

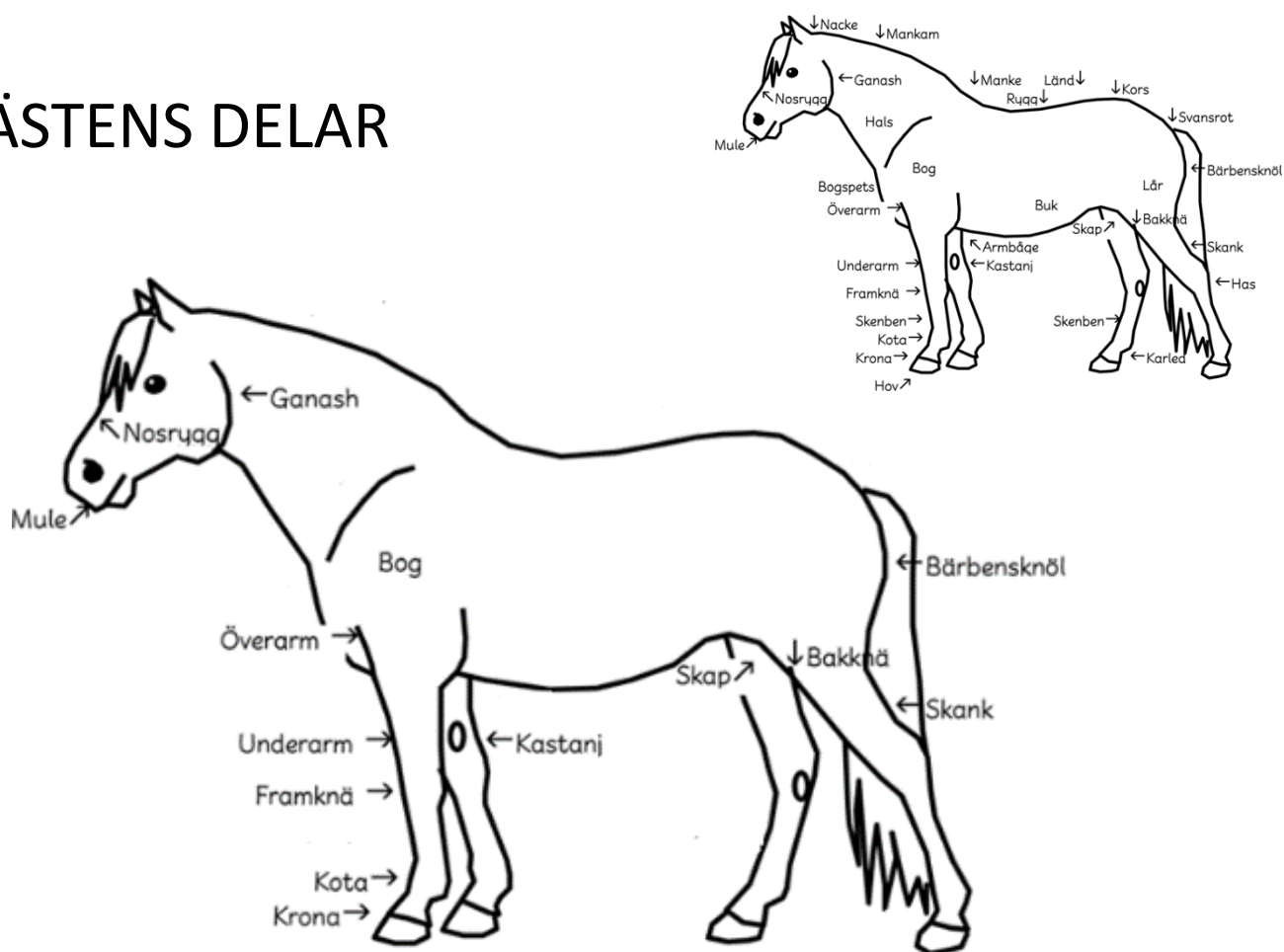
TEORI

RYTTARMÄRKE 3



- Dressyr:** Specialprogram märke III. Rids enskilt med bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll.
- Hoppning:** Bana enligt banskiss innehållande travbommar, travhoppning, volter, och ett enkelhinder som hoppas i galopp. Hinderhöjd 30-70 cm beroende på häststorlek.
- Visa:** Tillpassning av utrustning, skötsel av utrustning, tillpassning av stigläder och sadelgjord - uppsuttet
- Teoriprov:** Provet görs skriftligt
- Teori innehåll:** Utökad kunskap i olika hästraser, hästens kroppsdelar, hästens beteende, färger och tecken, hästens utrustning och tillpassning, foderlära och daglig visitering. Leda hästen till och från hagen och regler som gäller på ridbanan.

HÄSTENS DELAR



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.

HÄSTENS HÅRBEKLÄDNAD

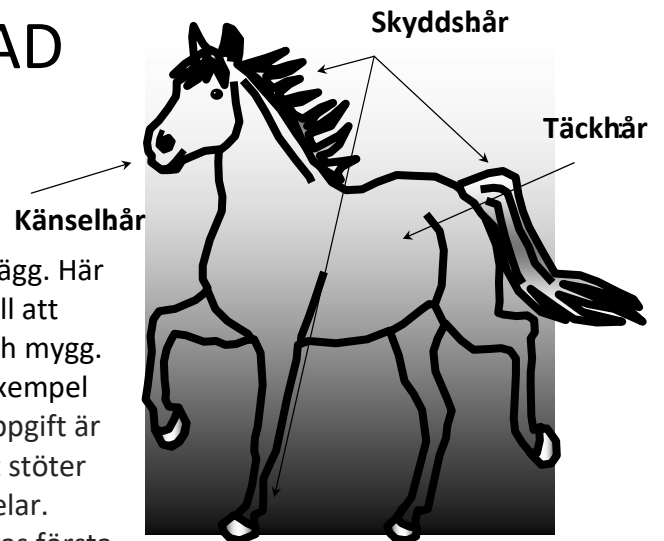
Hästens hårbeklädnad består av:

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.



HÄSTENS FÄRGER

När man ska lära sig hästens färger är det bra att känna till vad täckhår och skyddshår är. Se ovan. Hästens färger delas in i hela färger, blandade färger och brokiga färger.

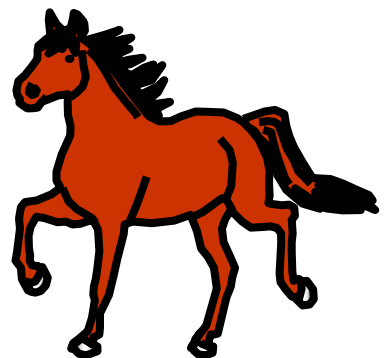
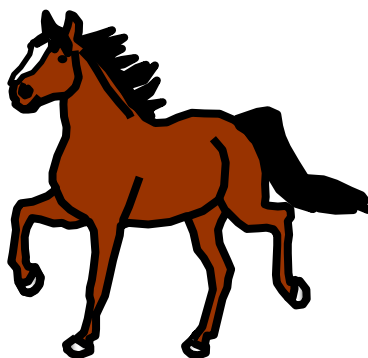
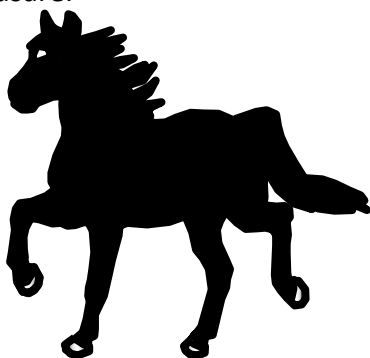
HELA FÄRGER:

Täckhåren har en färg. Till dessa hör:

Svart: Täckhår och skyddshår är helt svarta. (även kallad rapp)

Brun: Täckhåren är bruna. Skyddshåren är svarta.

Fux: Täckhår i röda nyanser. Skyddshår i samma färg som täckhåren eller ljusare.



HUVUDETS TECKEN



Ulrika



Vita hår i pannan



Stjärn, Snopp



Skjuten stjärn



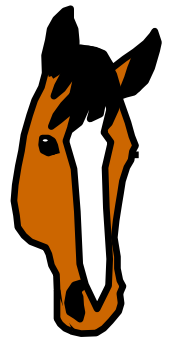
Stjärnämne



Ringstjärn



Oregelbunden stjärn



Bläs



Strimbläs



Lykta



Genomgående bläs



Bruten bläs

BENETS TECKEN



Vit kota



Vit krona



Vit ball



Vit kvartsstrumpa

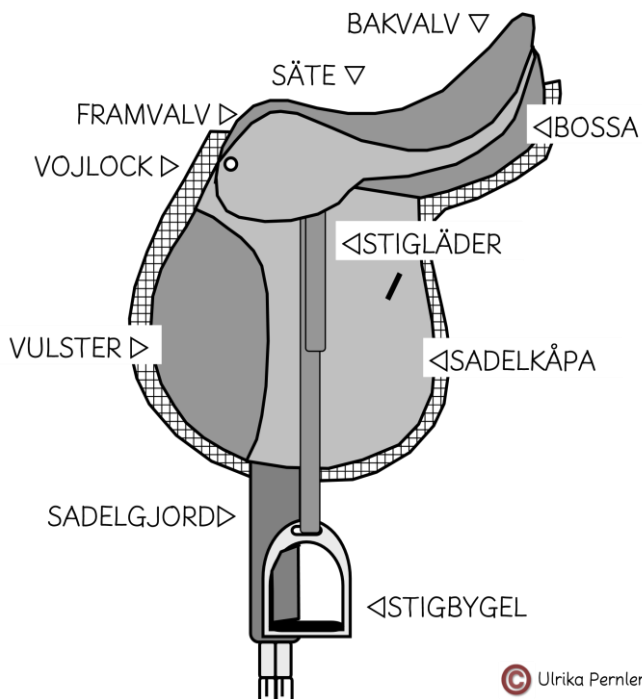


Vit halvstrumpa



Vit helstrumpa

SADELNS DELAR



Sadeln kan vara antingen av läder eller syntetiskt material. Det finns olika sadlar för olika ändamål. De vanligaste sadlarna är allroundsadel, dressyrsadel och hoppssadel. Sen finns det sadlar för annan ridning också som western, islandshäst, kapplöpning med mera. Det viktigaste med sadeln är att den ska hjälpa ryttaren att sitta rätt. Den ska vara bekväm och ge stöd åt skänkeln.



Allroundsadel



Dressyrsadel



Hoppssadel

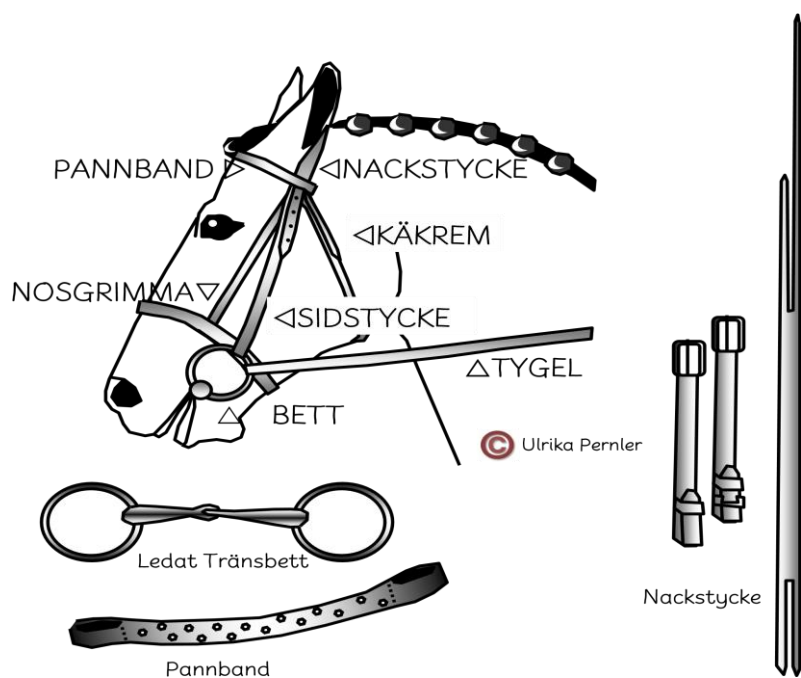
Under sadeln ska det ligga en vojlock eller ett schabrak. Vojlocken är skuren efter sadeln medan schabraket är fyrkantigt och ser ut lite som en filt.

Vojlocken skyddar sadeln mot hästhår, stöv och svett. Den fördelar också trycket från sadeln över del av hästens rygg. Ibland kan även en padd användas under sadeln för bättre komfort.

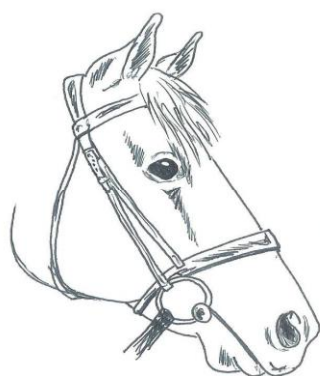
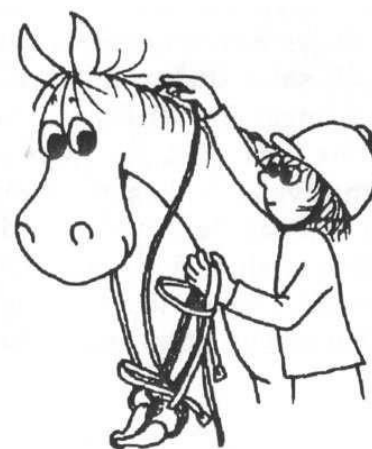


Sadelgjorden håller sadeln på plats, och spänns åt runt hästens buk. Stigbyglarna är ryttarens fotstöd. Dom ska sitta på fotbladet där foten är som bredast. Använd gärna någon typ av säkerhetsstigbygel.

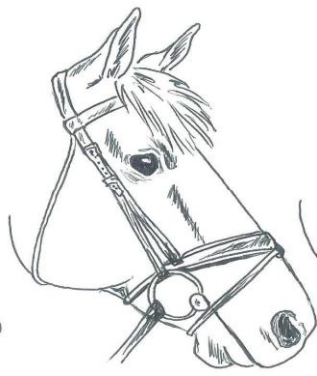
TRÄNSETS DELAR



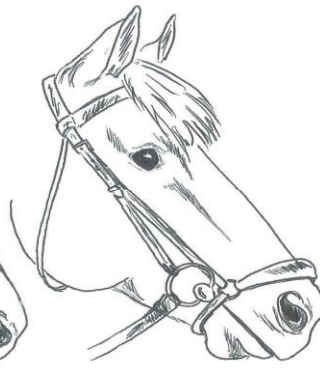
Tränsset eller som det också heter; huvudlaget består av många olika delar. Det går att spänna isär så att man kan avpassa storleken efter hästens huvud. I munnen sitter **bettet**. Det finns olika sorters brett beroende på hur hästen ser ut i sin mun och hur den fungerar när man rider. Det vanligaste brettet är ledat tränsbett som på bilden ovan. **Nosgrimman** sitter runt hästens nos och finns också i flera olika modeller. Den engelska nosgrimman spänns innanför sidostyckena. Och ser ut som på bilden ovan. Det finns också remontgrimman som spänns nedanför brettet och achengrimman som ser ut som den engelska men som även har en tunn nosrem som spänns nedanför brettet. 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 ganaschen och remmen.



ENGELSK NOSGRIMMA



ACHENGRIMMA



REMONTGRIMMA

SKÖTSEL AV UTRUSTNING

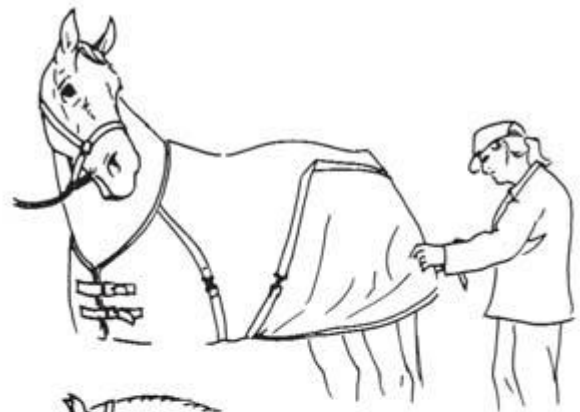
För att utrustningen ska sitta bra på hästen, hålla länge och vara säker är det viktigt att man tar hand om den ordentligt. Du putsar sadel och träns regelbundet med lädervål. För att få lädret mjukt kan man även använda läderbalsam. Samtidigt när du putsar kontrollerar du att utrustningen är hel i alla 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.

SÄTTA PÅ OCH TA AV ETT TÄCKE

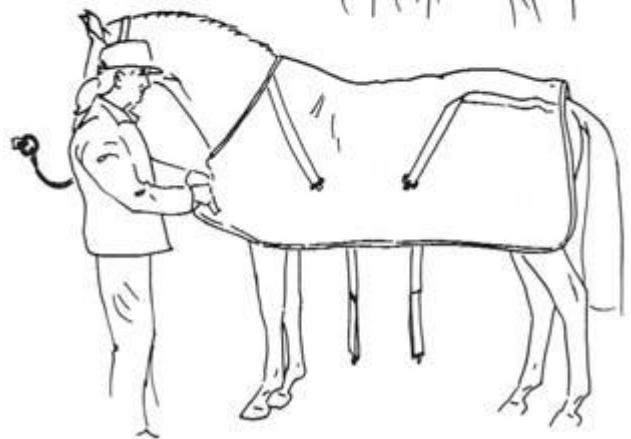
När du ska ta av ett täcke börjar du alltid bakifrån och går framåt:

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



När du ska ta på ett täcke börjar du alltid framifrån och går bakåt:

- Börja alltid med bogspännena,
- fortsätt med bukjordarna,
- avsluta med bensen.



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

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.

FORTSÄTTNING VISITATION

VISITERA – REAGERA - AGERA

Det du bör kontrollera är:

- **Boxen:** Börja med att kontrollera hur det ser ut i boxen. Har den varit orolig?
 - **Avföring:** När släppte hästen senast en hög? Normal konsistens? Torr? Blöt? Diarré?
 - **Vatten:** Hästen ska alltid ha fri tillgång på vatten. Kontrollera vattenkoppen eller vattenhinken så det är fräscht vatten. Misstänker du att den har druckit dåligt så kan du kontrollera flankerna. Är flankerna uppdagna kan det bero på att hästen inte druckit tillräckligt. Man kan även kontrollera om den har vätskebrist genom att ta tag om skinnet mitt på halsen med tummen och pekfingret, lyft skinnet ett par centimeter. När du släpper skinnecket ska det släta ut sig på ett par sekunder. Tar det längre tid kan det bero på vätskebrist.
 - **Krubbkick:** Kontrollera att hästen ätit upp sitt foder. En häst lämnar sällan kvar mat.
- **Titta på hästen:** Börja med att titta på hur hästen betar sig, ser allt ut som vanligt?
 - **Kroppshållning** = Öronspel, ögonen, ser hästen onormalt hängig ut?
 - **Uppträdande:** Verkar hästen orolig? Har den legat mycket ned? Rullar den sig? Är den svettig eller andfådd? Se till att du känner till hästens normala uppträdande. Förändringar i beteendet kan bero på många olika saker.
 - **Belastning:** Hästen ska belasta benen lika mycket. Det är normalt att hästen då och då vilar ett bakben. Vilar hästen ett framben är något fel.
 - **Näsa:** Ett par droppar genomskinligt näsflöde räknas som normalt. Är flödet rikligare, tjockt och färgat gult tyder det på att hästen har en infektion.
 - **Slemhinnor:** Lyft på överläppen och bedöm slemhinnans färg ovanför tänderna. Normalt ljus rosa, men färgen kan variera vid olika tillstånd från mycket blek till blå-grå- rödaktigt missfärgad.
 - **Hovarna:** Lyft, kratsa och kontrollera hovarna varje dag. Sitter alla skor på?
- **Palpera:** Använd dina händer och känn igenom hästens kropp. Känns allt som det brukar?
 - **Ben:** Känn efter att det inte finns svullnad, värme, smärta eller sår.
 - **Muskler:** Musklerna ska inte ömma för ett lätt tryck. Man känner igenom hästens muskler med handen. Hästen ska inte reagera genom att sjunka undan eller spänna emot.
 - **Hur ser det ut där sadeln ligger?** Finns det några trycksår eller skav efter sadeln? Kontrollera även där sadelgjorden sitter. Känn även efter där tränset/huvudlaget sitter. Det får inte finnas små sår eller blivande skavsår under tränset.
- **Temp, puls, andning:** Misstänker du något som är fel kan det vara bra att du känner till hur du kontrollerar hästens puls, andning och temperatur.
 - **Hästens normaltemperatur** är 37-38 grader och tas med en febertermometer i hästens ändtarm. Varje häst har en individuell normaltemp. Kontrollera gärna denna morgon och kväll under några dagar när hästen är frisk för att veta mer exakt vilken normaltemp din häst har.
 - **Hästens normalpuls** är 28-40 slag/minut. Du kan känna pulsen bland annat på undersidan av ganaschen där det löper ett blodkärl, men även nere vid kotan där den är som bredast. Vid sidan av ögat, alltså vid tinningen. På utsidan av bakbenet, strax nedan om hasen. Känn lätt med fingertopparna. Kan kräva lite träning!
 - **I vila** har hästen normalt 8-16 andetag/minut.

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?

VILKA REDSKAP BEHÖVER DU NÄR DU SKA GÖRA RENT HOS HÄSTEN?

- Kärra att lägga gödseln i.
- Grep, som finns i flera olika modeller och fungerar bra när din häst står på halmbädd.
- Plastgrep, fungerar bra till spån- och torvbädd.
- Skyffel
- Sopkvast

Redskapen ska alltid förvaras så att ingen häst kan göra sig illa på dem.



VILKA STRÖMEDEL FINNS DET ATT VÄLJA PÅ?

Det finns olika strömedel att välja mellan, halm, torvströ, papper eller spån.

- Halm-De flesta hästar mår bra av att stå på halm, de kan plocka och småäta under den tid de står på stall och har då lite sysselsättning. Det är mycket viktigt att halmen är av god hygienisk kvalitet. Halmen ska lukta friskt och vara dammfri.
- Spån- För att det ska bli en bekväm bädd för hästen att ligga på, måste bädden vara minst 15 cm tjock. Det finns flera typer av spån. Kutterspån och Spånpellets. Kutterspån används som den är medan spånpelletsen ska blötas innan användning så att pelletsen luckras upp.
- Torvströ- Torv som används till hästen köper du i komprimerade plastförpackningar. Det blir ganska mörkt i stallet av torvströ, men i övrigt är torv ett tillfredsställande strömedel.
- Papper- papper är ett nästintill dammfritt strömedel som är lämpligt för hästar med svårare luftvägsproblem.

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 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.



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 fleamar (tar upp överläppen) förbättrar den sitt luktsinne ännu mer.

SMAK

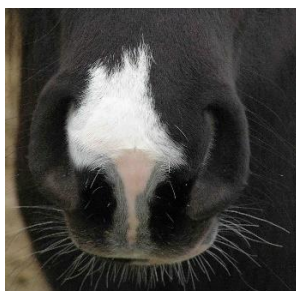
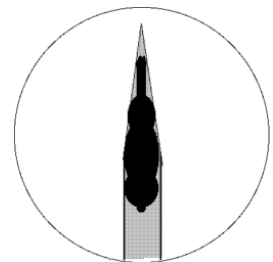
Smaksinnet är bra när det gäller sådant som är viktigt för hästar.

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.



KÄNSEL



HÖRSEL



LUKT



SMAK

HÄSTENS BETEENDE OCH INSTINKTER

Hästen är ett vanedjur, 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.

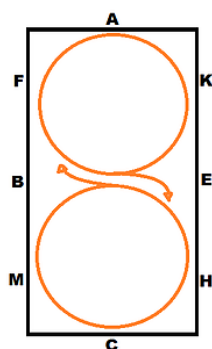
FLYKT

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.

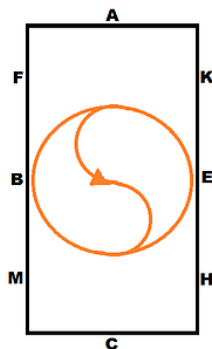
FODER

Hästar har ett stort tuggbehov och måste tugga och äta i stort sätt jämt. Om de får vara ute med sina kompisar 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.

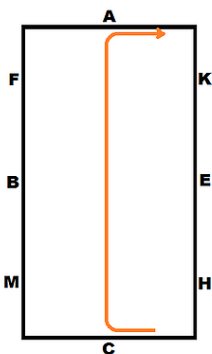
RIDVÄGAR



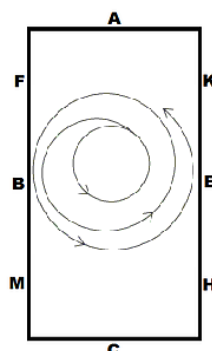
BYT OM VOLT



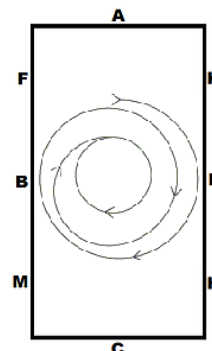
VÄND IGENOM VOLTEN



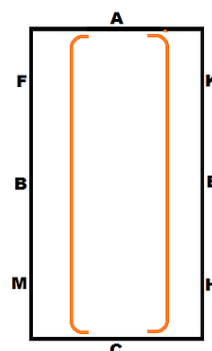
MEDELLINJEN



ÖKA VOLTEN



MINSKA VOLTEN



KVARTSLINJEN

REGLER PÅ RIDBANAN

- När du ska gå in i ridhuset: Knacka på dörren, vänta på svar (så att alla som är inne i ridhuset kan göra sig beredda på att dörren öppnas.)
- Sitt upp i mitten av en volt där är du minst i vägen.
- Håll ett ordentligt avstånd till hästen framför.
- Håll till höger när du möter en annan ryttare.
- Ryttare som rider på fyrkantspåret har företräde framför ryttare som rider en väg, t ex stora volten.
- Halt kan man göra i mitten av en volt, då är man minst i vägen för andra ryttare.
- De snabbaste gångarterna rids på fyrkantspåret, skritt rids innanför.
- Stör inte andras hästar genom att ideligen smacka, prata för högt osv
- Tala om för de andra när du tänker gå ut.

ATT TÄVLA

Tävlingarna delas in i olika "svårighetsgrader". Klubbtävling är den enklaste formen av tävling. Sedan kommer Inbjudningstävling, Lokal tävling, Regional tävling, Nationell tävling och Elittävling.

Att börja tävla på klubbtävling är ett bra sätt att lära sig hur en tävling går till. Där kan man också passa på att vara funktionär för att förstå ännu bättre hur en tävling går till.

För att rida på lokal tävling eller högre behöver man ha Grönt Kort och Ryttarlicens. Grönt kort kurs brukar anordnas av din ridklubb. Den kan du gå från och med det året du fyller 13 år.

Ponnyer är i tävlingssammanhang uppdelade i fyra kategorier beroende på dess mankhöjd:

Kategori A -107 cm

Kategori B 107,1-130 cm

Kategori C 130,1- 140 cm

Kategori D 140,1- 148 cm (148 cm = max höjd för att räknas som ponny)

Häst 148,1 cm och uppåt

Tävlingsgrenar som hör till Svenska Ridsportsförbundet:

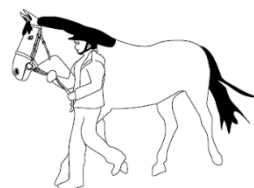
- | | | |
|--------------|---------------------|------------|
| - Dressyr | - Körning | - Gymkhana |
| - Hoppning | - Distansritt | - Voltige |
| - Fälttävlan | -Working Equitation | |

Alla dessa grenar har sina egna Tävlingsreglementen (TR). Där kan man läsa de fullständiga reglerna för varje gren. Alla TR hittar du på Svenska Ridsportförbundets Hemsida

www.ridsport.se

ATT LEDA HÄST

När man leder en häst ska man alltid ha grimma och grimskaft eller träns. Man ska inte hålla direkt i grimman eller snurra grimskaftet 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.



VISA HÄST VID HAND

Om du ska visa häst vid hand vid till exempel tävling, utställning eller veterinärbesiktning ska du ha träns på hästen. Du för den i anvisad gångart, antingen skritt eller trav på rakt spår. Du går vid bogen. Du har tyglarna i två händer i skritt och enhandsfattning i trav. Du vänder på anvisad plats. Vänd alltid hästen ifrån dig.

RYTTARENS SITS

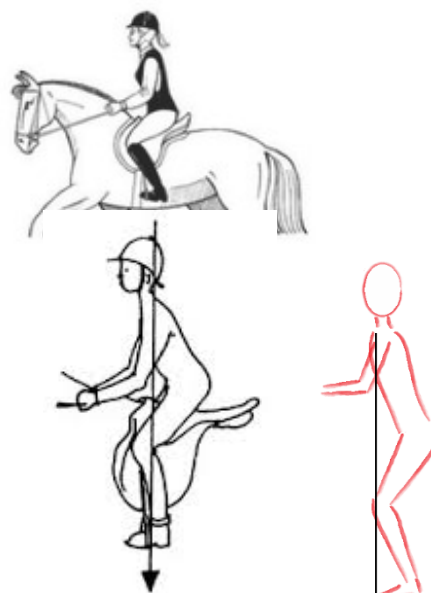
LODRÄT SITS.

I den lodräta siten går det en lodrät linje som går genom öra-axel-höft-häl. Sedan går den en rak linje från armbågen-handen-hästens mun. Bakifrån sett ska ryttaren sitta mitt över hästens ryggrad. Hälen ska vara den lägsta punkten. Blicken ska vara riktad framåt. Armbå- garna ska vara intill kroppen. Tummen ska vara högsta punkten på handen och handlederna ska vara svagt böjda inåt.



LÄTT SITS

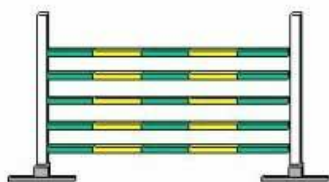
I en lätt sits står man upp i stigbyglarna. Det går en lodrät linje från axeln-knä-tå. Även här går det en linje mellan armbåge-hand-hästens mun och tummen ska vara högsta punkten på handen och hälen lägsta punkten på foten. Man kan skilja på två och tre-punktsits. Eller lätt sits och djup lätt sits. Två punkt sits = Lätt sits är när ryttaren helt står upp dvs har två punkter i sadeln, = de båda stigbyglarna. Tre punkt sitsen däremot blir något djupare. = Djup lätt sits. Ryttaren kommer ned och lägger ca en tredjedel av sin vikt i sadeln, en tredjedel av sin vikt i ena stigbygeln och en tredjedel i andra stigbygeln. Där av tre-punkt-sits = tre punkter i sadeln.



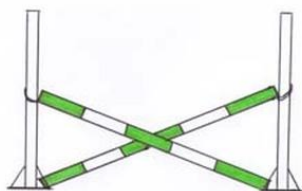
GYMNASTIKHOPPNING & CVALETTI

Bommar, cavaletti och olika typer av serier räknas som gymnastikhoppning. Cavaletti är upphöjda bommar som rids både i skritt, trav och galopp. Det är bra både för ryttaren och hästen med cavaletti, gymnastikhoppning och andra typer av serier. Bommar och serier är en bra förberedande övning inför hoppning. Ryttaren tränas sin balans, blick och följsamhet i den lätta sitsen. Ryttaren övar även på att rida rakt och att hålla ett jämnt och passande tempo för övningen. Rätt tempo och rätt avstånd=Hästen sätter sina hovar mitt emellan bommarna. För hästen är detta ett gymnastiserande arbete som ger bra styrketräning, den blir uppmärksam, smidigare, får bättre balans och den får även bättre självförtroende.

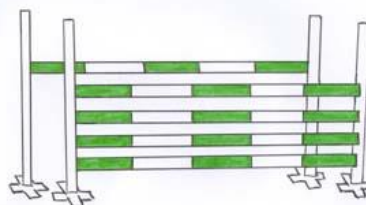
HINDERTYPER



RÄTTUPSTÅENDE



SAX (KRYSS)

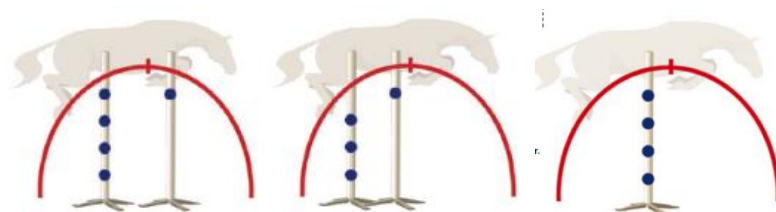
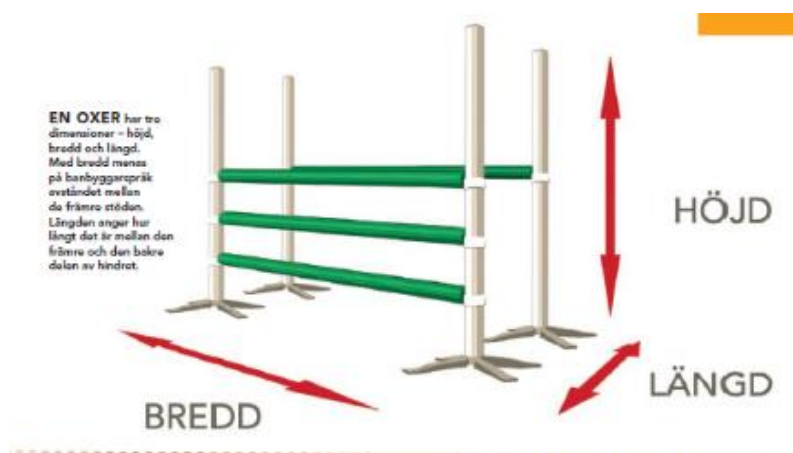


OXER

Höjd= ca 5 cm mellan bak och frambom
Längd=Minst lika långt som det är högt
(Parallelloxer är lika hög 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. Ryttare lägger mycket tid på och kraft på att ta hand om hästen på bästa sätt med bra foder, beräknade foderstater, rätt träning, rätt vila och vård så att hästen ska kunna prestera så bra som möjligt.

Frågan är... Är du lika noggrann med hur du tar hand om dig själv?

FYSTRÄNING FÖR ÖKAD PRESTATION

- Kondition - Uthållighet - Alert
- Styrka - Bättre sits – Bättre inverkan
- Rörlighet – Balans – Följsamhet

Man får bättre koncentrationsförmåga om man har en bra kondition. 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. Viktiga saker för att kunna prestera i sadeln och inte blir till en last för din häst.

EN VÄLTRÄNAD RYTTARE PRESTERAR BÄTTRE

"Hästens hälsa och träning har sedan länge ansetts viktiga för att nå framgång i vår sport. Numera läggs allt mer vikt på att även ryttarna ska må bra. Det är lika viktigt att utveckla människan som hästen. För att främja en allsidig utveckling hos barn och ungdomar vill vi motverka en alltför tidig specialisering. Vi vill också uppmuntra våra aktiva att komplettera träningen i stallet med annan fysisk aktivitet för att utveckla motorik, smidighet, styrka och kondition".

Ur Ridsporten Vill

Fysisk träning för bättre kvalitet i ridningen

- Dina naturliga reflexer och signaler i kroppen blir effektivare och finkänsligare.
- Du blir mer mottaglig för de signaler som hästen ger dig.
- Du orkar upprätthålla en hög koncentration och känslighet under längre tid.
- Du kan få stora mentala effekter av träningen – är kroppen stark blir även hjärnan pigg!
- Du förbättrar din sits och inverkan.

RYTTARENS KOST

Matens betydelse för ditt träningsresultat och din hälsa är stor, ja till och med avgörande.

För att du skall orka träna och fokusera behöver Din kropp bränsle, men också vitaminer, mineraler och vätska. Hur du äter har stor betydelse för Din prestation som ryttare och samspelet med Din häst.

Vad du äter är av lika stor betydelse som att ge hästen ett bra foder.

RIDSPORTENS CODE OF CONDUCT

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

RIDSPORTENS LEDSTJÄRNOR

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 Verktygslåda "Trygg i stallet".