

TEORI

RYTTARMÄRKE 2



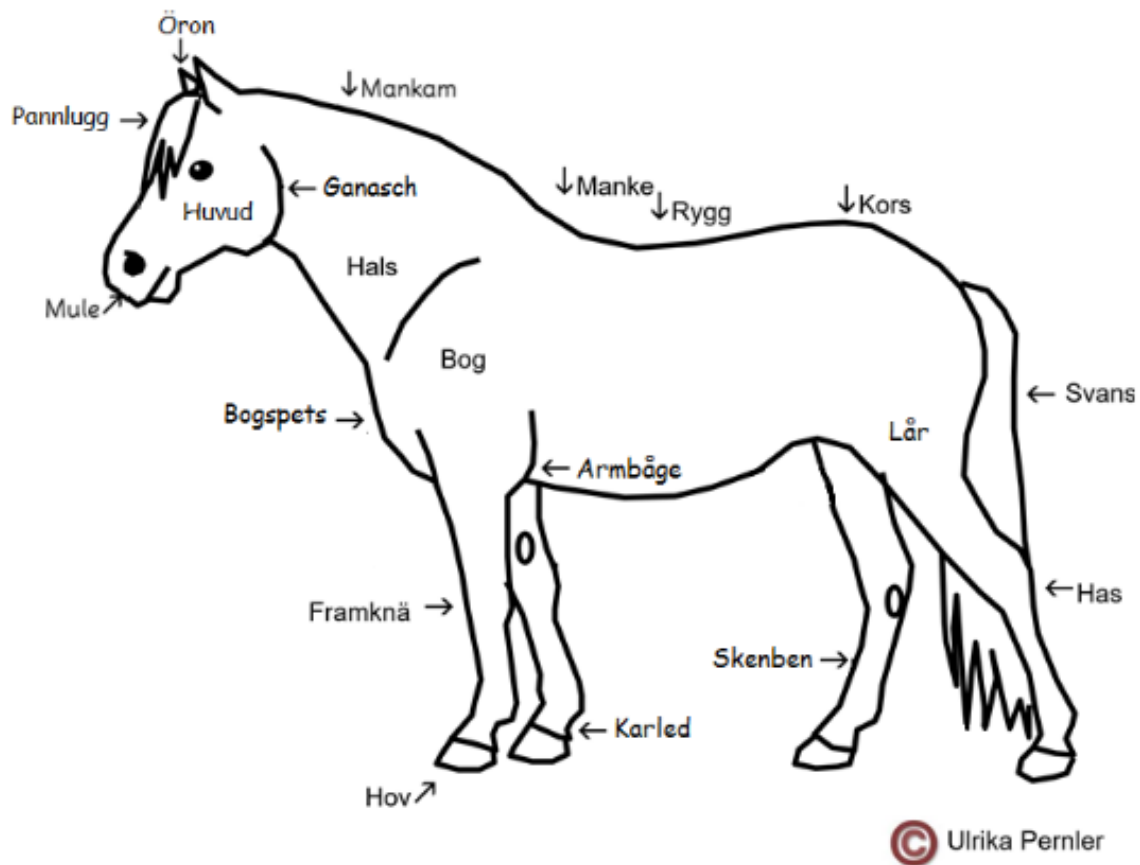
Ridprov: Specialprogram märke II (Caprilli) Kan ridas enskilt eller i grupp. Skritt, trav och galopp. Hinderhöjd 20-60 cm beroende på häststorlek.

Visa: Iordningsställande av häst på egen hand (eller med visst stöd från ledare)

Teoriprov: Provet kan göras skriftligt eller muntligt i grupp. Det viktigaste är att eleven får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

Teori innehåll: Hästens raser, kroppsdelar, enklare delar på hästens huvud, färger och tecken, enkel foderlära, hästens instinkter, visitering av häst, putsa sadel och träs och säkerhetsknut.

HÄSTENS DELAR



HÄSTENS HÅRBEKLÄDNAD

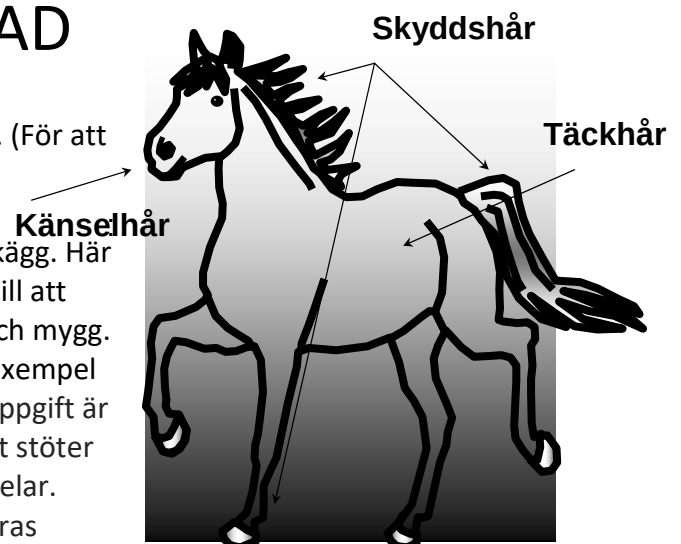
Hästens hårbeklädnad består av:

Täckhår: Hästens egentliga hårbeklädnad, pälsen. (För att komma ihåg kan man tänka att täckhåren täcker hela hästen.)

Skyddshår: Hästens man, pannlugg, svans och hovskägg. Här kan man tänka att skyddshåren hjälper till att skydda hästen från bland annat flugor och mygg.

Känselfår: Långa och styva hårstrån som sitter till exempel kring ögon och nosparti. Känselfårens uppgift är att varna djuret så att det inte oavsiktligt stöter emot något med dessa känsliga kroppsdelar.

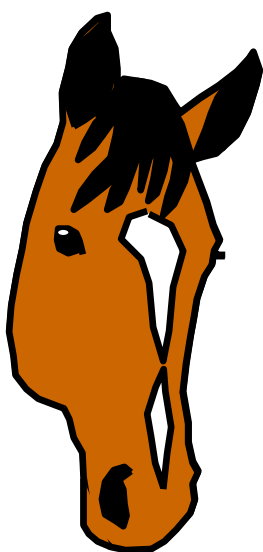
Ullhår: Mjuk och ullig päls som föl har under deras första levnadsår. Även gamla hästar och vissa raser anpassade för kallt klimat kan utveckla ullhår.



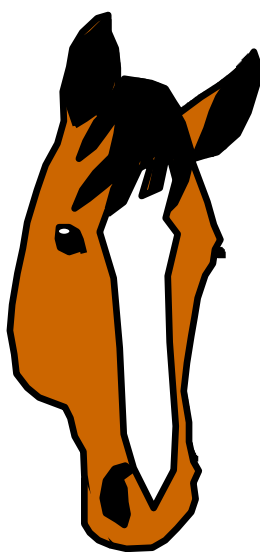
HUVUDETS TECKEN



Skjuten stjärn
Snopp (vitt på
Överläppen.)



Bruten bläs



Bläs



Lykta

BENETS TECKEN



Vit kota



Vit krona



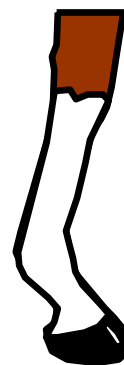
Vit ball



Vit kvartsstrumpa



Vit halvstrumpa



Vit helstrumpa

HÄSTENS SINNEN

Hästen har fem sinnen. Hörsel, lukt, smak, känsel och syn.

HÖRSEL

Hästen hör väldigt bra. Hästen kan vrida sitt öra åt olika håll och kan på så sätt fånga upp ljudet bättre. Hästen hör tonfall väldigt bra. Om vi är glada, ledsna, arga osv.

LUKT

Hästen har ett bättre utvecklat luktsinne än vad människan har. Hästen använder sitt luktsinne både för att känna vittring av fara och för att ta reda på information. När två hästar träffas för första gången så luktar de gärna på varandra. hästen flemar (tar upp överläppen) förbättrar den sitt luktsinne ännu mer.

SMAK

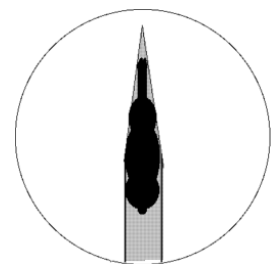
Smaksinnet är bra när det gäller sådant som är viktigt för hästar.

KÄNSEL

Hästens känsel är mycket fin på vissa delar av kroppen där huden är tunn. Till exempel på nosen och öronen. Tänk på hur en häst kan leta reda på vartenda havrekorn som den har spillt ut i halmen. Hästen kan även känna när en liten fluga eller mygga sätter sig på kroppen redan innan den biter. Den kan med hjälp av små små muskelgrupper rycka till i huden så flugan flyger iväg.

SYN

Hästens syn skiljer sig mycket från hur människan ser saker. Hästen ser bra i mörker. Hästen har sina ögon på var sida om huvudet och det ena ögat ser inte samma sak som det andra. Om hästen riktar blicken framåt måste den höja eller sänka huvudet för att få en klar bild av det som är framför den. Det gör att hästen lätt upptäcker något som rör sig och kanske skrämmer den vid sidan eller snett bakom. Då kan hästen skygga eller hoppa bort från det otäcka.



SYN



KÄNSEL



HÖRSEL



LUKT



SMAK

HÄSTENS BETEENDE OCH INSTINKTER

Hästen är ett vanedjur. De mår bra av rutiner och de känner sig trygga när allt är som vanligt. Hästen styrs mycket av instinkter. Man pratar ofta om tre "F" (flock, flykt och foder) som har stor betydelse för hur hästen reagerar och agerar. Hästens beteende påverkas av människan. Är du lugn så blir din häst lugn.

FLOCK

Hästarna lever i flock och har en rangordning i flocken. En av hästarna är högst i rang och är den som bestämmer och som de andra litar på.

FLYKT

Hästar är flyktdjur. Det betyder att de flyr om de blir rädda eller uppfattar faror. Det är bara när hästen inte kan fly som den går i försvar. En häst som blir rädd flyr oftast till sin flock eller hem till stallet.

FODER

Hästar har ett stort tuggbehov och måste tugga och äta i stort sätt jämt. Om de får vara ute med sina kompisar i hagen och får stråfoder många gånger om dagen blir de lugna och harmoniska. De behöver då inte bråka med oss eller sina kompisar. När de äter kan de markera sitt revir mot de andra hästarna.



Hästen har även ett stort rörelsebehov och mår därför bäst av att vara ute i hagen större delen av dagen. En häst som stått inne i sin box en längre tid kan bli väldigt farlig att rida.

Hästen mår bra av när det är lugn och ro i stallet och ordning och reda.

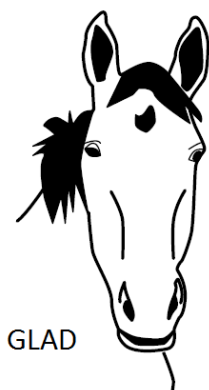
HÄSTENS KROPPSSPRÅK

Medan vi människor pratar tusentals olika språk, har hästarna ett och samma oavsett var i världen de bor. Hästarna talar med hela kroppen.

Med tiden lär du dig att tyda även små variationer i hästens kroppsspråk, men redan från dag ett kan du se om en häst är arg eller glad. Det syns på öronen.

HUR ÄR DET MED HUMÖRET?

- Öronen lite åt sidorna – Hästen vilar och är avslappnad. Väck den varligt.
- Öronen spetsade framåt – Glad och nyfi ken.
- Öronen strukna bakåt – Hästen är arg eller irriterad.
- Ena örat bakåt – kan betyda att den lyssnar.
- Visar vitögat, öronen spelar åt alla håll och kanter och hela kroppen är på spänn- Rädd



HÄSTRASER

Hästen delas in i tre huvudgrupper, kallblod, varmblod och ponnyer, som i sin tur delas in i olika raser. Det finns mellan två och trehundra kända raser i världen. Alla med olika temperament och användningsområden.

KALLBLOD

Kallblodiga hästar har en grov kroppsbyggnad. De är lugna och har tjockt tagel i man, pannlugg och svans. Kallblod har även kraftigt skyddshår runt hovarna. Den nordsvenska hästen och den norska fjordhästen är två kända kallblodsraser.

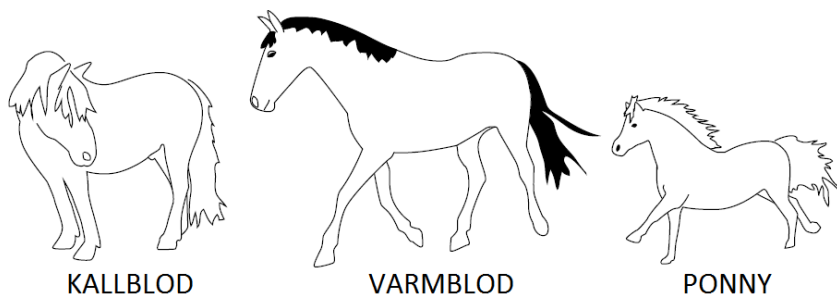
VARMBLOD

Varmblodiga hästar har en ädlare kroppsbyggnad än kallblodshästen. De har även ett livligare temperament än kallbloden. Det är hästar som används inom bland annat rid, trav- och galoppsporten. Till varmblodiga hästar räknas fullblod och halvblod. Till varmbloodsraserna hör även angloaraben som är en korsning mellan engelskt- och arabiskt fullblod.

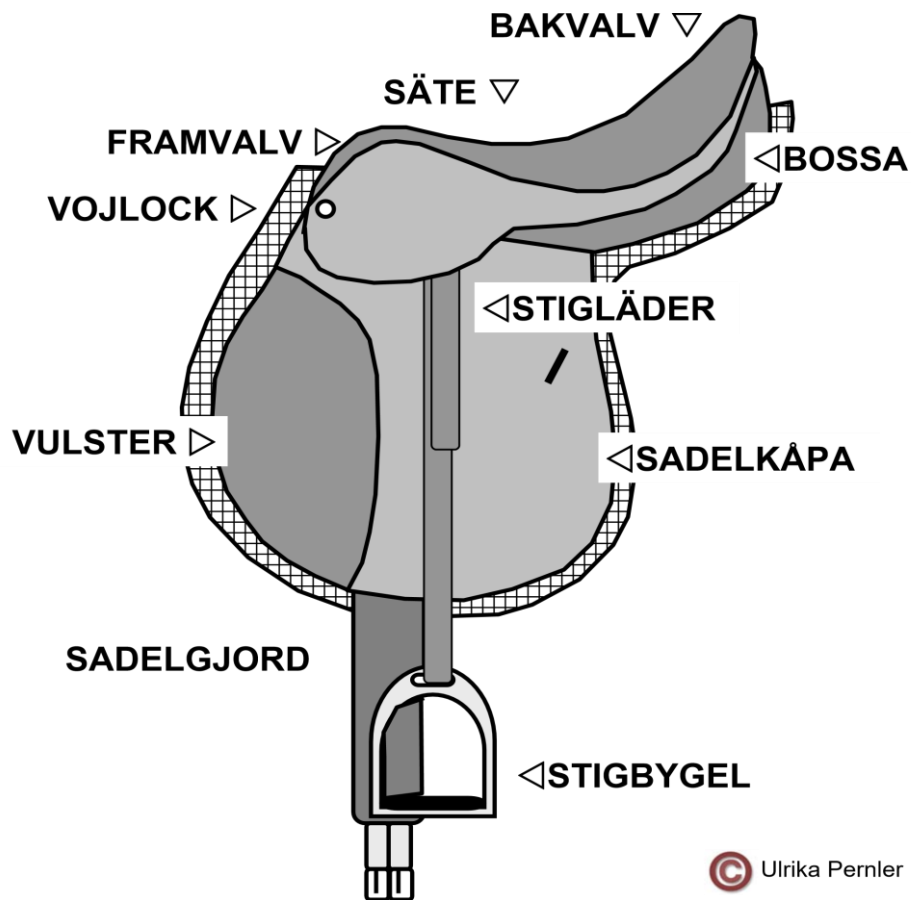
PONNYER

Ponnyer kallas alla hästar som är under 148 cm i mankhöjd.

Vanliga ponnyraser är bland annat gotlandsruss, shetlandspanny, welsh, connemara, new forest och svensk ridponny.



SADELNS DELAR



© Ulrika Pernler

Under sadeln ska det ligga en **vojlock** eller ett **schabrak**. Vojlocken är skuren efter sadeln medan schabraket är fyrkantig.

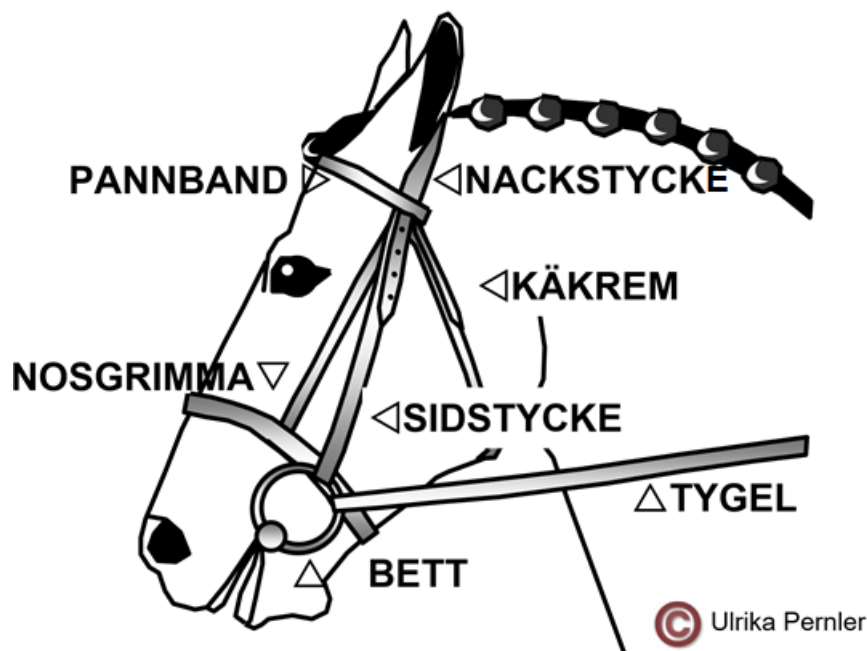


Sadeln ligger lagom långt bak när du kan få in en handflata mellan sadelgjorden och hästens framben.

Sadelgjorden håller sadeln på plats, och spänns åt runt hästens buk. Tänk på att inte spänna åt sadelgjorden för hårt. Spänn i omgångar, lite i taget.

Stigbyglarna ska alltid vara uppdragna av säkerhetsskäl så att man inte fastnar i tex en dörröppning.

TRÄNSETS DELAR



Bettet sitter i hästens mun.

Nosgrimman sitter runt hästens nos och den spänns innanför sidstyckena. Du ska få in två fingrar mellan hästens käke och nosgrimman. Då vet du att den sitter lagom hårt.

Käkremmen ska spännas så du får in en knuten näve mellan ganachen och remmen.

SKÖTSEL AV UTRUSTNING

För att utrustningen ska sitta bra på hästen, hålla länge och vara säker är det viktigt att man tar hand om den ordentligt. Du putsar sadel och träns regelbundet med lädervål. För att få lädret mjukt kan man även använda läderbalsam. Samtidigt när du putsar kontrollerar du att utrustningen är hel i alla sömmar. En ren utrustning är även bekvämare för hästen och förhindrar också skav. Vojlocken och schabraket byter man också regelbundet när det blir smutsigt eller blött. Man tvättar schabraken i tvättmaskin. Bettet tvättar man i vanligt vatten.

OBS: glöm ej att tvätta bettet efter varje ridpass för att förhindra skav av foderrester och annat som lätt kan sitta kvar på bettet efter ridning.

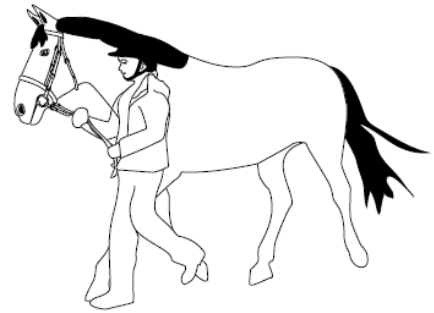
RYTTARENS UTRUSTNING

- **Ridhjälm**- En bra ridhjälm ska passa precis och uppfylla kraven, det vill säga vara godkänd med CE-märkning. En hjälm som varit med om ett kraftigt tillbud anses vara förbrukad. Att hjälmen går sönder visar att den tog upp kraften som annars skulle ha drabbat ditt huvud. Därför ska du heller aldrig köpa en begagnad hjälm. Även om hjälmen ser hel ut på utsidan, kan det ha uppstått skador som inte syns.
När du köper hjälm till dig själv eller dina barn, var noga med passformen. Hjälmen ska sitta bra, vara lagom stor och kännas bekväm.
- **Säkerhetsväst** - Passformen på västen är viktig, den ska vara bekväm och ha rätt storlek. Köp aldrig en väst att växa i. Den ger inte rätt skydd och har du riktig otur kan den göra med skada än nytta. En skyddsväst ska passa precis och får inte vara för stor eller för lång.
- **Sko med klack**, gärna short chaps eller ridstövlar.
- **Långärmad tröja** - även under sommaren när det är varmt ska dina axlar vara täckta, rid inte enbart i linne. Det blir mycket fula ärr om du ramlar av och slår dig. Jackor och långärmade tröjor får inte vara försedda med kapuschong eftersom du kan fastna.
- **Kläder av och på** - Ta aldrig på eller av dig kläder när du sitter till häst. Den kan lätt bli skrämd. Rider du i ridhus, häng inte kläderna på sargen utan häng upp dem på en krok.
- **Mobiltelefon**- Om du rider i terrängen är det bra att ha med sig en mobiltelefon. Är olyckan framme kan du ringa efter hjälp. Att sitta till häst och tala i telefon är en stor olycksrisk.
- **Tuggummi** -Sitter du till häst ska du inte tugga tuggummi. Det kan fastna i halsen och du får svårt att andas.
- **Piercing**- Piercing, örhängen eller ringar skall du inte ha när du rider, dessa utgör en olycksrisk.
- **Uppsatt hår** -Om du har ett långt hår rekommenderas att du har det uppsatt, både när du rider och när du är i stallet.



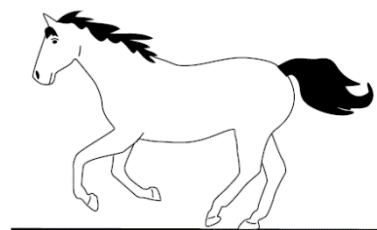
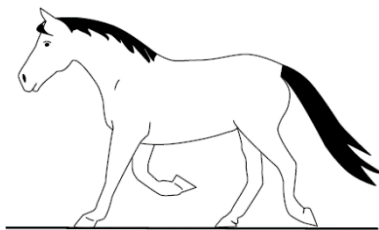
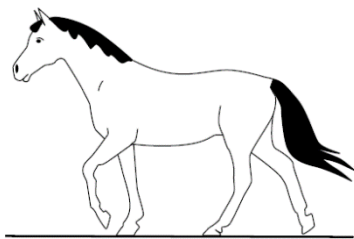
ATT LEDA HÄST

När man leder en häst ska man alltid ha gramma och grimskäft eller träns. Man ska inte hålla direkt i gramma eller snurra grimskäftet runt handen, eftersom man då kan fastna om hästen springer iväg. Man ska gå på vänster sida om hästen vid bogen. Den är mycket bra att ha handskar på sig så att man inte bränner händerna om hästen sliter sig.



HÄSTENS GÅNGARTER

Hästens grundgångarter är skritt (fyrtaktig), trav (tvåtaktig) och galopp (tretaktig). Skritt är den långsammaste gångarten, trav är lite snabbare och galoppen är snabbast. Islandshästen är en av de raser i världen som dessutom har två extra gångarter; tölt och passgång.



RYTTARENS HJÄLPER

När man rider kommunicerar man med hästen genom att använda sin kropp. Man använder främst sina händer, ben och kroppsvikten - men också rösten och ibland ett spö eller sporrar. Dessa kallas ryttarens hjälper, de hjälper till så att ryttaren och hästen förstår varandra. Med tiden lär du dig att anpassa hjälpernas styrka.



(Lodrat sits)

Ryttaren har 3 grundhjälpert att använda vid ridning:

- Vikthjälper
- Skänkelhjälpert – tex framåtdrivande, vändande, sidförande, böjande & mothållande.
- Tygelhjälpert – tex förhållande, eftergivande, ställande, ledande, vändande, reglerande & uppresande.

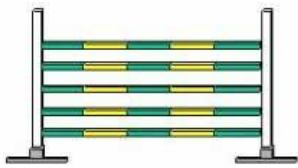


(Korrekt handställning)

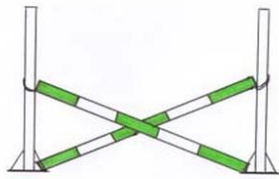
Sen finns det även ett par förstärkningshjälpert som endast ska användas om det behövs:

- Rösten
- Spö
- Sporrar

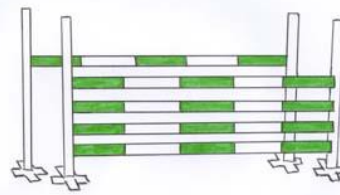
HINDERTYPER



RÄTTUPPSTÅENDE



SAX (KRYSS)



OXER

Höjd= ca 5 cm mellan bak och frambom.
Längd=Minst lika långt som det är högt.
(Parallelloxer är lika högt i bak som i fram.)

STIGSPRÅNG

Höjd = Frambom ca 3/4 av hindrets höjd.
Längd = Ungefär 2/3 av hindrets höjd.

RYTTARENS FYSIK

Ryttare är idrottare!

Att rida är fysiskt krävande. För att Du ska orka prestera ditt bästa som ryttare och kunna utföra ett bra jobb med Din häst behöver du satsa på att vårda Din egen hälsa och fysik. Träna gärna något annat vid sidan av ridningen.

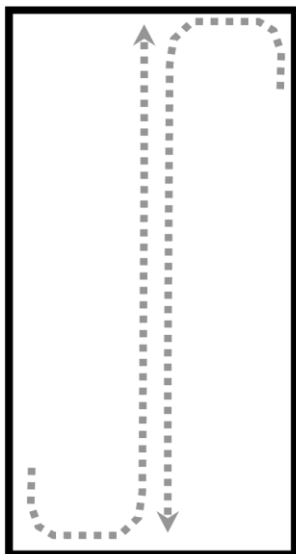


En bra kondition leder till en bättre koncentrationsförmåga. Med en bra koncentrationsförmåga är det lättare att lära sig och att fokusera på uppgiften. Med styrketräning får man bättre bålstabilitet. Och bålstabiliteten spelar stor roll för ryttare eftersom den hänger ihop med den grundläggande balansen och positionen.

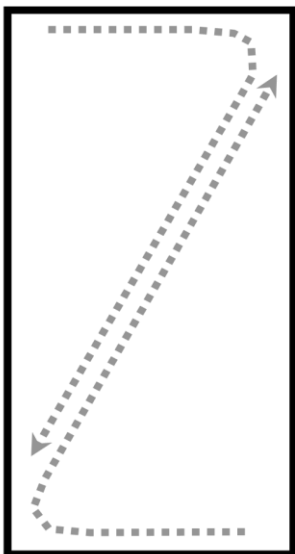
Det är viktigt med vila och sömn när du tränar!

Det är viktigt att få i sin näring när du tränar!

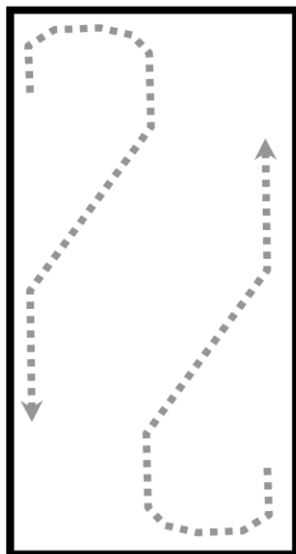
Vägarna på ridbanan



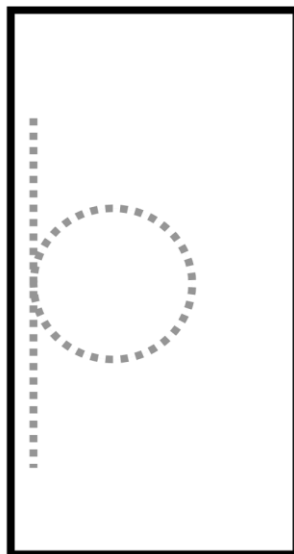
Vänd rätt upp Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.



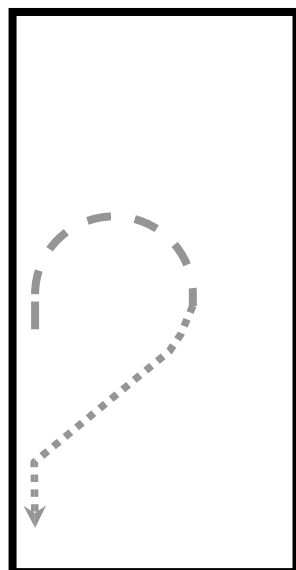
Vänd snett igenom Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.



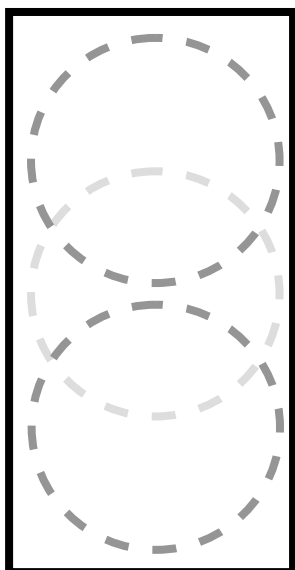
Vänd halvt igenom Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.



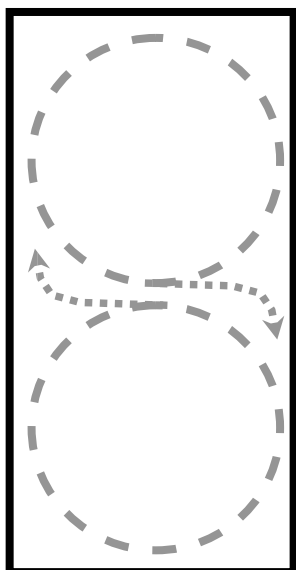
Volta En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



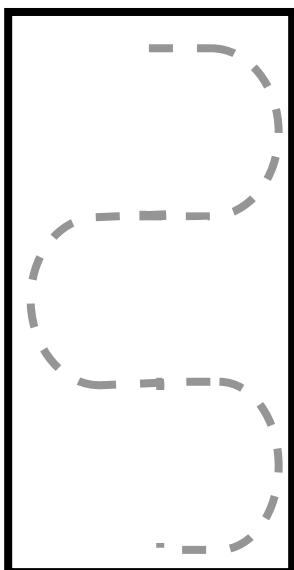
Volt tillbaka Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.



På volterna Man rider på någon av de stora volterna. Det är vanligast att man använder kortsida volterna men man kan även rida på stora mittvolten.



Byt om volt Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.



Serpentinspår Rider man för att mjuka upp hästen. Varje båge räknas som en serpentinbåge. Bågen börjar och slutar vid medellinjen.

FODER

Hästen är en gräsätare och i vilt tillstånd söker den föda omkring 16-18 timmar varje dygn. Den naturliga födan för hästen är gräs. Hästar som står uppstallade har samma behov som vilt levande hästar av att äta gräs och att äta ofta för att må bra. Hö eller hösilage är den viktigaste komponenten i hästens foderstat. Hästen har en liten magsäck och måste därför utfodras ofta. Minst 3-4 ggr/dag.

Hästens kostcirkel indelas i grovfoder, kraftfoder samt mineraler och vitaminer:

GROVFODER

Hit räknas hö, hösilage och halm. Ett bra hö eller hösilage täcker till stor del hästens näringsbehov. Hö består av torkat gräs. Hösilage är gräs som konserverats och plastats in. Det är dammfritt och smakligt.

Halm har lågt näringsvärde och används mest som strö men kan även användas för att stödfodra.

KRAFTFODER

Den arbetande hästen kan även behöva kraftfoder som tillägg till sin foderstat. Till kraftfoder räknas havre, korn, vetekli, sojamjöl, betfor, lucern eller färdigfoder så som pellets eller müsli.

MINERALER OCH VITAMINER

Oftast kan även hästen behöva några extra mineraler och vitaminer. Salt (saltsten), kalcium och fosfor är de mineraler som är viktigast för hästen. Mineralfoder finns både som pulver och i flytande form. Bland vitaminerna är det A-, B-, D- och E-vitamin som är viktiga för hästar.

VATTEN

Vatten är livsviktigt för hästen. Vattnet ska hålla samma kvalitet som människans. Hästen ska alltid ha tillgång till friskt vatten! En häst dricker vanligtvis mellan 20-40 liter vatten/dag men den kan dricka upp emot 50-60 liter vatten en varm sommardag.



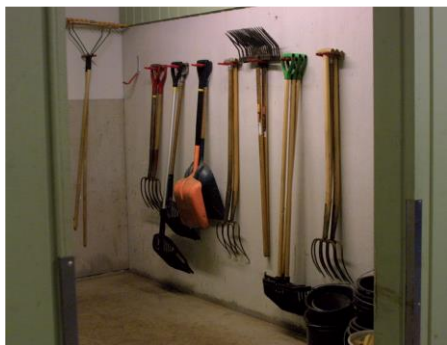
VISITATION

Hästen ska visiteras varje dag, oavsett om den ska ridas eller inte. Med visitation kontrollerar du hästens hälsotillstånd. Genom att alltid vara observant när du umgås med hästen, lär du dig snart hur den brukar se ut och bete sig. När du lärt känna hästen kan du snabbt upptäcka om något inte står rätt till med den. Ett bra tillfälle att visitera sin häst är i samband med den dagliga rykten.

Visitera alltid i samma ordning. När du visiterar din häst ska du stryka med din hand över rygg och ben. Alla skötare ska kunna svara på följande frågor: "Fanns det där igår?" och "Brukar det alltid kännas så här?". Den som dagligen sköter om hästen har bäst förutsättningar att känna till den bäst. Rider du på ridskolan pratar du med din ridlärare om du är osäker eller tycker något verkar misstänkt med din häst.

Tänk på att alltid sköta om din häst även efter ridpasset. Så att du inte missar något innan du går hem.

DAGLIG RENGÖRING HOS HÄSTEN



Varje dag ska du inte bara sköta om och visitera hästen, du ska även göra rent i boxen eller spiltan. Vid den dagliga rengöringen bör du vara uppmärksam på hur det ser ut i boxen. Genom att titta hur det ser ut i boxen kan du få många svar på om allt är som vanligt och hästen mår bra. Är gödseln blöt? Är högivan uppäten? Är det blötare än vanligt på golvet i boxen? Har den druckit? Sticker det ut några vassa föremål från galler eller annat?

RIDSPORTENS LEDSTJÄRNOR

DU SKA KÄNNA TILL ATT LEDSTJÄRNORNA HANDLAR OM MÄNNISKAN OCH HÄSTEN.

För att alla ska trivas och känna sig trygga inom ridsporten, både hästar och människor, har ridsporten samlats kring några ledstjärnor.

Ledstjärnorna är inget projekt utan ett långsiktigt arbete som vi hoppas ska genomsyra varje del i din ridsportvardag och vara ett naturligt steg att i fortsättningen skapa en idrott med hög etik och moral. Vi har tagit fram två olika slags ledstjärnor; de som har med hästen att göra och de som gäller samspelet mellan dig och dina medmänniskor.

HÄSTEN

Ledstjärnor som handlar om hästen



1

Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden



2

Jag behandlar alla hästar med respekt



3

Jag ser till att hästen finns i en trygg och säker miljö och jag reagerar om den far illa



4

Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av



5

Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen

LEDSTJÄRNOR FORTSÄTTNING

MÄNNISKAN

Ledstjärnor som handlar
om dig och människorna
i stallet



1

Jag visar respekt för alla människor



2

Jag bekräftar och berömmar andra



3

Jag berättar öppet och tydligt om
jag har olika uppdrag och roller



4

Jag är en god förebild för ridsporten



5

Jag tar ansvar och agerar om
någon bryter mot våra regler



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Källor: Uppsala ponnyklubb, Ulrika Pernler, Svenska Ridsportförbundet, Hästhållning i praktiken, Torns ryttaförening, Hippson, Equipage, Troxhammars RF, Ridsportens fysprofil, Prestera Mera, Ridsporten vill, Björn Sandgren, Hästens Anatomi, Konsumentverkets broschyr "Välkommen till stallet" SvRF:s Verktöglåda "Trygg i stallet".