

RYTTAR
MÄRKE 2

Ryttarmärke 2 Teorihäfte



Mål:

Häst- och ryttarvård:

- Jag kan fler av hästens kroppsdelar
- Jag kan delarna på hästens huvud
- Jag har varit med vid en fodring och/eller ett in- eller utsläpp
- Jag har förståelse för hur och varför man ska göra en daglig visitering av hästen
- Jag kan rykta och kratsa hovarna
- Jag gör i ordning hästen för ridning på egen hand eller med stöd av en ledare
- Jag klarar av enklare tillpassning av ryttarens och hästens utrustning vid ridning
- Jag har plockat isär, putsat och satt ihop sadel och träs på egen hand eller ihop med en kompis
- Jag kan knyta en säkerhetsknut
- Jag känner till minst två olika hindertyper
- Jag förstår att det behöver finnas balans mellan träning, mat och återhämtning
- Jag känner till barnkonventionen
- Jag har deltagit i diskussioner kring hur man är en schysst stallkompis

Färdighetsutveckling

- Jag kan leda hästen till och från ridbanan
- Jag vet hur man ställer upp och förstår vad som är rätt säkerhetsavstånd
- Jag kan växla mellan trav under lättridning, trav under nedsittning och trav i lätt sits på fyrkanten
- Jag kan sitta på rätt nedsittningsben i lättridningen
- Jag kan rida de stora volterna i trav och göra voltombyte
- Jag kan rida i skritt utan stigbyglar och har provat i trav
- Jag kan fatta galopp och bryta av från galopp
- Jag kan de grundläggande hjälperna (framåtdrivande, förhållande och vändande hjälperna)
- Jag har gjort enklare balans- och gymnastikövningar på häst
- Jag kan rida en enkel bana med bommar och koner
- Jag har hoppat enkelhinder (rättuppstående)

Ridprov: Märke 2 (Caprilli). Hinderhöjd anpassas efter hästens och ryttarens förutsättningar. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke 2. Det viktiga är att ryttaren sitter i god balans, har skänkeln rätt placerad med foten rätt i stigbygeln och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.

Teori: Provet kan göras skriftligt eller muntligt och gärna i form av en guidad staltur. Det viktigaste är att ryttaren får kännedom om hur de teoretiska delarna fungerar i praktiken.

Stallregler

- I stallet pratar vi i normal samtalston. Vi skriker inte.
- I stallet går vi. Vi springer inte.
- Vi är max 2 st som gör iordning en häst samtidigt. Både i boxen och skötspiltan.
- Prata med hästen innan du går in till den i boxen så den vet att du kommer.
- Vill man skoja och leka hänvisar vi till andra ytor av anläggningen där hästarna inte är.
- Kom i tid till din lektion så du hinner göra iordning hästen i lugn och ro.
- Borsta hästen noggrant.
- Kratsa hovarna ordentligt, både innan och efter ridning.
- Kolla så att du satt på utrustningen ordentligt och korrekt.
- Ändra inte hästens utrustning, som träs, gramma, sadel etc.
- Borsta av sadeljord och schabrak efter ridning.
- Tvätta bett och bettringar efter ridning.
- Borsta av hästen noggrant efter ridning med.
- Var uppmärksam på hästens kroppsspråk.
- I stallet har vi ordentliga skor på oss hela tiden.
- När vi leder hästarna har vi handskar på oss.

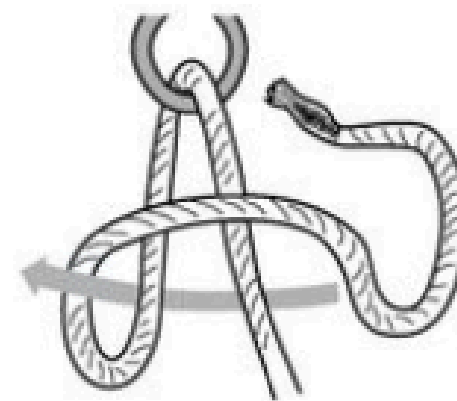
- Barn under 12 år ska ha hjälm på sig vid all hästhantering.
- Rider gör vi i t-shirt med axlar och långa byxor. Även om vi rekommenderar långärmat, framför allt vid uteritt..
- Hästar leds alltid med gramma och grimskaft eller träs och tyglar.
- Linda aldrig grimskaftet runt handen.
- Sätt alltid fast hästen vid hantering.
- Sätt aldrig fast hästen i bettet.
- Inga stora smycken som är lätta att fastna i. Piercingar och örhängen bör vara tejpade eller skyddade av kläder.
- Vi hanterar inte mobiltelefonen och hästarna samtidigt.
- Vi hjälps åt att hålla ordning på anläggningen, stall och ridhus.



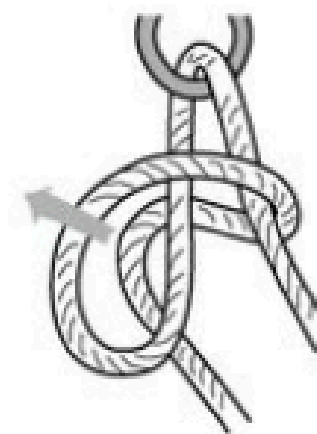
Gå in till en häst i boxen

1. Tala om för hästen att du kommer. Kolla så den uppmärksammat dig
2. Öppna boxdörren lugnt
3. Gå försiktigt in. Gärna med en hand framsträckt så den kan nosa på dig.
4. Hälsa på hästen och klappa den.
5. Prata med hästen så att den hör vem du är och att du är snäll
6. Knäpp fast grimskaftet

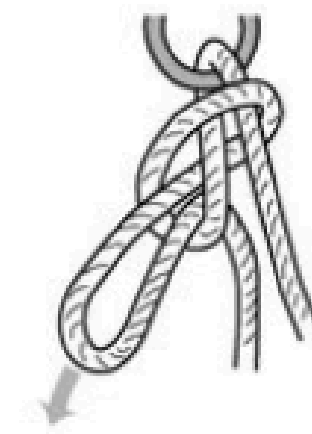
**Så här gör du en säkerhetsknut
när du ska binda upp hästen**



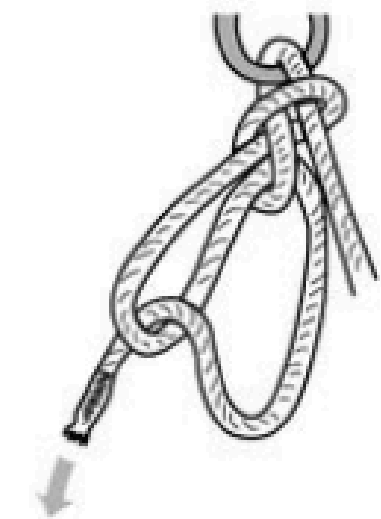
1



2



3



4

Att leda en häst:

- Håll i grimskaftet, inte direkt i grimman för om hästen blir rädd för något kan den slita sig ifrån dig.
- Grimskaftet fästs i den mellersta ringen nedtill på grimman.
- Grimskaftet bör vara utrustat med karbinhake.
- Vira aldrig grimskaftet runt handen, använd handskar och led bara en häst i taget.
- Håll dig nära intill hästens vänstra bog. Det är den säkraste platsen där du också har bra uppsikt och kontroll.
- Håll grimskaftet med båda händerna och för höger hand framåt. Du kan även förstärka signalen med en smackning.
- När du leder hästen genom en dörr eller grind, ställ upp dörren eller öppna alltid grinden helt så att dörren eller grinden inte slår igen och skadar hästen. Se även till att hästen kommer igenom hela dörröppningen innan du börjar vända den så att den inte stöter i dörrkarmen.
- När du leder in hästen i boxen ska du se till att hästen är helt inne i boxen innan du vänder och släpper loss den.

Linda aldrig grimskaftet runt handen.



Hästar leds alltid med gramma och grimskaft eller träns och tyglar.



När vi leder hästarna har vi handskar på oss.



Borstning

Varför borstar vi hästen?

Att borsta hästen har flera olika funktioner. Det främsta syftet är att borsta bort all smuts så att hästen inte får skav eller sår. Största risken för skav och sår är där hästens utrustning är, som under benskydd, sadel och trän. Men att borsta hästen ökar också hästens blodcirkulation och gör dem hälsosammare. Att rykta hästen i 45 minuter har samma effekt som 45 minuters massage. Borstningen är också ett bra tillfälle att lära känna hästen bättre och att upptäcka sår eller andra skador.

Olika typer av borstar

Det finns flera olika typer av borstar och det finns faktiskt en ordning på hur man ska använda dem.

Piggborste: En borste, ofta i hårdplast med piggar. Används till att borsta bort lera på kroppen. Kan användas till man och svans med. Piggborstens kusin är magic brush som har samma effekt men är inte lika bra i svans och man.

Rotviska: En borste att borsta bort all smuts med, en så kallad allroundborste för hela kroppen. Finns med korta och långa borst.

Ryktborste och **ryktskrapa:** Används för att borsta bort damm som är djupare i pälsen och få bort det naturliga fettet ur pälsen.

Pannborste: Används för att borsta ansiktet på hästen. Är liten och mjuk för att vara snäll mot ansiktet och komma åt överallt.

Hovborste: Används för att borsta hovarna rena. Är väldigt hård för att kunna få bort all lera.

Hovkrats: Används för att göra rent i hoven och ta bort sten och grus.



Daglig visitering

Visitering är till för att se om hästen mår bra och är hel. I en enklare visitering kan man göra samtidigt som man borstar hästen. Man går igenom och kollar efter sår och skav, eller andra förändringar som man uppkomma. Man granskar även hästens mående om den är som vanligt eller betar sig annorlunda. Detta gör man för att upptäcka skador och sjukdomar i tid. Man går systematiskt igenom hästen och börjar vid huvudet och jobbar sig bakåt mot svansen. Man undersöker även hovarna för att se så alla skor sitter kvar på hästen.

Man bör inte bara visitera hästen utan även hästens box. Så det inte finns något hästen kan göra sig illa på. Man kollar även om hästen druckit ordentligt, att hästen bajsat som vanligt och ätit upp sin mat.

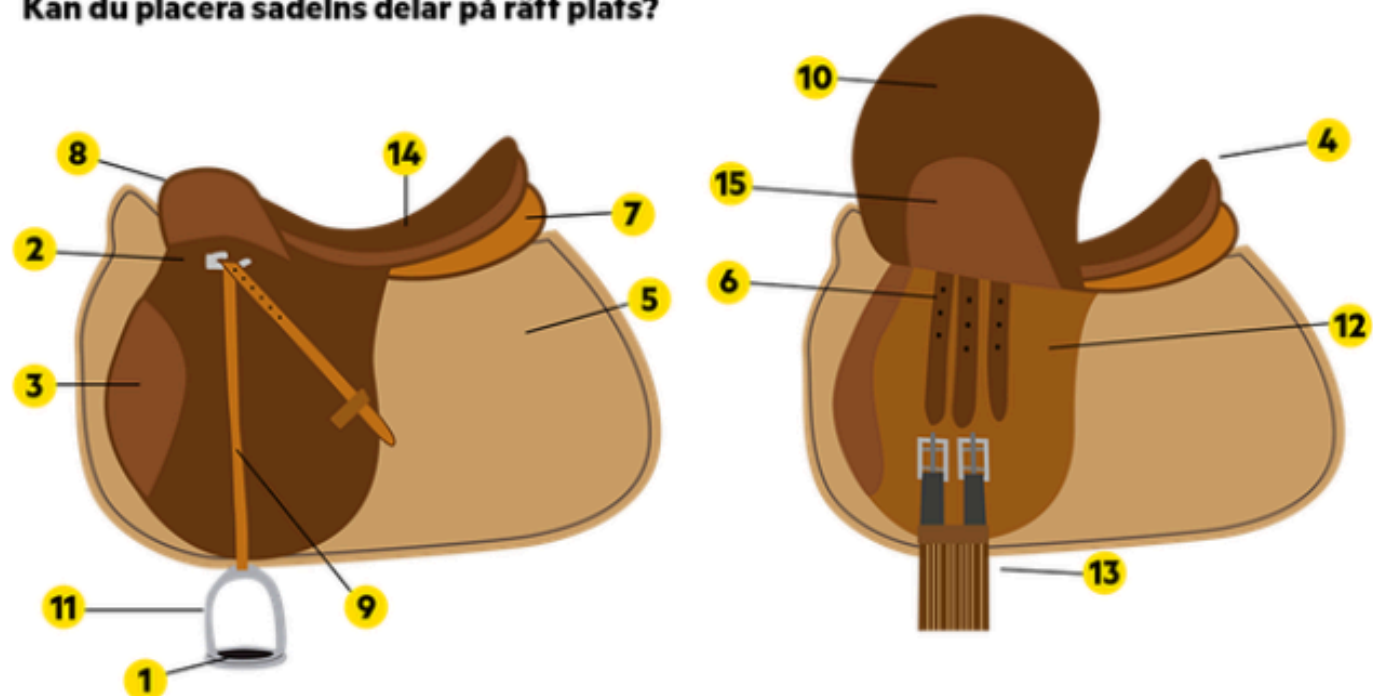


Mår du bra?
Beter du dig som vanligt?
Ser du hängig ut? Har du bajsat
som vanligt? Druckit ordentligt
med vatten?



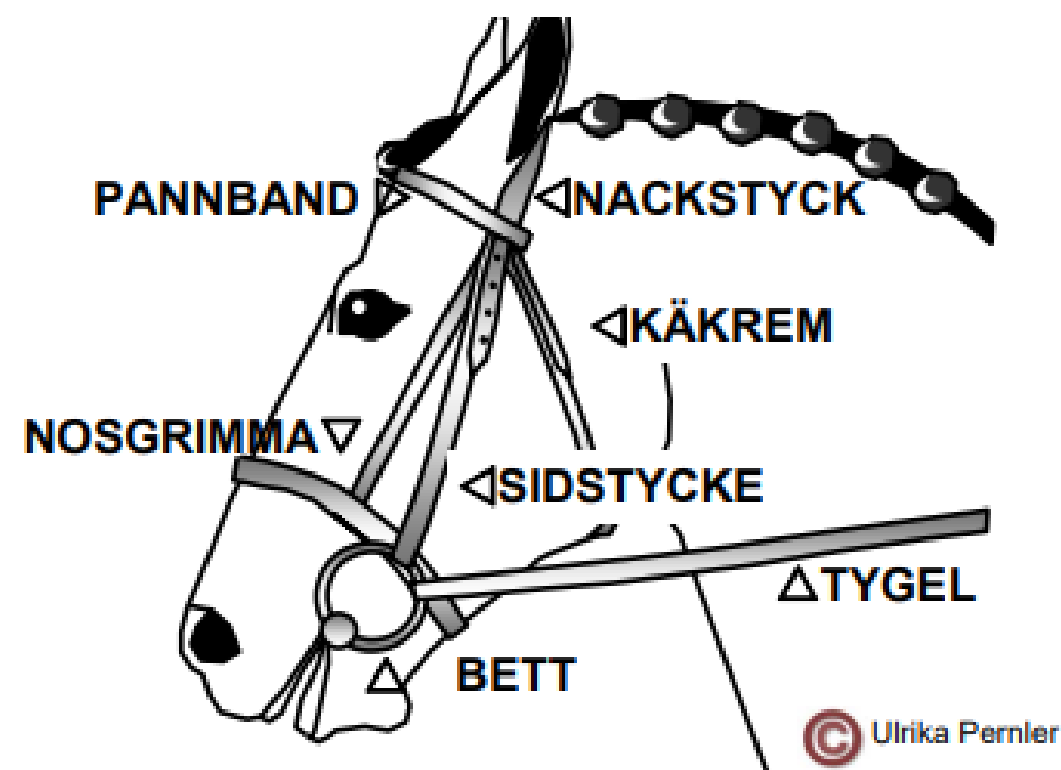
Sadeln och tränsset

Kan du placera sadelns delar på rätt plats?



Sadelns delar

1. Stigbygelplatta
2. Stigläderkrampa
3. Vulster
4. Bakvalv
5. Schabrak
6. Sadelgjordsstroppar
7. Bossor
8. Framvalv
9. Stigläder
10. Sadelkåpa
11. Stigbygel
12. Underkåpa
13. Sadeljord med spännen
14. Sittyta
15. Sadeljordsplatta



Sadla, steg för steg

Sadla från hästens vänstra sida. Lägg sadeln ett stycke framför manken och för den sedan bakåt tills den stannar till. Då bör sadeln ha hamnat i vad som kallas sadelläget. Det är viktigt att du kontrollerar att sadeln inte trycker på hästens manke. När sadeln ligger rätt kommer sadeljorden att hamna ungefär en handsbredd bakom hästens armbågsspets. Var noga med att vojlocken ligger rätt och att inga veck finns mellan sadeln och hästen. Gå över till hästens högra sida och ta ner sadeljorden (alternativt spänn fast gjorden om den inte sitter fast i sadeln). Kolla samtidigt att gjorden och schabraket (vojlocken) ligger som de ska och inte har veckat eller snott sig.

Gå tillbaka till vänster sida och spänn sadeljorden. Till en början ganska löst, bara så pass att sadeln ligger still på hästen. Låt sadeln ligga på några minuter och spänn sedan sadeljorden så pass hårt att du kan sitta upp utan att sadeln snurrar. Kontrollera gjorden även en tredje gång när du har skritt fram hästen. För en del hästar tar det längre tid att slappna av och ryttarens tyngd i sadeln kan göra att du behöver dra åt gjorden ännu en gång.

Tränsa, steg för steg

Innan du börjar tränsa hästen, se till att käkremmen och nosgrimman är uppspända, att bettet är rent och om det är kallt, värm det så att det blir behagligt för hästen att ta bettet i sin mun. Håll tränsset i nackstycket tillsammans med tyglarna med vänster hand. Lägg tyglarna över hästens hals med höger hand. Ta sedan tag i nackstycket på tränsset med högerhanden och för det upp till pannluggen.

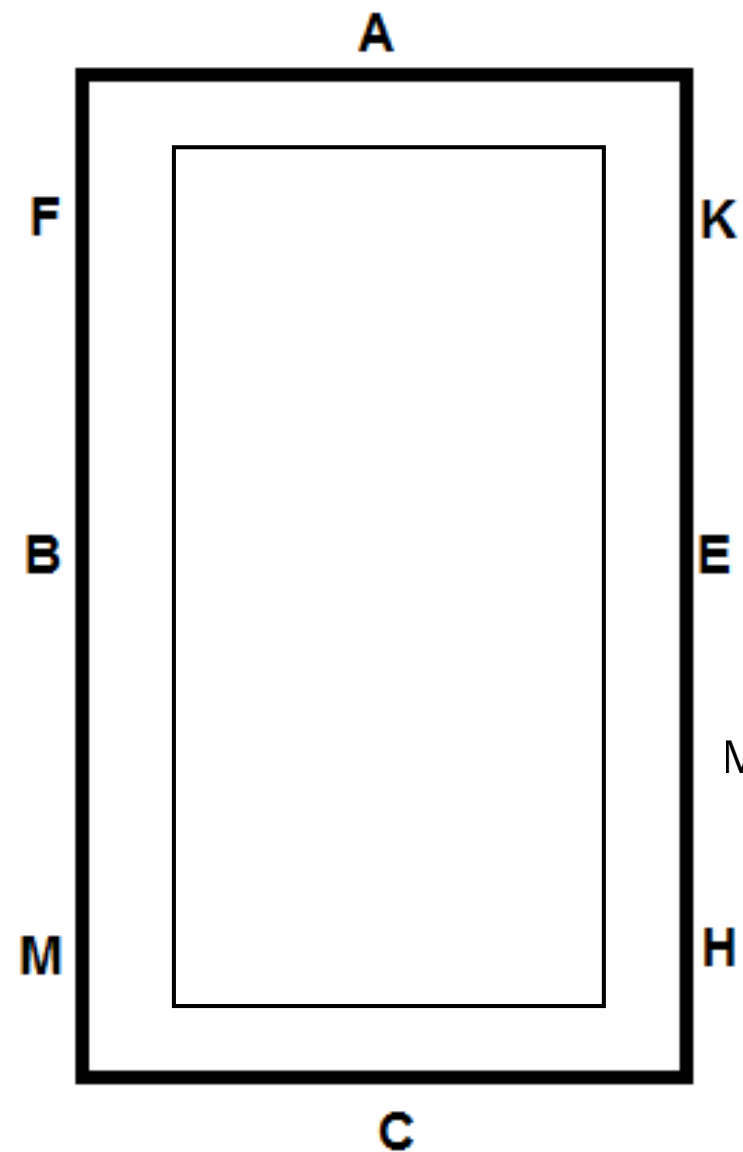
För in bettet i munnen med vänster hand. Om hästen inte öppnar munnen kan du föra in en eller två fingrar i hästens mungipa. Var noga med att göra det vid lanerna där hästen inte har tänder.

För nackremmen över öronen. Börja med det borte (högra) örat så att öronen hamnar mellan nackremmen och pannbandet.

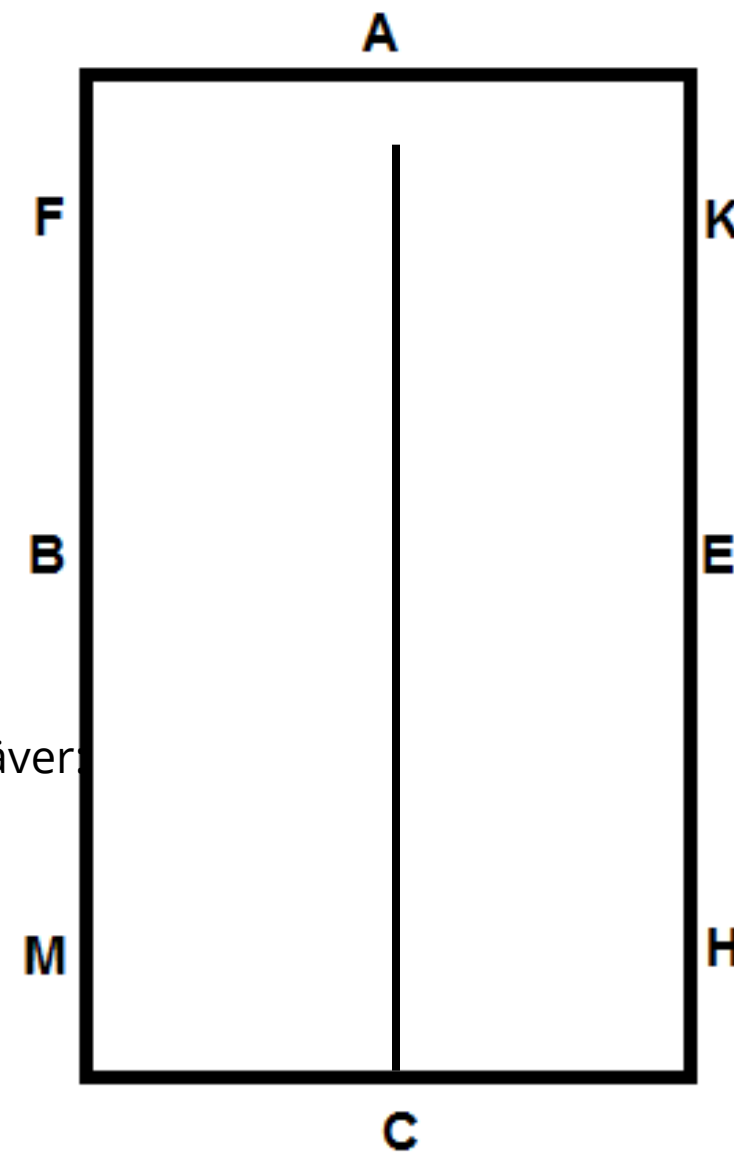
Ordna pannluggen och se till att manen ligger bra under nackremmen. Spänn käkremmen så pass hårt att det ryms en knytnäve mellan käkremmen och ganaschen. Käkremmens funktion är att hålla tränsset på plats. Spänn till sist nosgrimman. Det är viktigt att nosgrimman inte är så hårt spänd att den ger hästen obehag.

Ridbanan

Fyrkantsspår



Medellinjen

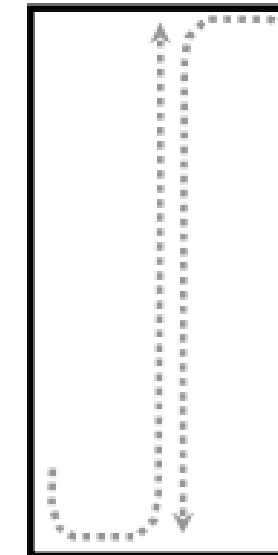


Minnesregel för ridbanans bokstäver

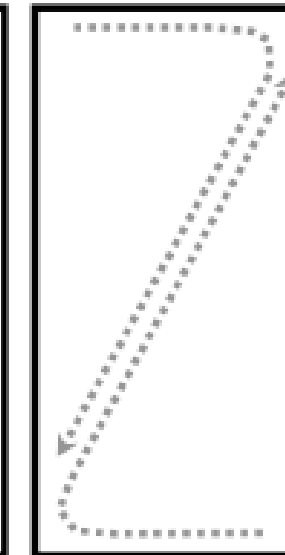
- *C*yklar
- *M*an
- *B*aklänges
- *F*år
- *A*Ila
- *K*anske
- *E*n
- *H*äst

Ridbanans ridvägar

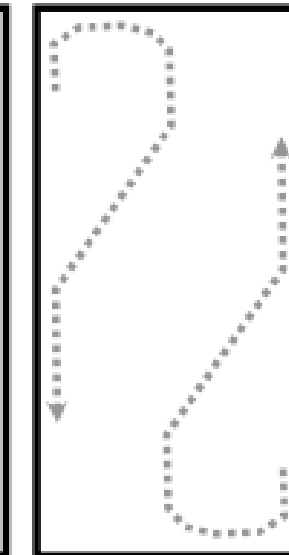
© Ulrika Pernler



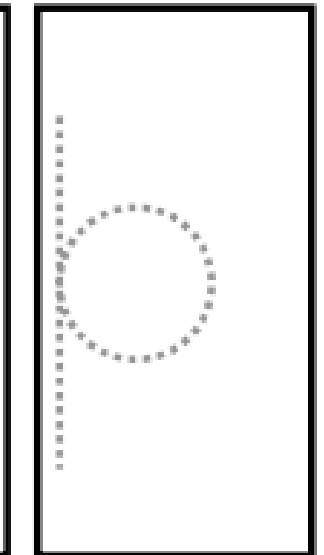
Vänd rätt upp
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.



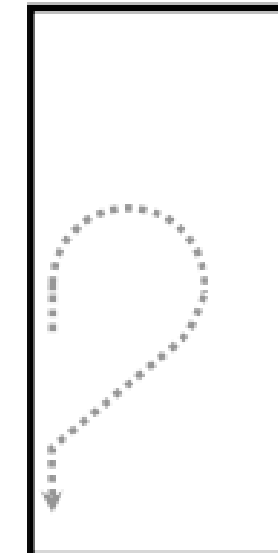
Vänd snett igenom
Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.



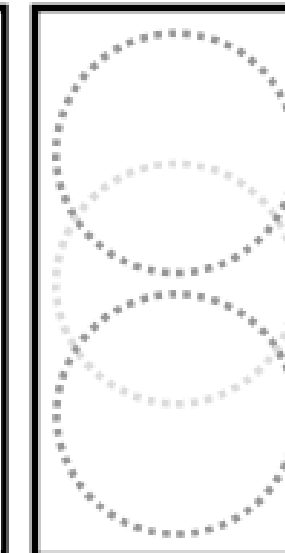
Vänd halvt igenom
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.



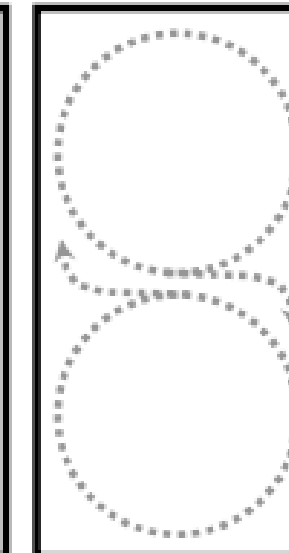
Volta
En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



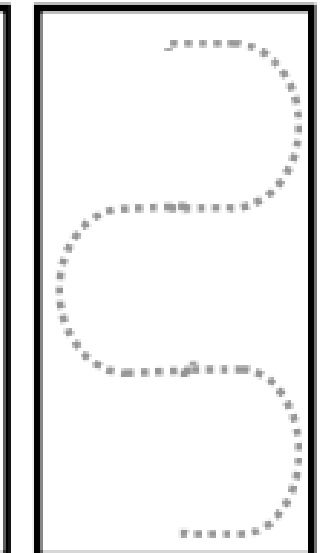
Volt tillbaka
Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.



På volterna
Man rider på någon av de stora volterna. Det är vanligast att man använder kortsida volterna men man kan även rida på stora mittvolten.



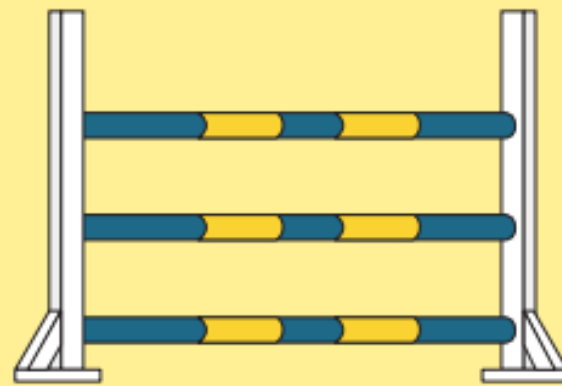
Byt om volt
Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.



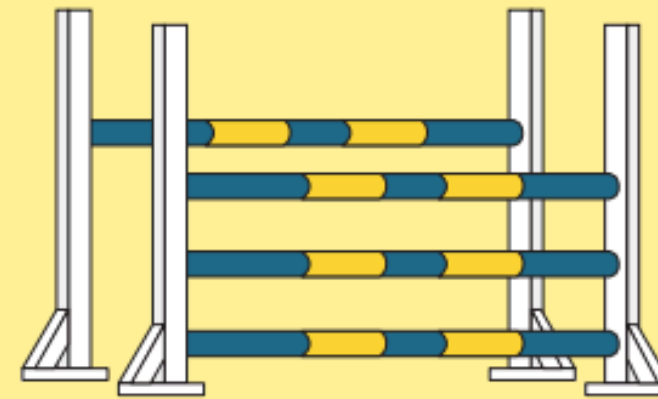
Serpentinspår
Rider man för att mjuka upp hästen. Varje bäge räknas som en serpentinbäge. Bågen börjar och slutar vid medellinjen.

Hindertyper

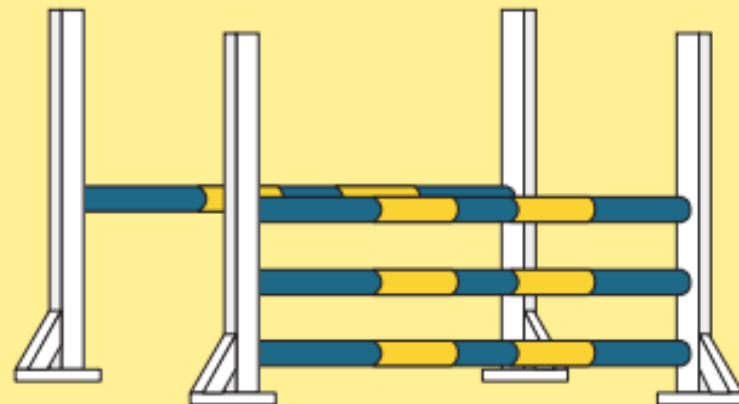
Rättuppstående



Stigsprång



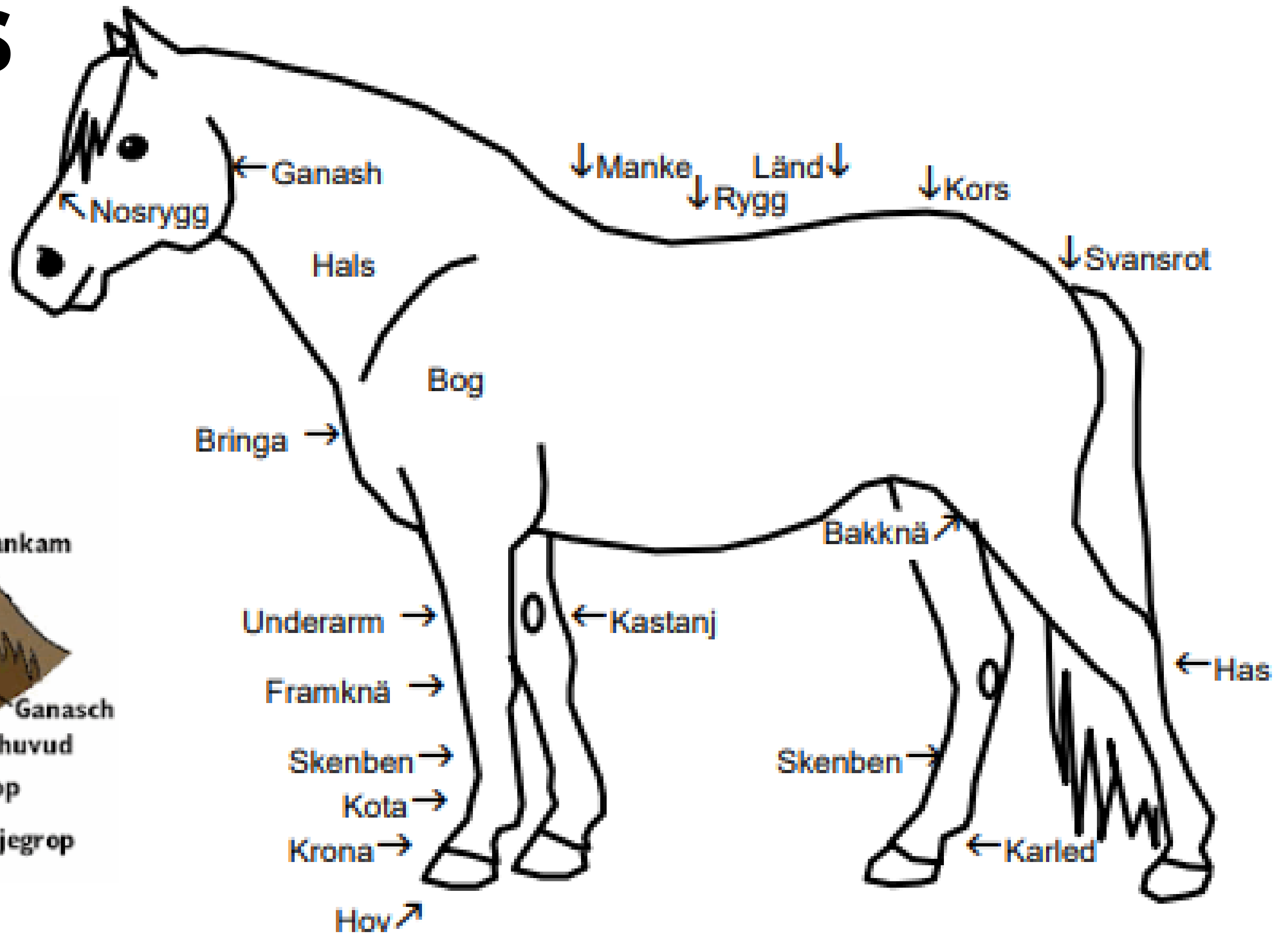
Oxer



Trippelbarr



Hästens delar:

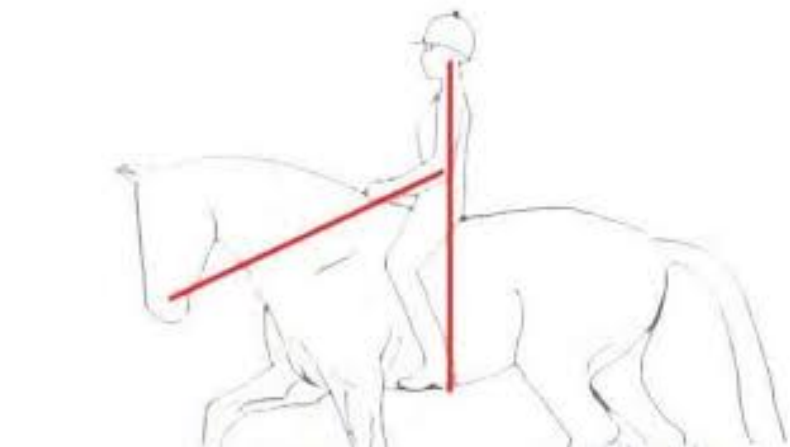


Ryttarens utrustning

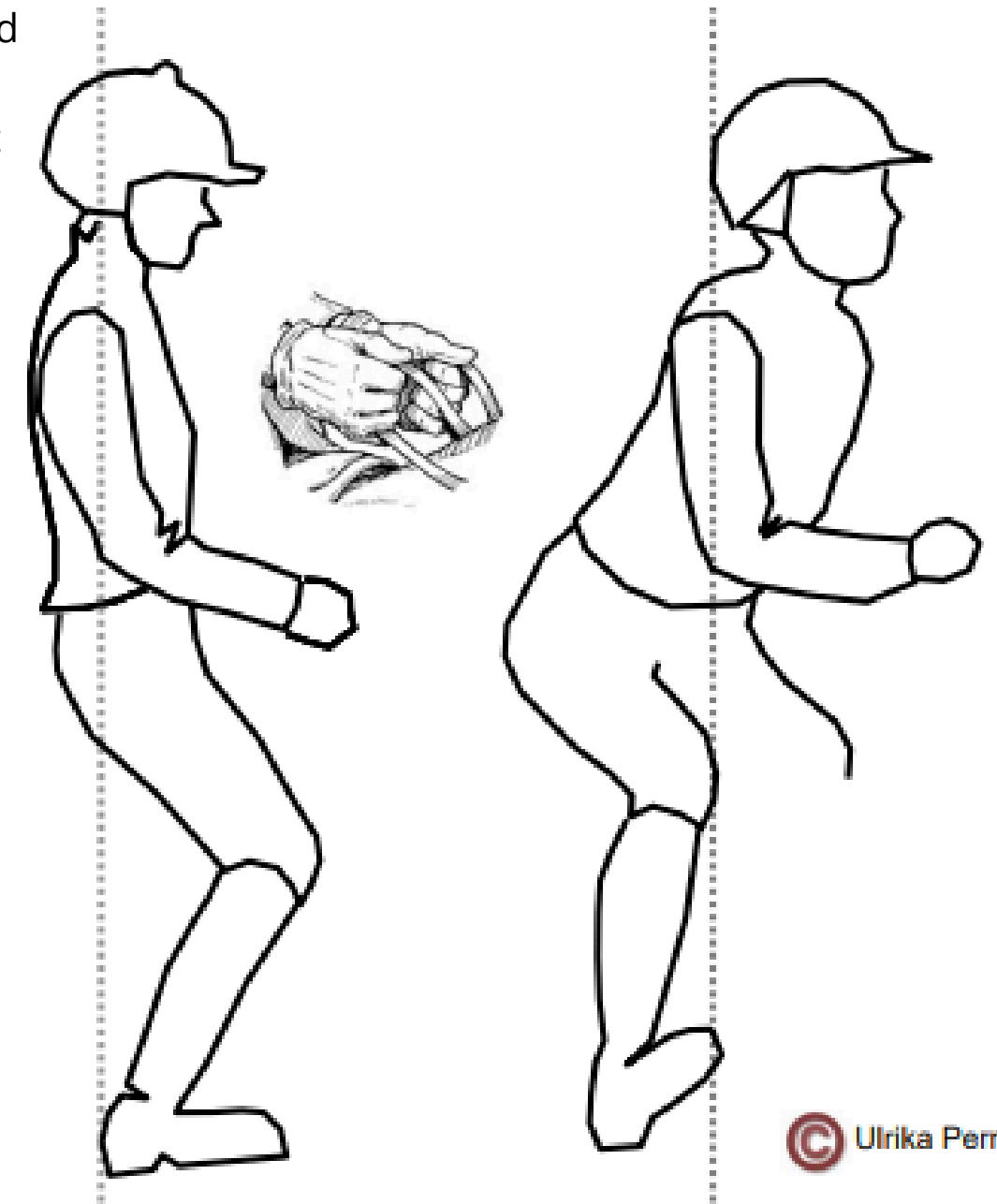
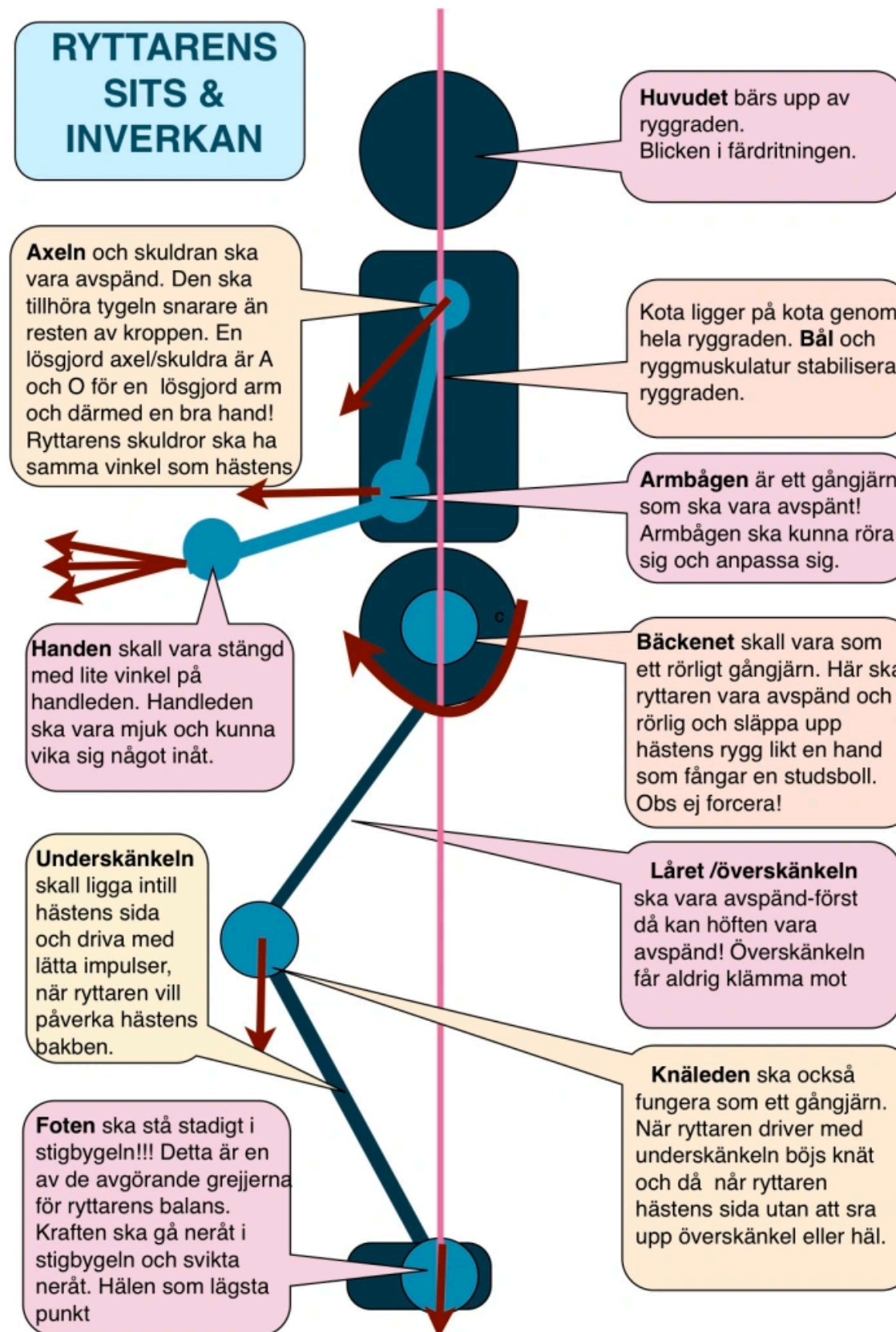


Ryttarens sits

När man bedömer ryttarens sits tittar man på position, balans och avspändhet samt att ryttaren sitter i god balans, med foten rätt i stigbygeln, har skänkeln rätt placerad och strävar efter en så korrekt sits som möjligt på hästen.



Stigbygeln placeras där foten är som bredast



© Ulrika Pernler

Lodrat sits: Den lodräta sitsen är när ryttaren sitter mitt i sadeln och **man kan dra en rak linje mellan axel, höft och hæl.** Ryttaren ska vara helt avslappnad och sitta i egen balans. För att lära sig sitta rätt är det bra att göra olika balansövningar till häst. Du sitter alltid upp från hästens vänstra sida. Har du spö ska det hållas i vänster hand.

Lätt sits: Den lätta sitsen eller tvåpunktssitsen används i hopponing, markarbete och vid uteritt i kuperad terräng för att avlasta hästens rygg. I lätt sits har ryttaren tyngden i stigbygeln och står upp i sadeln med axlarna lite framskjutna mot hästens huvud. **Man ska kunna dra en rak linje mellan axel, knä och tå.**

Ryttarens hjälper

Grundhjälp

Skänkelhjälp

Tygelhjälp

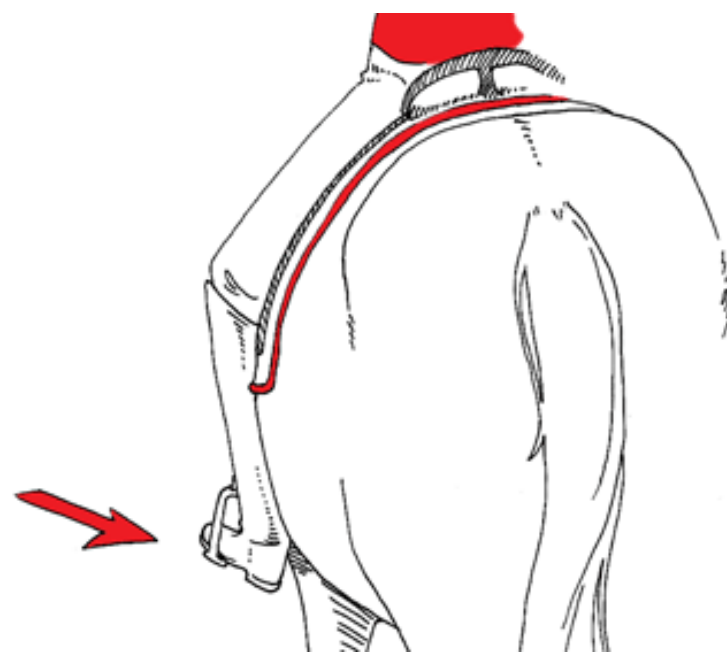
Vikthjälp

Förstärkande hjälper

Spö

Röst

Smackning



Vikthjälperna

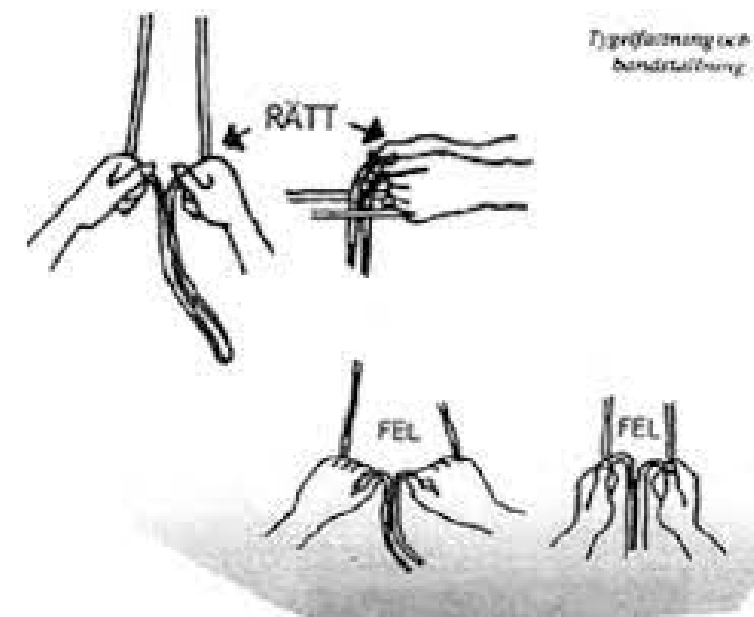
- Huvudsakligen framåtdrivande
- Höfterna till axlarna
- Dubbelsidigt belastande
 - Bålen
 - Distinkt fotförflyttning
 - Bakben
- Ensidigt belastande
 - Vändsande och ställande
 - Vikande sida, fel belastning
- Avlastande
 - Framåtlutande
 - Lätta ryggen

Skänkelhjälperna

- Framåtdrivande
 - Strax bakom sadelgjorden
 - Ligger an men inte klämmande
- Sidförande
 - Framåt och åt sidan
 - Lite bakom normalt skänkeläge
- Mothållande/reglerande
 - Likt sidförande, men inte lika aktiv
- Alla hjälper mjuka och stilla

Tygelhjälperna

- Ge efter
- Förhålla
- Mothålla
- Reglera
- Leda
- Understödj



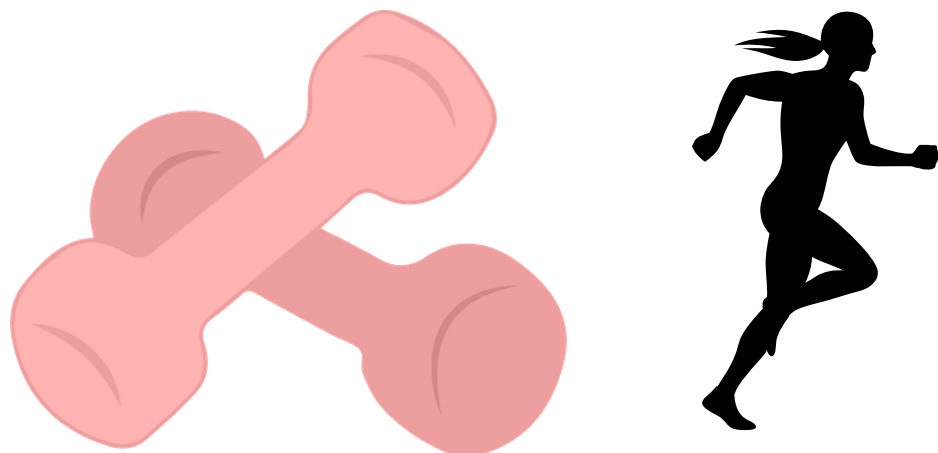
Ryttarvård

För att må bra som ryttare behöver man allsidig träning och mat. Men lika viktigt är återhämtning

Träning

Du som ryttare behöver också träna avsuttan från hästen för att få tillräckligt allsidig träning. Fysträning handlar mycket om att stärka de muskler som du använder under ridningen, men du ska också bygga upp din kondition för att orka rida ett helt pass. Du behöver dessutom träna koordination och känsla för rörelse och rytm.

Det är viktigt att du har bra styrkebalans i kroppen, det vill säga att det inte är någon större skillnad på styrkan i höger och vänster sida. När du kompletterar ridningen med fysträning kan du öka styrkan där du är svagare så att inverkan på hästen fungerar bättre.



Mat

I ridningen ställs höga krav på precision, koncentration och tålamod så det är viktigt att sträva efter att hålla blodsockret på en stabil nivå. Du själv måste äta bra för att orka. Flera gånger per dag. Det som händer när blodsockret sjunker är att du lättare blir irriterad, får svårare att koncentrera dig och blir trött. För att kroppen hela tiden ska ha en lagom dos energi att jobba med, se till att fylla tallriken med vettig mat till frukost, lunch och middag. Dessutom kan du behöva addera ett par väl avvägda mellanmål på menyn. Kroppen mår och presterar som bäst när det finns en balans mellan intagen av energi (den energi du får av det du äter) och förbrukningen av energi (den energi du gör av med). Dessutom ska det vi stoppar i oss vara balanserat – det behövs både kolhydrater (45–60 procent), proteiner (10-20 procent) och fett (25-45 procent) för att våra kroppar ska fungera optimalt.

Återhämtning

När vi vilar får kroppen chans att bygga upp musklerna som vi använt under träning och till det använder den maten som vi ätit.



Ps. Kroppen mår bäst av nyttig mat men ibland mår hjärnan och smaklöckarna bra av onyttigheter och det är helt okej att unna sig godsaker ibland precis som vi unnar hästarna godis. Ds.

Hästtyper



Kallblod



Kallblod har något grövre kroppsbyggnad, grovt tagel i man och svans och kraftigt skyddshår runt hovarna. Det brukar sägas att kallblod är lugna och stabila hästar med ett behagligt temperament, men det finns naturligtvis de som har mer nerv.



Ponny

I tävlingsammanhang kallas alla hästar som är under 148 centimeter i mankhöjd för ponny oavsett ras. Ponnyer varierar inte bara i storlek utan även i typ, temperament och användningsområde. Det finns allt från grova och starka ponnyer till de som är smäckra som varmblood och avlade för sportridning



Varmblod

I samlingsnamnet varmblood ryms olika typer av sporthästar som bland annat används inom rid-, trav- och galoppsporten. Fullblod är däremot en egen ras liksom varmbloodiga travhästar. Mankhöjden för svenska varmblood ligger vanligtvis mellan 165–175 centimeter men kan vara både lägre och högre.



Hästraser



Connemara ponny



Gotlands rusk



Nordsvensk brukshäst



Svenskt varmblod



New forest ponny



Norsk fjordhäst

Hästens hårrem

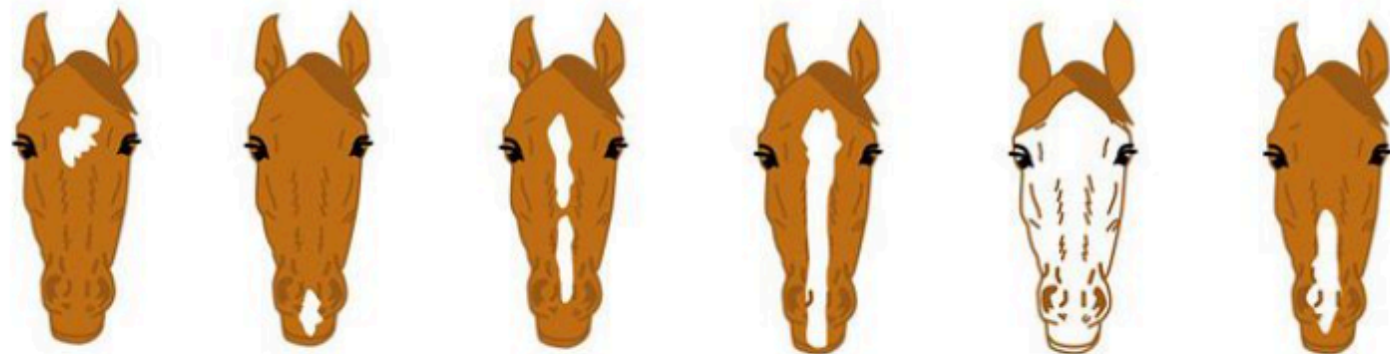
Hästens hårrem delas upp i täckhår (päls eller hårrem) och skyddshår (pannlugg, man, svans och hovskägg). Dessutom har hästen känselhår. Hästar kan ha alla möjliga färger och tecken. Färgerna delas in i hela, blandade och brokiga, men sorteras först och främst utifrån tamfärg, viltfärg, och albinofaktor.



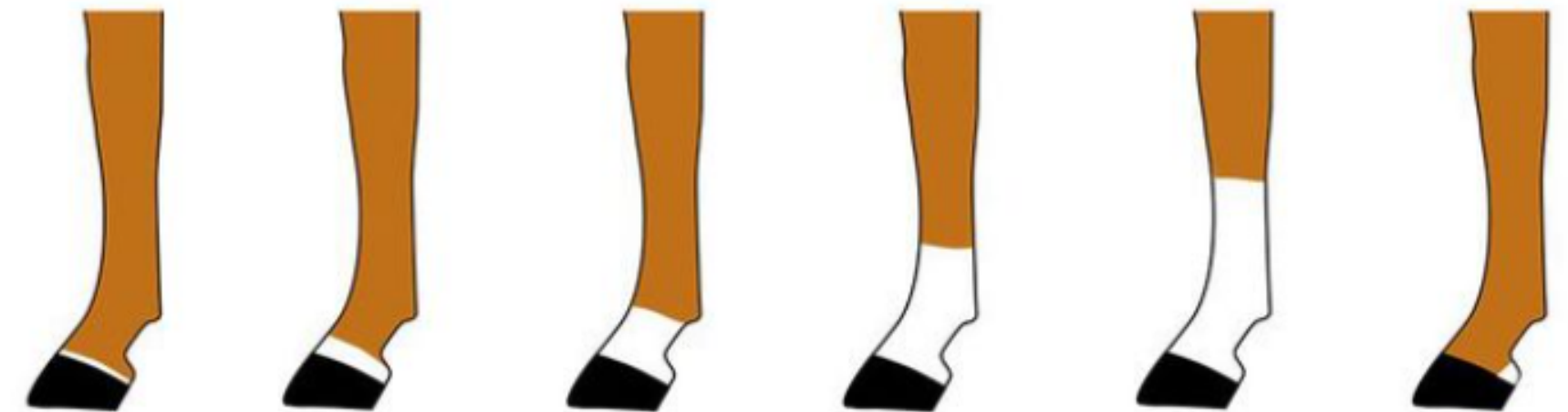
- 1.svart
- 2.brun
- 3.mörkbrun
- 4.fux
- 5.avblekbar skimmel.
- 6.tigrerad
- 7.konstantskimmel
- 8.skäck
- 9.svartbrun
- 10. fux med ljus man.
- 11.isabell
- 12. brunblack
- 13.gulbrun



Vita hår i pannan Stjärn Skjuten stjärn Ringstjärn Strimbläs



Oregelbunden stjärn Snopp Bruten bläs Genomgående bläs Lykta Nosbläs



Vit kronrand Vit krona Vit kota Vit halvstrumpa Vit helstrumpa Vit ball

Hästens språk

Hästen är ett flock- och flyktdjur och har ett beteende som den har utvecklat under miljontals år. Därför kommer hästens inre signaler – instinkter – alltid att vara starkare än de yttre signaler som vi lär den. Det är många gånger hästens instinkter som styr hur den beter sig, till exempel när den skyggar undan från något som den upplever vara en fara.

Flock
Flykt
Foder
Fortplantning



Lyssnar



Arg/ irriterad



Glad/nyfiken



Vilar/avslappnad

Foder



Grovfoder

Hö är det vanligaste grovfodret och ett bra hö täcker en stor del, och många gånger hästens hela näringsbehov. Höet ska vara grönt, bladrikt, lukta gott och inte damma eller vara möjligt.

Hösilage är konserverat, inplastat gräs som inte torkats lika länge som hö, men längre än ensilage. Hösilage blir vanligare och vanligare, men ställer stora krav på både skördemetod och förvaring. Vid bärgningen kan döda djur, till exempel möss eller kaniner, råka plastas in i balarna. Då finns risk för tillväxt av bakterier som bildar gifter, vilket kan leda till en sjukdom som kallas botulism. En hösilagebal bör inte vara öppnad längre än fyra till fem dagar – i synnerhet inte under den varma årstiden. Då upphör konserveringen och fodret blir dåligt. Gräs tillhör också grovfoder.



Vatten

Förutom foder måste hästen alltid ha tillgång till friskt vatten. En stor häst kan dricka ända upp till 60 liter per dag. En vattenkopp ska ge minst 6 liter vatten per minut, så det kan vara bra att regelbundet kolla trycket. Var också noga med att rengöra vattenkopp eller hink varje dag, hästar vill precis som vi ha rent vatten.

Kraftfoder

Kraftfoder används för att komplettera högivan hos den växande eller arbetande hästen. Havre är det vanligaste kraftfodret och är tillsammans med hö och mineraler tillräckligt för de flesta normalpresterande hästar. Det är viktigt att havren är torr, luktar gott och är klumpfri.

Korn är också ett bra hästfoder och ges ofta till hästar som har svårt att sätta hull.

Vetekli innehåller mycket fosfor och B-vitaminer, vilket är bra för matsmältningen.

Sojamjöl och linfrö innehåller höga halter protein och ges bara till hästar med stort proteinbehov.

Mash är en blandning av olika foder. Mash ska skållas och ligga i blöt i minst 15 minuter men den ska inte heller ligga i blöt för länge inte över 1 timme.

Saftfoder

Betfor innehåller mycket socker, vilket ger energi och glansig päls. Betfor ska alltid blötas och svälla innan det ges till en häst, annars kan hästen få foderstrupsförstoppning och/eller kolik när det sväller i magen. Häll på dubbelt så mycket vatten som betfor i en hink och låt stå någon timme.

Morötter innehåller karoten som ombildas till A-vitamin. De ska vara rengjorda, de får inte ha frusit och inte vara mögliga eller ruttna.

Melass används i små mängder för att det är energirikt och för att förbättra smaken på annat foder.



Mineraler och vitaminer

Med en väl sammansatt foderstat ska hästen inte behöva extra vitaminer.

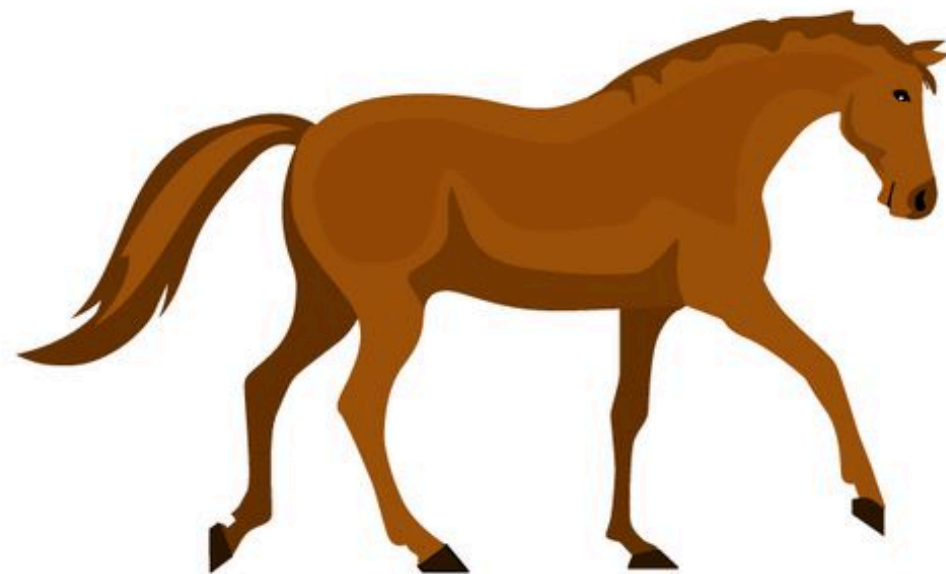
Mineraler kan behöva komplettera foderstaten och finns att köpa som färdiga blandningar. Mineraler och spårämnen behövs för ett starkt skelett, för musklerna och en rad andra funktioner i kroppen. Det är framförallt kalk och fosfor hästen behöver, men även koppar, magnesium och järn. Koksalt tillför man hästen genom att sätta upp en saltsten i boxen. Saltbehovet varierar med värme och ansträngning och därför bör hästen ha fri tillgång.

Hästens gångarter

Skritt, trav och galopp är hästens gångarter. Skritt är den långsammaste gångarten, trav är lite snabbare och galoppen är snabbast. Inom vissa raser, som islandshäst, finns ytterligare gångarter som tölt och passgång.

Skritt

Skritten är fyrtaktig, vilket betyder att hästen sätter ner en hov i taget. Den börjar med höger vill, sedan vänster vill, sedan höger fram och slutligen vänster fram. Eftersom hästen rör båda sidor likadant kallas den för liksidig.



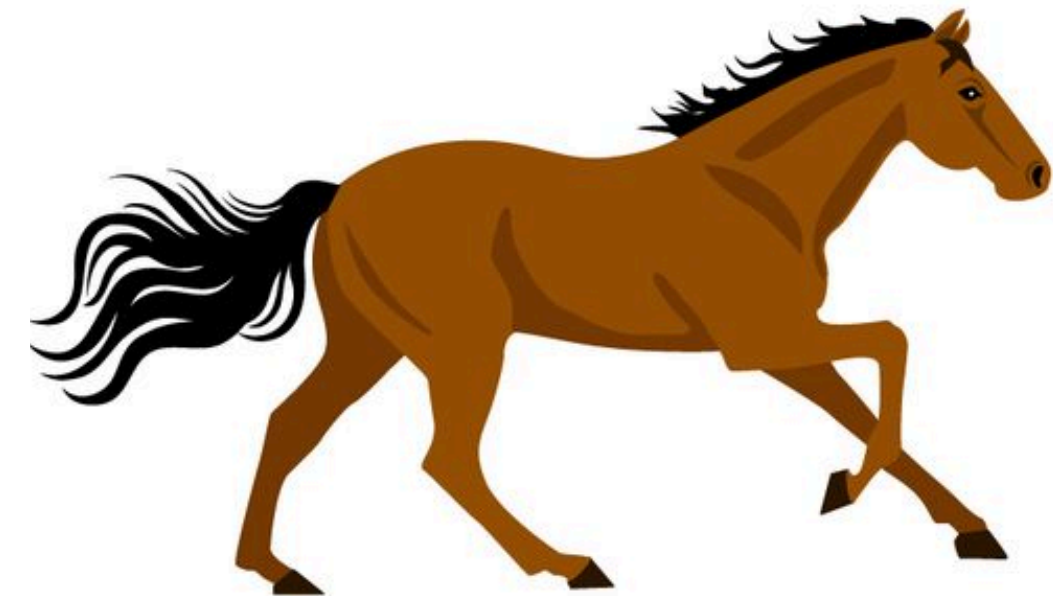
Trav

I trav sätter hästen ner två hovar samtidigt, det vill säga tvåtakigt. Hästen börjar med att sätta i höger bakhov och vänster framhov, så kallad diagonal fotförflyttning. Sedan lyfter den dessa båda hovar, och då följer ett svävmoment där hästen har alla benen i luften innan den sätter i vänster bakhov och höger framhov.



Galopp

Galopp är en tretaktig, språngartad rörelse med ett svävmoment. Galopp är olikssidig. Man skiljer på höger och vänster galopp. I höger galopp landar hovarna i den här ordningen: först vänster bakhov, sedan höger bakhov och vänster framhov samtidigt, och sist landar höger framhov. Därefter följer ett svävmoment där alla hovar är i luften samtidigt innan vänster hov landar och nästa galoppsprång fortsätter i samma ordning. I höger galopp är det alltså höger framhov som landar sist. I vänster galopp förflyttar sig hästen tvärtom:



Ridsportens ledstjärnor

HÄSTEN

- Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden
- Jag behandlar alla hästar med respekt
- Jag ser till att hästen finns i en trygg- och säker miljö och jag reagerar om den far illa
- Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av
- Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen



2 Jag behandlar alla hästar med respekt

Människan

- Jag visar respekt för alla människor
- Jag bekräftar och berömmar andra
- Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller
- Jag är en god förebild för ridsporten
- Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler



1 Jag visar respekt för alla människor

Barnkonventionen



Artikel 2

Barnets lika värde

Alla barn har samma rättigheter och lika värde.



Artikel 3

Barnets bästa

Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

FN:s konvention om barnets rättigheter har som mål att ge barn, oavsett bakgrund, rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals.

Barnkonventionen klargör vilka rättigheter alla världens barn har. Det handlar om till exempel att bli lyssnade på, slippa må dåligt, uttrycka sin mening och inte diskrimineras. Alla barn har rätt till en framtid, rätt till lek, vila och fritid. Och att alltid bli tagna på allvar och lyssnade på. Bland annat.



Artikel 6

Liv, överlevnad och utveckling

Alla barn har rätt till liv och utveckling.



Artikel 12

Inflytande och delaktighet

Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Barnkonventionens innehåll

Totalt innehåller Barnkonventionen 54 olika artiklar, varav 41 handlar om rättigheter. Artikel 2, 3, 6 och 12 kallas för de fyra grundprinciperna. Alla övriga artiklar utgår ifrån dem.