

**RYTTAR
MÄRKE 4**

Ryttarmärke 4
Teorihäfte



Mål:

Häst- och ryttarvård:

- Jag har god kunskap om hästens utrustning
- Jag kan mocka och har kännedom om olika strömedel och bäddar
- Jag känner till hästens vanligaste sjukdomar
- Jag kan skillnaden på olika bandage och kan under handledning lägga stallbandage
- Jag vet hur man sköter om hästens hovar
- Jag kan under handledning visa häst vid hand på ett korrekt sätt
- Jag vet vad som avgör hästens foderbehov och hur man planerar för utfodring
- Jag känner till olika träningsformer för ryttaren

Dressyr: Rids i LC:1. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för Märke 4. Ryttaren rider enskilt.

Hoppning: Ryttaren ska rida en bana med fyra hinder cirka 0,80 häst/LE ponny, bestående av rättuppstående och stigsprång. Banan ska hoppas i galopp, dock får ryttaren bryta av och fatta ny galopp om så behövs.

Bedömning enligt protokoll för inverkanshoppning.

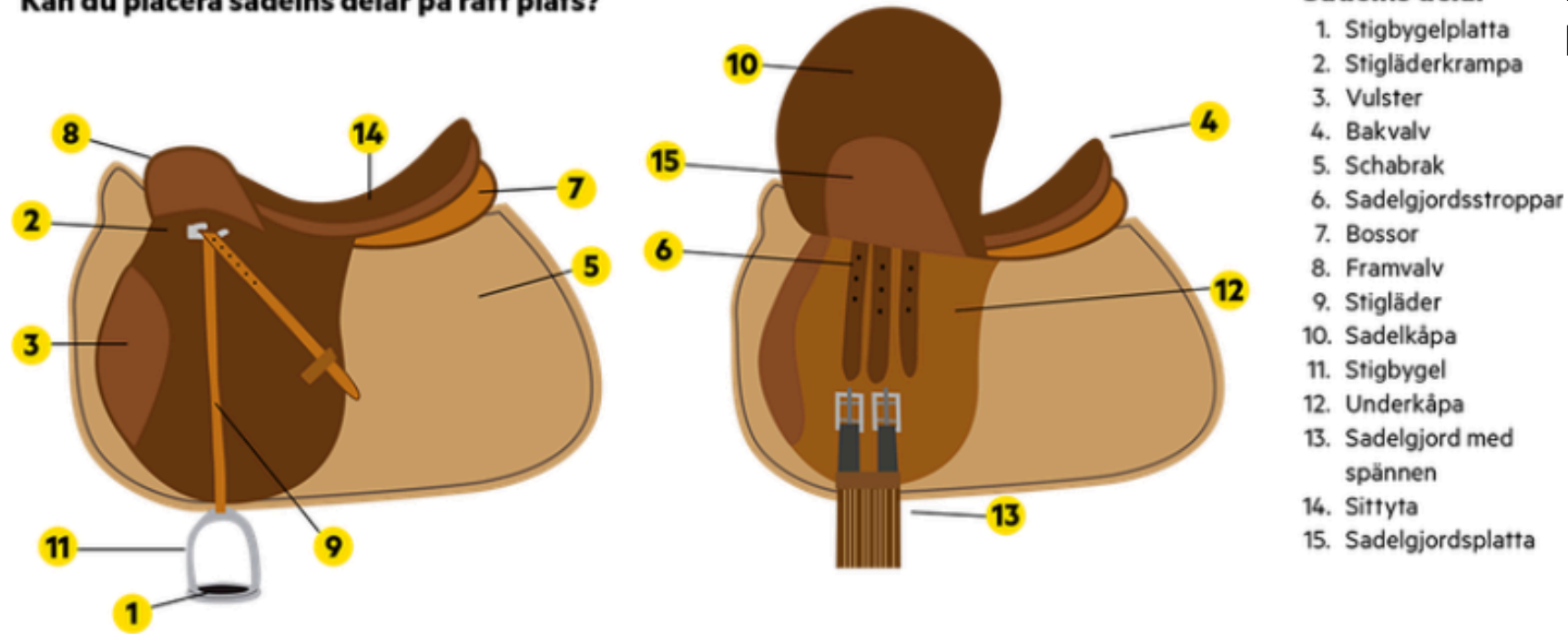
Teori: Provet görs skriftligt eller muntligt.

Färdighetsutveckling

- Jag kan göra halt från trav och rida fram ur halten till trav
- Jag tränar att rida hörnpasseringar på rätt sätt
- Jag kan rida vändning på cirkelbåge i trav och galopp i god balans
- Jag kan rida 15 m volter i trav
- Jag kan rida hästen i god takt och balans
- Jag tränar på att rida små tempoväxlingar med bibehållen takt och balans
- Jag har kännedom om vad som menas med att hästen är lösgjord och känner till grunderna om hästens form
- Jag har travat över bommar på rakt och böjt spår
- Jag kan inverka på hästen i galopp i lätt sits
- Jag har hoppat hinder med anridning i trav och galopp
- Jag kan hoppa en studsserie med god balans och följsamhet
- Jag har provat att hoppa en enklare bana i galopp
- Jag vet vad som gäller i skog och mark och klarar av att rida hästen i terrängen i samtliga tre gångarter

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

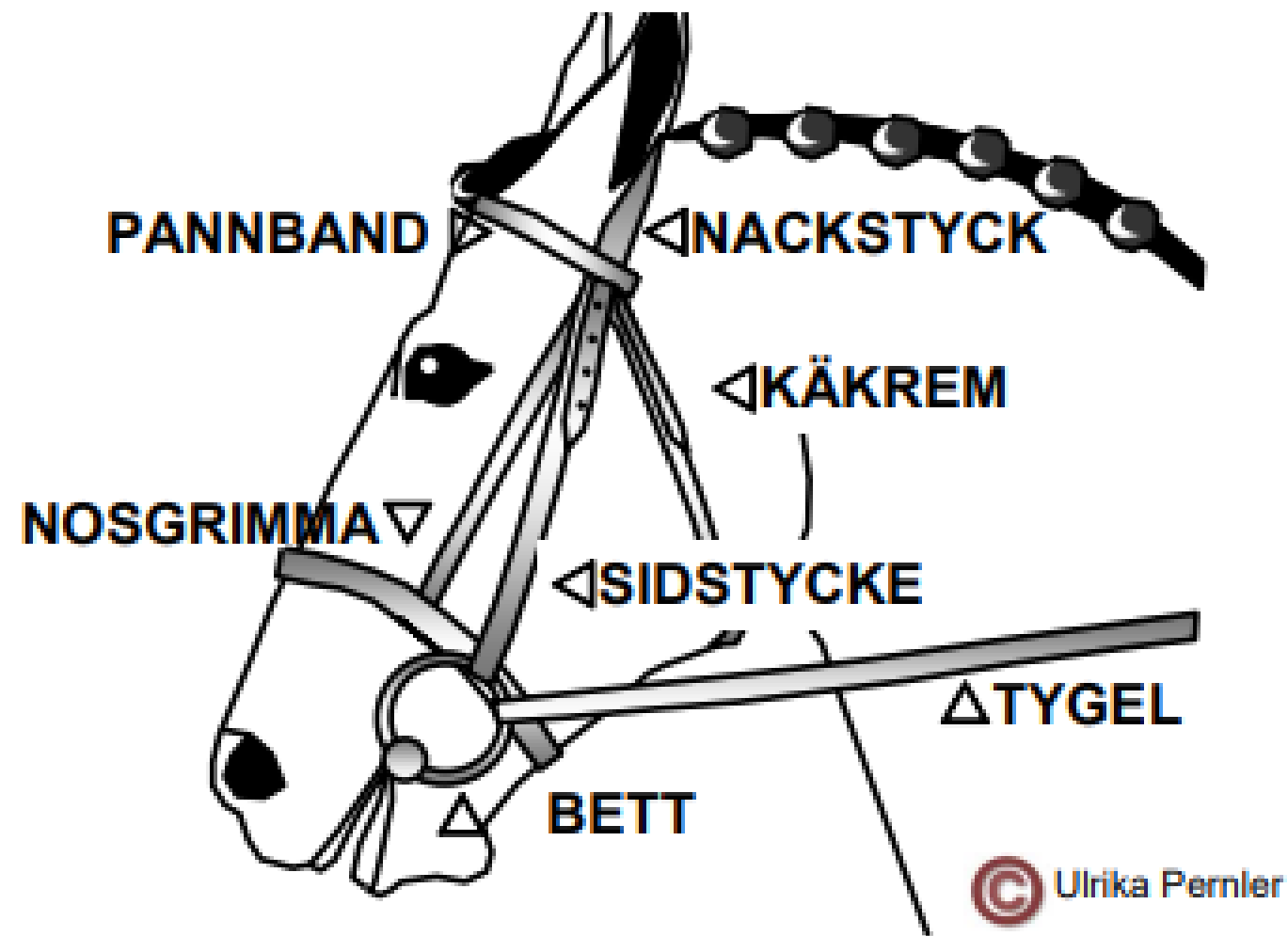


Hoppsadel



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.

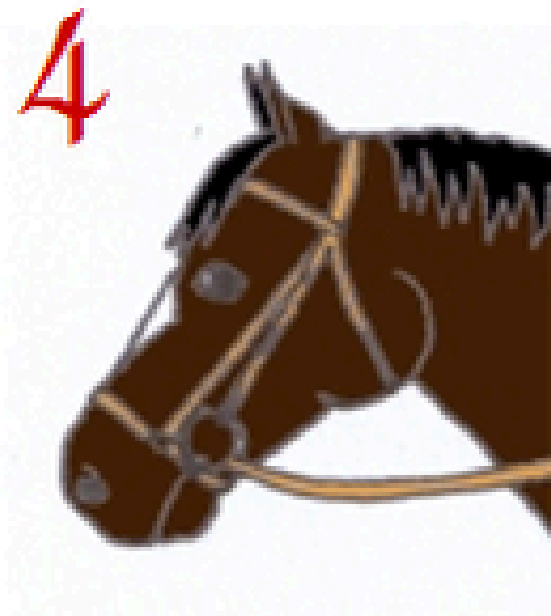
För in bettet i munnen med vänster hand. Om hästen inte öppnar munnen kan du föra in en eller två fingrar i hästens mungipa. Var noga med att göra det vid lanerna där hästen inte har tänder.

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.

Bett

Det finns många olika sorters bett. Det är olika skarpa och passar olika typer av hästar och ryttare. Vissa får man inte tävla med och vissa måste man ha när man tävlar.



Tredelat träningsbett. Det här är ett av de vanligaste betten. Det är tillåtet att tävla dressyr och hoppning med det här. Ibland är det även tvådelat. Man kan ha olika längd och tjocklek på betten. Det är viktigt att bettet passar.



Tredelat med fasta ringar. Det här bettet har fasta ringar.



Odelat träningsbett. Här är ett bett som inte är delat. Kan även kallas rakt bett.



Pessoabett. Det här är ett tvådelat pessoabett. Det är vanligare att använda när man hoppar men är inte tillåtet att tävla dressyr med. Man kan sätta tyglarna i vilken ring man vill. Man kan även använda delatygel. Här kan man få en hävstångseffekt vilket gör att bettet blir lite skarpare. Då får man vara lite mer försiktig med sina tygeltag.



Rakt gummibett. Ett bett som inte är gjort i stål som de andra. Den använder man ofta till hästar som är känsliga i munnen. Får man ej tävla dressyr med.



Kandar. Kandar består av ett stångbett med kedja och ett bridongbett. Stången ger stor hävstångseffekt tillsammans med kedjan som man sätter under hakan, i kindkedjegröpen. Bridongen är ett smalt träningsbett. Kandar använder man i högre dressyrklasser, och när man kommer upp på de högsta nivåerna måste man ha kandar.



Hackamore. Hackamore har inget bett i munnen, utan verkar på nosryggen. Det kan man använda om hästen har sår eller andra problem i munnen.



Stigbett. Stigbett eller hingstbett används när man leder hästar. Man sätter fast grimskaflet i ringen och den vågiga delen är i hästens mun.

Smörja tränns och sadel

Mycket av hästens utrustning är tillverkat i läder som är vanlig hud oftast från kor. Som all hud måste den återfuktas och hållas mjuk. Därför putsar man och smörjer hästens utrustning. Annars blir lädret hårt och spricker, så utrustningen går sönder mycket lättare. Man använder en speciell tvål och ljummet vatten, med hjälp av en tvättsvamp så gnider man in tvålen i lädret för att göra rent det. Tvålen ska börja skumma lite och man fortsätter tills skummet är borta. Denna typ av tvätt kan man göra på tränset varje dag men på sadeln så ska man vara något mer sparsam då sadlarna är mer känsliga. Efter tvätten kan man fetta in utrustningen för att ge ännu mer återfuktning till lädret. Men att fetta in utrustningen bör man vara något sparsam med och gör det max en gång i veckan.



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.

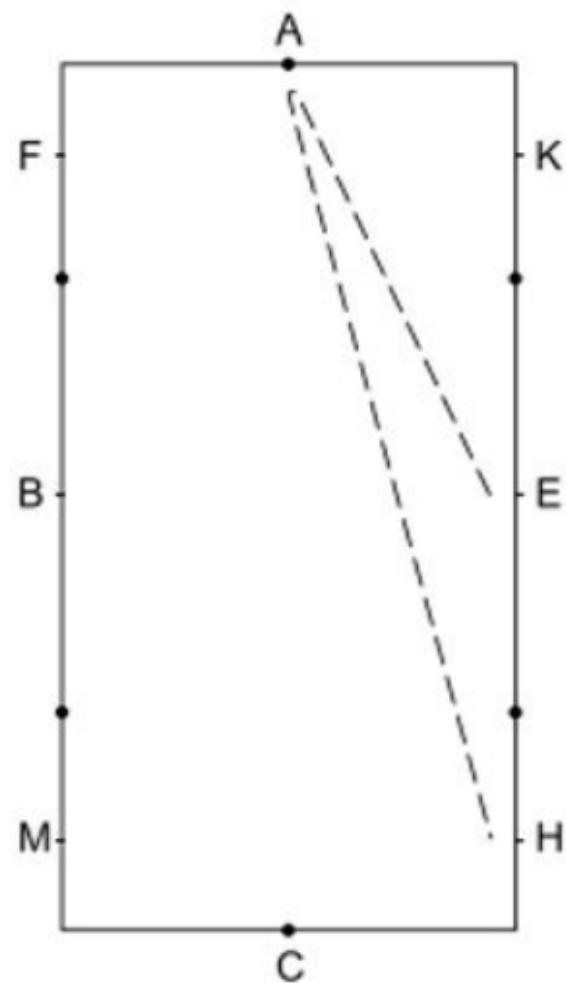
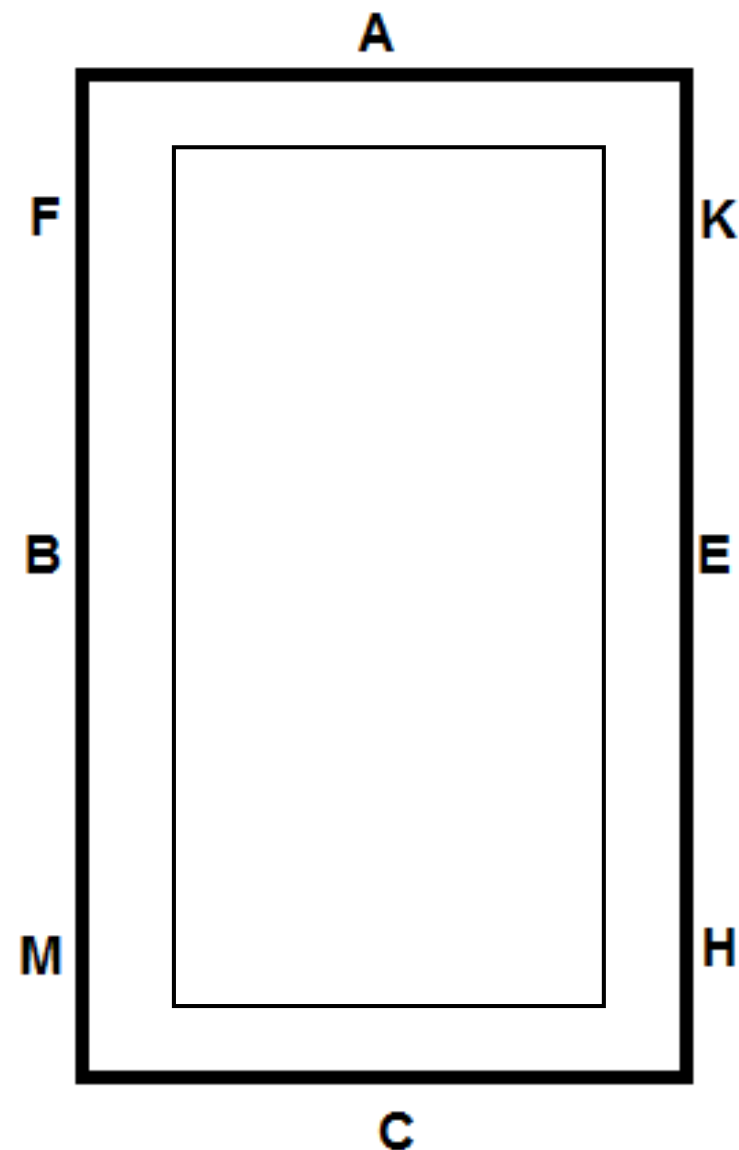
10. När domaren är färdig med bedömningen av rörelserna ställer du upp hästen på samma sätt som i början av visningen, och står kvar tills domaren tackar.

Ridbanan

Fyrkantsspår

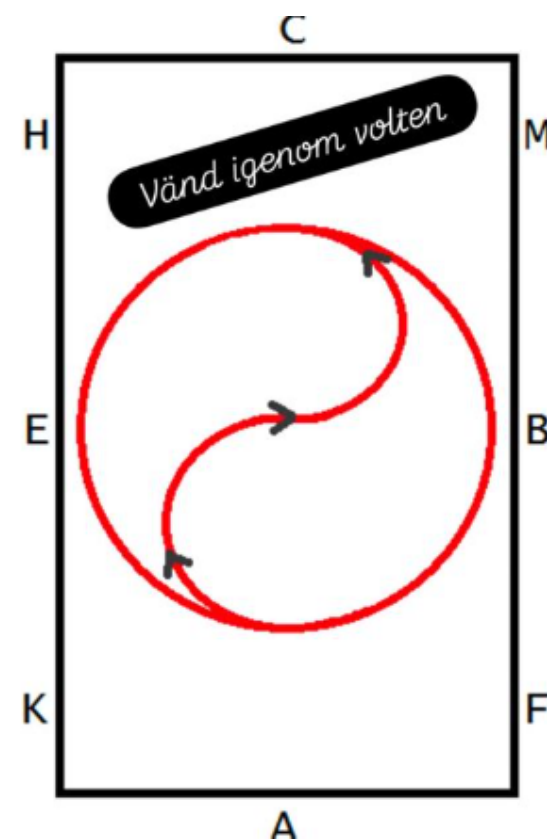
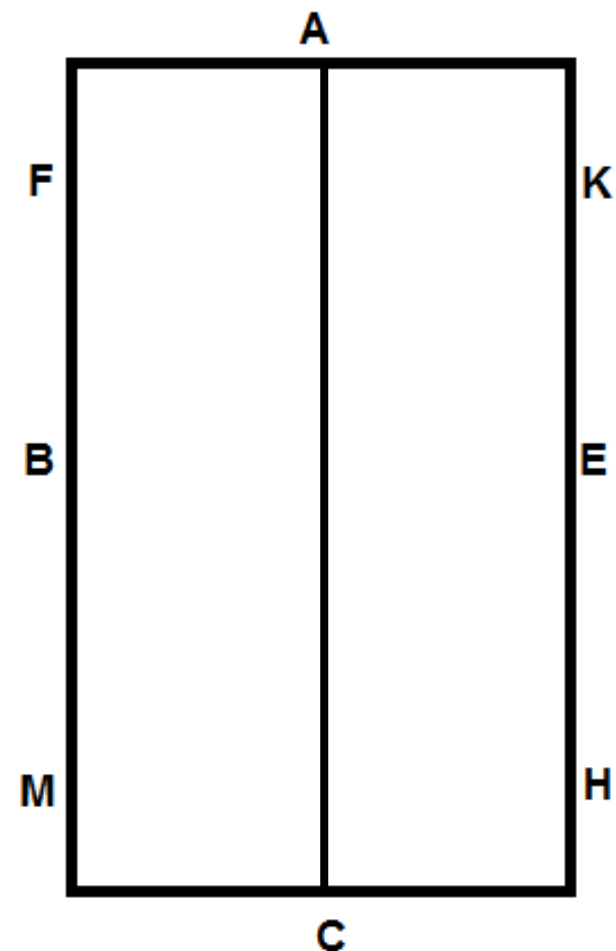
Minnesregel för ridbanans bokstäver:

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



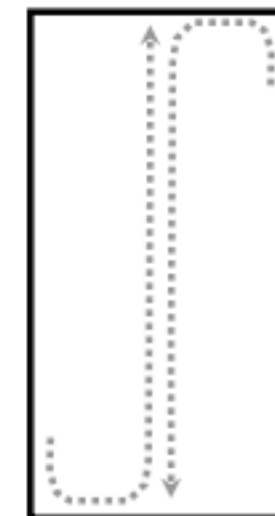
Hörnlinjen och förlängda hörnlinjen

Medellinjen

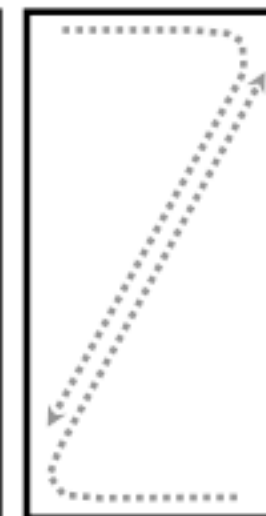


Ridbanans ridvägar

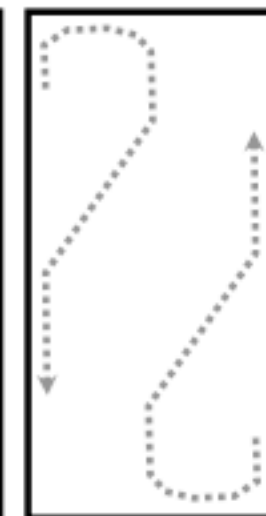
Ulrika Pernler



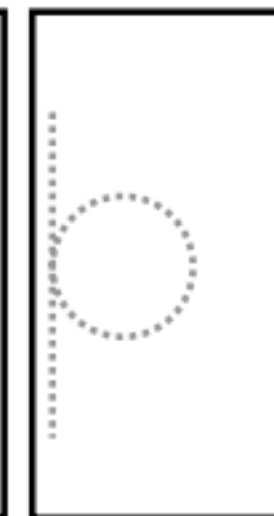
Vänd rätt upp
Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.



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



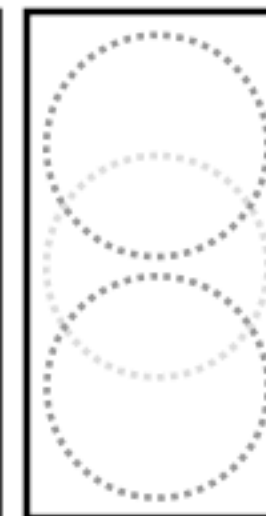
Vänd halvt igenom
Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.



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.



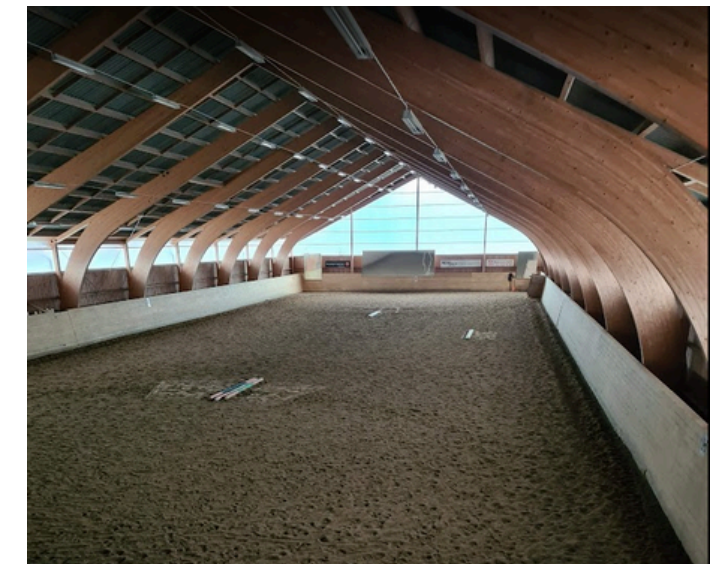
Byt om volt
Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.



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

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.



Allemansrätt och ridning i trafik

Allemansrätten är en fantastisk möjlighet för alla att röra sig fritt i naturen, så även för ryttare och hästar. Men det kräver att vi visar hänsyn till djur och natur, att vi inte stör och inte förstör. Du kan inte rida riktigt överallt.

Det finns några enkla regler du behöver känna till som ryttare i naturen.

- **På vägen**
 - Det är tillåtet att rida på skogsbilvägar och andra enskilda vägar, så länge det inte innebär skada på vägen som exempelvis vid tjällossning. Då kan vägens ägare förbjuda ridning där. Är du osäker, fråga alltid ägaren.
- **På privat mark**
 - Detsamma gäller för åkrar, vallar och planteringar (även skogsplanteringar) samt liknande områden som lätt kan skadas. Du behöver markägarens tillstånd för att rida där. Det gäller även stubbåkrar. Det är alltid markägaren som bestämmer om du får rida på stubben eller inte. Det är extra viktigt att skapa en god relation med markägare om du rider ofta och regelbundet i samma område och om du vill lägga ut stockar som hinder.
- **I skogen**
 - När marken är blöt och känslig, vanligtvis under vår och höst, ska du undvika att rida på mjuka skogsstigar, ängar och i hagar. Var alltid försiktig när du rider på stigar med synliga trädrötter, så att hästen inte trampar sönder rötterna. Då kan det bli rotröta i trädet och virket förstörs. Undvik att rida på vandringsleder, i motionsspår eller i skidspår – på vissa ställen är det straffbart enligt lokala ordningsföreskrifter.
- **I naturreservat**
 - I nationalparker och naturreservat är naturen extra känslig och här gäller inte allemansrätten på samma sätt som i övrigt. Läs på anslagstavlor i området vad som gäller. Är du osäker – kontakta kommunen eller länsstyrelsen.
- **På stranden**
 - Här gäller allemansrätten, men det är upp till varje kommun att bestämma när det är tillåtet att rida. De flesta stränder har hund- och ridförbud under badsäsongen, men är ridbara under övriga delar av året. För att veta mer exakt, ring din kommun och fråga.

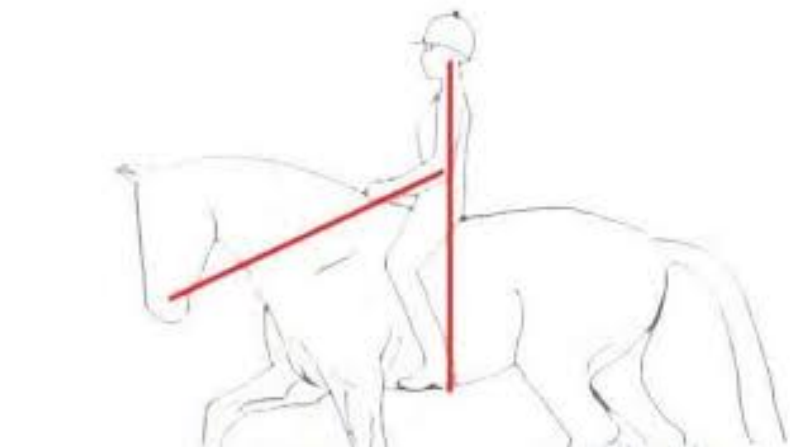
Vissa regler i trafiken som riktar sig speciellt till ryttare

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



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.



RYTTARENS SITS & INVERKAN

Axeln och skuldran ska vara avspänd. Den ska tillhöra tygeln snarare än resten av kroppen. En lösgjord axel/skuldra är A och O för en lösgjord arm och därmed en bra hand! Ryttarens skuldror ska ha samma vinkel som hästens

Handen skall vara stängd med lite vinkel på handleden. Handleden ska vara mjuk och kunna vika sig något inåt.

Underskänkeln skall ligga intill hästens sida och driva med lätta impulser, när ryttaren vill påverka hästens bakben.

Foten ska stå stadigt i stigbygeln!!! Detta är en av de avgörande grejerna för ryttarens balans. Kraften ska gå neråt i stigbygeln och svikta neråt. Hälen som lägsta punkt

Huvudet bärs upp av ryggraden. Blicken i färdriktningen.

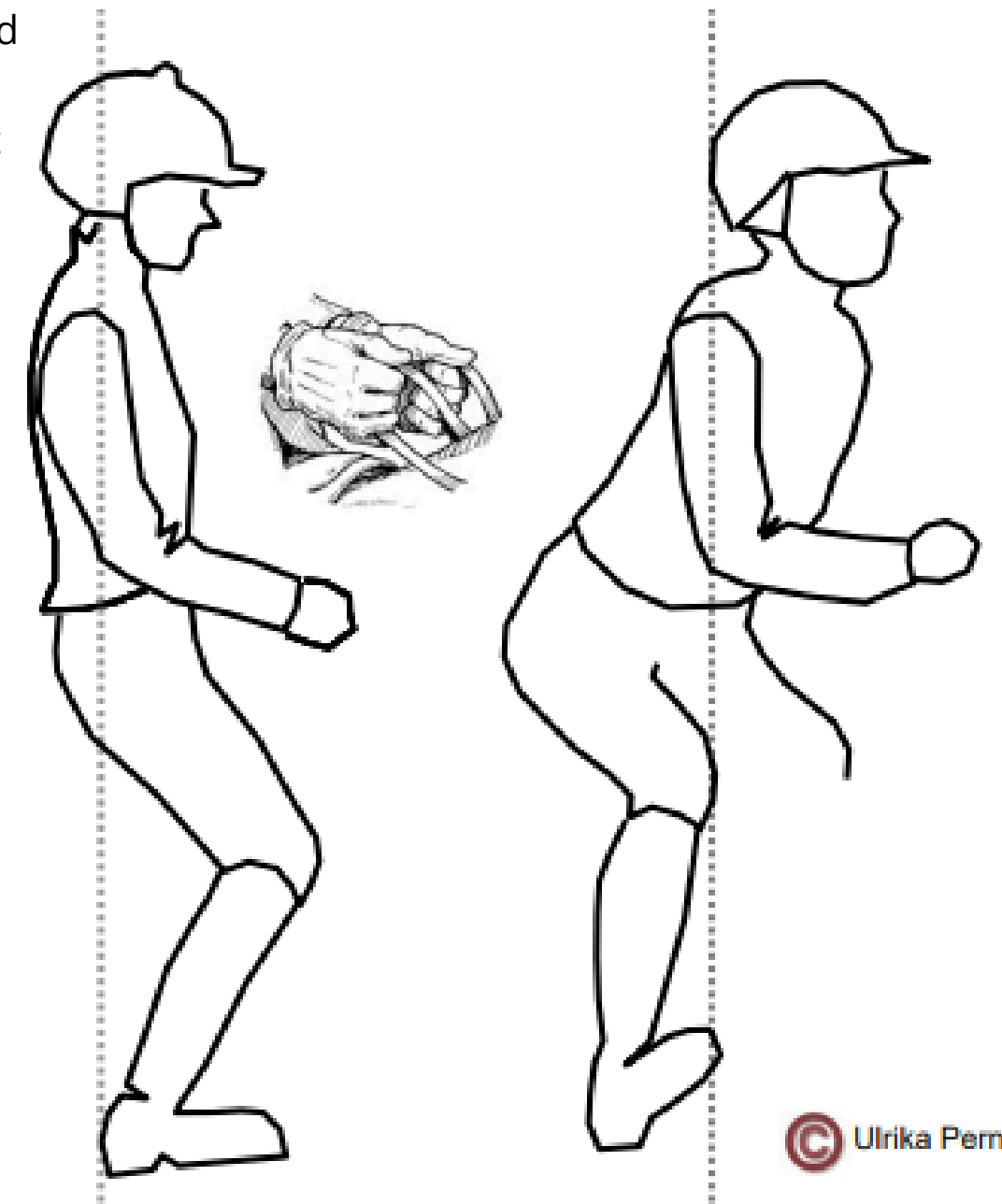
Kota ligger på kота genom hela ryggraden. **Bål** och ryggmuskulatur stabiliserar ryggraden.

Armbågen är ett gångjärn som ska vara avspänt! Armbågen ska kunna röra sig och anpassa sig.

Bäckenet skall vara som ett rörligt gångjärn. Här ska ryttaren vara avspänd och rörlig och släppa upp hästens rygg likt en hand som fångar en studsboll. Obs ej forcera!

Låret /överskänkeln ska vara avspänd-först då kan höften vara avspänd! Överskänkeln får aldrig klämma mot

Knäleden ska också fungera som ett gångjärn. När ryttaren driver med underskänkeln böjs knät och då när ryttaren hästens sida utan att sra upp överskänkel eller hæl.



© 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.

Stigbygeln placeras där foten är som bredast

Ryttarens hjälper

Grundhjälp

Skänkelhjälp

Tygelhjälp

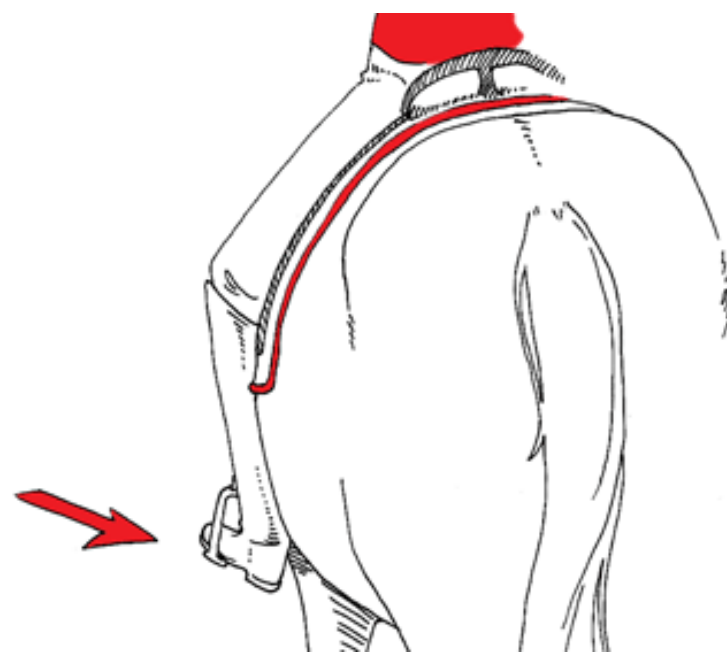
Vikthjälp

Förstärkande hjälper

Spö

Röst

Smackning



Vikthjälp

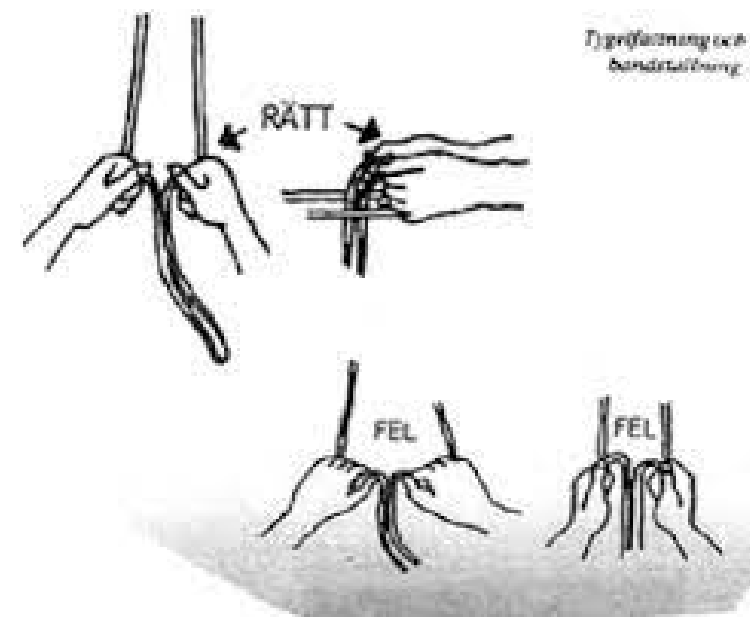
- Huvudsakligen framåtdrivande
- Höfterna till axlarna
- Dubbelsidigt belastande
 - Bålen
 - Distinkt fotförflyttning
 - Bakben
- Ensidigt belastande
 - Vändsande och ställande
 - Vikande sida, fel belastning
- Avlastande
 - Framåtlutande
 - Lätta ryggen

Skänkelhjälperna

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

Tygelhjälperna

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



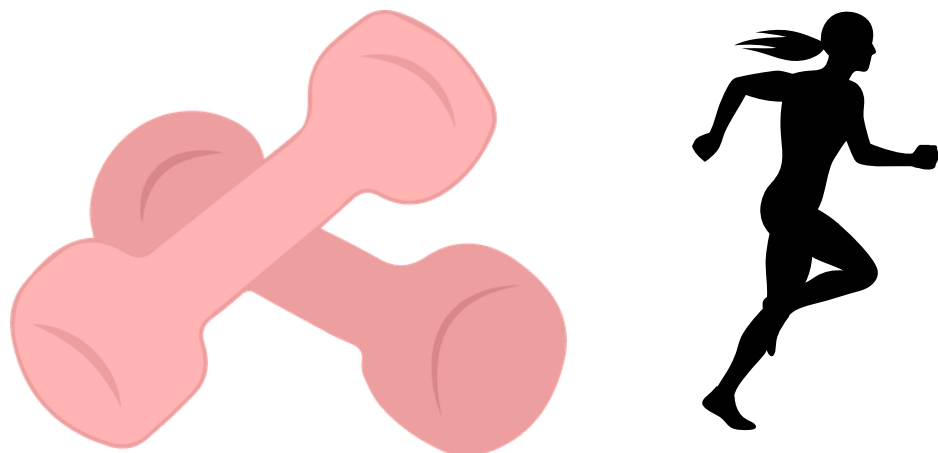
Ryttarvård

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



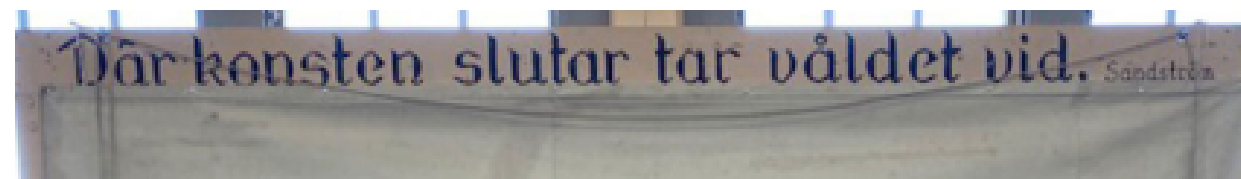
From theory



From practice



From mistakes



Before you can be great, you have to be good



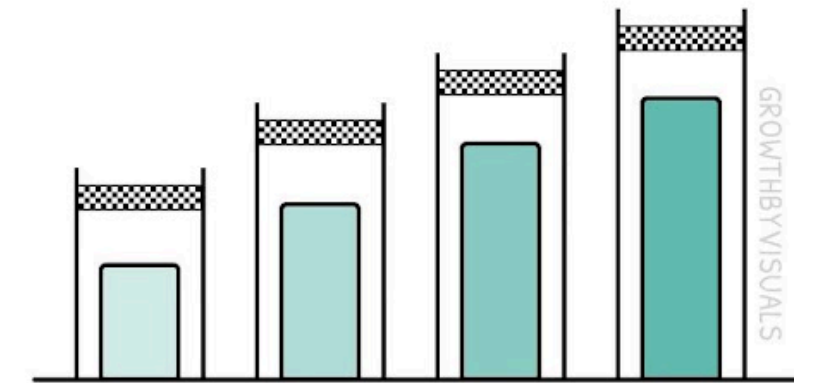
Before you can be good, you have to be bad



Before you can be bad, you have to try



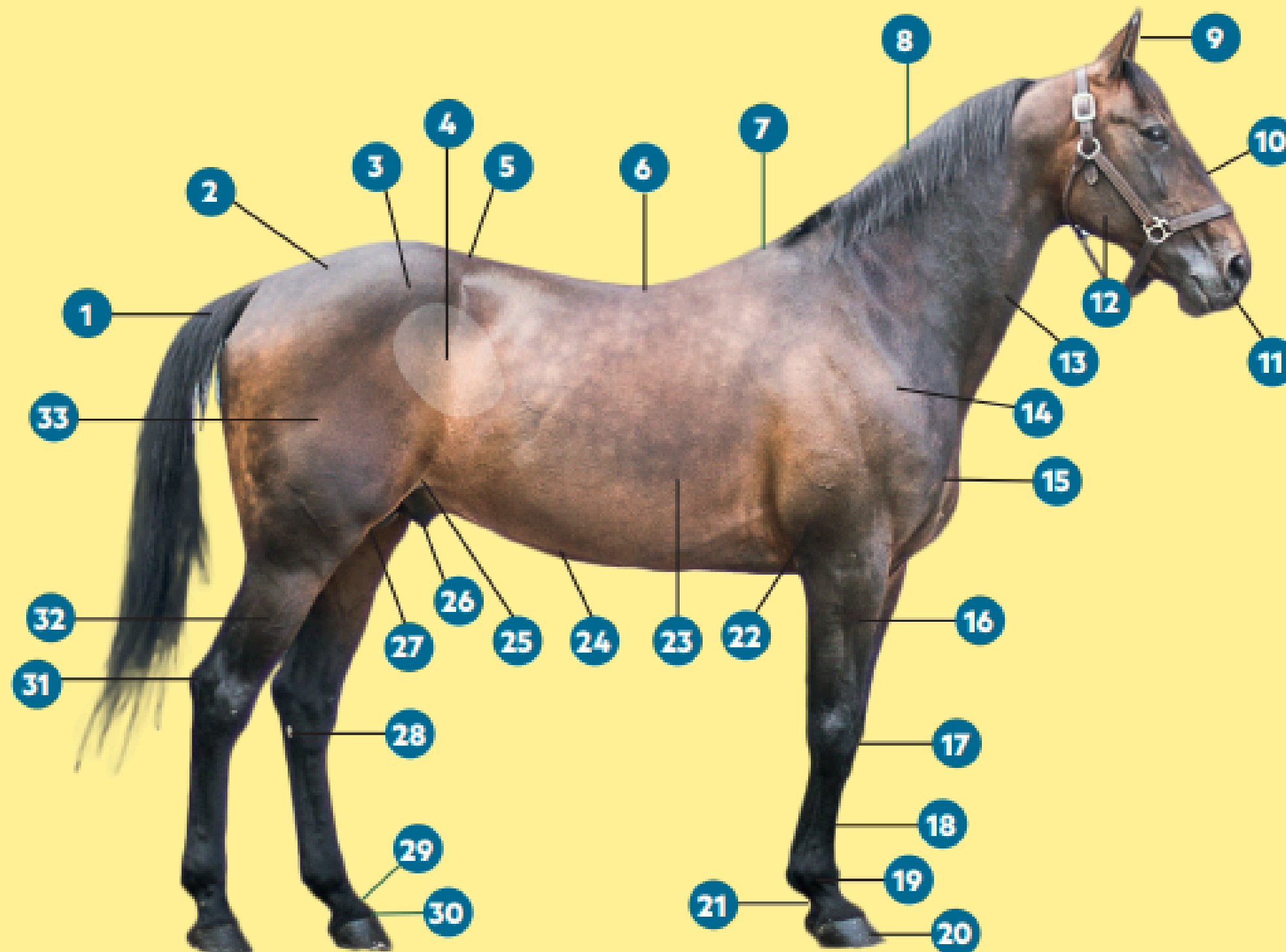
Maybe you don't realize how far you've come



Because you keep raising the bar



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) | |

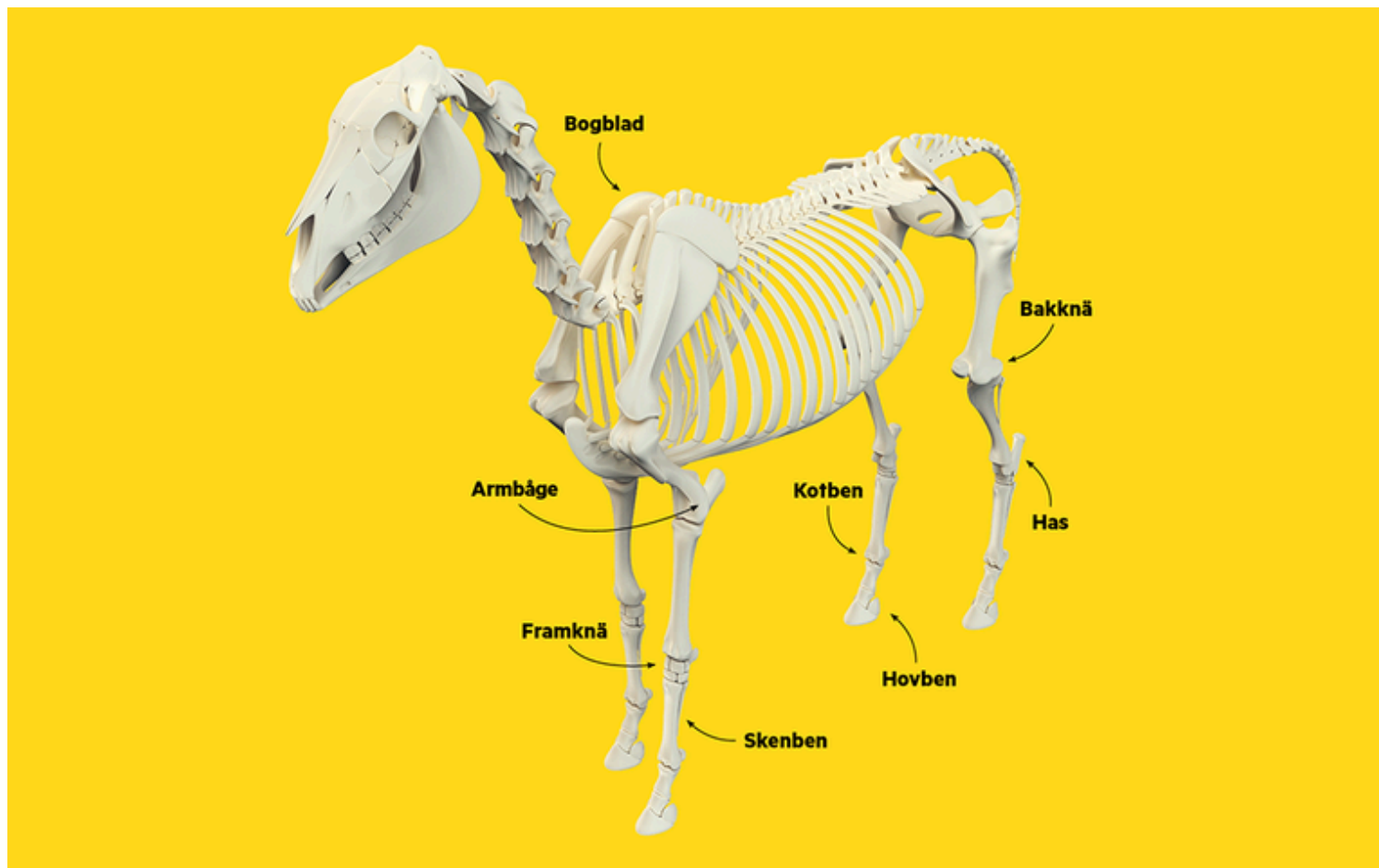
Anatomi

Skelettet

Hästens skelett består av cirka 207 ben och kan delas upp i två stora delar. Det exakta antalet ben varierar mellan raser, så det går inte att ange ett exakt antal som gäller alla hästar. Den ena delen består av huvud, hals och bål, den andra av extremiteterna, det vill säga benen. Skelettet har flera uppgifter. Det bildar en ram och ett skydd för alla andra organ i kroppen, det är en mineraldepå för kroppen och det innehåller benmärg som är med och bildar nya blodkroppar.

Ryggen

Ryggen är en väldigt utsatt punkt hos hästen eftersom det är den som bär upp ryttaren. Av alla delar i hästens rörelseapparat är ryggen också en av de mest komplicerade. Ryggen och halsen är dessutom delar av hästen där det som döljer sig under huden ser helt annorlunda ut än hos människan. Hos människan ligger rygg- och nackkotpelaren nära huden, men hos hästen finns den djupare ner, täckt av muskler och bindväv. Ryggmuskulaturen löper både ovanför och under själva ryggkotpelaren och längs med tornutskotten, de skelettdelar som "står upp" ovanpå kotorna. Ju bättre musklad hästryggen är, desto mer fördelas belastningen från ryttaren. Ryttaren sitter egentligen inte på själva ryggkotorna – som ligger mycket djupare än de flesta inser – utan på just tornutskotten. De fungerar också som muskelfästen.



Hullbedömning på häst – steg för steg

Så här gör du för att ta reda på om din häst är i lagom hull, oavsett om den är för tjock eller för smal.

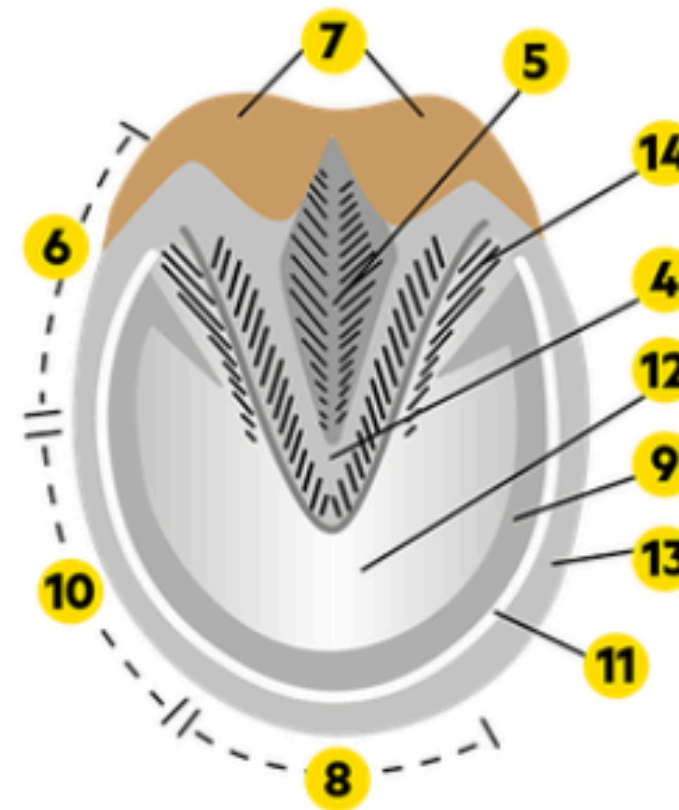
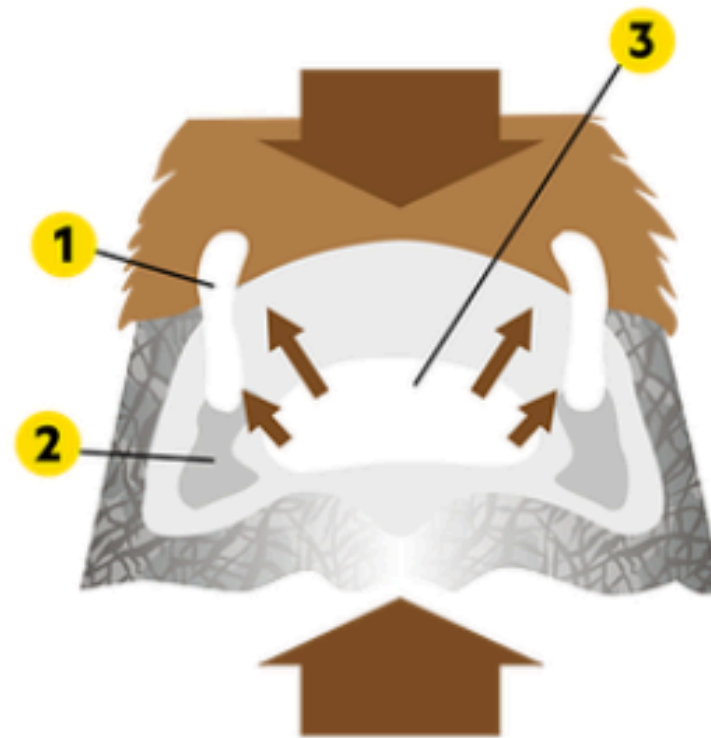
1. Börja med att titta på hästen
2. Titta på helhetsintrycket. Hur ser hästen ut över buk, länd, rygg, manke och svansrot? Verkar den rundare än vanligt eller ser du benstrukturen tydligt?
3. Känn efter över revbenen
4. Placera handen bakom hästens bogblad och dra den bakåt längs sidan. Du ska kunna känna revbenen lätt, men de ska inte synas tydligt. Om du måste trycka med handen för att känna revbenen är det ett på överhull. Om revbenen syns utan att du känner efter är det tecken på underhull.
5. Känn efter eventuella fettdepåer
6. Undersök och känn efter fettdepåer över manken, bakom bogbladet, vid länden och korset samt runt svansroten. Fettdepåer i dessa områden kan tyda på att hästen har lagt på sig mer än den bör.
7. Kontrollera mankammen – finns tecken på fettnacke?
8. Placera händerna bakom hästens öron och känn längs mankammen. En fast och stram mankam är normalt. Känns mankammen mjuk, tjock eller viker sig åt sidan? Då kan det vara tecken på fettnacke.



Ingen hov, ingen häst

Kan du placera hovens delar på rätt plats?

1. Hovbrosk
2. Hovben
3. Elastiska putan
4. Stråle
5. Mittstrålfåra
6. Traktdel
7. Ballar
8. Tådel
9. Lamellrand
10. Sidodel
11. Vita linjen
12. Sula
13. Bärrand
14. Sidostrålfåra



Hovens utseende och kvalitet beror på en kombination av medfödd exteriör och hovvård. På utsidan ser hoven ut att vara en helt egen enhet på benet, men innanför hovkapseln har hoven enskilda ben, ledbrosk och ligament som ska hålla ihop alla delar: blodkärl, nerver plus den elastiska putan som är med och säkrar stötdämpningen i hoven. Det som händer i hoven påverkar benet högre upp, och tvärtom.

Hoven är elastisk och dämpar stöten vid isättning och klarar dessutom av en stor belastning. När hoven belastas utvidgas den i trakterna och går tillbaka igen när belastningen upphör. Den här rörelsen kallas för "hovmekanismen". Den är också viktig för blodcirkulationen i hoven. En hov växer ungefär 1 centimeter i månaden. En hovslagare bör verka och eventuellt sko hästen var 6:e-8:e vecka.

Vid halka och gräsridning kan det vara bra med broddar, men broddar förhindrar också hästens rotationsrörelse och kan slita på hästens ben.

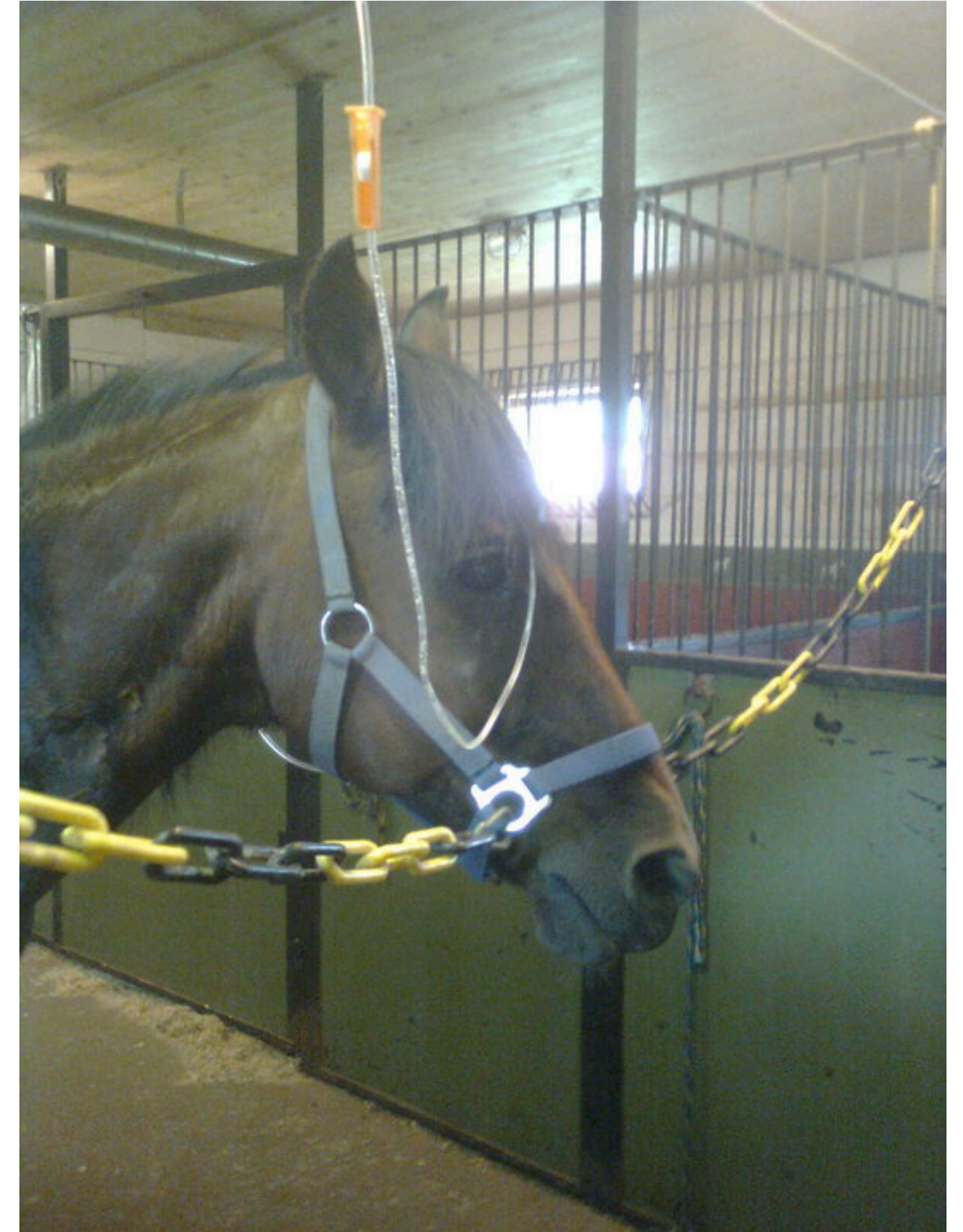
Hästens värden

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. Den ska
vara rosa och ska återgå till sin färg på
någon sekund efter att man tryckt på
den. Man kollar även om hästen är
uttorkad.



Vanliga sjukdomar

Kvarka: Hästarna får ofta en allvarlig och smärtsam luftvägssjukdom med variga bölder i huvudets lymfknutor, men symtomen kan i vissa fall vara lindriga och likna en vanlig förkylning. Detta upptäcker man ofta genom att hästen snorar, hostar och har feber.

Mugg: Det säkraste tecknet på mugg är sårskorpor i karleden. Ibland uppstår värme, ömhet och svullnad. På opigmenterade ben kan man också se en rodnad i huden.

Fång: Hästens symptom vid ett fånganfall är den klassiska fångställningen: hästen står med kroppsvikten förskjuten bakåt, framhovarna placerar den framför sig och bakbenen in under sig. Hovarna är mycket varma och man kan känna en tydlig puls i blodkärlen på båda sidor av kotan. Feber är också ett tydligt symptom vid fång.

Kolik: Kolik är ett samlingsbegrepp för smärtsamma tillstånd i mag- eller tarmsystemet hos hästen. Symptomen på kolik kan variera från nedsatt aptit till ett okontrollerat rullande. Symptom kan vara att hästen tittar åt flankerna, börjar svettas okontrollerat, får diarré eller ingen avföring alls. Att hästen får kolik kan bero på dåligt foder eller brister i utfodringsrutinerna. Om din häst har kolik, ta bort allt foder och ha mycket strö i boxen så att den kan rulla sig. Visar den lindriga symptom kan veterinären ge rådet att gå ut och leda hästen så att tarmaktiviteten kommer i gång. Det är mycket viktigt att en häst med kolik inte lämnas utan uppsikt och att hålla kontakt med veterinär. Försämras tillståndet måste hästen komma till klinik.

Ringorm: Ringorm är en hudsjukdom hos hästar som ger håravfall och hudförändringar. Sjukdomen orsakas av en sorts mögelsvamp, så kallade dermatofyter. Svampens sporer sprids direkt mellan hästar och indirekt via utrustning och miljö. Sporerna lever länge i miljön, vilket är ett problem vid sanering. Ringorm kan också infektera andra djurslag och människa.

Hästinfluensa: Hästinfluensa är en sjukdom som orsakas av ett influensavirus. Hästar som inte fått vaccination kan bli väldigt sjuka i hög feber, få ont i musklerna och hosta. Det är en luftburen, mycket smittsam sjukdom och hästar inom 30 meter kan smittas utan att ha haft någon närmre kontakt med den sjuka hästen. Normalt sett är en häst smittsam i ungefär en vecka men längre tid kan förekomma.

Strålröta: Det kan finnas flera orsaker till att hästen får strålröta. Det kan bero på en dåligt utvecklad stråle, att hoven inte kratsas regelbundet, att hästen har varit för stillastående, att boxen eller spiltan inte är tillräckligt rengjord eller att hästen går i leriga och smutsiga hagar. Du märker att hästen har strålröta om strålens horn är mer eller mindre bortfränt eller trasigt på grund av bakterier och om de uppkomna håligheterna är fyllda med smuts och luktar illa. Hästen kan vara mer eller mindre halt. Om du misstänker strålröta, ta hjälp av en utbildad hovslagare och en veterinär.

Sår:

- För att effektivt behandla sår hos hästar är det viktigt att först rengöra såret noggrant för att förhindra infektion
- Valet av förband till såret beror på sårets typ och läge. Vanliga förband inkluderar sterila gasbinda och självhäftande bandage. För djupa eller större sår kan en veterinär rekommendera specifika sårskydd eller avancerade bandage
- Håll noga koll på tecken på infektion, som rodnad, svullnad, eller varbildning. Regelbunden rengöring och användning av antibiotiska salvor kan bidra till att förebygga infektioner
- Allvarliga sår eller de som inte läker som förväntat bör alltid bedömas av en veterinär. Professionell bedömning är avgörande för korrekt behandling och för att undvika långsiktiga komplikationer

Stallapotek

- febertermometer
- brems
- bomull
- sårtvätt
- koksaltlösning
- blodstoppare
- förband och sterila kompresser av olika slag
- gasbinda, elastiska lindor, självhäftande bandage
- mild tvål
- sax och stor pincett
- mjukgörande salvor
- engångshandskar (används vid all sårvård)

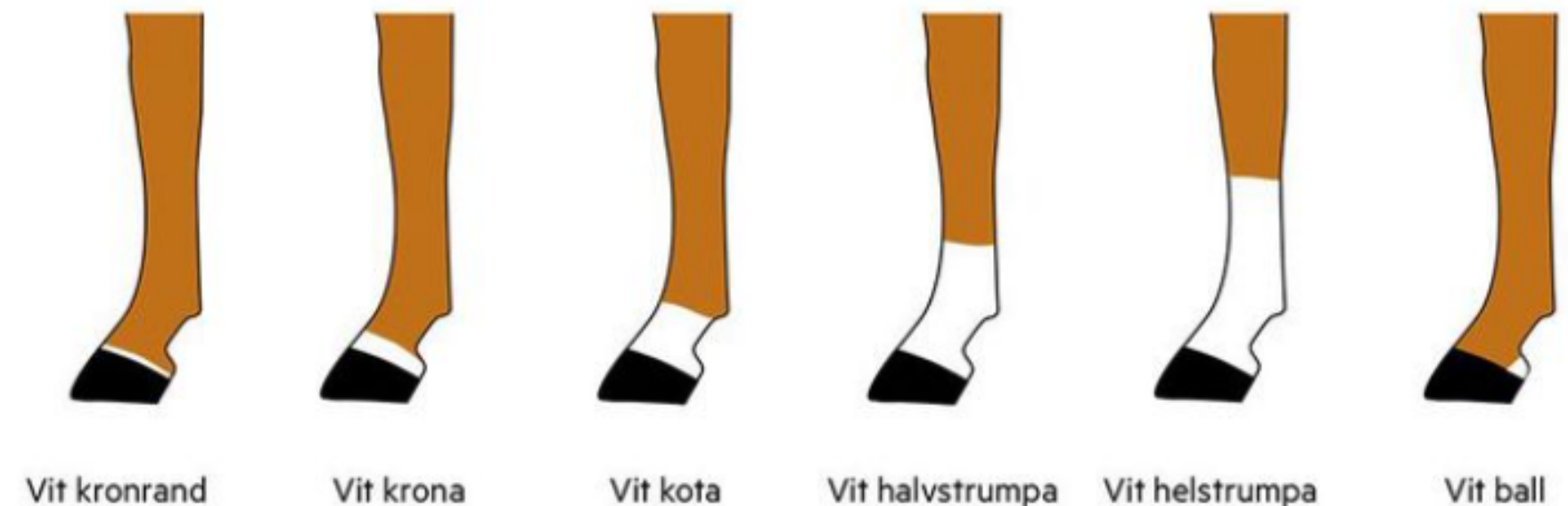
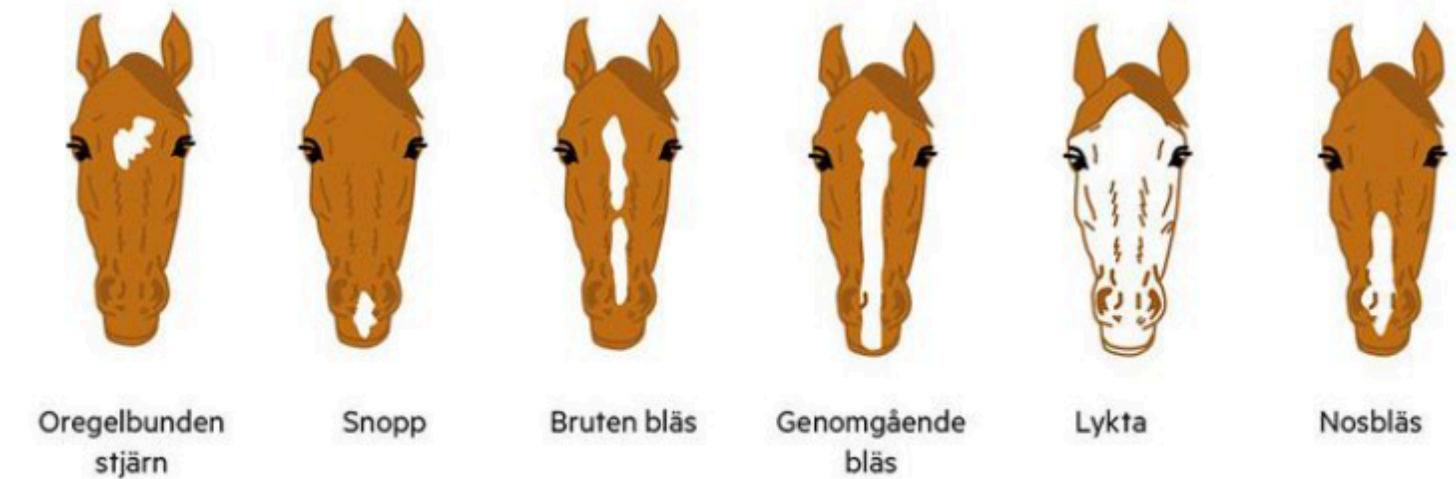
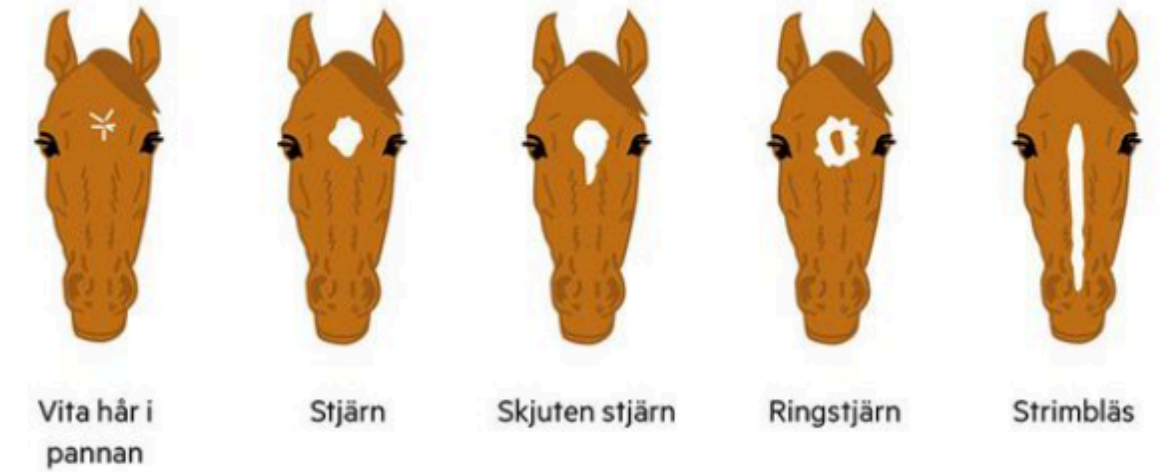


Hästens hårrem

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 (brun svart och fux), blandade (skimmel och stickelhårig) och brokiga (skäck och tigrerad), men sorteras först och främst utifrån tamfärg, viltfärg, och albinofaktor.



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



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



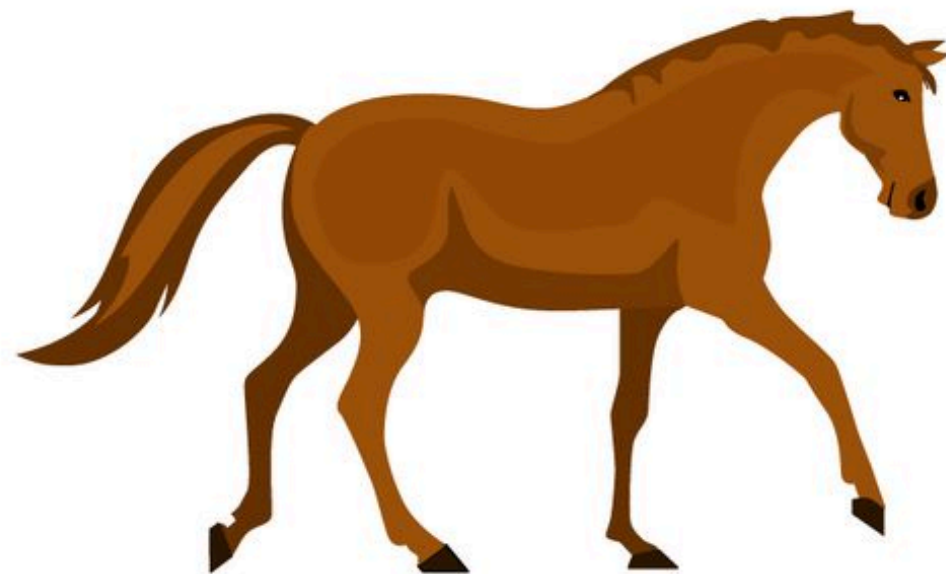
Vilar/avslappnad

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.

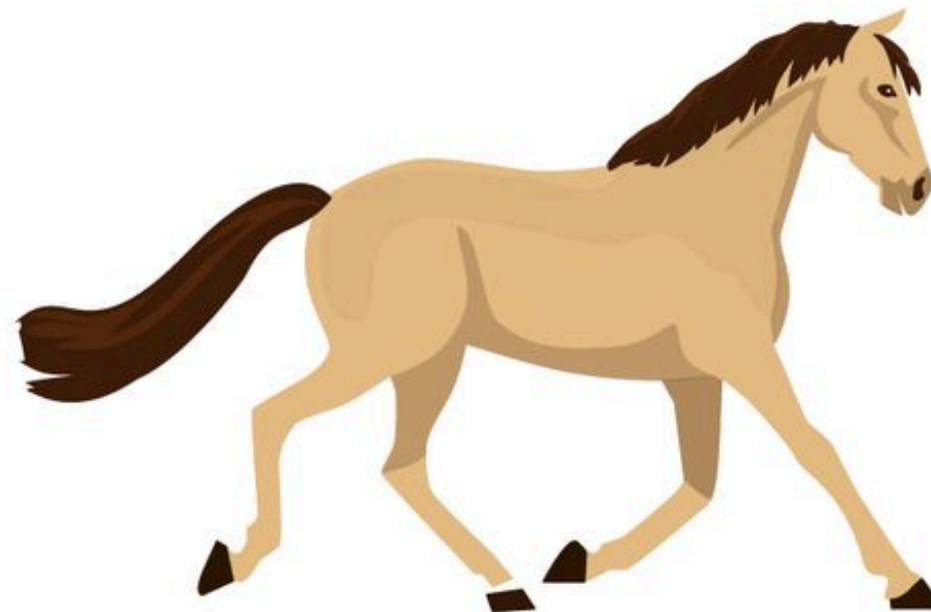
Skritt

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



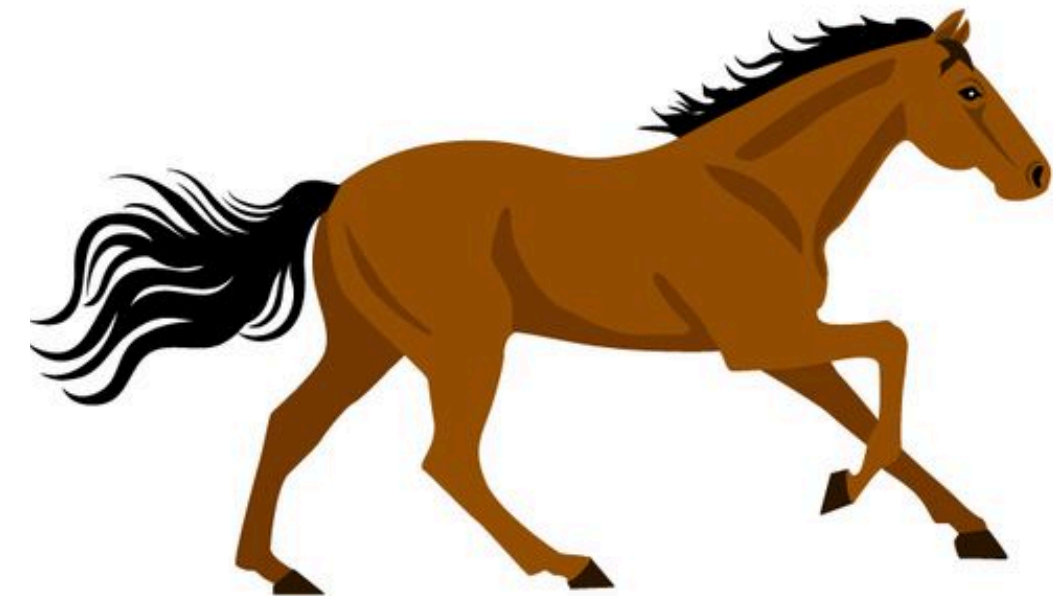
Trav

I trav sätter hästen ner två hovar samtidigt, det 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 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:



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. Vid vila behöver hästen 5 l per 100 kg häst.

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.

Mera foder

Hästen är av naturen en gräsätare. Vilda hästar ägnar nästan alla dygnets timmar åt att beta och leta mat, lite beroende på årstid och hur tillgången på bete ser ut.

Foderstat

Ett bra grovfoder utgör basen i hästens foderstat (meny), men många gånger kompletteras grovfodret med någon form av kraftfoder. Hästens foderstat beskriver vad hästen ska äta vid varje utfodring och baseras på hur stor hästen är, hur mycket den arbetar, hur gammal den är och vilket temperament den har. Till avelsston, föl, unghästar och högpresterande tävlingshästar ska man alltid ge analyserat grovfoder för att säkerställa en god hållbarhet och bra prestationer. Även om hästen inte behöver äta kraftfoder så behöver den oftast mineraler som kan ges separat.

Gemensamt för alla hästar är att de har ett underhållsbehov av energi och näringsämnen som protein, mineraler och vitaminer. Underhållsbehovet är det behov hästen har när den inte gör någonting utöver att vara häst, det vill säga när den inte arbetar, ger di eller är dräktig, ska tränas eller ska öka eller minska i hull och vikt. Hur stort underhållsbehovet av energi är beror främst på hur stor hästen är (i första hand är det hästens vikt, inte höjden, som är vägledande för hästens underhållsbehov). En häst som väger 600 kg har följaktligen ett större underhållsbehov än en ponny på 200 kg. Utöver underhållsbehovet pratar man om tilläggsbehovet, vilket också varierar från häst till häst och med hur hårt arbete den gör. Vid "vanlig" ridning är skillnaden mellan underhålls- och tilläggsbehov mindre än de flesta tror. Som hårdare arbete räknas ridskoleverksamhet där hästen går flera timmar om dagen och träning och tävling i högre tävlingsklasser. Att lära sig sätta samman en optimal foderstat kräver dels teoretiska kunskaper, dels stor känsla för hästen.

Vid normalt arbete brukar man säga att hästens dagliga fodergiva av hö ska vara ungefär 2 kg per 100 kg kroppsvikt. Hästen får inte utfodras med mindre än 1 kg grovfoder (torrsubstans) per 100 kg kroppsvikt. Rekommenderad giva är dock 1,5 kg grovfoder (torrsubstans) per 100 kg kroppsvikt, vilket i kg grovfoder motsvaras av cirka 1,7–2,5 kg. För hästar som står på halm alternativt går i gräshage kan grovfodergivan minskas då även halm är ett grovfoder. Men inte bara mängden grovfoder är avgörande utan också mängden näring. Näringsinnehållet i grovfodret bestäms bland annat av hur gamla växterna är vid skörd. Unga och späda gräsplantor innehåller mer näring än äldre, förvuxet gräs. Vid inköp av grovfoder ska du begära en analys av partiet, både vad gäller näringsinnehåll och hygienvärden.

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?



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:

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.