

RYTTAR  
MÄRKE 3

Ryttarmärke 3  
Teorihäfte



# Mål:

## Häst- och ryttarvård:

- Jag kan berätta hur man tar ut och in hästen från hagen på ett säkert sätt
- Daglig visitering – jag vet hur jag kontrollerar hästen och vilka avvikelser jag ska reagera på
- Jag känner till ridhästens grundutrustning och vet när den ska användas
- Jag kan ta av och på hästen täcket på ett säkert sätt
- Jag har sett hur man lägger ett stallbandage
- Jag har kännedom om olika fodermedel och har hjälpt till vid utfodring
- Jag har förståelse för hur kosten kan påverka min prestation
- Jag känner till ridsportens Code of Conduct
- Jag har deltagit i diskussioner kring trygghet på nätet
- Jag känner till flera av ridsportens grenar

## Färdighetsutveckling

- Jag kan justera stigläder och sadelgjord uppsuttet
- Jag kan trava utan stigbyglar
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav i god balans
- Jag kan göra tempoväxlingar i trav
- Jag kan rida i galopp i både lodrät och lätt sits
- Jag känner i vilken galopp hästen galopperar
- Jag kan rida de stora volterna i galopp
- Jag har ridit ut under ledning i skritt och trav
- Jag kan rida uppför och nerför i lätt sits och i god balans
- Jag kan rida i trav över bomserier
- Jag har travhoppat
- Jag har hoppat hinder i följd

**Dressyr:** Märke 3 rids enskilt med bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll. Fokus ligger på ryttarens hjälper, känsla och inverkan. Viktigt är också samverkan och effektivitet av vikt, skänkel och tygelhjulper. Det ska tydligt framgå att ryttaren kan inverka på hästen med bibehållen balans och utan att ändra sin sits.

**Hoppning:** Ryttaren ska under periodens gång visa att den behärskar att rida flera hinder i följd, cirka (men individuellt anpassat): 0,70 för ridhäst, 0,60 D-ponny, 0,50 C-ponny, 0,40 B-ponny, 0,30 A-ponny (rättuppstående enligt typskiss). Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke 3.

**Teori:** Provet görs skriftligt eller muntligt.

# Häst vid hand

1. Gå på hästens vänstra sida vid, eller strax framför, bogen, och håller tygeln eller grimskaflet med höger hand några decimeter från hästens huvud. Änden kan hållas i vänster hand eller samlas upp så att även denna hålls med höger hand. Se till att hästen skrittavspänt, energiskt och med god steglängd.

2. Låt hästen skritta in energiskt och rakt mot den plats där uppställningen ska ske.

3. Förbered halt och uppställning i god tid så att hästen stannar och står stilla rakt framför domaren/veterinären. Hästen ska ställas upp med den öppna sidan mot domaren. Den ska stå stilla och i en alert. Visaren står framför hästen med en tygel i vardera handen, om hästen visas med tyglar.

4. När domaren/veterinären går över till hästens andra sida ställs den om så att den öppna sidan nu är hästens andra sida. Visaren kliver också åt sidan så att domaren får möjlighet att se hästen framifrån.

5. Var uppmärksam på att hästen inte börjar avlasta ett ben eller byter position. Undvik däremot att flytta på hästen alltför mycket.



6. När domaren/veterinären ber om skritt går visaren tillbaka till hästens vänstra sida, låter hästen skritta rakt fram enligt anvisad väg. Titta rakt fram och inte på hästen för att underlätta för hästen att gå rakt och sträva efter att hästen skrittavspänt, energiskt och med långa steg.

7. När domaren säger "vänd" vänder du hästen åt höger och fortsätter sedan skritta i motsatt riktning. Vändningen bör göras som en bakdelsvändning, så bromsa gärna upp lite precis innan vändning och för hästen från dig (gärna genom att föra vänster hand mot hästens huvud).

8. Fortsätt visa skritt tills domaren ber om trav. Ta då änden av tygeln eller grimskaflet i höger hand och mana fram hästen i trav. Även traven ska visas på en rak linje, så titta långt fram och låt hästen trava taktmässigt och sträva efter att få den att trava energiskt och välbalanserat.

9. När du vänder så saktar du av och vänder på samma sätt som vid visning av skritt. Fortsätt sedan visa trav och/eller skritt enligt domarens anvisningar. Domaren går ofta ut framför hästen, för att kunna bedöma korrektheten, men fortsätt rakt fram mot domaren, som kommer att flytta sig.

10. När domaren är färdig med bedömningen av rörelserna ställer du upp hästen på samma sätt som i början av visningen, och står kvar tills domaren tackar.

# Ta ut och in häst från hagen

- Se till att hästen har grimma och grimskافت när du leder den till och från hagen eller paddocken. I vissa stall är det grimskافت med en kedja som gäller.
- Trä kedjan antingen under hästens haka eller över nosryggen.
- Ha alltid handskar på dig och linda aldrig grimskافتet runt handen.
- Håll grimskافتet (eller tyglarna om du använder ledträns) med högra handen en liten bit från hästens huvud och vänstra handen i andra änden så att grimskافتet inte hänger och slänger runt dina eller hästens ben.
- Gå på hästens vänstra sida när du leder den.
- När du vänder hästen: gör det åt höger, alltså ifrån dig. Det är precis tvärtom mot hur du gör i spiltan eller boxen, där vänder du hästen mot dig. Var noga med att gå rakt igenom dörröppningar så minskar risken för att hästen stöter i höften.
- När du tar in hästen i boxen: gå vid hästens huvud, gå rakt in, vänd hästen så att du hamnar närmast boxdörren och ta sedan av grimman. På så sätt har hästen svårare att smita ut, och du riskerar inte heller att bli sparkad.

## Släppa flera hästar

När flera hästar ska släppas ut i hagen eller paddocken samtidigt underlättar det om ni gör så här:

- Låt alla komma in ordentligt innanför grinden.
- Vänd sedan hästarna så att de står med huvudena mot grinden/staketet en bra bit ifrån varandra.
- Stäng grinden.
- Förbered därefter att gemensamt släppa hästarna på en given signal.
  - Lyft nackstycket fram över hästens öron
  - Håll ena handen runt nosryggen för att bibehålla kontrollen och förhindra att hästen ger sig i väg innan ni ger signal.
  - Ge signal: "Tre, två, ett, släpp!"



# Ordning i stallet

**Hitta 5 fel**



# Hästens box

## Hästens säng

Boxen blir som hästens säng och det finns många olika typer av strö för att ge hästen något mjuk att sova på. Det finns även olika typer av mockningstekniker.

## Mockningsteknik:

Växelbädd: all gödsel och fuktigt strö tas bort dagligen och nytt material läggs in.

Permanentbädd: bara den ytliga gödseln och blött strö tas bort dagligen och nytt material läggs in vid behov.

Djupströbädd: man låter bädden växa utan att ta bort gödsel och fuktigt strö. Nytt strö läggs på vid behov. Djupströbäddar fungerar bäst i gruppboxar och i ligghallar. En djup bädd avger mer värme än de övriga alternativen och har även ökad avgång av fukt och ammoniak under den varma årstiden.



## Olika typer strö:

Halm:

Spån:

Papper:

Pellets:

Torv:

Boxmatta:

# 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. Noggrannare visitering gör man sällan varje dag men man gör den regelbundet eller när man misstänker att något är fel. Man gör den alltid när hästen är sjuk. Då kollar man igenom allt som man gör vid en enkel visitering men man kollar det noggrannare. Men det är vissa moment som man lägger till.

Temperatur: Man kollar hästens temp. Innan bör man ha koll på hästens vanliga temp. Den ska ligga kring 37,5-38,5

Puls: 28-40 per minut

Andning: 8-16 per minut

Man kollar slemhinnans färg och blodcirkulationen. Man kollar även om hästen är uttorkad.



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



## Ta av och på täcke

I vissa väder är hästens päls inte tillräckligt tät eller tjock för att vara värmande och skydda den från vatten och kyla. Det kan även vara så att hästen är svettig efter en ridlektion och behöver hjälp att torka upp.

När vi tar på ett täcke börjar vi framifrån och knäpper vid bogen och sedan under magen i ett kryss och sist benremmar eller svansrem.

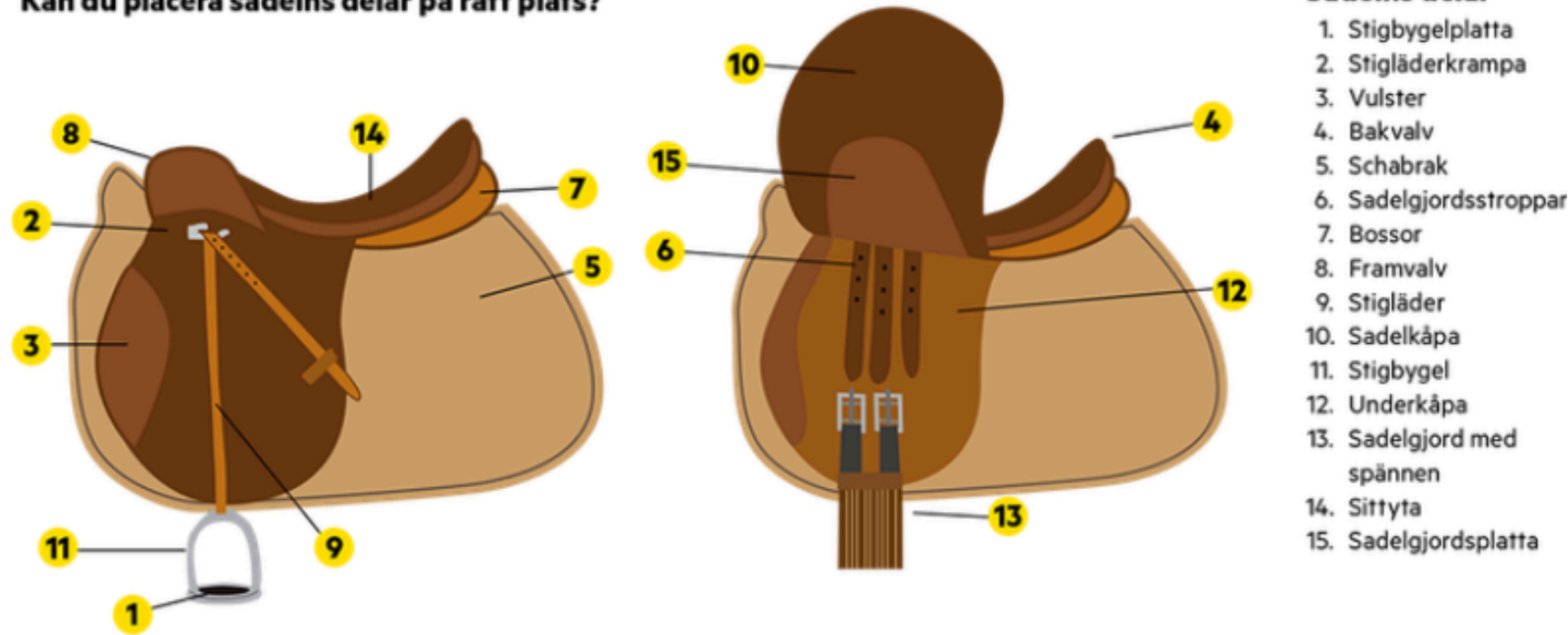
När vi tar av ett täcke så börjar vi med svansremmen eller benremmarna. För att sedan knäppa upp under magen och sist vid bogen.

Detta är för att om hästen skulle bli rädd så kan inte täcket lika lätt kan fastna kring hästens ben.



# Sadeln

Kan du placera sadelns delar på rätt plats?



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 sadelgjorden 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 sadelgjorden (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 sadelgjorden. Till en början ganska löst, bara så pass att sadeln ligger still på hästen. Låt sadeln ligga på några minuter och spänn sedan sadelgjorden 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.

**Dressyrsadel:** Den används främst vid dressyr och är till för att ge oss en bättre lodrät sits och att ge ett bättre stöd för att komma till hästen och hålla skänkeln på plats så vulstret är mer rakt och långt.

**Hoppsadel:** Den används främst vid hoppning och vulstret är kortare och mer rundat för att kunna ge stöd i tvåpunktsitsen så att ryttaren har lättare att stå upp och hålla balansen.

**Allroundsadel:** Tanken är att kunna växla mellan hoppning och dressyr utan att behöva byta sadel. Vulstret är därför någonstans mitt emellan rakt och rundat. Allroundsadlar kan även vara mer riktade åt ett håll, men har inte tillräckligt med drag för att kunna klassas som en specifik hopp- eller dressyrsadel.



*Dressyrsadel*

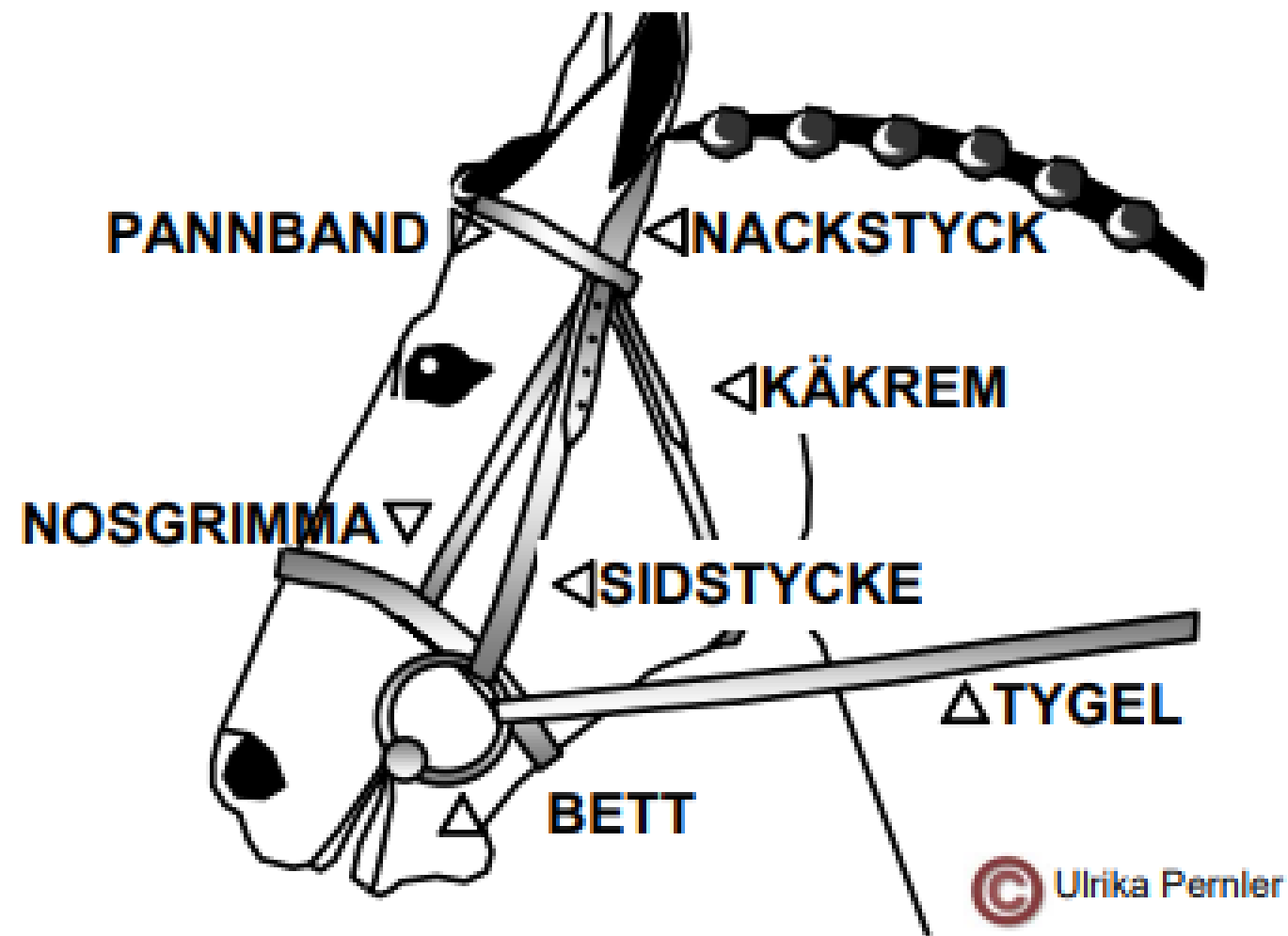


*Hoppsadel*



*Allroundsadel*

# Tränset



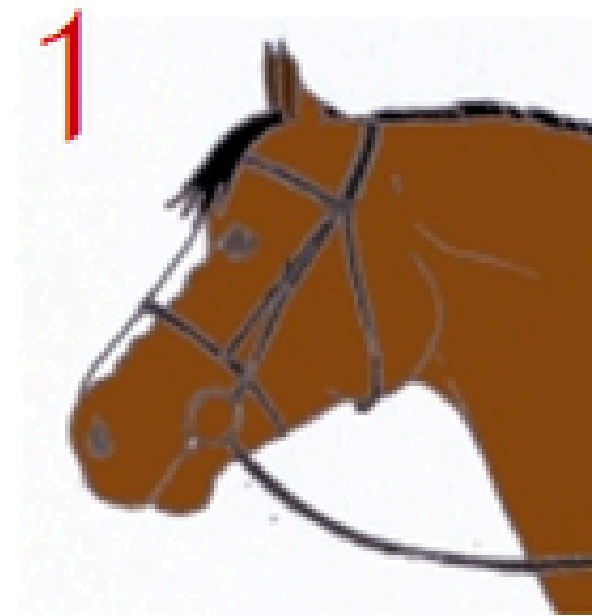
## Tränsa, steg för steg

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 tränset i nackstycket tillsammans med tyglarna med vänster hand. Lägg tyglarna över hästens hals med höger hand. Ta sedan tag i nackstycket på tränset med högerhanden och för det upp till pannluggen.

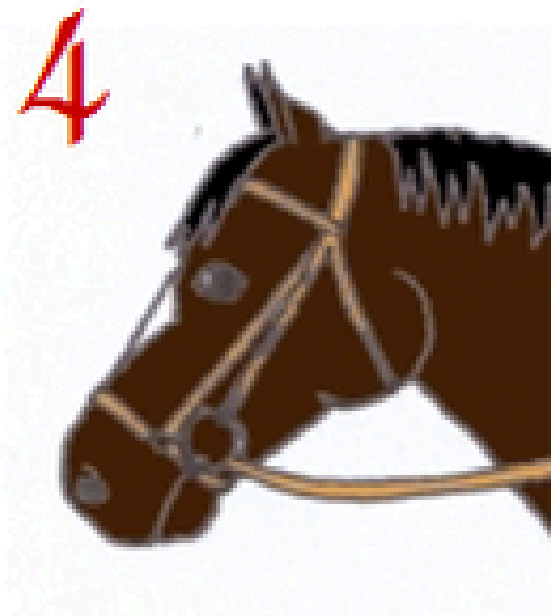
För in bettet i munnen med vänster hand. Om hästen inte öppnar munnen kan du föra in en eller två fingrar i hästens mungipa. Var noga med att göra det vid lanerna där hästen inte har tänder.

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 tränset på plats. Spänn till sist nosgrimman. Det är viktigt att nosgrimman inte är så hårt spänd att den ger hästen obehag.



1 Engelsk nosgrimma (till vänster). En engelsk nosgrimma spänns en bit ovanför bettet och är en ganska mild nosgrimma. Den hindrar visserligen hästen från att gapa alltför mycket, men inte alls på samma sätt som exempelvis den hannoveranska nosgrimman eller aachennosgrimman.



Pullarnosgrimma (till höger). En pullarnosgrimma är utformad för att hindra hästen att pulla (dra iväg). Den används också mycket på galopp- och fälttävlanshästar eftersom den sitter så högt att den ger hästen fria luftvägar.



3 Hannoveransk nosgrimma eller remontnosgrimma (ovanför). Remontnosgrimman spänns nedanför bettet. Den används ofta på unghästar för att den uppmuntrar hästen att hålla tungan under bettet och hindrar den från att gapa.

Remontnosgrimman ska visserligen sitta lägre än den engelska nosgrimman, men får inte på något vis hindra hästens andning.

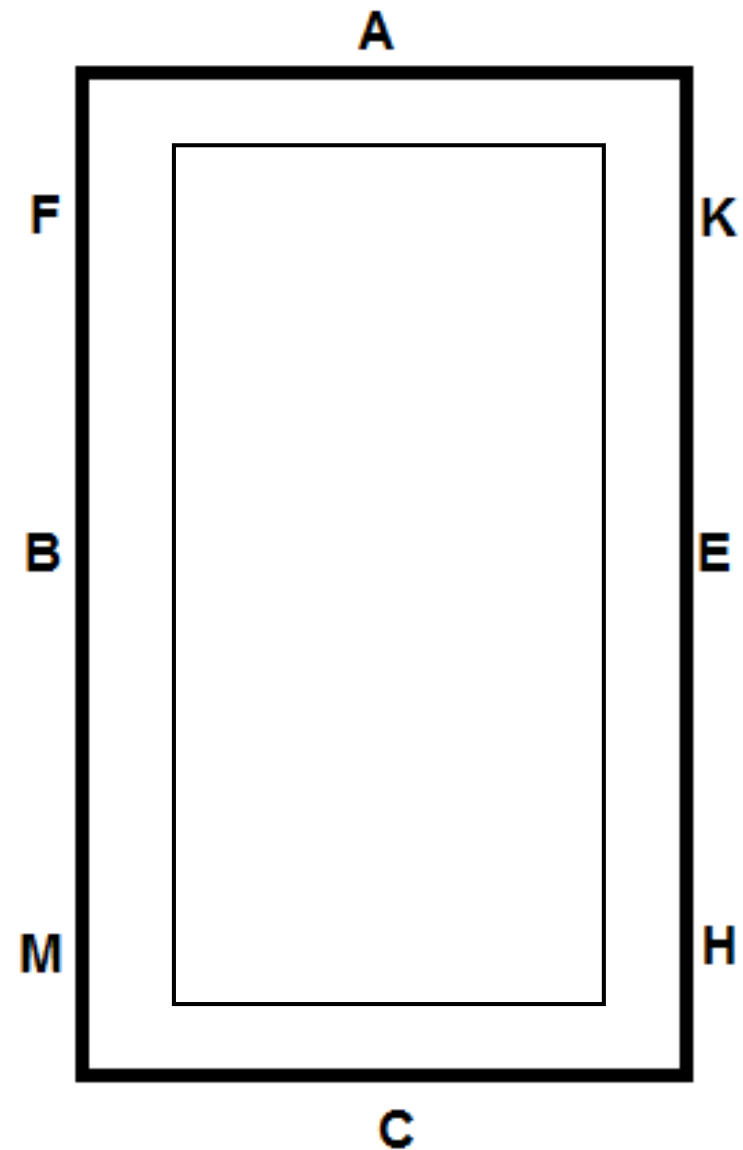


2 Aachennosgrimma (till vänster). Aachennosgrimman är en kombination mellan en engelsk och en hannoveransk nosgrimma. Den har både en rem som går över och en rem som går under bettet. Den hindrar hästen helt från att gapa.

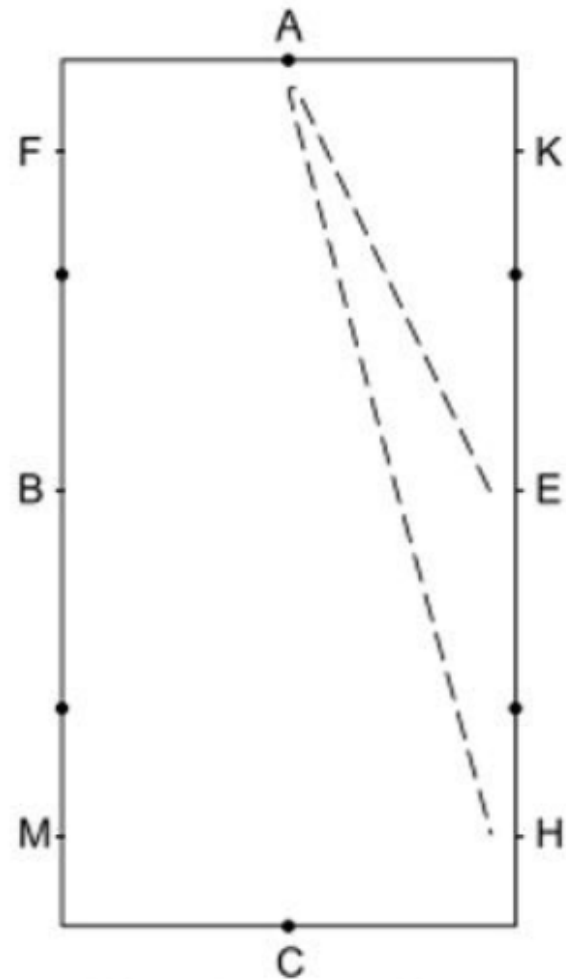
# Ridbanan

Minnesregel för ridbanans bokstäver:

## Fyrkantsspår

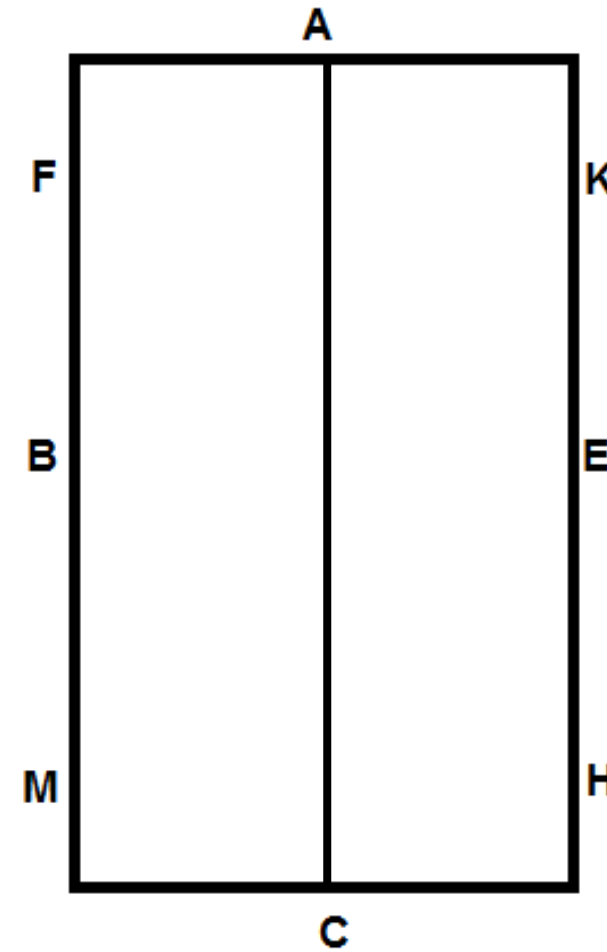


- \*C\*yklar
- \*M\*an
- \*B\*aklänges
- \*F\*år
- \*A\*lla
- \*K\*anske
- \*E\*n
- \*H\*äst



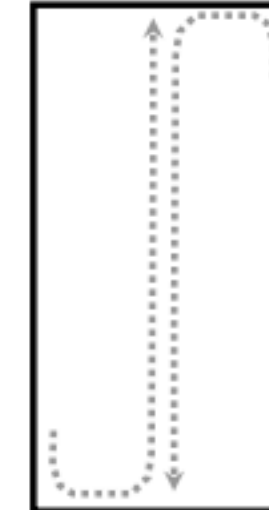
Hörnlinjen och förlängda hörnlinjen

## Medellinjen

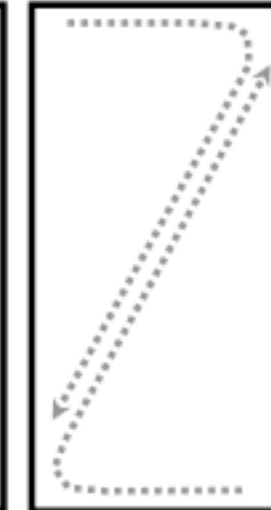


## Ridbanans ridvägar

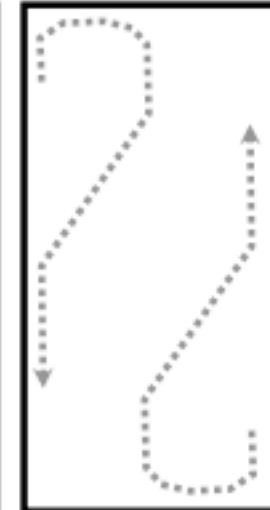
Ulrika Pernler



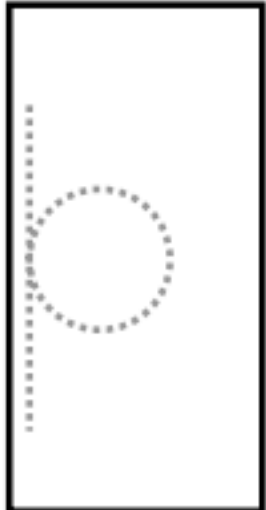
**Vänd rätt upp**  
Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.



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



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



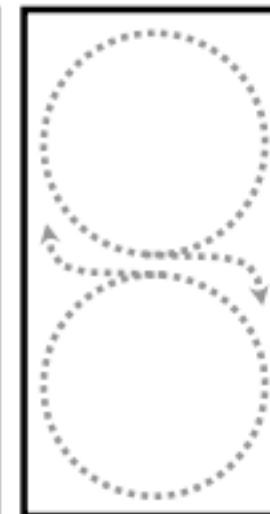
**Volta**  
En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



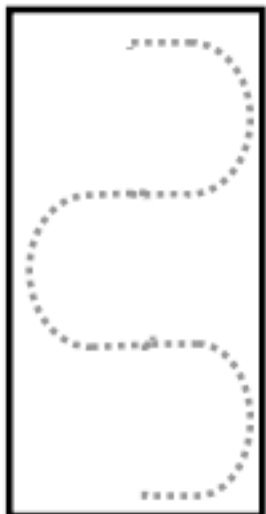
**Volt tillbaka**  
Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.



**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.

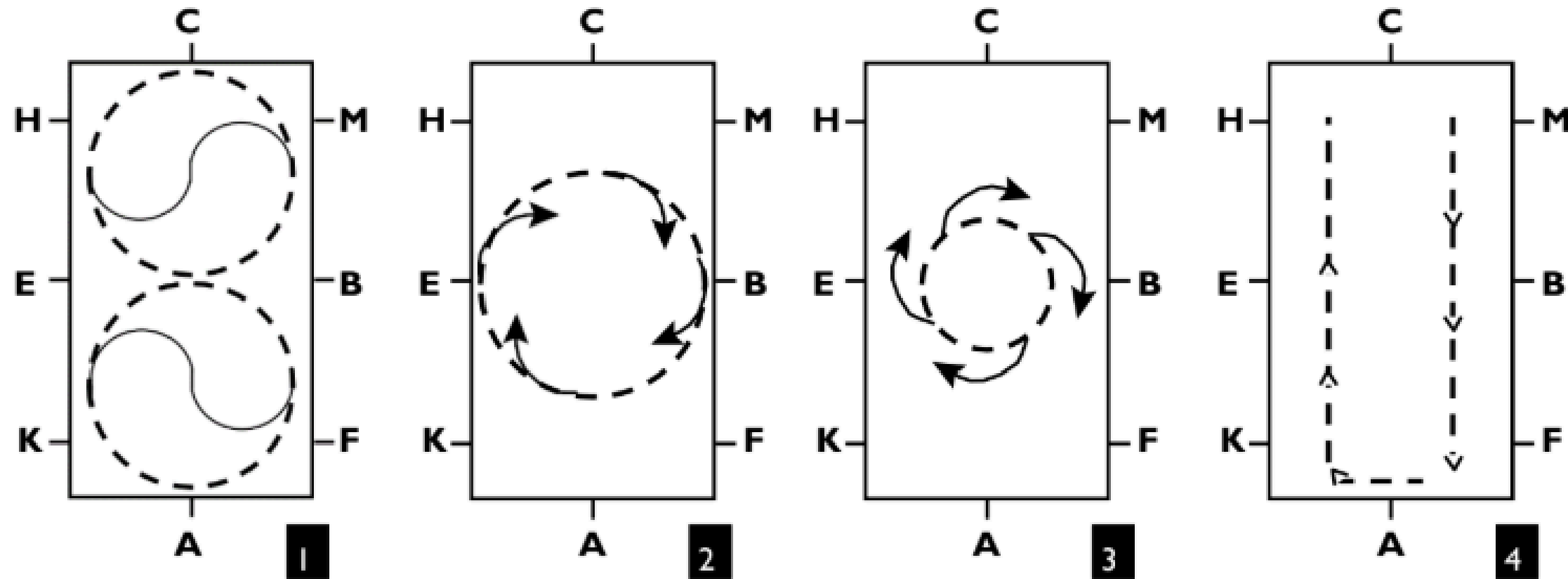


**Byt om volt**  
Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.



**Serpentinspår**  
Rider man för att mjuka upp hästen. Varje båge räknas som en serpentinbåge. Bågen börjar och slutar vid medellinjen.

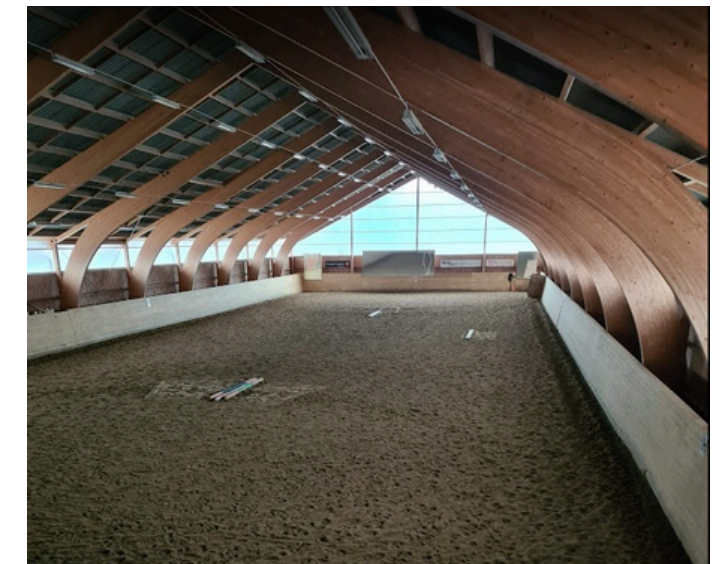
# Fler ridvägar



1. vänd genom volten
2. Minska volten
3. Öka volten
4. Kvartslinjen

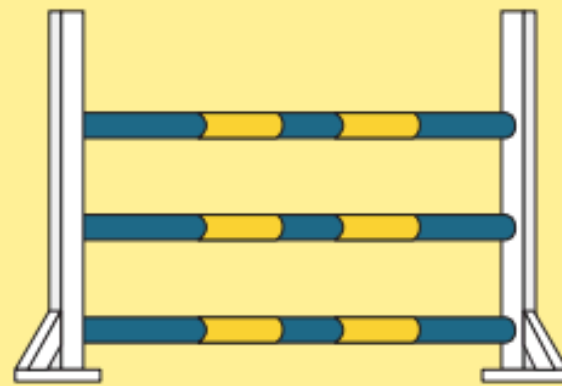
# Ridbanans regler

- 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 göras på fastlagda tider, för andra tider krävs samtliga ryttares medgivande.
- Efter avslutad ridning, tala om att du tänker ta ut hästen från ridhuset.

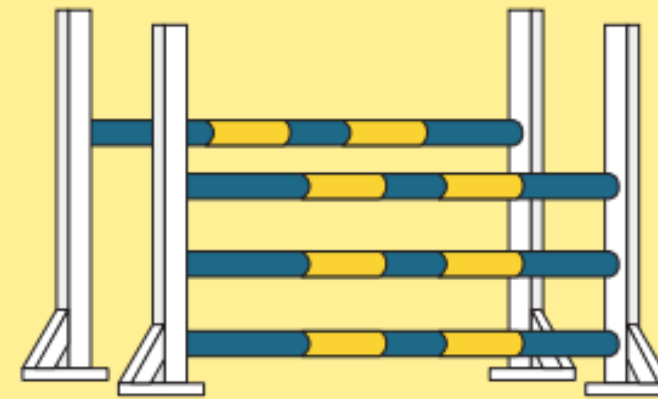


# Hindertyper

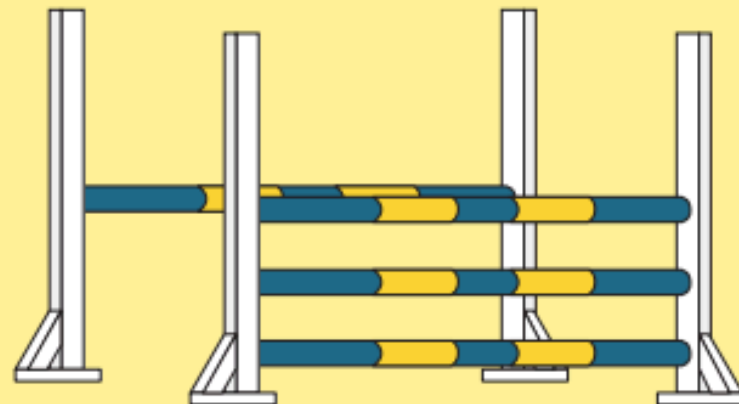
Rättuppstående



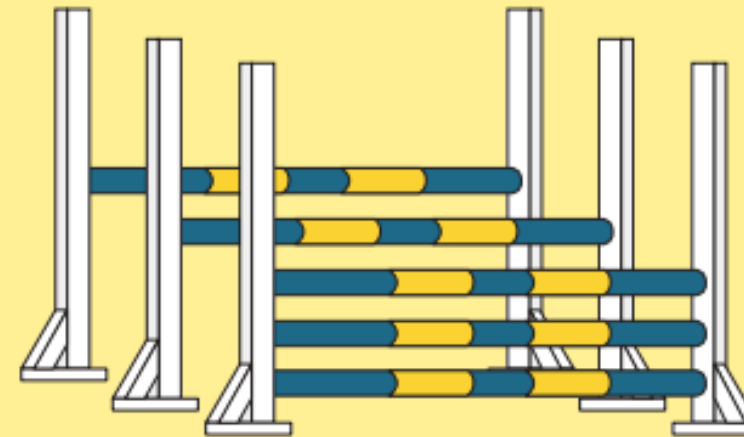
Stigsprång



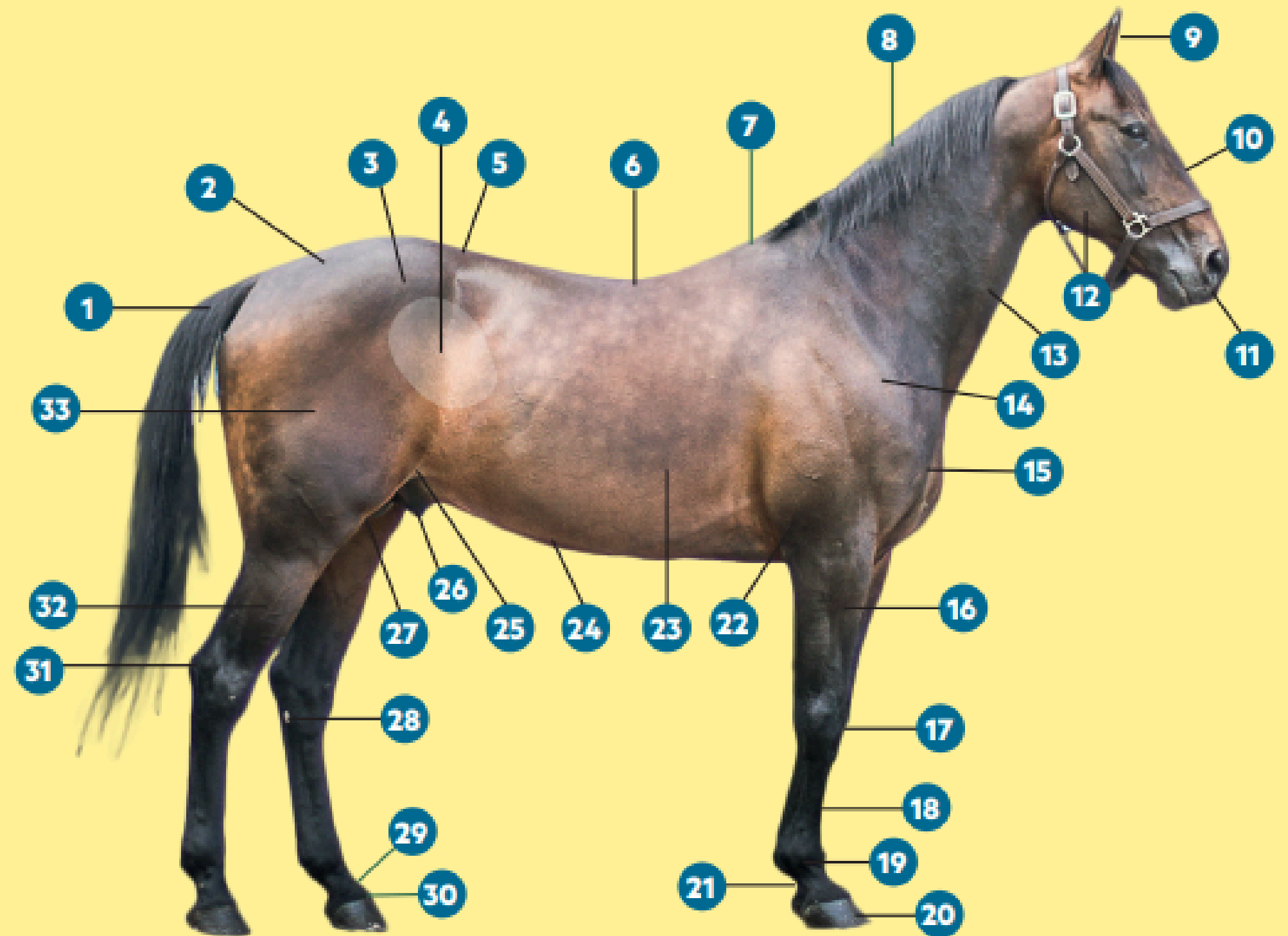
Oxer



Trippelbarr



# Hästens delar:



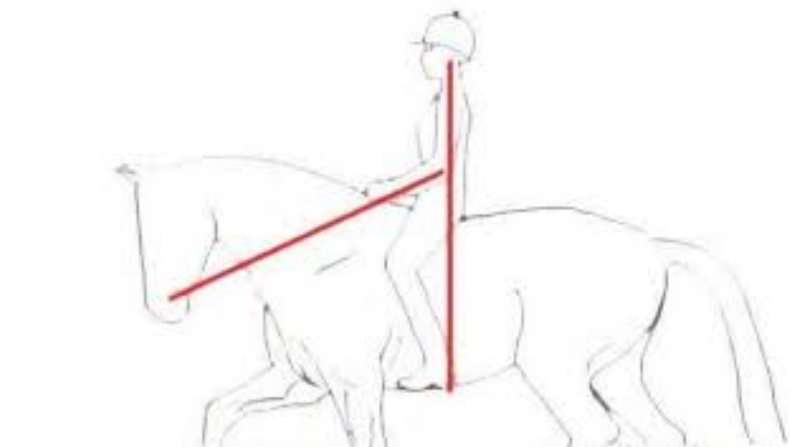
- |                 |                     |                          |              |
|-----------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| 1. Svansrot     | 10. Nosrygg         | 19. Kota                 | 27. Baknä    |
| 2. Kors         | 11. Mule            | 20. Hov                  | 28. Kastanj  |
| 3. Höftbensknöl | 12. Ganasch         | 21. Karled               | 29. Krona    |
| 4. Flank        | 13. Struprand       | 22. Armbåge              | 30. Kronrand |
| 5. Länd         | 14. Bog             | 23. Bål                  | 31. Has      |
| 6. Rygg         | 15. Bringa          | 24. Buk                  | 32. Skank    |
| 7. Manke        | 16. Underarm        | 25. Ljumske              | 33. Lår      |
| 8. Mankam       | 17. Framnä (Carpus) | 26. Skap (hingst/valack) |              |
| 9. Öra          | 18. Skenben         | Juver (ston)             |              |

# Ryttarens utrustning

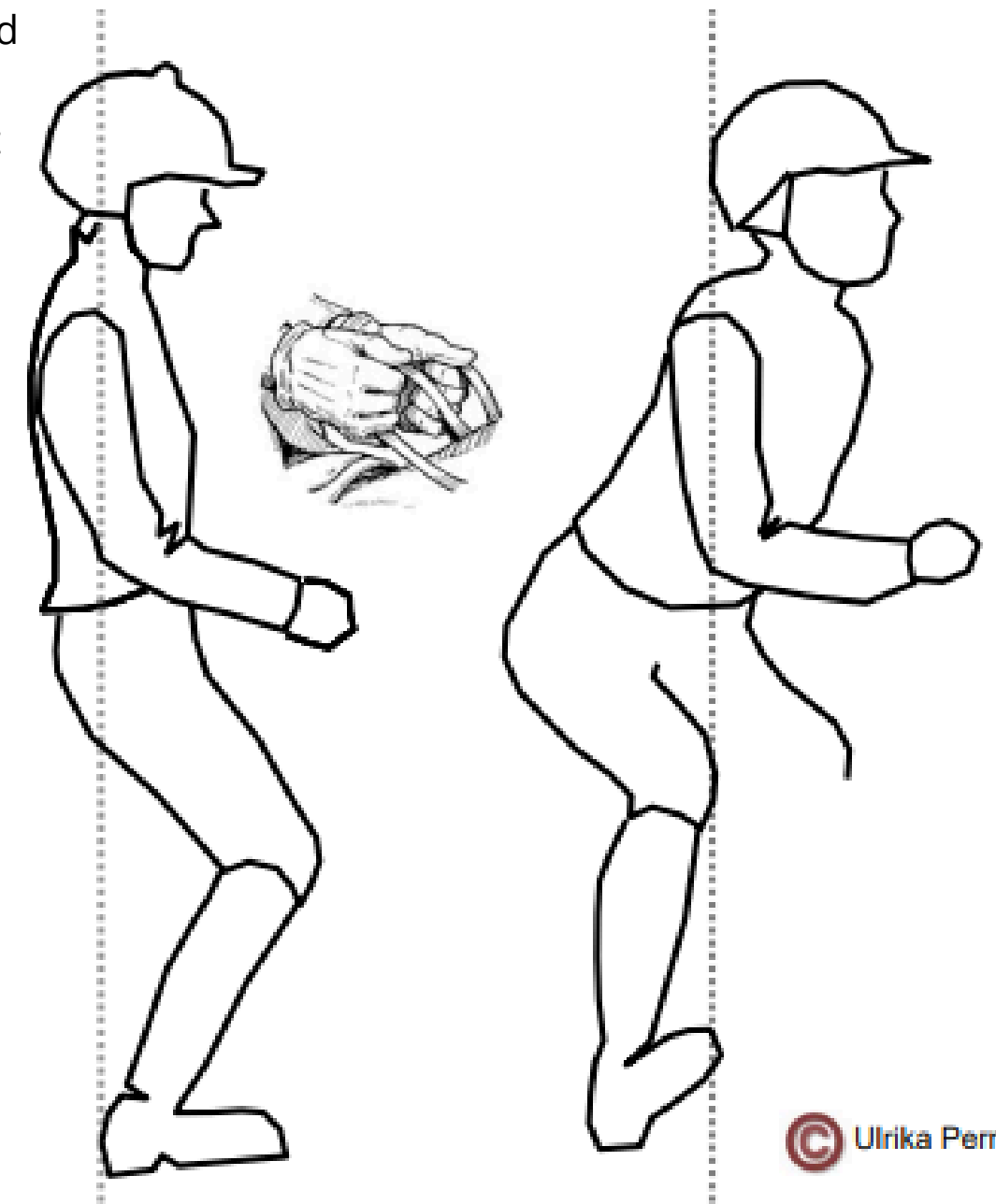
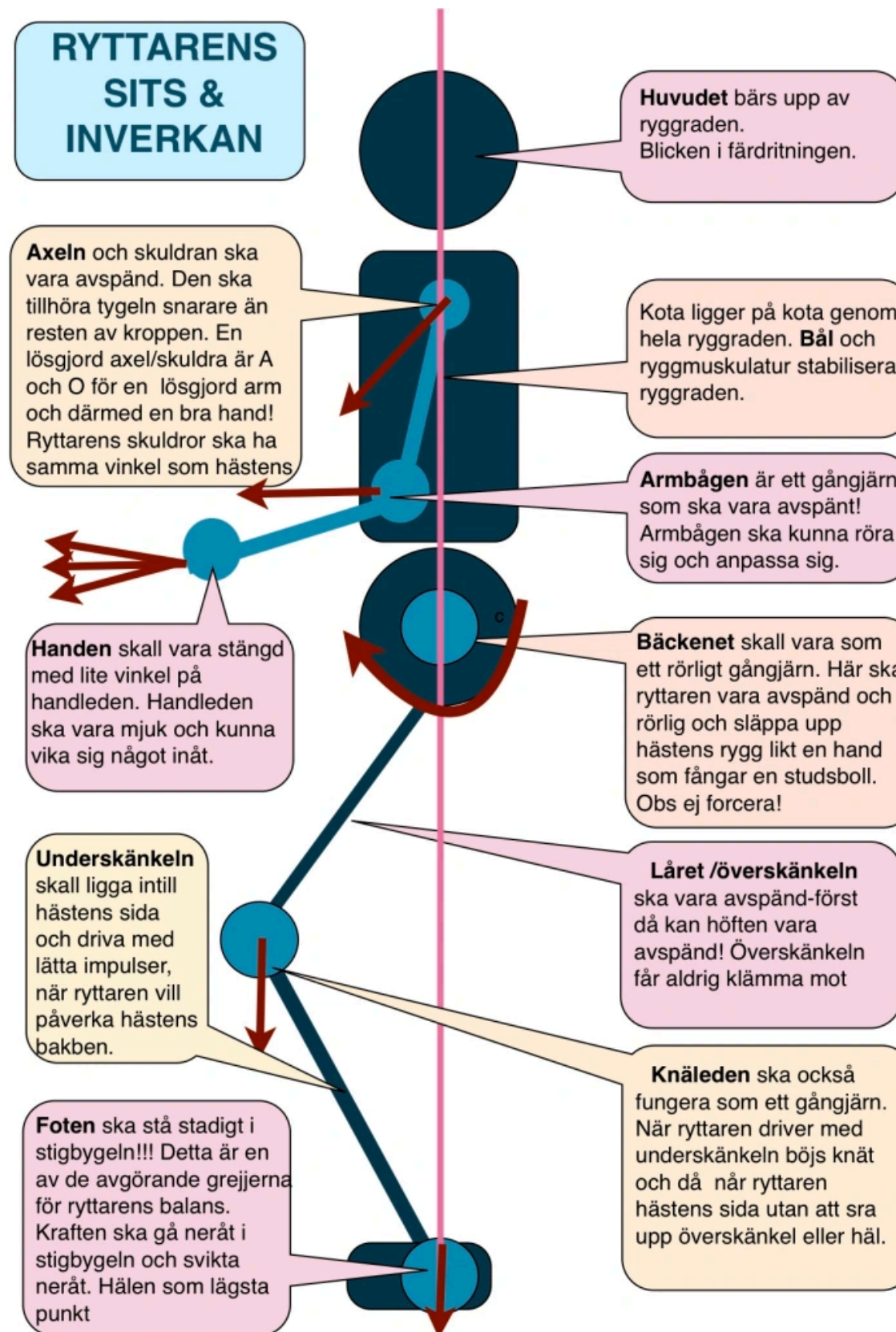


# Ryttarens sits

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

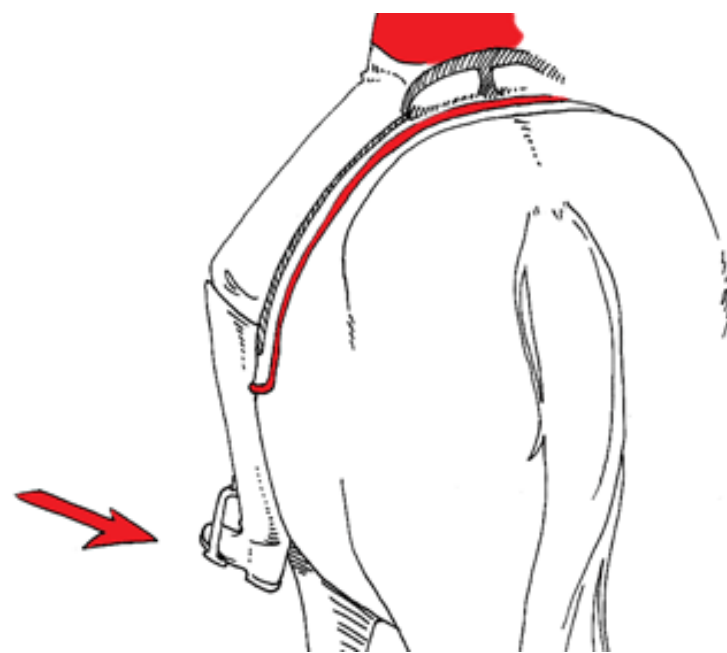
Vikthjälp

## Förstärkande hjälper

Spö

Röst

Smackning



## Vikthjälperna

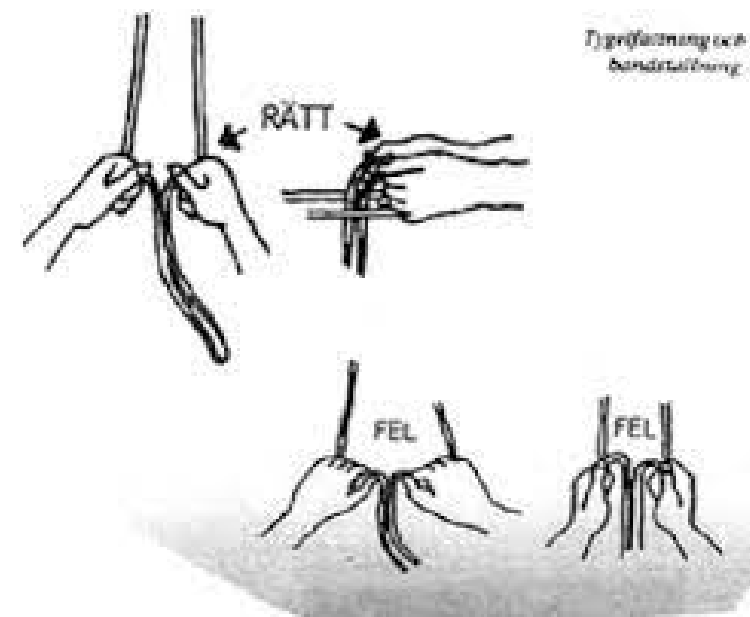
- Huvudsakligen framåtdrivande
- Höfterna till axlarna
- Dubbelsidigt belastande
  - Bålen
  - Distinkt fotförflyttning
  - Bakben
- Ensidigt belastande
  - Vändsande och ställande
  - Vikande sida, fel belastning
- Avlastande
  - Framåtlutande
  - Lätta ryggen

## 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



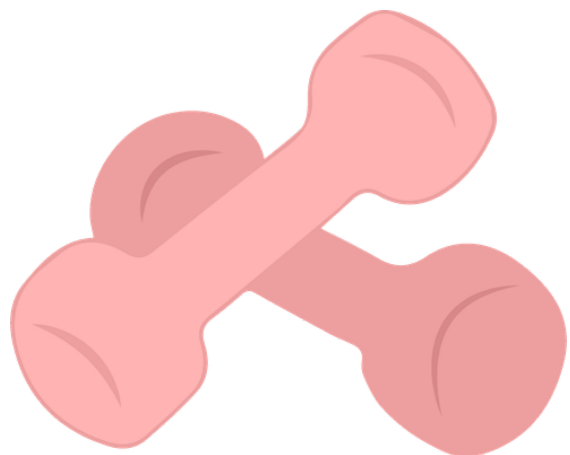
# Ryttarvård

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

## Träning

Du som ryttare behöver också träna avsuttet 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.

# Idrottspsykologi

# Att bli en bättre ryttare

- Reflektera över din ridning
  - Varför blev det som det blev?
  - Vad gjorde du?
  - Var det bra eller dåligt?
  - Vad kan du förbättra?

HOW MUCH YOU LEARN  
GROWTHBYVISUALS



From theory



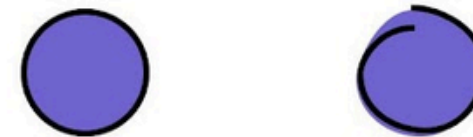
From practice



From mistakes



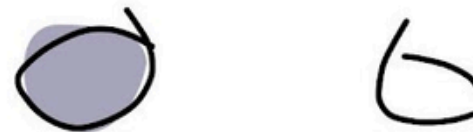
Before you can be great, you have to be good



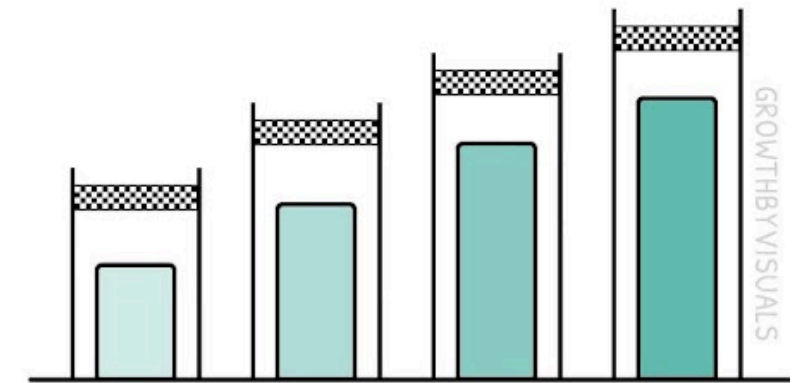
Before you can be good, you have to be bad



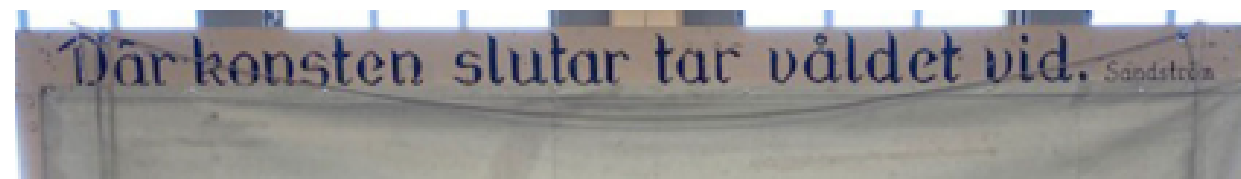
Before you can be bad, you have to try



Maybe you don't realize how far you've come



Because you keep raising the bar



# 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**



**Gotlandsruss**



**Nordsvensk brukshäst**



**Svenskt varmblod**



**New forest ponny**



**Norsk fjordhäst**

# Hästens hårrem

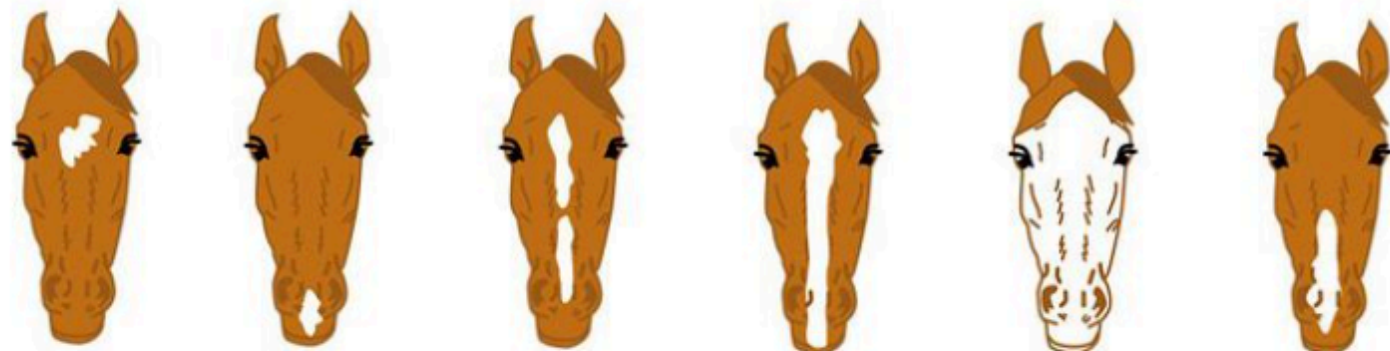
Hästens hårrem delas upp i täckhår (päls eller hårrem) och skyddshår (pannlugg, man, svans och hovskägg). Dessutom har hästen känselhår. Hästar kan ha alla möjliga färger och tecken. Färgerna delas in i hela, blandade och brokiga, men sorteras först och främst utifrån tamfärg, viltfärg, och albinofaktor.



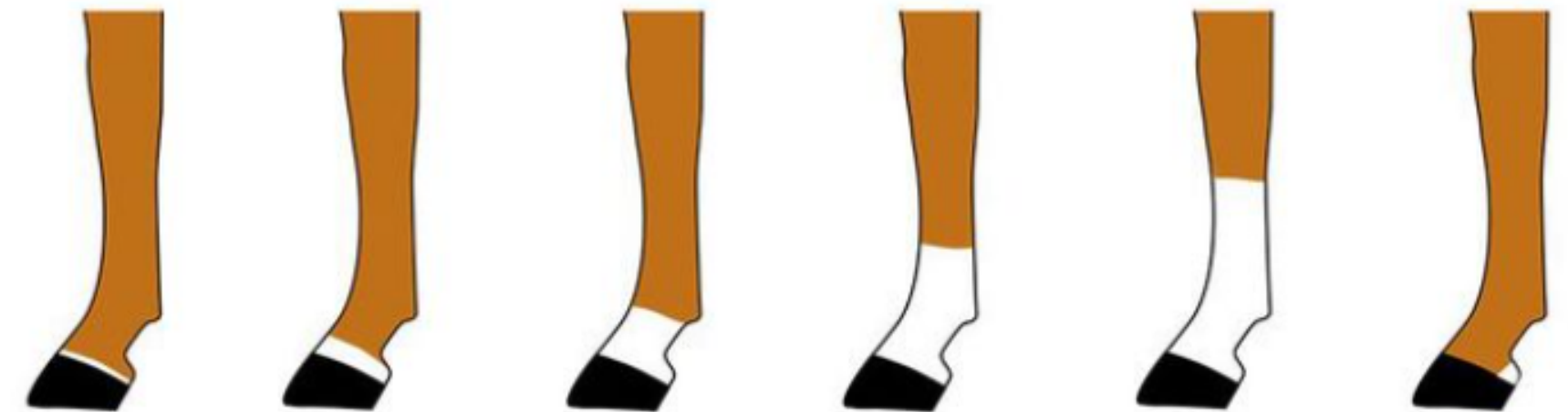
1. svart
2. brun
3. mörkbrun
4. fux
5. avblekbar skimmel.
6. tigrerad
7. konstantskimmel
8. skäck
9. svartbrun
10. fux med ljus man.
11. isabell
12. brunblack
13. gulbrun



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.

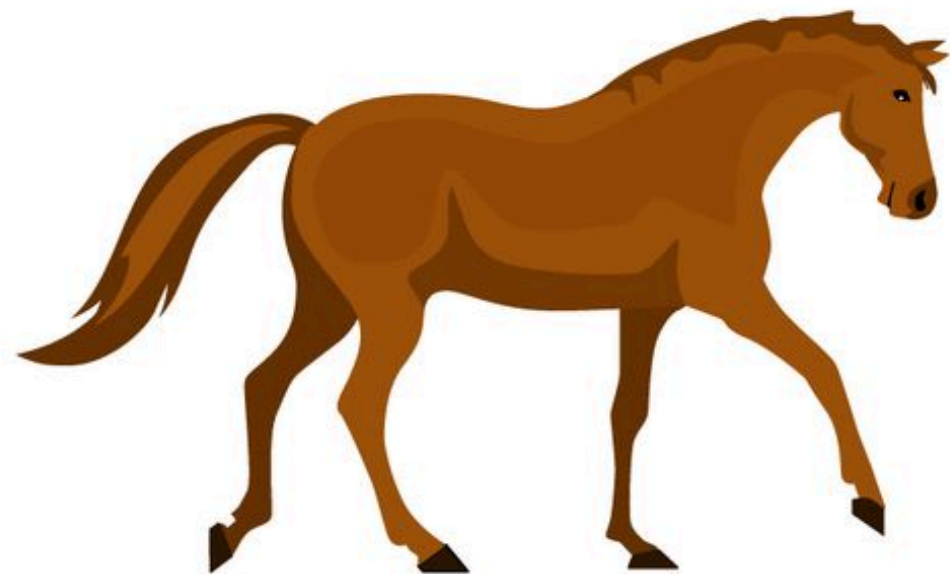
Mineraler kan behöva komplettera foderstaten och finns att köpa som färdiga blandningar. Mineraler och spårämnen behövs för ett starkt skelett, för musklerna och en rad andra funktioner i kroppen. Det är framförallt kalk och fosfor hästen behöver, men även koppar, magnesium och järn. Koksalt tillför 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, höger fram, vänster fram och slutligen vänster fram. Eftersom hästen rör båda sidor likadant kallas den för liksidig.



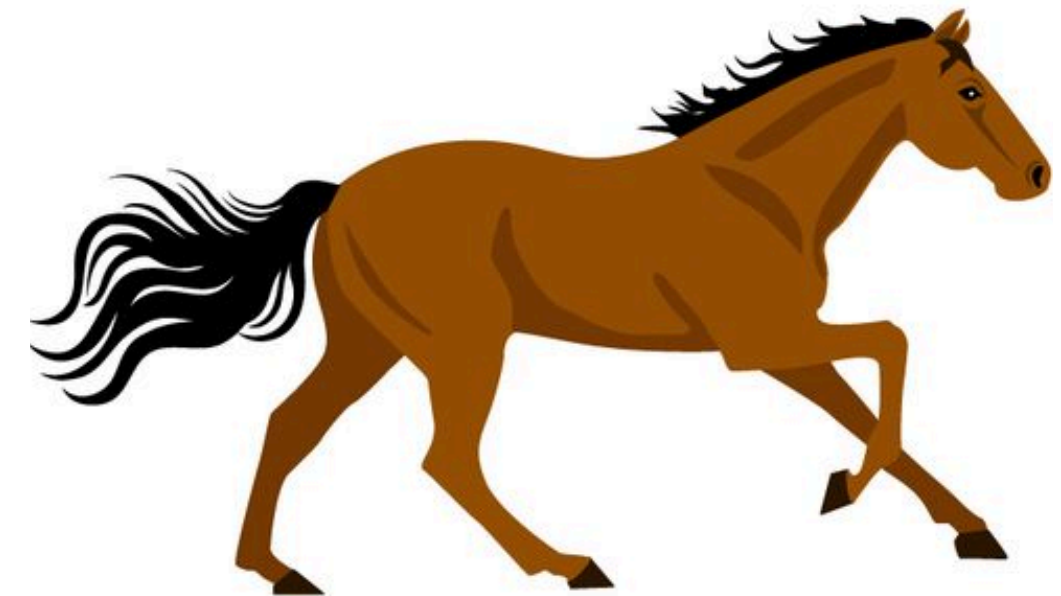
## Trav

I trav sätter hästen ner två hovar samtidigt, det är så kallad tvåtaktig. Hästen börjar med att sätta i höger bakhov och vänster framhov, 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 oliksidig. 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

# Ridsportens grenar

- Dressyr
- Hoppning
- Fälttävlan
- Sportkörning
- Distansritt
- Voltige
- Reining
- Working Equitation
- Mounted games



# Grundregler vid tävling

## Grönt kort

Alla som tävlar, från inbjudningstävling och uppåt, ska ha tagit Grönt kort, oavsett om man är häst- eller ponnyryttare, kusk eller voltigör. Grönt kort är ett bevis på att du har den breda grundkunskap som behövs inför en tävlingsstart.

För att ta grönt kort måste du gå en kurs som hålls av en ridsportsförening

## Ryttarlicens

Från inbjudningstävling och uppåt krävs ryttarlicens. Du löser licens för en klubb och tävlar med den innevarande kalenderår. Efter nyår måste Du lösa en ny licens. För att lösa ryttarlicens måste du för det aktuella året ha betalt medlemskap i en klubb ansluten till Svenska Ridsportförbundet.

Första gången du löser licens måste du också ha Grönt kort (undantag 0\*- tävling/klass och Prova-på-licens, se information längre ner på sidan). Det visar att Du vet och förstått det mest grundläggande om vad som gäller på tävlingar.

Det finns olika typer av licenser

## Hästlicens

Ska du starta inbjudningstävling eller högre nivå (0\*-5\*) behöver din häst/ponny hästlicens. Hästlicensen gäller för ett kalenderår i taget.

Hästen/ponnyn måste vara registrerad i en officiell rasförening för att du ska kunna lösa en licens. En ponny måste dessutom ha ett giltigt mätintyg samt vara chipmärkt för att få tävla.

Det finns olika typer av licenser.

# Code of conduct

- Inom all hästsport är omsorgen om och omvårdnaden av hästen av yttersta vikt.
- Hästens välbefinnande skall alltid komma i första hand, före krav från uppfödare, tränare, ryttare, ägare, hästhandlare, organisatör, sponsorer, media och funktionärer.
- Hästens hälsa och välfärd måste garanteras vid all hantering av hästen, såväl som vid all veterinär behandling.
- Högt ställda kvalitetskrav på fodermedel, hygien, hälsa och säkerhet för hästen måste uppfyllas.
- Tänk på hästens närmiljö. Ventilation, utfodring och vattning måste fungera tillfredsställande. Detta gäller också under transport av hästen.
- Det är viktigt att ständigt verka för ökad utbildning och ökade kunskaper om hästhållning och träning.
- För hästens bästa är det väsentligt att ryttaren är kompetent och kunnig och dessutom i god fysisk kondition.
- Hästen är en levande varelse och detta måste beaktas vid all ridning och träning.
- Metoder som FEI och Svenska Ridsportförbundet anser olämpliga får inte användas.
- Svenska Ridsportförbundet skall på ett lämpligt sätt kontrollera att medlemmar, ridklubbar och distrikt värnar om hästens välfärd.
- De nationella och internationella bestämmelser som gäller inom ridsporten beträffande hästens hälsa och välfärd måste följas inte bara under nationella och internationella tävlingar utan också under träning. Tävlingsregler och bestämmelser måste ständigt granskas för att säkerställa hästens välbefinnande.

# 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.