



# RID MED OSS

KUNSKAP – FÄRDIGHET – SÄKERHET



## INNEHÅLL

Ridning är en bra hobby .....	4
Information om Finlands Ryttaförbund .....	5
Välkommen till ridsporten! .....	9
Ridsportens grenar .....	12
Ungdomsverksamheten .....	19
Rid- och hästkunskapsmärken .....	21
Tävling .....	22
Mer information och material .....	23

© Finlands Ryttaförbund rf 2012

Utarbetad av FRF:s hobbyteam: Nina Kaipio och Kieli Kestiniemi.

Översättning på svenska: Annika Rikberg och Ulla Lindgren Fagerholm

Layout och ombrytning: Milla Saarikko

Bilder: Emilia Moisio, Sonja Holma, Ulla Lindgren Fagerholm, Heini Vanhanen, Milla Saarikko, Anna Vähäkuopus och FRF:s Bildbank.

SLU Sporttipaino 2012.

# KUNSKAP ÄR SÄKERHET

Ridskolesystemet i Finland fungerar mycket bra och är välövervakat. Här kan du börja rida i den ålder som passar dig. Vid ridskolorna undervisas du av utbildade ridinstruktörer och ridlärare.

Finland hör till det internationella förbundet, som definierar lärarnas kunskapsnivåer. Ridinstruktör motsvarar den internationella nivån I, ridlärare den internationella nivån II och masterlärare den internationella nivån III. När du väljer en ridskola som är auktoriserad och övervakas av FRF kan du lita på att undervisningen och verksamheten är av hög kvalitet.

Det finns många viktiga saker att lära sig om ridning och hästkunskap. Öva först på att hantera och sköta om hästen och bekanta dig med hästens beteende. Ju mer du vet om hästen, desto bättre förstår du dess reaktioner i olika situationer.

Ryttaren bör utveckla en god grundsits och balans och rätt sätt att följa och påverka hästen. Det här kräver förutom ridträning också utveckling av den egna fysiska konditionen. Varje ryttare bör ha en god grundsits, lätt sits och hopsits för att kunna utveckla sin ridfärdighet mångsidigt och för att kunna samverka med hästen i varierande situationer. Ju bättre ryttaren känner hästen och ju mer balanserad sitsen är, desto lättare blir det att träna mer krävande moment.

Utveckla din ridfärdighet och hästkunskap på många sätt! Tillbringa tid med hästarna och fråga om du får hjälpa till med arbetet i stallet. Ju mer erfarenhet du får av hästar, desto bättre börjar du förstå att hästen är en gåtfull varelse och att varje häst har sin egen personlighet. Följ med mer erfarna hästskötare och ryttares arbete, lyssna alltid noggrant på din lärare och kom ihåg att hästarna krä-

ver konsekventa regler och vanor dag efter dag. Det skapar trygghet och förtroende mellan människan och hästen.

När dina kunskaper och din erfarenhet ökar, lär du dig att se världen med hästens ögon och förstår att du varje dag kan lära dig något nytt om hästar, ridning, hästskötsel och hästhantering. Du märker att kunskap är säkerhet och att det är en ära att få arbeta med hästar, oberoende av om hästen är din medtävlare, din ridkamrat eller din vän.

Hästhobbyn skänker glädje i vardagen. Du lär känna nya människor, deltar i föreningsverksamhet, lär känna hästarna på din ridskola och kan dela dina hästfarenheter med de andra ryttarna i din grupp. Du får alltid hjälp och svar på dina frågor av din egen ridlärare och du får njuta av stämningen på ridtävlingar och andra evenemang. Ridningen är en gemensam hobby i många familjer och ger människor i olika ålder möjlighet att göra något roligt tillsammans!



Anu Korppoo

Ledande ridlärare vid hästinstitutet

# RIDNING ÄR EN BRA HOBBY

Ridning är en naturnära, jämlik och mångsidig idrottsform som passar alla oberoende av ålder, storlek och kön. Ridning kan utövas året runt både på landet och i städerna. Ridning utvecklar den fysiska konditionen, balansen, rytmisinet och koordinationsförmågan. Att arbeta med hästar är givande, det utvecklar ansvarskänslan och lär dig att samverka med ett djur. Du kan rida med din familj eller dina vänner eller ensam, för nöjes skull eller tävlingsinriktat, ute i naturen eller inne i ett ridhus – möjligheterna är nästan obegränsade!

Ridning kan vara konditionshöjande motion, vardagsmotion eller hälsofrämjande motion. Vid sidan av att utveckla sin ridfärdighet och sina hästkunskaper kan man ha som mål att koppla av eller att förbättra sin fysiska kondition. När man rider kan man bli andfådd och svettig och stärka sina muskler samtidigt som man njuter av samarbetet med hästen. Ryttaren ska kommunicera med hästen; samarbetet kräver att rytteren är koncentrerad och behärskad. Om man vill kan man tävla och genom idog träning och mycket arbete nå riktigt långt. Vanligen börjar man tävla i den egna föreningen och det egna stallet och går sedan vidare till regionala och nationella tävlingar.

Vem som helst kan börja rida. Enklast och säkrast är det att börja vid något av Finlands Ryttarförbunds



omkring trehundra medlemsstall runt om i Finland. Bland medlemsstallen finns både ridskolor och hobbystall. Det ordnas kurser och läger för ryttare på alla nivåer, allt från nybörjare till tävlingsryttare. Det är också möjligt att satsa på en viss gren. Det finns undervisningsgrupper för vuxna, ungdomar och barn.

Med hjälp av den här handboken vill vi lära dig mer om hästar och ridning, så att dina kunskaper ökar och du tryggt kan njuta av din hobby.

# FINLANDS RYTTARFÖRBUND RF

Finlands Ryttarförbund rf (FRF) är den finländska ridsportens centralorganisation. FRF grundades 1920 och är medlem av det Internationella Ridsportförbundet (Fédération Equestre Internationale, FEI) och Finlands Idrott.

Förbundet främjar ridsporten som en allmän idrotts- och motionsform, arrangerar ridtävlingar och utvecklar ridsundervisningen och -träningen i vårt land. FRF utarbetar också olika slags material åt ridföreningarna och stallen. Ryttarförbundet är alla ryttares intresseorganisation och arbetar för både toppidrotten och hobbyridningen.

Finlands ca 450 ridföreningar och ca 300 ridskolor, hobbystall och privatstall är medlemmar i FRF. Via ridföreningarna har förbundet ca 45 000 personliga medlemmar, till vilkas medlemsförmåner hör bl.a. medlemstidningen *Hippos*, en gruppolycksfallsförsäkring och rätt att delta i föreningstävlingar och tävlingar på regional och nationell nivå. Dessutom har förbundet förhandlat fram andra, främst ekonomiska, för-

måner åt sina medlemmar. Till Finlands Ryttarförbund hör också ca 4 000 Green Card-medlemmar som har samma olycksfallsförsäkring som föreningsmedlemmarna. Green Card-medlemmarna får ändå inte tidningen *Hippos* eller förbundets andra medlemsförmåner.

Förbundets mål är att alla ryttare ska ansluta sig till förbundet. En viktig orsak är strävan att upprätthålla säkerhetsnivån inom ridningen och trygga hästarnas välbefinnande. Ju mer kunskap och färdighet vi kan sprida via ridföreningarna, stallen och ridskolorna och genom tidningen *Hippos*, desto bättre beaktas säkerheten och välbefinnandet.

**OBS!**  
Alla FRF:s medlemmar och Green Card-medlemmar kan frivilligt utöka sitt försäkringskydd mot en avgift på 10 euro. Då ersätts vårdkostnader upp till 10 000 euro. Försäkringen har ingen självrisk.  
Läs mer om det här på vår webbplats [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi).

## Finlands Ryttarförbund rf



**Postadress:**  
Radiogatan 20,  
00093 SLU

**Besöksadress:**  
Radiogatan 20  
(Finlands Idrotts hus),  
Västra Böle, Helsingfors

**Telefonväxel:** 09 2294 510

**Telefax:** 09 1496 864

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

E-postadresserna har formatet  
förnamn.efternamn@ratsastus.fi



## TIDNINGEN HIPPOS

Hippos är Finlands Ryttaförbunds medlems- och informationstidning. Tidningen grundades 1948 och är medlem i Aikakauslehtien liitto. Hippos utkommer åtta gånger per år och postas som medlemsförmån åt alla medlemmar i Ryttaförbundets medlemsföreningar. Man kan också prenumerera på Hippos. Lösnummer säljs i R-kioskerna, Akademiska Bokhandeln och välförsedda ridsportsaffärer. Tidningen ges ut av Susamuru Oy.

Hippos innehåller hästartiklar, personintervjuer, nyheter, underhållning och annonser.



## GREEN CARD

FRF:s medlemsridskolor och hobbystall har övergått till Green Card-programmet. Det

innebär att alla kunder som rider regelbundet bör ha antingen FRF:s medlemskort eller ett Green Card-kort. En regelbunden ryttare rider minst tre gånger i månaden. FRF:s medlemskort får man om man hör till en lokal ridförening. Green Card är avsett för ryttare som inte hör till någon förening.

Med Green Card garanteras att alla som rider vid ridskolor och hobbystall som är auktoriserade och övervakas av Finlands Ryttaförbund har ett tillräckligt försäkringsskydd för sin ridhobby. Green Card omfattar en likadan idrottsförsäkring för ridning som medlemskortet. Alla som rider vid ridskolor och hobbystall som hör till Green Card-programmet är olycksfallsförsäkrade vid ridning via antingen en medlemskortet, Green Card eller en försäkring för sporadiska ryttare.

Green Card-kortet är också ett nivåkort. De hästkunskaps- och ridmärken som ryttaren har avlagt syns på följande års kort.

## RID VID FRF:S MEDLEMSSTALL ELLER -RIDSKOLOR

### Du har gjort ett bra val

Finlands Ryttaförbunds stallinspektörer granskar årligen de ridskolor och stall som är medlemmar i Finlands Ryttaförbund. Finlands Ryttaförbund rekommenderar att alla ryttare rider vid medlemsskolor och -stall, eftersom dessa erbjuder yrkeskunnig undervisning, skolade och ridvänliga hästar och ponnyer och en säker verksamhet. Det finns nästan trehundra medlemsstall i Finland.

Du känner igen medlemsstallen på en skylt på väggen. Dessutom finns en lista över medlemsstallen på webbplatsen [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi).

### Ridskolor

Vid ridskolorna sköts undervisningen av en ridlärare eller ridinstruktör. Hästarna och ponnyerna är skolade. På de flesta ridskolorna finns också en manège. Du kan också avlägga ridmärken vid många ridskolor.

### Hobbystall

Vid hobbystallen sköts undervisningen av en hästhobbyhandledare. Hobbystallet kan vara inriktat på normal ridlektionsverksamhet eller specialiserat på någon gren, till exempel ridning på islandshästar eller terrängridning.

### Privatstall

Privatstall erbjuder stallplatser med full skötsel av kundernas egna hästar. Hästarna sköts av en utbildad hästskötare. Privatstall ordnar ofta träning.

## KVALITETSSTALL

Finlands Ryttaförbund rf erbjuder sina medlemsstall möjlighet att framträda ur mängden med hjälp av emblemet "Kvalitetsstall". Alla medlemsstall kan därutöver utnyttja de så kallade Kvalitetstrappan-verktygen för sin verksamhet. Vår förhoppning är att stallföretagarna med hjälp av Kvalitetstrappan lättare kan vidareutveckla och planera stallens verksamhet.

Kvalitetstrappan omfattar tre nivåer. Då stallet nått det tredje trappsteget inom alla delområden beviljas det Kvalitetsstallmärket. Kvalitetsstallmanualen är omfattande och tar upp bland annat personalens utbildning och yrkeskunskap, hästarnas välbefinnande, hästarnas utbildning, stallområde och gårdsmiljö, företagsverksamhet, säkerhet och trygghet.

Kvalitetsstallembetet betyder att stallens verksamhet är av hög kvalitet på många delområden. Stallet satsar på sin verksamhet och på utbildning, företaget vill utvecklas och inhämta ny kunskap. Gentemot kunderna utmärker sig Kvalitetsstallet genom sin professionella verksamhet. Stallet har bra hästar i undervisningsarbetet och personalen är välutbildad och motiverad. Stallet och de övriga faciliteterna är ändamålsenliga och väl underhållna och städade.

## RIDFÖRENINGAR OCH SIGILLFÖRENINGAR

Till Finlands Ryttaförbund hör ungefär 450 ridföreningar. Ridföreningarna har ungefär 45 000 medlemmar. Ridföreningarna arbetar aktivt för ridsporten på orten genom att ordna träning, tävlingar, utbildning och annan föreningsverksamhet för både hobbyryttare och tävlingsryttare. Ridföreningarna fungerar ofta i samband med en ridskola eller ett ridstall.

### Det lönar sig att höra till en ridförening:

- Du får en chans att utveckla dig själv. Föreningsmedlemmarna erbjuds bl.a. kurser, träning, föreläsningar,

utflykter, rabatt på samarbetsstallets lektioner och mycket annat.

- Du kommer med i en aktiv grupp. I ridföreningen kan du delta i tävlingar som deltagare, funktionär och åskådare. Många ridföreningar ordnar gemensamma föreningskvällar, resor, fester och hästklubbar.
- Du får delta i tävlingsarrangemang och känna att du lyckas. Det är roligt att jobba tillsammans!
- Barn och ungdomar har roligt i stallet. I ridföreningarnas ungdomsverksamhet och hästklubbar finns många chanser att förverkliga sig själv!

Mer information om ridföreningar: [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi)

## SIGILLFÖRENINGAR INOM RIDSPORT



Ung i Finlands Sigillföreningar är föreningar som har fått Ung i Finlands Sigill som erkännande för högklassig ungdomsverksamhet. Avsikten med sigillföreningssystemet är att hjälpa föreningarna att utveckla verksamheten för barn och unga.

Sigillföreningarnas ungdomsverksamhet är högklassig och utgår från barnens och ungdomarnas behov. De här föreningarna är föregångare inom ungdomsidrotten.

År 2012 har 22 ridföreningar Ung i Finland Sigill.

## RYTTAREN ÄR EN IDROTTARE

En god balans och lämplig avspänningsnivå hjälper ryttaren att föl-



ja hästens rörelser. En duktig ryttare har kontroll över sin egen kropp. Kroppskontrollen kräver god kondition av ryttaren. När man rider kan hjärtfrekvensen tidvis bli ganska hög. Ändå bör ryttaren samtidigt vara avspänd och smidig. Det kräver att andningen löper fritt. Fysisk spänning hos ryttaren märks alltid på hästen.

Ridning kräver också sinnesnärvaro, för grenen bygger på samarbete mellan människan och djuret. Därför är det viktigt att bekanta sig med hästen som djur och att lära sig hästkunskap.

En vältränad ryttare orkar koncentrera sig bättre och är mer självsäker än en andfådd och trött ryttare. Med god kondition och kroppskontroll blir det lättare att lära sig grenfärdigheter och det blir också säkrare att rida.

# VÄLKOMMEN TILL RIDSPORTEN

## UPPVÄRMNING FÖRE RIDNINGEN

Lätt löpning, små hopp, ben- och armpendlingar och lätta töjningar för att kontrollera ledrörligheten är lämplig uppvärmning före ridlektionen. Uppvärmningen är också ett bra sätt att samlas och fokusera tankarna på den kommande ridlektionen. När musklerna är varma förbättras reaktionsförmågan samtidigt som senornas och ledbandens elasticitet och ledernas rörelsebanor ökar. När blodcirkulationen ökar förbättras också observationsförmågan och onödiga spänningar släpper. Fråga din egen lärare var och hur du kan värma upp inför din ridlektion.

## NERVARVNING EFTER RIDNINGEN

Efter ridningen kan du förbättra musklernas återhämtning genom pendlingar och lätta, korta töjningar. Då effektiveras också borttransporten av mjölksyra ur kroppen. Längre töjningar passar bättre först några timmar efter ansträngning.

## MÅNGSIDIGHET OCH SUNDA LEVNADSVANOR GER VÄLBEFINNANDE

Det lönar sig att utöva också andra grenar utöver ridning. Till exempel löpning, skidåkning, stavgång, boll-

spel och många andra grenar passar bra som kompletterande träning. Kom också ihåg att äta hälsosamt, sova tillräckligt och ta hand om dig själv! En ryttare som mår bra orkar bättre och lär sig lättare!

## RIDNING ÄR EN KONDITIONSKRÄVANDE TEKNIKGREN

Ridning kräver kroppskontroll, tillräcklig aerob kondition och styrka, balans, koordination, känslighet, rytmisminne, snabb reaktionsförmåga, känsla för rörelse och därmed god tajmning samt mentala egenskaper såsom tålamod, målmedvetenhet och förmåga att känna och förutse hästens humör och beteende. Att kunna tolka hästens kroppsspråk och miner och att känna hästens beteende och kontrollera hästens rörelser genom vältajmade hjälper är en förutsättning för att utvecklas som ryttare. Ridning kräver också en god rörlighet och elastiska muskler.

## FÖRE RIDNINGEN

För att utvecklas till en god ryttare måste du också lära dig förstå, hantera och sköta hästen. Ju mer du har med hästar att göra, desto tryggare blir det både att rida och att hantera hästen.

Hästen är ett flockdjur. I flocken råder en strikt rangordning. Du och hästen bildar också en flock. Genom att agera konsekvent och beslutsamt

förtjänar du platsen som "ledare" i flokken.

Vanligen börjar man lära sig rida på en nybörjarkurs. Det finns ofta egna nybörjarkurser för barn och vuxna. Nybörjarkursen omfattar 10–20 timmar och innehåller också hästskötsel. Du bör komma i tid till stallet, minst en halv timme innan din egen lektion börjar. Vid många stall ska ryttaren själv tränas, sadla och sköta hästen före ridlektionen.

Klä dig alltid enligt vädret när du ska rida. Vid varmt väder är åtsittande kläder bäst, för då kan läraren lätt se din sits. När det är minusgrader bör du klä dig varmt och om det regnar bör du ta med regnkläder om ni inte rider i en manege. Se till att halsduken inte kan fladdra lös. Ringar i öronen bör undvikas; släta knappar passar bäst som örhängen.

#### PÅ RIDLEKTIONEN BEHÖVER DU:

- Hjälms (säkerhetshjälms)
- Elastiska byxor utan sömmar som skaver och byxben som glider upp
- Skodon med bred klack (inte högre än 3 cm), men utan spännen eller snören. Gummistövlar går bra.
- Ridspö (går ofta att låna i stallet)
- Handskar rekommenderas.
- Långt hår bör sättas upp.
- Undvik prasslande kläder, hästarna kan bli skrämda.
- I terrängen och på hopplektioner rekommenderas säkerhetsväst.

Här några anvisningar, som du bör hålla i minnet när du rider:

#### FÖRE RIDLEKTIONEN:

- När du ska gå in i hästens box, kontrollera först att hästen har märkt att du kommer, till exempel genom att säga hästens namn.
- Innan du sadlar hästen, rykta den noggrant och kratsa hovarna. Samtidigt skapar du en mycket viktig kontakt med hästen. Gå alltid framför hästen när du byter sida i boxen, aldrig bakom.
- Om du binder fast hästen när du ska rykta den, bind alltid vid en fast konstruktion. Bind aldrig hästen till exempel vid en öppen dörr som kan röra sig.
- Stallpersonalen hjälper dig med utrustningen och hästskötseln. Våga be om hjälp! Samtidigt får du veta vilken utrustning hästen behöver (t.ex. benlindor eller benskudd).
- Led alltid hästen från vänster sida, så att den går till höger om dig. Gå bredvid hästen, inte framför. Du kontrollerar hästen nerifrån med tyglarna och bettet. Försök till exempel inte stanna hästen med din egen kropp.

#### PÅ RIDLEKTIONEN:

- När du sitter upp bör hästen stå stilla.
- Sitt upp från hästens vänstra sida. Vid behov kan någon annan hålla i hästen och hjälpa dig att sitta upp.
- I början av lektionen bör du

justera stigbyglarnas längd och spänna sadelgjorden.

- Ridlektionen inleds med skritt på lång tygel.
- Ridlektionens längd och innehåll varierar från stall till stall. Vanligen räcker ridlektionen en timme. Ryttarna rider i nivågrupper. När kunskaperna ökar går man vidare till allt mångsidigare övningar. Vanligen börjar man galoppera när ryttarna har utvecklat en tillräcklig balans. Utvecklingen är individuell och alla får gå framåt i egen takt.
- Under de första lektionerna rider man vanligen på en ridplan eller i en manege. Terrängridning och hoppning blir aktuella i ett senare skede när man behärskar ridningens grunder.
- Lektionshästarna är ofta välskolade och lugna. Det är ändå frågan om ett djur som till exempel kan bli skrämt. Därför bör säkerheten betonas genom riktig utrustning och yrkeskunnig undervisning.

#### EFTER RIDLEKTIONEN:

- Efter ridlektionen bör du tacka hästen genom att klappa den och lossa sadelgjorden. När du själv sköter hästen efter lektionen lär du dig värdefull hästkunskap och får samtidigt en speciell kontakt med din lektionshäst.
- Om hästen är svettig bör du torka den med en fuktig svamp eller duscha av den. Fråga alltid personalen om användning av hästtäckan eller tvätt av leriga ben; praxisen varierar från stall till stall och under olika årstider.

- Tvätta slutligen bettet och rengör skydden. För tillbaka utrustningen till dess plats.
- Efter ridningen är det bra att töja på egen hand; din lärare kan ge dig fler träningstips.

## RIDSPORT ÄR EN MÅNGSIDIG GREN

Finlands Ryttarförbund har tio ridsportgrenar på sitt program. Traditionella ridsportgrenar är de olympiska grenarna dressyr, banhoppning och fälttävlan. De här grenarna undervisas vid de flesta ridskolorna.

Andra ridsportgrenar, såsom turridning, westernridning och distansritt, kan utövas vid stall som har specialiserat sig på dessa. Voltige är gymnastik till häst och i körning styr man hästen från en vagn. Islandshästar kan man också rida i deras säregna gångarter. Ridning passar också för specialgrupper och för olika terapeutiska ändamål.



# RIDSPORTENS GRENAR



Janne Bergh och Punktir.

## DRESSYR

Dressyr är grunden för all ridning. Klassisk dressyr är en del av rytteriets historia. Greken Xenofon skrev redan år 430 f.Kr. en ridhandbok som fortfarande ligger till grund för de moderna kunskaperna om skolning av hästar.

Dressyr kan jämföras med klassisk balett. Hästen rör sig smidigt, följsamt och spänstigt och ryttaren styr den med mjuka, omärkbara hjälper. I bästa fall är samarbetet mellan hästen och ryttaren så smidigt att hästen ser ut att utföra rörelserna med tankekraft.

På tävlingarna bedömer domar-

na bl.a. hästens rörelser, exaktheten i prestationen och ryttarens användning av hjälper på poängskalan 1–10. Resultatet utgörs av det sammanräknade poängtalet för de olika helheterna. Tävlingsbanan är en jämn grus- eller gräsplan, antingen 20 × 40 meter eller 20 × 60 meter. Det finns olika tävlingsprogram, från lätta klasser till grand prix-nivå. Utöver de traditionella programmen rider man friprogram till musik (kür) på olika nivåer. Ryttaren planerar själv sitt program och väljer musiken och bedöms också för hur väl musiken passar både hästens rörelser och koreografin.

Finlands mest framgångsrika dressyryttare är Kyra Kyrklund.

## BANHOPPNING

Banhoppning är en tävlingsform där ekipagets, alltså hästens och ryttarens, uppgift är att ta sig över hindren på tävlingsbanan utan fel-poäng inom en given tid.

Banhoppning är den mest populära tävlingsformen inom ridsport. Där testas ekipagets samarbete i varierande förhållanden på banan.

Ekipagets uppgift är att ta sig över hindren på tävlingsbanan utan fel-poäng så fort som möjligt. Banan testar ryttarens skicklighet och hästens hoppförmåga, lydnad, spänst och snabbhet. Fel-poängen och tiden avgör resultatet.

Hinderbanan kan byggas anting-

en i en ridhall eller utomhus på en grus- eller gräsplan. Beroende på tävlingsklassens svårighetsgrad har banan 8–20 hinder, av vilka en del kan vara kombinationer. En kombination består av två eller flera enkelhinder, mellan vilka hästen tar bara ett eller två galoppsprång. Hindren är byggda så att åtminstone den översta delen kan falla. Banorna planeras av tävlingens banmästare.

Hindrens höjd varierar i de olika tävlingsklasserna mellan 60 och 160 cm. I specialklasserna kan hindren vara ännu högre. Hindren kan också vara långa, dock högst 2 meter, förutom vattengraven, som kan vara 450 cm lång i tävlingar i den svåra klassen.



Katriina Virtanen och Whisper Flamingo.

## FÄLTTÄVLAN

Fälttävlan kallas ofta för ridsportens kungsgren. Den tredelade tävlingen kräver osvikligt samarbete, snabbhet och uthållighet av både hästen och ryttaren.

Alla tre delprov – dressyrprovet, uthållighetsprovet och hoppningsprovet – rids på samma häst.

I dressyrprovet bedömer domarna ekipagets prestation på samma sätt som vid dressyrtävlingar. Totalpoängen omvandlas till minuspoäng och det ekipage som fått minst minuspoäng leder tävlingen inför nästa delprov.

Hoppningsprovet avgörs på en hinderbana med 10–15 hinder bygg-



Salla Aario och Celtas Chibougamau.

da av fallande bommar, plankor och murlådor.

Uthållighetsprovet är fälttävlans själ. Det testar ekipageets förmåga att snabbt ta sig över fasta terränghinder och i långa tävlingar sätts också hästens uthållighet på prov. I tredagars-tävlingar rids hela uthållighetsprovet, i endagstävlingar endast en terränghinderbana.

En veterinär undersöker hästarna då och då och dessa undersökningar är en viktig del av tävlingen. Endast välmående hästar får fortsätta tävlingen.

Finlands mest framgångsrika fälttävlansryttare är Piia Pantsu.



Meeri Simula och Shezdunitthehardway.

## WESTERNRIDNING

Westernridningen har utvecklats ur det alldagliga arbetet på prärien. Den blir allt populärare i hela världen och bygger på praktisk hästkunskap som cowboyerna för över hundra år sedan behövde när de tog hand om boskap och skötte sina farmer på den amerikanska kontinenten.

I USA tävlar man i rodeo och westernridning. I rodeo rider man på vildhästar och tjurar, kastar lasso och fäller nötboskap. I westernridning tävlar man i omkring tjugo olika grenar, allt från uppvisning av hästar och bedömning av hästens byggnad till horsemanship och boskapskötsel.

Finlands Ryttaförbund (FRF) godkände westernridning som officiell gren i början av år 1994.

Westernridning kräver inte att man byter häst. Det finns många olika grenar inom westernridningen, så

det finns något för varje typ av häst.

I tävlingarna i westernridning finns skolningsklasser för unga hästar, youth-klasser för unga ryttare och open-klasser för längre hunna. Tävlingsystemet går från tävlingsträning till tävlingar på föreningsnivå, regional nivå, nationell nivå och internationell nivå.

## DISTANSRITT

Distansritt är en av ridsportens äldsta tävlinggrenar. Distansritt är en snabbhets- och uthållighetstävling för hästen och testar samtidigt ryttarens skicklighet i terrängen.

Ryttarens förmåga att hantera hästen påverkar hästens förmåga att klara av olika slags rutter. Tävlingarna



Hugo Rohtla och Galarina.

sker med gemensam start och ruten är snitslad. Det finns inga hinder längs ruten, men terrängen kan vara mycket varierande.

## Tävlingsformer i distansritt

I idealtidstävlingar godkänns alla ekipage som klarar tävlingen på idealtid (10–15 km/h). Alla som kommer i mål är likvärdiga och ingen vinnare koras. Sträckans längd är 15–80 km.

I snabbhetsklasser är tiden avgörande. Den lägsta hastigheten är 10–12 km/h beroende på sträckans längd (50–160 km).

## KÖRNING

Hästar och andra hovdjur har använts som kördjur allt sedan urminnes tider.

Man vet inte med säkerhet om hästen först tämjdes för körning eller ridning.

För olika slags ekipage arrangeras årligen på olika håll i världen flera internationella tävlingar godkända av FEI. I enbet och par tävlar man om VM-medaljer vartannat år.

I körning behövs en kusk, en groom eller medhjälpare, en häst eller en ponny (eller flera), en sele och en vagn. Det har egentligen ingen betydelse av vilken ras hästen eller ponny är, bara den har kapacitet att klara av uppgifterna. I enbet tävlar man med en häst eller ponny och i par dras vagnen av två hästar eller ponnyer bredvid varandra. I större hästländer tävlar man också i bl.a. fyrspann och tandem.

Körning består av tre delmoment: dressyr, maraton och precisionskörning. Den motsvarar till stora delar



Ben Simonsen - Essi Forssell och Artemis.

fälttävlan och kräver god kondition av såväl hästen, kusken som groomen. Eftersom grenen är så krävande kontrolleras hästarnas allmäntillstånd noga under tävlingens gång.

I körning räknas resultaten i de olika delmomenten som felpoäng. Slutresultatet fås genom att räkna ihop poängen i alla tre momenten. Ju färre felpoäng ekipaget har, desto bättre. I körning ordnas också tävlingar med bara ett eller två delmoment – vanligen dressyr och/eller precision. Det är en bra inledning på tävlingskarriären inom körning.

I de lättaste klasserna kan man köra t.ex. med en tvåhjulig träningsvagn och en travsele. När erfarenheten ökar och klasserna blir svårare blir det ändå viktigare att ha utrustning som är avsedd för körning.

## VOLTIGE

Voltige är gymnastik på ryggen av en galopperande häst. Hästen galopperar i vänster varv på en volt. Linföraren i mitten styr hästens rörelser med hjälp av en longerlina, en longerpiska och ljudhjälp.

Voltige utövades redan under antiken på cirkusarna. De modigaste prövade då på voltige också på tjurar. Voltige användes också som undervisningsform inom rytteriet för att utveckla ryttarnas balans och förmåga att följa hästens rörelser.

På 1980-talet introducerades voltige som idrottsgren för barn och ungdomar i Finland.

Idag är voltige en krävande tävlingsgren, men också en rolig hobby



Viivi Koivu och Garnimedes.

för barn och ungdomar. Det är också ett utmärkt sätt att förbättra sin ridfärdighet.

Voltige tränas också utan häst. Varje voltigörs outtröttliga övningshäst är en så kallad trähäst, som man kan bygga av till exempel tunnor. På trähästen kan man pröva nya övningar och finslipa gamla. På häst tränar man övningarna förutom i galopp också i skritt och ibland till och med i trav.

Voltigören klär sig i gymnastiktights eller gymnastikbyxor. På fötterna har man gymnastikskor med gummisula. Till hästens utrustning hör ett träs med träsbett, en voltigegjord, en filt (90 × 100 cm) och inspänningstyglar. Linföraren har en longerlina och en longerpiska.

## HANDIKAPPRIDNING

Ridning för personer som hör till specialgrupper brukar kallas handikappridning eller ridning för specialgrupper. Handikappridning är en vanligare benämning eftersom den är kortare. Som gren är ridningen likadan för alla; det finns ingen särskild handikappanpassad ridning. Målet är att eleverna ska lära sig rida utgående från och med beaktande av de begränsningar handikappet ställer.

Lämpliga ridformer för specialgrupper är utöver så kallad vanlig ridning turridding, westernridning, voltige och körning. Hos oss är körning ännu en obekant ridform för specialgrupper, men den som kan sitta på hästryggen borde också kunna sitta i en vagn.

I ridning för specialgrupper förändrar man inte ridgrenen i sig, men man kan anpassa undervisningen och förhållandena till situationen. Hoppning är svårare för en person som har problem med kroppskontrollen och för synskadade är det inte heller helt riskfritt att hoppa över hinder.

Assistenten används vid behov. Assistenten är en trygghet för ryttaren och kan hjälpa denna fysiskt eller verbalt eller båda. Assistenten håller inte ryttaren i balans på hästryggen, men han eller hon kan stöda ryttaren så att denna lättare hittar rätt ställning.

Handikappade ryttare kan utöver öppna tävlingar också delta i handikappklasser med egna dressyrprogram. Ryttarna klassificeras enligt sin funktionsförmåga och får enligt särskild överenskommelse använ-



Fanny Bengs och Scoubidou.

da hjälpmedel. I Europa tävlar handikappryttare också i körning.

## ISLANDSHÄSTRIDNING

Tack vare sin mångsidighet kan islandshästarna användas i alla ridgrener och de kan också dra vagnar eller slädar. Speciellt bra lämpar sig islandshästarna för distansritt och turridding – de har ju i tusen år använts på de karga och väglösa lavafälten på Island. Lugna individer passar utmärkt för terapiridning.

Det finns redan många stall runt om i Finland som har specialiserat sig på hobby- och turridding på islandshästar.

Islandshästen är framför allt en



BILD: JAANA KONEN

Islandshästtävlingarna är framför allt gångartstävlingar.

gångartshäst. Utöver de vanliga gångarterna (skritt, trav och galopp) kan islandshästen också gå antingen i tölt (s.k. fyrgångare) eller i både tölt och passgång (s.k. femgångare). Tävlingarna är framför allt gångartstävlingar. I och med att det har blivit vanligare att tävla har man också vid aveln av islandshästar börjat fästa mer uppmärksamhet vid gångarterna.

## TURRIDNING

Turridning är ett utmärkt sätt att koppla av. Den bjuder på naturupplevelser tillsammans med hästen, stressfria vandringar, möten med likasinnade personer och möjlighet att se många slags områden med vacker



BILD: EPKKA RAUDASKOSKI

Turridning bjuder på naturupplevelser tillsammans med hästen.

natur och intressanta sevärdheter.

Turridningen är klart på uppåtgående och håller på att utvecklas till en betydande hobby- och turismresurs. Man kan bekanta sig med grenen på korta halv- eller heldagsutflykter tillsammans med erfarna ledare. De egentliga turridningarna är längre, ofta flera dagar långa ritturer i naturen längs sidovägar och stigar.

Turridningen kan ordnas långs på förhand överenskomna rutter till bestämda platser dit en servicebil för ryttarnas och hästarnas övernattningsförnödenheter och utrustning. Om man inte kommer överens om platserna på förhand kan hästarna också bära utrustningen. I så fall bör man ta med sig så lite som möjligt.

# UNGDOMSVERKSAMHETEN INOM RIDSPORTEN

Utöver ridlektioner kan barn och ungdomar också delta i hästklubbar i stallet.

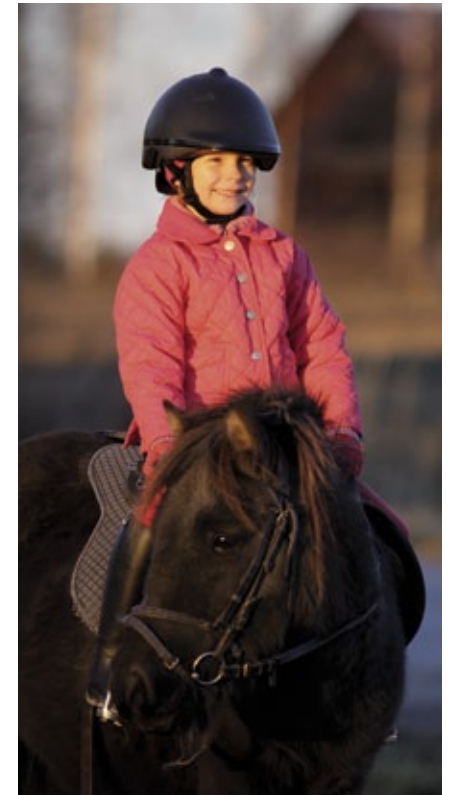
Många stall och föreningar ordnar också olika slags tävlingar, utflykter, evenemang och kurser för barn och ungdomar.

I de flesta ridföreningarna finns en ungdomsansvarig och flera hästklubsledare som har hand om föreningens barn- och ungdomsverksamhet. Barn- och ungdomsverksamheten på föreningsnivå kan omfatta bland annat hästklubbar för barn i lågstadiet, ungdomsklubbar för tonåringar, föreningstävlingar för barn och ungdomar samt olika utflykter, jippon och evenemang.

Vid många ridskolor och stall finns hästklubbar för barn och ungdomar i olika åldrar. Klubbmedlemmarna får lära sig hästkunskap, teori om ridning och hästskötsel samt spelreglerna i stallet, röra på sig tillsammans och ha det skoj inom den gemensamma hästhobbyn. Hästkunskap är viktiga kunskaper och färdigheter som alla som har med hästar att göra behöver behärska.

## RIKTIGT UNG I FINLAND-HÄSTKLUBBAR

De riktigt unga utövarna är de allra minsta som kommer till stallet, de som inte ännu går i skolan (barn un-



der sju år). Med de riktigt unga övar vi enkla saker som hur man gör i stallet och hur man betar sig med hästar och lär oss också ridningens grunder. Målet med klubben är att vänja sig vid att vara tillsammans med andra människor och med hästar och att lära sig reglerna i stallet. Det är viktigt att lära sig säkerhetsfrågor redan som barn. Klubbens ansvarsperson är alltid en fullvuxen.

## HÄSTKLUBBAR

Hästklubbar för barn i lågstadiåldern finns i nästan alla stall och det finns ofta egna grupper för olika åldrar och nivåer. I klubbarna lär man sig hästkunskap, det vill säga hästskötsel både i teorin och praktiken och många andra saker som alla som har med hästar att göra behöver kunna. Dessutom brukar klubbarna leka, pyssla, pröva på olika idrottsgrenar och ordna utflykter.

Klubbledarna är minst 14 år gamla och har genomgått FRF:s hästklubbledarutbildning. FRF:s regioner och föreningar ordnar klubbledarkurser varje år. FRF har också utarbetat material för hästklubbarna. Undervisningen i hästkunskaper bygger på materialet Hevostaitokansio. Dessutom får ledaren en klubbledarbok, Hanbok för hästklubbledare. Det finns också ett eget material för klubbmedlemmarna, Hästklubbens arbetsbok.

När kunskaperna och färdigheterna ökar kan klubbmedlemmarna avlägga hästkunskapsmärken som belönas med ett snyggt pins och ett diplom. Klubben är ett roligt komplement till veckans ridlektion och lär ut nödvändiga baskunskaper åt dem som drömmer om en egen sköthäst.

## UNGDOMSKLUBBAR

Till ungdomsklubben hör alla ungdomar i stallet oberoende av ålder. Klubben har ofta en egen styrelse som väljs av ungdomarna själva. Klubben ordnar allt möjligt roligt en-

ligt ungdomarnas egna önskemål. Klubben kan till exempel ordna tävlingar i hästkunskap, ridtävlingar, märkesprov, kurser i hästskötsel eller julfest i stallet eller be experter komma och berätta om sin egen bransch osv. Klubben kan samla in pengar till en gemensam utflykt genom att ordna jippon, tävlingar och kaffeförsäljning. Klubben bör ha en fullvuxen kontaktperson, en tutor, i föreningen eller stallet.

Finlands Ryttarförbunds ungdomsgrupp har skapat ett speciellt material för ungdomsklubbar, Your Move with Horses. Mer information om materialet och ungdomsverksamheten [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi).

## TÄVLINGAR I HÄSTKUNSKAP

Med hästkunskap avses förmågan att förstå hästens naturliga behov och att alltid handla i enlighet med dem.

Tävlingarna i hästkunskap testar deltagarnas kunskaper om hästskötsel och hästhantering. Avsikten och målet med tävlingarna är att förbättra deltagarnas hästkunskaper och erbjuda möjligheter att gå framåt målmedvetet i både teorin och praktiken.

Tävlingen består av ett teoriprov och ett praktiskt prov med olika uppgifter. Tävlingsarna i hästkunskap avgörs i tre klasser: Klass I är öppen för 12-åringar och yngre, klass II för 13-åringar och äldre (de som fyller 13 år i år) och klass III för seniorer.

Tävlingar i hästkunskap ordnas på föreningsnivå, regional nivå och nationell nivå. Varje vår avgörs också de nationella mästerskapen i hästkunskap.

# RID- OCH HÄSTKUNSKAPSMÄRKEN

FRF har olika rid-, gren- och hästkunskapsmärken för både nybörjare och längre hunna ryttare. Märkena är ett slags nivåprov och belönas med ett snyggt pins och ett diplom. Dessutom registreras prestationen i FRF:s medlemsregister och markeras på det eventuella medlemskortet. De lättaste märkena kan man avlägga ganska snart efter att man börjat rida, men för de svåraste krävs redan en lång och framgångsrik tävlingskarriär.

Märkesprov ordnas av många av FRF:s medlemsföreningar och ridskolor och hobbystall. Avsikten med märkena är att målmedvetet höja nivån på ridningen och hästkunskaperna, att göra ridundervisningen mer målmedveten och att utgöra ett bevis på inhämtade kunskaper.

Rid- och grenmärken kan avläggas endast av medlemmar i FRF:s medlemsföreningar och Green Card-medlemmar. Hästkunskapsmärken kan avläggas också av personer som inte



Märkesprov ordnas av FRF:s medlemsstall och föreningar. Största delen av hästkunskapsmärkena avläggs i samband med hästklubbar eller ridläger.

hör till någon ridförening. Märkesprov får ordnas av FRF:s medlemsföreningar och av auktoriserade ridskolor och hobbystall.

Märkesprov ordnas av FRF:s medlemsstall och föreningar. Största delen av hästkunskapsmärkena avläggs i samband med hästklubbar eller ridläger.

### RIDMÄRKEN:

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

### GRENMÄRKEN:

- Terrängritt • Körning

### HÄSTKUNSKAPSMÄRKEN:

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

# TÄVLING

Inom ridningen spelar tävlandet inte lika stor roll som i många andra idrottsgrenar. En person som har ridit i femton år kanske aldrig har tävlat, och ingen tycker att det är det minsta konstigt. Den som så önskar har ändå vanligen möjlighet att delta i tränings- och förenings-tävlingar. Det lönar sig att fråga ridlärarna om möjligheterna att tävla.

För att få delta i en förenings-tävling bör man höra till en ridförening. I ridtävlingarna finns klasser på olika nivåer från lätta till svåra. För det mesta tävlar vuxna, barn, män och kvinnor i samma klass. För juniorer och nybörjare ordnas ibland egna klasser.

För att delta i regiontävlingar bör man redan träna lite mer aktivt. Ryttaren bör ha licens för regiontävlingar och man bör ha betalt årsavgift för hästen. De som deltar i nationella tävlingar har för det mesta en egen eller hyrd häst och de tränar nästan varje dag. På regional och nationell nivå krävs en större ekonomisk satsning, för det behövs pengar bland annat till hästens kostnader, träning, transporter och startavgifter.

## TÄVLINGSRIDNINGENS GRUNDER

### Tävlingsträning

Tävlingsträningarna är tävlingar som främst är avsedda för ridskolans eller stallets kunder och där det inte delas ut priser eller görs upp officiella re-

### TÄVLINGAR ORDNAS PÅ FEM NIVÅER:

tävlingsträning  
föreningstävlingar  
regiontävlingar  
nationella tävlingar  
internationella tävlingar

### DET FINNS NIO TÄVLINGSGRENNAR:

**Olympiska grenar:**  
banhoppning  
fälttävlan  
dressyr

### Övriga grenar:

westernridning  
distansritt  
körning  
handikappridning (också paralympisk gren)  
voltige  
islandshästridning (gångartstävlingar)

### HÄSTARNA OCH PONNYERNA

#### INDELAS I KATEGORIER ENLIGT STORLEK:

ponnyer kategori II, mankhöjd högst 140 cm (i körning högst 128 cm)  
ponnyer kategori I, mankhöjd 140,1 cm–148 cm  
som hästar räknas alla hästar med en mankhöjd över 148 cm oberoende av ras

### RYTTARNA INDELAS I KATEGORIER

#### ENLIGT ÅLDER:

ponnyryttare, till slutet av det år då man fyller 16 år  
juniorer, från början av det år då man fyller 14 år till slutet av det år då man fyller 18 år  
unga ryttare, från början av det år då man fyller 16 år till slutet av det år då man fyller 21 år  
seniorer, från början av det år då man fyller 19 år



Salla Aario.

sultatlistor. Det krävs inga officiella dokument, men för att garantera försäkringsskyddet rekommenderas att man är medlem i föreningen eller har ett Green Card.

### Föreningstävlingar

Föreningstävlingarna är tävlingar avsedda för medlemmar i föreningar som hör till FRF. I tävlingarna delas produktpriser.

### Regiontävlingar

Regiontävlingarna är den första officiella tävlingsnivån där det också ställs minimikrav på tävlingsorganisationen. Ryttaren bör höra till en ridförening och ha en giltig regiontävlingens licens. Med regiontävlingens licens kan man delta i alla regiontävlingar, också utanför den egna regionen.

Licensen är i kraft ett kalenderår. Hästens årsavgift för det aktuella året bör vara betald och ett vaccinationsintyg bör uppvisas.

### Nationella tävlingar

I olympiska grenar bör ryttaren ha

en A-licens och i andra grenar en B-licens. C-licensen berättigar till deltagande i en bestämd tävling. De nationella tävlingslicenserna beviljas av den egna föreningen. Hästens årsavgift bör vara betald. På tävlingsplatsen bör hästen eller ponnyen ha med sig identifikationshandlingar, Suomen Hippos hästpass, EU-pass eller kopior av dessa samt ett vaccinationsintyg.

### Internationella tävlingar

Finlands Ryttarförbund utnämner ryttare och hästar till internationella tävlingar utgående från resultaten i nationella tävlingar. Hästen bör ha det Internationella Ridsportförbundets (FEI) hästpass och ett vaccinationsintyg.

## MER INFORMATION OCH MATERIAL

Ridsport är mycket mer än bara ridning. Var och en kan dyka in i hästarnas värld enligt eget intresse. Man kan hålla på med ridning och hästskötsel på många nivåer – i bästa fall kan det till och med bli ett yrke.

Det finns massor av böcker om ridning och hästar i bokhandlarna och på biblioteken.

Finlands Ryttarförbund säljer också många slags litteratur. Också på vår webbplats [www.ratsastus.fi](http://www.ratsastus.fi) finns information om ridning för både nybörjare och längre hunna.



**Finlands Rytтарförbund rf**  
**Radiogatan 20**  
**00093 SLU**

**Tel. 09 2294 510**  
**ratsastus@ratsastus.fi**

**www.ratsastus.fi**