

## HANDLEDMATERIAL TILL SÄKER MED HÄST

Nedan följer ett förslag på upplägg fördelat på åtta tillfällen som förhoppningsvis kan fungera som inspiration i er satsning på temat "Säker med häst". Blanda gärna upplägget så att ni får in både teoretiska och praktiska moment. Mer information samt tips på diskussionspunkter och frågeställningar inom respektive område hittar ni i materialet [Säker med häst](#). Boken kan med fördel köpas in som kurslitteratur till deltagarna, [här](#) kan ni beställa den. Lycka till!

### 1. Hästens beteende och rutiner

Bra rutiner baserade på hästens behov är grunden för att hästen ska bli trygg, säker och kunna prestera på rätt sätt. I det här blocket kan ni med fördel prata om hästen som både flock- och flyktdjur, vikten att skapa bra rutiner kring hästen samt ge exempel på bra rutiner på er anläggning.

### 2. Hantering

I det här blocket kan ni exempelvis gå igenom hantering i box, uppbindning, visitation, lägga på/ta av täcke, häst i hage och leda häst/häst för hand. Ni kan med fördel också prata om vikten av att vara en tydlig och trygg ledargestalt i hanteringen av hästar.

### 3. Utrustning

Både ryttarens och hästens utrustning är viktiga faktorer när det kommer till säkerhet. Här har ni möjlighet att prata om sadlar, trän, hjälptyglar, skydd/lindor och broddar kopplat till hästen. För ryttaren kan ni exempelvis ta upp klädsel, hjälmar, skyddsvästar och användandet av mobiltelefoner.

### 4. Anläggning, uteritt, trafik

Vilka regler gäller för hästar i trafiken? Vad ska man tänka på när man rider ut? Har ni några riktlinjer för hur ridning ska ske på anläggningen? I det här blocket har eleverna möjlighet att lära sig mer om ridning på olika platser.

### 5. Longering

För att longering ska vara bra för hästen och genomföras utan skaderisk, krävs att den som longerar har kunskap och att longeringen genomförs korrekt. Här har ni chansen att introducera eleverna i detta.

### 6. Rätt häst – rätt ryttare

I det här blocket har ni möjlighet att diskutera vad man ska tänka på om man vill bli medryttare eller kanske till och med köpa egen häst. Berätta gärna hur ni gör på föreningen om ni köper in hästar.

## 7. Tävlingsplatsen

Säkerhet på tävling omfattar alla. Hästarnas, ryttarnas, medhjälparnas, funktionärernas och publikens säkerhet. Här kan ni gå igenom allt ifrån lastning till och från tävling, vilka regler man har att förhålla sig kopplat till hantering och säkerhet, framridning och vad man behöver tänka på som funktionär på en tävling.

## 8. Clinic/Demo/Avslutning

I satsningens sista del kan ni med fördel bjuda in till en clinic eller demo där ni gör en sammanfattning av vad ni har pratat om under dessa tillfällen. Ni kanske har en tävlingsryttare i föreningen som kan berätta och visa hur hon/han tänker kring säkerhet i sin vardag och på tävling.

## TIPS PÅ VÄGEN

- Ta gärna in olika föreläsare för att variera upplägget, se över vad ni har för kompetens i föreningen. Exempelvis ridlärare, tränare, veterinärer, domare eller någon tävlingsryttare kan alla bidra utifrån sina perspektiv med sina erfarenheter.
- Vi rekommenderar att ni vänder er till målgruppen unga ryttare med viss erfarenhet. Bjud gärna in deltagarna personligen. Tänk brett och glöm inte medlemmar som är medryttare/har egen häst.
- Skräddarsy upplägget utifrån vad som passar er förening bäst. Ska satsningen genomföras under en hel termin, en temavecka eller kanske en fullmatad weekend?
- Under SM i Helsingborg 2018 genomfördes en clinic på temat "Säker med häst" tillsammans med Rolf-Göran Bengtsson och Cornelia Rylén. Clinicen filmades och finns på Equisport och kan med fördel användas som material under någon utav träffarna.
- Ridsportförbundet gör en stor satsning i samarbete med Folksam på just temat "Säker med häst". Håll utkik i våra sociala medier efter filmer, faktanotiser och inbjudningar till träffar på temat. Målgruppen för Ridsportförbundets satsning är ungdomar mellan 13 och 20 år.