

# Säker med häst

Säkerhetsanvisningar  
inom svensk ridsport



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

# Innehåll

Förord	3	Rätt häst till rätt ryttare	42
Säkerhetspolicy	4	Förebilder	44
Förbundets säkerhetsarbete	6	För ridskolan	46
Hästens beteende	8	Sommarhäst/ridläger	50
Rutiner	10	Transport av häst	52
Hästen i hagen	12	Säkerhet på tävling	54
Ridanläggningar	14	Kris och krishantering	58
Hästens hantering	18	Olyckor och tillbud	60
Hästens utrustning	24	Att informera media	65
Ryttarens utrustning	29	Arbetsmiljö	66
Upp- och avsittning	35	Brandskydd	68
Rida ute	36	Försäkringar	72
Ridning i trafik	38	Ridhusregler	74
Longering/tömkörning	40		

# Förord

## Med fokus på hästen

Säker med häst vänder sig till alla som kommer i kontakt med hästar som ryttare, ridlärare, tränare, ledare, funktionärer, föräldrar, hästskötare, voltigörer och kuskar. Bra rutiner baserade på hästens behov är grunden för att hästen ska bli trygg, säker och kunna prestera på rätt sätt.

Säker med häst ska vara ett stöd för alla som hanterar eller kommer i kontakt med hästar och stallmiljöer.

Här ska även styrelseledamöter få tips och råd om var information finns att få om till exempel brandskydd, säkerhet på tävlingsplatsen, försäkringar, skyddsutrustning och arbetsmiljöarbete.

## Hästens behov – vårt ansvar

Det är mycket som påverkar hur hästen mår. Behovet att tillhöra en flock, daglig utevistelse, motion och det faktum att hästen är skapt för att äta ofta är sådant som vi människor har till uppgift att respektera och tillgodose i tamhästens vardag.

Kunskap om hur du tar hand om en häst på bästa sätt är minst lika viktigt som att lära dig sitta rätt i sadeln. Hur du hanterar hästen från marken är många gånger en fingervisning om hur skicklig du är på att rida eller köra.

# Säkerhetspolicy

## Säkerhetspolicy för Svenska Ridsportförbundet

Det är Svenska Ridsportförbundets ansvar att säkerställa och utveckla säkerhets- och djurskyddsarbetet inom svensk ridsport.

Svenska Ridsportförbundet har som målsättning att svensk ridsport ska karaktäriseras av gott djurskydd och hög säkerhetsnivå för de aktiva.

## Vision

Svenska Ridsportförbundets vision för säkerhetsarbetet är att ridsporten ska vara fri från olyckor som leder till att människor och hästar kommer till skada.

För att nå dit ska all verksamhet inom förbundet präglas av målmedvetet systematiskt säkerhetsarbete baserat på hög kompetens, goda kunskaper och ett förhållningssätt som sätter människors säkerhet och djurskyddet i främsta rummet.

För att så långt som möjligt förebygga olyckor där häst eller människa kommer till skada bör säkerhetsarbetet innefatta hantering och utbildning av hästar, utformning av utrustning, stallar och ridhus samt, inte minst, utbildning och normbildning bland de aktiva.

Säkerhetsarbetet berör med andra ord flera av förbundets ansvarsområden. Den primära målsättningen måste därför vara att integrera säkerhetsfrågorna i det löpande arbetet centralt, på distriktsnivå och lokalt.

Ridsporten ska  
vara fri från  
olyckor som  
leder till att  
människor och  
hästar kommer  
till skada

Svenska Ridsportförbundets vision för säkerhetsarbetet

# Förbundets säkerhetsarbete

Svenska Ridsportförbundet arbetar ständigt för att öka medvetenheten kring säkerhet bland föreningar och enskilda medlemmar.

## Det sker genom:

- ✓ Regelbundna träffar för distriktens säkerhetsinformatörer.
- ✓ Träffar för yrkesverksamma och styrelseledamöter i föreningarna.
- ✓ Produktion av informationsmaterial av olika slag.
- ✓ Stöd från centrala kansliet vid krishantering.
- ✓ Uppföljning och utredning av allvarliga olyckor inom rid- och hästsport.

Svenska Ridsportförbundet arbetar med fokus på häst och ryttares välbefinnande. Målet är att minimera antalet olyckor och olyckstillbud för hästar och ryttare.

## Kunnande och attityd

Framgångsrikt säkerhetsarbete måste baseras på kunskap om vilka de reella riskerna för häst och ryttare är, information om dessa samt utbildning för säker hästhantering, ridning och körning.

Svenska Ridsportförbundet ska inhämta information om vilka olyckor och tillbud som inträffar och med utgångspunkt i denna kunskap informera om hur arbetet med hästar kan göras säkrare.

## Detta sker genom att Svenska Ridsportförbundet:

- ✓ Samlar in och analyserar skade- och tillbudsinformation (epidemiologi).
- ✓ Identifierar riskfaktorer/kunskapsbrister (riskanalys).
- ✓ Informerar och utbildar (information).
- ✓ Har insikt om nuläge och behov.

För att säkerhetsarbetet ska lyckas är det av avgörande betydelse att dagens kunskande och resultaten av fortlöpande riskanalyser kan föras ut och omsättas i praktiken.

## Det är Svenska Ridsportförbundets särskilda ansvar att detta sker till:

- ✓ Medlemsföreningar och dess medlemmar.
- ✓ Ridskolor.
- ✓ Tävlingsdeltagare och arrangörer.
- ✓ Riksanläggningarna.
- ✓ Utbildningsgivare.
- ✓ Yrkesverksamma.
- ✓ Förtroendevalda.

## Förebyggande arbete

Svenska Ridsportförbundets förebyggande arbete omfattar:

- ✓ Anläggningssäkerhet (ridhus, stallar, hagar etc.).
- ✓ Hästsäkerhet (utbildning och rekrytering, ”rätt häst till rätt person”).
- ✓ Instruktörssäkerhet (utbildning, attityd och kunnande).
- ✓ Olycksfallsberedskap (kunnande och utrustning för första hjälpen).
- ✓ Tävlingar och andra publika arrangemang.
- ✓ Försäkringsskydd (ansvars- och olycksfall).

Ridning under ”kontrollerade former”, till exempel lektionsridning, har låg olycksfrekvens och är ett av de lämpligaste tillfällena att ge ryttarna de kunskaper och attityder som förhindrar olyckor senare. Ridskolor, ridlärare och tränare har alltså en nyckelroll i säkerhetsarbetet. All ridundervisning ska därför ta upp säkerhetsfrågorna aktivt och utöver ridutbildning även omfatta hantering av häst i alla situationer.

# Hästens beteende

Hästen är ett flykt- och flockdjur och har ett beteende som den utvecklat under miljontals år. Ju mer du lär dig om hästen, dess instinkter och hur den använder sina sinnen, desto lättare blir det för dig att ta hand om den. Då förstår du varför hästen reagerar som den gör i olika situationer.

Hästen kan bli mycket misstänksam om den upptäcker även en liten förändring i sin invanda miljö.

Hästen tänker inte på samma sätt som vi människor. Lär dig ”läsa” hästen så förstår du den bättre.

Två saker ska du ha i minnet när du håller på med hästar, tyck om din häst, men lär den också att det är du som är ledare. Så fort det är fler än en i hästens värld, krävs en ledare. Därför är det viktigt att hästen litar på dig och uppfattar dig som sin ledare. Ett lyckat ledarskap bygger på ett ömsesidigt förtroende. Respektera hästen men kräv också att hästen respekterar dig. Hästen är inte dum av naturen. Det finns alltid en orsak till varför den reagerar som den gör. Ta reda på orsaken, så hittar du snart lösningen på varför det blev som det blev.

Rätt hanterade hästar är oftast väldigt vänliga djur.

## Tänk på att hästen är ett flyktdjur!



### Att diskutera

- ➔ Flyktbeteende hos hästen – vad kan jag göra för att hantera detta?
- ➔ Flockbeteende – vad kan hända med hästar som går i grupp och när gruppen inte längre håller ihop?
- ➔ Hur får hästen att vara häst och ha ett socialt beteende?
- ➔ Behöver verksamheten ändras för att förbättra förhållandena?



### Lästips

[ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast)

Här finns länkar till Svenska Ridsportförbundets speciella webbplats om hästkunskap. Du hittar också spännande forskning kring hästens beteende på Sveriges Lantbruksuniversitetets webbplats HästSverige.





Foto: Mikael Sjöberg

# Rutiner



## Lästips

[ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast)

Här finns länkar till foder  
och foderstater.

### Vad gör hästen säker?

Framförallt handlar det om rutiner och ett konsekvent hanterande av hästen.

En god grundutbildning som är lugn och konsekvent ger en trygg häst. Det är viktigt att ge hästen en bra utbildning och att underhålla utbildningsnivån.

Börja med att konsekvent se till att hästen står still vid upp- och avsittning.

Under utbildning och skolning av unga hästar är det viktigt att miljön är lugn, trygg och invand för hästen. Hästen ska ju vara uppmärksam på vad ryttaren gör och ber den om. Även för ryttaren som ska lära sig är det viktigt med en lugn och avspänd miljö med höga krav på säkerhet.

Hästar är vanedjur. Så även med rutiner kan det vara svårt att förutse hästens alla reaktioner. En skada och ofrivillig boxvila kan få den lugnaste hästen att visa nya sidor och reaktioner på saker som den normalt sett inte reagerar på. Hästen tar emot signaler med hjälp av lukt, syn, hörsel, känsel och smak. När signalerna tas emot uppstår en reaktion om signalerna är tillräckligt starka. En häst som tvingas till boxvila får ett sänkt tröskelvärde som gör att den kan reagera för saker den normalt sett är van vid och inte reagerar på.

### Foder och fodermängd

Lagom och uträknad mängd kraftfoder för varje häst kan höja säkerhetsfaktorn. Alltför energirika kraftfoder kan ge för alerta hästar, som inte kan koncentrera sig.

**Bra rutiner är avgörande för säker hästhantering.**

# Hästen i hagen

Motion och rörelse är ett grundläggande behov hos hästen och daglig utevistelse hör till god hästhållning och finns i regelverket hos Jordbruksverket.

Rasthagar och hagar ska vara fria från föremål som hästarna kan skada sig på.

Lektionshästar på ridskolor bör vara ute tillsammans dagligen under några timmar. Hästarna hittar sin plats i flocken och blir oftast lugnare inför lektionerna.

Storlek på hagarna anpassas efter antalet hästar. En tumregel kan vara att varje häst kräver cirka 1–3 hektar.

Det finns en rad staketmaterial som är bra för hästhagar.

Elstaket intill allmän väg kräver att varningsskyltar finns uppsatta. Elband och rep bör ses efter så de inte slakar.



## Lästips

[ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast)  
Här finns länkar till Jordbruksverkets bestämmelser kring hästar och hästhållning.



## Att diskutera

- Vad säger djurskyddsbestämmelserna?
- Får våra hästar tillräcklig aktivitet och har de kontakt med varandra?
- Hur ser hagar och rasthagar ut, kan något förbättras ur säkerhetsynpunkt?

Foto: Mikael Sjöberg



# Ridanläggningar

Att bygga funktionella anläggningar för hästar och människor är komplicerade projekt som kan kosta miljontals kronor. I nya digitala ”Hästanläggningar – en guide” ger Svenska Ridsportförbundet ett vasst verktyg inför byggprojektet. Guiden är gratis.

För att ge väl underbyggda råd har Svenska Ridsportförbundet genom referensgruppen samlat bred expertis inom hästhållning, arkitektur, djurskydd, hästhälsa, arbetsmiljö, ridskola, tävling etc.

Guiden, som är enbart digital, vänder sig både till den som vill ha kortfattad kunskap i ämnet, planerar ett mindre stall eller ridhus eller en helt ny hästanläggning för ridskola, träning eller tävling.

Läsaren kan enkelt klicka runt bland kapitel om till exempel byggprocessens delar, bestämmelser och juridik, planlösningar, inhygningstyper och hur man bygger för en enklare och mer hållbar och ekonomisk stallvardag.

Ritningar, fallstudier med mera fungerar som goda exempel men är inga universallösningar.

Utgångspunkten i guiden är hästens naturliga behov och vikten att planera för anläggningar med hög tillgänglighet för alla. Den som vill gå på djupet kan enkelt klicka sig vidare till fakta och artiklar.

”Hästanläggningar – en guide” är ytterligare ett steg i Ridsportförbundets system för egenkontroll av anläggningar, där en omfattande besöksverksamhet och checklisten ”Hästhållning med kvalitet” utgör en gedigen grund.

Guiden är ett levande dokument som kommer att uppdateras efter hand och i takt med teknik och ny forskning.



## Lästips

Du hittar ”Hästanläggningar – en guide” och checklisten ”Hästhållning med kvalitet” på [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast)



Foto: Mikael Sjöberg

En välplanerad ridanläggning har bra kommunikation mellan stall och ridhus. Parkeringen ska vara åtskild från hästar och ryttare.

Upplysta vägar till och från anläggningen och upplysta områden kring anläggningen ökar säkerheten, samt planering av trafik kring ridanläggningen.

Korta avstånd mellan rasthagar och stall är en fördel.



## Att diskutera

- ➔ Hur fungerar logistiken på anläggningen, mellan stall, ridhus och rasthagar?





Foto: Mikael Sjöberg

### God säkerhetskultur

Säkerhet kan också beskrivas som en kultur mellan människor och hästar. En god säkerhetskultur innebär ordning och reda på och kring anläggningen och vid hanteringen av hästarna.

#### Ordning vid en ridanläggning kan vara:

- ✓ Områden runt ridhus, stall och hagar är fria från skräp, harvar, hindervagnar och så vidare.
- ✓ Cyklar är placerade i cykelställ på lämplig plats.
- ✓ I ridhuset hängs kläder och eventuella täcken på därför avsedda hängare. Ridhussargen ska vara fri från kläder och föremål som kan falla ner.
- ✓ På ridbanan finns inga hinderstöd eller hinderdelar som inte används.
- ✓ Stallplanen och eventuell gång mellan stall och ridhus är hårdgjord och fri från lera, gödsel och smältvatten.
- ✓ I stallet är det städlat och stallgången är fri från föremål.
- ✓ Foderhinkar och andra föremål förvaras på därför avsedda platser.

### Lugnt och tyst

Du som vistas vid en ridanläggning ska, redan vid första besöket, informeras om att aldrig springa då du är inom synhåll för hästarna. Hästarna behöver lugn och ro. Deras beteende som flyktdjur gör att de registrerar alla okända rörelser i omgivningen.

Stallgången kan ha ett spånlager, som gör gången tyst och halkfri. Samtal i stall förs i normal samtalston. På ridhusläktare bör finnas ett anslag som uppmanar åskådarna att vara lågmälda.

### Kopplade hundar

Hundar ska hållas kopplade och under uppsikt inom hela ridanläggningen.

Hundar får inte vara inne på ridbanan. En lösspringande hund kan skrämra en häst som jämför hunden med vilket rovdjur som helst.

### Barnvagnar

Barnvagnar ska inte finnas i stall. Det innebär en alltför stor säkerhetsrisk för både barnet och hästarna.

### Lösa hästar på väg

Allvarliga trafikolyckor där lösspringande hästar krockar med bilar har blivit vanligare. Detta beror i regel på:

- ✓ Bristfälliga staket.
- ✓ Bristande rutiner då hästar släpps in i och ut ur hagar.
- ✓ Hästar vistas för lång tid i hage, eventuellt utan tillgång till foder och vatten.



#### Att diskutera

- ➔ Hur är säkerhetskulturen vid vår anläggning och hur lever vi upp till den?
- ➔ Hur leds hästarna till och från rasthagar respektive ridhus?
- ➔ Finns anläggningsskiss?
- ➔ Är nödutgångar fria och markerade?
- ➔ Hur ser ordning och reda ut i stallgångar och sadelkammare?



#### Att diskutera

- ➔ Vilka rutiner har vi i stallet och ridhuset?
- ➔ Hur ser vi till att alla vet vad som gäller på anläggningen?
- ➔ Hur är miljön i och kring stallet?
- ➔ Kan något förbättras?



### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till bland annat anläggningsguiden och annat material som handlar om stall.

# Hästens hantering

En välutbildad häst med bra temperament är en bra säkerhetsfaktor, både vid hantering och ridning.

Lär hästen stå still. En häst som lärt sig stå helt stilla under rykt och hantering på stallgången och när du sitter upp och av är enklare och säkrare att hantera.

## Hantering steg för steg

### Ta hästen i boxen

- ✓ Gör hästen uppmärksam på att du kommer in i boxen och locka fram hästen till boxdörren.
- ✓ Sätt på grimman när du står mellan hästen och boxdörren.
- ✓ Koppla grimskaflet i grimman.
- ✓ Bind upp eller ta ut hästen till uppbindningsplats.

### Släpp hästen i boxen

- ✓ Gå in helt med hästen i boxen och vänd den så att du står mellan dörren och hästen.

### Uppbindning

Vid all hantering eller skötsel ska hästen stå uppbounden eller hållas av annan person.

- ✓ Hästen ska alltid skötas på skötselplatsen eller uppbounden i boxen.
- ✓ Grimskaflet från två håll, fästa cirka 250 cm ifrån golvet, används som uppbindning vid skötselplatsen.
- ✓ Osäkra eller okända hästar kan bindas med en ögla av balsnöre eller motsvarande mellan grimma och grimskaflet.
- ✓ I boxens bortre vägg ska det finnas en bindring, cirka 160 cm från golvet.
- ✓ Bind upp hästen kort (uppbindning cirka 30 cm) så att den inte kan fastna och få grimskaflet runt huvudet.
- ✓ Hästar med utrustning (sele eller sadel) ska alltid vara uppboundna under uppsikt.



Foto: Mikael Sjöberg

## Visitation

Det är en kontroll av hästens hälsotillstånd och bör ske dagligen.

### Du kontrollerar

- ✓ Andning, puls
- ✓ Slemhinnor
- ✓ Kroppshållning
- ✓ Öronspel
- ✓ Sår, värme i hud, svullnader
- ✓ Hovar och skor
- ✓ Krubbskick, har hästen ätit upp?
- ✓ Urin och träck
- ✓ Kroppstemperatur



Foto: Mikael Sjöberg

Hälsokontrollen består av tre delar:

- ✓ Titta på hästen.
- ✓ Titta på urin och avföring samt om hästen ätit och druckit.
- ✓ Känn systematiskt på hela hästen.

### Stå upp när du sköter hästen

”En sittande hästskötare blir snart en liggande hästskötare” säger ett gammalt ordspråk... När du sköter hästens ben, stå med raka ben eller sitt på huk, (stå aldrig på knä) och iaktta hästen i ögonvrån för att snabbt kunna förflytta dig.

### Skötsel av hästens bakdel

Stå vid sidan och nära hästen (då får en hästspark minst kraft) när du sköter hästens bakdel och svans. Är hästen osäker, ställ en bal mellan dig och hästen eller ha om möjligt en vägg emellan.

### Täcke av

- ✓ Börja bakifrån med att lossa bensnören på de täcken som är utrustade med sådana.
- ✓ Fortsätt med att lossa bukjordarna.
- ✓ Avsluta alltid med bogspännena, då dessa ser till att täcket ligger på plats och inte glider av.

### Täcke på

- ✓ Börja alltid med bogspännena.
- ✓ Fortsätt med bukjordarna.
- ✓ Avsluta med bensnören.

Tänk på att inte ”kasta” på täcket. Hästen kan bli skrämmd. Samla istället ihop täcket och lägg det lugnt över hästens rygg/manke.

### Leda häst/häst vid hand

De flesta hästar leds flera gånger per dag. Oavsett om det görs med gramma, tränns eller annat huvudlag gäller det att hantera hästen på ett säkert sätt för både hästens och vår skull. Även minsta lilla ponny kan bli stark att hålla i när den leds.

Vid besiktning av häst inför tävling, utställning, premiering eller på veterinärklinik ska hästen visas i huvudlag med bett.

I stallmiljön leds hästen i regel med gramma och grimskافت till och från hagen eller inne i stallet samt vid lastning i transport.

Led aldrig hästen genom att hålla i grimman. Då kan den lätt slita sig från dig om den blir rädd för något! Med andra ord, grimskافت ska användas. Se även till att grimskافتet är tillräckligt långt, cirka två meter. Linda aldrig grimskافتet runt handen och använd handskar. Led aldrig mer än en häst!

Om hästen är väldigt pigg eller stark, kan en kedja av metall som kopplas ihop med grimskافتet, vara bra. Kedjan läggs antingen under käken eller över nosryggen och fästs i grimmans motsatta sidostycke.

Om du ska hantera en häst som kanske har stått på box en tid på grund av skada eller sjukdom kan det vara klokt att ha hjälm.



Foto: Mikael Sjöberg

### Utsläpp i hage

Gå in med hästen i hagen. Vänd mot staketet innan hästen släpps lös. Handlar det om att släppa flera hästar så se till att alla släpper sina hästar efter att ha kommit in i hagen och samtidigt.

Det är alltid risker med att låta hästar springa lösa till och från hage, både för hästarna och människorna.



### Att diskutera

- Hur leds hästarna till och från hagarna och till lektioner eller ridhus?
- Hur ser skötselplatserna ut?
- Hur fungerar uppbindningen?
- Är belysningen tillräcklig på skötplatsen och är den tillräckligt rymlig?
- Förs dagbok/journal över hästarna?

### En bra hästmänniska:

- ✓ Har ett gott omdöme
- ✓ Ansvarar för hela hästens skötsel
- ✓ Är uppmärksam på att hästen alltid mår bra
- ✓ Är noggrann med de vardagliga rutinerna

Utifrån från ledorden ansvar, respekt, engagemang, glädje och tillsammans arbetar vi för värderingar och en ridsportanda som är vårt gemensamma förhållningssätt gentemot hästar och människor. Ridsportandan står för hög säkerhet, etik och moral. Den skapar trivsel och trygghet och hjälper oss att arbeta tillsammans och för våra hästars bästa.

Inom ridsporten har vi också enats om tio ledstjärnor. Läs mer på [ridsport.se](https://ridsport.se).



# Hästens utrustning

Hästens utrustning ska rengöras varje dag efter användning. Då får du en bra kontroll på att allt är helt.

## Sadeln

Sadeln ska vara väl anpassad till respektive häst. Stigläderkrampor har i regel en för hård fjäderbelastning. Det är därför säkrare att ha dessa nedfällda/öppna.

Dressyrsadlar med kort gjord och långa stroppar bör spännas när du står på marken.

## Stigbyglar

Säkerhetsstigbyglar finns av olika konstruktion. Dessa kan vara bra. Det mest väsentliga är att stigbyglarna har rätt storlek, det vill säga att stigbygelplattans innermått är cirka två centimeter större än skosulans bredaste del med foten rätt placerad i stigbygeln. Dra alltid upp stigbyglarna på stiglädren när du inte rider. Går inte det så ska stigbyglarna läggas i kors framför sadeln.

## Sadling

- ✓ Visitera hästen och känn efter i sadelgjordsstaden innan du sadlar.
- ✓ Se till att hästen märker att du kommer med sadeln.
- ✓ Sadla lugnt. Släpp ner sadelgjorden försiktigt så att den inte slår emot hästen. Dra inte åt gjorden för hårt på en gång, bara så pass mycket att sadeln säkert ligger still på hästen.
- ✓ Håll uppsikt på hästen för att se hur hästen reagerar när du sadlar.
- ✓ Kontrollera sadelgjorden och spänn den innan du sitter upp.

## Träns

Till varje häst bör det finnas ett rätt tillpassat träns. Att försöka kompensera brister i hästens utbildning med skarpare eller ovanligt bitt är ingen bra genväg.



Foto: Mikael Sjöberg

Det kan resultera i att hästen försöker undvika bittet och det kan i sin tur leda till allvarliga olyckor.

Att spänna nosremmen allt hårdare är som regel inte heller någon lösning, utan ger snarare negativa reaktioner hos hästen.

## Hjälptyglar

I hästens grundutrustning kan det ingå en rätt avpassad martingal med löpande ringar. Var försiktig med andra hjälptyglar då dessa vid felaktig användning kan orsaka mer skada än vad de gör nytta.

När du använder martingal ska det finnas så kallade flugor, stoppar på tyglarna så att martingalens ringar inte fastnar i spännena vid bittet på tyglarna



Foto: Per Groth

### Att tränsa

En häst som går lös i en box ska bindas upp, innan den sadlas. En häst som står uppbunden på stallgången eller skötplats ska sadlas, innan den tränas.

- ✓ Börja alltid med att lägga tyglarna över hästens hals.
- ✓ Ta loss grimman och spänn den runt hästens hals så att hästen inte kan smita under träningsning.
- ✓ Kontrollera att man och pannlugg ligger rätt och inte kan orsaka skav.
- ✓ Ta av grimman när allt är klart och lägg den i krubban eller på en plats där hästen inte kan fastna i den.
- ✓ Ta tyglarna och vänd hästen i boxen. Var noga med att ta ut svängen när hästen leds ut ur boxen så att den inte fastnar med sadeln i dörröppningen eller skrapar sig mot kanten.

### Tränsa av

1. Ta ner tyglarna från hästens hals och håll dem med höger hand.
2. Knäpp loss nosgrimman.
3. Knäpp loss käkremmen.
4. Sätt höger hand på nackstycket och vänster hand runt nosryggen.
5. För att avlägsna tränset, lyft nackstycket över hästens öron och låt bettet glida ut ur hästens mun. Obs! Det är viktigt att man håller kvar runt nosryggen tills hästen själv släpper bettet.

### En för hårt spänd nosgrimma orsakar obehag hos hästen

#### Kontroll innan ridning

Innan hästen tas ut ur stallet ska följande kontrolleras:

- ✓ Att sadeln ligger korrekt.
- ✓ Att huvudlaget är rätt avpassat.
- ✓ Att alla stroppar sitter i respektive söljor.
- ✓ Att inga sömmar är trasiga på utrustningen.
- ✓ Att stigbyglarna är av lagom storlek (ett finger ska få plats på vardera sidan av stöveln när du har foten i stigbygeln).
- ✓ Att stigbygeln är utrustad med en fotplatta för att försvåra att du halkar ur den.
- ✓ Att stiglädren är hela och i bra kondition.



#### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till bland annat rekommendationer om hur man spänner nosgrimmar.



Foto: Anna-Maria Wallin

# Ryttarens utrustning

## Klädsel

Vid ridning ska du undvika bylsiga jackor och halsdukar. Även sommartid ska ryttarens axlar vara täckta. Rid inte i enbart linne. Om du trillar av kan du skrapa axlarna och armarna.

Tröjor bör inte vara försedda med kapuschong då den kan fastna. Var också försiktig med långa halsdukar. Använd alltid handskar vid ridning, longering, tömkörning och lastning.

## Kläder på och av

Ta aldrig på eller av kläder när du sitter till häst. Om det i ett speciellt sammanhang anses säkerhetsmässigt bättre att rätta klädseln uppsutten bör en hästkunnig person hålla hästen.

Kläder ska inte läggas på manegesargen utan hängas upp på avsedd plats. Sitt alltid av om du behöver dra kläderna över huvudet.

## Hjälm

Svenska Ridsportförbundet har beslutat att hjälm ska bäras vid uppsutten ridning och körning inom förbundets verksamhet. En bra ridhjälm ska passa exakt.

Ridhjälm faller in under lagen om personlig skyddsutrustning och ska vara CE-märkt och ha testats med en godkänd EU-standard. Så här säger lagtexten om personlig skyddsutrustning: ”Varje utrustning avsedd att bäras eller hållas av en person till skydd mot en eller flera hälsorisker.”

Det är svårt att ge någon exakt rekommendation om hjälmens livslängd, eftersom det beror på vad den har utsatts för och hur frekvent den använts. Om hjälmen har varit utsatt för yttre våld – köp alltid en ny!

## Benskydd (damasker) – lindor

Bandage kan man ha som skydd och stöd, eller för att hästen ska vara snygg vid till exempel träning. Bandaget består av underlägg så kallad padd och linda, eller enbart linda. Lindan ska alltid lindas bakåt på benets utsida.

Remmar på benskydd/damasker ska sitta på benets utsida och vara riktade bakåt.

## Halt underlag – skärpningsmedel

Broddar/hakar kan vara bra när underlaget är halt, som under vintern på snö och is.

På sommaren är en liten brodd/hake utmärkt när du rider på gräsunderlag. Att skruva i gräsbrodd före träning och tävling på gräsunderlag ger både säkrare ridning och en trygg häst som presterar bättre.



Foto: Mikael Sjöberg

## Att diskutera

🗨️ Vad säger forskningen om underlag och hakar?



### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till bland annat sidor om personlig skyddsutrustning.





Foto: Mikael Sjöberg

### **Så använder du ridhjälmen på rätt sätt**

(Texten hämtad från Folksam)

- ✓ För att uppnå maximal skyddsförmåga, välj rätt storlek så att den täcker huvudet ordentligt och upplevs som skön.
- ✓ Hjälmen ska sitta så att den täcker pannan, bakhuvud och hjässa. Den får inte glida ner i nacken.
- ✓ Innan du börjar använda hjälmen justera eventuellt nackvred och remmar. Remmarna ska dras så att de kommer fritt från öronen.
- ✓ Hakbandet är lagom spänt om du får in ett finger mellan bandet och hakan. Det är viktigt att hjälmen sitter stadigt. Var noggrann med att spänna hakbandet så att ridhjälmen sitter stadigt på plats.

Enligt Svenska Ridsportförbundet ska hjälm bäras vid all uppsutten ridning och körning inom förbundets verksamhet. Använd hjälmen även vid andra aktiviteter som till exempel longering och vid andra tillfällen när du inte sitter på hästen.

### **Varför ska du använda ridhjälm?**

Ridhjälmen ger ett bra skydd för allvarliga huvudskador. Även lätta slag och stötar kan ge hjärnskakningar. Skador på hjärnan kan ge livslånga besvär!

En hjälm  
som varit  
utsatt för  
en kraftig  
smäll ska  
kasseras!



### Skor med klack

Att ha rätt skor på sig är lika viktigt som att använda hjälm. För både bekvämligheten och säkerheten ska du använda ridstövlar eller rickängor med klack. Ridstövlar ger ett bra skydd för både fötter och ben.

Har du klack på skorna försvårar det foten att åker igenom en stigbygel av rätt storlek. Stövlar och skor bör ha en tunnare, normalt räfflad sula med normal bredd. Undvik kängor eller stövlar med snörning som kan fastna i sadeln om du faller av från hästen.

Sporrar används bara vid ridning och bör tas av när du är på marken och hanterar hästar. De kan innebära en snubblingsrisk. Vid arbete och hästskötsel i stallet rekommenderas grövre skor, eventuellt med stålhatta, och långbyxor och skjorta med långa ärmar (inte shorts och sandaler).

### Skyddsväst

Skyddsvästen är gjord av cirka 2 centimeter tjocka, hårda polyesterplattor. Framstycket täcker nyckelbenen, bröstkorgen och slutar 2–3 centimeter under nedersta revbenet. Bakstycket skyddar från atlaskotan ner till svanskotan. Skyddsvästen ska vara CE-märkt. Skyddsvästen lindrar om ryttaren faller av sin häst genom att fördela trycket på en större yta av överkroppen, samma sak gäller om ryttaren skulle bli sparkad eller översprungen av hästen.

Skyddsväst kan användas oavsett om man är lektions- eller tävlingsryttare.

Västen får inte vara för stor. Ska du tävla i fälttävlan är det ett krav enligt tävlingsreglementet (TR) att använda godkänd skyddsväst lägst Nivå 3.

Juniorer och ponnyryttare som tävlar i hoppning ska ha skyddsväst under all ridning på tävlingsplatsen.

### Mobiltelefon

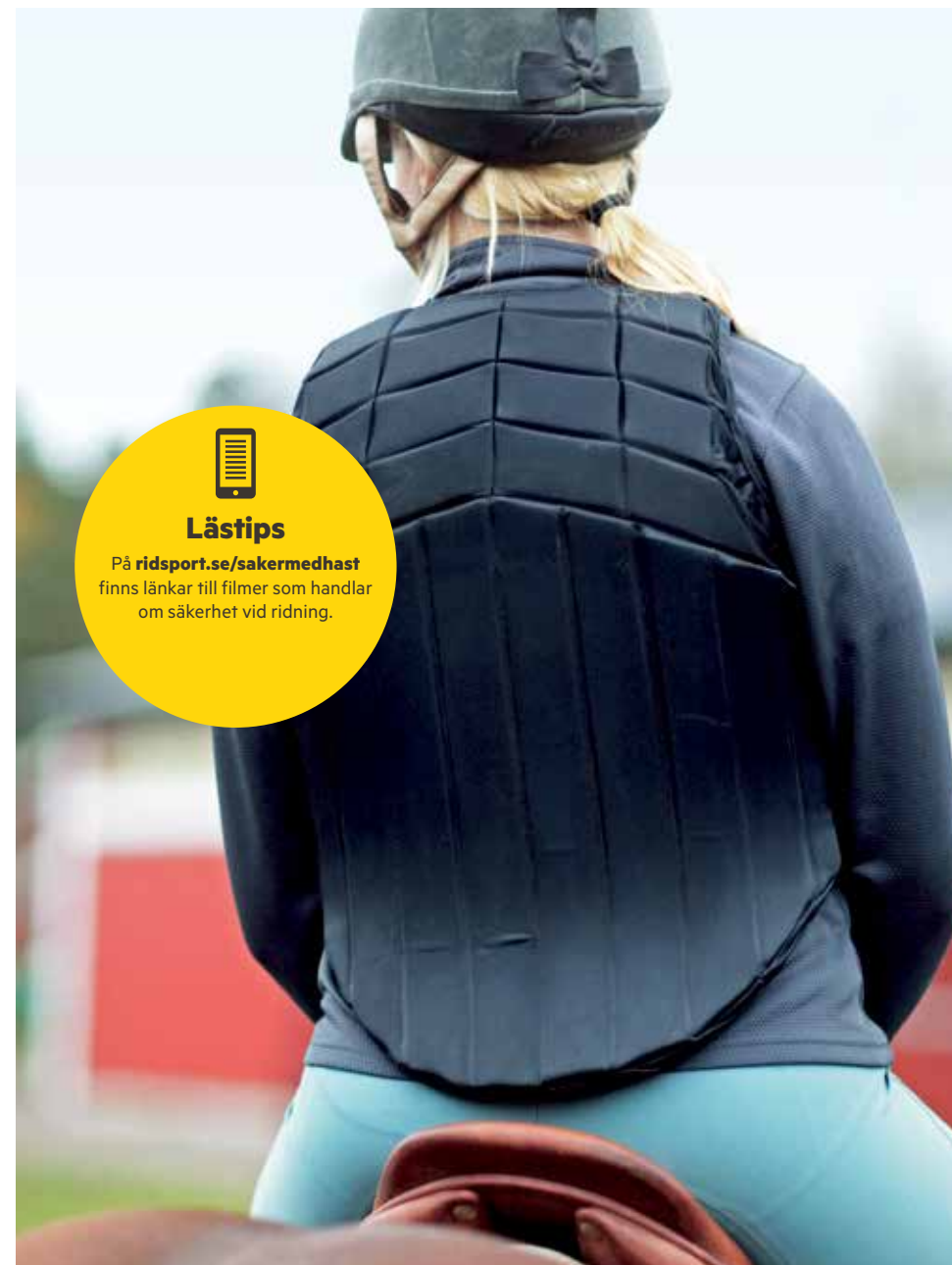
Ryttare som rider ut i terrängen kan med tanke på säkerheten gärna ta med sig mobiltelefonen. Den kan vara bra om det uppstår en nödsituation.

Att prata i mobilen tar bort fokus från ridningen och hästen. Inget sms är så viktigt att det får äventyra din eller hästens säkerhet.

Idag finns även en rad larmappar som i vissa fall kan laddas ner gratis.

Kontrollera även täckningskartor för mobilnätet i ditt område så att du vet att du har kontakt med omvärlden om du rider ut.

Foto: Roland Thunholm



#### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till filmer som handlar om säkerhet vid ridning.

### **Tuggummi**

Ryttare ska inte tugga tuggummi under ridningen eller annan hästhantering. Det finns en kvävningrisk om hästen gör något oförutsett eller kanske bara snubblar till.

### **Smycken/piercing**

Smycken som piercing, örhängen och ringar bör inte användas vid ridning. De utgör en olycksrisk för det är lätt att fastna i hästens utrustning. (All piercing är förbjudet vid yrkesutbildning och yrkesprov med hästar.)

### **Uppsatt hår**

Vid ridning och hästhantering bör långt hår vara uppsatt eller ihopsamlat under en huvudbonad. En lång hästsvans eller fläta kan fastna i utrustning och vid hantering av hästen.

### **Ringar/skadade fingrar**

Att ha ringar på fingrarna när man hanterar hästens hovar innebär en risk eftersom sömmitarna kan fastna och ge skador på fingrarna.

Ännu allvarligare skador uppkommer då man har fingrarna i bettringarna eller i metallringarna på grimman när man leder eller håller i hästen.

### **Fördjupning**

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om användning av personlig skyddsutrustning.

### **Att diskutera**

- Är du ensam i stall och ridhus med hästen?
- Fungerar din mobilleverantörs nät vid anläggningen?

# Upp- och avsittning

### **Upp- och avsittning**

Tyglarna ska ligga på hästens hals. När du drar ner stigbyglarna, justerar längden på stiglädren och spänner sadelgorden, ska du alltid ha tyglarna i vänster hand.

Att sitta upp från pall kräver att pallen är stabil och står stadigt, tyglarna hålls på samma sätt i vänster hand.

Vid avsittning ska du ta tyglarna i vänsterhand, lyfta höger ben över hästens kors och lossa vänster fot ur stigbygeln. Släpp båda stigbyglarna, glid ner på marken och landa med mjukt böjda knän.

### **Avpassa stigläder**

Du bör lära dig att avpassa stiglädrets längd med foten kvar i stigbygeln om längden behöver justeras.

Vid upp- och avsittning vid stallet ska hästen ställas upp vänd från stalldörren. Alla hästar ska stå still tills ryttaren ordnat sin utrustning och du ger hästen hjälper för att gå fram.

### **Uppdragna stigbyglar**

Så snart du suttit av ska stigbyglarna dras upp eller läggas i kors framför sadeln. Det hindrar hästen från att fastna i stigbygeln om den försöker klia sig med en bakhov eller slänger med huvudet mot sadeln.

# Rida ute

När du rider ut ska hästen var ordentligt befast i sin utbildning och lydig på hjälperna. Tala om vilken väg du rider innan du rider ut och hur länge du tänker vara borta. Undvik om möjligt att rida ut ensam. Gör också en riskbedömning innan du rider ut. Blåser det så saker kan komma flygande. Pågår det vägarbeten någonstans etc.

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) hittar du länkar till informationssidor om Allemansrätten – så att du vet var du får rida.

## Säkerhets- och trivselregler

När ryttare möts vid ridning utomhus ska båda/samtliga sakta av till skritt före mötet. När du hinner ifatt en annan ryttare eller fotgängare se till att de blir uppmärksamma på att du kommer.

## Rida sida vid sida

Att rida snett bakom varandra kan vara en risk. Det är lätt att den ena hästen sparkar efter den andra och av misstag råkar träffa ryttarens ben eller fot. När flera ryttare rider tillsammans bör man rida parvis sida vid sida. Rider gruppen på ett led måste alla hålla tillräckligt avstånd till hästen framför.

## Rida med täcke – täcke av och på

Att rida med olika täcken eller filter på hästen innebär alltid en säkerhetsrisk. Täcket kan glida och skrämma hästen. Om det är nödvändigt ska täcket läggas på, spännas fast – och tas av – då ryttaren står på marken.

Ländtäcket som används vintertid ska ligga stabilt och inte glida.

## Jakt

Ta reda på vilka skogsområden som används för jakt och under vilken tid. Undvik att rida i dessa områden under tiden för jakt på älg och småvilt.



Foto: Mikael Sjöberg

## Rid med kontakt med bettet

När du skrittar utomhus på lång tygel är det säkrare att behålla en lätt kontakt med hästens mun. Skrittar du på lång tygel håll båda tyglarna och spöet i en hand (vänster) så att den andra handen (högra) snabbt kan korta tyglarna genom att ta tag i tygeländan och dra den mot eller förbi höften.

## Tänk på att

- ✓ Galoppa inte i riktning mot stallet. Det är vanligt att hästen ökar takten när den vänder hemåt mot sin trygga hemmiljö.
- ✓ Galoppa inte på okänt underlag eller över kala bergknallar.
- ✓ Kontrollera marken före och efter hindret innan hoppning och hoppa aldrig över okända hinder och aldrig utan sällskap.



## Att diskutera

- Rider ryttare ofta ut hos er?
- Hur rapporterar ryttaren innan han eller hon rider iväg?
- Rider ryttare ut tillsammans och vilka regler gäller då?

# Ridning i trafik

Antalet hästar i trafiken har under de senaste åren ökat avsevärt. En olycka där hästar och bilar är inblandade får ofta förödande konsekvenser. En stor häst väger över ett halvt ton och ryttaren eller kusken är dessutom dåligt skyddad.

Att en häst som blir skrämmd av något reagerar instinktivt med att fly vet vi redan och att det i en sådan situation kan vara svårt att ha full kontroll över hästen. Detta gör att man måste vara extra uppmärksam och försiktig när man möter hästar i trafiken.

Du bör känna till vilka regler som gäller för hästekipage i trafiken. Huvudregeln är att de betraktas som fordon. Vägtrafikförordningen gäller därför även de som rider eller kör häst i trafiken. Det gäller också om du leder hästen.

Du som ryttare och kusk måste också känna till och rätta dig efter allmänna trafikregler och anvisningar samt visa omsorg, varsamhet och omdöme precis som alla andra fordonsförare.

## Vissa regler riktar sig speciellt till ryttare

- ✓ Ridande ska använda sig av körbanan om inte särskild ridbana finns. Det är alltså inte tillåtet att rida på cykel- eller gångbana.
- ✓ På körbanan ska ridande hålla sig så långt till höger som möjligt, på vägrenen om sådan finns.
- ✓ En häst som passeras av bilar på båda sidor kan lätt bli orolig därför bör ridande undvika "filkörningar", även vid vänstersväng och i rondeller.
- ✓ Ridande ska genom att ge tecken med armen till övriga trafikanter visa vilken väg ekipaget tänker ta. Här gäller samma teckenregler som vid cykling.
- ✓ Genom att sträcka ut armen ska ryttaren i god tid och väl synlig visa när han tänker svänga, vända eller flytta hästen i sidled. Höjer ryttaren armen betyder det att han tänker stanna. Ryttaren kan också ge tecken med hand eller ljussignal för att förebygga eller avvärja fara.
- ✓ Vid ridning i mörker ska både häst och ryttare vara försedda med reflexer.

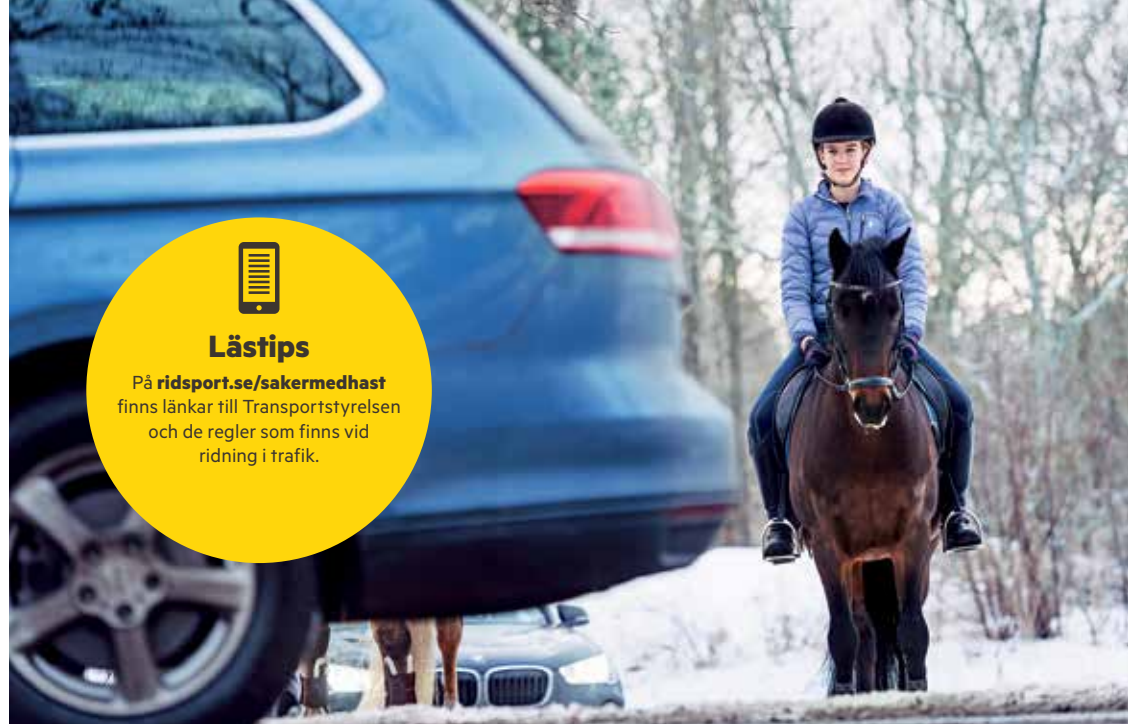


Foto: Mikael Sjöberg

## Tips till dig som rider ute på vintern

**Halt:** Glöm inte att brodda ordentligt när det är halt eller risk för halka.

**Hårt:** Om det inte är snö är marken ofta hård och knölig. Anpassa din ridning efter underlaget.

**Kallt:** Har du tillräckligt med kläder på dig? Använd en jacka som går att knäppa ordentligt i halsen. Undvik halsduk!

**Mörkt:** Mörkret kommer snabbt. Sätt på reflexerna även om det fortfarande är ljus när du rider iväg. Både hästen och du själv behöver reflexer.

## Tänk på att

- ✓ Reflexvästen är personlig skyddsutrustning och ska vara CE-märkt.



## Att diskutera

- Kan du trafikreglerna för ridning i trafik?



# Longering och tömkörning

För att longering ska vara uppbyggande för hästen och genomföras utan skaderisk, krävs att den som longerar har kunskap och att longeringen genomförs korrekt. Rätt utförd longering med uppsutten ryttare tränar sits, sadelfasthet och balans hos ryttaren. Tänk på att hästen ska vara utbildad och fungera vid longering innan den longeras med ryttare. Den måste också acceptera att longeras inspänd utan ryttare.

Helst ska det bara vara du och hästen som vistas i ridhuset/på utebanan vid longering. Det är både störande och större säkerhetsrisk om fler ryttare longerar eller rider samtidigt.

## Korrekt utförd longering innebär bland annat att:

- ✓ Longering sker i första hand inomhus eller på en inhägnad bana, med halkfritt underlag.
- ✓ Andra aktiviteter än longeringen bör inte förekomma på banan.
- ✓ Longering kräver en korrekt utrustning/mundering och den grundutbildade hästen bör alltid vara lätt inspänd.
- ✓ Longering ska vara av ett mjukt naturmaterial, inte nylon.
- ✓ Den som longerar ska ha handskar, en kraftig fotbeklädning och ridhjälm.
- ✓ Du ska aldrig lägga långpiskan på marken utan håll den i handen.

Du ska ha full uppsikt över hästen när du longerar den. Har du aldrig longerat en häst, be om hjälp av en kunnig person de första gångerna så att både du och hästen lär er det rätta sättet.



Foto: Mikael Sjöberg

## Tömkörning

För tömkörning gäller i tillämpliga delar samma regler som för longering.

Väsentligt vid tömkörning är att den som kör befinner sig på tillfredställande säkerhetsavstånd från hästens bakdel samt att man beaktar att kraften i ett tömtag av en person som står på marken lätt blir mycket större än ryttarens inverkan med tygeln.

Håll ett bra säkerhetsavstånd vid longering och tömkörning.

# Rätt häst till rätt ryttare

## Egen häst?

Den frågan kommer ofta när ryttaren ridit ett tag på ridskola. Först måste du själv vara utbildad, sedan kan du skaffa häst. Följsamhet och balans får du genom många timmar i sadeln och teknik lär du dig av ridläraren på ridskolan.

För att utbilda en ung häst utan risk, måste du ha ridit många år och ha en bred hästkunskap. Det är viktigt att ha en ridlärare/tränare och att söka hjälp, ibland även av annat kunnigt hästfolk.

## En grundregel är

- ✓ Oerfaren ryttare på en äldre säker häst.
- ✓ Erfaren ryttare på yngre oerfaren häst.

## Rekrytering av lektionshästar

Goda råd vad gäller anskaffning av lektionshästar finns i boken ”Driva Ridskola”. Generellt kan sägas att små eller nystartade ridskolor bör söka efter äldre hästar som kanske tidigare varit ridskolehästar och visat att de fungerar på lektion.

En ridskola som har drivits i många år och som har många kunniga elever och en bra ridlärarkompetens, kan däremot se det som ett steg i utvecklingen att lära de duktigaste eleverna att börja hantera även yngre hästar. Det kan vara en motrot för eleverna att stanna kvar vid ridskolan och vara med i utbildningen av ridskolans hästar. Tänk på att det innebär en ökad olycksrisk med unga orutinerade hästar och att de alltid ska hanteras under utbildad ridlärare/tränares ledning.

Att köpa en välutbildad lektionshäst är bra. Men det gäller också att förvalta utbildningsnivån och om möjligt höja den ytterligare. Här behövs kunniga rid-

lärare som själva hinner sitta upp eller ha undervisning för duktiga elever med hästar som behöver mer skolning.

## Här är några råd

- ✓ Lär hästen rutiner och arbetsuppgifter. Det gör hästen trygg.
- ✓ Lär alla som vistas i stallet att hantera hästarna ett likartat sätt.
- ✓ Se till att hästen trivs med sina grannar i stallet. Om den inte gör det, bör en omplacering göras.
- ✓ Lär alla elever att borsta/rykta på ett för hästen behagligt sätt.
- ✓ Detsamma gäller sadlingen.
- ✓ Se till att det finns gott om tid att göra i ordning hästen innan lektion eller träning.

## En oerfaren ryttare ska ha en välutbildad häst



## Att diskutera

- Hur rekryterar ridklubben ridskolehästar?
- Vilken ålder är det på nyanskaffade hästar?
- När börjar de gå in i lektionsverksamheten?
- Hur ofta får hästarna vidareutbildning?



## Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast)  
kan du beställa boken  
*Driva Ridskola*.



# Förebilder

Ridläraren/tränaren är en viktig förebild när det gäller hästhantering och ridning som eleverna ofta tar efter. Det är med andra ord ett stort ansvar som vilar på ridlärare och tränare. Ridläraren betyder mycket. Hen lägger grund en för ryttarnas hästkunnande och är dessutom den, som kommer i kontakt med flest ridande. Ridläraren har genom sin undervisning, och genom att vara ett föredöme i ridning och hästhanterade, möjlighet att överföra sin kunskap till många elever. Då får eleverna en bra grund att stå på.

Ridlärarens närvaro är viktigt och att ha ett öga på all verksamhet med hästarna. Det gäller när hästarna leds ur stallet, uppställning före uppsittning, uppsittning, kontroll av mundering och stigläderlängd, formerna för framridning från uppställningsplatsen och så vidare. Allt ska ske med säkerheten i centrum.

## Tränarens ansvar

Ridanläggningar besöks ofta av tränare som tränar ekipage som kommer till anläggningen. För ridskolans/klubbens trovärdighet är det viktigt att hästhantandet även under träning sker som reglerna för anläggningen säger.

Tydliga säkerhetsregler ska gälla alla på anläggningen!

## Förebild med ansvar

Ridlärare, tävlingsryttare och tränare har i sin roll som förebilder ett stort ansvar. Detsamma gäller även medlemmar som har sina egna hästar uppstallade vid en anläggning. För många yngre är även ryttare med egen häst en förebild, med allt vad det innebär.



## Att diskutera

- Hur uppträder ridläraren, tränaren och ryttare med egen häst på anläggningen?
- Skiljer rutinerna mellan träning och ridlektioner?

Foto: Mikael Sjöberg



# För ridskolan

I dag får många i Sverige sin första kontakt med hästar vid en ridskola. För att erbjuda så bra och ridskolor som möjligt – både för hästar och människor – arbetar Svenska Ridsportförbundet med kvalitetsmärkning av ridskolor. Det handlar bland annat om säkerheten på anläggningen, personalens kompetens och att hästarna har det bra. Kvalitetssäkringen sker via besöksgrupper i landets ridsportdistrikt som regelbundet besöker de medlemsföreningar som driver ridskola.

## Introduktionskurs rekommenderas

Under en kort introduktionskurs för nybörjare och föräldrar kan ridläraren ge information om hästens beteende, behov och hantering och skapa förutsättningar för ett säkert hanterande.

## Kursen kan innehålla

- ✓ Att kunskap är en bra grund.
- ✓ Att regler för hur man uppträder på ridskolan alltid har en säkerhetsaspekt.
- ✓ Att göra hästen uppmärksam innan du går in i spiltan/boxen.
- ✓ Hur du sätter på gramma, och tränas.
- ✓ Hur du leder en häst.
- ✓ Säkerhetsavstånd mellan hästarna.
- ✓ Ryttarens klädsel och säkerhetsutrustning.
- ✓ Förklara att ridlärarens arbetssätt alltid har en säkerhetsaspekt.
- ✓ Försäkringsfrågor.



## Tips!

**Återkommande fortbildning i säkerhetsfrågor sker i Svenska Ridsportförbundets regi i samarbete med distriktsförbunden.**

Foto: Mikael Sjöberg





## Skadefrekvens vid ridskolor

Statistik visar att antalet skador under lektionsridning är förhållandevis lågt och skadorna i regel är mindre allvarliga. En grupp lämpliga lektionshästar är trygga då de arbetar med kända övningar tillsammans med en ridlärare som de känner igen.

## Egna hästar på ridskolan

Det kan vara bra att ha medlemmars privata hästar uppstallade vid ridskolan. Fler hästar vid anläggningen kan ge möjligheter att se och sköta fler hästar av olika typ och utbildningsståndpunkt. Det kan också innebära att fler vuxna vistas vid anläggningen. En förutsättning för säkerheten är att ridskolechef och klubbstyrelse ser till att samma ordning och regler gäller för de privata hästarna/ryttarna som för lektionshästarna.

För unga lektionsryttare är medlemmar med egen hästförebilder. Medlemsägda hästar ska ledas, bindas upp, släppas i hage, utfodras, ridas, lastas, och täcken/munderingar förvaras, enligt de regler som gäller vid ridskolan. Ridlärare och personal har ansvaret för att det fungerar.

## Hingstar

Hingstar ska inte användas som lektionshästar eftersom en hingst alltid ska hanteras av personer med stor erfarenhet. Skulle en olycka inträffa under lektion, med en hingst inblandad – eller närvarande – finns det en stor risk att ridskolan anses försumlig. Att hänvisa till att en speciell individ aldrig visat hingstbeteende håller inte, och ger dessutom ridskolans elever en felaktig bild.

Endast i undantagsfall bör hingstar uppställas vid en ridskola.

## Lektionshästar

Ridskolehästen ska lära elever att hantera hästar. Alla gör misstag i början i kontakt med en häst. Därför är det av största vikt att lektionshästen är stabil mentalt och väl utbildad för ändamålet. Svårigheten är att hålla hästen stabil och lugn när det är många som hanterar den.



## Att diskutera

- Vilka regler gäller på ridskolan vid utfodring?
- Får eleverna delta i utfodring och skötsel?
- Ställs krav på hjälm även i stallgången och vid hantering av hästen?

**Enligt Svenska Ridsportförbundets utredningar ligger ofta slarv bakom allvarliga olyckor. Det vill säga när hästkunniga människor, ofta av lättja, vidtar – eller underlåter att vidta – en åtgärd som man vet med sig att man borde, eller inte borde göra.**

# Sommarhäst och ridläger

## Sommarhäst kan bli en mardröm

För många barn och ungdomar är möjligheten att hyra eller låna en häst över sommaren något de drömmer om. Tyvärr slutar detta ibland illa, antingen för ryttaren, hästen och/eller hästens ägare. Föräldrar som inte har en stor egen hästerfarenhet har inte möjlighet att göra en riktig bedömning av barnets hästkunnande.

## För att ha en sommarhäst krävs bland annat

- ✓ Att det finns en mycket hästkunnig person som har daglig tillsyn av hästarna.
- ✓ Att hästen har sällskap av en annan häst.
- ✓ Att det utöver beteshage även finns tillgång till ett stall med sjukbox.
- ✓ Att det finns ekipage som kan göra sällskap med barnet under uteritter.

När det gäller ridskolehästar måste man vara medveten om att det inte går att bedöma hur hästen kommer att reagera i en ny miljö. En lektionshäst som är lugn, trygg och kanske flegmatisk på ridskolan, kan komma att förändras totalt i en ny miljö och tillsammans med andra hästar. Kom ihåg att ryttare i 11–14-årsåldern som rider utomhus utan ledare är en skadedrabbad grupp ryttare.

## Ridläger

Ur hästhållnings- och säkerhetssynpunkt är det ingen skillnad mellan en ridskola och ett ridläger. Kravet på ridlärarens kunskap och tillsyn är stor. Hästar och ryttare kanske vistas i en ny miljö och genomför nya aktiviteter.

Vistelse vid ett bra, välfungerande ridläger kan ge ryttaren positiva kunskaper om hästskötsel, ridning i skog, mark, vatten och härliga minnen för livet.



Foto: Roland Thunholm

## Ett bra ridläger ger härliga minnen för livet



### Tips!

**SRR** är en förkortning av Sveriges Ridlägers Riksförbund. **SRR** ger dig som deltagare, eller förälder till deltagare, trygghet genom ansvarsfulla och seriösa ridläger. **SRR** ställer som krav på sina medlemmar att alla statliga och kommunala regler följs. Detta gäller till exempel säkerhet, hygien, hästhållning med mera. Dessutom ställer **SRR** egna krav på utbildning av hästar och personal.



### Att diskutera

- Hur sker uteritterna?
- Hyra av häst, vilket ansvar har ryttaren respektive den som hyr ut?
- Rätt häst till rätt ryttare?
- Vilka råd ges inför betesläpp, hämta häst i hage, veterinärvård, hovvård etc?



# Transport av häst

För hästens bästa måste vi ibland behöva lära hästen nya rutiner som den kan känna ett obehag för. Till exempel att åka transport.

När en häst ska lastas första gången är det förknippat med risker. Alla inblandad bör vara medvetna om att hästen kan reagera väldigt olika och ibland försöka fly. Att lära en häst att bli lättlastad kräver stort hästkunnande. Precis som med all annan inläring gäller det att göra rätt från början. Ta hjälp om du känner dig osäker.

Ha alltid handskar och använd linor av naturmaterial vid behov. Vid i och urlastning ska hästen vara försedd med träs eller grimma med kedjegrimskaft.



## Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till regler om transporter av djur, information om körkortsbehörigheter med mera.



## Att diskutera

- Vilka lagar och regler gäller för transport av häst?
- Hur kör föraren när häst finns i lasten?
- Finns termometer i transporten?
- Hur utrustas hästen för transporten?



Foto: Mikael Sjöberg



Foto: Mikael Sjöberg

# Säkerhet på tävling

Säkerhet på tävling omfattar alla. Hästarnas, ryttarnas, medhjälparnas, funktionärernas och inte minst publikens säkerhet.

Planering av tävlingsplatsen är viktig. Parkering med goda ytor för lastbilar och transporter och utrymme mellan fordonen samt vägar till och från parkering till framridning och tävlingsbana ska finnas tydligt angivna.

Logistiken på en tävlingsplats har stor betydelse. Det är överdomarens ansvar att gå igenom den. Tävlingsplatsen ska ha en anläggningsskiss som anger var tävlingsbana, framridning, parkering och publikplatser finns. Utrymningsvägar och till- och utfarter för räddningspersonal ska vara fria.

Arrangören har också en säkerhetsansvarig som går igenom tävlingsplatsen som kan kontrollera att till exempel tillfälliga eldragningar och kablar märks på ett säkert sätt.

Utrustning på tävlingsplatsen ska finnas för akut läkar- respektive veterinärvård. Avskärningsmöjligheter för att kunna behandla patient och häst i lugn och ro behövs också.

## Så här säger TR I

Olycksfall ryttare:

”Olycksfallsvård ska vara så ordnad att skadad ryttare snarast kommer under sakkunnig vård. Ambulans ska kunna tillkallas omgående. Om läkare inte finns tillgänglig på tävlingsplatsen hela tiden måste sjukvårdspersonal finnas.”

## Sjukvårdspersonal

Sjukvårdspersonal ska vara sakkunnig och lägst ha aktuell utbildning i HLR för att vid en olycka kunna ta hand om såväl lättare skador som att bistå med livsuppehållande åtgärder i avvaktan på ambulans.



### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar med information om sjukvårdspersonal på tävlingsplats.



Sjukvårdspersonalens placering ska vara tydligt utmärkt. Specifika krav för sjukvård kan finnas i respektive TR.”

### Ryttarens säkerhet

Vid tävlingsarrangemang där legitimerad läkare/sjuksköterska kan knytas till tävlingsarrangemanget har denne skyldighet att utföra medicinsk undersökning efter inträffad händelse som kan sätta ner ridförmågan. Ryttare har inte rätt att undandra sig sådan undersökning och bedömning efter inträffad händelse. Samråd med överdomaren ska ske men läkaren/sjuksköterskan har rätt att meddela startförbud på medicinska grunder.

Om legitimerad läkare/sjuksköterska inte finns på plats kan överdomaren meddela startförbud för ryttare som efter inträffad händelse bedöms vara olämplig att starta. Om medicinsk sakkunskap finns på tävlingsplatsen ska överdomaren samråda med vederbörande. Läkarens/sjuksköterskans/överdomarens/omarens beslut kan inte överklagas.

### Hästbesiktning

Ett tips är att träna att visa häst vid hand redan hemma på din egen ridanläggning. Träna på att ”trava upp” hästen på ett lugnt och säkert sätt. Undvik köbildning vid hästbesiktningen, håll avstånd till andra hästar och se till att logistiken till och från besiktningplatsen fungerar utan att hästarna möts för nära eller hetsar upp varandra.

Hjälm ska bäras av den som visar hästen för veterinären och hästen ska vara utrustad med trän.

## När du visar hästen för veterinär måste du ha hjälm!

### Framridning

Framridningen är till för att värma upp inför uppgiften. Inför första tävlingsstart kan hästarna vara väl så laddade och explosiva. Unghästar på en framridning är rutinerade och kan reagera plötsligt och oväntat.

Storleken på framridningen bestämmer om arrangören tillsammans med överdomare tar beslut om hur många ekipage som får vara där samtidigt. Hand-

lar det om hoppning så ska det minimum finnas två framhoppningshinder. Placerade på ett sätt så att medhjälpare har utrymme att vistas mellan hindren. Längdhinder – oxer – ska ha säkerhetshållare på bakre bommen som löser ut.

På vissa framhoppningar har det under senare säsonger testats att ryttarna rider i samma varv (skrittande ekipage på spåret, övriga innanför). Det upplevs av många ryttare som säkrare om hästen är rädd för att möta andra hästar.

Att visa hänsyn är viktigt på framridning, att ha ett öga på det som händer omkring och underlätta för varandra.

Tänk på att framridningen inte är öppen för den som gjort sin ritt. Trava av din häst på annan plats.

### Röd rosett

En röd rosett fästs i hästens svans för att visa att den kan sparka mot andra hästar eller människor. Respektera rosetten och håll avstånd till denna häst.



Foto: Mikael Sjöberg

## Till hundägare: Alla hundar ska vara kopplade på tävlingsplatsen



### Att diskutera:

- Är anläggningsskissen aktuell?
- Hur sköts kommunikationen inom tävlingsledningen?
- Hur är veterinärbesiktningen utformad?

# Kris och krishantering

## Vad är en kris?

### Här är några exempel där det kan behövs krisberedskap och en krisplan:

- ✓ Olycka – häst eller ryttare, allvarlig eller i värsta fall med dödlig utgång.
- ✓ Olycka på anläggningen – taket rasar in eller brand i en eller fler byggnader.
- ✓ Övergrepp, allvarlig mobbning.
- ✓ Ekonomisk kris.
- ✓ Naturkatastrof.
- ✓ Rån, inbrott, hot.
- ✓ Hästmisshandel.

För att hantera en kris behövs handlingsplan och det är bra att ha en krispärm med information. Regelbunden uppföljning och genomgång av krisplan och krispärm är en stor fördel när eller om det händer en olycka.

## Handlingsplan

Att vara förberedd är det bästa sättet att hantera en situation. Därför är det bra att ha en handlingsplan.

- ✓ Vad ska krisplanen innehålla?
- ✓ Kontaktpersoner.
- ✓ Att tänka på.
- ✓ Upprätta protokoll – händelsekedja.

## Olyckor vid tävlingar och evenemang

Olyckor vid tävlingar kan vara extra svåra att ta hand om eftersom man har att hantera inte bara den eller de skadade utan även anhöriga, publik och media.

Detta kräver extra förberedelser förutom den krisplan man bör ha för den ordinarie verksamheten.

## Ta hjälp

Det finns hjälp att få från till exempel Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Alla kommuner ska ha en Posom-grupp (Posom står för psykiskt och socialt omhändertagande). Gruppen är sammansatt av personal från skolan, primärvården, kyrkan, socialtjänsten, polisen och räddningstjänsten.

Vid större olyckor ska ditt akutsjukhus, enligt hälso- och sjukvårdslagen, aktivera sin PKL-grupp där PKL står för psykotraumatisk katastrofledning.



### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till checklistor och mer information om kris och krisberedskap. Där finns också broschyren "Om olyckan är framme" som är till stor hjälp om något skulle hända.



## Att diskutera

- ➔ Har ridskolans/föreningens ansvariga diskuterat hur en allvarlig olycka ska hanteras?
- ➔ Hur ser er krisplan ut?
- ➔ Vilka ska meddelas?
- ➔ Vem gör det?
- ➔ Vem uttalar sig gentemot pressen?
- ➔ Var kan ni få hjälp?
- ➔ Bör ni inrätta en krishanteringsgrupp?
- ➔ Vilken kompetens har ledare och personal när det gäller första hjälpen?

# Olyckor och tillbud

En bra början i det säkerhetsförebyggande arbetet kan vara att alla instruktörer årligen genomgår en Första hjälpen-kurs. Då blir det lättare att agera utifrån vad man lärt sig och risken minskar att man drabbas av panik och blir handlingsförlamad om olyckan skulle vara framme.

## Se till att det finns lättillgänglig information där instruktören lätt kan hitta:

1. Viktiga telefonnummer.
2. En kort handlingsplan som beskriver hur man bör organisera och delegera uppgifter så att arbetet blir effektivt.
3. information om Första-hjälpen.
4. Vilka som ska meddelas.
5. Rutin för dokumentation.
6. Försäkringsinformation.

**Punkt 1** bör innehålla larmnummer, rådgivningsnummer, säkerhetsansvarig ridlärare, säkerhetsinformatören i distriktet och säkerhetsgruppen på Svenska Ridsportförbundet.

### Punkt 2 kan se ut så här

- ✓ Organisera och delegera uppgifter så att ni arbetar effektivt.
- ✓ Någon hämtar sjukvårdsutrustningen i personalrummet.
- ✓ Du eller någon sjukvårdskunnig tar hand om den skadade.
- ✓ Någon larmar 112 om det behövs.
- ✓ Någon tar hand om övriga elever.
- ✓ Någon tar hand om hästen/hästarna.
- ✓ Har ambulans tillkallats, se till att någon möter den och visar vägen.
- ✓ Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med.

Foto: Roland Thunholm



- ✓ Meddela anhöriga och säkerhetsansvarig ridlärare så fort som möjligt.
- ✓ När det lugnat ner sig bör ni samla övriga elever och gå igenom vad som hände.
- ✓ Läs igenom pärmen och fyll i dokumentationsmaterialet.

Att sätta övriga elever i säkerhet och närvarande i arbete, är ett sätt att komma ifrån eventuell panik. En skriven lista är bra för att kunna tänka någorlunda klart.

**Punkt 3** innehåller lättöverskådlig Första-hjälpen information som hjälper ridläraren att komma ihåg det han/hon lärt sig på den årliga Första-hjälpen kursen.

**Punkt 4** ska innehålla vilka som ska kontaktas och vem som gör det.

De som ska kontaktas är säkerhetsansvarig instruktör och anhöriga, även säkerhetsansvarig i distriktet och på Svenska Ridsportförbundet om det är en allvarligare olycka. Här kan det också stå vilka som ska uttala sig gentemot all-

mänheten och pressen. Det är bra att ha en policy för det, så att informationen som går ut om olyckan är saklig och uttalad av någon som är kunnig på området, till exempel säkerhetsansvarig ridlärare, säkerhetsansvarig i distriktet eller säkerhetsansvarig tjänsteman på Svenska Ridsportförbundet. På ridskolan bör alla hänvisa till dessa personer och vänligt men bestämt. Tala om att det är ridskolans policy att dessa personer för talan.

**Punkt 5** innehåller information om dokumentation vid både olyckor och tillbud. En dokumentationsblankett ska fyllas i och lämnas till ridklubbens kansli för intern uppföljning.

**Punkt 6** innehåller information om skadeanmälan. Även om en olycka först kanske inte verkar vara så allvarlig, ska man dokumentera händelseförloppet och göra en anmälan till försäkringsbolaget. Det kan långt senare uppstå men som kan härledas till olyckan och då är det viktigt att det finns dokumentation om den drabbade ska kunna få ut ersättning.

### Uppföljning av olyckan eller tillbudet

Det är många som behöver vård och omtanke efter olyckan. Det är sjukvårdens uppgift att ta hand om de anhöriga, men en del i bearbetningen kan vara att verkligen få reda på vad som hände och varför. Var därför beredd på att ni kan bli kontaktade om detta. Övriga elever eller närvarande vid olyckor kan må dåligt och det kanske måste tillsättas en krisgrupp. Ta gärna kontakt med en präst som har erfarenhet av att hantera sådana situationer.

Ridläraren som har haft fullt upp med ordna med alla praktiska detaljer, kan drabbas av ångest och känslor av självanklagelser när väl lugnet kommer. Ridläraren måste också få hjälp och stöd. Han eller hon kanske vill prata med någon inom yrket som lyssnar och kan förstå ridlärarens yrkesroll. Du kan få ett kollegialt stöd genom att vända dig till Svenska Ridsportförbundet.

Utred olyckor och tillbud på ridskolan ett par gånger om året för att se om det finns något mönster i dem. Det kan gå att spåra orsaken och förhindra kommande olyckor. Därför är det viktigt att även tillbud dokumenteras, det vill säga när det kunde ha hänt en olycka. Kom ihåg att en ridskola som dokumenterat ett antal tillbud inte behöver vara sämre än en ridskola som inte dokumenterat några alls.

Vid en allvarligare olycka eller ett dödsfall kontaktas Svenska Ridsportförbundet för utredning av olycksorsaken.

### Första hjälpen

Arrangera utbildning i första hjälpen. Via Röda Korset och Civilförsvarsförbundet kan föreningen få mer information. På [ridsport.se/sakermedhast](http://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till första hjälpen-kurser och checklistor.

Årligen inträffar tusentals hästrelaterade personskador som medför akut sjukvård. Mest utsatta är enskilda ryttare under ridning utomhus. Vanligaste orsak är fall från häst. Andra skador är att hästen sparkat, bitit eller trampat den drabbade.

Det är viktigt att ta vara på erfarenheter från varje tillbud och olycksfall. En enstaka händelse kan verka obetydlig, men om många läggs samman kan de bilda mönster som gör att man ser risker och brister som bör åtgärdas. En skriftlig sammanställning av informationen blir ett viktigt underlag till riskinventeringen i verksamheten.

Att ha kunskap i Första Hjälpen samt förbandsutrustning tillgänglig när olyckan är framme är värdefullt. Första Hjälpen syftar både till att uppehålla livet på den drabbade och att förhindra att skadorna förvärras.

### HLR omfattar

- ✓ Bedömning av läget på olycksplatsen och av den skadades tillstånd för prioritering av åtgärder.
- ✓ Insatser som behövs för att den skadade eller sjuke så snabbt som möjligt ska komma under vård.
- ✓ Livräddande insatser som att ge andningshjälp och hjärt- och lungräddning!

Vid minsta misstanke om ryggskada som smärtor i ryggen och oförmåga att röra fötter och armar får inte den skadade flyttas eller hjälmen tas av.

Vid en huvudskada/hjärnskakning är det inte säkert att den skadade själv är medveten om sitt tillstånd utan vill fortsätta rida. Det kan också ta en stund innan symptomen ger sig tillkänna. Vid ridsporttävlingar finns därför en regel som säger att ryttaren blir utesluten och får lämna banan till fots efter en avfallning.



## Checklista – olyckor och tillbud

### Kan du besvara följande frågor med JA?

- ✓ Finns det personal i stallet som har HLR-utbildning eller annan sjukvårdskompetens?
- ✓ Har ni sjukvårdsutrustning eller förbandsutrustning att tillgå?
- ✓ Finns rutin för hantering av olycksfall och tillbud?
- ✓ Finns rutin för dokumentation av olycksfall och tillbud?



### Lästips

på [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns också en checklista om säkerhet för tävlingsarrangörer.

**Svenska Ridsportförbundet ger stöd och råd i frågor om säkerhet. Kontakta oss gärna. Kontaktuppgifter finns på [ridsport.se](https://ridsport.se)**

# Att informera media

Media är i förändring och hur informationen kommer till nyhetsredaktionerna sker idag på ett mycket snabbare sätt än tidigare. Det beror på Internet, sociala medier som Facebook, Twitter, Instagram till exempel. Det gör att tidspressen ökar på journalister och risken ökar för misstag. Journalister arbetar under extrem tidspress och söker information oberoende av tid om vad som inträffat.

Ridklubben bör ha en presskontakt som uttalar sig till media.

## Att tänka på för den informationsansvariga

- ✓ Som talesperson måste du vara tillgänglig hela tiden för att informera.
- ✓ Övriga i tävlingsledning, på ridskolan eller i stallet ska ha ditt telefonnummer och kunna hänvisa frågor till dig.
- ✓ Bestäm vad du vill säga och vilket intryck du vill ge.
- ✓ Exakt vad har hänt och varför?
- ✓ Vilka säkra fakta finns det?
- ✓ Var ärlig och uttala dig bara om saker som du säkert vet.
- ✓ Spekulera aldrig. Håll dig till fakta även om du inte har så mycket att berätta.
- ✓ Tveka inte att säga att du inte vet och varför, och be att få återkomma, om du inte kan svara.
- ✓ Huvudbudskapet ska vara det samma till alla, både internt och externt.
- ✓ Hänvisa mer allmänna frågor till informationschefen på Svenska Ridsportförbundet.
- ✓ I frågor kring skador på människor hänvisa till läkare.
- ✓ I frågor kring skador på häst hänvisa till veterinär.
- ✓ Bestäm eventuellt ett nästa informationstillfälle.
- ✓ Kom ihåg att det är polisens sak att informera anhöriga vid dödsfall och svårare olyckor.
- ✓ Skyll aldrig ifrån dig.
- ✓ Erkänn om du säkert vet, och det är helt uppenbart, att ett fel är begånget.
- ✓ Visa empati.

# Arbetsmiljö

Arbetsmiljöarbete är ett måste för landets ridskolor och hos ridklubbar. I stallar, ridhus och hagar arbetar människor, djur och maskiner tillsammans. Miljön måste vara så säker som möjligt för både människor och djur. Riskerna ska minimeras.

Arbetsmiljöverket har ökat kontrollen för företag som har hästverksamhet. Dessutom trädde nya regler i kraft 1 juli 2014 som gör det dyrare att strunta i arbetsmiljön. Det är lagstiftat att ett aktivt systematiskt arbetsmiljöarbete ska genomföras på ridanläggningar.



Foto: Roland Thunholm



## Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till lagar och regler om arbetsmiljö. Där finns även länkar till forskning samt broschyrer som handlar om arbetsmiljöfrågor inom hästbranschen. Här hittar du också checklistor som är lämpliga att använda vid arbetsmiljöarbete.

Foto: Mikael Sjöberg



# Brandskydd

I lagen om skydd mot olyckor står det att alla företag ska bedriva systematiskt brandskyddsarbete. Risken för brand ska minimeras.

Brandskyddet på ridskolan, ridanläggningen och stallet måste gås igenom regelbundet. Rätt utrustning, till exempel brandsläckare och brandvarnare, ska vara servade enligt avtal.

När det handlar om ridskolor så har den privata ägaren till ridskolan ansvaret för att brandskyddet och översynen av brandskyddet är fullgott. Om ridklubben driver ridskolan och hyr eller arrenderar byggnaderna är styrelsen ansvarig för tillsyn.

Kommunerna är tillsynsmyndighet för brandskydd men även försäkringsbolagen ställer krav på brandskydd.

## I brandutrustning ska ingå

- ✓ Brandsläckare.
- ✓ Brandvarnare.
- ✓ Brandfiltar.

Öva gärna någon gång att använda släckarna för det kan vara svårt att under stress snabbt få dem brukbara.

Tänk också på att fetter som brinner inte går att bekämpa med vatten. Pulversläckare eller brandfilt kan användas.

## Brandövning

Ofta vill räddningstjänsten i kommunen genomföra brandövning i stallet. Passa på att gå igenom rutiner med personalen och träna med brandsläckare och brandfiltar.



Foto: Roland Thunholm

- ✓ Gå igenom anläggningskiss och utrymningsvägar.
- ✓ Se också till att det finns en plan för hur hästarna ska ledas ut och i vilka hagar de kan släppas.
- ✓ På anläggningskissen ska finnas var huvudströmbrytaren är placerad och var huvudvattenkranen finns.
- ✓ Grimmor, grimskäft, kniv och yxa ska också finnas lättillgängliga och markerade på anläggningskissen.
- ✓ Telefon till personal och hästägare ska också anges.
- ✓ Tänk även på att det ska finnas angivet en återsamlingsplats.
- ✓ Antalet hästar i stallet, aktuell lista, ska finnas på anläggningskissen.



## Om det börjar brinna

### Larma

- ✓ Ring räddningstjänst.
- ✓ Adress och koordinater.
- ✓ Meddela om det finns människor eller djur kvar i byggnaden.
- ✓ Uppge vem som ringer.

### Rädda

- ✓ Se till att människor och hästar som är i fara kommer ifrån brandplatsen.
- ✓ Ta ut hästarna i angivna hagar.

## Tips för att förebygga brand

- ✓ Kontrollera elledningar och kontakter och håll det dammfritt.
- ✓ Radio/stereo ska vara godkända för fuktiga miljöer.
- ✓ Elaggregat till stängsel ska inte placeras i stall eller på stallväggens utsida.
- ✓ Element får inte täckas över.
- ✓ Värmebläktar ska vara godkända för brandfarliga utrymnen.

## Stalltips

### Se till att:

- ✓ Du och hästarna känner till utrymningsvägarna.
- ✓ Utrymningsvägarna är fria och att dörrarna inte är blockerade.
- ✓ Brandredskapen är lättillgängliga.
- ✓ Kaffebryggare och andra elapparater är avstängda när du lämnar stallet.
- ✓ Hålla borta damm från kontakter och lampor.
- ✓ Hålla bra ordning i foderrum för att stoppa möss och råttor som kan orsaka brand genom att kortsluta ledningar.
- ✓ Hålla branddörrar stängda.
- ✓ Inte torka täcken och kläder på element.

### Här är fler säkerhetstips:

- ✓ Använd stoppar som håller ytterdörrar i öppet läge.
- ✓ Halkfria golv, fria från kärror och redskap.
- ✓ Boxdörrar som går åt rätt håll.

- ✓ Låset på boxdörren ska alltid kunna öppnas från boxens insida.
- ✓ Redskap förvaras på avskärmande platser.
- ✓ I stall och ridhus är strömbrytare och eventuell nattbelysning lämpligt placerade.
- ✓ Grimmor och grimskافت ska finnas tillgängliga vid varje box och spilta. Dessutom bör extra grimmor och grimskافت hänga på en plats nära ytterdörren för att underlätta en utrymning.

## Brandsläckare ska finnas i alla byggnader och kontroll ska ske en gång per år.



### Lästips

På [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast) finns länkar till mer information om brandsäkerhet.



### Att diskutera

- Hur genomförs brandövningen i stallet?
- Hur är brandskyddet uppbyggt i stallet?
- Vattenposter och brandsläckare?
- Stämmer koordinaterna som ska uppges vid larm?



# Försäkringar

## Gemensam olycksfallsförsäkring

Genom vår huvudsponsor Folksam omfattas alla medlemmar i en förening ansluten till Svenska Ridsportförbundet av en olycksfallsförsäkring. Försäkringen ger ett bra grundskydd och gäller vid:

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

## RF:s grundförsäkring

Genom medlemskapet i Riksidrottsförbundet (RF) omfattas föreningar och förbund automatiskt av "RF:s Grundförsäkring". Det ankommer på styrelsen att kontrollera om försäkringen måste kompletteras. Notera till exempel att denna försäkring inte omfattar föreningens egendom.

Detta ingår i grundförsäkringen:

- ✓ Ansvarsförsäkring.
- ✓ Förmögenhetsbrottsförsäkring.
- ✓ Rättsskyddsförsäkring.
- ✓ Patientförsäkring.
- ✓ Olycksfallsförsäkring för ledare och funktionärer.
- ✓ Krisförsäkring för ledare och funktionärer.

## Kompletteringsförsäkringen

Genom kompletteringsförsäkringen kan byggnader och andra saker som till exempel idrottsmaterial, prissamlingar, kontorsmaterial och datorer försäkras på ett enkelt sätt.



Foto: Mikael Sjöberg

## Försäkring för licensierade tränare

Svenska Ridsportförbundet har en olycksfallsförsäkring för sina licensierade tränare. Försäkringen gäller för tränaren endast vid undervisning/träning av elever när detta sker utanför ridklubbs regi. Försäkringen gäller även vid resa till och från aktiviteten.



### Lästips

Du hittar länkar till mer försäkringsinformation på [ridsport.se/sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast).

# Ridhusregler

## Vid självständigt arbete i ridhus gäller följande regler:

- ✓ Knacka och invänta svar innan du går in i ridhuset.
- ✓ Klädsel och utrustning ska i första hand ordnas utanför ridhuset.
- ✓ Vid ridning i båda varv sker möte till höger.
- ✓ Skritta innanför fyrkantspåret.
- ✓ Ryttare på volten lämnar företräde för ryttare på fyrkantspåret.
- ✓ Halt görs i mitten av en volt.
- ✓ Ryttare bör inte rida i bredd.
- ✓ Hoppning och longering får endast bedrivas på fastlagda tider, på andra tider efter samtliga ryttares medgivande.
- ✓ Efter avslutad ridning, tala om att du tänker ta ut hästen från ridhuset.

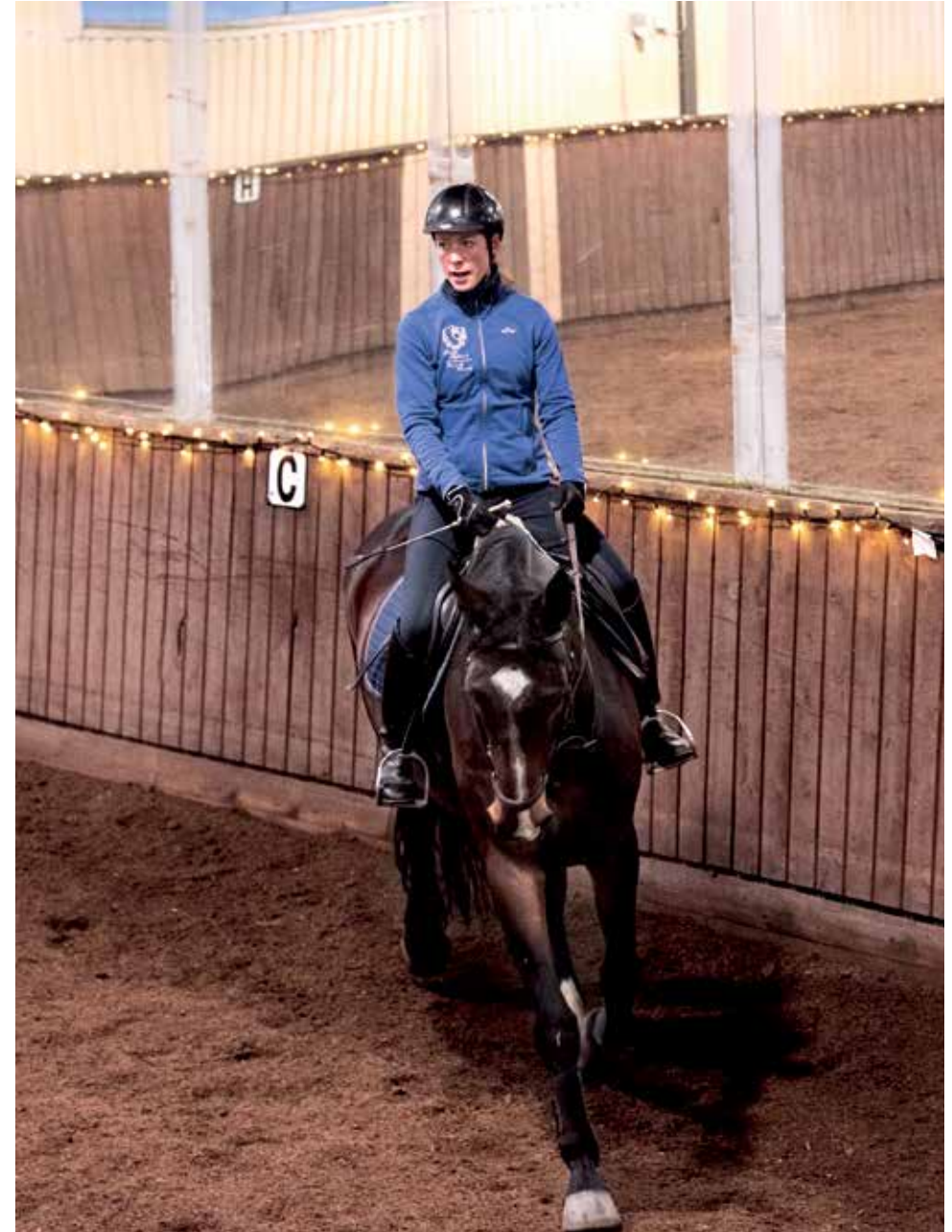


Foto: Per Groth

# Kunskap ger säkerhet

Kunskap och självdisciplin är de två viktigaste nycklarna till säkrare ridning och hästhantering. "Säker med häst" innehåller Svenska Ridsportförbundets säkerhetsregler och är avsedd främst som en uppslagsbok för ridinstruktörer, tränare, styrelseledamöter och ryttare med goda baskunskaper om hästar och ridning.

Svenska Ridsportförbundet | Ridsportens Hus, 734 94 Strömsholm | [www.ridsport.se](http://www.ridsport.se)

Folksam



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET