



EN LITEN FÖRÄLDRAGUIDE

TILL DIG MED RIDANDE BARN

Tilaa Hevoshullu harrastajalle!

Hevoshullu on täynnä kiehtovaa heppamaailmaa: rotuesittelyjä, sarjakuvia ja hevosenhoito-ohjeita. Mukana on myös lukijapalstoja, novelleja ...

... ja tietysti Polle ystävineen!



6kk
(sis. 13 nroa,
joista kaksi on tuplanumeroa)
29€ (norm.
39,00€)
Kestotilauksen
1. jakso

PUHELINTILAUKSET: (03) 2251 943
SÄHKÖPOSTI: asiakaspalvelu.egmont@laserma.fi
TARJOUSKOODI: 1686

Tilaus alkaa seuraavasta mahdollisesta numerosta ja jatkuu edullisena kestotilauksena 12 kk:n laskutusjaksoissa. Tilauksen voi lopettaa ilmoittamalla siitä lehden asiakaspalveluun. Annettuja tietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin henkilötietolain mukaisesti. Tarjous koskee vain uusia tilauksia Suomessa ja on voimassa 31.12.2011 asti.



EGMONT

Kustannus

www.hevoshullu.fi

Det är roligt att rida!

Barn som blir förtjusta i hästar blir ofta totalt uppslukade av sin nya hobby. Så fort de ser en häst eller ponny glömmer de allt annat. Väggarna i det egna rummet blir fullklitrade med hästbilder och alla önskelistor fylls av hästböcker och ponnyskötselgrejor. Förr eller senare börjar barnet tjata om att få börja på en ridskola eller att få åka på ridläger - och så kommer förstås önskedrömmen om en egen häst.

Att bli "hästtokig" är sunt även om föräldrar, som själva inte upplevt detsamma, kan tycka att det hela går till överdrift. Ridning är ju motion som vilken annan idrottsgren som helst. Men den avviker från andra grenar genom att "idrottsredskapet" är ett levande djur, en häst. Att umgås med hästar lär barn och unga att ta ansvar och att behärska sina känslor. Ofta blir hästen en förtrodd vän. Och kompisarna i stallet blir ett gäng av vänner, då de förenas av sitt hästintresse.

Ridning är en mångsidig och flexibel hobby. Man kan rida bara några gånger i månaden eller göra om man så vill alla dagar, allt efter sitt eget intresse och sina möjligheter. Ridning kan vara en trevlig hobby eller målinriktad tävlingssport. Ridning erbjuder också många olika grenar bland vilka var

och en kan välja den man gillar bäst. Man kan börja rida och fortsätta med det i stort sett i vilken ålder som helst. Ridning kan vara en hobby bland många andra eller en allt uppslukande livsstil. Man kan också syssla med hästar och ridning utan att själv sitta upp i sadeln. Man kan sköta hästar, delta i hästklubbarnas verksamhet eller sitta på läktarplats och se på ridtävlingar.

Hästar är stora och starka djur, som man bör umgås förnuftigt med. Ett barn kan inte identifiera en farosituation på samma sätt som en vuxen. Därför är det viktigt att föräldrarna till en början noga följer med barnets hästintresse. Om verksamheten förefaller otrygg, lönar det sig att byta till ett annat stall.

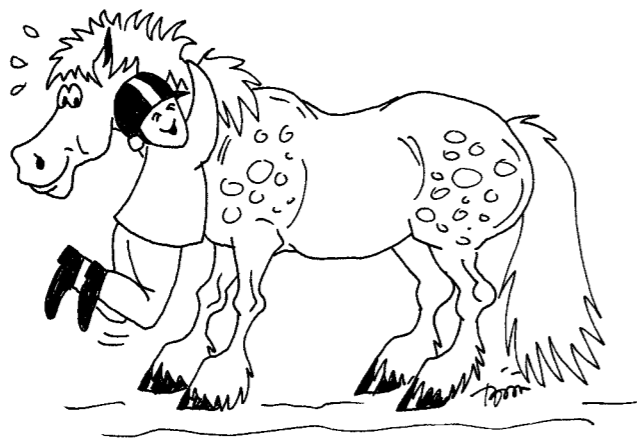
Med denna guide vill vi ge föräldrar vars barn önskar få börja rida grundläggande information om ridning. I guiden ingår också förhållningsätt och regler, vilka syftar till att göra stallmiljön så trygg och trivsam som möjligt. Men alla stall är olika och har sina egna direktiv. Diskutera därför gärna frågorna med stallets ägare eller ridlärare.

Att komma igång

De flesta barn får sin första ridupplevelse i samband med något evenemang, där också "ponnyridning" finns på programmet. Många ridskolor erbjuder också barn möjlighet att prova på ridning genom att sitta i sadeln på en ponny, som leds runt av sin skötare. Här är det inte ännu fråga om att lära sig rida, utan att få uppleva hur det känns att sitta på en häst eller ponny.

Vissa stall arrangerar miniponnylektioner för barn, som ännu är för unga för att delta i en nybörjarkurs. På miniponnylektionerna är det viktigaste att barnet och ponnyen trivs tillsammans, utan prestationskrav. Undervisningen sker i form av lek.

Den verkliga ridundervisningen inleds på en nybörjarkurs. Många stall har en undre åldersgräns på sju eller åtta år för deltagarna på nybörjarkursen. Det finns ingen orsak att börja så tidigt som möjligt, för det är inte åldern som

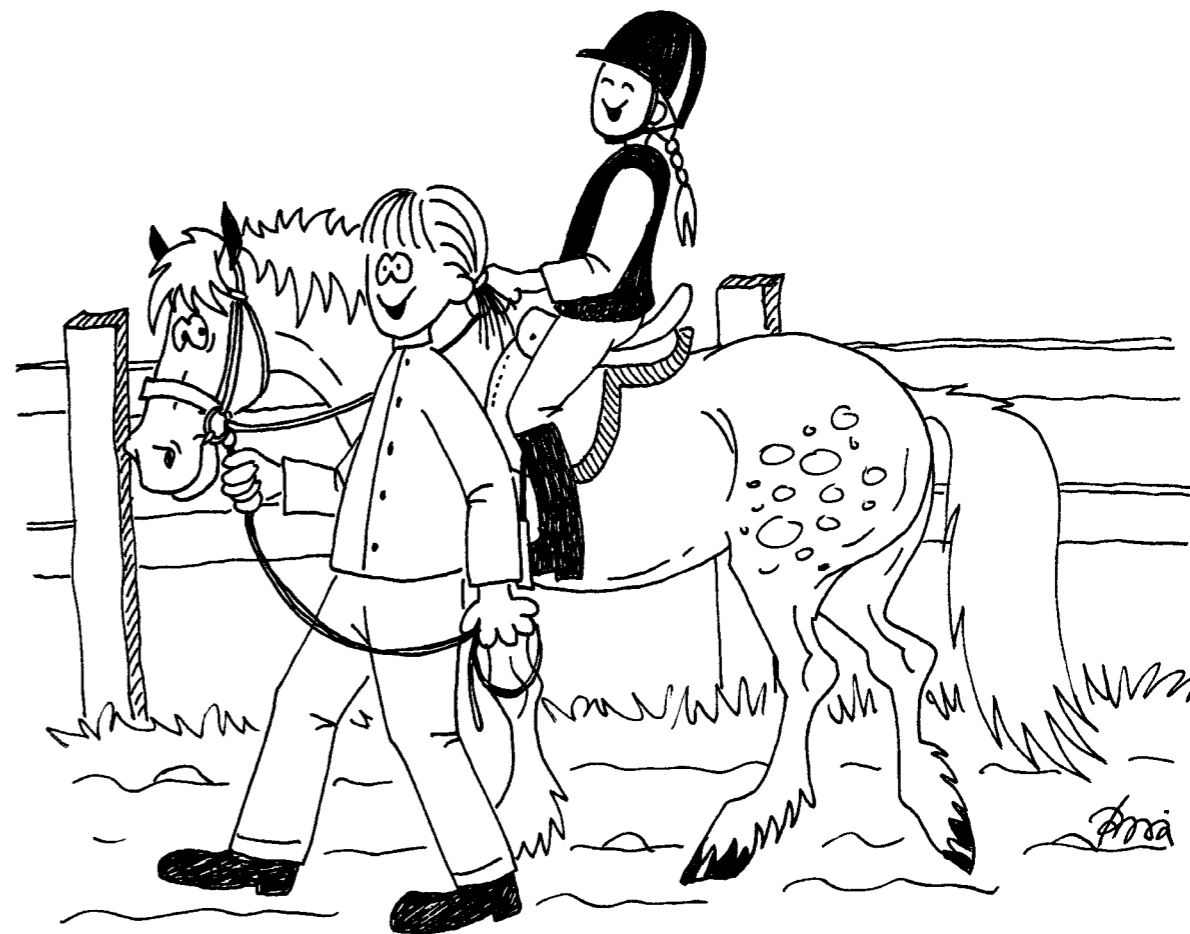


avgör hur man utvecklas i ridning. Oftas arrangeras skilda nybörjarkurser för vuxna och barn. Nybörjarkursen omfattar 10-20 lektioner och vanligtvis rider man då en timme en gång i veckan. Under semestertiderna arrangeras även nybörjarridläger.

På en nybörjarkurs får man lära sig grunderna om ridning, som att sitta rätt i sadeln, vända, stanna och rida i de olika gångarterna. Efter nybörjarkursen avancerar man till en fortsättningskurs. I takt med att färdigheterna tilltar börjar man öva olika dressyrörelser samt att

hoppa hinder och rida i terrängen.

Förutom ridundervisning erbjuder många stall sina små elever aktiviteter inom olika hästklubbar. Vanligtvis ingår inte ridning i klubbarnas verksamhet, men man får öva och lära sig hästkunskap, som att sköta hästar och fläta dem. Motion och pyssel hör också till aktiviteterna.



Hur väljer man ett lämpligt stall?

Det finns många företag i Finland som erbjuder ridtjänster. Kring 300 stall är godkända av Finlands Ryttaförbund.

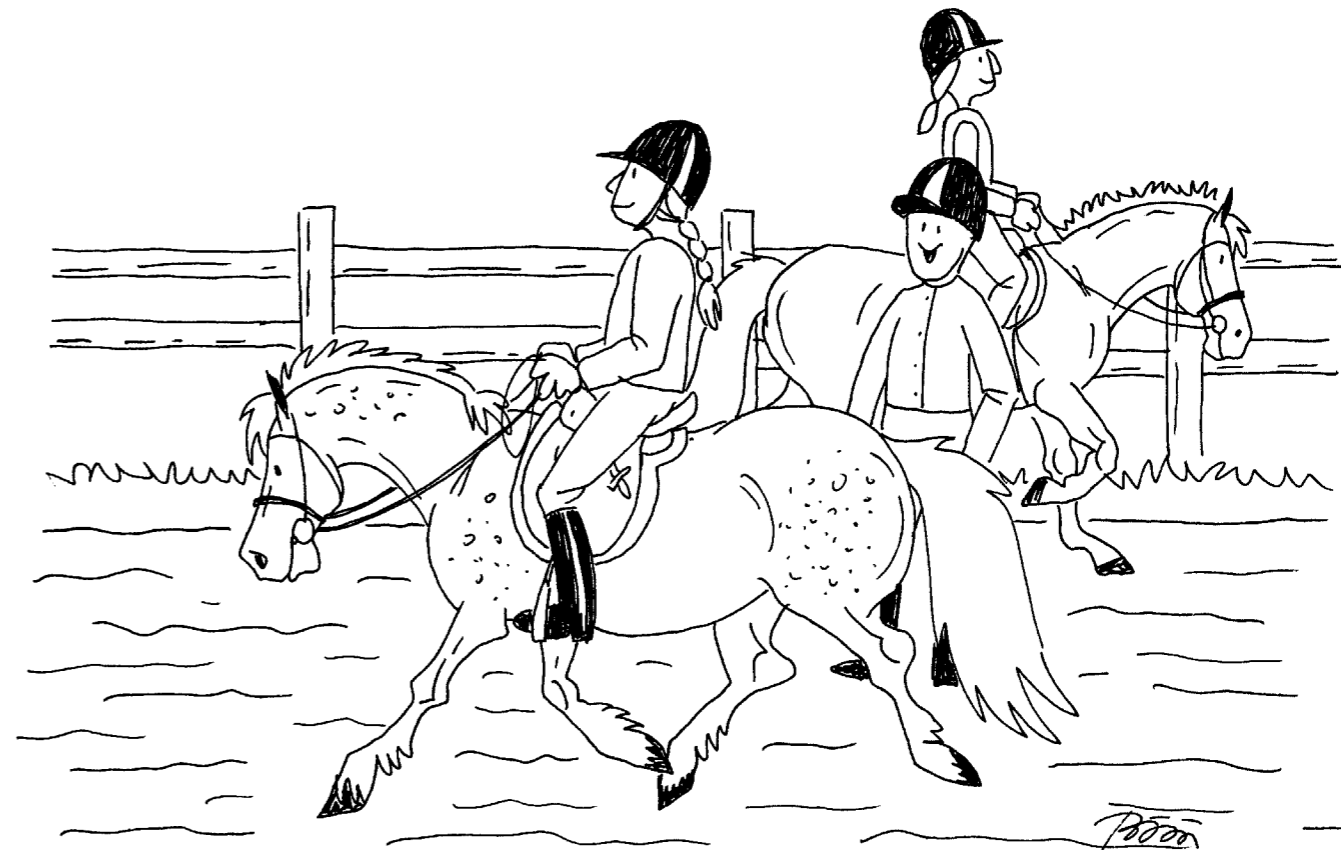
En godkänd ridskola och ett godkänt hobbystall förfogar över utbildad personal, lämpliga undervisningshästar samt faciliteter, där man kan rida och utöva sin hobby tryggt. Ryttaförbundet inspekterar sina stall årligen. Om verksamheten i ett av FRF auktoriserat stall inte motsvarar förbundets kriterier kan man lämna in en skriftlig reklamation till förbundets kansli. Man kan också be om mera upplysningar av förbundets stallchef.

Då man väljer ett stall lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid bland annat:

- stallens läge och trafikförbindelser
- undervisningens nivå – lärarens yrkesexamen och -kunskap, undervisningsmetoder och -planer
- undervisningsgruppernas storlek – ju mindre grupper, desto mera individuell undervisning
- faciliteter – ändamålsenlighet, trygghet, prydighet
- atmosfären i stallen
- hästarna - deras storlek, uppförande och kondition

I mån av möjlighet lönar det sig att besöka stallen innan man bokar en kurs. Olika stall betonar olika aspekter och lärarnas undervisningsstil varierar individuellt. I större stall får man prova många olika hästar medan ett mindre stall ofta kan erbjuda mera individuell undervisning. Konsumentverket har rekommenderat i sina anvisningar till företag som erbjuder ridtjänster att maximistorleken för en grupp är nio ryttare per instruktör.

Det är viktigt att man får börja rida för en yrkeskunnig lärare eller instruktör och på hästar som lämpar sig väl för ridlektioner. Det är jobbigt att bortarbeta felaktiga vanor, och förnybörjare utgör olämpliga hästar en trygghetsrisk.



Ridlektionen

I ridskolor och hobbystall svarar en ridlärare, ridinstruktör eller hästhobbyinstruktör för ridundervisningen som medlem av stallens personal. För hästarnas skötsel svarar en yrkesutbildad hästskötare eller stallmästare. Därutöver kan vikarier, praktikanter eller arbetstagare i läroavtalsförhållande med varierande bakgrund och utbildning jobba i stallet. Många stall har också hästskötare som jobbar på frivillig basis.

Man bör anlända till stallet i god tid innan själva ridlektionen börjar. Vid de flesta stall är det ryttaren som ryktar, sadlar och tränar sin häst före lektionen. För dessa uppgifter bör man gärna reservera minst en halv timme extra tid. På samma sätt sadlar ryttaren av hästen och tar bort övrig utrustning efter ridningen och sköter om den enligt anvisningar. Detta får man lära sig under nybörjarkursen. I fortsättningen får man hjälp av ridläraren och hästskötarna. Om hästen redan deltagit i undervisningen den föregående lektionen eller fortsätter till följande lektion förs den inte till stallet mellan lektionerna. Om ryttarens tidtabell inte alltid gör det möjligt att göra i ordning hästen före eller efter lektionen, är det bra att meddela på förhand om detta till stallet. Ibland kan man också komma överens om att lindrigt allergiska barn inte gör i ordning sina sin häst själv. I normala

fall är hästens skötsel en viktig del av ridhobbyn.

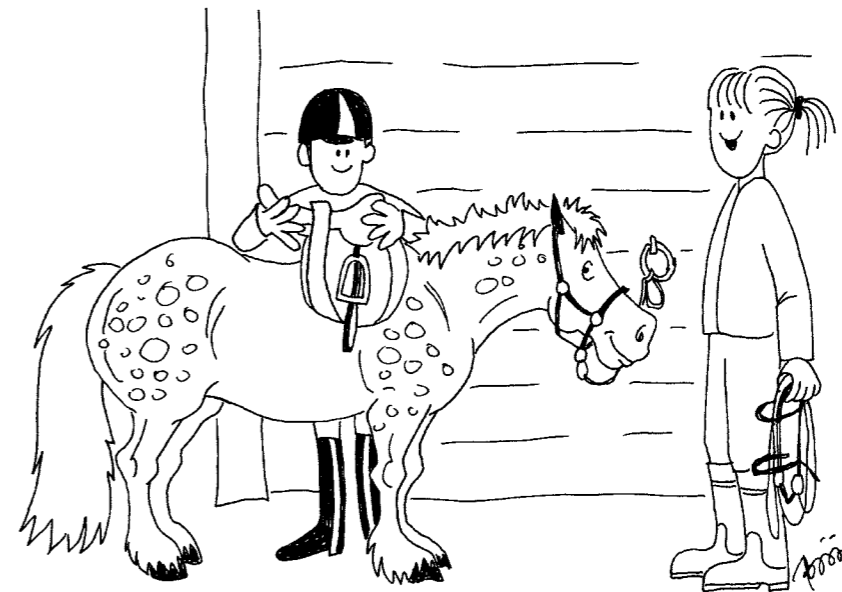
Före ridlektionen delar ridläraren ut hästarna åt eleverna. Praktiken varierar från stall till stall: i vissa stall kan ryttarna lämna in sina önskemål, i andra skrivs en färdig förteckning över hästutdelningen som hängs upp på anslagstavlan. Hästutdelningen kan vara en mycket känslös sak, i synnerhet om en och samma häst är många elevers favorit. Det lönar sig att uppmuntra barnet att rida på många olika hästar ty endast så utvecklas man till en duktig ryttare.

Ridning är en bra hobby också för mulliga barn. Men ett alltför tungt barn kan inte rida på de allra minsta och smäckraste ponnyerna. Man kan diskutera ponnyernas viktgränser med stallpersonalen.

Ridlektionens längd varierar mellan 45 och 60 minuter i olika stall. Under de första ridlektionerna har hästarna vanligtvis en förare till ryttarens hjälp. Lektionernas innehåll varierar efter ryttarnas färdigheter och fastslagna målsättningar. Ridning är en kunskapsgren varför upprepningar är väsentligt viktiga. Avancemanget sker i takt med att kunskaperna tilltar. Under den första ridlektionen rider man inte i galopp och genast efter nybörjarkursen kan man inte börja hoppa hinder. Grundsaker som en korrekt sits tränar även toppryttare kontinuerligt. Ridlektionerna inleds och avslutas med uppmjukning i skritt.

Under ridlektionen svarar en vuxen, yrkesutbildad person för undervisningen. Man skall ge ridläraren arbetsro. Råd, som ges från ringside stör barnens möjlighet att koncentrera sig på den egentliga undervisningen. Om barnet under lektionen inte förstår lärarens anvisningar, skall man uppmuntra barnet att genast fråga läraren om det oklara.

Visa också barnet hur man skall tänja sig före och efter ridlektionen.



Ridning är en svår gren där man uppnår de bästa resultaten genom att skynda långsamt. De egna känningarna spelar en stor roll i utvecklingen: man lär sig endast om man är avslappnad och känner sig säker. Därför är det viktigt att föräldrarna låter barnet utvecklas i ridningen i sin egen takt. Ett barn kan rida i galopp i slutet av nybörjarkursen, ett annat kan ängslas för det ännu efter att ha ridit i ett par år. Att rida bra är inte detsamma som att utföra svåra uppgifter.



Satsning på trygghet och säkerhet

I ridning umgås man med ett stort och kraftigt djur och därför måste man satsa på säkerhet. Det är viktigt att man till en början får lära sig häst- och ridfärdigheter under ledning av en fackkunnig instruktör i trygga förhållanden. Stallens regler och personalens anvisningar skall efterföljas överallt på stallområdet. En nybörjare kan kanske inte själv uppfatta alla riskfaktorer och därför är det viktigt att lyssna uppmärksamt. Ryttarens och hästens utrustningar skall också vara ändamålsenliga.

Hundraprocentig säkerhet kan man ändå aldrig uppnå i ridning. Förre eller senare trillar varje ryttare av hästen. Of-

tast är följden endast lite skrämshicka, men visst ingår en viss skaderisk också. Man kan minimera riskerna genom att använda skyddsutrustning såsom säkerhetshjälm och -väst.

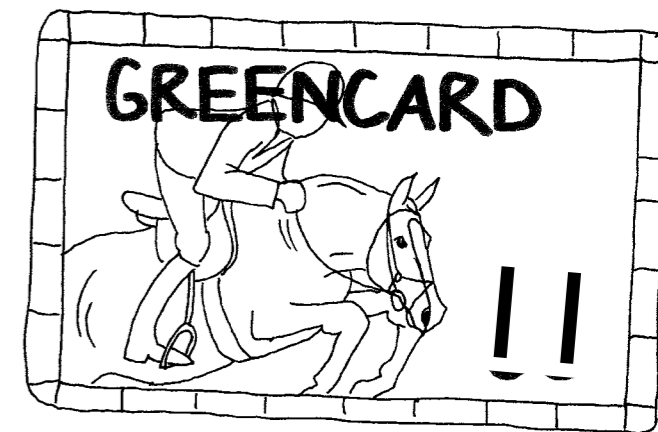
Om det under ridlektionen uppstår en situation då någon av ryttarna trillar av hästen, skall man inte rusa in på banan för att hjälpa, om inte ridläraren särskilt ber om det. Obehörigt spring på banan kan leda till flera olycksfall. Ridlärarna är skolade till att behärska dylika situationer på ett sakkunigt sätt och de är också första hjälpsutbildade.

Sköt om försäkringarna

Ryttarförbundets medlemsstall har försäkrat sina nybörjarskursdeltagare samt ryttare som rider sporadiskt med en olycksfallsförsäkring. Ryttare som rider regelbundet vid något av FRF:s medlemsstall måste vara antingen Green Card-medlemmar eller medlemmar i en till förbundet ansluten ridförening. Båda medlemskapen omfattar en olycksfallsförsäkring, som gäller alltid vid hästskötsel och ridning samt under resan till och från stallet. Därtill har FRF:s medlemsstall en ansvarsförsäkring, som ersätter skador förorsakade av stallet.

OBS! Från början av år 2010 kan alla FRF- och Green Card-medlemmar också ta en frivillig utvidgad säkerhetsförsäkring till priset av 10 euro. Den ersätter vårdkostnader upp till 10 000 euro. Ingen självriskandel ingår i försäkringen. Läs mera om detta på vår hemsida www.ratsastus.fi.

Om ni avser att rida någon annanstans än vid FRF:s medlemsstall, kontrollera vilka försäkringar stallet har. Om ni har en egen olycksfallsförsäkring, lönar det sig att kontrollera, om den även omfattar olycksfall som uppstått i samband med ridning.



Ridutrustning: man kan väl börja utan stora anskaffningar

Det finns en uppsjö av ridutrustning till salu. Men till en början behöver man inte göra några större anskaffningar. Om intresset fortsätter, lönar det sig att satsa på bra utrustning, för en sådan är såväl en trygghetsfaktor som hjälp vid inläring, som att lära sig att sitta korrekt i sadeln.

Hjälmen är den allra viktigaste anskaffningen. Den måste vara av rätt storlek, inte glappa eller strama åt. Det lönar sig att prova flera olika modeller, för människornas huvudformer varierar mycket. Till en början kan man vid de flesta stallen låna en hjälm för sin ridlektion. Det är bra att ha hjälmen på sig även då man sköter hästen. Käkremmen måste vara fastknäppt. Om hjälmen råkar ut för en hård stöt, bör den bytas ut. Därför lönar det sig att alltid köpa en ny hjälm, för man kan aldrig med säkerhet veta i hur bra skick en begagnad hjälm är.

Som byxor lämpar sig elastiska byxor utan skavande sömmar. Tyget får inte vara halt och buntarna skall hållas nere i stövlarna. I riktiga ridbyxor är insidan av benen skodda med textilmaterial som ger stadga åt ryttarens sits.

I ridning har man gummistövlar eller skodon med bred och låg klack på fötterna. Klacken förhindrar foten att slinka igenom stigbygeln, vilket skulle kunna medföra en risksituation. Ridstövlar ger stöd åt benet och hjälper ryttaren att

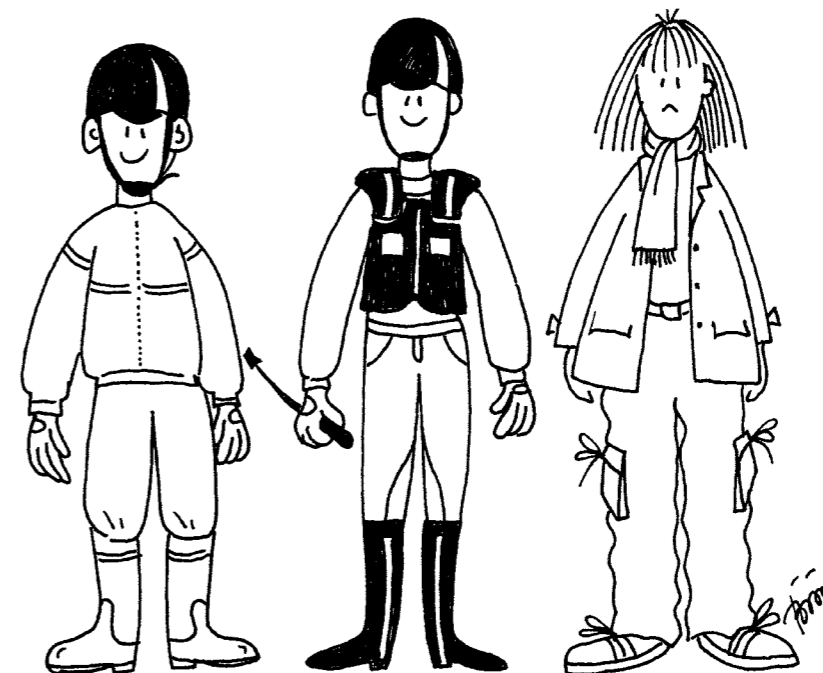
sitta rätt. Det finns också ridkängor med ordentlig klack, ofta stärkt tåhätta och gummerad nedre del av foten. Med dessa lönar det sig att använda kortas chaps eller stövelskaft som stöder benet.

Man bör alltid använda handskar för att undvika skavsår på händerna. Ridhandskar kan vara försedda med läderförsärkningar eller gummerade så att tyglarna inte glider genom fingrarna.

Säkerhetsvästen skyddar ryggraden och de inre organen om ryttaren trillar av hästen. Bruk av skyddsväst rekommenderas speciellt för barn samt vid hoppning och terrängridning. En del stall lånar ut skyddsvästar. Men det är viktigt att den är av rätt storlek. En alltför stor väst hindrar ryttaren att sitta rätt. Ett ridspö får man i allmänhet låna, om det behövs.

Man skall alltid beakta väderförhållandena då man klär sig för ridning. Vid varmt väder kan man klä sig i ganska kroppsnära kläder så att ridläraren bättre kan se hur man sitter. Vid kallt väder skall man klä sig varmt, gärna i lager på lager så att man vid behov kan minska på klädseln under lektionen.

I stallet skall man undvika all sådan klädsel, som kan fastna, strama åt eller haka fast sig om man råkar trilla. Lämna



alltså alla slängande halsdukar, smycken och huvor hemma. Hästarna kan också bli skrämde av fladdrande eller prasslande plagg. Långt hår skall alltid vara fäst i stallet.

Ridutrustning kan man inhandla i specialaffärer, lantbruksbutiker, större varuhus och per postorder. Försäljarna på specialiserade avdelningar kan hjälpa till vid anskaff-

ningen av lämplig utrustning. Man kan också fråga mera erfarna ryttare eller sin ridlärare till råds. På anslagstavlor, i hästtidningar eller på nätsidornas försäljningsspalter kan man också hitta använda med fullt användbara grejor. Men observera att säkerhetshjälmen alltid bör köpas ny och oanvänd.

Hästar är hästar

Om man vill lära sig att rida, måste man lära sig att känna hästen. Man kan lära sig mycket om hästens beteende genom att läsa böcker, men bäst lär man sig genom att umgås med hästen i stallet. Ju bättre man lär känna till hästarnas beteende, desto tryggare blir det att umgås med dem.

Hästens beteende styrs av dess instinkter och sinnen. Hästen är ett bytesdjur, vars exakta och vaksamma sinnen hjälpte den att klara sig undan rovdjuren i naturen. Att snabbt ta till flykten är oftast hästens första reaktion i oväntade situationer och inför främmande föremål. Plötsliga rörelser eller höga ljud kan framkalla en flyktreaktion, liksom även mänskligt sätt alldeles normala saker som att slå upp ett paraply eller att dra en barnpulka efter sig.

Hästen är ett flockdjur. I flocken härskar en klar rangordning, där de lägre ställda på ett självklart sätt underordnar



sig och respekterar de högre ställda. Människan är en del av hästens flock och hon måste tillskaffa sig ledarpositionen genom att bemöta hästen med korrekt hästkunskap. Den inbördes rangordningen mellan människan och hästen måste alltid vara klar eftersom ett stort och odisiplinerat djur är farligt. Lyckligtvis är lä-

rohästarna på ridskolorna sådana, att man tryggt kan öva sig i hästhantering med dem.

Hästar är individer och till sitt lynne är alla olika. Ridläraren kan bäst avgöra vilken häst som passar vilken ryttare bäst. För nybörjare väljer man lugna och snälla hästar. Ofta är en litet latare häst en tryggare nybörjarhäst än en känslig och energisk. Men utseendet kan bedra: en häst som ser snäll ut kan vara besvärlig att rida och tvärtom. Man lär sig mycket av att handskas med och rida många olika hästar.

Stallets regler

Alla stall har sina regler, som bör efterföljas såväl av säkerhetsskäl som för hästarnas och människornas trivsel. Grundreglerna är gemensamma och gäller i alla stall. Några av reglerna kan du läsa nedan:

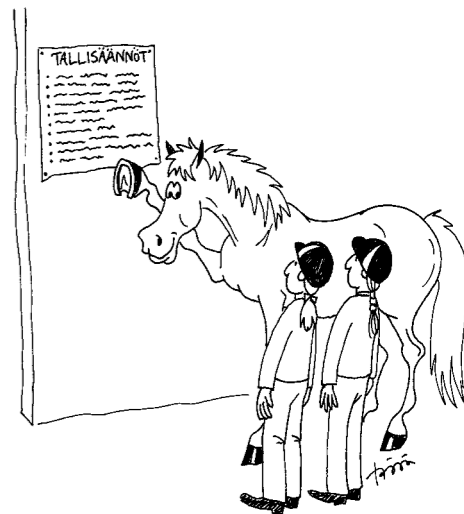
- Stallet är hästens hem och därför skall man uppföra sig sakligt och lugnt på stallområdet och undvika att till exempel hojta och springa omkring.
- Man får inte beträda hästarnas boxar och hagar utan lov.
- Man skall alltid inhämta hästägarens tillstånd för alla skötselåtgärder.
- Man får inte mata hästarna eller ge dem godbitar utan lov. Olämplig föda kan utlösa farliga sjukdomstillstånd. Hästarna lär sig också snabbt olater som att tigga efter mera godbitar.
- Då man handskas med hästar skall de alltid stå uppbundna i gramma med en löpögla. Man får aldrig binda upp hästen i bettet.
- Alla redskap skall bevaras snyggt på sina platser. På golvet ligger de i vägen och kan bli söndertrampade och förorsaka risksituationer.
- Ge hästarna matro.
- Dörren till foderkammaren måste ovillkorligen vara stängd. Även andra öppna dörrar kan medföra risksituationer.

- Stallområdet är inte en lekplats.
- Barnvagnar och hundar skall inte vistas bland hästar.

Om du märker att någon häst eller något inte är i sin ordning, kontakta genast stallpersonalen.

Varje stall har även sina egna stallspecifika regler. Oftast finns dessa uppsatta på stallets anslagstavla. Reglerna gäller alla som rör sig på stallområdet. Om ryttarens syskon följer med till stallet för att se på ridlektionen, skall även de uppläsas om reglerna.

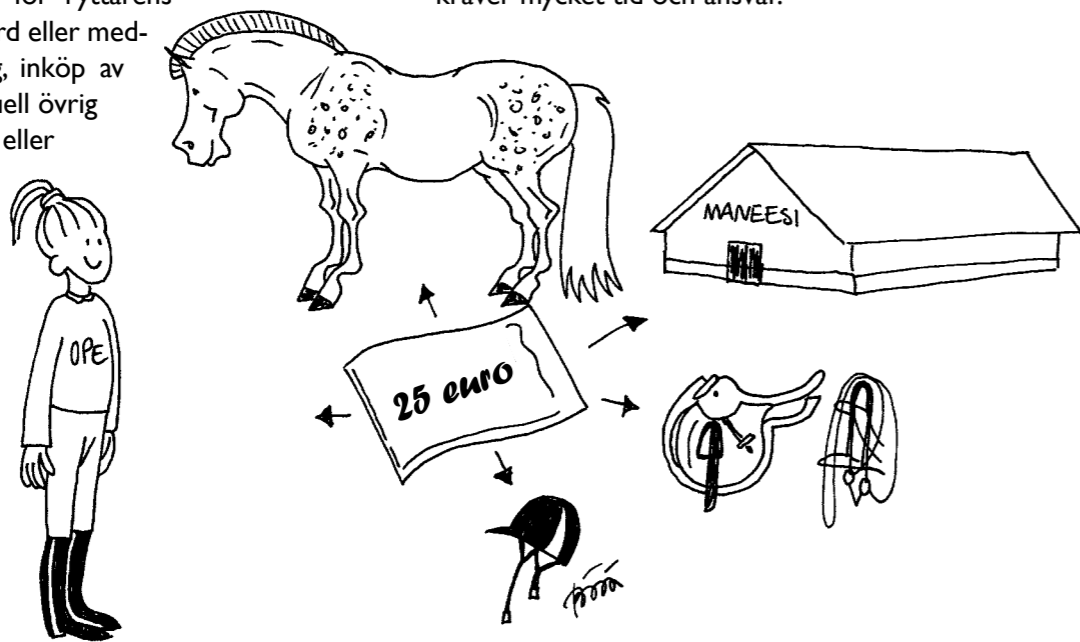
Ridskohästarna handskas varje dag av flera olika människor och deras dagsprogram är mångsidigt. Under deras fria stunder skall man låta dem vara i fred. Alltför mycket oljud och uppmärksamhet kan bli stressigt för hästen och dess beteende kan förändras i en sämre riktning.



Utgifter

Ridlektionens pris omfattar undervisning, häst, hyra för ridutrymmena, hästens utrustning och därtill kanske även utlåning av utrustning till ryttaren (hjälm, ridspö, säkerhetsväst). Medelpriset för en ridlektion i Finland är kring 25 euro. I Nyland och speciellt i huvudstadsregionen är den något högre, i övriga Finland något lägre.

Därutöver tillkommer för ryttarens del utgifter för Green Card eller medlemskap i en ridförening, inköp av utrustning samt av eventuell övrig verksamhet som ridläger eller -kurser och utflykter.



Som hobby är ridning inte speciellt dyr, men om man skaffar sig en egen häst, krävs både erfarenhet och pengar. Förutom inköpspriset av hästen måste man räkna med utgifter för hästens inkvartering, utfodring, utrustning, försäkringar, veterinäravgifter och skoning. Det lönar sig att skynda långsamt om man funderar på en egen häst. Att äga en häst kräver mycket tid och ansvar.

Arbete i stallet, sköthästar och ponnyer

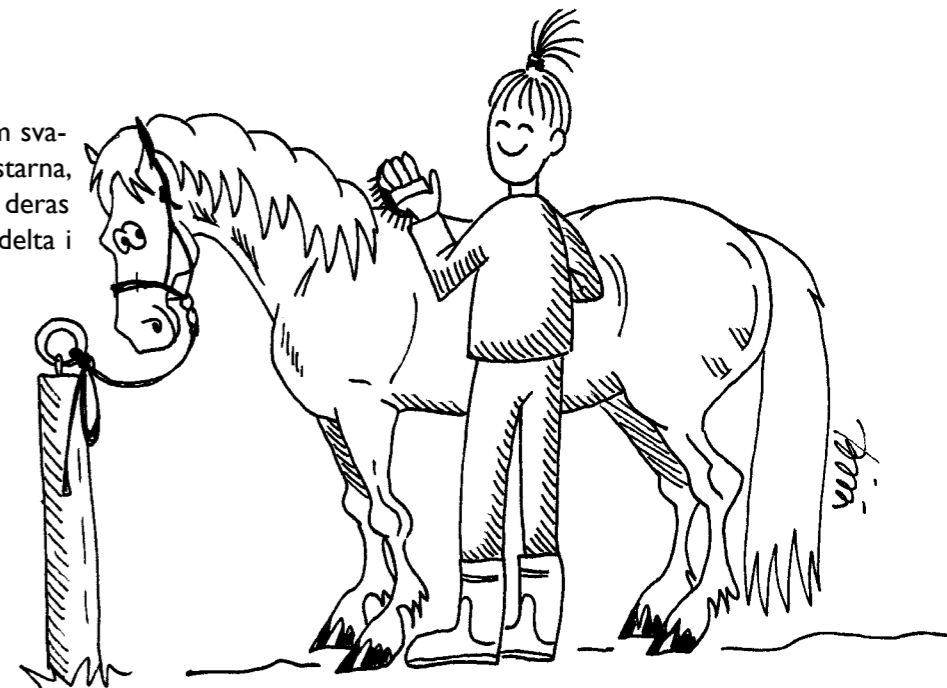
I ridskolorna finns utbildad yrkespersonal, som svarar för hästarnas grundskötsel. De utfodrar hästarna, putsar boxarna och för hästarna till hagen för deras dagliga motion. I vissa stall är det möjligt att delta i dessa aktiviteter.

Många stall har infört ett skötarsystem. Det innebär att en utsedd person ansvarar för att sköta en viss häst under överenskomna dagar. Skötandet baserar sig på helt frivillig grund och ingen lön utbetalas. Att få en sköthäst är både en stor ära och ett ansvarsfullt uppdrag.

Hästarna måste bli omskötta varje dag och därför måste skötaren ta sig an den överenskomna turen. Bli man förhindrad måste man informera hästens ägare eller stallchefen.

Hästskötarens uppgifter fastslår hästägaren och hästens skötare gemensamt. Vanliga hästskötaruppgifter är bland annat att rykta hästen och putsa hovarna, att vårda utrustningen och att leda hästen då den går på nybörjarlektioner.

Alla stall har inte utnämnda hästskötare. Då sköts hästarna gemensamt under uppsikt av stallpersonalen. Huvudansvaret för hästen ligger alltid hos ägaren oavsett hur den på



frivillighet baserade skötseln är organiserad.

Det är också på hästägarens ansvar att införskaffa all utrustning för hästen. Även om barn gärna köper också dyra grejer till sina sköthästar är detta inte en förutsättning för att få sköta hästen och inte heller ett tecken på att man är en bra skötare.

Föräldrarnas roll

Barn behöver stöd och uppmuntran för sin hobby. Det kan föräldrarna ge genom att visa intresse och delta. Det är viktigt att ge barnet tid att berätta om sin hobby. I ridning kan föräldrarna delta genom att följa med barnets ridlektioner och tävlingar - och ingenting hindrar ju föräldrarna från att börja rida tillsammans med barnen! Ridföreningarna tar också mycket tacksamt emot all tänkbar hjälp då det gäller att till exempel arrangera kurser, tävlingar, klubbträffar och utflykter.

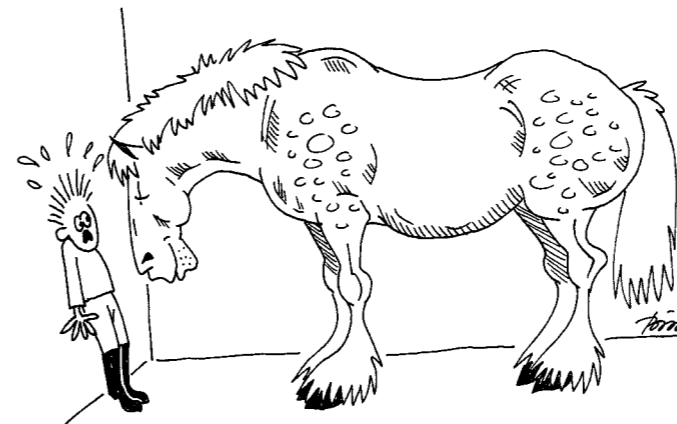
Själva ridlektionen genomförs i ridlärarens regi. Ridläraren styr lektionen och ger eleverna råd och anvisningar. Föräldrarna skall inte under pågående lektion ropa ut sina egna kommentarer, ty sådant distraherar barnet från att koncentrera sig på sin uppgift och kan



dessutom vara helt irrelevant med tanke på den uppgift som skall genomföras.

Under pågående lektion hinner ridläraren koncentrera sig endast på lärandet. Lektionerna följer dessutom oftast tätt på varandra. Så om du vill diskutera något med ridläraren, är det trevligare för både dig själv och de andra kunderna om du gör det under stallets telefontid eller kommer överens om en skild pratsstund vid en annan tidpunkt.

Om ditt barn har någon speciell egenskap som kan påverka ridningen, är det bra att informera ridläraren om detta redan i samband med anmälningen. Det kan röra sig om långtidssjukdomar, funktionsbegränsningar och faktorer som påverkar inläringen. Så blir det lättare för ridläraren att beakta barnets individuella behov.



Rädsla

Många barn är till en början rädda för hästar trots att de älskar dem högt. Att ha en viss respekt för hästar är sunt förnuft, men om man är alltför försiktig leder det till att hästen övertar ledarskapet i förhållandet mellan häst och ryttare.

Om barnet spänner sig mycket, är det bra om föräldrarna informerar ridläraren om detta. Då kan läraren beakta detta till exempel då hästarna fördelas till ryttarna före lektionen. Rädslan brukar vika undan då ryttaren får mera rutin.

Green Card -medlemskap

Ryttarförbundets medlemsstall kan erbjuda sina kunder Green Card -medlemskap. I detta medlemskap ingår motsvarande olycksfallsförsäkring för ridning som ett medlemskap i en ridförening erbjuder. Därtill får Green Card -medlemmarna en handbok och ett medlemskort. Green Card -medlemmarna kan avlägga rid- och hästkunskapsmärken. Däremot är rätten att tävla begränsad och omfattar närmast endast övningstävlingar. Green Card -medlemmarna får inte tidskriften Hippos.

Alla som rider regelbundet vid något av FRF:s medlemsstall måste vara antingen Green Card -medlemmar eller medlemmar i en ridförening för att försäkra sig om försäkringskyddet.

Ridförening

Ridskolan är oftast ett företag, men oftast finns inom stallet också en ridförening som är som vilken idrottsförening som helst. Skillnaden ligger däri att det är företaget som erbjuder ridtjänsterna. Ridföreningarna är registrerade förbund, som är medlemmar inom Finlands Ryttaförbund. Ridföreningens styrelse fattar beslut om föreningens administration, ekonomi och verksamhetslinjer. Styrelsen är sammansatt av personer, som utsetts av årsmötet.

Ridföreningarnas verksamhet varierar från klubb till klubb. De kan arrangera bland annat träningsverksamhet, hästklubbar, föreläsningar i hästkunskap, klubbävlingar, utflykter och samkväm för sina medlemmar. Genom att bli medlem i en ridförening blir man också medlem av Finlands Ryttaförbund. I medlemsförmånerna ingår en olycksfallsförsäkring för ridning, tidningen Hippos med åtta nummer årligen samt olika kommersiella förmåner. Man måste också vara föreningsmedlem för att få rätt att delta i ridtävlingar, och medlemmarna kan också avlägga rid- och

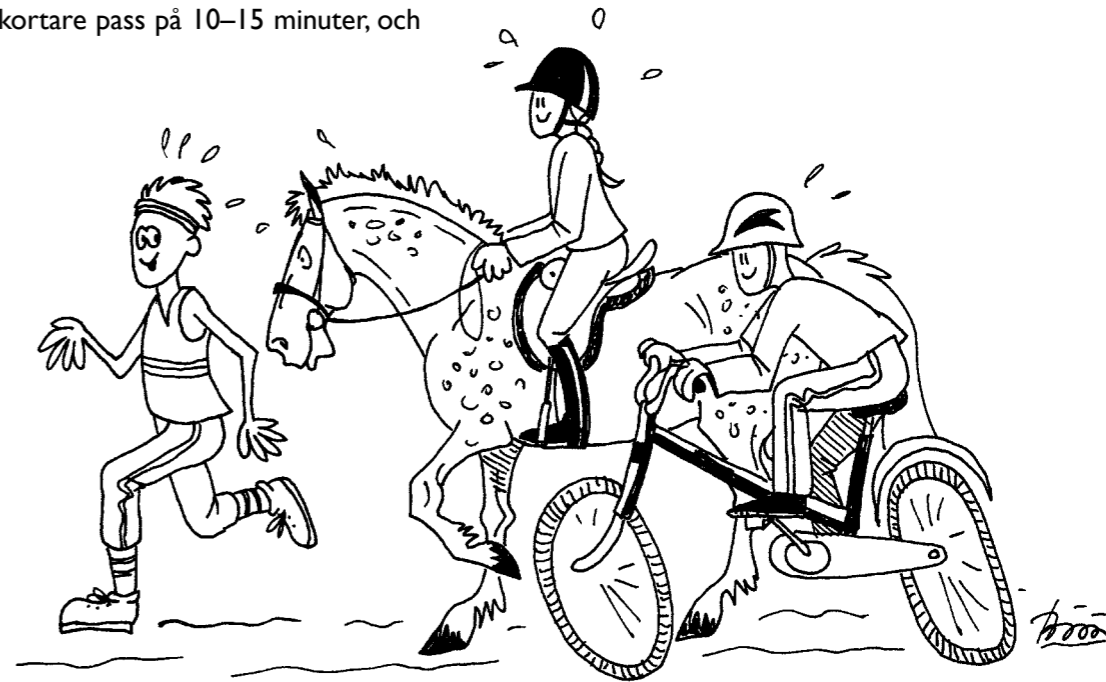
hästkunskapsmärken. Många stall ger också rabatt på ridlektionspriset till medlemmar i den "egna" föreningen.

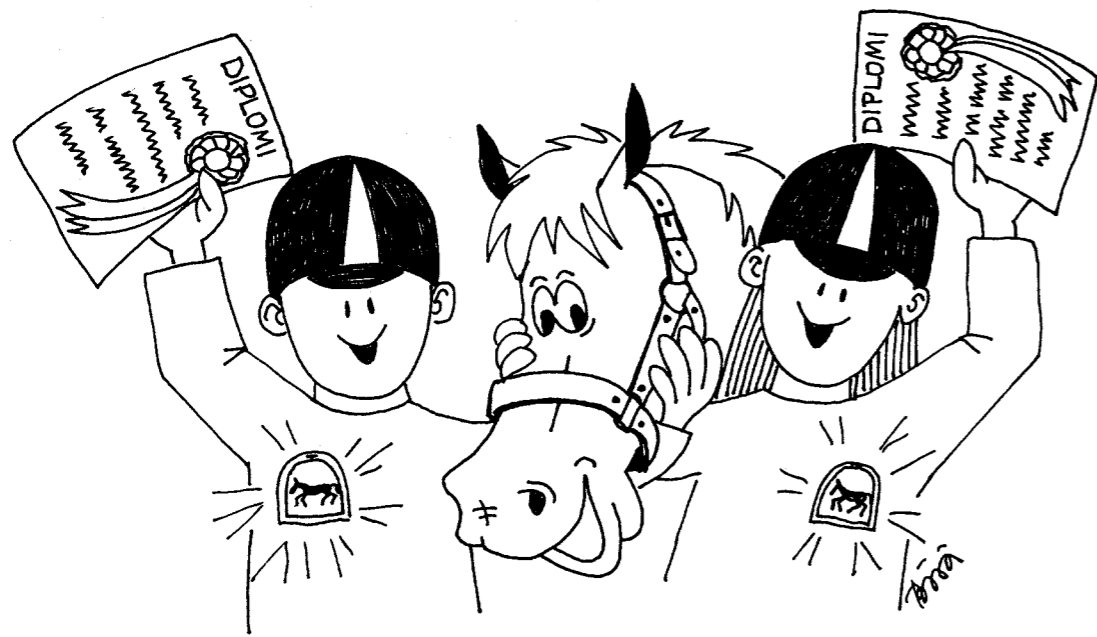


Mångsidig motion

De flesta lektionsryttarna rider eller en eller två timmar varje vecka. Förutom ridning är det nyttigt att också utöva annan sport. Ung i Finland -projektet rekommenderar att ett barn i skolåldern rör sig dagligen minst 1 - 2 timmar. Man kan idka motion även i kortare pass på 10–15 minuter, och

då kan de vid sidan av de egentliga motionshobbyna bestå av utomhuslekar, spel eller nyttomotion. Att motionera mångsidigt är nyttigt också med tanke på ridfärdigheterna.





Rid- och hästkunskapsmärken

Finlands Ryttarförbund har hästkunskapsmärken för sex olika nivåer, elva ridmärken på olika nivåer och två grenmärken. Märkena är kunskapstecken, som hjälper en att avancera målmedvetet inom hästkunskap och ridning. Varje märke representerar en viss kunskapsnivå som man skall behärska för att genomföra märkesprovet på godkänt sätt.

Märkesproven kan arrangeras av Ryttarförbundets medlemsstall och -föreningar. Den som vill avlägga ett märke måste vara medlem i en ridförening eller ha ett gällande Green Card. Avlagda märkesprov registreras och de skrivs ut på medlemskortet följande år.

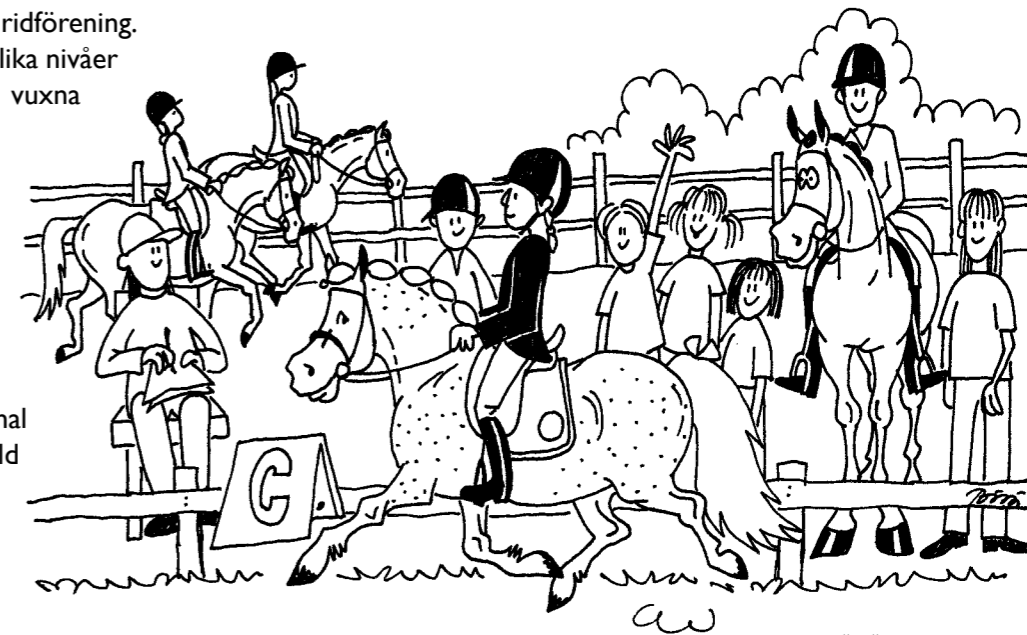
Ridtävlingar

Inom ridsport har tävlingar inte en lika framträdande roll som i många andra idrottsgrenar. En skicklig ryttare som ridit i 15 år har kanske aldrig deltagit i en tävling, och ingen tycker att det är något konstigt med det. Men även för en lektionsryttare är det oftast möjligt att delta i övnings- eller klubb-tävlingar om man är intresserad. Fråga dig för om tävlingsmöjligheterna hos ridläraren. Den som deltar i klubb-tävlingar måste vara medlem i en ridförening.

I ridtävlingar finns klasser på olika nivåer från lätta till svåra. Oftast tävlar vuxna och barn, damer och herrar i samma serie. Även erfarna ryttare kan delta i lätta klasser med unga och oerfarna hästar. För juniorer och nybörjartävlande arrangeras i viss mån egna klasser.

Regionala tävlingar kräver mera systematisk och aktiv träning. Ryttaren måste inneha regional tävlingslicens och hästen en betald årslicens. Den som tävlar på nationell nivå har oftast en egen

eller en hyrd häst till sitt förfogande och tränar i stort sett dagligen. Att tävla på regional och nationell nivå kräver ekonomisk satsning för utgifter som hästens utrustning, träning, transporter och startavgifter.



Ridning i Finland

Drygt 160 000 finländare har ridning som sin hobby. Knappt hälften av dem är juniorer. Största delen av hobbyutövarna är kvinnor. Bland juniorerna är hela 97 procent flickor. Pojkarna behöver säkert mycket uppmuntran av sina föräldrar för att fortsätta med en så flickdominerad hobby.

Ridning har också allt mera blivit en familjehobby, som hela familjen kan syssla med tillsammans. Många föräldrar har blivit intresserade av att själva sätta sig i sadeln efter att ha följt med barnens ridlektioner vid sidan av banan. Ridresor för hela familjen har blivit en allt populärare form att semestra såväl här hemma som utomlands. Då man planerar en ridsemester skall man inte glömma att säkerhetstänkandet varierar mycket från kultur till kultur. Vi rekommenderar att man lär sig grunderna i ridning här hemma.

Ridsporten omfattar många olika grenar. De mest kända är dressyr och hoppning. Den tredje olympiska disciplinen är fälttävlan, där man förutom dressyr och hoppning också rider ett tufft terrängprov. Andra ridsportgrenar är västernridning, distansritt, voltige (= gymnastik på ryggen av en galopperande häst), gångartsridning för islandshästar, handikappridning och spannkörning.

Finlands Ryttnarförbund rf

Finlands Ryttnarförbund rf (FRF) är centralorganisation för all ridsport i vårt land. Ryttnarförbundet befrämjar ridning som allmän idrotts- och motionsform, arrangerar ridtävlingar och utvecklar landets ridlärarutbildning och träningsverksamhet. Ryttnarförbundet är alla ryttares intresseorganisation, som bevakar såväl elitidrottarnas som hobbyryttarnas intressen. Man ansluter sig till Ryttnarförbundet via sin egen ridförening.

Mera information, material

www.ratsastus.fi

Finlands Ryttnarförbunds Internetsidor ger information om bland annat ridning som hobby och tävlingsgren samt förteckningar med kontaktuppgifter över landets ridföreningar och -stall.

www.sporttikauppa.com

Finlands Idrotts Internetbutik har också Ryttnarförbundets material till salu. Man kan också beställa produkter per telefon på nummer 09-34812266.

Litteratur

Det finns mycket litteratur om hästar och ridning såväl i bokhandeln som på biblioteket. En del riktar sig till barn och ungdomar. Inhemsk litteratur är att föredra, eftersom många översatta verk inte till alla delar är anpassade till finländska förhållanden.

Finlands Ryttnarförbund har ett sortiment facklitteratur till salu. De flesta publikationerna finns tills vidare enbart på finska, men översättningsarbete pågår. För barn och ungdomar kan vi rekommendera följande publikationer:

• Ryttares guide till tävlingsvärlden, 5 €

En sammanställning av reglementet för dressyr och hoppning. Råd och anvisningar för den som tävlar på klubb- eller regionnivå eller vill börja tävla. Lättläst och illustrerad.

På finska:

• Hevostaitokansio, 25 €

”Joka tallin käsikirja hevosenhoidosta”. Sisältää kaiken tarvittavan teoritiedon hevostaitomerkkien suorittamiseen aina perushoitomerkestä lääkintä- ja ruokintamerkkeihin saakka.

• Ratsastajan kunto-opas, 10 €

Juuri ratsastajille suunnattuja ohjeita ja tietoa kunnon kohottamisesta sekä venyttelystä.

• Merkkisuoritusvihkot, 6 €/kpl

Suomen Ratsastajainliitolla on kuusi hevostaitomerkkiä: minimerkki, perushoitomerkki, Hoito I –merkki, Hoito II –merkki, lääkintämerkki ja ruokintamerkki. Merkkien tarkoituksena on luoda tavoitteellisuutta hevostaitojen harjoitteluun ja sitä kautta kohottaa harrastajien hevostaitojen tasoa.

Hevostaitokansioista on laadittu nyt osa-alueittain 5 kpl merkkisuoritusvihkoja (Perushoito, Hoito I, Hoito II, Ruokinta ja Lääkintä), joita voi tilata erikseen hintaan 6 €/kpl (Sinettiseuroille 4 €/kpl)+ postikulut. Jokainen vihko sisältää kaiken tarvittavan teoritiedon kyseisen merkin suorittamiseen.

© Finlands Ryttnarförbund rf

Sjätte, reviderade upplagan 2011.

Uppdaterad av Kielo Kestinmäki och Nina Kaipio.

Text: Hanna Talvitie

Illustrationer: Eeva-Liisa Penttilä

Ombrytning: Milla Saarikko

Svensk text: Ulla Lindgren Fagerholm.

SLU:n Sporttipaino 2011.



Kort ordlista

Dagsläger – Ett läger, som omfattar ridning, möjligen mat och annat program, men inte övernattningsprogram.

Fast timme/veckotimme – En fast timme är oftast en veckotimme, som ryttaren bokar att rida en bestämd veckodag och tid hela säsongen.

Finlands Ryttarförbund, FRF – Centralorganisation för ridsporten i Finland.

Fortsättningskurs – Efter nybörjarkursen går man vidare till en fortsättningskurs. Det finns fortsättningskurser på många olika nivåer, så det lönar sig att tillsammans med stallen försäkra sig om att kursnivån är lämplig för en själv.

Hjälper – Kommunikationsmetod med vilken ryttaren ger order till hästen. Hjälperna är: vikten, rösten, skänklarna och tygeltagen

Hobbystall – Ett stall som erbjuder ridtjänster, där personen som svarar för verksamheten har åtminstone avlagt hästhobbyinstruktörsexamen. Hobbystallen kan om de så önskar specialisera sig på en viss gren, såsom turridning eller västernridning.

Hästklubb – Många stall och föreningar ordnar hästklubbar. I hästklubbarna brukar man inte rida utan man lär sig sköta hästar, leker, motionerar, pysslar och gör utflykter. Klubbmedlemmarna är i allmänhet 7–13 år gamla. Klubbledarna är minst 14 år gamla och de har genomgått Ung i Finland-hästklubbledarutbildningen.

Hästskötare – Med hästskötare avses antingen en yrkesutbildad anställd person eller en hobbyutövare, som frivilligt åtagit sig att sköta en häst.

Junior – En hobbyryttare som inte fyllt 18 år.

Juniorklubb – En del stall har juniorklubbar för dem, som redan passerat åldern för hästklubbar. I juniorklubbarna planerar och arrangerar ungdomarna själv sin verksamhet, som utflykter och kurser. De deltar också i arrangemangen av olika evenemang.

Lektionsryttare – Person som rider regelbundet på styrda ridlektioner.

Lättridning – I trav höjer sig ryttaren på vartannat steg ur sadeln med stöd av stigbyglarna.

Manege – En hall (ridhus) där man rider inomhus.

Nybörjarkurs – Grundkurs i ridning, oftast 10 lektioner som man rider en gång i veckan.

Nybörjarläger – Grundkurs i ridning i form av ett läger på 5–7 dagar.

Nybörjare – Benämning på nybörjarryttare och ryttare med mycket lite riderfarenhet.

Ponny – En häst som inte mäter mer än 148 cm över manken.

Privathäst – En privathäst ägs av en privat person. Det kan finnas privathästar även på ridskolorna. Ibland kan dessa också delta i ridlektioner för att till exempel få avdrag på stallhyran.

Privatstall – I ett privatstall är alla hästar privatägda av olika människor. Där arrangeras inte ridskoleverksamhet för utomstående personer.

Ridinstruktör – Person som avlagt grundexamen inom hästbranschen.

Ridläger – Ett läger som arrangeras vid stallen, över ett veckoslut eller kanske en hel vecka, oftast med helpension och ett par timmar ridning per dag samt annat program.

Ridlärare – Person som avlagt yrkesexamen inom hästbranschen.

Ridskola – Företag som erbjuder ridtjänster och där en person med minst ridinstruktörsutbildning ansvarar för ledningen av ridlektionerna.

Sköthäst – Sköthäst är en häst som ägs av någon annan än skötaren. Skötaren förbinder sig att sköta hästen under överenskomna dagar på avtalat sett. Skötandet är frivilligt, inte ett arbetsförhållande.

Strölektion – I vissa stall kan man rida oregelbundet på tider som passar en själv på så kallade strölektioner. Men man bör på förhand försäkra sig om att gruppens nivå ungefär motsvarar ens egen ridnivå. Oftast är strölektionerna något dyrare än en fast veckotimme.

Travspår eller spår – Ett rektangulärt spår som går runt ridbanan och som ekipagen rör sig på.

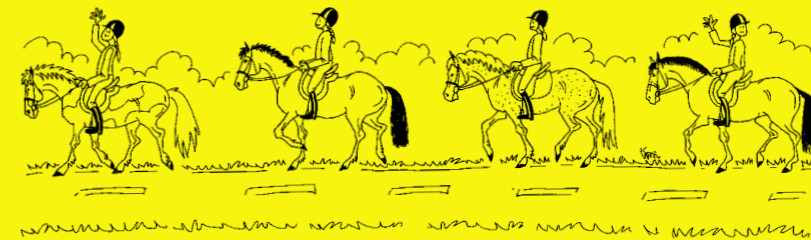
HÄSTEN I TRAFIKEN

Då du möter en häst i trafiken:

- Sakta in och ge ekipaget tid av förflytta sig ut till vägrenen
- Observera ryttarens hand signaler och följ dem
- Passera ekipaget på tillräckligt stort avstånd med låg körhastighet

Tänk på att:

- Hästen är ett bytesdjur, som då den blir rädd flyr undan hotet
- Hästen är lika stor som en älg och ofta lika oberäknelig.





Finlands Ryttarförbund rf
Radiogatan 20
00093 SLU
tel. 09 2294 510
ratsastus@ratsastus.fi

Mera information och en förteckning över Ryttarförbundets medlemsridskolor och -hobbystall finner du på hemsidan

www.ratsastus.fi