

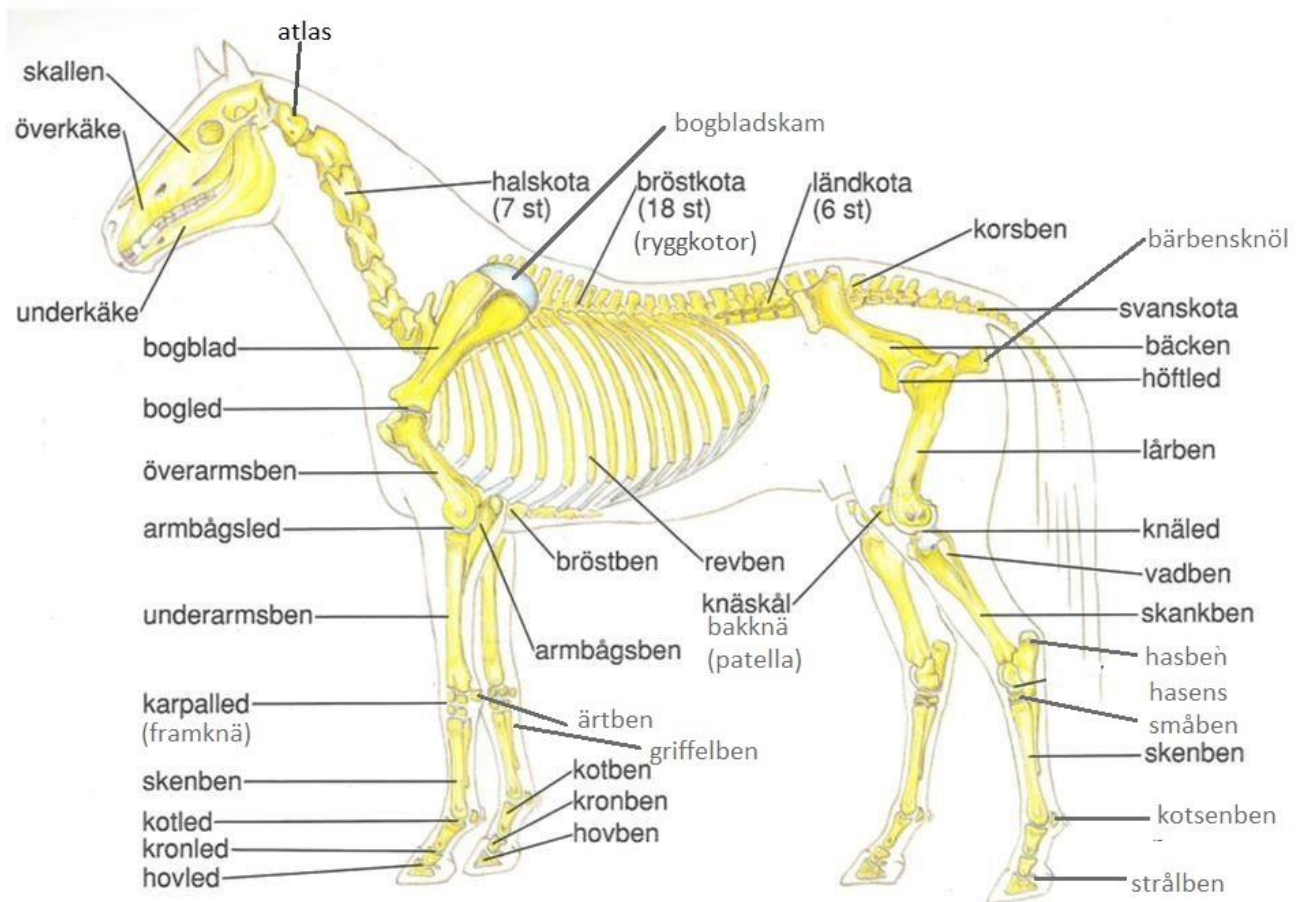
TEORI

BRONSMÄRKET

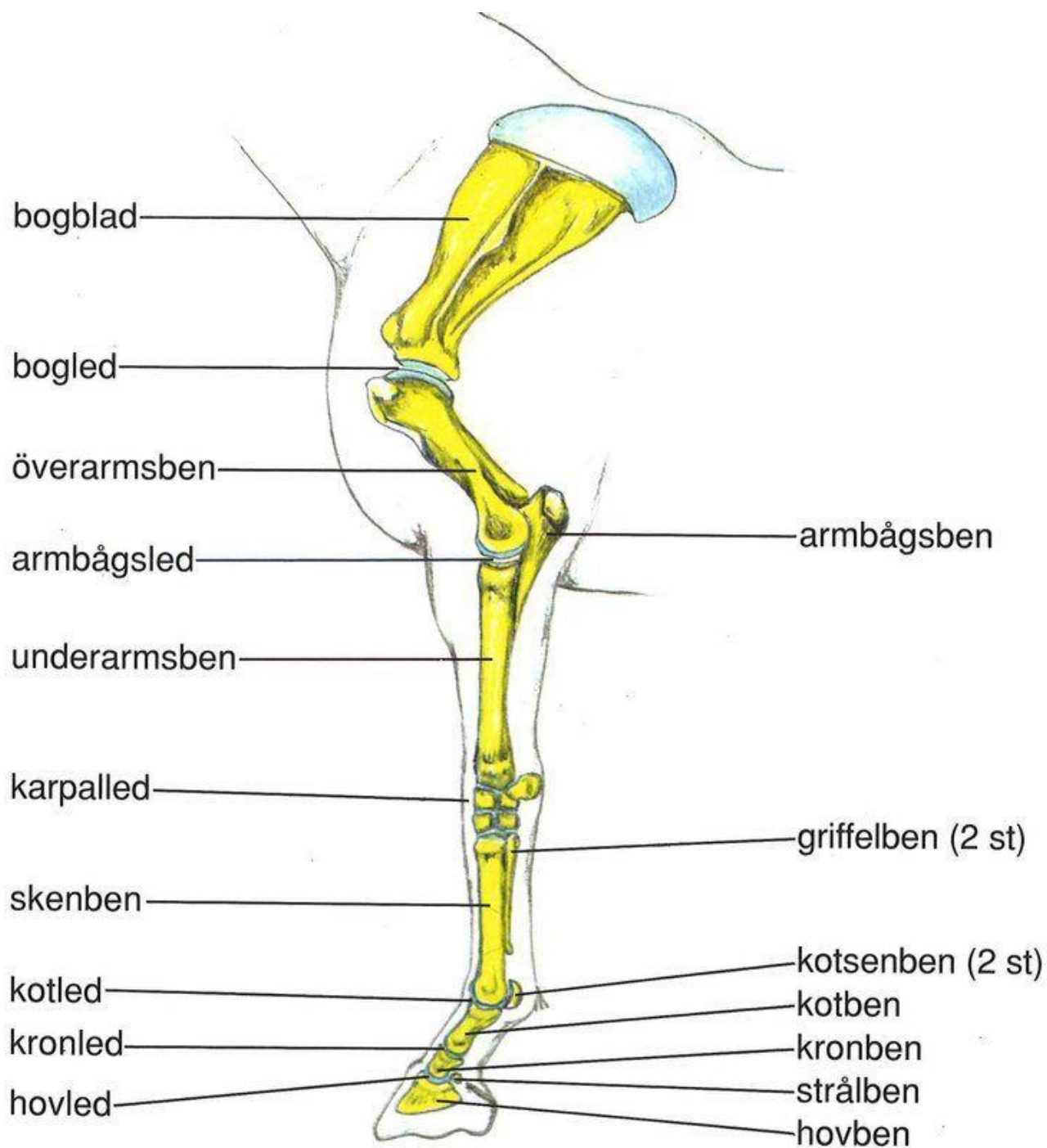


- Dressyr:** Lätt B:1 enligt tävlingsreglementet i dressyr. Lägst 60 % av maxpoängen.
- Hoppning:** Banhoppning med minst 8 hinder på en hinderhöjd motsvarande LC = 60-100cm beroende på häststorlek. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för inverkansridning. Lägst 6 stilpoäng i snitt och max 8 fel på hinder för att bli godkänd.
- Visa:** Sadling och betsling, tillpassning av ridmundering, dekorativ hästvård, bandageläggning, visning vid hand, upp- och avsittning samt tillpassning av stigläder och sadeljord uppsuttet.
- Teoriprov:** Provet görs skriftligt.
- Teori innehåll:** Hästkännedom, bandagering, hästsjukvård, sjukdomslära, tillpassning av ridmundering, allemansrätt, trafikregler, tävlingskunskap, lastning av häst, hästens färger och tecken, foderlära, hästens anatomi, häst och stallvård, hovbeslag och hästens stalloanor.

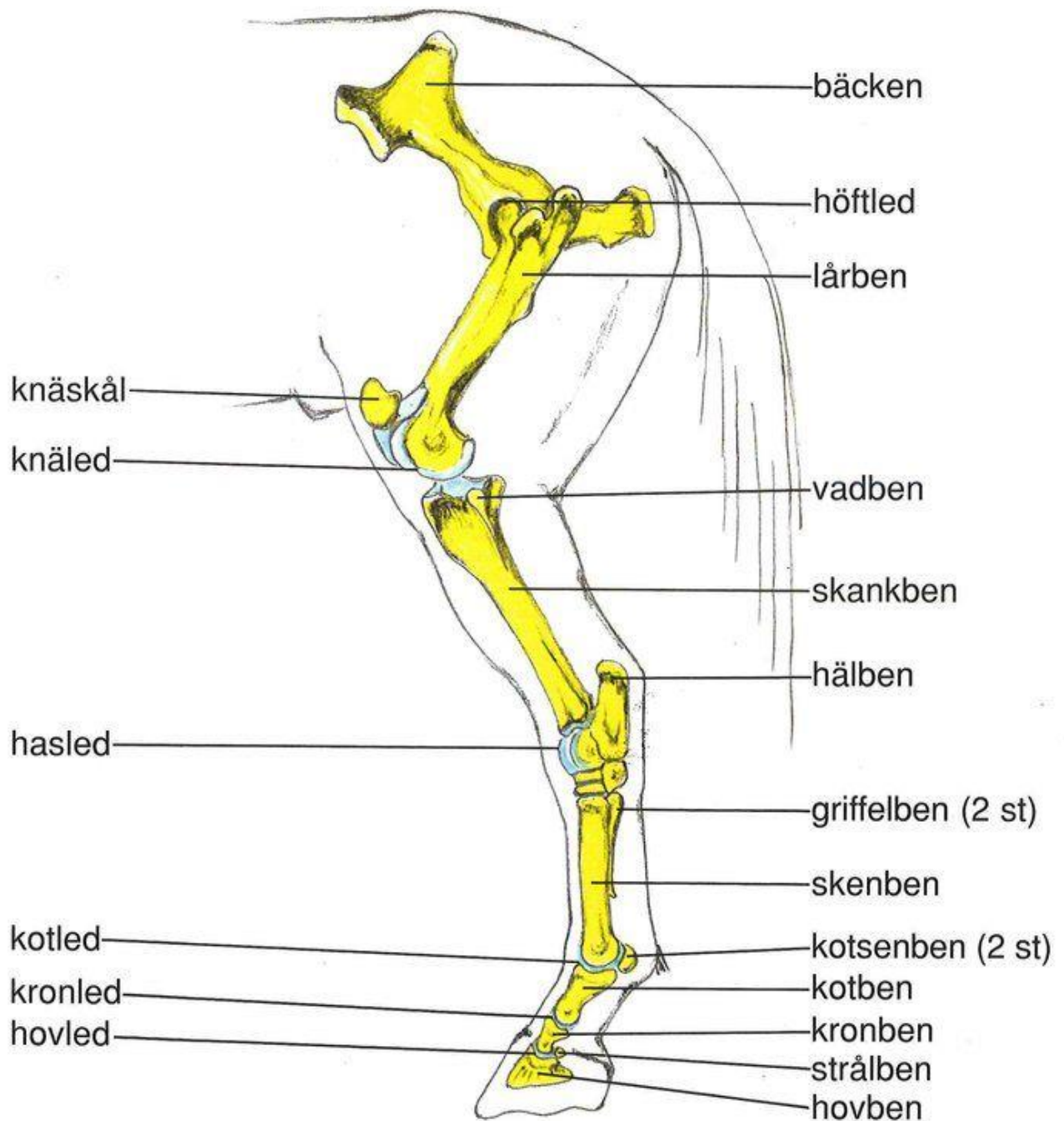
HÄSTENS SKELETT



HÄSTENS FRAMBEN

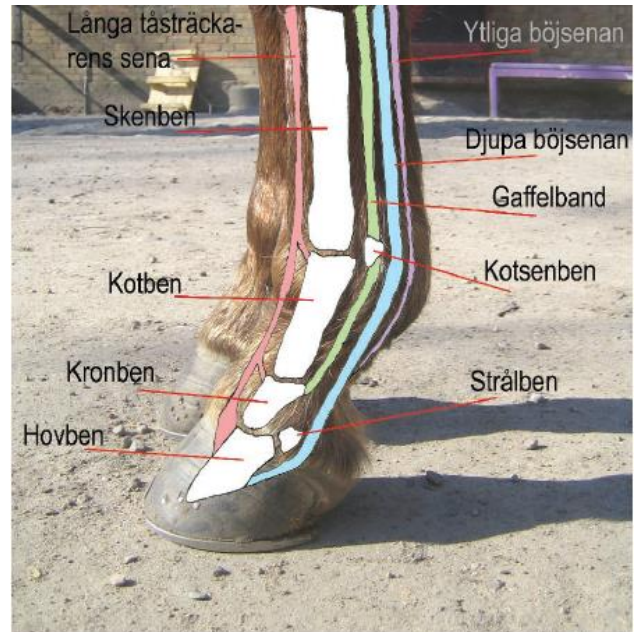


HÄSTENS BAKBEN



SENOR I NEDRE DELEN AV HÄSTENS BEN

Nedanför hasen på bakbenen och carpus (framknät) på frambenen har hästen inga muskler, utan bara senor och ben. Senorna fäster i benbitarna och ovanför hasen och carpus övergår de i muskler och får benet att röra sig. Långa tåsträckarens sena sitter på framsidan av skenbenet och fäster i kotbenet, kronbenet och hovbenet och sträcker ut benet i rörelsen. På baksidan av benet sitter gaffelbandet och böjsenorna. De sitter om och runt varandra på ett ganska komplicerat sätt. Den ytliga böjsenan sitter längst bak och bildar benets kontur, det som är ytterst är alltså inte ben, utan den ytliga böjsenan som är spänd. Innanför den sitter den djupa böjsenan som fäster i hovbenet. Böjsenorna böjer benet när hästen rör sig. Innanför dem finns gaffelbandet som hjälper hästen att stå upp.



EXTERIÖR

För att en häst ska hålla så länge som möjligt är det viktigt att den har en bra exteriör, alltså att den är byggd på det sätt som är bäst för att alla muskler, leder och senor ska fungera som de ska. Exteriören har stor betydelse för vilket arbete hästen passar för och hur hållbar den är. Även hovarna är viktiga för att hästen ska hålla. Att se om en häst är rätt byggd kan vara svårt, men vissa saker kan man alltid kolla. Till exempel kan man se om hästen är väldigt svankryggig eller om benen är raka. Men även om man vill att hästen ska ha en korrekt och bra kroppsform, så ser ju de olika raserna olika ut. Till exempel ska en fjordhäst se ut på ett sätt och en New Forest se ut på ett annat.



svenskt halvblod



fjordhäst



new forest

Här är en fjordhäst, en new forest och ett svenskt halvblod. När man avlar på de olika raserna har man olika mål med aveln. Fjordhästen avlas för att kunna användas i skogs- och jordbruk men även vara en trevlig familjehäst. New foresten ska vara en trevlig barn, ungdoms och vuxenponny som går att tävla i alla grenar. Det svenska halvblodet avlas för att vara en sporthäst som ska kunna tävla internationellt. Eftersom avelsmålen är så olika har raserna olika exteriör. Men vissa saker vill man inte att någon ras ska ha, till exempel sneda leder, för små hovar eller dåliga ryggar. Att den står rätt och riktigt på sina ben, är en bra början.

PONNYER

Ponnyer kallas alla hästar som är under 148 cm i mankhöjd. Ponnyn delas upp i fyra olika kategorier.

- A-ponny upp till 107 centimeter
- B-ponny 107,1-130 centimeter
- C-ponny 130,1-140 centimeter
- D-ponny 140,1-148 centimeter

BENSTÄLLNING

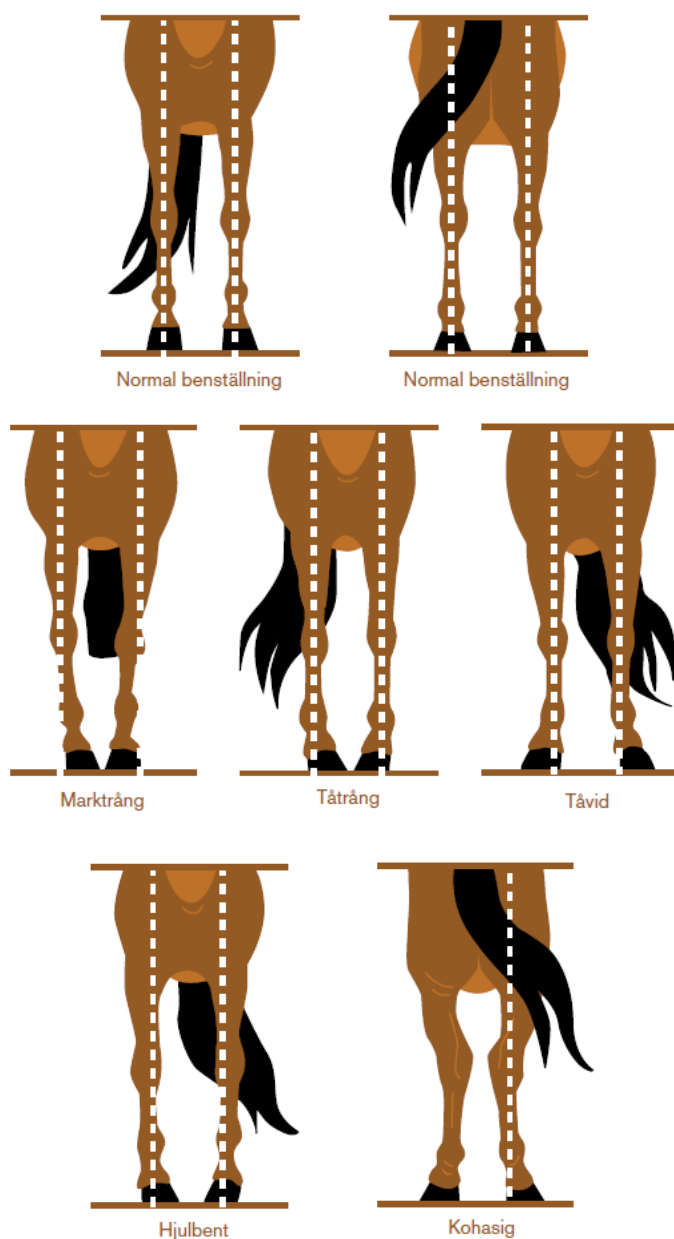
NORMAL BENSTÄLLNING

Innebär att om du drar ett streck genom benet uppifrån och ner ska strecket komma precis i mitten av benet. Då har hästen korrekta, raka ben. På samma sätt ska benen vara raka sett bakifrån.

FELAKTIG BENSTÄLLNING

Vissa hästar föds med felaktiga benställningar, alltså att benen och lederna inte är i de ställningar som de ska vara. Då är det större risk att hästen sliter ut sina leder och belastar fel. Om en häst belastar ena benet fel kan hoven ändra form och till exempel växa mer uppåt eller mer framåt än den borde. En duktig hovslagare kan rätta till sådana medfödda fel på föl, men den måste göras innan benen slutat växa. Det kan vara riskabelt att försöka ändra på en vuxen häst. Det är då stor risk att den blir halt.

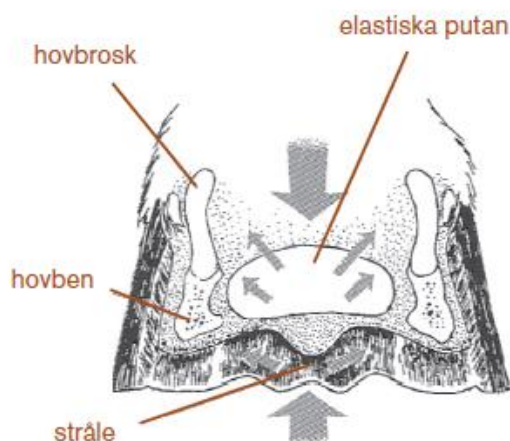
Exempel på felaktiga benställningar är: marktrång, tåtrång, tåvid, hjulbent och kohasig.



HÄSTENS HOVAR

HOVMEKANISMEN

Hästen har ju väldigt små hovar i jämförelse med sin storlek och tyngd. Hoven är därför uppbyggd på ett speciellt sätt för att hålla och klara den belastning den utsätts för. Inne i hoven, innanför hovbenet, finns något som kallas **elastiska putan**. Varje gång hästen belastar sin hov, till exempel tar ett steg, trycker marken på strålen på undersidan av hoven. Strålen är mjuk och fungerar som en trampdyna. När strålen trycks uppåt trycker den i sin tur på den elastiska putan som utvidgas ut åt sidorna. När putan blir större i sidled puttar den på hovbrosket som sitter i traktdelen av hoven och även det vidgas i sidled. Det som händer i varje steg är alltså att den bakre delen av hoven utvidgas och sedan när hoven slutar belastas drar hoven sig ihop igen. Allt detta kallas för *hovmekanismen*. Hovmekanismen fungerar även som en pump för blodet ner i hoven. Hovarna är ju väldigt långt från hästens hjärta och hästen har ingen muskelvävnad nedanför carpus (framknät) och hasen. Därför hjälper hovmekanismen till med att försörja hoven med blod. Hovmekanismen är alltså väldigt viktig för att hästen ska hålla och fungera. Det är mycket viktigt att man har en hovslagare som är kunnig och skor hästen på rätt sätt så att mekanismen fungerar även när hästen har skor på sig.



SKONING

Eftersom vi använder hästen till annat än vad den gjorde som vildhäst slits hovarna oftast mer. Därför behöver vi oftast sätta på skor på hästen för att hovarna inte ska förstöras. Men hovmekanismen fungerar sämre om man sätter på skor eftersom hovarna då är fastspikade i en väldigt oelastisk sko av järn. Kan hästen vara barfota är det till fördel för hästens hovmekanism. Hovarnas yttre del är gjorda i samma material som våra naglar, det kallas horn, och växer ca 10 mm i månaden. Det innebär att man var 6:e-8:e vecka tar av hästens slitna skor, verkar hovarna och sätter på nya skor. Verkar är när man klipper av det horn som växt ut. Man ska varken sko hästen för ofta eller för sällan. Hästens framhovar är större än dess bakhovar. Det beror på att 60 procent av hästens kroppsvikt ligger på frambenen. Räkna därför med att framskorna är ett nummer större än baskorna.

BRODDAR/SKRUVHAKAR

För att hästen inte ska halka när det är halt kan man sätta på skärpningsmedlen, dvs broddar eller så kallade skruvhakar. Broddarna skruvas i skon, i de stora hålen längst bak. Man kan antingen ha 2 eller 4 broddar/sko. Det finns både isbrodd och gräsbrodd.

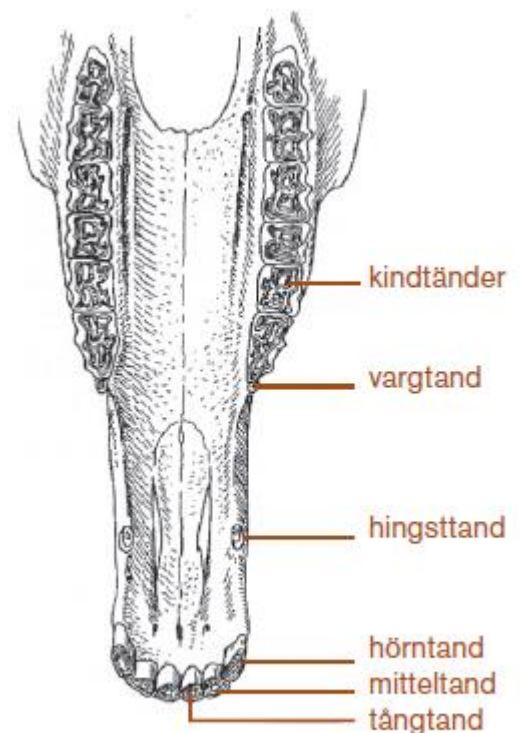
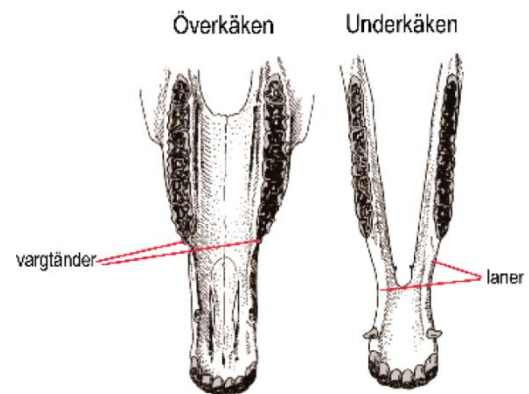
FÖLENS HOVAR

I livmodern har fölen något som kallas **fölputa**. Det är ett skyddande skikt som sitter på hovarna för att skydda den ömtåliga omgivningen de är i. När de sedan föds nöts detta bort när de går. När fölen är små är även hoven bredare vid kronranden än ved de är längst ner, men hoven breddar sig och växer till sig när fölet använder sina hovar.

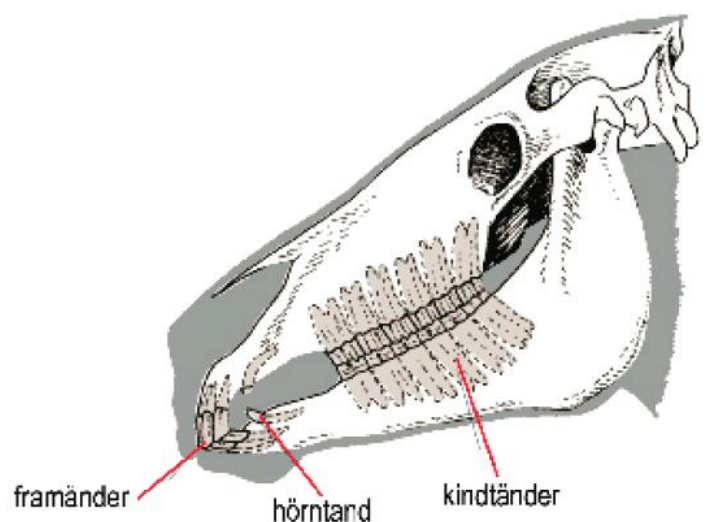
HÄSTENS TÄNDER

Hästens mjölktdandsuppsättning utgörs av 24 tänder. Det permanenta bettet utgörs av 36-42 tänder, varav 12 framtänder och 24 kindtänder samt eventuella vargtänder och betar. Tandväxlingen börjar vid cirka 2,5 års ålder och håller på till att hästen är 4,5-5 år. Betarna kan komma fram även efter detta, vanligen fram till 7-8 års ålder. Omkring 50 procent av alla hästar får vargtänder. Dessa bryter oftast fram under hästens första levnadsår. Emaljen i tanden är det som ger skärpan i bettet, vilket gör att hästen kan tugga på ett korrekt sätt. Vartefter tänderna slits när hästen äter så förskjuts nytt tandmaterial fram eftersom hästen har en så kallad fördröjd rotutveckling. Tänderna slits i allt långsammare takt ju äldre hästen blir och när det totala emaljkapitalet är förbrukat så kan hästen inte längre tillgodogöra sig födan. Hästens liv går då mot sitt slut.

Hästen är en utpräglad gräsätare och är skapt för att äta cirka 16-18 timmar per dygn. För att bibehålla en god munhälsa (och därmed även stor påverkan av övriga hälsan) är det av stor vikt att ge hästen rikligt med grovfoder. Till gamla hästar kan kraftfodret med fördel ges uppblött så att hästen bättre kan tillgodogöra sig fodret. Hästens mun är känslig och det bör man ta hänsyn till när man väljer bett och nosgrimma. Det är naturligtvis av största vikt att även den som håller i tygeln eller tömmen är medveten om hur känsligt organ det är man kommunicerar med.



Överkäken hos hingst



HÄSTENS HÄLSA

VISITATION

Varje dag bör man visitera och rykta sin häst för att se att det inte har några skador. Visitera innebär att man palperar (känner igenom) hela hästen så att den inte är varm, öm, svullen eller har sår eller liknande. Man börjar framifrån huvudet och drar sedan med händerna längs hästen. Man tittar även på hästens allmäntillstånd och ser så att den inte står konstigt, andas tungt, verkar febrig eller visar symptom på någon sjukdom. Om den verkar slö eller hängig kan man kolla andning, puls och temperatur så att de är normala.



- Andning: normalt är 8-15 andetag/min.** Kontrollera genom att hålla handen framför mulen
- Puls: normal vilopuls är 28-40 slag/min.** Kontrollera genom att känna på insidan av ganaschen
- Temperatur: normal temp är 37-38 grader.** Kontrollera med termometer i ändtarmen.

Hästen ska även ha ätit normalt, inte vara svettig utan anledning, ha blank päls och normalt hull, stå lika mycket på alla ben och inte ha diarré eller liknande. Om man misstänker att hästen kan ha vattenbrist kontrollerar man det genom att nypa tag i en bit hud på halsen, dra utåt och sedan släppa. Huden ska då dras tillbaka så att det inte syns något veck på 3 sekunder. Gör det inte om hästen har vattenbrist.

Jordbruksverket ansvarar för djurskyddet i Sverige.

SJUKDOMAR & SKADOR

SÅRSKADOR

Sårskador kan se ut på olika sett beroende på hur de uppkommit. Man brukar säga att glipande sår som är mer än 3 cm bör sys och veterinär ska kontaktas omedelbart. Vid mindre allvarliga sår där inte veterinär behöver kontaktas är det viktigt att du rengör såret ordentligt. Börja med att tvätta bort smuts med ljummet vatten, sedan kan man desinfektera såret med utspädd väteperoxid. Efter det kan man lägga bandage med bomull som fästs med gasbinda om det behövs.

Sticksår. Denna sårtyp brukar se ganska ofarlig ut men bör alltid tas på allvar. Eftersom syret har svårt att komma in i ett sticksår är det stor risk för infektion.

Skärsår. Ett skärsår kan blöda väldigt mycket och om blodet kommer från en pulsåder är det ljusrött och kommer stötvis. Det är ljusrött för att det är fullt med syre som är på väg till kroppens celler. Blödning från en pulsåder är allvarligt och måste stoppas så att inte hästen förblöder. Man får då lägga tryckförband, men då måste man lätta på det mist var 10:e minut för att inte vävnaderna som egentligen ska ha blodet får syrebrist och dör. Om det inte är från en pulsåder kommer blodet jämnt och är mörkrött. Det är mindre allvarligt.

Balltramp. Ett balltramp innebär att hästen har trampat med sina bakhovar på framfötternas ballar. Då bildas ett sår som kan behöva sys eller gipsas eller om det är djupt. Men om det är mindre tvättar man med väteperoxid och lägger på ett galoppbandage. Ett galoppbandage är ett speciellt sätt att lägga bandage på hoven. Då skadan är så nära marken är det svårt att hålla rent.

Trycksår. Trycksår kan hästen få av till exempel en sele eller en sadel som sitter dåligt. På gamla trycksår är håret oftast vitt. En ny tryckskada behandlas med kylande medel.

SKADOR PÅ BENEN

Vrickning. Om hästen vrickar sig blir den plötsligt halt och varm och svullen på benet. Den har då fått en akut ledinflammation. Det behandlas med vila, att man kyler benet flera gånger om dagen de första dagarna. Sedan efter ett par dagar kan man värma benet och lägga stödbandage.

Gallor. Gallor uppstår om leden producerar för mycket ledvätska. Den samlas då runt leden. Vanligast är i kotleden, kotledsgallor. De kan bero på olika saker, överansträngning, parasitangrepp eller om man ändrat i hästens foderstat, då kallas det foder gallor. Oftast är gallorna ofarliga, framförallt om de är mjuka och på båda sidorna. Om de beror på parasitangrepp ska man självklart behandla det och är det foder gallor kan man behöva göra något åt foderstaten.

Mugg. Mugg är en inflammation i karleden som beror på små bakterier som bildas när hästen går på fuktig mark mycket. Det bildas små sår i karleden. Om det sprider sig upp längs benen kallas det rasp. Behandlas genom att man pillar bort sårskorporna och ser till att hålla karlederna rena och torra. Man kan även använda bakteriedödande och mjukgörande salvor.

Lymfangit. Det är en inflammation i lymfkärnen som kan komma ifrån om hästen har fått stryksår eller mugg och bakterier trängt in genom såren. Hästen kan då få feber och benet blir mycket svullet. Sjukdomen kan bli kronisk. Man behandlar genom att desinfektera såret och våtvärmande omslag med jodopax och antibiotika vid behov.

Spatt. Om hästen får en inflammation i hasens glidleder kallas det spatt. Hästen blir då halt, men kan bli bättre när den värmt upp. Ofta så kan hästen bli halt om den får vila länge och behandlas med antiinflammatoriska medel.

Senskada. Om hästen överansträngts mycket kan senan tröttats ut och gå sönder. Ibland blir den bara lite sliten men ibland kan de få bristning och till och med helt gå av. Den vanligaste formen av senskada är att senan blir ansvalld ofta på mitten. Hästen kan vara halt, men är det oftast inte. En senskada är väldigt allvarlig. I det akuta stadiet måste man kyla för att stoppa blödningarna och behandla antiinflammatoriskt. Sedan blir det lång konvalescens där hästen får vila länge och ibland behöver opereras. När den sedan läkt blir den aldrig lika stark som innan skadan.

FORTSÄTTNING SJUKDOMAR & SKADOR

SJUKDOMAR PÅ KROPPEN

Ringorm. Ringorm är en mycket smittsam hudsjukdom som ser ut som små fläckar utan hår med skrovlig hud och är en svampinfektion. Den sprids till exempel genom att man klappar på en häst med ringorm och sedan rör en annan, eller att man använder samma ryktsaker till samma hästar. För att behandla tvättar man med desinfekterande medel och isolerar hästen som är angripen. Ringormen sitter oftast på bogar, sadelstad och kors.

Kolik. Kolik kallar man olika sorters buksmärtor som kan bero på olika saker, bland annat tarmvridning, gaser i magen, förstoppning eller att hästen har ätit sand (sandkolik) eller om den ätit möjligt hösilage. Man ser att hästen har kolik på att den tittar sig mot magen, sparkar mot buken, svettas, blir orolig, rullar runt, krasar med hoven, har diarré, är förstoppad eller har minskad foderlust. Vid allvarig kolik kan pulsen höjas mycket och bli oregelbunden. Om hästen har lätt kolik kan det hjälpa att man tar bort fodret från hästen och går med den. Är den allvarigare kan man behöva åka till djursjukhus och operera akut.

Foderstrupsförstoppning. Foderstrupsförstoppning innebär att foderpartiklar fastar i foderstrupen. En häst som har foderstrupsförstoppning visar tecken på irritation, är allmänt orolig, slår med huvudet, spärrar upp käkarna, dreglar, har foderblandat näsflöde och du kan ibland se en knöl på halsens vänstra sida. En häst kan drabbas av foderstrupsförstoppning om den äter glupskt, inte får i sig tillräckligt med vätska/vatten, om den får i sig mycket pelleterat kraftfoder eller otillräckligt uppblött betför som sväller i foderstrupen. För att minimera risken för foderstrupsförstoppning kan du vara noggrann med att alltid blöta betför och pellets ordentligt. Man kan fodra grovfoder först så äter hästen inte sitt kraftfoder lika glupskt. Hjälper inte det kan man blanda in lite hackad halm eller hö i kraftfodret för att få ett lugnare ätbeteende.

Korsförlamning. Korsförlamning beror oftast på att man har överfodrat. Till exempel att hästen får vila utan att man sänker fodret och sedan sätts igång igen. När den då rör på sig blir den spänd i musklerna över korset, ibland blir de bara ovilliga att röra sig och ibland är det så illa att de trillar. De blir även oroliga, svettas och andas hårt. Om hästen har korsförlamning ska den inte röra på sig mer, eftersom det kan förvärra skadan. Man behandlar med B-vitamin, E-vitamin och selen. För att undvika korsförlamning bör du alltid se över fodermängd i förhållande till arbetsmängd, var extra noggrann med kraftfoder. Hästen bör få regelbunden motion. Minska alltid kraftfodermängden dagen innan vila.

Inälvsparasiter. I vardagligt tal kallar man det mask. Hästen kan få olika sorters mask i tarmar och mage. Symptomen är bland annat att hästen mager, får glanslös och tovig päls, kolikanfall och nedsatt allmäntillstånd. För att hålla borta maskarna ger man avmaskningsmedel några gånger per år. Det är då jätteviktigt att ge alla hästar i samma stall och hagar samtidigt eftersom det annars sprider sig tillbaka till hästen som avmaskades. En oavmaskad häst kan sprida 15 miljoner ägg på en dag.

Styngfluga. Styngflugan är en stor fluga som finns runt hästarna på sommaren. Flugan kan inte bitas men sprayar med sin inrullade bakdel ägg på hästarnas kropp. Äggen blir som små gula prickar och sitter oftast på hästens framben och på ställen där hästarna kliar eller slickar. På detta sätt får de i sin ägg som sedan omvandlas till styngflugelarver. Styngflugelarven biter sig fast med munhakar i magsäckens slemhinna som kan ge upphov till lokala inflammatoriska processer med rubbningar i magfunktionen som följd. T o m bristningar i magväggen har påvisats. För att undvika att hästen får i sig dessa ägg får man vara noggrann med att pilla bort äggen så fort som möjligt.

Smittsamma sjukdomar tex Kvarka. Vissa sjukdomar som hästarna får är smittsamma och då är det viktigt att de hästar som är sjuka isoleras så mycket som möjligt. Vid vissa väldigt smittsamma sjukdomar måste man isolera hela stallet, till exempel kvarka och virusabort. Man får då inte gå mellan sjuka och friska hästar utan att ha bytt kläder och duschat. När man åker ut och tävlar måste stallet varit smittfritt de senaste 2 veckorna. Dessa sjukdomar är anmälningspliktiga.

FORTSÄTTNING SJUKDOMAR & SKADOR

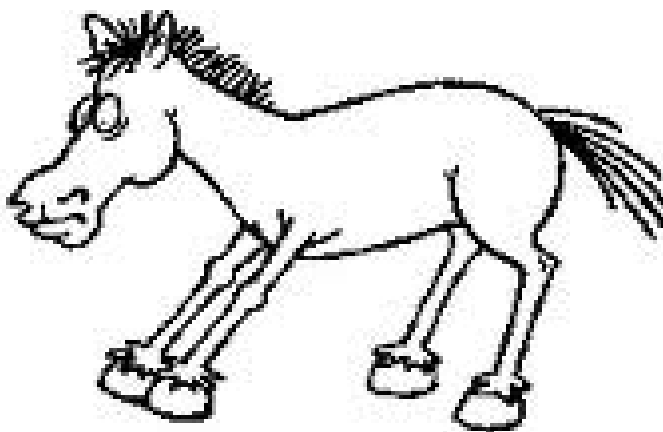
HOVRELATERADE SJUKDOMAR

Sömstick. Sömstick är när sömmen som man spikar fast skon med har riktats fel och stuckit in i kötthoven. Då får hästen en blödning i hoven och oftast väldigt ont. Blir hästen halt i samband med en skoning kan du misstänka detta. Kontakta din hovslagare i så fall.

Hovböld. Vid en hovböld har hästen fått en bakteriell infektion inne i hoven på ett speciellt ställe, alltså inte i hela hoven. Den blir då oftast väldigt halt direkt och man kan känna pulsen i kotleden och hoven är varm. Hovbölden kan bero på att hästen trampat på något hårt eller att hästen fått ett sömstick. För att hovbölden ska försvinna måste man öppna hoven så att var och liknande kan komma ut och bölden blir ren. Oftast brukar det vara bäst att hovslagaren får skära upp sulan. Bölden brukar vara lätt att hitta, men ibland gömmer den sig och då kan det ta tid att få hästen frisk. Men om den hittas direkt och töms är hästen chanser mycket goda, ofta blir den ohalt direkt.

Strålröta. Strålröta är när hornet i hoven blir mjukt, börjar falla sönder och luktar äckligt. Det blir som en smutsgrå illaluktande sörja i hoven. Ofta beror strålröta på att det är dålig hygien i hästen box eller att den ofta går på blöt eller fuktig mark. För att behandla skär man bort det horn som är dåligt och lägger uttorkande medel på undersidan av hoven, till exempel medel med tjära i.

Fång. Fång beror ofta på att hästen ätit alldeles för mycket näringsrik mat helt plötsligt. Till exempel om en häst släppts på bete med mycket färskt gräs eller överfodrats. Då påverkas bakterierna i tarmen och hästen får en slags förgiftning eller allergisk reaktion. Delar av hoven påverkas av reaktionen och förstörs. Då finns det inte längre något som kan hålla kvar hovbenet och det börjar rotera eftersom böjsenan drar i det. Det kallas hovbensrotation. Hästen får då väldigt ont och står på ett sätt som är lätt att känna igen. Den lutar sig bakåt och försöker avlasta framhovarna genom att sträcka dem framåt eftersom hästen av naturen har mer tyngd på framhovarna och när den har så ont vill den lägga lika mycket tyngd på alla hovarna. Om hästen står så ska man alltid tillkalla veterinär. Om hästen bara fått lätt fång behandlar man med smärtstillande, antiinflammatoriska medel och lätt motion. Om man inte upptäckt sjukdomen i tid kan rotationen gått så långt att hästen måste avlivas. För att undvika fång ska man alltid vänja hästen långsamt vid gräs om den stått i grushage över vintern.



OM OLYCKAN ÄR FRAMME

Om olyckan skulle vara framme är det viktigt att du vet vart Första hjälpen lådan finns. Både för häst och människa. Det är bra att du vet vart du ska ringa, telefonnummer till veterinär kan vara bra att ha nära till hands. All medicin som du har till hästen ska vara inlåst. Om du medicinerar en häst är det viktigt att du känner till karenstider och vad som klassas som doping.

DET HÄR BÖR DITT STALLAPOTEK INNEHÅLLA:

- Febertermometer
- Brems
- Bomull
- Sårtvätt
- Koksaltlösning
- Blodstoppare
- Förband och sterila kompresser
- Gasbinda och elastiska lindor
- Mild tvål
- Sax och stor pincett
- Mjukgörande salvor, till exempel Idomin- och Helosansalva
- Engångshandskar



ANMÄLNINGSPLIKTIGA SJUKDOMAR

Det finns sjukdomar som är mycket smittsamma hos hästar och för att minska spridningen av smitta och begränsa utbrott är dessa sjukdomar anmälningspliktiga.

Det betyder att du måste tillkalla en veterinär som kan bekräfta vilken smittsjukdom det är. Det är också veterinären som behandlar de sjuka hästarna och talar om vilka regler som gäller för stallet och hästarna till dess att hästarna anses friska igen. Det kan betyda att stallet sätts i karantän. Inga hästar får lämna eller komma till stallet under en viss tid. Det är endast ett fåtal personer som får vistas i stallet under sjukdomstiden och dessa får inte vara i andra stall. Mer om anmälningspliktiga sjukdomar kan du läsa om på www.sjv.se eller www.sva.se.

NÅGRA VANLIGA SMITTSAMMA SJUKDOMAR:

- **Hästinfluensa** - orsakas av ett virus och i Sverige är det ett krav från Svenska Ridsportförbundet att alla tävlingshästar ska vara vaccinerade mot hästinfluensa.
- **Kvarka** - är en infektion som orsakas av en bakterie. Hästen kan få hosta, rinnande gult var i näsborrar, hög feber och bölder under ganascherna. Blir det kvarka i stallet kan det ta lång tid innan alla hästar är friska och smittfria.
- **Förgiftning**
- **Botulism** - är en dödlig förgiftning som orsakas av giftet från en bakterie som finns i jorden. Smittvägar är utfodring med förorenat foder. Du kan skydda hästen mot botulism genom att vaccinera den. Hästen är extremt känslig för botulism och dödligheten hos ovaccinerade är hög, upp till 90 procent.

STALLOVANOR

Ibland kan hästar utveckla olika stallovanor. Det är när de inte beter sig som de brukar eller ska. Ofta beror olaterna på att hästarna är understimulerade av olika anledningar. Till exempel kanske de inte får komma ut i hagen tillräckligt, inte träffa tillräckligt många andra hästar, vara stressade eller att de har jättetråkigt. Om en häst lägger sig till med en olat är det ofta väldigt svårt att då den att sluta, men viktigast är att man ser till att anledningen till olaten försvinner eller förbättras. Man har förr sagt att olaterna kan "smitta" från häst till häst, men det är inte troligt. Det är nog snarare så att flera hästar i samma stall är stressade eller har för små hagar och därför utvecklar samma olat. Det finns speciella olater som har olika namn.

Krubbitning. När hästen tar stöd mot något och sedan sväljer luft

Luftsnappning. När hästen sväljer luft utan att ta stöd.

Boxvandring. När hästen går runt, runt i boxen.

Vävning. När hästen pendlar med huvudet från sida till sida, alltså väger fram och tillbaka mellan höger och vänster framben.

Äter avföring. Om hästen äter sin avföring beror det ofta på att den saknar något ämne i kroppen, men ibland kan det bara blivit en ovana. De här ovanorna är svåra att göra något åt. Sedan finns det även ovanor som mer har att göra med hur man uppfostrar och behandlar sin häst, till exempel att den bits eller sparkas.

FODER

Hästen är en gräsätare och i vilt tillstånd söker den föda omkring 16-18 timmar varje dygn.

Uppstallade hästar måste utfodras regelbundet med rätt och lagom mängd foder vid varje tillfälle för att må bra. Hästar har väldigt små matsäckar och saknar en gallblåsa. Därför behöver de äta mat ofta, minst **3-4 gånger** om dagen. De är ju gjorda för att äta hela dagen.

Olika typ av hästar behöver olika typ av foder. Det är viktigt att man vet hur mycket protein, energi, mineraler och vitaminer som hästen behöver för att må bra. Behovet styrs även av vilket arbete den ska utföra. Man ska alltid räkna ut hästens foderstat och då måste man skicka in sitt foder för analys. Underhållsbehovet är den mängd näring som hästen behöver i vila. Tilläggsbehov är det som kommer till för till exempel arbetet den utför.

Grovfodret är den viktigaste delen och utgör basen i hästens foderstat. Med ett bra grovfoder behöver du sällan ge normalhästen något kompletterande kraftfoder. Men alla hästar är olika och de behöver därför olika sorters foder. Vissa blir lätt magra och behöver då mat som gör att de går upp i vikt, tävlingshästar behöver mat med mycket energi och dräktiga ston behöver speciell mat så att fölet mår så bra som möjligt. Olika foder påverkar även hästarnas hovkvalité.

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 innehåller mer vatten än hö, är mindre dammigt och hästarna tycker ofta att det är mera smakligt. Ensilage finns också men det är inte lika vanligt som hästfoder då det är låg TS-Torrsubstans = blötare än hösilage. Halm har lågt näringsvärde och används mest som strö men kan även användas för att stödfodra.



hö



høsilage



høsilage i plastförpackning

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. Havre kan ges hel eller krossad. Korn måste alltid ges krossad. Betfor kommer från sockerbetor och är sött och gott för hästarna. Måste blötläggas med minst dubbelt så mycket vatten som betfor innan du fodrar med det.



kornkross



havrekross



hel havre

FORTSÄTTNING FODER



blöt betfor



torr betfor



mineraler

MINERALER OCH VITAMINER

Oftast kan även hästen behöva några extra mineraler och vitaminer. Kalcium och fosfor är de mineraler som är viktigast för hästen. Håll koll på foderstaten så kvoten mellan Kalcium och fosfor är rätt. Mineralfoder finns både som pulver, pelleterad och i flytande form.

Salt behöver de flesta hästar. Ofta har alla hästar en saltsten i boxen. Svettas den mycket kan man behöva ge extra salt.

Kalk kan ges för att ge rätt balans i foderstaten

Bland vitaminerna är det A-, B-, D- och E-vitamin som är viktiga för hästar. De olika vitaminerna styr olika saker och kan behövas till vissa hästar. E-vit ges till hästar som är högpresterande. Hästen kan för det mesta producera sina egna B-, K- och C-vitaminer. Det är ganska vanligt att man ger B-vitaminer eftersom det sägs ge effekt på matsmältningen, muskel- och nervsystem och pälsättning. Men det finns ingen forskning som visar att det är sant. Foderjäst innehåller B-vitamin som har en gynnsam effekt på fodersmältningen och på hästens muskel- och nervsystem?

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.

FORTSÄTTNING FODER

UTFODRING AV HÄSTEN

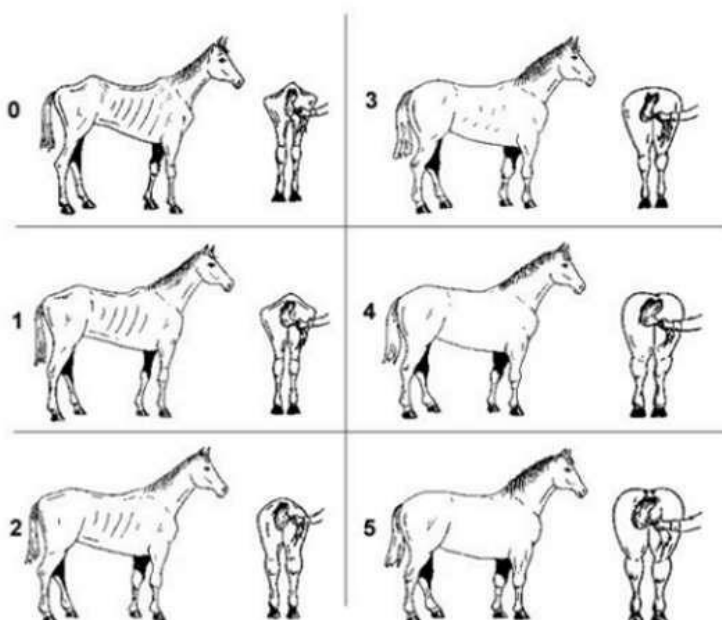
Hästens foderstat är det som talar om hur mycket och vad hästen ska äta. Foderstaten anpassas efter respektive häst och man tar bland annat hänsyn till träningsmängd, hästens hull och temperament.

GROVTARMSJÄSARE

Hästen är en grovtarmsjäsa. Det betyder att det foder hästen äter till största delen bryts ned i hästens grovtarm av de miljarder bakterier och små svampar som lever där. **Grovtarmsjäsningen står för cirka 70 procent av den näring som hästen får från fodret.** Grovtarmens bakterier och svampar är känsliga för snabba förändringar som till exempel när du byter, ökar eller minskar foder från en dag till nästa. Eller att hästen släpps ut på bete från att ha stått uppstallad och bara ätit hö. Alla förändringar i utfodringen av hästen ska göras successivt, övergångar från det gamla till det nya fodret ska ske under cirka 2 veckors tid.

HÄSTENS HULL & VÄLMÅENDE

En häst som mår bra och får tillräckligt mycket foder är lagom i hull. Revbenen syns inte, men du ska heller inte behöva trycka in fingrarna i sidan på hästen för att kunna känna dem. En frisk häst är pigg och glad, har blank hårrem och hästens gödsel är i form av fasta bollar. Om gödseln plötsligt börjar lukta illa och är väldigt lös mår hästen inte bra. Ta hjälp av en utfodringskunnig person för att lägga om hästens foderstat. Foderstaten är hästens matsedel som talar om vilka foder och vilken mängd av de fodermedel hästen ska äta varje dag.



TIPS VID UTFODRING

Allt foder som hästen utfodras med ska vara friskt och lukta gott. Det får inte sticka i näsan, lukta illa eller vara slemmigt. Damm är ett varningstecken på att fodret kan ha börjat mögla, sådant foder bör kastas. Är du osäker på fodrets kvalitet, ta hjälp av en utfodringskunnig person.

- Hästen ska alltid ha tillgång till friskt dricksvatten och en saltsten.
- Grovfodret är hästens viktigaste foder, grundfoder och det kan den aldrig vara utan.
- Grovfoderregeln anger minst 1 kg ts/100 kg kroppsvikt/dygn.
- Ge inte hästen kraftfoder om det inte behövs.
- Är din häst överviktig eller för tunn ska du ändra på foderstaten. En överviktig häst behöver även mer motion.
- Grovfodergivan ska fördelas jämt över dygnet, ungefär 3-5 gånger per dygn.
- När det är kallt ute behöver hästen mer grovfoder. Den håller värmen lättare när den äter.

FORTSÄTTNING FODER

GROVFODER

Grovfodret är basen i hästens foderstat. Exempel på grovfoder är: Ensilage, hösilage, hö, halm och lucern. Ensilage och Hösilage är inplastat gräs. Det är ett dammfritt grovfoder, något som är viktigt för att hästens lungor ska fungera på rätt sätt. Ensilage innehåller mer vatten än hösilage. Både hösilage och ensilage plastas in för att skydda fodret mot syrerik luft, därför är det begränsad hållbarhet i en öppnad bal. Räkna med att en öppnad bal håller omkring fem dagar. Om det är sommar och varmt blir hållbarheten ännu kortare, ofta inte mer än två till tre dagar. Hö, halm och lucern är torkade foder, som är känsliga för fukt. Om de inte lagras helt torrt drar de åt sig fukt och börjar mögla. I höet syns mögel som ett fint damm. Utfodra aldrig med möjligt foder! Lucern är en speciell växt som i allmänhet innehåller mer protein än vanligt hö, hösilage & ensilage. Halm är inte bara strö, halmen kan också användas som foder. Men halmen är näringsfattig, så se det mer som ett sysselsättningsfoder. **När det är kallt ute kan hästen behöva mer att äta. När den äter har den nämligen lättare att behålla värmen.**

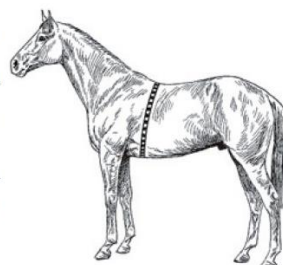
Hur mycket grovfoder behöver hästen?

Inplastat grovfoder som hösilage och ensilage måste alltid utfodras i större mängd än hö, eftersom dessa är mer "utspädda" med vatten. Vid utfodring av hösilage och ensilage måste du lära dig begreppet torrsubstanshalt, som förkortas ts-halt. Torrsubstansen i fodret är allt som inte är vatten. Det är i torrsubstansen som näringen finns. Om ett hösilage har 60 procent ts-halt så består det alltså av 40 procent vatten. För att hästen ska må bra behöver den utfodras med minst 1 kg torrsubstans per 100 kg kroppsvikt och dygn. En häst som väger 500 kg ska ges minst fem kg torrsubstans varje dygn, men gärna mer. Fem kg torrsubstans motsvaras av 6 kg hö, eller av 8,5 kg hösilage med 60 procent ts-halt. Allt beror på hur mycket vatten grovfodret innehåller och hur mycket av det du minst måste fodra. Observera att grovfoderregeln talar om hur mycket grovfoder hästen MINST måste ha, det är i de allra flesta fall bättre att ge hästen mer grovfoder än den minst behöver.

SÅ HÄR RÄKNAR DU UT HÄSTENS VIKT

Hästens vikt kan beräknas med ett måttband. Mät omkretsen från en punkt precis bakom manken, runt hästens kropp vid sadelgjordstaden (se bild till höger).

Måttet omvandlas sedan med hjälp av nedanstående tabell till vikt i kilo. Tabellen ger inte den exakta kroppsvikten för varje centimeter, men genom att jämföra omkretsen från gång till gång ser man lätt om hästen har ökat eller minskat i vikt och i så fall uppskatta hur mycket.



Förhållandet mellan omkrets och kroppsvikt hos hästar												
Omkrets, cm	139	146	152	158	165	171	177	184	190	196	209	
Kroppsvikt, kg	244	278	318	347	386	420	459	494	528	579	620	
Förhållandet mellan omkrets och kroppsvikt hos ponny												
Omkrets, cm	101	108	114	120	127	133	140	146				
Kroppsvikt, kg	45	78	106	134	166	195	227	254				

Källa: Mats Hellbergs, Hästhållning i praktiken.

Så här räknar du ut mängden torrsubstans:

	Ensilage med 40 % ts	Hösilage med 50 % ts	Hösilage med 60 % ts	Hösilage med 70 % ts	Hö
1 kg ts motsvaras av:	2,5 kg ensilage	2 kg hösilage	1,7 kg hösilage	1,4 kg hösilage	1,2 kg hö
2 kg ts motsvaras av:	5 kg ensilage	4 kg hösilage	3,4 kg hösilage	2,8 kg hösilage	2,4 kg hö
3 kg ts motsvaras av:	7,5 kg ensilage	6 kg hösilage	5,1 kg hösilage	4,2 kg hösilage	3,6 kg hö
4 kg ts motsvaras av:	10 kg ensilage	8 kg hösilage	6,8 kg hösilage	5,6 kg hösilage	4,8 kg hö
5 kg ts motsvaras av:	12,5 kg ensilage	10 kg hösilage	8,5 kg hösilage	7 kg hösilage	6 kg hö
6 kg ts motsvaras av:	15 kg ensilage	12 kg hösilage	10,2 kg hösilage	8,4 kg hösilage	7,2 kg hö

HÄSTENS HÅRBEKLÄDNAD

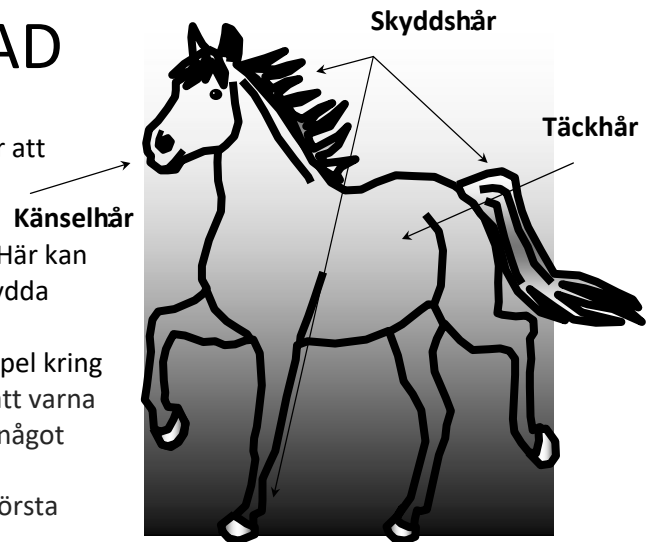
Hästens hårbeklädnad består av:

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 annatflugor och mygg.

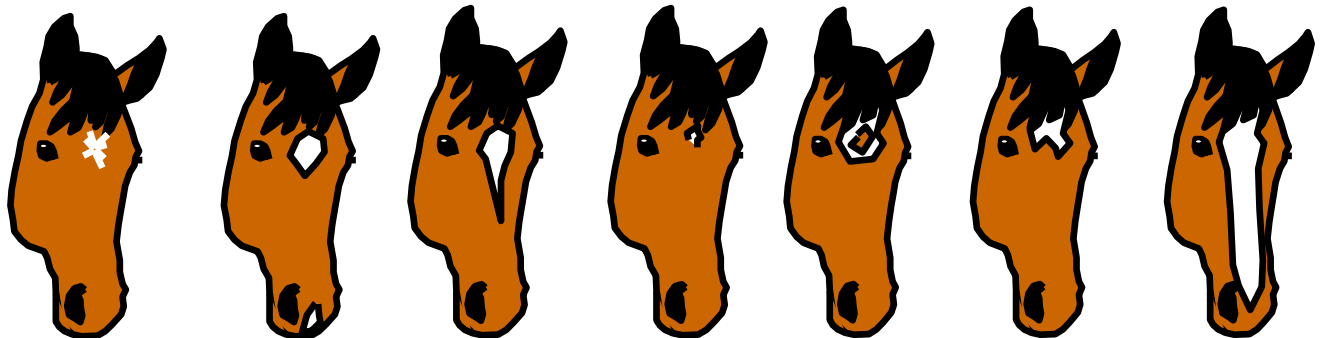
Känselfår: Långa och styva hårstrån som sitter till exempel kring ögon och nosparti. Känselfårens uppgift är att varna djuret så att det inte oavsiktligt stöter emot något med dessa känsliga kroppsdelar.

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

© Ulrika



Vita hår i pannan

Stjärn, Snopp

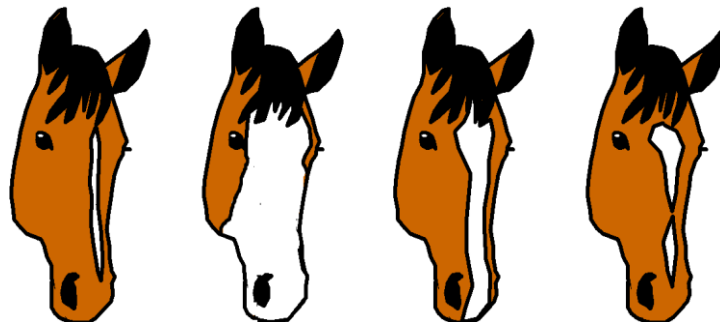
Skjuten stjärn

Stjärnämne

Ringstjärn

Oregelbunden stjärn

Bläs



Strimbläs

Lykta

Genomgående bläs

Bruten bläs

HÄSTENS UTRUSTNING

HJÄLPTYGLAR

Det finns många olika typer av hjälptyglar. Här kommer några exempel:



MARTINGAL



HALSFÖRLÄNGARE



GRAMANTYSEL



INSPÄNNINGSTYSEL



FÖRBYSEL

ALLEMANSRÄTTEN

Allemansrätten gäller för enskilda ryttare. Det innebär att vi får rida i naturen. Men man bör vara väldigt försiktig eftersom hästarna är så tunga och lätt förstör marken. Man ska också visa hänsyn mot andra i trafiken. Det finns de som är allergiska mot hästar, och de som är väldigt rädda för hästar. Sedan ska man även tänka på att aldrig ge sig ut på trafikerade vägar med en häst som inte klarar av det och kan bli rädd. På vissa ställen finns det speciella ridvägar. Det kan man se på skylten "påbjuden ridning". I trafiken räknas hästen som ett fordon, precis som bilen. Därför ska man rida på höger sida. Det finns ett antal ställen man inte får rida på: -Motorväg -Nysådd åker -Bostadsområde -Cykelbana -Naturreservat -Vid skylt "förbjuden ridning".



En markägare får inte utan tillstånd sätta upp förbudsskyltar för att utestänga ryttare från vissa markområden.

Det är inte tillåtet att placera ut permanenta terränghinder över skogsstigar och mindre skogsvägar utan markägarens tillstånd.

Hästen räknas som fordon, Samma regler gäller som för övriga trafikanter.

Om du rider på en enskild väg som går genom skogen och vägen skadas så kan du bli skadeståndsskyldig.

I kommunens lokala ordningsstadga hittar man information om vad som gäller för ridning i motionsspår och vandringsleder.

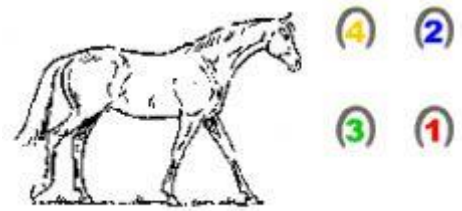
ANSVARSFÖRSÄKRING

Som hästägare eller om du lånar en häst ska du alltid se till att du har gällande ansvarsförsäkring för att täcka eventuella skadeståndskrav för skador som kan uppkomma på andra personer och saker.

HÄSTENS GÅNGARTER

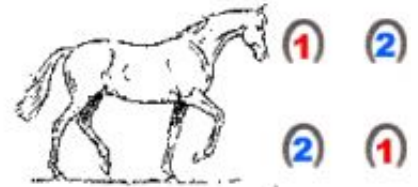
SKRITT

är fyrtaktig och samsidig, vilket innebär att hästen sätter benen i denna ordning: inner bak, inner fram, ytter bak, ytter fram.



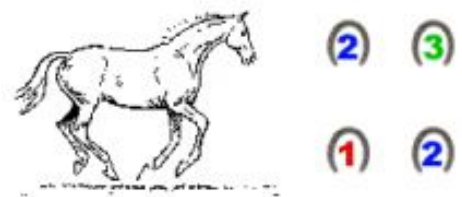
TRAV

Tvåtakt, diagonal fotförflyttning, d.v.s. inner bak tillsammans med ytter fram, följt av ytter bak tillsammans med inner fram.



GALOPP

Tretakt. Hästen börjar med ytter bakben, därefter inner bakben och ytter framben, sist inner framben. Detta följs av ett svävmoment innan nästa galoppsprång påbörjas.



Har man koll på hästens takt och fotförflyttning så är det lättare att inverka korrekt på hästen. T.ex: om du ska göra en galoppfattning så börjar hästen galoppa med ytter bakben. Om du ska ha en korrekt tajming i din fattning ska du alltså fatta galopp när hästen har inner bakben i marken – då är ytter bakben "på väg upp".

RIDLÄRA

MELLANDEL

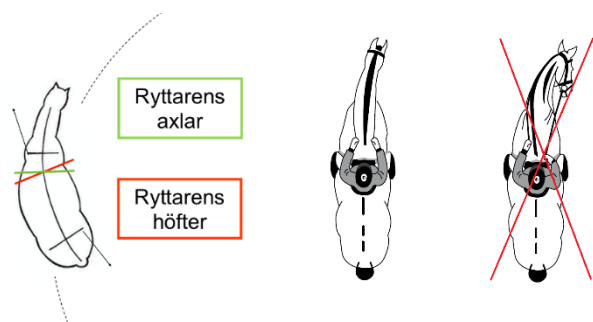
Ryttarens mellandel är en viktig del i ryttarens sits. Mellandelen går från höften ned till knä. Mellandelen ger stadga åt sitsen

RIDVÄGAR

När man rider använder man sig av olika ridvägar. Syftet med ridvägarna är att få ryttaren noggrann i sin hjälpgivning och därmed få en riktig inverkan. Som följd av detta blir hästen följsam och smidig.

BÖJNING

På böjda spår vill man att hästen ska vara korrekt böjd. Hästens ska vara lika mycket böjd i kroppen som spåret är böjt. Den ska spåra, dvs bakhovarnas spår ska gå i framhovarnas spår. Ryttarens axlar ska vara parallella med hästens bogar. Ryttarens höfter ska vara parallella med hästens höfter. Den huvudsakliga vändande hjälpen är vikhjälperna.

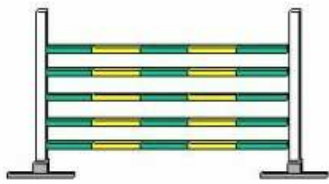


BÖJNING

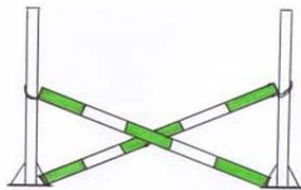
STÄLLNING

HOPPNING

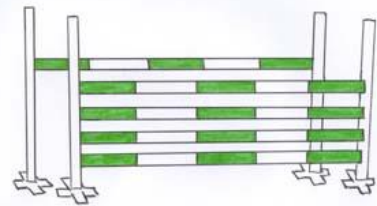
HINDERTYPER



RÄTTUPPSTÅENDE



SAX (KRYSS)

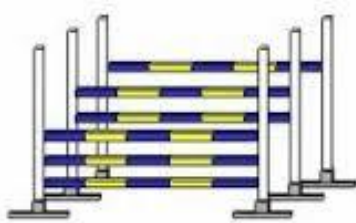


OXER

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

STIGSPRÅNG

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



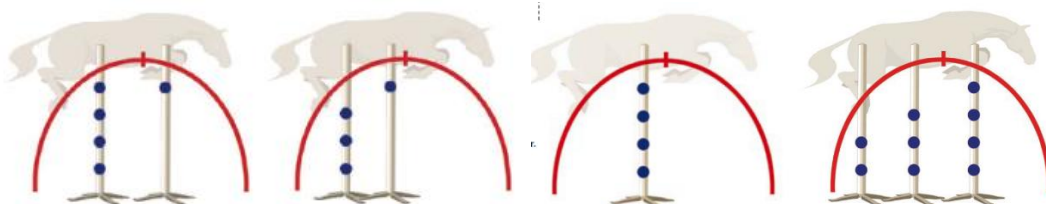
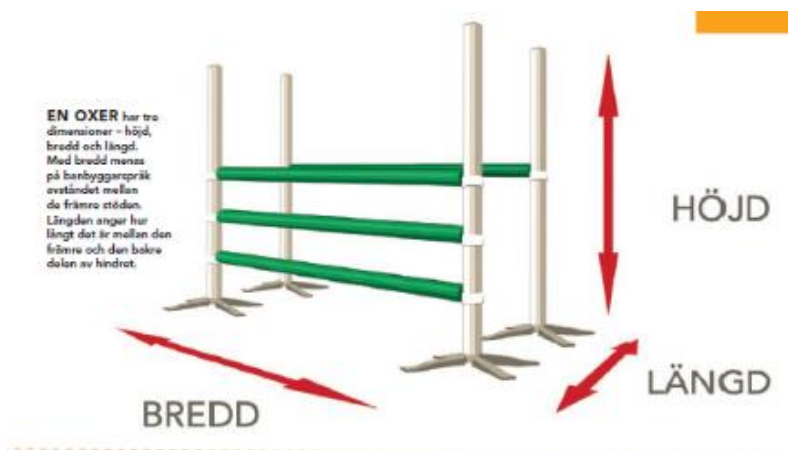
TRIPPELBARR



KRYSS



SOLFJÄDER



FORTSÄTTNING HOPPNING

RELATERAT AVSTÅND

När två hinder står med tre till sex galoppsprång mellan varandra talar man om att avståndet mellan dem är relaterat. Hinder med relaterade avstånd kan antingen stå på en rak eller en böjd linje. När man fått ordning på grundövningen kan man försöka variera antalet galoppsprång mellan hindren, till exempel försöka få in tre eller fem språng istället för fyra.

RELATERADE AVSTÅND FÖR STOR HÄST

Avstånd med tre galoppsprång mellan hindren:

Cirka 14-15 meter

Avstånd med fyra galoppsprång mellan hindren:

Cirka 17,5-18,5 meter

Avstånd med fem galoppsprång mellan hindren:

Cirka 21-22 meter

Avstånd med sex galoppsprång mellan hindren:

Cirka 24,5-25,5 meter

GYMNASTIKHOPPNING

Bommar, cavaletti, studshoppning och olika typer av serier räknas som gymnastikhoppning. Studshoppning är flera hinder i följd utan några galoppsprång emellan. Hästen hoppar av direkt i landningen på nästa hinder. Gymnastikhoppning är bra både för ryttaren och hästen. Ryttaren tränar 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.

ATT TÄVLA

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

Att börja tävla på klubbävling 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 Rytтарlicens. 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

Som tävlingsryttare är du skyldig att känna till regler för doping, både för häst och ryttare.

Som tävlingsryttare ansvarar du för att hästen som startar är frisk, tränad för uppgiften och startberättigad.

Det är inte tillåtet att tävla med en triangelmärkt häst

RYTTARENS TRÄNING

"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.

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.

RIDSPORTENS FYSPROFIL

Moderna ryttare inser vikten av att komplettera ridningen med annan fysträning – och det handlar inte enbart om elitryttare. Ridningen i sig är bra träning, men ryttare som bara rider enstaka dagar i veckan, behöver komplettera med annan fysträning för att den sammantagna träningsdosen ska vara tillräcklig. För ryttare som rider mer bidrar fysträningen till att ryttaren orkar hålla en högre kvalitet i ridningen och blir mer konkurrenskraftig på tävlingsbanorna.

Sedan ett antal år tillbaka finns Ridsportens Fysprofil framtagna i samarbete mellan Svenska Ridsportförbundet och SOK – Svenska Olympiska Kommittén. Testen hjälper till att identifiera fysiska styrkor och svagheter. Utifrån resultatet kan sedan ett skräddarsytt och prestationshöjande träningsprogram sättas samman.

Övningarna är sammansatta för att ge en så rättvis bild som möjligt av ditt fysiska nuläge och samtidigt tänkt att kunna vägleda dig rätt i din fortsatta fysträning. Utvecklingen är det som räknas.

Övningarna som testas i Fysprofilen är:

Cooper (3000 meter)

Här är det löpning som gäller när konditionen testas.

Knäböj

Knäböj är en övning som stärker både ben, mage och rygg. Så här går den till:

1. Greppa skivstången.
2. Ducka under stängen och placera den på övre ryggen, inte på nacken.
3. Lyft av stängen.
4. Ta ett steg bak med ena foten, och sedan ett steg med den andra för att komma i jämvikt.
5. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg.

Brutalbänk

Här sätts magens styrka på prov. Testpersonen hänger upp och ner och gör sedan vanliga "situps" med händerna bakom nacken så att arm-bågarna nuddar knäna.

Dips

1. Testpersonen lyfter sig själv upp till utgångspositionen, där armarna är raka och kroppen hänger fritt och benen är böjda bakåt.
2. Armarna böjs sedan tills att triceps (baksidan av överarmen) är parallell med golvet.
3. Därefter pressar sig testpersonen upp till raka armar igen.

Gripen

Testpersonen greppar och pressar ihop ett instrument som visar den maximala greppstyrkan i underarm och hand.

Chins

Här hänger testpersonen med raka armar på ett räcke och drar sig sedan upp så att hakspetsen är i nivå med räckets ovansida.

Bänkdtag

Utförs genom att testpersonen ligger på mage på en bänk och sedan lyfter en skivstång så att den nuddar bänkens undersida.

Squat Jump

Här är det spänst från ett statiskt utgångsläge som mäts. Testpersonen står på en kontaktpatta med mätutrustning som mäter tiden i luften. Händerna hålls i höften och från ett statiskt läge, runt 90 grader i knäleden ska hoppet komma utan någon eftergift nedåt i knäleden eller överkroppen.

CMJA

Skillnaden från Squat Jump är att idrottaren nu får lägga till en eftergift i knä och höftled innan han/hon lämnar kontaktpattan plus att armarna får pendla fritt i upphoppet.

RIDSPORTENS CODE OF CONDUCT

Grundregler för användande av häst i tävlingssammanhang. Du hittar dessa i TR 1.

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".