

Prova på sportkörning





En del av Projektstödet

”Prova på körning” passar perfekt att använda för föreningar som vill testa körning genom Projektstödet. Läs mer om hur du söker medel via ridsport.se



Välkommen till sportkörningens värld. Att köra häst har man gjort i hundratals år, med enbet, par och spann. Människan har genom åren använt hästen som dragdjur för arbete, för att frakta gods, i skogen och numera även som sport och fritidssysselsättning. I det här materialet fokuserar vi på hobby- och sportkörning, med i första hand enbet, eftersom det är där de allra flesta börjar. Vi riktar oss framförallt till dig som har hästvana, mycket eller liten, men ännu inte varit i kontakt med körningen. Materialet är utformat med fokus på säkerhet kring hästen, körningen och trafiken.



Vi börjar i selkammaren!





Det ska få plats två
fingrar mellan bröst
och bogspets.

Brösta

Viktigt är att bröstans sitter så att man kan få minst två fingrars bredd mellan bogspetsen och bröstans nedre kant, detta för att den inte ska ligga mot bogspetsen och trycka när hästen drar. Detta behöver man titta på även när hästen drar, då höjden på bröstans ändras lite när hästen höjer och sänker huvudet och halsen.

Däckel

Däckeln får inte ligga an mot hästens manke och gjorden behöver inte dras hårdare än att den ligger still på ryggen. Det är mindre belastning än vid ridning, då man måste dra gjorden så att den inte kan åka runt. På de flesta däcklar ligger ett järn invändigt i däckeln, vilket förhindrar att den åker runt, och lämnar även plats för manken. Detta järn kan böjas ut lite om så behövs för att hästens muskulatur inte ska klämmas ihop, och resultera i muskelatrofi.

Draglinor

Draglinorna är vad hästen drar vagnen med, tillsammans med bröstet. Hästen drar alltså inte i skacklarna. Skacklarnas funktion är att styra vagnen med i hästens dragriktning.

Linorna fästs i svängeln på vagnen när du spänner för, antingen med snabbkopplingar, eller slås runt svängeln, och kallas då för överfallslina. Det första anses säkrare, då det går fort att lossa om det skulle behövas snabbt.

Baksele

Bakselen ska sitta cirka en handsbredd under bärbensknölen och fästa i ryggstycket mitt över korset. Sitter den för lågt så riskerar den att "slå undan benen" för hästen i nedförsbackar när den försöker bromsa vagnen. Sitter den för högt så riskerar den att åka upp under svansen på hästen och orsaka hästen obehag. Bakselens skackelremmar fäster man i skackeln vid anspänning. Om det inte finns fästnanordningar för detta på skacklarna, kan man fästa den i däckeln, men då krävs längre remmar. Detta är hästens broms för vagnen.



Svanskappan får inte sitta för hårt.



Foto: Emma Gustavsson

Öppen, praktisk och säker skackelhållare för både raka skacklar och skacklar med ögla.



Foto: Emma Gustavsson

Här är skackelhållaren fäst och stängd.

Tömmar och huvudlag

Beroende på vad hästen är van vid körs den med öppet eller stängt huvudlag (med eller utan skygglappar). Det är mycket viktigt att ta reda på vad hästen är körd med tidigare, då vissa hästar kan reagera våldsamt på om man till exempel tar bort skygglapparna, och den plötsligt ser vagnen. Andra kan reagera likadant om den hör ljud bakom sig som den inte kan se.

Använder man skygglappar ska de vara anpassade så att hästen inte kan se över dem och att de inte kan ligga an mot ögonen.

Tömmarna bör vara så långa att man kan sitta på tömänden, detta som säkerhet för att inte tappa ner dem bland hjulen. Det finns olika material på tömmar. Vad man väljer är en smaksak och givetvis även en ekonomisk fråga. Lädertöm är nog det vanligaste och den som lämpar sig bäst att köra med ute. Vinden tar inte tag i lädertöm som den kan göra med nylonmaterial. Viktigt är att se till att söljor och spännen är i gott skick.

Bett

Man kan skriva en hel bok om bara bett och vilka bett man ska använda vid körning. Enkelt kan det förklaras med att bettet ska passa hästen. Rätt bett är det som hästen trivs med!

Det finns olika bett för olika funktioner, och det viktigaste på ett bett är att mun delen passar din häst. Ett gott råd är att ta hjälp av en erfaren tränare eller till exempel en hästtandläkare för att hitta det bett som passar just din häst. En grundregel är att köra med ett bett som är så milt som möjligt.

Foto: Emma Gustavsson



Rätt bett är det som
hästen trivs med!

Om vagnar

Om du kör med tvåhjuligt eller fyrehjuligt, har egentligen mindre betydelse. En tvåhjulig vagn är normalt billigare, lättare att dra för hästen och enklare att köra med. En så kallad rockard med svängel påmonterad, duger gott som träningsvagn och inkörningsvagn. Det är naturligtvis viktigt att den passar hästen, är stabil och hållbar. När du ska köpa vagn är det extra viktigt att titta på hjulen – köp inte vagnar med mopedhjul eller liknande. Se till att hjulen har ordentliga ekrar. Utgå från att vagnen ska tåla en dikeskörning eller liknande. Man vet aldrig vilka påfrestningar den kan komma att vara med om. Kör du med en fyrehjulig vagn är den naturligtvis betydligt tyngre än den tvåhjuliga. Då bör du ha en vagn med monterad broms på bakhjulen. En fyrehjulig vagn känns ofta säkrare att köra med, men man bör ha i minnet att den kan välta om hästen backar hastigt och knyter ihop vagnen. Vi rekommenderar att du använder en rockard när du kör den nyligen inkörda hästen, tills den känns säker i vagnen och går fram överallt.



Bilden visar en typ av fyrehjulig träningsvagn med luftpumpade hjul. En enklare tvåhjulig vagn kan vara väl så bra att använda. Det viktigaste är att vagnen är säker!

Förspänning

- ✓ Se till att alla har hjälm och gärna säkerhetsväst på er.
- ✓ Använd ett grimskafth eller en longerlina att kontrollera hästen med, för säkerhets skull.
- ✓ Välj en lugn plats. Kom ihåg att ha en person som står framför hästen. Kusken håller i tömmarna. Börja alltid med skacklarna, därefter draglinorna och sist bakselen.
- ✓ Om möjligt var tre personer de första gångerna så att ni kan ta bägge skacklarna samtidigt osv. När ni spänt för så ska kusken kontrollera att allt är korrekt förspänt, innan man kliver upp i vagnen. När kusken anser sig klar så ber man medhjälparen att släppa hästen. Därefter kan medhjälparen/groomen kliva upp på vagnen.
- ✓ Sätt aldrig upp barn på vagnen innan kusken sitter på kuskbocken!



Praktiskt om körning

På kuskbocken

- ✓ På kuskbocken bör du sitta på tömänden, detta för att inte tömmen ska riskera att trilla ner och fastna i till exempel hjul.
- ✓ När du kör håller du enklast tömmarna mellan pekfinger och långfinger, med en sluten hand, en töm i varje hand.
- ✓ Du kan även hålla med så kallad ridfattning.
- ✓ Hästen körs med rösten (smackning för skritt och till exempel ett långdraget ssss ljud för trav och ett ptoo för att stanna), piskan och tömmarna. Man kan ha olika kommandon för olika gångarter, helt individuellt. Det som är viktigt är att man är konsekvent i sina kommandon. Hästen vill och behöver klara besked på vad som förväntas.
- ✓ Ha en stadig men lätt kontakt med tömmarna. Hästen har ju ingen på ryggen som kan kommunicera med vikhjälper och skänklar, så här blir tömmen viktig för att tala om vart den ska och för att hästen ska känna sig trygg med att någon är där bakom och talar om hur det ska gå till.

Körning på dressyrplan

Dressyr körs i samma omfattning som den rids. Det vill säga vi kör dressyr för att hästen ska bli stark, smidig, liksidig och hållbar. Vi använder oss av röstkommandon, piskan som skänkel och lätt drivning samt bana med bokstäver. När man tävlar så kör man ett intränat förutbestämt program, där domaren bedömer hästens sätt att röra sig, hur väl den är gymnastiserad

och att vi som kuskar kan få hästen att göra rörelserna på ett exakt ställe, vid till exempel en bokstav. Vi kör volter, serpentiner, halter med mera. Dresyrprogram körs i alla gångarter, men med endast skritt och trav i de lättare programmen.

Körning på landsväg

Vid körning på landsväg gäller trafikregler som för vilket fordon som helst, det vill säga högertrafik och enligt vägmärken.

Ett tips är att vara trevlig mot medtrafikanter, hälsa och visa uppskattning när de saktar ner vid möten och omkörningar. Erfarenheten säger att man ofta blir bemött som man bemöter andra. Det är viktigt att bygga upp bra relationer till trafikanter och grannar.

Det är lätt att bli arg när folk inte ”uppför” sig i trafiken, men tänk också på att många trafikanter inte har hästvana eller förstår hur illa det kan gå när en körhäst blir skrämdd.

Det kan också vara en god ide att bära en gul reflexväst i trafiken.

Vagnen ska inte ha en trekantig skylt som anger långsamtgående fordon, eftersom ett sådant har en motor. Däremot ska vagnen vara försedd med vita reflexer framåt, röda bakåt och orange åt sidorna. Detta enligt lag.

Under vintern kan det vara en fördel att montera lampor på vagnen och använda ett bilbatteri som strömkälla.



Körpiskan

Pisken ska användas för att förstärka röstens kommandon och tömmarnas styrning och hjälper till att svänga och flytta hästen i sidled, precis som en skänkel. Pisken får inte användas som bestraffning! Pisken är ett viktigt hjälpmedel i körningen. Vi ”slår” inte med tömmen över ryggen på hästen eftersom detta rycker hästen i munnen.

Frånspänning

- ✓ När ni kommer tillbaka från er körtur är det lika viktigt att späna ifrån lika noggrant och metodiskt som när ni spände för. De flesta olyckor händer när man antingen spänner för eller spänner ifrån.
- ✓ Var noga med att en person står framför hästen och håller i den. Den/de andra börjar med baksele, därefter draglinor och slutligen skacklar.
- ✓ Ett bra tips är att flytta vagnen en meter bakåt när man är klar, detta för att definitivt se att allt är loss från hästen innan man låter den ledas iväg. Det är lätt att slarva och till exempel glömma en draglina. Olyckan kan då vara ett faktum!



Om körhästen

De flesta hästar brukar tycka att det är roligt att dra, men det kräver noggrann inkörningen av erfaren kusk. Hästen är ju ett flyktdjur, och det vi begär av den är att sätta sina flyktinstinkter åt sidan och lita på oss. Den ska gå först, och i många fall ser den inte sin kusk. Hästen måste lita till oss, och på sig själv och kunna gå förbi skrämmande saker.

Inkörning av hästar kräver gedigen kunskap och tålmod samt en stor förmåga att läsa av hästen. Har man inte den erfarenheten så rekommenderar vi att du tar hjälp, både för din egen och hästens skull. Olyckor händer alldeles för lätt, och oftast på grund av att man inte läser av hästen och situationen rätt.

En noggrant inkörd häst är till stor glädje för alla inblandade och hästen blir ofta både hållbar och stark av körningen. Många körhästar tävlas högt upp i åldrarna!



Tänk på ...

att köra den nyligen inkörda hästen på lugna vägar, gärna samma varje gång under en period. Det är inga problem att lära hästen att gå på hårdare underlag om man gör det successivt. Att ha bra rutiner och låta hästen få ta tid att vänja sig är en generell regel när man har med hästar att göra. Till exempel när man har en ny häst i stallet, olika typer av träning, foder, utetider och boxkompisar.

Behöver du hjälp?

Hoppas du har fått blodad tand på det här med sportkörning! Tveka inte att höra av dig om du behöver hjälp och råd, även om du inte har en egen häst som är inkörd. Vi kan till exempel sätta dig i kontakt med klubbar, tränare och erfarna kuskar nära dig, och ge dig tips på vad som är på gång i körsverige.

Över hela landet och året om arrangeras det träningar för licensierade tränare samt tävlingar på både lätt, medelsvår och svår nivå.

Ett bra sätt att bli delaktig i körningens härliga värld är att vara funktionär eller groom på tävling. Dessutom ger det ju så många nya hästväänner.

På ridsport.se kan du läsa mer om sportkörning, gå in under grenar.

På sportkorning.com hittar du också information.

Hör av dig!



Kontaktuppgifter till Svenska Ridsportförbundets körkommitté hittar du på ridsport.se

Svenska Ridsportförbundets
kansli når du på:
sport@ridsport.se
0220 456 00



