

## TRF:s riktlinjer för hästhantering och säkerhetsarbete

Riktlinjerna syftar till

- att sätta hästens välbefinnande i centrum
- att arbetsuppgifterna löses på ett sätt som är säkert för häst och människa

Riktlinjerna är en vägledning i arbetet med hästar, ska ständigt hållas levande och därför uppdateras och utvecklas vidare.

Dessa riktlinjer vänder sig till

- ridande elever
- privatryttare
- medhjälpare

Ridlärarna kan ibland ge annan tillfällig anvisning.

### Säkerhetsrutiner

#### Personlig skyddsutrustning (bärs vid respektive aktivitet)

<b>Ridning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hjälms, skor med klack.</li><li>• Inga lösa halsdukar, fladdrande plagg (knäppta jackor och tröjor!).</li><li>• Vid tävling skyddsutrustning enligt TR (Tävlingsreglemente)</li><li>• Ryttare under 18 år ska bära skyddsväst vid hoppning.</li><li>• <i>Rekommenderas:</i> uppsatt hår, handskar, skyddsväst.</li></ul>
<b>Körning, longering och tömkörning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hjälms, lämpliga skor.</li><li>• Inga lösa halsdukar, fladdrande plagg (knäppta jackor och tröjor!).</li><li>• <i>Rekommenderas:</i> uppsatt hår, handskar</li></ul>
<b>Reflexer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Använd reflexer när du rider i mörker.</li></ul>
<b>Stallarbeta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ändamålsenlig klädsel.</li><li>• Hörlurar eller hörsnäcka bärs inte under stallarbete eller vid hantering av häst. (Ridlärare kan ibland behöva använda hörsnäcka under stallarbete).</li><li>• Alla under 13 år ska bära hjälm i stallet.</li><li>• Tunna skor som sitter löst på foten är inte tillåtet.</li><li>• <i>Rekommenderas:</i> sko med stålhätta.</li></ul>
<b>Hästhantering</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Använd hjälm, ledträns eller grimma med grimskäft/kedjegrimskäft när du leder häst.</li><li>• Hörlurar eller hörsnäcka bärs inte under stallarbete eller vid hantering av häst. (Ridlärare kan ibland behöva använda hörsnäcka under stallarbete).</li><li>• Inga lösa halsdukar, fladdrande plagg (knäppta jackor och tröjor!).</li><li>• Tunna skor som sitter löst på foten är inte tillåtet.</li><li>• När tävling pågår leds alla hästar med träns.</li><li>• Privathästar från andra stall leds med träns.</li><li>• <i>Rekommenderas:</i> handskar</li></ul>

#### Hantering av häst i stallet

<b>Häst i box</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du ska binda upp hästen med grimma i boxen vid all hantering vid angiven plats.</li><li>• Häst som står i box med sadel ska vara uppbunden med grimma vid angiven plats.</li><li>• Periodvis behöver en del hästar flyttas till vattenspilta eller bindas upp i stallgången vid hantering inför ridpass. Ridlärarna kan ge aktuell information.</li></ul>
-------------------	---

<b>Häst i stallgång</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hästen leds med grimma och grimskافت till platsen utanför sadelkammaren. Sätt fast krok i vardera sidan på grimman så hästen står uppbunden.</li> <li>• När det står en uppbunden häst i stallgången krävs extra vaksamhet och lugna förflyttningar av alla som rör sig i stallgången.</li> </ul>
<b>Häst i spilta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppmärksamma hästen på att du kommer, prata.</li> <li>• Hästen kan vanligen skötas som den står i spiltan.</li> <li>• Ibland är det bättre att vända hästen, som då har grimma, och binda upp den med två grimskافت, ett på vardera sidan av grimman, huvudet vänt ut mot stallgången.</li> </ul>
<b>Spolspilta vid arbete med vattenspolning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innan du gör detta ska din ridlärare godkänt att du gör det.</li> <li>• Du ska ha klart för dig att spolning kan skrämma hästen.</li> <li>• Om du ska spola rent hästen eller enbart hästens ben ska två personer hjälpas åt.</li> <li>• En person håller hästen i grimma med grimskافت/kedjegrimskافت eller trän. Hästen kan även sättas fast i grimman.</li> <li>• En person sköter avspolning.</li> <li>• Rengör spolspiltan efter arbetet.</li> </ul>
<b>Spolspilta vid allt arbete utom vattenspolning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Häst i spolspilta binds upp i grimman åt båda sidorna.</li> <li>• Rengör spolspiltan när du använt den.</li> </ul>

### Klädsel m.m.

<b>Klädsel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klä dig ändamålsenligt.</li> <li>• Använd personlig skyddsutrustning anpassad till den aktuella aktiviteten; se ovan.</li> <li>• Tunna skor som sitter löst på foten är inte tillåtet.</li> </ul>
<b>Smycken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rekommendation:</i> Undvik smycken (ringar, halskedjor o.d.) eftersom det kan innebära skaderisk.</li> </ul>
<b>Mobiltelefon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiltelefon används inte då du rider eller leder till och från ridpass.</li> <li>• Ridlärarna på TRF kan behöva använda mobiltelefon i dessa lägen.</li> </ul>
<b>Hundar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hundar som följer med elever och besökare ska vara kopplade på anläggningen.</li> </ul>
<b>Säkerhetsmedvetenhet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi hälsar på varandra, hjälper den som behöver till rätta så att säkerheten upprätthålls.</li> </ul>

### Leda häst

<b>Utrustning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd grimma med grimskافت/kedjegrimskافت eller trän.</li> <li>• När tävling pågår leds alla hästar med trän.</li> <li>• Privatryttare ska ha trän på sin häst då de är på anläggningen.</li> <li>• Hjälms, lämpliga skor.</li> <li>• Inga lösa halsdukar, fladdrande plagg (knäppta jackor och tröjor!).</li> <li>• <i>Rekommenderas:</i> handskar</li> </ul>
<b>Genomförande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du håller i grimskافتet eller tränset, inte direkt i grimman.</li> <li>• Om hästen har trän leder du med tygeln lagd på hästens hals.</li> <li>• Om hästen är sadlad ska stigbyglarna vara säkert uppdragna.</li> </ul>
<b>Genom dörr eller grind</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öppna dörren eller grinden helt och ställ upp på avsedd hake.</li> <li>• För hästen genom passagen.</li> <li>• Stäng grinden eller dörren efter dig.</li> <li>• Om passagen är trång, gå före hästen och var uppmärksam på att inte delar av utrustningen fastnar i något.</li> </ul>

## Hagutsläpp

<b>Utrustning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se avsnittet <b>Leda häst</b> ovan.</li></ul>
<b>Då hästarna leds ut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Öppna grinden helt och ställ upp på avsedd hake.</li><li>• Samtliga hästar förs in i hagen och vänds mot staketet. Håll avstånd till staketet så du inte riskerar bli klämd. Ibland ger ridläraren information om annat sätt t.ex. att ta in en häst i taget i hagen.</li><li>• Lossa haken i grimman, håll med vänster hand över nosryggen.</li><li>• På given signal av den som leder arbetet dras grimman av från alla hästar samtidigt.</li></ul>
<b>Då hästarna släpps ut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sköts av ridlärare.</li></ul>

## Ridning

<b>Upp- och avsittning i ridhus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vid ridning i grupp: hästarna förs in och ut ur stallet samtidigt med början från den häst som står längst från aktuell dörr.</li><li>• Blockera inte ingången till ridhuset genom att stanna för att hänga av jacka utan se till att alla smidigt kan komma in.</li><li>• Hästarna ställs upp på medellinje och kvartslinje alternativt på fyrkantsspåret. Följ ridlärarens anvisningar.</li><li>• Håll eventuellt spö i handen hela tiden. Hålls i vänster hand vid uppsittning, inte instoppat under sadeln.</li><li>• För häst: Uppsittning med hjälp av pallar som placerats längs fyrkantsspåret.</li><li>• För ponny: Uppsittning direkt från marken eller med hjälp av pall.</li><li>• Håll tyglarna sträckta vid uppsittning.</li><li>• Stoppa enbart tån i stigbygeln för att inte stöta tån in i sidan på hästen, innan du för det andra benet över hästryggen.</li><li>• Rikta ridstövlels tå framåt eller mot sadelgjorden så att du inte stör hästen.</li><li>• Sätt dig mjukt i sadeln, helst efter att först ha satt höger fot i stigbygeln.</li><li>• Låt inte hästen gå iväg innan du gett tecken på det.</li><li>• Skritta från pallen till en plats på medel- eller kvartslinje för justering av stigläder och sadelgjord. Eller justera stående på fyrkantsspåret, gäller särskilt ponnyer.</li><li>• Behåll foten i stigbygeln när du justerar stiglädrets längd och sadelgjorden.</li><li>• För yngre ryttare: medhjälpare hjälper till vid uppsittning och justering av stigläder och sadelgjord.</li><li>• Efter lektionen ställ upp på medellinje, kvartslinje eller fyrkantsspår, alla med hästens huvud mot dörren. Ridlärare ger ibland annan information beroende på hur de bedömer den aktuella situationen.</li><li>• Avsittning samtidigt.</li></ul>
<b>Upp- och avsittning utomhus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uppsittning: Ställ upp på stallplan med hästens bakdel mot stallet.</li><li>• Uppsittningsrutiner: se ovan förutom tillägg enligt nedan</li><li>• För häst:<ul style="list-style-type: none"><li>– Led fram hästen till uppsittningsrampen, håll tyglarna sträckte, ev. spö i vänster hand och sitt upp, ställ sedan upp mot staketet i hagen.</li><li>– Ställ upp på ca 3 m avstånd från varandra.</li><li>– Justera därefter stigläder och sadelgjord.</li></ul></li><li>• För ponny:<ul style="list-style-type: none"><li>– Uppsittning kan ske från marken eller vid uppsittningsramp, håll tyglarna sträckta och ev. spö i vänster hand.</li></ul></li><li>• Avsittning: sker med hästen stående mot staketet eller på stallplan med huvudet vänt mot ridhuset.</li></ul>

<b>På och avklädning av jacka (gäller ridskoleelever)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rekommendation:</i> ta av jackan innan du sitter upp, häng in i klädutrymmet.</li> <li>• Om du ska ta av jackan när du suttit upp eller under ridpasset ska ridlärare /medhjälpare hålla hästens tyglar och ta emot jackan.</li> <li>• Jackan ska hängas i avsett skåp, inte läggas på sargen.</li> </ul>
<b>Ridhus, in och utgång</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• När du ska gå in i ridhuset knacka, invänta svar, fråga om du kan komma in.</li> <li>• När du planerar lämna ridhuset informera övriga ryttare innan du går ut.</li> </ul>
<b>Spö, sporrar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spö är tillåtet. Används för att förstärka hjälper.</li> <li>• Sporrar är inte tillåtet på ridskolan. Kan tillåtas i träningsgrupperna i dressyr efter beslut av ridlärare. (Gäller ridskoleelever)</li> </ul>
<b>Hästar som är stallade på annan plats</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hantering och ridning av hästar som inte är stallade på ridskolan omfattas av samma regler som hästarna på ridskolan.</li> </ul>

## Skötselinstruktioner för ridskoleryttare

<b>Stallgång</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se till att plocka undan ryktsaker, hovkratsar, grimmor och grimskäft när dessa inte används.</li> <li>• Gör rent efter din häst som stått uppbunden i stallgången.</li> </ul>
<b>Hästens utrustning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Träns <ul style="list-style-type: none"> <li>– Före ridning: kontrollera att det är rätt ihopsatt. Be om hjälp vid behov.</li> <li>– Efter ridning: rengör bettet och tränset, häng upp prydligt på sin plats. Det är inte tillåtet ta isär tränset. Se uppsatt bild.</li> </ul> </li> <li>• Benskydd <ul style="list-style-type: none"> <li>– Före ridning: vid behov borsta, ev torka av benskydden, ger mindre risk för skav</li> <li>– Efter ridning: borsta, ev torka av benskydden, placera dem i rätt korg, inte hoprullade i varandra utan ett och ett, stående i korgen. Se uppsatt bild.</li> </ul> </li> <li>• Sadel <ul style="list-style-type: none"> <li>– Före ridning: vid behov torka av eller borsta bort smuts från sadelgjorden. Detta minskar risken för skav.</li> <li>– Efter ridning: torka eller borsta av sadelgjord, borsta av schabrak, placera sadeln på sin plats. Se uppsatt bild.</li> </ul> </li> <li>• Hjälpstyglar/martingal: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Efter ridning: torka av, häng vid tränset.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Vattenkoppen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rengör vattenkoppen om det är bajs i den. Använd inte svamp som använts med sadeltvål. Kontrollera att vattenkoppen fungerar.</li> </ul>
<b>Häst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innan ridning: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Om hästens ben är leriga med våt lera, spola av, se hantering av häst i spolspilta. Om benen har torkad lera kan de borstas av.</li> <li>– Borsta av eller rykta, ibland behövs skrapa för att få bort lera.</li> <li>– Kratsa hovarna.</li> <li>– Borsta bort hö och boss, eller lirka loss med fingrarna, ur svansen och manen. Använd aldrig piggborste.</li> </ul> </li> <li>• Efter ridning: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Känns efter där sadeln legat, under strykkappor och kring nosen om skav uppstått. Säg till i så fall.</li> <li>– Borsta av hästen, särskilt noga under sadeln och under benskydd.</li> <li>– Om hästen är svettig kan man behöva torka av med vatten och svamp. Obs! använd svamp som ej använts med sadeltvål.</li> <li>– Kratsa hovarna.</li> <li>– Tvätta rent där nosgrimman suttit med svamp som ej använts med sadeltvål.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sadelkammaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se till att hålla rent och prydligt.</li> <li>• Förvara all utrustning på rätt plats.</li> <li>• Plocka upp saker som ligger på golvet.</li> </ul>

<b>Mockning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om du hjälper till att mocka se till att skottkärror och redskap ställs undan på avsedd plats efteråt.</li></ul>
<b>Är du osäker?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fråga någon av ridlärarna eller någon äldre ryttare.</li></ul>

## Smittskydd

<b>Om du besökt annat stall</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Rekommendation:</i> tvätta din ridutrustning innan du kommer till ridskolan för att minska risken för att föra in smitta på ridskolan. Bäst är att ha olika utrustning för olika stall.</li><li>• Om det andra stallet har hästar med symtom (t.ex. feber, hosta) så måste du byta din utrustning.</li><li>• Vid misstänkt eller konstaterad smittsam sjukdom, gäller särskilt de anmälningspliktiga sjukdomarna, finns särskilda regler gällande rengöring. Följ dessa!</li></ul>
<b>Om din häst varit i eller är stallad i annat stall med misstänkt smitta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du måste vänta med att komma till TRF:s anläggning till dess du vet om smitta konstaterats. Om smitta konstaterats – se nedan.</li></ul>
<b>Om din häst varit i eller är stallad i annat stall med konstaterad smitta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om smitta funnits i stall din häst besökt:<ul style="list-style-type: none"><li>– Du måste vänta en vecka efter besöket innan du kommer till TRF:s anläggning.</li><li>– Rör det sig om anmälningspliktig sjukdom måste du ta kontakt med ridskolechefen för att samråda i ärendet.</li></ul></li><li>• Om smitta finns i det stall där din häst står:<ul style="list-style-type: none"><li>– Du måste vänta den tid som krävs för olika sjukdomar efter sista sjukdomsfall innan du kommer till TRF:s anläggning. Rådgör med ridskolechefen.</li><li>– Rör det sig om anmälningspliktig sjukdom måste du ta kontakt med ridskolechefen för att samråda i ärendet.</li></ul></li></ul>
<b>Om smitta eller misstanke om smitta finns på Tyresö ridskola</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ridskolan ska informera innehavare av anläggningskort så de inte utsätter sina hästar för smittrisk.</li></ul>
<b>Information</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tyresö ridskola och privatryttare som använder ridskolans ridhus ska hålla varandra informerade om misstänkt eller konstaterad smitta.</li></ul>

## Tillbud och olyckor

<b>Olycksfallsförsäkring</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Finns för medlemmar. (<a href="#">länk till hemsidan</a>)</li></ul>
<b>Informera</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om olycka eller tillbud inträffat vill ridskolan att du eller dina föräldrar snarast informerar ridskolan och då i första hand ridskolechefen.</li></ul>
<b>Genomgång</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om en medlem eller ridskolans personal anser att det behövs en genomgång av det inträffade ska detta genomföras.</li></ul>
<b>Olycksfallsblankett</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ifylls alltid av elev/förälder och aktuell ridlärare.</li></ul>
<b>Förebygga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viktigt att ha ett gott säkerhetsarbete och att dra lärdom av tillbud och olyckor för att kunna förbättra vårt förebyggande arbete.</li></ul>

Tyresö 2014-02-25

Nina Karlsson

Ridskolechef

Uppdaterat tillsammans med personalen 2015-04-08

Kerstin Paul

Sekreterare