

# Trygghetsrutiner på Stora Höga Ridklubb

*"All statistik visar att antalet ridskador under lektionsridning är lågt och skadorna i regel är mindre allvarliga. En grupp lämpliga lektionshästar är trygga, då de arbetar med kända övningar, tillsammans med en instruktör som de känner igen"* Svenska Ridsportförbundet

Trygghetsrutiner för oss är främst ett förhållnings- och arbetssätt. Grunden för att du ska känna dig trygg ligger i att ridskolans rutiner är anpassade efter hästens beteende och grundläggande instinkter. Därutöver finns skyddsutrustning att låna. En *kort film* som tar upp de centrala delarna finns på vår hemsida under Trygghet och Säkerhet. För en trygg vistelse hos oss behöver du också gå igenom några steg.

## Steg 1 Förebygg olyckan!

Det är ridlärarens ansvar att upprätthålla rutinerna det är därför viktigt att ridlärarens instruktioner följs. I stallet finns stallvärdar och ungdomsledare som har särskild utbildning i våra rutiner. I varje grupp har elever och föräldrar ett ansvar att hjälpa varandra. Det är extra viktigt när nya elever eller besökare kommer till stallet.

För att lära dig mer:

- Delta i teorikurser. Första terminen ingår 30 min teori per tillfälle, håll utkik efter extra kurser för barn och föräldrar.
- Barn och ungdomar kan delta i vår gratis fritidsverksamhet Stallkul och Vuxen i Stallet.

## Steg 2 Agera rätt när olyckan är framme!

- Läs rutiner för avramling på ridlektion nedan.
- Lär dig vår utrymningsplan

## Steg 3 Ta del av informationsmaterial

Men grundläggande förståelse om hästens beteende kan olyckor förebyggas. Läs därför sammanfattningen *Så fungerar hästen* nedan. Till alla barn finns den pedagogiska foldern *Välkommen till stallet* (på vår hemsida samt kan delas ut av ridlärare).

Se information angående trygghetsrutiner på våra anslagstavlor.

Stora höga ridklubb förhåller sig till Arbetsmiljöverkets och Djurskyddsmyndighetens lagar och regler samt Konsumentverkets, Ridsportförbundets och försäkringsbolagets rekommendationer. Därutöver har alla rutiner i verksamheten tagits fram utifrån kunskap och erfarenheter hos personal och styrelse utifrån vår anläggning och våra hästar.

# Så fungerar hästen

**Hästen är ett flock- och flyktdjur. För att vi ska kunna rida och hantera hästarna på ett säkert sett på ridskolan krävs att all verksamhet är anpassad utifrån hästens grundläggande beteenden och instinkter.**

**Ömsesidig respekt** - Du som hanterar hästen måste ta ledarrollen och få hästen att vilja följa dig.

**Hästarna är individer med olika personligheter** – Läs informationen vid varje spilta/box.

## **Flyktinstinkt**

Hästen är ett flyktdjur som under miljontals år har utvecklat sitt flyktbeteende för att överleva. Den har bra minne genom att den kan "fotografera" av sin omgivning. Minsta lilla ändring i "fotot" kan då trigga igång flyktbeteendet. Den kan inte resonera kring om ändringen är en fara eller inte. Det är därför hästarna kan hoppa till om de ser en jacka hänga på ridhussargen, eller om ett barn springer in genom ridhusdörren.

## **Flockinstinkt**

Hästen har en starkt utvecklad flockinstinkt. Beteendet att söka sig till andra hästar är alltid närvarande, men förstärks vid fara och när de gör sig redo för flykt. Det gör att hästarna trivs med att gå i led på lektion, men det betyder också att om en häst blir skrämmd och flyr så följer de andra hästarna efter. Hästarna har också en rangordning, därför går hästarna ofta i en viss ordning vid ridning med tät (på led) och har en boxgranne i stallet som de trivs med.

## **Försvar**

Hästen kommer i alla lägen att försöka fly eller ta skydd av flocken om den blir rädd eller hotad. I vissa situationer där den blir trängd och ensam kan den vilja försvara sig genom att sparka eller bitas. Det är därför hästen kan vända rumpen emot dig om du snabbt går in i spiltan utan att förvarna innan. Eller nafsar efter dig om du drar åt sadelgjorden för hårt.

## **Vanedjur**

Hästar är vanedjur och så länge de befinner sig i bekanta situationer i en känd oförändrad miljö kommer de inte att ändra sitt beteende och de kommer att vara säkra. Det är i ovana situationer som hästen kan bete sig på ett sätt som människan inte alltid kan förutse och det är då olyckor inträffar. Det är därför det är så viktigt att alltid göra likadant när man till exempel binder upp hästen i stallet, ställer upp på medellinjen eller går till hagen. Nya hästar introduceras därför i våra rutiner innan de börjar gå på lektion med alla elever.

Eftersom hästen är vanedjur kan de också lägga till med olater. En häst som ofta får godis direkt ur handen, kan börja nafsar för att uppmärksamma att den vill ha godis. Vissa hästar har också vant sig vid att gå in i mitten av ridhuset tills rytturen är tydlig med sina kommandon. Då är det viktigt att följa instruktioner kring hur dessa olater ska hanteras.

## **Lathund för att få hästen att förstå dig:**

Sträck på dig!

Andas långsamt! (Hästen känner om du är stressad).

Gå bredvid hästens framben.

Smackningar betyder framåt och flytta på dig. Ptrroo betyder bromsa och stanna.

# Rutiner för avramling på barnlektioner

Följ ridlärarens instruktioner!

- Samtliga hästar ska göra halt och ryttare ska sitta kvar på hästens rygg.
- Ridläraren bedömer om läget är akut och organiserar i så fall enligt rutinerna nedan.

Vid akut olycka

I hörnet vid ingången i ridhuset finns första hjälpen instruktion, material samt informationspärm vid olycka.

Hjälp till!

## **Vid sjukvårdskunskap**

- Hjälp eventuella skadade

## **Vid hästvana:**

- Fånga lös häst
- Håll övriga hästar stilla.
- Om lektionen behöver avbrytas ansvarar någon för att eleverna ställs upp på led där plats finns, sitter av och går in i stallet.

## **Övriga:**

- Hämta sjukvårdsutrustning
- Informera stallvärdar och övriga ledare
- Ta hand om övriga elever

När läget lugnat sig

## **Dokumentera**

- Ridlärare fyller i Tillbudsrapport vid alla avramlingar
- Anhörig fyller i försäkringsblankett

## **Samling vid akut olycka**

- Samla elever och gå igenom händelsen.
- Ridlärare går igenom händelseförloppet om möjligt
- Ta hjälp för krishantering vid behov (Till exempel annan ridlärare, Jourhavande präst. Se telefonlista i pärm i ridhuset)

## **Återkoppling**

I efterhand kan frågor eller känslor dyka upp. Ta då gärna kontakt med ridlärare eller verksamhetschef. Det är vanligt att elever blir osäkra efter en avramling, det kan därför vara bra att önska en häst som ryttaren känner sig särskilt trygg med. Även de elever som sett eller hört olyckan kan känna sig osäkra. Lektionstillfället efter en avramling är därför i lugnare tempo med ledare vid behov. Då finns tillfälle att ställa frågor som uppstått under veckan.

## **Uppföljning**

Alla tillbudsrapporter går igenom av verksamhetschef och statistik förs för att kunna förhindra framtida olyckor.

# Rutiner för avramling på och vuxenlektioner samt ungdomslektioner grupp IV-V

Följ ridlärarens instruktioner!

- Ridläraren bedömer om läget är akut och organiserar i så fall enligt rutinerna nedan.

Vid akut olycka

Hjälp till!

- Alla elever sitter av vid halt på spåret. Hästarna hålls två och två innanför spåret. Övriga elever hjälper ridläraren.
- I hörnet vid ingången i ridhuset finns första hjälpen instruktion, material samt informationspärm vid olycka.

## Vid sjukvårdskunskap

- Hjälプ eventuella skadade

## Övriga:

- Fånga lös häst
- Hämta sjukvårdsutrustning
- Informera stallvärdar och övriga ledare
- Om lektionen behöver avbrytas leds hästar in i stallet.

När läget lugnat sig

## Dokumentera

- Ridlärare fyller i Tillbudsrapport vid alla avramlingar
- Försäkringsblankett fylls i

## Samling vid akut olycka

- Samlas och gå igenom händelsen.
- Ridlärare går igenom händelseförloppet om möjligt
- Ta hjälp för krishantering vid behov (Till exempel annan ridlärare, Jourhavande präst. Se telefonlista i pärm i ridhuset)

## Återkoppling

I efterhand kan frågor eller känslor dyka upp. Ta då gärna kontakt med ridlärare eller verksamhetschef. Det är vanligt att elever blir osäkra efter en avramling, det kan därför vara bra att önska en häst som ryttaren känner sig särskilt trygg med. Även de elever som sett eller hört olyckan kan känna sig osäkra. Lektionstillfället efter en avramling är därför i lugnare tempo med ledare vid behov. Då finns tillfälle att ställa frågor som uppstått under veckan.

## Uppföljning

Alla tillbudsrapporter går igenom av verksamhetschef och statistik förs för att kunna förhindra framtida olyckor.