

# Välkommen till ridskolan



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET



FOTO: SHUTTERSTOCK

Ridskolan är en plats att må bra och växa på tillsammans med hästar och människor, hela livet. Vad roligt att du hittat hit! Vi erbjuder ridsport med kvalitet och en bred verksamhet ledd av utbildad personal, där du kan utvecklas på dina villkor.

Hästen är vår självklara hjälte som ger oss utmaningar, spänning, glädje och kärlek. På ridskolan föds drömmar och här tar tävlingskarriärer fart. Här möts vänner för livet och över generationsgränserna. Ridskolan är också en utmärkt skola i empati och ledarskap.

I allt vi gör är säker hästhantering grunden. Vi vill väcka din nyfikenhet att lära mer om hästar och ridning. Och öppna dörren till en hel härlig hästvärld.

## Tama hästar och vilda instinkter

Det har gått över 6 000 år sedan vi tämjde hästen, men deras vilda instinkter sitter fortfarande djupt. Hästar är flyktdjur som reagerar snabbt på fara och vars sinnen är utvecklade för ett liv i den vilda flocken. De talar tydligt och med hela kroppen men uppfattar inte världen riktigt som du gör. Ett säkert tips är att du lär dig tyda hästens signaler. Då kan du själv agera klokare, och innan något händer.



### Hästarnas öron säger saker

**Glad och nyfiken** Öronen är spetsade framåt.

**Arg eller irriterad** Öronen är strukna bakåt. Ena örat bakåt kan däremot betyda att hästen lyssnar.

**Avslappnad** Öronen lite åt sidorna.

**Rädd** Visar ofta vitögat, kroppen är på helspänn och öronen spelar åt alla håll.



FOTO: MIKAEL SJÖBERG



### Så vinner du hästens förtroende

- ◆ Var konsekvent – gör på samma sätt varje gång. Hästar gillar rutiner.
- ◆ Använd enkla och tydliga signaler som är lätta för dig att använda och för hästen att förstå.
- ◆ Var vänlig, bestämd och lugn. Tålmod är bra att ha tillsammans med hästar.
- ◆ Hästar är olika individer. Ta dig tid att lyssna in varje häst.



## Hästarnas skarpa sinnen

**Synen** Hästar har örnkoll och kan se åt bägge sidor snett bakåt och framåt.

**Lukten** är hästens mest välutvecklade sinne. Hästar talar med hela kroppen och känner igen varandra på lukten.

**Hörseln** Hästar hör jättebra och kan uppfatta mycket högre toner än människan. Öronen är trattformade och kan vridas nästan ett helt varv för att fånga upp ljud från flera håll.

**Känseln** Hästar känner minsta fluga och känselhåren runt nos och ögon snappar information om omvärlden.

**Smaken** Gräs är det bästa hästar vet. De tycker om sött men inte bittra smaker.

På [ridsport.se/hastkunskap](https://ridsport.se/hastkunskap) finns massor av hästkunskap att hämta och även spel där du kan testa dina kunskaper.

FOTO: SHUTTERSTOCK



### HANDSKAR

Med handskar får du bra grepp, både när du leder och rider.



### RIDHJÄLM

Hjälmen ska vara CE-märkt. Det innebär de uppfyller EU:s säkerhetskrav. Var noga med passformen så den är lagom stor och bekväm. Använd alltid hakbandet så att hjälmen sitter, även om du skulle ramla av. Byt ut hjälmen om den fått en ordentlig smäll. Konsumentverket ger råd om hjälmar.



### SKYDDSVÄST

Det är viktigt att skyddsvästen sitter bra för att skydda rätt. Den ska också vara CE-märkt och finns olika graderingar, beroende på hur mycket de skyddar. Fråga om vägledning i din ridsportbutik.

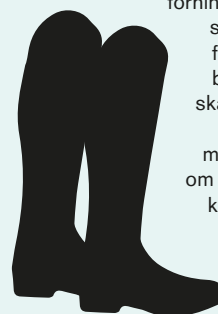
## Rusta dig rätt!

Hästkunskap och bra rutiner är den säkraste utrustningen du kan ha i stallet och till häst. Men ridhjälm och rejäla skor med klack är också livsviktigt. Tänk på att all säkerhetsutrustning ska passa dig ordentligt för att ge rätt skydd.



### LÅNGÄRMAT

Med en långärmad tröja skyddar du kroppen bättre.



### RIDSTÖVLAR

Stövlar eller skor med klack förhindrar att du glider igenom stigbygeln med hälen och fastnar. Stövlar ger också bra stöd och skyddar mot skavsår. Stallskor med stål-tåhatta skyddar dina tår men bör inte vara för grova om du ska rida med dem. Då kan de fastna i stigbygeln.



### RIDBYXOR

Ridbyxor är bekväma men självklart kan du använda vilka oömma byxor som helst i stallet.

ILLUSTRATION: JENNIE ARVENÄS



## Säkra stalltips

Stallet är hästens hem och där måste vi visa respekt, för allas trivsel och för säkerhetens skull. Hästar tycker om lugn och ro och är vanedjur som blir trygga av fasta rutiner. Ta alltid reda på vad som gäller på din ridskola. Tänk också på att alla hästar och ponnyer är individer med olika humör och vanor. Tveka aldrig att fråga om du är osäker på något. Det finns inga dumma frågor i stallet och oftast finns någon i närheten som mer än gärna hjälper dig till rätta.

### Här är några regler som gäller i de flesta stall

- ◆ **Ta det lugnt.** Höga ljud och häftiga rörelser kan skrämma hästarna.
- ◆ **Hej hej!** Tala alltid om för hästen när du närmar dig så att den inte blir skrämmd.
- ◆ **Håll ordning** på dina och hästarnas saker.
- ◆ **Ha hästen uppbunden** när du sköter om den. Även i boxen.
- ◆ **Respektera hästarna.** Låt mobiltelefonen vila och ta av dig hörlurarna i stallet. Hästarna behöver din fulla uppmärksamhet.
- ◆ **Rökning är förbjuden** i och i närheten av stallet.
- ◆ **Hundar ska vara kopplade** och under uppsikt.





FOTO: MIKAEL SJÖBERG

## Redo för ridlektion!

Ridskolan erbjuder både häst- och ridutbildning. Hästkunskapen är superviktig och det finns massor att lära! Hästar och ridning kräver fullt fokus och i sadeln ska många muskelgrupper arbeta samtidigt.

Ofta är det du som elev som ansvarar för att borsta och göra iordning hästen inför lektionen. Det är en viktig stund där du får tillfälle att lära känna hästen. I början finns det förstås hjälp att få.

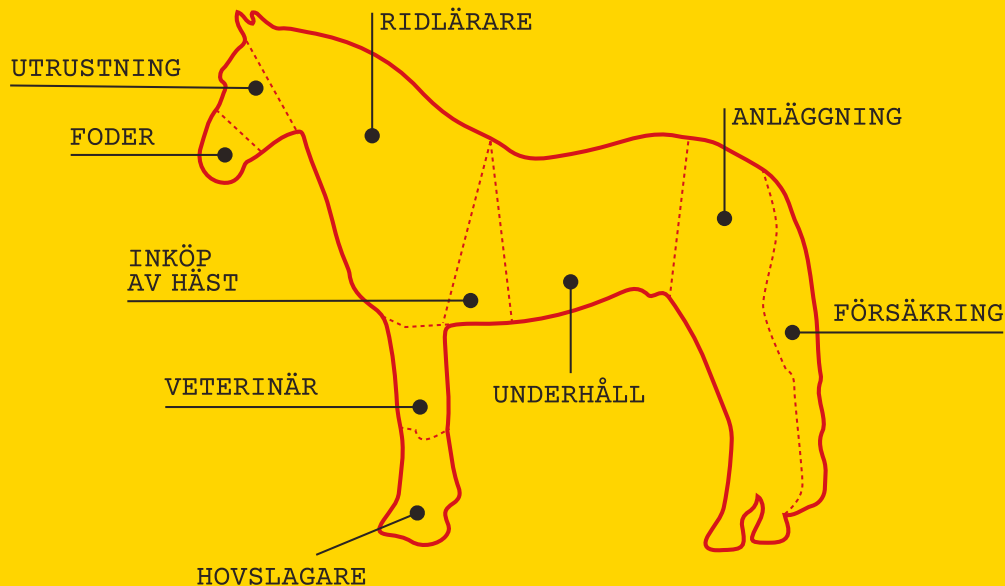
Kom i god tid innan lektionen så att du undviker att stressa. Hästar är känsliga för stress. Tänk också på att du behöver tid för att ta hand om hästen efter ridlektionen.

Ta vara på tiden i stallet. Det ger dig och hästen en bra start tillsammans.



### Tips till föräldrar

- ◆ **Var gärna med och stötta ditt barn.** Det är roligt att dela ett intresse.
- ◆ **Som förälder kan du ibland få hjälpa till att leda.** Ta på dig rejäla skor.
- ◆ **Undvik att prata med barnet under ridlektionen.** Det stör barnets fokus och stör lektionen.
- ◆ **Skynda långsamt.** Att lära sig rida tar tid och kräver många upprepningar. Att forcera utvecklingen är sällan bra.
- ◆ **Spendera gärna mycket tid i stallet.** I hästvärlden lär vi genom att göra.
- ◆ **Respektera ridlärarens instruktioner och upplägg.** Du är alltid välkommen att kontakta ridläraren utanför lektionstid.



## Vad ryms i ridpriset?

Priset på en ridlektion varierar beroende på upplägg, ålder och var du bor. Överallt får du mycket för pengarna. Det är en hel del som ska bakas in i ridpriset. Och som ibland gör att ridsporten blir dyrare än andra idrotter. Men att rida på ridskola är så mycket mer än någon timme till häst. Det är en investering för livet.

ILLUSTRATION: JENNIE ARVENÅS

## Fakta om ridsporten



**5 000 000**  
ridtimmar på ridskolan varje år

Ridsporten är en av få idrotter där män och kvinnor tävlar på lika villkor

**900**  
ideella föreningar

Sverige är Europas hästtätaste land efter Island

**462**  
ridskolor landet runt



Den svenska ridskolan är unik i världen, ingen annanstans finns ridsporten så tillgänglig för så många



**150 000**  
enskilda medlemmar

Ridsport är en stor sport för personer med funktionsvariationer.

Ridsport är Sveriges näst största ungdomssport efter fotboll



**35 000**  
licenserade tävlingsryttare i Sverige

**10**  
tävlingsgrenar

Hoppning, dressyr, fälttävlan, paradressyr, körning, distansritt, voltige, reining, Working Equitation och Mounted Games.

**10 000**   
hästar och ponnyer i ridskolans tjänst



FOTO: MIKAEL SJÖBERG



## Utmärkt

Åtta ryttarmärken är utmärkta mål att sträva mot och är bevis på att du har både rid- och hästkunskapskoll. Det finns dessutom särskilda barnmärken. Guldmärket är det svåraste. Kolla hur du kan ta märken på din ridskola!

## Utvecklas på dina villkor

Hos oss ska alla kunna bli så bra som de vill. Du bestämmer själv takten. Det fina med ridsporten är att det alltid går att börja om, när som helst. Stalldörren är alltid öppen.

Vi har en utvecklingsmodell för vad du bör kunna på olika nivåer, som ridskoleryttare och som tävlingsryttare. Läs gärna mer om modellen på [ridsport.se](https://ridsport.se).

Stallet är en jordnära ledarskola. Tillsammans med hästar övar vi på förmågor som är viktiga även utanför stallbacken, som handlingskraft och empati. Ridsporten erbjuder många olika utbildningar. Varje år utbildar vi till exempel runt 500 unga ledare. Inom ridsporten leder unga andra unga och är självklara påverkare i både stallet och styrelserummen.

FOTO: ROLAND THUNHOLM



”Våga drömma stort!  
Och se till att vara i en  
miljö som är utbildande.”

EM-guldmedaljören, OS-silvervinnaren och Jerringpristagaren Peder Fredricsons tips till dig som vill satsa mot toppen





FOTO: MIKAEL SJÖBERG

## För alla hela livet

Ridsport har ingen ålder och att rida och umgås med hästar blir ofta ett livslångt intresse. En del börjar på ridskolan när de är fem. Andra när de är 55. I stallet möts vi över generationsgränserna. Tillsammans med hästar är vi alla lika. Inom ridsporten tävlar kvinnor och män på lika villkor, något vi är rätt ensamma om inom olympisk idrott. Ridning är också en stor tävlingssport och fritid för ryttare med funktionsvariation.

Det är viktigt att alla känner sig trygga och trivs i stallet. Därför har vi enats om en gemensam värdegrund och några ledstjärnor. Läs gärna mer på [ridsport.se](https://ridsport.se).

## Trygghet för dig som är medlem!

Alla som är medlem i någon av Svenska Ridsportförbundets medlemsföreningar omfattas av en gemensam olycksfallsförsäkring. Det är en trygghet som vi kan erbjuda dig via vår huvudsponsor Folksam. Läs mer om olycksfallsförsäkringen, hur du anmäler skada och om Folsams medlemserbjudanden på [folksam.se/ridsport](https://folksam.se/ridsport)



### Försäkringen ger ett bra grundskydd och gäller vid:

- ◆ Aktivitet anordnad av Svenska Ridsportförbundet, dess distriktsförbund, medlemsförening eller i samverkan med medlemsförening.
- ◆ Under enskild ridning och träning.
- ◆ Under direkt färd till och från verksamhet enligt ovan.

## Vi älskar hästkraft!

I över hundra år har Svenska Ridsportförbundet samlat hästälskare och utvecklat svensk ridsport som fritid och idrott i världsklass. 900 ideella föreningar är navet i vår verksamhet.

Vi verkar för hög kvalitet i alla led och ställer även krav på våra verksamheter. Alla föreningar som är anslutna till Svenska Ridsportförbundet svarar upp till vissa grundkrav. Vi har också ett system för kvalitetsmärkning som syftar till att erbjuda så bra och säkra ridskolor som möjligt. Både för hästar och människor. Det handlar bland annat om anläggningar, personalens kompetens och att hästarna har det bra.

Välkommen in på [ridsport.se](https://ridsport.se) så berättar vi mer.



### Bli en del av engagemanget!

Engagemang är ridsportens signum. Som medlem i en ridklubb blir du en del i en fantastisk gemenskap. Det finns alltid något att hjälpa till med. Genom medlemskapet kan du också påverka både föreningen och svensk ridsport i stort. Vi är bäst tillsammans!



Medlemsskylden står för kvalitet, säkerhet och god hästhållning



FOTO: MIKAEL SJÖBERG



# Ridsport för alla – hela livet

I samarbete med

**Folksam**



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET