

# VÄLKOMMEN TILL VARBERGS RIDSKOLA!



På Varbergs Ridskola har vi rid- och hästutbildning för barn från 4 år och uppåt.

**Denna text tar upp saker som är bra att veta för att ha en rolig tid i stallet. Vi älskar hästar och ridning - snart gör du det med!**

## Inför din ridlektion

När du kommer till stallet går du in i sadelkammaren och tittar på anslagstavlan. Leta upp din grupp, kryssa i att du har kommit och kolla vilken häst du ska ha! Ta reda på om hästen är i stallet eller redan är ute i ridhuset. Om den är ute kan man gå och titta på ridningen eller hjälpa de andra i gruppen med deras hästar! Om hästen är inne är det dags att börja göra i ordning den.

## Detta ska man göra före ridningen:

- Borsta hästen, ta gärna god tid på dig och umgås med hästen.
- Kratsa hovarna. Detta är mycket viktigt, speciellt om du rider första lektionen.
- Kolla på utrustningslistan om hästen ska ha benskydd eller något annat speciellt (det kan vara tex. sadeljordstunnet eller martingal)
- Sadla, tränsa
- När man ska gå ut måste alla i gruppen vara färdiga innan ni börjar gå. Stallvärdarna ropar när det är dags att gå ut i ridhuset.

## Detta ska man göra efter ridningen:

- Ta av tränset och sätt fast hästen i grimman. Ta sedan av sadel och ev. benskydd.
- Borsta hästen och kolla hovarna om ni ridit ute.
- Om hästen blivit lite svettig ska man svampa av den där sadeljorden suttit, bakom öronen och på nosryggen. Lämna aldrig hästen med märken efter sadel och träns.
- Skölj bettet, putsa av utrustningen. Detta är viktigt för att utrustningen ska hålla och för att hästarna inte ska få skavsår.

## Att rida hos oss

### Klädsel

All ridning sker med godkänd hjälm, långbyxor och skor/stövlar med klack. Säkerhetsväst rekommenderas och utomhus bör man ha långärmad tröja. Ingen ridning med luvtröja, linne, piercing, stora örhängen eller halsduk pga säkerhetsrisk. Hjälmar finns att låna på ridskolan och säkerhetsväst att hyra för 175:-/termin. Anmäl till kontoret om du vill hyra väst!

### Lektionstiden

Du bör vara här en halvtimme innan din lektion börjar för att i lugn och ro kunna göra i ordning din häst. Tänk på att alla elever blir påverkade om lektionen inte kan starta i

tid. Om du av någon anledning blir sen kan du ringa och meddela oss så kan vi hjälpa till att göra i ordning din häst.

Lektionstiden startar då ni elever kommer in i ridhuset och pågår tills ni har ställt upp era hästar på medellinjen och suttit av. Detta innebär att upp- och avsittning, spänna sadeljordar och korrigerande av stigläder ingår i riddagen. Dessa moment tar olika lång tid beroende på ryttarnas rutin, men är viktigt för säkerheten och en del i ridutbildningen. Ridläraren kontrollerar allas utrustning av säkerhetsskäl.

## Hästarna

Man rider oftast samma häst fyra gånger i rad och sedan byter man till en ny. Man kan inför bytet lämna önskemål om vilken häst man vill rida, men ridläraren bestämmer vilken häst det blir. Ibland måste vi göra någon ändring även under de fyra gångerna, t.ex. för att hästarna ska få en jämn arbetsbelastning och vara pigga och glada!

## Teori

Eftersom hästar är så mycket mer än bara ridning, ingår även avsutten undervisning under terminen. Vilka veckor det hålls teorilektioner kan man läsa på ridskolans terminsplanering.

- **Hästkunskap:** ett ridpass ersätts med hästkunskap varje termin. Istället för ridning kan man välja mellan olika ämnen under några veckor i mitten av terminen. Observera att det inte är säkert att det teoripass du valt ligger på din ordinarie riddag. Anslag om hästkunskapsdagarna sätts upp i stallet och här anmäler du dig till det du vill vara med på.
- **Nybörjare 1:** Teorilektion 30 minuter var tredje vecka före eller efter den ordinarie ridlektionen.
- **Nybörjarteori:** För elever i Nybörjare 2 och 3 hålls teorilektioner på den ordinarie riddagen (istället för ridning) vid 2 tillfällen (HT) respektive 3 tillfällen (VT).
- **Junior teori:** För elever i Junior 1-4, Ungdom 1-4 hålls en teorilektion på den ordinarie riddagen.

## Avtal för ridabonnemang på Varberg Ridskola

I avtalet kan du hitta all information om betalning, rabatter, uppsägning, avbokning av lektion, igenridning mm. **Avtalet skall skrivas under och lämnas in till personalen då du börjar rida.** Du hittar det på sista sidan i detta häfte.

## Varbergs Ridklubb=VRK

Varbergs Ridklubb och Varbergs Ridskola är samarbetspartners. Alla som rider hos oss på Varbergs Ridskola ska vara medlemmar i Varbergs Ridklubb. Bland annat så ingår genom detta medlemskap en olycksfallsförsäkring som gäller ifall något skulle hända här på anläggningen. Varbergs Ridklubb är en ideell förening som äger stallet, ridhus och utebanor. Klubben står för underhåll och reparationer av anläggningen. Klubben anordnar även flera tävlingar varje år. Klubben har en förtroendevald styrelse och div. sektioner som jobbar inom olika områden. Är Du intresserad av att jobba ideellt i någon form, hör av dig till valberedningen. Vi är ett glatt gäng som har kul tillsammans och fler "händer" är alltid uppskattat.

**Varbergs Ridklubb erbjuder lektionsridning i grupp för sina medlemmar på Varbergs Ridskola. Som medlem i föreningen köper du ridlektioner av Varbergs Ridklubb, som ansvarar för verksamheten. Föreningen köper i sin tur lektionsridning (inkl instruktör och hästhyra) från Ridskoleservice i Varberg AB (Varbergs Ridskola). Observera att Varbergs Ridklubb fakturerar alla ridavgifter och att Bankgirot är 177-9693**

Mer info finns på [www.vrk.se](http://www.vrk.se).

### **Ridgymnasiet=SRG**

På Kvarnagården finns också Sveriges Ridgymnasium som är en privatägd friskola. På gymnasiet går ungefär 75 elever och många har egna hästar med sig.

### **Råd till föräldrar för att få ut det bästa av lektionen**

- Försök att komma i så god tid som möjligt. Umgänget med hästen i stallet brukar betyda minst lika mycket som själva ridningen för barnen.
- Varje barn ska ha en vuxen person med sig. Detta ser vi helst upp till J1-J2 då barnen fortfarande är lite för unga för att vara helt själva i stallet. Vi kan inte garantera att det alltid finns en vuxen i stallet.
- Då vi alltid strävar efter att hålla en hög säkerhetsnivå ska det finnas tillgång till ledare för alla som rider i ridlekis eller nybörjargrupp. I första hand bör en förälder eller annan anhörig leda, Uppmuntra och låt eleven göra så mycket som möjligt själv. Det är eleven som ska rida, vara delaktig, försöka, prova, leda ut hästen med din hjälp osv. Hästar är stora djur och mycket är för tungt/högt för de minsta, men de kan alltid göra något!
- Tänk på att ha uppmärksamheten på hästen hela tiden. Barnen kan inte se risker som vuxna kan.
- Byt gärna barn med någon annan under lektionen, barnen fokuserar då mer på ridläraren och det blir inte så mycket småprat under ridningen. Föräldern fokuserar mer på att leda hästen och hjälpa ryttaren vid behov.
- Läs på informationslapparna utanför varje häst- där kan stå något viktigt.
- Ha alltid en positiv och peppande inställning inför ditt barn. Om du själv blir osäker eller undrar något- ta det direkt med ridläraren.
- Fråga personal eller stallvärdar om du inte vet!
- Gå på någon av våra föräldrakurser- då blir du proffs på att sadla och fixa hästen inför ridning!

### **Kontakt och avbokning**

- Hör av dig till oss med frågor eller läs mer på hemsidan [www.varbergsridskola.se](http://www.varbergsridskola.se).
- Telefontid kl. 11.00-12.00 på vardagar. 0340-14492, [info@varbergsridskola.com](mailto:info@varbergsridskola.com)
- Om man inte kan komma ska man avboka före kl. 11.00 på vardagar eller före kl. 8.00 på lördagar. Man kan rida igen sin lektion om det finns möjlighet. Det är en förmån, ingen garanti, och ska ske samma termin. Det ska vara i en likvärdig grupp eller lägre.

# **Välkommen!**

# SÄKERHETSREGLER PÅ VARBERGS RIDSKOLA

## Respektera säkerhetsreglerna – de är till för att skydda både människor och hästar!

### I stallet:

- Inga barnvagnar eller hundar i stallgången.
- Alla under 18 år ska ha hjälm vid all hästhantering.
- Max 2 personer inne hos hästen samtidigt.
- Bind aldrig upp hästen i tränset, använd grimma.
- Följ varje hästs infoskylt noga.
- Häng upp grimman på en krok eller lägg den i krubban så hästen inte fastnar i den.
- Lägg tillbaka alla borstar och redskap efter användning.
- Be ridlärare om lov om du vill fotografera med blix.
- Inga sandaler eller gympaskor i stallet – var rädd om dina tår!
- Mata inte hästarna ur handen – nästa gång vill den äta dina fingrar! Lägg i krubban istället.
- Gå inte in till privathästarna.
- Gå inte ut till hagarna om du inte har fått tillåtelse.
- Se till att ingen är kvar inne hos hästarna vid fodring.
- Håll dörrarna till ladan stängda pga branddörrar.
- Ingen lek i ladan.
- Sätt fast hästen med huvudet inåt i spiltan när du är färdig.
- Haspa ytterdörren noga innan du går ut med hästen.
- Håll alltid säkerhetsavstånd mellan hästarna, minst 3 m.
- Led alltid hästen i tränset eller grimma med grimskaff.
- Inget spring, skrik eller lek i stallet, tänk på att det är hästarnas hem!

## Vid ridning:

- Ridning sker med godkänd hjälm, långbyxor, sko eller stövel med klack, ej linne. Säkerhetsväst rekommenderas till alla ryttare och är obligatorisk för alla juniorer vid hoppning.
- Se till att någon håller i din häst om du vill ta av dig jackan vid ridning.
- Uppsittning sker med pall.
- Upp- och avsittning sker alltid på medellinjen om inte ridläraren säger något annat.
- Vänta på kommando från ridläraren innan du börjar skritta.
- Håll alltid säkerhetsavstånd mellan hästarna, minst 3 m.
- Släpp aldrig hästen, utan håll alltid i minst en tygel.
- Ha kvar foten i stigbygeln när du spänner sadeljorden.
- Följ manegereglerna vid fri ridning.
- Stör ej under pågående lektion. Väta utanför porten inför din lektion, tills du blir ombedd att öppna.
- Inga barnvagnar eller hundar i ridhuset.





# VARBERGS RIDSKOLA

MER ÄN BARA RIDSKOLA

