

Rätt rustad

Varken hästens eller ryttarens utrustning behöver kosta skjortan – men den måste passa, vara hel och säker.

Vad det gäller den personliga skyddsutrustningen som finns måste den uppfylla de säkerhetskrav som anges i lagen och i föreskrifterna om den ska få säljas i Sverige och andra EES-länder. Ett av kraven är att utrustningen ska vara CE-märkt. Genom CE-märket intygar tillverkaren eller importören att produkten uppfyller alla grundläggande hälso- och säkerhetskrav som EU ställer för just den produktgruppen. Tillverkaren ska själv CE-märka utrustningen. Märkningen ska vara väl synlig, lättläst och beständig.



KLÄDD FÖR STALLJOB

Både vid ridning och i arbete i stallet bör du vara rätt klädd. Anpassa alltid kläderna efter arbetsuppgiften.

Det viktigaste är att ha rejäla skor när du är arbetar i stallet. Det finns bra arbetsskor med inbyggd stålhätta som minskar risken för trampskador. Sandaler, gymnastiskor och träskor är inte bra skor att använda i stallet. Om samma skor används vid både ridning och arbete, ta av dig eventuella sporrarna vid ridpassets slut. Risken finns annars att du snubblar på sporrarna.



Stallets temperatur ska vara anpassat för hästens välbefinnande. Därför kan det vara ganska svalt i stallet på vintern. Du får sätta på dig varma kläder. Bli du svettig vid ridning eller arbete med hästen, ha med ombyteskläder så slipper du bli förkyld. På sommaren, trots att det är varmt och skönt, ska du också anpassa klädseln efter arbetsuppgiften. Shorts, linne och sandaler passar inte ihop med stall och hästar. Det blir fula skrapsår på huden om du ramlar på gruset. Tröjor med huva skall inte användas i stall och vid ridning. Du kan lätt fastna med huvan och strypas. Använd gärna handskar i stallet och alltid vid till exempel vid longering, lastning eller när du leder hästen till och från hagen. Med handskar slipper du skada händerna.

Smycken som piercing, örhängen och ringar ska inte användas varken vid ridning eller vid hantering av hästen eftersom risken är stor att du kan fastna och göra dig illa. Ringar på fingrar när du håller på med hästens hovar kan öka risken att sömnitarna på utsidan av hovväggen kan fastna och orsaka skador på fingrarna. Det kan bli ännu värre skador om du har fingrarna i bettringarna eller i järnringarna på grimman när hästen leds. Ska du utbilda dig till något yrke inom ridsporten ska du veta att all piercing är förbjuden vid yrkesutbildning och yrkesprov med hästar

Stallkläder utanför stallet

Undvik att bära stallkläder när du inte är i stallet. Ha gärna ombyteskläder i stallet att byta till. Det finns många människor som är allergiska mot hästar och det är viktigt att respektera. För allergiker kan det vara riskfyllt att stå bredvid någon som luktar häst på bussen eller i kön i mataffären.

RYTTARENS UTRUSTNING

När du rider ska du använda kroppsnära klädsel och undvika bylsiga jackor och halsdukar. Även under sommaren när det är varmt ska dina axlar vara täckta, rid inte enbart i linne. Det blir mycket fula ärr om du ramlar av och slår dig. Jackor och långärmade tröjor får inte vara försedda med kapuschong.



Hjälm

Svenska Ridsportförbundet har beslutat att hjälm, ska bäras vid uppsutten ridning och körning inom förbundets verksamhet. En bra ridhjälm ska passa precis och uppfylla kraven, det vill säga vara godkänd med CE-märkning.

En hjälm som varit med om ett kraftigt tillbud anses vara förbrukad. Att hjälmen går sönder visar att den tog upp kraften som annars skulle ha drabbat ditt huvud. Därför ska du heller aldrig köpa en begagnad hjälm. Även om hjälmen ser hel ut på utsidan, kan det ha uppstått skador som inte syns.

När du köper hjälm till dig själv eller dina barn, var noga med passformen. Hjälmen ska sitta bra, vara lagom stor och kännas bekväm. Vid användande av hjälm ska hakbandet vara knäppt, det gäller både vid avsutten och uppsutten verksamhet.

Att ha ridhjälm vid ridning är en självklarhet, men hur många tänker på att alltid ha hjälm på sig vid longering, körning, tömkörning eller löshoppning? Även här finns en risk att hästen gör en oförutsedd rörelse och du kan ha otur och bli sparkad. Använd hjälm.

Skor med klack

Att ha rätt skor på sig är lika viktigt som att använda hjälm. För både bekvämligheten och säkerheten ska du använda ridstövlar eller ridskor med klack. Ridstövlar ger bäst skydd för både fötter och ben. Har du klack på skorna kan inte foten åka igenom en stigbygel av rätt storlek. Stövlar och skor ska ha en tunnare och normalt räfflad sula. Om du har grova ridskor eller stövlar med alltför breda och grova sulor är det risk att de fastnar i stigbygeln och utgör en säkerhetsrisk.

Skyddsväst

Om du använder skyddsväst vid ridning eller körning, ska den vara CE-märkt och ha beteckningen EN 13158. Passformen på västen är viktig, den ska vara bekväm och ha rätt storlek. Köp aldrig en väst att växa i. Den ger inte rätt skydd och har du riktig otur kan den göra med skada än nytta. En skyddsväst ska passa precis och får inte vara för stor eller för lång.

Tävlare du fälttävlan är det ett krav att ha skyddsväst under uthållighetsprovet. Juniorer och ponnyryttare som tävlar hoppning ska bära skyddsväst. Var noga med att du väljer rätt väst. Exakta nivåkrav på skyddsväst som ska användas i tävlingssammanhang finns specificerade i TR.

Kläder av och på

Ta aldrig på eller av dig kläder när du sitter till häst. Den kan lätt bli skrämmd. Rider du i ridhus, häng inte kläderna på sargen utan häng upp dem på en krok.

Mobiltelefon

Om du rider i terrängen är det bra att ha med sig en mobiltelefon. Är olyckan framme kan du ringa efter hjälp. Att sitta till häst och tala i telefon är ett lika stort oskick som att röka till häst. Dessutom innebär det en stor säkerhetsrisk.

Tuggummi

Sitter du till häst ska du inte tugga tuggummi. Det kan fastna i halsen och du får svårt att andas.

Piercing

Piercing, örhängen eller ringar skall du inte ha när du rider, dessa utgör en olycksrisk.

Uppsatt hår

Om du har ett långt hår rekommenderas att du har det uppsatt, både när du rider och när du är i stallet.

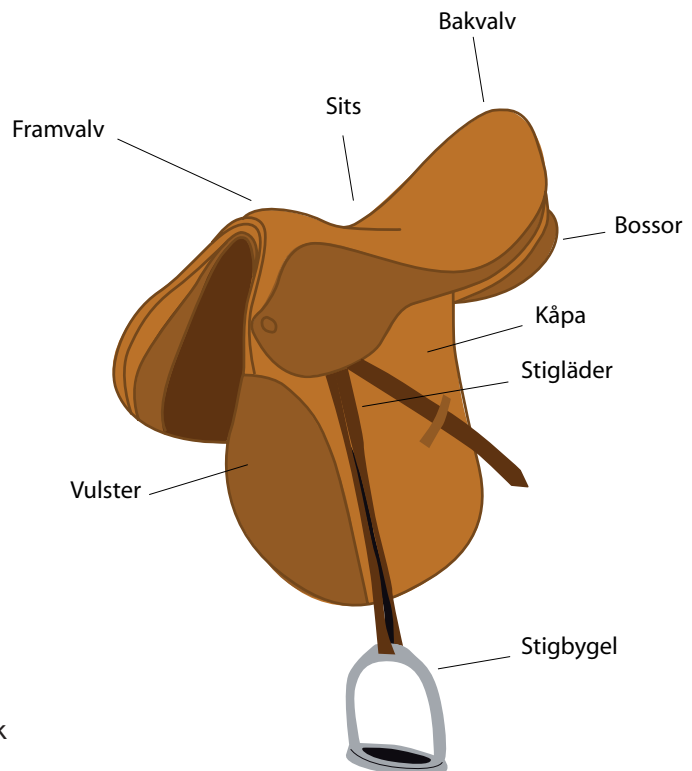
HÄSTENS UTRUSTNING

Du skall rengöra hästens utrustning varje dag efter användning. Det gör dessutom att du får en daglig kontroll att munderingen är hel.

Sadeln

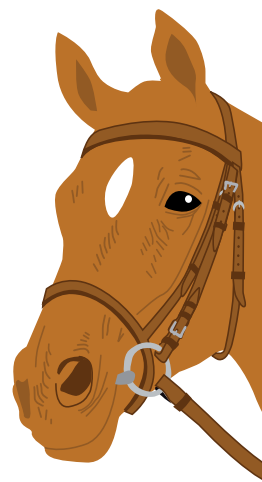
Den ska vara väl anpassad till hästen. Om du rider i en dressyrsadel, med kort gjord och långa stroppar, är det säkrare att spänna sadelgjorden innan du sitter upp eller så ber du någon från marken att hjälpa dig. Det finns många olika typer av stigbyglar. Viktigast är dock att stigbyglarna ska ha rätt storlek. Det betyder att stigbygelplattans innermått ska vara cirka två centimeter större än skosulans bredaste del.

Vissa sadlar kan ligga bättre med hjälp av en förbygel. Den hindrar sadeln att glida bakåt vid hoppning eller dåligt sadelläge. Motsatt effekt har svanskappan som stoppar sadeln från att glida fram över manken, om man till exempel har en rund ponny med omarkerad manke. Ibland kan man förbättra sadelns läge och ryttares sits med hjälp av en padd mellan vojlock och sadel.



Träns

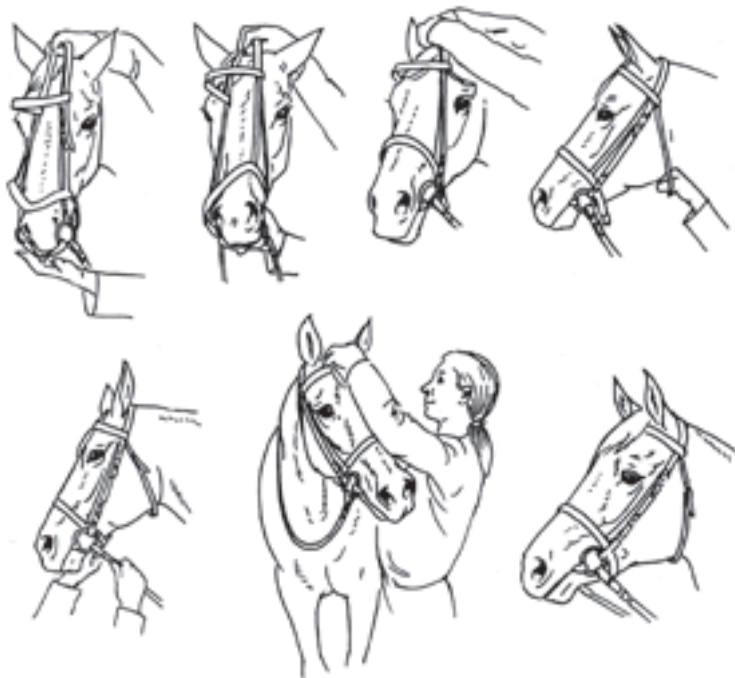
Varje häst ska ha sitt eget väl tillpassade träns. Bettet måste passa hästens mun, det ska ligga stadigt men får inte vara så kort att bettringarna trycker mot hästens kind. Ett för långt bett glider fram och tillbaka och dessutom medför det en risk att hästen lägger tungan över bettet. Om hästen lär sig att lägga tungan över bettet kan den bli mycket svår att rida. Nosremmen måste tillpassas till rätt höjd, och spännas lagom hårt, för varje typ av nosgrimma.



BETSLING

En häst som går lös i en box ska bindas upp, innan den sadlas. En häst som står i spilta eller som står uppbunden på stallgången ska sadlas innan den tränas.

Börja alltid med att lägga tyglarna över hästens hals. Därefter tar du loss grimman och spänner den runt hästens hals, så att hästen inte kan smita undan tränningen. Sedan är det dags att träna precis som vanligt. Kolla att man och pannlugg ligger rätt och inte skaver mot hästens hårrem.



Ta av grimman när allt är klart och häng den på en plats där hästen inte kan fastna i den. Ta tyglarna och vänd hästen i spiltan eller boxen. Ta ut svängen när du leder ut hästen från spiltan/boxen så att hästen inte fastnar med sadeln i dörröppningen eller skrapar sig mot kanten. När du ska ta av hästen tränset/huvudlaget håller du med din vänstra hand om nosryggen ända till dess att hästen har släppt bettet.

Du vet väl att en häst som känner obehag kan orsaka olyckor. Därför bör du ha kontrollerat följande i utrustningen, innan du sitter upp på hästen:

- Sadeln ska ligga korrekt, vojlocken vara ren och ligga slätt under sadeln.
- Huvudlaget ska vara rätt avpassat.
- Alla stroppar i munderingen ska sitta i sina söljor.
- Inga sömmar får vara trasiga på utrustningen.
- Stigbyglarna ska vara av lagom storlek, det vill säga två centimeter större än skosulans bredaste del.
- Stigbygeln ska vara utrustad med en fotplatta, för att förhindra att du halkar ur den.
- Är det halt underlag ute ska du ha broddar/hakar i hovbeslagen när du rider. Att skruva i gräsbrodd före träning och tävling på gräsunderlag ger både säkrare ridning och en trygg häst som presterar bättre.

Hur du leder hästen

Du ska normalt ta tygeln över halsen på hästen, undantag är om din häst har martingal med löpande ringar. Du går på hästens vänstra sida, med din högerhand håller du i tyglarna nära bettringarna och tygeländan håller du i din vänstra hand.

NÄR DET ÄR DAGS FÖR RIDTUREN

Du bör ha kontrollerat följande i utrustningen, innan du sitter upp på hästen:

- Sadeln ska ligga korrekt
- Huvudlaget ska vara rätt avpassat
- Alla stroppar i munderingen ska sitta i sina söljor
- Inga sömmar får vara trasiga på utrustningen
- Stigbyglarna ska vara av lagom storlek (ett finger ska få plats på vardera sidan av stöveln när du har foten i stigbygel)
- Stigbygeln ska vara utrustad med en fotplatta, för att förhindra att du halkar ur den.

Benskydd – lindor

Bandage eller strykkappor kan hästen ha på sina ben som skydd och stöd. Bandage består av en padd och en linda, eller enbart linda. Den ska alltid lindas bakåt på benets utsida. Likaså ska remmar på benskydd sitta på benets utsida och vara riktade bakåt, allt för säkerhetens skull.



Broddar – skärpningsmedel

Är det halt underlag ute ska du ha broddar/hakar i skorna när du rider. Att skruva i gräsbrodd före träning och tävling på gräsunderlag ger både säkrare ridning och en trygg häst som presterar bättre.



Säker med häst

Kunskap och självdisciplin är de två viktigaste nycklarna till säkrare ridning och hästhantering. Säker med häst innehåller Svenska Ridsportförbundets säkerhetsregler och är avsedd främst som en uppslagsbok för ridinstruktörer, tränare, styrelseledamöter och rytare med goda bas kunskaper om hästar och ridning.

Ring och beställ på Ridsportförbundets Service AB
telefon: 0220-45678 eller beställ via mail: postorder@ridsport.se

