

# DISTRIKTETS UNGDOMSSEKTION

## Verksamhetsområden

- Föreningskunskap för ungdomssektioner
- Vi i stallet
- Trygg i stallet
- Utbildning i hästkunskap
- Stödja arbetet i och främja god kontakt mellan föreningarnas US
- Årets ungdomsledare och Årets ungdomssektion
- Aktiviteter för distriktets ungdomar

## DUS ska:

**Inspirera:** Uppmuntra våra ungdomar till att vilja engagera sig för en aktiv förening och ett aktivt US, genom att komma på och sprida nya idéer med nya inspirationskällor.

**Vägleda:** Vi ska finnas som stöd, så vi kan hjälpa till vid problem. Detta genom att ha kontakt med många ungdomar.

**Påverka:** Ha en öppen dialog med våra US för att kunna föra vidare deras önskemål m.m. till distriktsstyrelsen och Svenska Ridsportförbundet.

## Verksamhetsberättelse

Efter att ännu ett år har gått har vi nu skrivit vår verksamhetsberättelse för år 2025.

Året inleddes med följande styrelse bestående av en ordförande och fem ledamöter:

### Ordförande:

Alma Martinsson, Linköpings Fältrittklubb, ledamot i distriktsstyrelsen

### Ledamöter:

Olivia Adolfsson, (avgick tidigare) Föreningen Nyckelryttarna, suppleant i distriktsstyrelsen

Matilda Cederqvist, Föreningen Östryttarna

Malin Lundström, Heda Ridklubb

Julia Frank, Eda Ryttarsällskap

Edit Kronqvist, Linköpings Fältrittklubb

Wilma Sällström, Skogslottens Ryttarförening

### **Valberedning:**

Emelie Asp, Föreningen Nyckelryttarna, ordförande

# Aktiviteter

## **Årsmöte - Björn Svensson,**

### **Unghästverkstaden**

Vi startade upp året med en ungdomsdag tillsammans med ungdomssektionen Pionjär där Björn Svensson föreläste om sin resa hur han har kommit dit han är idag och vad han gör idag. Många föreningar var närvarande och kvällen fortsatte med Klara Grundström (CUS) som berättade om ungdomsverksamheten som finns. Det avslutades med årsmöte där nya ledamöter valdes in och till sist delades priserna Årets Ungdomssektion & Årets ungdomsledare ut.



I DUS brinner vi för att träffa distriktets ungdomar, arrangera aktiviteter för dem och hjälpa ungdomssektionerna på de sätt vi kan.

Vi i styrelsen har delat upp alla US mellan oss och har påbörjat arbetet med att kontakta alla ungdomssektioner i Östergötland,



inklusive de föreningar utan ungdomssektion.  
DUS nya styrelse hade en kick off på Eda ridskola där vi fick en rundvandring och planerade aktiviteter samt det kommande året. I samarbete med Edas US och RF-SISU blev det även pizza under kvällen.



## Vi i stallet

I maj anordnades Vi i stallet hos Heda Ridklubb, där vi även fick en liten rundvandring. Alla lag gjorde en strålande insats och visade hur mycket de hade lärt sig om häst och stall. Tävlingen bestod av ett teoriprov och ett tekniskt moment där de fick namnge olika fodertyper. En rolig kunskapstävling där de samarbetar i lag och de får samtidigt träffa andra ungdomar från andra anläggningar i Östergötland. Dagen filmades även för kommande material.

Vann gjorde Mjölby Allmänna Ryttarsällskap lag 2, tätt därefter kom NorrköpingsOrtens Ryttaförening och Mjölby Allmänna Ryttarsällskap lag 1 på delad andraplats och tredje plats Heda Ridklubb. Ungefär 6 lag med 3–5 deltagare/lag.



## Käpphäst ÖM

Vi i DUS arrangerade för första gången Käpphäst ÖM, som blev på Grimstad gård (Skogslottens Ryttaförening) i september. Ungdomar samlades och det gick ut på att hoppa två rundor var, för att kunna matcha sin egen tid. Deltagarna tyckte det var ett roligt och spännande upplägg.



## Clinic hos Nina & Sissi Lilja Ridutbildning - Kunskapsclinic, ÖM för Lektionsekipage

Kunskapsclinic hos Nina och Sissi Liljas Ridutbildning för dem som rider ÖM för lektionsekipage tidigare under hösten, blev en inspirerande och lärorik kväll, där ett 30-tal deltagare var på plats. De bjöd på korv med bröd och saft, som uppskattades i kylan. Vi i DUS passade på att berätta om vår verksamhet och annat som var på gång. Under clinicen red både duktiga dressyrryttare och hoppekipage.



## Utbildning, ULK & FULK

I samband med ULK och FULK (Ungdomsledarkurs och Förberedande Ungdomsledarkurs) har vi varit med och bidragit framför allt under kvällarna, då vi även sovit över. Under ULK presenterade Alma (och Maja - från Ryttarkamraterna Finspång) DUSs funktion och hur ridsporten hänger ihop med oss ungdomar. Wilma, Alma och Malin deltog på FULK och visade Trygg i stallet-lådan samt genom den utförde olika övningar/lekar inom gemenskap och teambuilding. Ett superbra komplement för ungdomssektionerna att jobba vidare med på olika sätt.



## Träffar runt om i landet & digitalt

I november arrangerades en unik fortbildning för dem som tidigare har gått ULK, där samarbetet var mellan Centrala Ungdomssektionen (CUS) och Försvarsmakten. De arrangerade totalt 3 träffar runt om i landet, där



den här träffen i Linköping var en av dem. Temat var ledarskap och trygga prestationsmiljöer. Föreläsare för dagen var idrottspsykologen Elise Lindman. Det blev en inspirerande heldag tillsammans, om viktiga ämnen. Det var kul att träffa och diskutera med alla andra ungdomar och det är kul att man känner igen varandra från andra olika träffar runt om i landet, exempelvis från våra DUS-konferenser. Dagen gav även kunskap om vilka möjligheter som finns hur man kan skapa och behålla intresse inom ridsporten, samt tips om att stärka och utveckla sitt eget ledarskap, både i olika grupper och anpassat till olika uppdrag. Trygg Ridsport (projektmedel via RF-SISU) var en grund till att Östergötlands ridsportförbund kraftigt subventionerade kostnaden för alla deltagare i Östergötland. Trygg i stallet-föreläsning har anordnats av förbundet, för att skapa en trygg och säker miljö i stallet. Där exempelvis föreningarnas Trygghetscoacher deltog.



CUS har även anordnat digitala träffar under året för alla DUS i landet, erfarenhetsutbyte och info om kommande träffar där vi deltagit. De presenterade nytt material till landets DUS, som vi kan använda för träffar med ungdomssektionerna. Under året har förbundet anordnat träffar med distriktets styrelser där samverkan och viktiga diskussioner diskuterats, där vi deltagit och bidragit med ungdomarnas tankar. Cathrine Tibbling var föreläsare vid höstens ordförandetträff samt vid sektionsträffen - som även var inspirerande. Samverkansträffar har vi i Östergötlands ridsportförbund anordnat med föreningar, främst med dem utan ridskola i Linköpingsområdet. Där har vi varit hos de olika föreningarna och även fått rundvandringar, vi i DUS har även varit med och deltagit ur ungdomarnas perspektiv. DUS har även varit med på träffar och tagit fram verksamhetsplanen för 2026.



Vi i DUS har haft ett antal möten digitalt och fysiskt under året, där vi bland annat diskuterat aktiviteter, visioner och hur vi kan få in fler ledamöter i DUS. Från november har vi haft 2 adjungerade ungdomar, Alice Sundberg (Föreningen Nyckelryttarna) samt Smilla Vigren (Föreningen Nyckelryttarna). Alma har även deltagit på större delen av Östergötlands Ridsportförbunds styrelsemöten under året.



DUS utsåg Årets Ungdomsledare och Årets Ungdomssektion 2025, i början av detta år. Vi presenterar vinnarna på DUS årsmöte & Ungdomsträff 16 mars 2026. Lova Källquist från Skogslottens Ryttarförening blev Årets Ungdomsledare 2025. Samt ungdomssektionen YRK från Ydre Ridklubb tog priset som Årets Ungdomssektion 2025!



# Grattis till årets...

## ... UNGDOMSLEDARE

### Lova Källquist !!!!

“Lova är en ungdomsledare som alltid finns där, även när ingen ber henne om det. Hon kanske inte alltid tar störst plats, men hon betyder oerhört mycket för både individer och verksamheten som helhet. Hon arbetar ofta i det tysta och lägger ner tid, engagemang och omtanke utan att förvänta sig något tillbaka. Hennes insatser skapar stabilitet, trygghet och kontinuitet, och det är just dessa egenskaper som gör henne så värdefull. Det som utmärker henne är hennes förmåga att se varje barn precis som det är och hon möter dem med värme, respekt och tålamod. Hon hjälper barn att våga ta plats, prova nya saker och känna stolthet över sig själva. Hon gör sjukt mycket för stallet och ungdomarna.”



## ...UNGDOMSSEKTION

### Ydre Ridklubb !!!!

“YRK ungdomssektion har verkligen lagt fokus på att skapa ett engagemang bland ungdomar i stallet, i alla åldrar! De har försökt visa att stallet inte bara är ett ställe man kommer och rider och sen åker hem, det är så mycket mer! Stallet ska vara det stället du kan komma till och känna dig trygg, i alla lägen! US är goda förebilder då de alltid har ett stort fokus på den sociala omgivningen i stallet! De säger alltid hej, de hjälper till att stoppa tjafs innan de blir för sent men visar också att det okej att göra misstag. US har alltid hästens välmående som fokus, de har respekt för



hästen i hantering, ridning och skötsel! De föregår med gått exempel, de städar ordentligt efter sig, kommer i tid och är förberedda inför sina aktiviteter, de pratar med respekt till alla i deras omgivning, båda unga och andra ledare i stallet. US har visat sitt intresse för föreningen på så sätt att de lyssnat och tagit till sig de resterande ungdomar säger, de har aktivt jobbat för att göra stallet till en tryggare plats med hjälp av trygghetsfrågor osv, YRK ungdomssektion är ett härligt gäng ungdomar som har så mycket kreativitet och glädje därav skulle en tilldelning som Årets US vara välförtjänt!”

De tilldelas sina fina priser på Ungdomsträffen & DUS årsmöte 2026!

DUS ekonomiska redovisning 2025-01-01 - 2025-12-31

samt budget 2026-01-01 - 2026-12-31

	2025	2026
<b>Intäkter</b>	2 900	4 300
<b>Projektmedel</b>	-	-
<b>Kostnader</b>	-1 069,45	-1 600
<b>Profilkädrer</b>	-2 046	-
<b>Bilersättning ideella</b>	-1 985	-1 000
<b>Möteskostnader</b>	-345,60	-1 000
<b>Kurser/utbildningar</b>	Samarbete med Utb.sektion	-500
<b>Sammanlagt</b>	-2 846,05	+200



# Verksamhetsplan

2026



## Verksamhetsområden

- Föreningskunskap för ungdomssektioner
- Vi i stallet
- Trygg i stallet
- Utbildning i hästkunskap
- Stödja arbetet i och främja god kontakt mellan föreningarnas US
- Årets ungdomsledare och Årets ungdomssektion
- Aktiviteter för distriktets ungdomar

Uppstart DUS våren. FULK & ULK. Vi i stallet maj. Årets US & UL vinter.  
Ny upplaga av Trygg i stallet-lådan hoppas vi kommer snart!