



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

BÖRJA RIDA

- FÖR PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

BÖRJA RIDA

Det här häftet är en vägledning för personer med funktionsnedsättning som vill börja rida eller köra häst.

Drygt en miljon människor i Sverige lever med någon form av funktionsnedsättning. För alla dessa människor kan hästen och stallet erbjuda en värdefull frizon. Alla som vill är välkomna till stallet oavsett fysiska eller psykiska förutsättningar. Mötet med hästen sker på lika villkor för oss alla.

Att rida betyder så mycket mer än att bara sitta på en häst. Det innebär en nära kontakt med en annan varelse, helt olik oss. Stallet är en plats för kontakter, avkoppling och med möjlighet till en meningsfull och omväxlande fritid.

Ridsport för alla

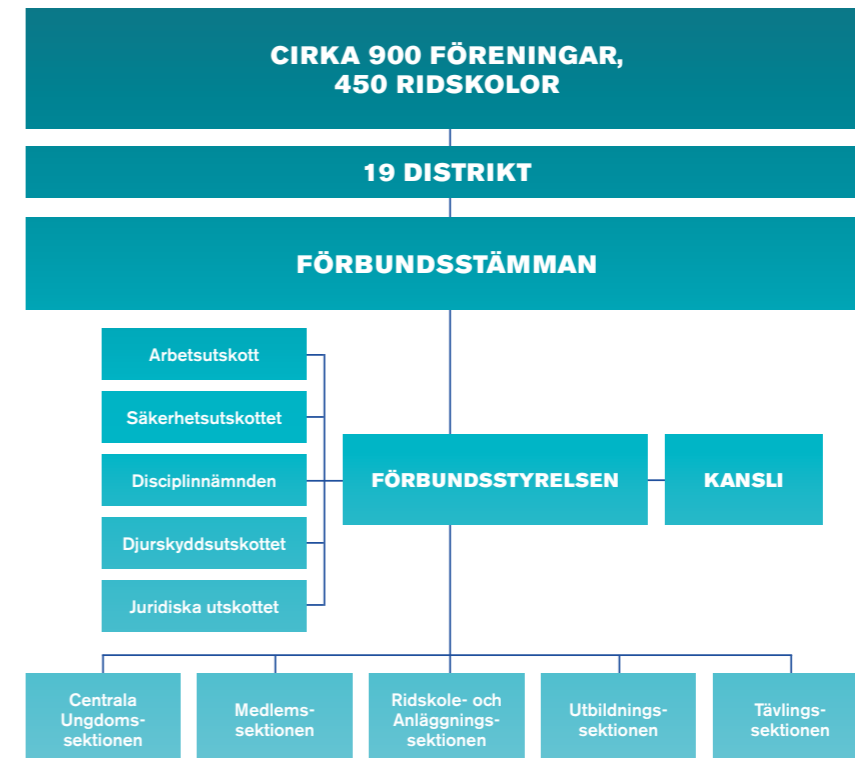
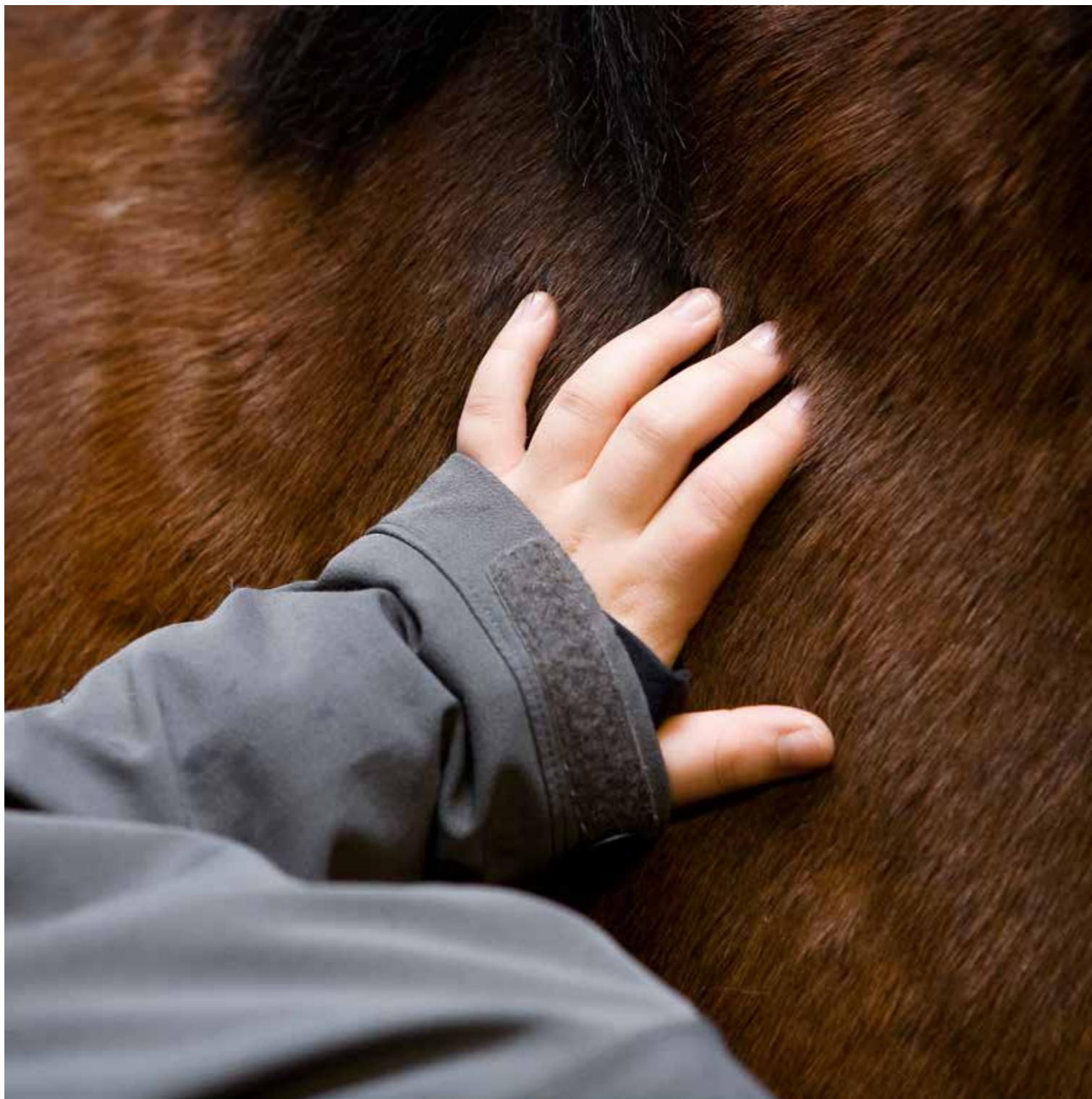
En funktionsnedsättning kan innebära olika saker. Den kan handla om svårigheter att röra sig, försämrad styrka eller att man uppfattar omgivningen på ett annorlunda sätt.

Det är inte funktionsnedsättningen i sig som avgör om man är funktionshindrad. Det är först när möjligheten att utföra en aktivitet begränsas av funktionsnedsättningen som den blir ett hinder. Med rätt stöd kan en människa med funktionsnedsättning rentav vara mindre funktionshindrad som ryttare än i sin vardag! Det handlar om tillgänglighet, information och möjligheten till rätt stöd och hjälp i den miljö man vistas i.

Därför är det viktigt att söka efter en ridskola som stämmer överens med de behov man har. En anläggning kan ha allt man kan önska när det gäller ramper och toaletter, men om den är stor och komplex kan det vara svårt att orientera sig om man till exempel har en synnedsättning. God tillgänglighet handlar om att alla – oavsett funktionsnedsättning – ska kunna ta sig till, från och runt omkring på ridanläggningen. En god och konsekvent ordning, tydliga skyltar och färger gör det lättare för alla besökare och ryttare/kuskar att hitta i stallet.

I Sverige gäller FNs konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning som syftar till att personer med funktionsnedsättning ska kunna ta del av sina mänskliga rättigheter och grundläggande friheter. Det betyder att bland annat göra fritid och idrott tillgängligt för personer med funktionsnedsättning.

Det är inte funktionsnedsättningen i sig som avgör om man är funktionshindrad. Det är först när möjligheten att utföra en aktivitet begränsas av funktionsnedsättningen som den blir ett hinder.



Svenska Ridsportförbundet

Ridsporten har länge varit en av de största handikappidrotterna i Sverige och genom ridsporten får omkring 4 000 personer med funktionsnedsättning en möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid. Svenska Ridsportförbundets kommitté för ryttare och kuskar med funktionsnedsättning spänner över allt från fritidsridning till sportsliga framgångar. Kommittén har kontaktpersoner i samtliga fem sektioner.

Ridsportförbundet har 890 medlemsklubbar med drygt 150 000 enskilda medlemmar. Det är främst på landets alla ridskolor, som medlemsföreningarna bedriver sin verksamhet. Att rida på ridskola innebär inte bara att man rider regelbundet, där kan man också vara del av en gemenskap.

Den som rider på SvRFs ridskolor rider säkert. Förbundet har en kvalitetssäkring som ställer krav på utbildad personal, anläggning och hästhållning.

Ridsportdistrikten

Svenska Ridsportförbundet har 19 regionala förbund, ridsportdistrikt, som ansvarar för sin egen verksamhet och fungerar som en länk mellan riksorganisationen och de lokala ridklubbarna i landet.

Distriktens konsulenter har kännedom om och samarbetar med klubbar och ridskolor i sina respektive distrikt. De kan hjälpa både klubbarna och enskilda medlemmar med information och rådgivning.

Fritidsridning

SvRF definierar sin verksamhet som sport- och fritidsridning för personer med funktionsnedsättning. Det innebär att även om man har en funktionsnedsättning, rider man för att det är ett fritidsintresse. Som lektionsryttare deltar man antingen i speciellt anpassade grupper eller integrerat i ordinarie verksamhet utifrån det individuella behovet.

Fritidsridningen ger rörelseträning, ett socialt sammanhang i stallet och glädjen att ta hand om och umgås med ett djur.

Att hitta en rolig form av fysisk träning är ett bra sätt att höja träningsmotivationen. Många, framförallt barn, uppskattar en träningsform som stimulerar fler sinnen och väcker lust. Livet kring hästen lockar dessutom indirekt till träning som man först inte tänker på. Att lyfta, borsta, sträcka sig för att nå och gå på ojämna underlag ger mångsidig träning, utan att man egentligen tänker på det. För en del ryttare/kuskar blir ett naturligt steg så småningom att vara med i tävlingar för ryttare/kuskar med funktionsnedsättning.

Naturligtvis ger ridning fysisk träning, men det innebär också många andra moment. Till häst måste man hålla reda på var man befinner sig på banan i förhållande till de andra ekipagen, visa hänsyn och ha kontroll över hästen. I stallet måste man följa strikta, förutbestämda rutiner, träna sin empatiska förmåga och alltid hantera hästen med respekt på ett säkert sätt. Umgänget med hästen stimulerar alla sinnen och håller uppmärksamheten på en hög nivå.

Hästunderstödd terapi/ridterapi

Förutom fritidsridningen som bedrivs inom ramen för Svenska Ridsportförbundets verksamhet, finns hästunderstödd terapi (HUT). Terapin ska ha ett uttalat terapeutiskt syfte och initieras/ledas av en person med terapeutisk profession.

Hästunderstödd terapi används inom olika verksamhetsområden såsom habilitering, rehabilitering, psykiatri samt inom social och pedagogisk verksamhet. I Sverige drivs och



finansieras HUT huvudsakligen inom olika enskilda verksamheter där intresse finns hos personalen och budgeten så tillåter. Det finns även ett ständigt växande intresse och allt fler aktörer inom vitt skilda verksamhetsområden börjar träda fram inom denna genre. Intresseföreningen för Ridterapi (IRT) bildades 1994 med syfte att utveckla hästunderstödd terapi i landet. Mer information finns på www.irt-ridterapi.se.

Körning

Alla vill inte rida och vissa funktionsnedsättningar gör att man hellre väljer körning. Verksamheten är än så länge inte så spridd, men den ökar runt om i landet. Körning kräver fler medhjälpare, större utrymme och annan utrustning än ridning, men är både rolig och givande.

En del ryttare behöver en häst som är smal över ryggen, andra en som rör sig väldigt mjukt och någon behöver en vikt bärande häst.



Häst och ryttare/kusk

Var hittar man en häst som är lämplig att arbeta med ryttare och kuskar med funktionsnedsättning? Frågan ställs ofta och svaret är enkelt – det finns helt enkelt inga speciella hästar. Det brukar vara i ridskolans eget stall som man hittar en trygg, snäll och lugn häst med bra utbildning. Ofta har ridskolorna ett mycket bra hästmateriel som fungerar både i barnverksamhet och för ryttare/kuskar med funktionsnedsättning. Hästens ras, storlek och utseende är av mindre betydelse. En del ryttare behöver en häst som är smal över ryggen, andra en som rör sig väldigt mjukt och någon behöver en vikt bärande häst. Det väsentliga är att hitta en kombination av häst och ryttare som tillsammans fungerar bra.

Hästen är en individ som behöver trivas och känna sig trygg. Innan den används i verksamheten har den fått vänja sig vid ramper, liftar och andra hjälpmedel.

Beroende på funktionsnedsättningens karaktär krävs olika hjälpmedel, strategier och metoder vid ridningen. För att ridningen ska bli rolig och säker är det viktigt att ridlärare och medhjälpare är insatta i ryttarens speciella behov. Ryttaren själv, eller medföljande förälder eller personal, har ett särskilt ansvar för att förmedla den informationen. Epilepsi, diabetes och eventuella känselbortfall är nödvändiga att känna till. Likaså kan det vara bra att berätta om man har inkontinens. Instruktör eller sjukgymnast kan hjälpa till med att prova ut vilka hjälpmedel som är lämpliga för ryttaren och vilken häst som fungerar bäst till ekipaget.

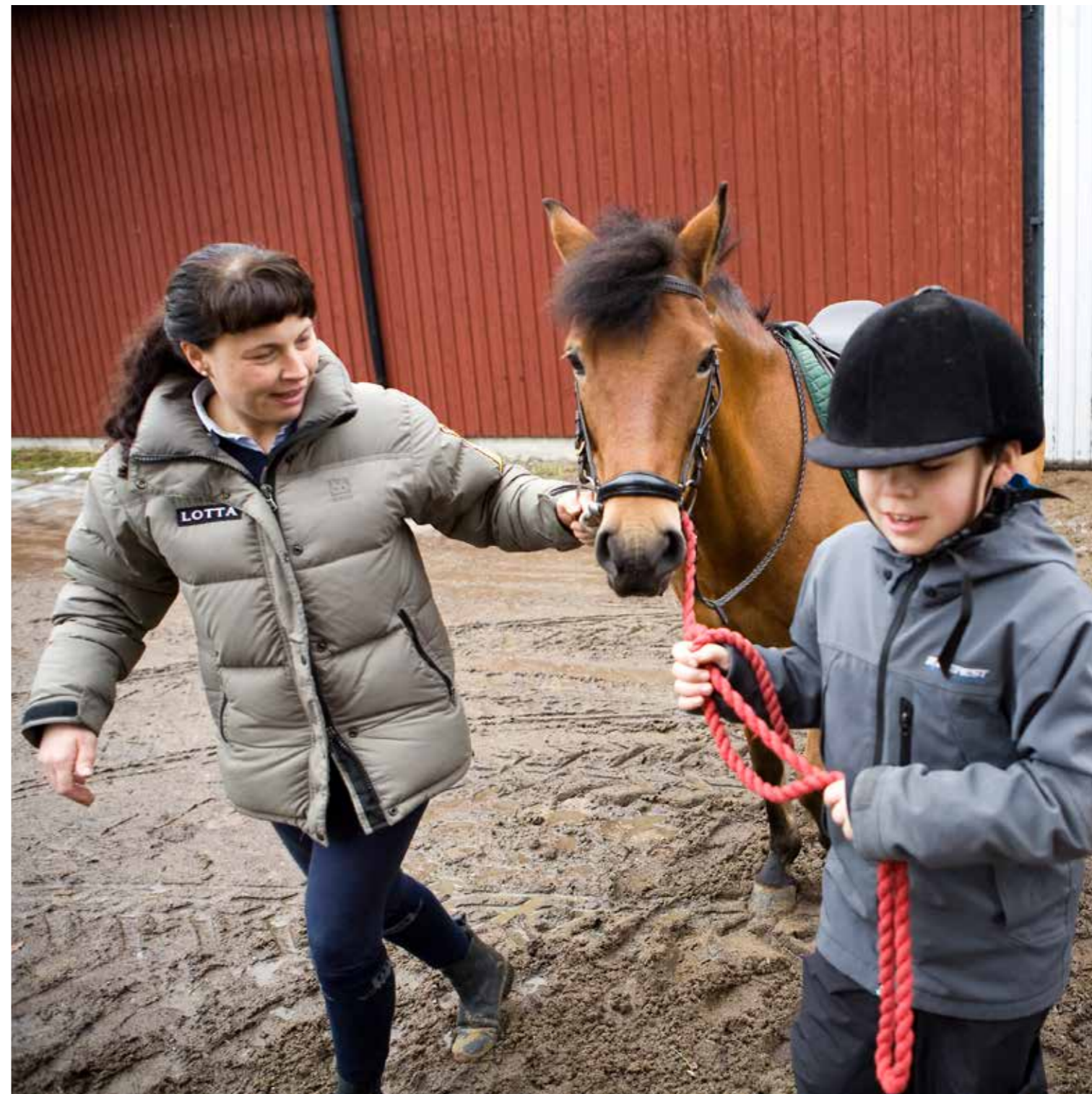
Hjälpmedel

Det finns hjälpmedel som kan användas för att kompensera funktionsnedsättning vid ridning och körning. Som alltid är det viktigt att inte använda dem av slentrian utan när det behövs. Ledtygel, säkerhetshandtag på sadeln och tåhättor som förhindrar att fötterna glider igenom stigbyglar är lätta att få tag på och billiga i inköp. En huvudregel som aldrig får brytas är att man aldrig får spänna fast ryttaren i hästens utrustning eller kusken i vagn vid körning.

Det finns även individuellt anpassade hjälpmedel som specialgjorda sadlar, dynor som förebygger ridsår och specialanpassade tyglar. Sadelmakare eller ortopedtekniker kan hjälpa till med mer omfattande anpassningar.

Behoven varierar och man får prova sig fram för att hitta individuella lösningar. Ibland kan det vara till hjälp att använda sig av piktogrambilder, olikfärgade tyglar, tecken som stöd, tidshjälpmedel, hörselslingor eller teckentolk.

Vid körning finns flera olika hjälpmedel, bland annat en förvänd partöm som gör det möjligt att använda dubbelkommando när en medhjälpare sitter bredvid kusken. Det finns också specialanpassade vagnar för rullstolsburna och stora möjligheter till individuella anpassningar. Dessutom kräver körningen många medhjälpare för att den ska ske på ett säkert och bra sätt.





Tävla

Tävlingsverksamheten för ryttare och kuskar med funktionsnedsättning har genomgått en omfattande utveckling under de senaste tio åren. Tidigare reds alla tävlingar på lånade hästar, men allteftersom sporten mognade både i Sverige och internationellt, blev det även möjligt att tävla på egen häst. Tävlingarna delas in i fyra grader, beroende på hur mycket funktionsnedsättningen påverkar ridningen. Ryttaren rider program som är speciellt utformade för att passa de olika graderna.

Körning för kuskar med funktionsnedsättning går till som en vanlig körtävling med få undantag. En dressyrdel, en precisionsdel och en maratondel som slås ihop till ett totalresultat. Minsta antalet straff vinner.

I foldern "Börja tävla – för ryttare och kuskar med funktionsnedsättning" finns mer information om vad man behöver veta när man vill börja tävla.

Utbildningar

För att höja kompetensen kring ridning och funktionsnedsättning arrangerar Svenska Ridsportförbundet ledarutbildningen Funktionsnedsättning och Delaktighet som består av tre steg.

Det första steget genomförs på distrikts- och klubbnivå och riktar sig såväl till yrkesverksamma som andra på ridskolan som vill ha kompletterande kunskap kring att arbeta med ryttare/kuskar med funktionsnedsättning. Utbildningen är även för dem som kommer ifrån t ex daglig verksamhet, boenden, är personlig assistent eller kanske anhörig. Kursens syfte är att ge deltagarna kunskaper så att de kan vara behjälpliga vid verksamhet för ryttare och kuskar med funktionsnedsättning på ridskolan.

Funktionsnedsättning och Delaktighet steg 2 arrangeras av Svenska Ridsportförbundet centralt, och är en fördjupning i området funktionsnedsättningar. Utgångspunkten för kursen är hur respektive funktionsnedsättning påverkar ridningen och vad som är viktigt att veta och tänka på. Slutligen riktar sig Steg 3 till den som arbetar som ridlärare för ryttare/kuskar med funktionsnedsättning.

VART VÄNDER DU DIG?

Om du vill börja rida, har ett barn som vill börja rida eller om du har andra frågor kring verksamheten för ryttare och kuskar med funktionsnedsättning ska du vända dig till närmaste ridsportdistrikt. Distriktskonsulenterna kan hjälpa dig med aktuell information om vilka ridklubbar som kan erbjuda lämplig verksamhet.

Vid mer övergripande frågor om verksamhet för ryttare och kuskar med funktionsnedsättning vänder du dig till ansvarig tjänsteman på förbundet.

Kontaktuppgifter till såväl ridsportdistrikt som tjänsteman hittar du på SvRFs hemsida www.ridsport.se.

Svenska Ridsportförbundet
Ridsportens Hus
734 94 Strömsholm
www.ridsport.se



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET