt ovanpå tygeln. Tygeländarna hålls på höger sida mellan hästens hals och den högra tygeln. Knogarna ska hållas åt sidorna, armbågarna nära kroppen och handlederna sträckta. Händerna ska hållas på manken, det vill säga framför främre delen av sadeln, ungefär en handbredd från hästen och från varandra.

I början och slutet av lektionen får hästen värma upp och varva ner i fri skritt med lösa tyglar. När man vill påverka hästen med tygelhjälperna kortar man av tyglarna, det vill säga låter hästen gå på tygeln. På nybörjarkursen hjälper läraren ryttarna att välja rätt tygellängd genom att be dem förlänga eller förkorta tyglarna. Tyglarna förkortas genom att ta tag i tyg-

larna närmaren hästens mun och förlängs genom att förflytta händerna längre bort från hästens mun. När tygellängden är lämplig placerar man händerna i samma position och på samma plats ovanför hästens manke. När erfarenheten ökar lär sig ryttaren själv känna när tyglarna är av lämplig längd.

När hästen rör sig följer ryttarens armar från armbågarna framåt med i hästens rörelse. När man vill stanna hästen håller man igen med båda tyglarna. För att vända till höger använder man höger tygel och för att vända till vänster använder man vänster tygel. Man kan jämföra med hur man vänder med cykel och vända hästen på samma sätt: inte heller med cykel kan man vända snabbt precis vid kurvan, utan man måste förbereda vändningen redan en bit före och ta tillräckligt med tid för vändningen.

***I de flesta rörelserna använder man flera hjälper samtidigt. På nybörjarkursen är många rörelser uppdelade i mindre delar. När ryttaren har lärt sig en del kan han eller hon öva på att kombinera den med nästa.***

### **Att effektivisera hjälperna:**

Grundhjälperna, det vill säga vikten, skänklarna och tyglarna, kan effektiviseras och förtydligas med rösten, ridspöet och sporrarna. De är alltså inte separata hjälper, utan används tillsammans med de andra hjälperna.

Ett ljud som ofta används för att få hästen att gå framåt är att smacka. Ett vanligt ljud för att sänka farten är ofta ett lugnt "ptro". Skänkelhjälperna kan effektiviseras med ridspöet och sporrarna. Om hästen inte reagerar på skänkeln kan ryttaren uppmärksamma hästen genom att använda ridspöet bakom skänkeln. Då håller ryttaren tyglarna i ena och använder ridspöet med den andra. Man kan lära sig använda ridspö när man har kontroll över balansen och händernas position.

Sporrar som fästs i ridstövlarna kan användas av erfarna ryttare som kan använda skänklarna balanserat och ändamålsenligt. Från nybörjarkursen är det ännu lång väg tills man kan använda sporrar.

## **GÅNGARTER**

Hästens gångarter är skritt, trav och galopp. Dessutom behöver man hålla koll på takt, rytm och tempo.

Takt syftar på stegens snabbhet och regelbundenhet. En synonym till takt är ordet rytm, som inom ridningen ändå används främst om galopp. Tempo avser hästens fart. När man byter tempo borde takten (rytmen) förbli densamma, så i praktiken betyder en tempoökning att hästens steglängd ökar och en temposänkning att steglängden minskar.

Skritt är hästens promenadgångart där hästen går framåt med ett ben i taget. Skritt är den långsammas-te gångarten och också den jämnas-



**TRAV**



**SKRITT**



**GALOPP**

te för ryttaren, så på nybörjarkursen görs de flesta övningarna i skritt.

Trav är hästens löpning. Beroende på hästens steghöjd och steglängd känns traven mer eller mindre studsigt för ryttaren. Hästarna på ridskolorna har vanligen jämna gångarter och är lätta att sitta på. Att sitta i trav kräver en del träning och dessutom relativt god kondition.

Galopp är hästens snabbaste gångart. För ryttaren känns det jämnare att sitta i galopp än i trav. På nybörjarkursen tränar man vanligen galopp i slutet av kursen.

## ATT RIDA LÄTT

Man kan trava i grundsits (arbetstrav) eller lätt sits (lätt trav). I lätt trav låter ryttaren vikten vila på stigbyglarna under vartannat steg och höjer tillfälligt sätet från sadeln. När man rider i en manege eller på en ridplan lättar man alltid på sitsen på hästens yttre framben enligt ridriktningen. Det betyder i praktiken att när hästens yttre framben stiger framåt och uppåt, stiger också ryttaren upp i sadeln. När yttre frambenet återvänder bakåt och neråt sätter sig ryttaren lätt i sadeln igen. När man rider lätt ska man utöver rörelsen uppåt och neråt också tänka på att bäckenet ska röra sig framåt och bakåt. För en nybörjare lönar det sig

att ta tag om hästens man när man tränar lättridning de första gångerna.

På ridlektionen kan läraren säga "fel ben" eller "byt ben", om ryttaren låter på sitsen på inre frambenet istället för på det yttre. En van ryttare känner när han eller hon gör rätt, men en mer ovan ryttare kan kontrollera sin rytm genom att tillfälligt titta neråt på hur hästens yttre bog, det vill säga över delen av benet, rör sig. Man byter ben genom att sitta två steg i följd. Man byter också alltid ben när man varv.

## ÖVERGÅNGAR

Med övergång avses till exempel att man går från halt till skritt, från skritt till trav eller från trav till galopp eller tvärtom. Övergång kan också avse att man byter tempo (fart/steglängd) inom en gångart. I ett senare skede kan man utföra övergången också "över" en eller två gångarter, till exempel från halt direkt till trav eller galopp eller tvärtom.

Om man vill övergå till ett lägre tempo eller en långsammare gångart ger man förhållande hjälper med tyglarna och sitsen. Om man däremot vill övergå till ett högre tempo eller en snabbare gångart ger man framåtdrivande hjälper med sitsen och skänklarna och effektiviserar dem vid behov med smackningar eller ridspö.

Övergången till galopp avviker från de andra övergångarna för då använder man inte vanliga framåtdrivande hjälper, utan flyttar bara på inner- eller ytterskänkeln.

## RIDBANANS VÄGAR

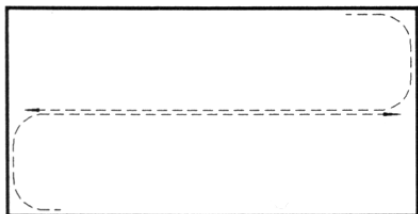
Ridbanan är vanligen 20 × 40 eller 20 × 60 meter stor. På ridbanan kan man rida olika rutter och figurer, som kallas för ridbanans vägar. Genom att rida vägarna kan ryttaren träna på koncentration och hjälper och öva upp hästens lydighet och smidighet. Med hjälp av dem byter man också riktning på banan.

I praktiken innebär alla vägar på ridbanan att man rider antingen rakt fram eller vänder i olika branta bågar. Det kan låta enkelt, men för att uppnå balans, raka vägar och lämpliga ställningar och böjningar krävs snabba hjälper i rätt ögonblick och god koncentration.

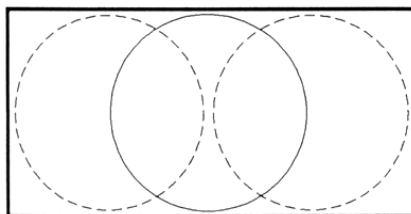
När man rider rakt fram ska hästens kropp vara helt rak. På böjda spår ska hästen ställas i nacken och böjas enligt hur brant bågen är. Att ställa hästen i nacken betyder att hästen vänder huvudet en aning medan resten av kroppen är rak. Det görs genom att förkorta innertygeln så mycket att ryttaren ser hästens ögonvrå och näsborre. En böjd häst är böjd i hela kroppen och har ovanifrån formen av en banan.

***Det lönar sig att lära sig ridbanans vägar utantill redan före eller i början av nybörjarkursen, så går det inte åt tid till att minnas rätt väg utan man kan koncentrera sig på att lära sig rida rätt.***

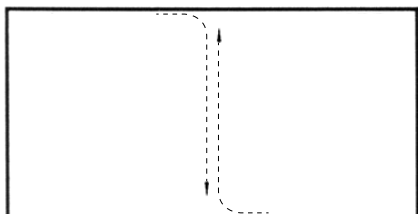
### Vänd rätt upp (medellinjen)



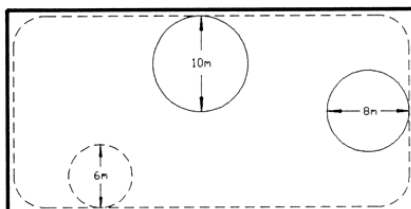
### Stora mittvolten och på volterna



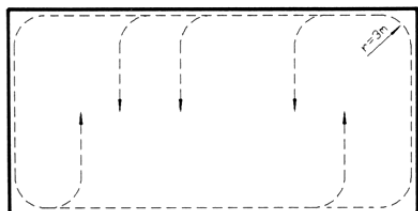
### Vänd rätt igenom



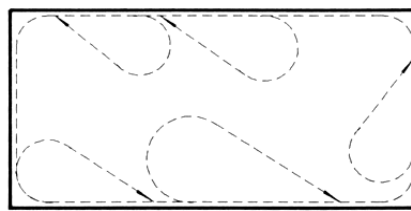
### Volta



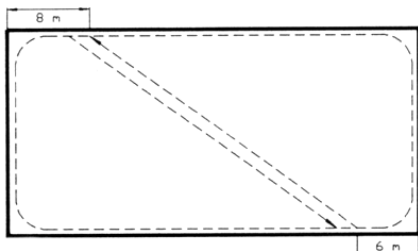
### Vänd över ridbanan



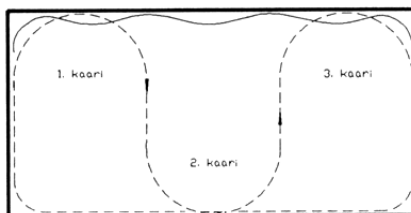
### Volt tillbaka

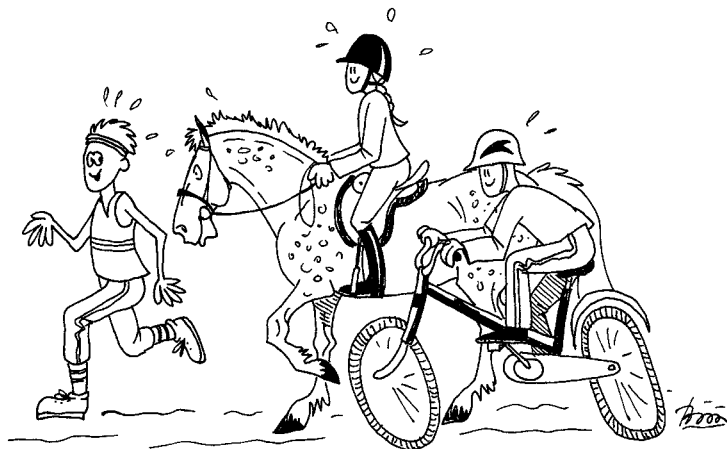


### Vänd snett igenom



### Serpentinbågar





## Mångsidig motion, uppvärmning och nervarvning

När man rider kan man bli andfådd och svettig eller stärka sina muskler samtidigt som man njuter av samarbetet med hästen. Ridning utvecklar den fysiska konditionen, balansen, rytmkänslan och koordinationsförmågan.

Innan man sitter upp är det bra att värma upp till exempel genom att jogga, småhoppa, pendla med armarna och benen och töja lätt. Uppvärmningen hjälper en att samla tankarna inför ridningen, förbättrar reaktionssnabbhe-

ten och ökar elasticiteten i senor och ledband.

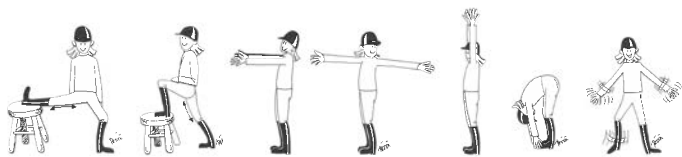
Efter ridningen får man musklerna att återhämta sig genom pendlingar och avspända, korta tøjningar.

De flesta lektionsryttarna rider en eller två gånger i veckan. Det lönar sig att motionera också på andra sätt och komma ihåg sunda levnadsvanor – en välmående ryttare orkar bättre och lär sig lättare!

Uppvärmningsövningar.



Uppvärmningsövningar.



# Var och en kan påverka atmosfären i stallet

Var och en som besöker stallet påverkar trivseln och säkerheten genom sitt eget agerande. När alla i stallet är vänliga, artiga och hjälpsamma blir stallet en trevlig plats både för människorna och för dess egentliga invånare, hästarna. Det lönar sig att be om råd alltid när man inte är säker på hur man borde göra. Också renligheten inverkar på trivseln, så alla saker ska alltid sättas tillbaka på sina platser när man har använt dem. Om man struntar i rutinerna och renligheten kan det i värsta fall påverka hästarnas välbefinnande och äventyra säkerheten.

Det är lärorikt och nyttigt att följa med andras ridlektioner. Man måste ändå ha spelöga: Om det pågår en lektion på ridbanan passar det inte att tala högt och skratta invid banan, eftersom det kan störa ryttarna.

Om någon faller av hästen ska man inte rusa in på banan för att hjälpa, om inte läraren särskilt ber om det. Extra personer på ridbanan kan leda till ytterligare olyckor. Lärarna har fått utbildning om hur de ska hantera sådana situationer.



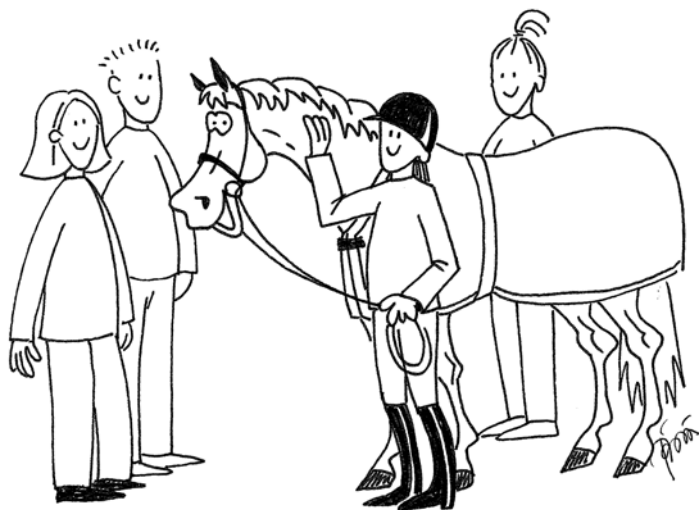
# Ridande barn och föräldrarnas roll

Barnen behöver stöd för sin hobby. Det kan föräldrarna ge dem genom att uppmuntra dem och vara intresserade. Det är viktigt att ge barnet tid att berätta om sin hobby. Föräldrarna kan delta i barnets hobby till exempel genom att följa med på ridlektioner och tävlingar – och inget hindrar förstås föräldrarna från att själva börja rida samtidigt som barnet!

Ridläraren ansvarar för den egentliga ridlektionen. Han eller hon bestämmer vad ryttarna ska göra och ger dem de råd de behöver. Föräldrarna får inte gå in på ridbanan utan lärarens lov och inte ropa ut egna kommentarer under lektionen, för det stör barnets koncentration och kan också vara irrelevant för den pågående övningen.

Under lektionen kan ridläraren fokusera endast på undervisningen. Ofta följer också lektionerna på varandra i snabb takt. Om föräldern vill diskutera något med läraren passar det bättre att ringa under stallets telefontid eller särskilt avtala om ett möte med läraren.

Läraren ska ha aktuella kontaktuppgifter till föräldrarna, så kom ihåg att meddela eventuella nummer- och adressändringar också till stallet. De behövs till exempel om det sker en olycka, så att stallet snabbt kan meddela föräldrarna.







## Ridföreningarnas verksamhet och medlemskap

Ridskolan är oftast ett företag, men vanligen finns det också en ridförening vid stallet. Skillnaden jämfört med andra idrottsföreningar är att ridföreningarna sällan erbjuder egentliga ridtjänster, till exempel ridlektioner. Ridföreningarna har ofta ett nära samarbete med stallföretaget och anordnar verksamhet för stallets kunder och föreningsmedlemmar.

Ridföreningarna är registrerade föreningar som är medlemmar i Fin-

lands Ryttnarförbund. Ridföreningens styrelse beslutar om föreningens administration, ekonomi och riktlinjer. Styrelsen består av personer som valts vid årsmötet. Finlands Ryttnarförbund har ca 500 medlemsföreningar med ca 50 000 medlemmar.

Verksamheten varierar från förening till förening. Föreningarna ordnar bland annat träningsverksamhet, hästklubbar, hästkunskapsföreläsningar, tävlingar, utflykter och kvällsprogram för sina medlemmar.

Via ridföreningen blir man också medlem i Finlands Ryttarförbund. Till medlemsförmånerna hör en olycksfallsförsäkring för ridning, tidningen Hippos 8 gånger per år och olika ekonomiska förmåner. För att få delta i ridtävlingar måste man vara medlem i en förening, och föreningsmedlemmar får också rätt att avlägga rid- och hästkunskapsmärken.

Ridföreningarna erbjuder också sina medlemmar egna medlemsförmåner, till exempel förmånligare eller helt avgiftsfria kurser, träningar, märkesprov, evenemang, utflykter och rabatt på samarbetsstallets ridlektioner.

Medlemskapet i en förening har också en större betydelse för hela grenen: det innebär att man registrerar sig som utövare av ridning. Antalet utövare påverkar i sin tur det bidrag för grenutveckling som grenförbundet årligen får av undervisnings- och kulturministeriet.

Ridföreningarnas verksamhet sker helt på frivillig basis. I föreningen har de frivilliga många roller, till exempel som styrelsemedlemmar, tävlingsarrangörer, funktionärer, ledare eller evenemangsarrangörer. Man kan också höra till föreningen bara för att understödja den och behöver inte delta aktivt i verksamheten. Om man är intresserad kan man bli aktiv i föreningen genast när man börjar rida: det finns en hel del uppgifter som man kan göra även om man ännu inte rider så bra eller kan något alls om hästar.

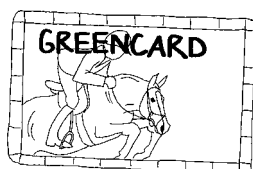
**Fråga mer om föreningsverksamhet i ditt stall eller använd föreningsökningen på FRF:s webbplats. Med hjälp av den kan du söka en lämplig förening till exempel enligt ort eller verksamhet.**

Föreningsökning: [www.ratsastus.fi/seuratoiminta/seurahakuri](http://www.ratsastus.fi/seuratoiminta/seurahakuri)

## Green Card-medlemskap

De som rider regelbundet vid något av FRF:s medlemsstall kan säkerställa sitt försäkringsskydd också genom ett Green Card-medlemskap, om de av någon anledning inte vill gå med i en ridförening. Green Card omfattar en likadan idrottsförsäkring för ridning som föreningsmedlemskapet. Green Card-medlemmar kan också avlägga rid- och grenmärken. Tidningen Hippos eller de andra medlemsförmånerna ingår inte Green Card-medlemskapet.

**Mer information:**  
[www.ratsastus.fi/greencard](http://www.ratsastus.fi/greencard)



# Hobbyryttarens stig

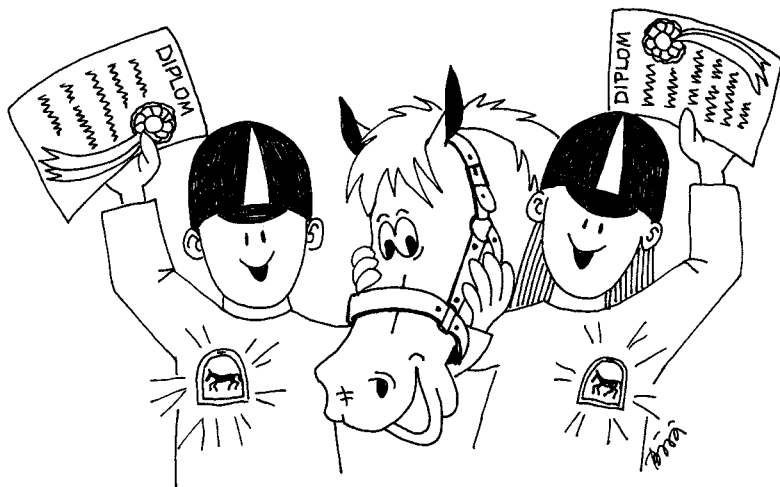
Finlands Ryttnarförbund är det första grenförbundet som har utvecklat en Hobbyryttarstig vid sidan av karriärstigen för dem som siktar mot en elitkarriär. Med hjälp av stigen kan ryttaren utveckla sin kunskapsnivå, planera nya mål och bli mångsidigare i sin hobby. Stigen hjälper också ryttaren att inse hur mångsidig och övergripande ridningen är. Tack vare den kan man också jämföra kraven inom hobby- och tävlingsridningen.

*Bekanta dig med hela Hobbyryttarens stig:*  
[www.ratsastus.fi/harrasteratsastajan\\_polku](http://www.ratsastus.fi/harrasteratsastajan_polku)

*Bekanta dig med Tävlingsryttarens karriärstig:*  
[www.ratsastus.fi/urapolku](http://www.ratsastus.fi/urapolku)

**Exempel på innehållet i Hobbyryttarens stig på baskunskapsnivå:**

	Basnivå
Huvudfrågor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bekanta sig med hästen som djur, respekt för hästen.</li><li>• Intresse för hästkunskap.</li><li>• Säkra arbetsmetoder.</li><li>• Ryttarens eget intresse och vilja att lära sig.</li><li>• Be om hjälp vid behov exempelvis av stallpersonalen.</li><li>• Behärska fysiska basfärdigheter.</li></ul>
Hästen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ridskolans undervisningshäst.</li><li>• Skolad.</li><li>• Lugn.</li><li>• Van vid oerfarna ryttare.</li></ul>
Hästkunskap	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sköta hästen.</li><li>• Känna till hästens kroppsdelar.</li><li>• Sätta på grimman.</li><li>• Binda upp hästen.</li><li>• Rykta.</li><li>• Kratsa hovarna.</li><li>• Leda hästen.</li><li>• Sadla.</li><li>• Tränsa.</li><li>• Använda skydd.</li></ul>
Ridningens grunder	<ul style="list-style-type: none"><li>• Justera stigbyglarna.</li><li>• Sitta upp.</li><li>• Sitta av.</li><li>• Träna grundstits.</li><li>• Använda skänklar.</li><li>• Rida lätt, byta ben.</li><li>• Stanna.</li><li>• Vända.</li><li>• Gångarter (skritt, trav, galopp).</li><li>• Hålla avståndet till de andra hästarna.</li></ul>



## Rid- och hästkunskapsmärken

Finlands Ryttaförbund har 6 hästkunskapsmärken som hänför sig till hästskötsel, 11 ridmärken på olika nivå och 4 grenmärken. Märkena är kunskapsmärken med hjälp av vilka man kan utveckla sina egna häst- och ridfärdigheter målmedvetet. För varje märke har det fastställs en kunskapsnivå som man ska uppnå för att bli godkänd, och som tecken på en godkänd prestation kan man lösa ut ett pins och ett intyg.

De lättaste märkena kan man avlägga strax efter att man börjat rida, men för de allra svåraste krävs en lång och framgångsrik karriär som tävlingsryttare. Märkesprov ordnas av FRF:s medlemsstall och medlemsföreningar. De som avlägger rid- och grenmärken ska vara medlemmar i en ridförening eller ha ett gällande Green Card. Märkesprestationerna regist-

reras och syns på följande års medlemskort.

### Ridmärken:

- Grundmärke
- Ryttarmärke för specialgrupper
- C-märke • Ridmärke för vuxna
- B-märke • A-märke
- Kunskapsmärke • Bronsmärke
- Silvermärke • Guldmärke
- Mästarryttare

### Grenmärken:

- Terrängritt • Körning
- Westernridning
- Islandshästens gångarter

### Hästkunskapsmärken:

- Minimärke • Grundskötsel
- Skötsel I • Skötsel II
- Medicinering
- Utfodring

# Träning och tävling

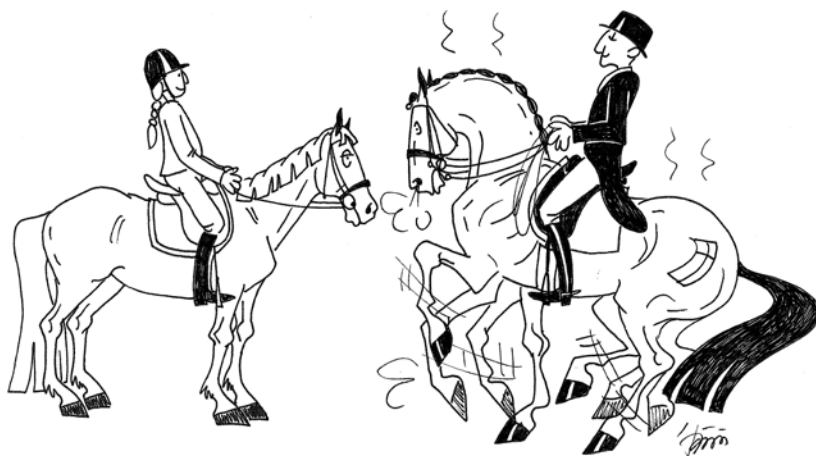
Inom ridningen spelar tävlandet inte lika stor roll som i många andra idrottsgrenar. En person som har ridit i femton år kanske aldrig har tävlat, och ingen tycker att det är det minsta konstigt. Den som är intresserad har ändå vanligen möjlighet att delta åtminstone i tävlingar vid det egna stallet. Ibland förutsätts det att man hör till en träningsgrupp eller rider minst två gånger i veckan. Det lönar sig att fråga ridläraren om möjligheterna att tävla.

De olympiska ridsportgrenarna är banhoppning, dressyr och fälttävlan. Dessutom kan man tävla i westernridning, distansritt, körning, handikappridning (även paralympisk gren), voltige och islandshästridning. Det ordnas också tävlingar i hästkunskap.

I ridtävlingarna finns klasser på olika nivåer från lätta till svåra. För det mesta tävlar vuxna, barn, män och kvinnor i samma klass. Också erfarna ryttere kan delta i lätta klasser med unga och oerfarna hästar. För juniorer och nybörjare ordnas ibland egna klasser.

I lätta tävlingar kan man delta med den träning man får på ridlektionerna. För mer systematiskt tävlande krävs också mer målmedveten träning. Utöver ryttarens färdigheter utvecklas då också hela ekipaget. Målet med träningen ställs vanligen upp utifrån ryttarens tävlingsmässiga mål.

Om man är mycket intresserad av träning och tävling lönar det sig att beakta möjligheterna till det redan när man väljer stall.



# Fördjupning av hobbyn

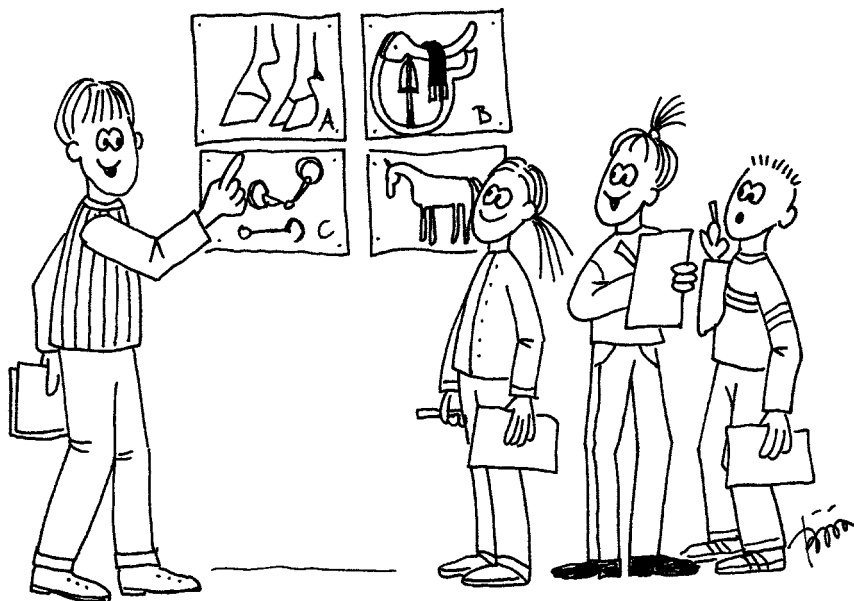
Efter nybörjarkursen fortsätter man på en fortsättningskurs eller ett fortsättningsläger (t.ex. Fortsättning I) eller på ordinarie ridlektioner på lagom nivå. När man behärskar basfärdigheterna kan man pröva på de olika ridgrenarna. Till exempel för att pröva på banhoppning måste man behärska galopp och rätt sits för hoppning (lätt sits). På de första träningarna hoppar man över bommar på marken. Om man blir särskilt intresserad av någon gren kan man fokusera helt på den grenen.

I många stall finns en hästklubb i antingen stallens eller föreningens regi. I hästklubbarna lär man sig praktiska hästkunskaper och teori om ridning

och hästskötsel. De flesta hästklubbarna är avsedda för barn i lågstadiet och på programmet står såväl hästkunskap som lek, pyssel, utflykter och idrott. Klubbledarna är minst 14 år gamla och har gått en kurs för hästklubsledare.

Man kan komplettera sin ridhobby också med ridutflykter, turridning och hästturism. Det är tryggast att lära sig basfärdigheterna på en ridbana i hemlandet innan man prövar på dessa.

Det ordnas också rid- och hästrelaterade evenemang, kurser, läger och utflykter, så det finns säkert något intressant för var och en.





## Finlands Ryttarförbund rf

Finlands Ryttarförbund (FRF) grundades 1920 och är en nationell organisation för de finländska ridföreningarna. FRF är en ideell organisation och ett band mellan ridföreningarna, regionerna och samfundsmedlemmarna. FRF:s syfte är att främja ridsporten i Finland. Förbundets mål

är att finländarna ska kunna utöva ridning som motionsform, rehabilitering och tävlingsidrott. Som medlem av det internationella ridsportförbundet ger FRF sina medlemmar möjlighet till internationell elitidrott. Ledstjärnorna i förbundets verksamhet är etiska livsvärden och rent spel.

### Finlands Ryttarförbund rf

**Postadress:**

Radiogatan 20  
00093 VALO

Vi finns i Valo-huset  
(= Valo Finlands Idrott rf)

**Besöksadress:**

Radiogatan 20, Västra Böle, Helsingfors

**Telefonväxel:** 09 2294 510

**Telefax:** 09 1496864

**E-postadress:** [ratsastus@ratsastus.fi](mailto:ratsastus@ratsastus.fi)

# Webbplatser

## **www.ratsastus.fi**

På Finlands Ryttarförbunds webbplats finns information om bland annat ridning som hobby och tävlingsgren samt förteckningar över ridföreningar och stall och deras kontaktuppgifter.

## **www.sporttikauppa.fi**

Ryttarförbundets publikationer och produkter kan beställas via grenförbundens gemensamma nätbutik.

## **www.hevoseni.fi**

På hästbranschorganisationernas gemensamma webbplats finns den viktigaste informationen om hästens välbefinnande, hästhållning och hästköp.

# Litteratur

Det finns mycket litteratur om ridning och hästar såväl i bokhandlar som på bibliotek. Det finns böcker inom många ämnesområden för utövare på olika nivå och i olika ålder. Det lönar sig att välja inhemsk litteratur, eftersom översatta böcker kan innehålla information som inte gäller i Finland.



**Av FRF:s material kan bland annat följande publikationer rekommenderas:**

- **Hevostaito-opas 25 euro**

”Varje stalls och ryttares handbok om hästskötsel”. Innehåller all nödvändig teori för hästkunskapsmärkena, allt från grundskötsel till medicinering och utfodring.

- **Skötselhäften 6 euro/st**

Ur den populära Hevostaito-opas finns också egna häften för varje temaområde (Grundskötsel, Skötsel I, Skötsel II, Medicinering och Utfodring).

- **Ratsastajan Kunto-opas 10 euro**

Tips och information om konditionsträning och töjning uttryckligen för ryttare.

- **Ryttarens guide till tävlingvärlden 5 euro**

Sammanfattning av tävlingsreglerna för banhoppning och dressyr. Innehåller också anvisningar för de lättaste ridtävlingarna. Lättläst och illustrerad med teckningar.

- **Valmentaudu tavoitteellisesti 20 euro**

Endast få kan bli elitidrottare, men alla kan nå sin egen toppnivå. Exempel och övningar för målmedveten träning.



# Basordlista

**Arbetsgalopp** – Ryttaren sitter djupt i sadeln vid galopp.

**Arbestrav** – Ryttaren sitter djupt i sadeln vid trav.

**Dagläger** – Läger med ridning och möjligen måltider och annat program, men ingen övernattnings.

**Ekipage** – Hästen och ryttaren kallas för ett ekipage.

**Finlands Ryttarförbund rf, FRF** – Den finländska ridsportens centralorganisation.

**Fortsättningskurs** – Efter nybörjarkursen fortsätter man på en fortsättningskurs. Det finns fortsättningskurser på många nivåer, så det lönar sig att kolla att man väljer rätt grupp.

**Fyrkantspåret** – Rektangulärt spår på ridbanan.

**Gångarter** – Hästen har tre vanliga gångarter: skritt, trav och galopp.

**Halvblod** – Allmän benämning för ridhästras.

**Halvhalt** – Ryttaren förbereder hästen för nästa övning genom en kortvarig förhållning som görs med hjälp av tyglarna, sitsen och skänklarna.

**Hingst** – Häst av manligt kön.

**Hjälper** – Ryttarens sätt att ge order

åt hästen. Det finns vikt-, röst-, skänkel- och tygelhjälp.

**Hobbystall** – Företag som erbjuder ridtjänster och där verksamheten leds av en person som har avlagt minst hästhobbyledarexamen. Hobbystallen kan specialisera sig på någon gren inom ridsporten, t.ex. tur- eller westernridning.

**Hästklubb** – Hästklubbar ordnas av många stall och ridföreningar. I hästklubben rider man vanligen inte utan lär sig hästskötsel och ägnar sig åt bl.a. pyssel och utflykter. Medlemmarna är vanligen 7–13-åringar. Ledarna är minst 14 år gamla och har gått en kurs för hästklubsledare.

**Hästkötare** – Kan avse en anställd med yrkesutbildning för uppgiften eller en person som frivilligt har åtagit sig en sköthäst.

**Junior** – Ryttare under 18 år.

**Juniorklubb** – I vissa stall finns egna klubbar för dem som passerat hästklubsåldern. Ungdomarna får själva planera och ordna verksamhet, såsom utflykter och kurser, och delta i anordnandet av olika slags evenemang.

**Lektionsryttare** – Person som regelbundet deltar i ledda ridlektioner.

**Lätt sits** – Ryttaren står i stigbyglarna och vidrör inte sadeln med sätet.

**Lättridning** – Ryttaren lyfter sätet ur sadeln på vartannat travsteg.

**Manege** – Ridhall.

**Manke** – Kroppsdelen där hästens nacke och rygg möts. Hästens höjd mäts vid manken med en mätsticka.

**Nybörjare** – Deltagare i nybörjarkurser och andra utövare med liten erfarenhet.

**Nybörjarkurs** – Oftast 10 lektioner lång grundkurs i ridning, vanligen en lektion per vecka.

**Nybörjarläger** – Ca 5–6 dagar lång grundkurs i ridning i form av ett läger.

**Ordinarie lektion** – Vanligen en gång i veckan, samma tid varje gång, bokas vanligen för en termin åt gången.

**Ponny** – Häst som är under 148 cm hög.

**Ponnyryttare** – I ridtävlingar en ryttare under 17 år som rider på en ponny.

**Privathäst** – En privathäst ägs av en privatperson. Det kan finnas privathästar också i ridskolorna. Ibland används de också på ridlektioner och ägaren får då rabatt på t.ex. stallhyran.

**Privatstall** – I privatstall ägs hästarna av privatpersoner och det ordnas inte ridning för utomstående.

**Ridinstruktör** – Person som avlagt grundexamen inom hästbranschen.

**Ridläger** – T.ex. ett veckoslut eller en vecka långt läger i ett stall, vanligen med helpension, två timmar ridning om dagen och annat program.

**Ridlärare** – Person som avlagt yrkesexamen inom hästbranschen.

**Ridskola** – Företag som erbjuder ridtjänster och där ridlektionerna leds av en person som har avlagt minst ridinstruktörsexamen.

**Rättvänd galopp** – Hästen galopperar i höger galopp i höger varv och vänster galopp i vänster varv.

**Senior** – Ryttare som fyllt 18 år.

**Skänkel** – Ryttarens ben.

**Sto** – Häst av kvinnligt kön.

**Strölektion** – I vissa stall kan man rida oregelbundet när det passar en själv. Det lönar sig att kolla på förhand att gruppen är på lagom nivå för en själv. Vanligen dyrare än ordinarie lektioner.

**Ställa i nacken** – Hästens huvud vinklas åt sidan så att ryttaren kan se ögonvrån och kanten av näsborren.

**Säkerhetsstigbygel** – Stigbygel som foten lätt lossnar ifrån om ryttaren faller av.

**Tagel** – Hästens svans- och manhår.

**Valack** – Kastrerad hingst som inte kan fööka sig. Kastring innebär att testiklarna opereras bort.

Tilaa heppafanin ykköslehti

# Hevosshullu

© Egmont/Lena Furberg



**SRL:n  
jäsenetuna**

**-25%**  
tilaushinnasta!



- Hevosenhoito-ohjeita
- Rotuesittelyjä
- Sarjiksia, lukijapalstoja
- Polle ystävineen!

Puhelintilaukset: (03) 4246 2200

Sähköposti: tilaajapalvelu@egmont.fi

Tarjous koskee vain uusia 12 kk:n keskotilauksia Suomessa. Tarjoushinnan saadaksesi muista mainita tilatessasi olevasi SRL:n jäsen. Annettuja tietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin henkilötietolain mukaisesti.

**EGMONT**  
Kustannus



Pollen löydät myös  
Facebookista.



Finlands Ryttarförbund rf  
Radiogatan 20  
00093 VALO

tfn 09 2294 510  
ratsastus@ratsastus.fi

Ryttarförbundets medlemsstall och medlemsföreningar finns på adressen  
[www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi).