

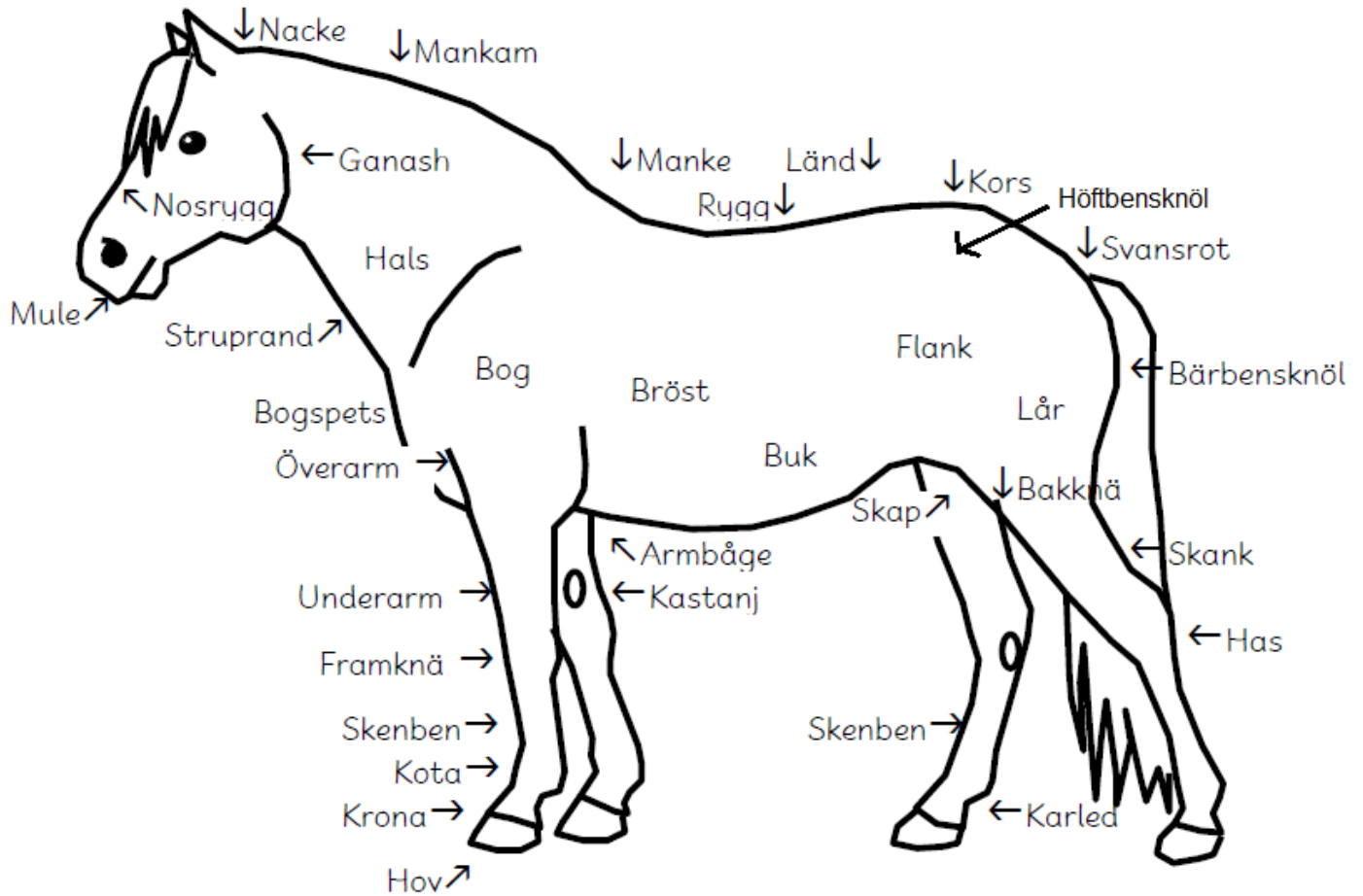
TEORI

RYTTARMÄRKE 4

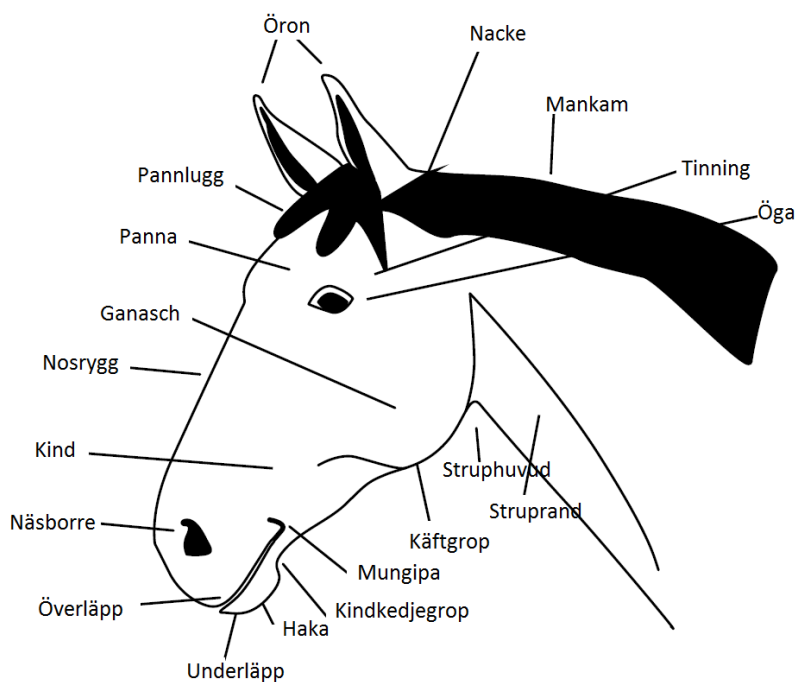


- Dressyr:** Lätt C:1. Rids enskilt med bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll
- Hoppning:** Bana med 4 hinder enligt skiss bestående av rättuppstående, stigsprång och oxer. Banan hoppas i galopp. Bedömning enligt särskilt bedömningsprotokoll för märke IV. Hinderhöjd LD-10 cm = 40-80 cm beroende på häststorlek.
- Visa:** Häst vid hand
- Teoriprov:** Provet görs skriftligt.
- Teori Innehåll:** God kunskap om hästens utrustning, skötsel i stall så som mockning och utfodring, mer ingående foderlära så som vad som avgör hästens behov, kan under handledning lägga ett bandage, hovskötsel, hästens kroppsdelar, hästens anatomi och fysiologi, hästens färger och tecken, hästens utrustning så som olika nosgrimmor, olika sadeltyper, benskydd mm, sjukdomslära, Grundregler vid tävling och allemansrätten.

HÄSTENS DELAR



HUVUDETS DELAR



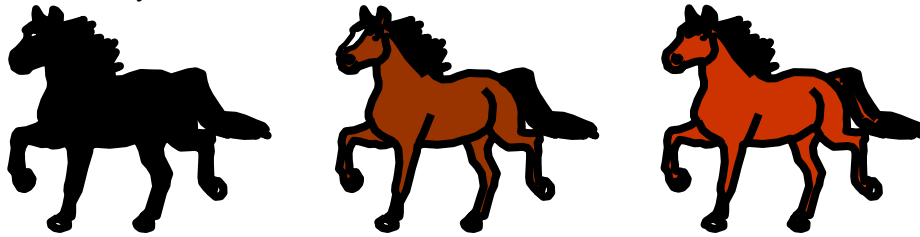
HÄSTENS FÄRGER

När man ska lära sig hästens färger är det bra att känna till att täckhåren är hästens egentliga hårbeklädnad och skyddshår är man, svans, hovskägg.

HELA FÄRGER:

Täckhåren har en färg. Till dessa hör:

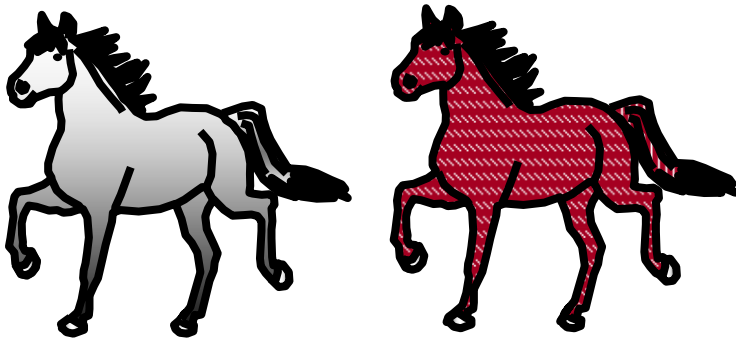
- Svart: Täckhår och skyddshår är helt svarta. (även kallad rapp)
- Brun: Täckhåren är bruna. Skyddshåren är svarta.
- Fux: Täckhår i röda nyanser. Skyddshår i samma färg som täckhåren eller ljusare.



BLANDADE FÄRGER:

Täckhåren har en grundfärg blandade med vita hår. Till dessa hör:

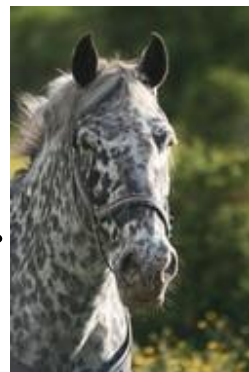
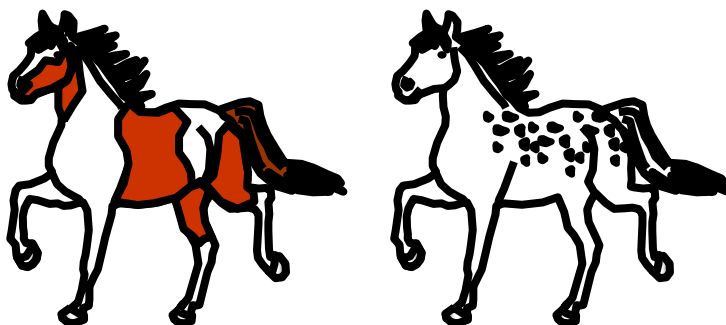
- Skimmel: Vit färg överväger. En konstant skimmel har samma färg livet ut. En avleklar skimmel blir ljusare för varje hårvfallning.
- Stickelhårig: Vita hår inblandade i någon av de hela färgerna. En stickelhårig häst har fler färgade hår än vita.



BROKIGA FÄRGER:

Täckhåren har flera färger i stora tydligt avgränsade fält. Till dessa hör:

- Skäck: Stora oregelbundna fält. Skarpt avgränsade från den egentliga grundfärgen.
- Tigrerad: Runda fläckar på vit botten.



HUVUDETS TECKEN

© Ulrika



Vita hår i pannan



Stjärn, Snopp



Skjuten stjärn



Stjärnämne



Ringstjärn



Oregelbunden stjärn



Bläs



Strimbläs



Lykta



Genomgående bläs



Bruten bläs

BENETS TECKEN



Vit kota



Vit krona



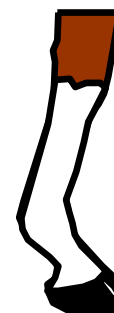
Vit ball



Vit kvartsstrumpa



Vit halvstrumpa



Vit helstrumpa

HÄSTENS SINNEN

Hästen har fem sinnen. Hörsel, lukt, smak, känsel och syn.

HÖRSEL

Hästen hör väldigt bra. Hästen kan vrida sitt öra åt olika håll och kan på så sätt fånga upp ljudet bättre. Hästen hör tonfall väldigt bra. Om vi är glada, ledsna, arga osv.

LUKT

Hästen har ett bättre utvecklat luktsinne än vad människan har. Hästen använder sitt luktsinne både för att känna vittring av fara och för att ta reda på information. När två hästar träffas för första gången så luktar de gärna på varandra. hästen flemar (tar upp överläppen) förbättrar den sitt luktsinne ännu mer.

SMAK

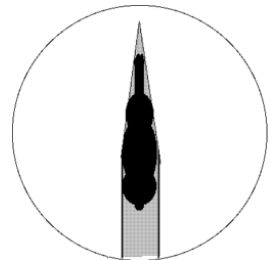
Smaksinnet är bra när det gäller sådant som är viktigt för hästar.

KÄNSEL

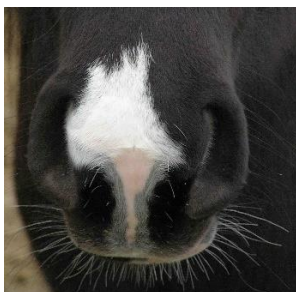
Hästens känsel är mycket fin på vissa delar av kroppen där huden är tunn. Till exempel på nosen och öronen. Tänk på hur en häst kan leta reda på vartenda havrekorn som den har spillt ut i halmen. Hästen kan även känna när en liten fluga eller mygga sätter sig på kroppen redan innan den biter. Den kan med hjälp av små små muskelgrupper rycka till i huden så flugan flyger iväg.

SYN

Hästens syn skiljer sig mycket från hur människan ser saker. Hästen ser bra i mörker. Hästen har sina ögon på var sida om huvudet och det ena ögat ser inte samma sak som det andra. Om hästen riktar blicken framåt måste den höja eller sänka huvudet för att få en klar bild av det som är framför den. Det gör att hästen lätt upptäcker något som rör sig och kanske skrämmer den vid sidan eller snett bakom. Då kan hästen skygga eller hoppa bort från det otäcka.



SYN



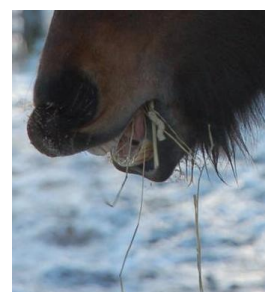
KÄNSEL



HÖRSEL



LUKT



SMAK

HÄSTENS BETEENDE OCH INSTINKTER

Hästen är ett vanedjur, de känner sig trygga när allt är som vanligt. Hästen styrs mycket av instinkter. Man pratar ofta om tre "F" (flock, flykt och foder) som har stor betydelse för hur hästen reagerar och agerar. Hästens beteende påverkas av människan. Är du lugn så blir din häst lugn.

FLOCK

Hästarna lever i flock och har en rangordning i flocken. En av hästarna är högst i rang och är den som bestämmer och som de andra litar på.

FLYKT

Hästar är flyktdjur. Det betyder att de flyr om de blir rädda eller uppfattar faror. Det är bara när hästen inte kan fly som den går i försvar.

FODER

Hästar har ett stort tuggbehov och måste tugga och äta i stort sätt jämt. Om de får vara ute med sina kompisar och får stråfoder många gånger om dagen blir de lugna och harmoniska. De behöver då inte bråka med oss eller sina kompisar. När de äter kan de markera sitt revir mot de andra hästarna.



HÄSTENS HÄLSA

VISITATION

Varje dag bör man visitera och rykta sin häst för att se att det inte har några skador. Visitera innebär att man palperar (känner igenom) hela hästen så att den inte är varm, öm, svullen eller har sår eller liknande. Man börjar framifrån huvudet och drar sedan med händerna längs hästen. Man tittar även på hästens allmäntillstånd och ser så att den inte står konstigt, andas tungt, verkar febrig eller visar symptom på någon sjukdom. Om den verkar slö eller hängig kan man kolla andning, puls och temperatur så att de är normala.

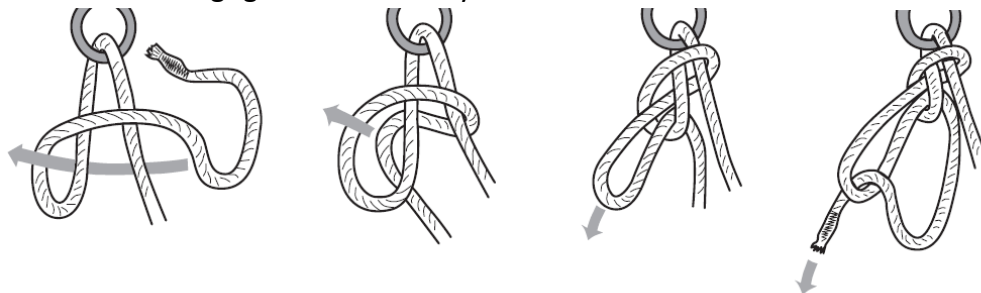


- Andning:** normalt är 8-15 andetag/min. Kontrollera genom att hålla handen framför mulen
- Puls:** normal vilopuls är 28-40 slag/min. Kontrollera genom att känna på insidan av ganaschen
- Temperatur:** normal temp är 37-38 grader. Kontrollera med termometer i ändtarmen.

Hästen ska även ha ätit normalt, inte vara svettig utan anledning, ha blank päls och normalt hull, stå lika mycket på alla ben och inte ha diarré eller liknande. Om man misstänker att hästen kan ha vattenbrist kontrollerar man det genom att nypa tag i en bit hud på halsen, dra utåt och sedan släppa. Huden ska då dras tillbaka så att det inte syns något veck på 3 sekunder. Gör det inte det har hästen vattenbrist.

Rykt. Rykten är bra på många sett. Den förbättrar hästens blodcirkulation, gör hästen ren och öppnar hudens avloppskanaler. När man ryktar borstar man bort stövet som finns på huden, det är små pulverliknande partiklar och när hästen är ren är de vita, annars är de grå. När du ryktar har du också goda chanser att upptäcka om något inte står rätt till med din häst.

Uppbindning. När man ska binda upp hästen är det viktigt att man gör det på ett säkert sätt. Använd ett vanligt grimskafast och knyt en säkerhetsknut.



Exempel på en säkerhetsknut.

SJUKDOMAR & SKADOR

SÅRSKADOR

Sårskador kan se ut på olika sett beroende på hur de uppkommit. Man brukar säga att glipande sår som är mer än 3 cm bör sys och veterinär ska kontaktas omedelbart. Vid mindre allvarliga sår där inte veterinär behöver kontaktas är det viktigt att du rengör såret ordentligt. Börja med att tvätta bort smuts med ljummet vatten, sedan kan man desinfektera såret med utspädd väteperoxid. Efter det kan man lägga bandage med bomull som fästs med gasbinda om det behövs.

Sticksår. Denna sårtyp brukar se ganska ofarlig ut men bör alltid tas på allvar. Eftersom syret har svårt att komma in i ett sticksår är det stor risk för infektion.

Skärsår. Ett skärsår kan blöda väldigt mycket och om blodet kommer från en pulsåder är det ljusrött och kommer stötvis. Det är ljusrött för att det är fullt med syre som är på väg till kroppens celler. Blödning från en pulsåder är allvarligt och måste stoppas så att inte hästen förblöder. Man får då lägga tryckförband, men då måste man lätta på det mist var 10:e minut för att inte vävnaderna som egentligen ska ha blodet får syrebrist och dör. Om det inte är från en pulsåder kommer blodet jämnt och är mörkrött. Det är mindre allvarligt.

Balltramp. Ett balltramp innebär att hästen har trampat med sina bakhovar på framfötternas ballar. Då bildas ett sår som kan behöva sys eller gipsas eller om det är djupt. Men om det är mindre tvättar man med väteperoxid och lägger på ett galoppbandage. Ett galoppbandage är ett speciellt sätt att lägga bandage på hoven. Då skadan är så nära marken är det svårt att hålla rent.

Trycksår. Trycksår kan hästen få av till exempel en sele eller en sadel som sitter dåligt. På gamla trycksår är håret oftast vitt. En ny tryckskada behandlas med kylande medel.

SKADOR PÅ BENEN

Vrickning. Om hästen vricker sig blir den plötsligt halt och varm och svullen på benet. Den har då fått en akut ledinflammation. Det behandlas med vila, att man kyler benet flera gånger om dagen de första dagarna. Sedan efter ett par dagar kan man värma benet och lägga stödbandage.

Gallor. Gallor uppstår om leden producerar för mycket ledvätska. Den samlas då runt leden. Vanligast är i kotleden, kotledsgallor. De kan bero på olika saker, överansträngning, parasitangrepp eller om man ändrat i hästens foderstat, då kallas det fodergallor. Oftast är gallorna ofarliga, framförallt om de är mjuka och på båda sidorna. Om de beror på parasitangrepp ska man självklart behandla det och är det fodergallor kan man behöva göra något åt foderstaten.

Mugg. Mugg är en inflammation i karleden som beror på små bakterier som bildas när hästen går på fuktig mark mycket. Det bildas små sår i karleden. Om det sprider sig upp längs benen kallas det rasp. Behandlas genom att man pillar bort sårskorporna och ser till att hålla karlederna rena och torra. Man kan även använda bakteriedödande och mjukgörande salvor.

Lymfangit. Det är en inflammation i lymfkärnen som kan komma ifrån om hästen har fått stryksår eller mugg och bakterier trängt in genom såren. Hästen kan då få feber och benet blir mycket svullet. Sjukdomen kan bli kronisk. Man behandlar genom att desinfektera såret och våtvärmande omslag med jodopax och antibiotika vid behov.

Spatt. Om hästen får en inflammation i hasens glidleder kallas det spatt. Hästen blir då halt, men kan bli bättre när den värmt upp. Ofta så kan hästen bli halt om den får vila länge och behandlas med antiinflammatoriska medel.

Senskada. Om hästen överansträngts mycket kan senan tröttats ut och gå sönder. Ibland blir den bara lite sliten men ibland kan de få bristning och till och med helt gå av. Den vanligaste formen av senskada är att senan blir ansvalld ofta på mitten. Hästen kan vara halt, men är det oftast inte. En senskada är väldigt allvarlig. I det akuta stadiet måste man kyla för att stoppa blödningarna och behandla antiinflammatoriskt. Sedan blir det lång konvalescens där hästen får vila länge och ibland behöver opereras. När den sedan läkt blir den aldrig lika stark som innan skadan.

FORTSÄTTNING SJUKDOMAR & SKADOR

SJUKDOMAR PÅ KROPPEN

Ringorm. Ringorm är en mycket smittsam hudsjukdom som ser ut som små fläckar utan hår med skrovlig hud och är en svampinfektion. Den sprids till exempel genom att man klappar på en häst med ringorm och sedan rör en annan, eller att man använder samma ryktsaker till samma hästar. För att behandla tvättar man med desinfekterande medel och isolerar hästen som är angripen. Ringormen sitter oftast på bogar, sadelstad och kors.

Kolik. Kolik kallar man olika sorters buksmärter som kan bero på olika saker, bland annat tarmvridning, gaser i magen, förstoppning eller att hästen har ätit sand (sandkolik) eller om den ätit möjligt hösilage. Man ser att hästen har kolik på att den tittar sig mot magen, sparkar mot buken, svettas, blir orolig, rullar runt, krasar med hoven, har diarré, är förstoppad eller har minskad foderlust. Vid allvarlig kolik kan pulsen höjas mycket och bli oregelbunden. Om hästen har lätt kolik kan det hjälpa att man tar bort fodret från hästen och går med den. Är den allvarligare kan man behöva åka till djursjukhus och operera akut.

Foderstrupsförstoppning. Foderstrupsförstoppning innebär att foderpartiklar fastar i foderstrupen. En häst som har foderstrupsförstoppning visar tecken på irritation, är allmänt orolig, slår med huvudet, spärrar upp käkarna, dreglar, har foderblandat näsflöde och du kan ibland se en knöl på halsens vänstra sida. En häst kan drabbas av foderstrupsförstoppning om den äter glupskt, inte får i sig tillräckligt med vätska/vatten, om den får i sig mycket pelleterat kraftfoder eller otillräckligt uppblött betfor som sväller i foderstrupen. För att minimera risken för foderstrupsförstoppning kan du vara noggrann med att alltid blöta betfor och pellets ordentligt. Man kan fodra grovfoder först så äter hästen inte sitt kraftfoder lika glupskt. Hjälper inte det kan man blanda in lite hackad halm eller hö i kraftfodret för att få ett lugnare ätbeteende.

Korsförlamning. Korsförlamning beror oftast på att man har överfodrat. Till exempel att hästen får vila utan att man sänker fodret och sedan sätts igång igen. När den då rör på sig blir den spänd i musklerna över korset, ibland blir de bara ovilliga att röra sig och ibland är det så illa att de trillar. De blir även oroliga, svettas och andas hårt. Om hästen har korsförlamning ska den inte röra på sig mer, eftersom det kan förvärra skadan. Man behandlar med B-vitamin, E-vitamin och selen. För att undvika korsförlamning bör du alltid se över fodermängd i förhållande till arbetsmängd, var extra noggrann med kraftfoder. Hästen bör få regelbunden motion. Minska alltid kraftfodermängden dagen innan vila.

Inälvparasiter. I vardagligt tal kallar man det mask. Hästen kan få olika sorters mask i tarmar och mage. Symptomen är bland annat att hästen magrar, får glanslös och tovig päls, kolikanfall och nedsatt allmäntillstånd. För att hålla borta maskarna ger man avmaskningsmedel några gånger per år. Det är då jätteviktigt att ge alla hästar i samma stall och hagar samtidigt eftersom det annars sprider sig tillbaka till hästen som avmaskades. En oavmaskad häst kan sprida 15 miljoner ägg på en dag.

Styngfluga. Styngflugan är en stor fluga som finns runt hästarna på sommaren. Flugan kan inte bitas men sprayar med sin inrullade bakdel ägg på hästarnas kropp. Äggen blir som små gula prickar och sitter oftast på hästens framben och på ställen där hästarna kliar eller slickar. På detta sätt får de i sin äggen som sedan omvandlas till styngflugelarver. Styngflugelarven biter sig fast med munhakar i magsäckens slemhinna som kan ge upphov till lokala inflammatoriska processer med rubbningar i magfunktionen som följd. T o m bristningar i magväggen har påvisats. För att undvika att hästen får i sig dessa ägg får man vara noggrann med att pilla bort äggen så fort som möjligt.

Smittsamma sjukdomar tex Kvarka. Vissa sjukdomar som hästarna får är smittsamma och då är det viktigt att de hästar som är sjuka isoleras så mycket som möjligt. Vid vissa väldigt smittsamma sjukdomar måste man isolera hela stallet, till exempel kvarka och virusabort. Man får då inte gå mellan sjuka och friska hästar utan att ha bytt kläder och duschat. När man åker ut och tävlar måste stallet varit smittfritt de senaste 2 veckorna. Dessa sjukdomar är anmälningspliktiga.

FORTSÄTTNING SJUKDOMAR & SKADOR

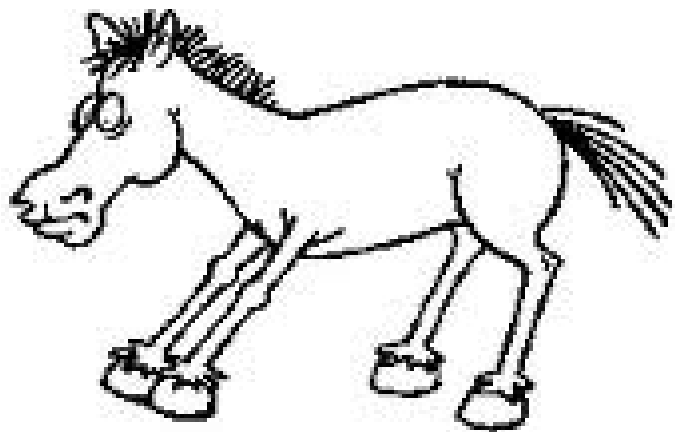
HOVRELATERADE SJUKDOMAR

Sömstick. Sömstick är när sömmen som man spikar fast skon med har riktats fel och stuckit in i kötthoven. Då får hästen en blödning i hoven och oftast väldigt ont. Blir hästen halt i samband med en skoning kan du misstänka detta. Kontakta din hovslagare i så fall.

Hovböld. Vid en hovböld har hästen fått en bakteriell infektion inne i hoven på ett speciellt ställe, alltså inte i hela hoven. Den blir då oftast väldigt halt direkt och man kan känna pulsen i kotleden och hoven är varm. Hovbölden kan bero på att hästen trampat på något hårt eller att hästen fått ett sömstick. För att hovbölden ska försvinna måste man öppna hoven så att var och liknande kan komma ut och bölden blir ren. Oftast brukar det vara bäst att hovslagaren får skära upp sulan. Bölden brukar vara lätt att hitta, men ibland gömmer den sig och då kan det ta tid att få hästen frisk. Men om den hittas direkt och töms är hästen chanser mycket goda, ofta blir den ohalt direkt.

Strålröta. Strålröta är när hornet i hoven blir mjukt, börjar falla sönder och luktar äckligt. Det blir som en smutsgrå illaluktande sörja i hoven. Ofta beror strålröta på att det är dålig hygien i hästen box eller att den ofta går på blöt eller fuktig mark. För att behandla skär man bort det horn som är dåligt och lägger uttorkande medel på undersidan av hoven, till exempel medel med tjära i.

Fång. Fång beror ofta på att hästen ätit alldeles för mycket näringsrik mat helt plötsligt. Till exempel om en häst släppts på bete med mycket färskt gräs eller överfodrats. Då påverkas bakterierna i tarmen och hästen får en slags förgiftning eller allergisk reaktion. Delar av hoven påverkas av reaktionen och förstörs. Då finns det inte längre något som kan hålla kvar hovbenet och det börjar rotera eftersom böjsenan drar i det. Det kallas hovbensrotation. Hästen får då väldigt ont och står på ett sätt som är lätt att känna igen. Den lutar sig bakåt och försöker avlasta framhovarna genom att sträcka dem framåt eftersom hästen av naturen har mer tyngd på framhovarna och när den har så ont vill den lägga lika mycket tyngd på alla hovarna. Om hästen står så ska man alltid tillkalla veterinär. Om hästen bara fått lätt fång behandlar man med smärtstillande, antiinflammatoriska medel och lätt motion. Om man inte upptäckt sjukdomen i tid kan rotationen gått så långt att hästen måste avlivas. För att undvika fång ska man alltid vänja hästen långsamt vid gräs om den stått i grushage över vintern.



FODER

Hästen är en gräsätare och i vilt tillstånd söker den föda omkring 16-18 timmar varje dygn.

Uppstallade hästar måste utfodras regelbundet med rätt och lagom mängd foder vid varje tillfälle för att må bra. Hästar har väldigt små matsäckar och saknar en gallblåsa. Därför behöver de äta mat ofta ,minst **3-4 gånger** om dagen. De är ju gjorda för att äta hela dagen.

Olika typ av hästar behöver olika typ av foder. Det är viktigt att man vet hur mycket protein, energi, mineraler och vitaminer som hästen behöver för att må bra. Behovet styrs även av vilket arbete den ska utföra. Man ska alltid räkna ut hästens foderstat och då måste man skicka in sitt foder för analys.

Grovfodret är den viktigaste delen och utgör basen i hästens foderstat. Med ett bra grovfoder behöver du sällan ge normalhästen något kompletterande kraftfoder. Men alla hästar är olika och de behöver därför olika sorters foder. Vissa blir lätt magra och behöver då mat som gör att de går upp i vikt, tävlingshästar behöver mat med mycket energi och dräktiga ston behöver speciell mat så att fölet mår så bra som möjligt. Olika foder påverkar även hästarnas hovkvalité.

GROVFODER

Hit räknas hö, hösilage och halm. Ett bra hö eller hösilage täcker till stor del hästens näringsbehov. Hö består av torkat gräs. Hösilage är gräs som konserverats och plastats in. Det innehåller mer vatten än hö, är mindre dammig och hästarna tycker ofta att det är mera smakligt. Ensilage finns också men det är inte lika vanligt som hästfoder då det är låg TS-Torrsubstans = blötare än hösilage. Halm har lågt näringsvärde och används mest som strö men kan även användas för att stödfodra.



hö



hösilage



hösilage i plastförpackning

KRAFTFODER

Den arbetande hästen kan även behöva kraftfoder som tillägg till sin foderstat. Till kraftfoder räknas havre, korn, vetekli, sojamjöl, betfor, lucern eller färdigfoder så som pellets eller müsli. Havre kan ges hel eller krossad. Korn måste alltid ges krossad. Betfor kommer från sockerbetor och är sött och gott för hästarna. Måste blötläggas med minst dubbelt så mycket vatten som betfor innan du fodrar med det.



kornkross



havrekross



hel havre

FORTSÄTTNING FODER



blöt betför



torr betför



mineraler

MINERALER OCH VITAMINER

Oftast kan även hästen behöva några extra mineraler och vitaminer. Kalcium och fosfor är de mineraler som är viktigast för hästen. Håll koll på foderstaten så kvoten mellan Kalcium och fosfor är rätt. Mineralfoder finns både som pulver, pelleterad och i flytande form.

Salt behöver de flesta hästar. Ofta har alla hästar en saltsten i boxen. Svettas den mycket kan man behöva ge extra salt.

Kalk kan ges för att ge rätt balans i foderstaten

Bland vitaminerna är det A-, B-, D- och E-vitamin som är viktiga för hästar. De olika vitaminerna styr olika saker och kan behövas till vissa hästar. E-vit ges till hästar som är högpresterande. Hästen kan för det mesta producera sina egna B-, K- och C-vitaminer. Det är ganska vanligt att man ger B-vitaminer eftersom det sägs ge effekt på matsmältningen, muskel- och nervsystem och pälsättning. Men det finns ingen forskning som visar att det är sant.

VATTEN

Vatten är livsviktigt för hästen. Vattnet ska hålla samma kvalitet som människans. Hästen ska alltid ha tillgång till friskt vatten! En häst dricker vanligtvis mellan 20-40 liter vatten/dag men den kan dricka upp emot 50-60 liter vatten en varm sommardag.

ALLEMANSRÄTTEN

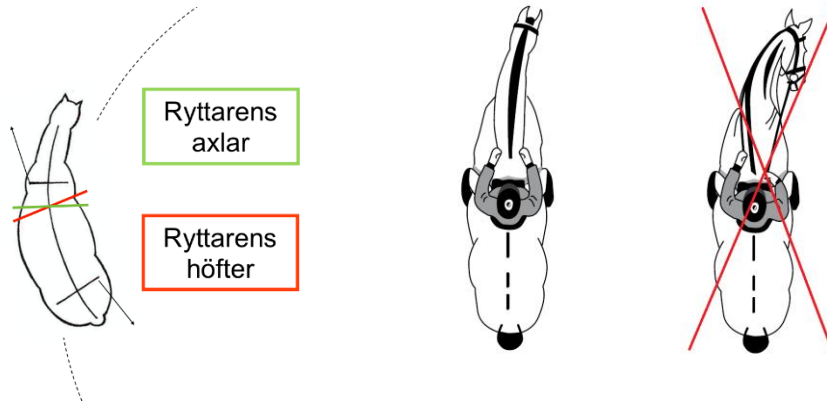
Allemansrätten gäller för enskilda ryttare. Det innebär att vi får rida i naturen. Men man bör vara väldigt försiktig eftersom hästarna är så tunga och lätt förstör marken. Man ska också visa hänsyn mot andra i trafiken. Det finns de som är allergiska mot hästar, och de som är väldigt rädda för hästar. Sedan ska man även tänka på att aldrig ge sig ut på trafikerade vägar med en häst som inte klarar av det och kan bli rädd. På vissa ställen finns det speciella ridvägar. Det kan man se på skylten "påbjuden ridning". I trafiken räknas hästen som ett fordon, precis som bilen. Därför ska man rida på höger sida. Det finns ett antal ställen man inte får rida på: -Motorväg -Nysådd åker - Bostadsområde -Cykelbana -Naturreservat -Vid skylt "förbjuden ridning".



RIDLÄRA

BÖJNING

På böjda spår vill man att hästen ska vara korrekt böjd. Hästens ska vara lika mycket böjd i kroppen som spåret är böjt. Den ska spåra, dvs bakhovarnas spår ska gå i framhovarnas spår. Ryttarens axlar ska vara parallella med hästens bogar. Ryttarens höfter ska vara parallella med hästens höfter.



BÖJNING

STÄLLNING

LÖSGJORDHET

En lösgjord häst är en häst som är avslappnad i sin kropp och vars rörelse går igenom hela kroppen i varje steg. En häst som är lösgjord är uppvärmd i sin muskulatur. Den är fysisk och psykiskt lösgjord. Det finns ett samspel mellan hästens olika muskelgrupper.

En ryttare som kan rida sin häst lösgjord sitter korrekt i en god balans och visar prov på en god samverkan mellan sina hjälper. Ryttaren förmår hästen att "svara" korrekt på hjälperna. Ryttaren är följsam med handen och blockerar inte hästens rörelse i huvud och hals. Hästen har förtroende för sin ryttare.

GYMNASTIKHOPPNING

Bommar, cavaletti och olika typer av serier räknas som gymnastikhoppning. Cavaletti är upphöjda bommar som rids både i skritt, trav och galopp. Det är bra både för ryttaren och hästen med cavaletti, gymnastikhoppning och andra typer av serier. Bommar och serier är en bra förberedande övning inför hoppning. Ryttaren tränas sin balans, blick och följsamhet i den lätta sitsen. Ryttaren övar även på att rida rakt och att hålla ett jämnt och passande tempo för övningen. Rätt tempo och rätt avstånd=Hästen sätter sina hovar mitt emellan bommarna. För hästen är detta ett gymnastiserande arbete som ger bra styrketräning, den blir uppmärksam, smidigare, får bättre balans och den får även bättre självförtroende.

HÄSTENS TÄNDER

Hästen växlar sina tänder mellan 2,5 och 4,5 års ålder. Alla framtänder och tolv av kindtänderna växlas från mjölktdänder till permanenta tänder. Tänderna växer under hela hästens livstid. Det gör att man kan åldersbestämma hästen genom att titta på tänderna.

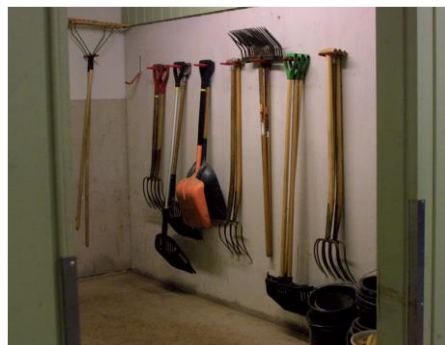
DAGLIG RENGÖRING HOS HÄSTEN

Varje dag ska du inte bara sköta om och visitera hästen, du ska även göra rent i boxen eller spiltan. Vid den dagliga rengöringen bör du vara uppmärksam på hur det ser ut i boxen. Genom att titta hur det ser ut i boxen kan du få många svar på om allt är som vanligt och hästen mår bra. Är gödseln blöt? Är högivan uppäten? Är det blötare än vanligt på golvet i boxen? Har den druckit? Sticker det ut några vassa föremål från galler eller annat?

VILKA REDSKAP BEHÖVER DU NÄR DU SKA GÖRA RENT HOS HÄSTEN?

- Kärra att lägga gödseln i.
- Grep, som finns i flera olika modeller och fungerar bra när din häst står på halmbädd.
- Plastgrep, fungerar bra till spån- och torvbädd.
- Skyffel
- Sopkvast

Redskapen ska alltid förvaras så att ingen häst kan göra sig illa på dem.



VILKA STRÖMEDEL FINNS DET ATT VÄLJA PÅ?

Det finns olika strömedel att välja mellan, halm, torvströ, papper eller spån.

- Halm-De flesta hästar mår bra av att stå på halm, de kan plocka och småäta under den tid de står på stall och har då lite sysselsättning. Det är mycket viktigt att halmen är av god hygienisk kvalitet. Halmen ska lukta friskt och vara dammfri.
- Spån- För att det ska bli en bekväm bädd för hästen att ligga på, måste bädden vara minst 15 cm tjock. Det finns flera typer av spån. Kutterspån och Spånpellets. Kutterspån används som den är medan spånpelletsen ska blötas innan användning så att pelletsen luckras upp.
- Torvströ- Torv som används till hästen köper du i komprimerade plastförpackningar. Det blir ganska mörkt i stallet av torvströ, men i övrigt är torv ett tillfredsställande strömedel.
- Papper- papper är ett nästintill dammfritt strömedel som är lämpligt för hästar med svårare luftvägsproblem.

EN DAG I STALLET – DAGLIGA RUTINER

Som ryttare är det viktigt att känna till hur den dagliga skötseln kan se ut.

Här kommer ett exempel:

- 07:00 Fodra morgon – Hösilage, eventuellt kraftfoder och kolla vatten
- 08:00 Utsläpp. Släppa ut alla hästar i hagen. Täck på om det är behov av det.
- 09:00 Mocka alla boxar, lägga in lunch hö, byta vatten, ströa och sopa.
- 14:00 Intag av hästarna som ska gå lektion. De som tas in får lunch hö i boxen. Övriga hästar som går kvar ute får lunch hö i hagen.
- 16:00-21:00 Hästarna motioneras = går lektion
Hästarna visiteras och borstas både före och efter ridpasset
Hästar som gick kvar ute tas in
Eventuellt mockas det lite under kvällen.
Kvällshö läggs upp i skottkärror
Stallgången sopas
- 21:30 Fodra kväll – Hösilage, eventuellt kraftfoder och kolla vatten.

OM OLYCKAN ÄR FRAMME

Om olyckan skulle vara framme är det viktigt att du vet vart Första hjälpen lådan finns. Både för häst och människa. Det är bra att du vet vart du ska ringa, telefonnummer till veterinär kan vara bra att ha nära till hands. All medicin som du har till hästen ska vara inlåst. Om du medicinerar en häst är det viktigt att du känner till karenstider och vad som klassas som doping.



DET HÄR BÖR DITT STALLAPOTEK INNEHÅLLA:

- Febertermometer
- Brems
- Bomull
- Sårsvätt
- Koksaltlösning
- Blodstoppare
- Förband och sterila kompresser
- Gasbinda och elastiska lindor
- Mild tvål
- Sax och stor pincett
- Mjukgörande salvor, till exempel Idomin- och Helosansalva
- Engångshandskar

HÄSTENS UTRUSTNING

SADEL

Sadeln kan vara antingen av läder eller syntetiskt material. Det finns olika sadlar för olika ändamål. De vanligaste sadlarna är allroundsadel, dressyrsadel och hoppssadel. Sen finns det sadlar för annan ridning också som western, islandshäst, kapplöpning med mera. Det viktigaste med sadeln är att den ska hjälpa ryttaren att sitta rätt. Den ska vara bekväm och ge stöd åt skänkeln.



Allroundsadel



Dressyrsadel



Hoppssadel

Under sadeln ska det ligga en vojlock eller ett schabrak. Vojlocken är skuren efter sadeln medan schabraket är fyrkantigt och ser ut lite som en filt.

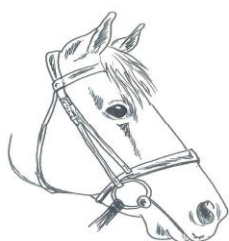
Vojlocken skyddar sadeln mot hästhår, stöv och svett. Den fördelar också trycket från sadeln över en större del av hästens rygg. Ibland kan även en padd användas under sadeln för bättre komfort.



Sadelgjorden håller sadeln på plats, och spänns åt runt hästens buk. Har sadelgjorden resår på ena sidan ska resåret sitta på sadelns vänstra sida för att underlätta när den ska spännas. Stigbyglarna är ryttarens fotstöd. Dom ska sitta på fotbladet där foten är som bredast. Använd gärna någon typ av säkerhetsstigbygel.

TRÄNS

Det finns olika sorters bitt beroende på hur hästen ser ut i sin mun och hur den fungerar när man rider. Det vanligaste bittet är ledat tränsbett. Nosgrimman sitter runt hästens nos och finns också i flera olika modeller. Den engelska nosgrimman spänns innanför sidostyckena. Och ser ut som på bilden nedan. Det finns också remontgrimman som spänns nedanför bittet och achengrimman som ser ut som den engelska men som även har en tunn nosrem som spänns nedanför bittet. Pullarnosgrimman sitter som ett kryss över hästens nosrygg. Den övre remmen spänns innanför sidostyckena och den nedre remmen spänns nedanför bittet.



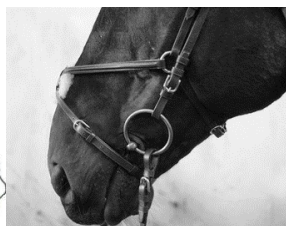
ENGELSK NOSGRIMMA



ACHENGRIMMA



REMONTGRIMMA



PULLARNOSGRIMMA

FORTSÄTTNING HÄSTENS UTRUSTNING

HJÄLPTYGLAR

Det finns många olika typer av hjälptyglar. Här kommer några exempel:



MARTINGAL



HALSFÖRLÄNGARE



GRAMANTYSEL



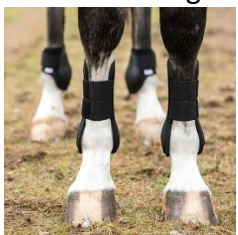
INSPÄNNINGSTYSEL



FÖRBYSEL

BENSKYDD

Det finns många olika typer av beskydd. Här är några av dem:



SENSKYDD & BAKSKYDD



BOOTS & BENSKYDD/DAMASKER



BENLINDOR MED PADDAR



REFLEXER

Tänk på att när det är vinter och mörkt utomhus är det viktigt att man har reflexer på både sig själv och hästen.

BRODDAR

För att hästen inte ska halka när det är snö och is utomhus kan man sätta på broddar, på hästens skor. Broddarna skruvas i skon, i de stora hålen längst bak. Man kan antingen ha två eller fyra broddar/sko. En häst som inte är skodd kan inte ha broddar.

Det finns även gräsbrodd som är lite större och längre. Dessa används när man tex hoppas på en gräsbana eller terrängbana och man vill att hästen ska få bättre fäste.

SKÖTSEL AV UTRUSTNING

För att utrustningen ska sitta bra på hästen, hålla länge och vara säker är det viktigt att man tar hand om den ordentligt. Du putsar sadel och träns regelbundet med lädervål. För att få lädret mjukt kan man även använda läderbalsam. Samtidigt när du putsar kontrollerar du att utrustningen är hel i alla sömmar. En ren utrustning är även bekvämare för hästen och förhindrar också skav. Vojlocken och schabraket byter man också regelbundet när det blir smutsigt eller blött. Man tvättar schabraken i tvättmaskin. Bettet tvättar man i vanligt vatten.

OBS: glöm ej att tvätta bettet efter varje ridpass för att förhindra skav av foderrester och annat som lätt kan sitta kvar på bettet efter ridning.

VISA HÄST VID HAND

ANVISNING

1. Utrustning häst/ponny

2. Utrustning Visaren

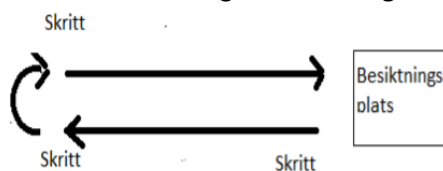
3. Uppställning

4. Visning

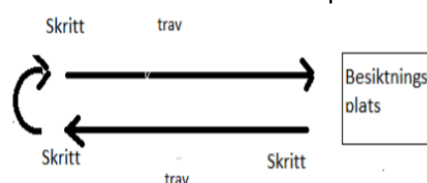
Träns, nummerlapp på vänstra sidan av hästens huvud (inga skydd eller täcke)

Mörk tröja, vit krage, hjälm, handskar, uppsatt hår, ljusa byxor, lämpliga skor exempelvis läderkänga (ej ridstövlar), spö valfritt. Visningen börjar med uppställning 4 m framför domaren med hästen öppen mot domaren- alla 4 benen syns. Visaren står framför hästen med en tygel i var hand ca 2 dm under bettet. Visaren presenterar hästen med eget och hästens namn samt klubbtilhörighet. När domaren går runt hästen, kliv åt sidan så att domaren kan se hästen framifrån och ställ om när domaren vill se hästen från andra öppna sidan. Var uppmärksam på domaren och hästen!

Enligt anvisning från domaren skall hästen starta på rakt spår i skritt och vänder till höger (vid utmarkerad vändningspunkt) genom att föra upp din vänstra hand och förmå hästen att göra en bakdelsvändning bort ifrån dig tillbaka till utgångspunkten.



Därefter efter domarens anvisning visas trav med enhandsfattning, båda tyglarna i höger hand, smyg igång i ca 5 skrittsteg och accelerera. Du behöver ej springa i takt med hästen, håll din egen balans. Det är viktigt att hästen bjuder framåt och att du blir kvar i positionen vid hästens bog!



VIKTIGA TIPS!

- Visaren för hästen vid vänstra bogen
- Håller tyglarna ca 2 dm under bettringarna, ett pekfinger mellan tyglarna. Tygeländan i vänster hand i skritt och enhandsfattning i trav.
- Ta ögonmärke, se till att hästen går på rakt spår.
- Förarens uppgift är att visa hästen på bästa sätt och själv störa så lite som möjligt! Träna på att vara följsam och att hästen är uppmärksam på ditt kroppsspråk. Ta till vara på gångarterna.
- Hästen ska vara ryktad och fint i ordning =uppvisningsskick!

ATT TÄVLA

Tävlingarna delas in i olika "svårighetsgrader". Klubbtävling är den enklaste formen av tävling. Sedan kommer Inbjudningstävling, Lokal tävling, Regional tävling, Nationell tävling och Elittävling.

Att börja tävla på klubbtävling är ett bra sätt att lära sig hur en tävling går till. Där kan man också passa på att vara funktionär för att förstå ännu bättre hur en tävling går till.

För att rida på lokal tävling eller högre behöver man ha Grönt Kort och Rytтарlicens. Grönt kort kurs brukar anordnas av din ridklubb. Den kan du gå från och med det året du fyller 13 år.

Ponnyer är i tävlingssammanhang uppdelade i fyra kategorier beroende på dess mankhöjd:

Kategori A -107 cm

Kategori B 107,1-130 cm

Kategori C 130,1- 140 cm

Kategori D 140,1- 148 cm (148 cm = max höjd för att räknas som ponny)

Häst 148,1 cm och uppåt

Tävlingsgrenar som hör till Svenska Ridsportsförbundet:

- Dressyr
- Körning
- Gymkhana
- Hoppning
- Distansritt
- Voltige
- Fälttävlan
- Working Equitation

Alla dessa grenar har sina egna Tävlingsreglementen (TR). Där kan man läsa de fullständiga reglerna för varje gren. Alla TR hittar du på Svenska Ridsportförbundets Hemsida www.ridsport.se

RYTTARENS FYSIK

RYTTARE ÄR IDROTTARE!

Att rida är fysiskt krävande. För att Du ska orka prestera ditt bästa som ryttare och kunna utföra ett bra jobb med Din häst behöver du satsa på att vårda Din egen hälsa och fysik. Ryttare lägger mycket tid på och kraft på att ta hand om hästen på bästa sätt med bra foder, beräknade foderstater, rätt träning, rätt vila och vård så att hästen ska kunna prestera så bra som möjligt.

Frågan är... Är du lika noggrann med hur du tar hand om dig själv?

FYSTRÄNING FÖR ÖKAD PRESTATION

- Kondition - Uthållighet - Alert
- Styrka - Bättre sits – Bättre inverkan
- Rörlighet – Balans – Följsamhet

Man får bättre koncentrationsförmåga om man har en bra kondition. Med en bra koncentrationsförmåga är det lättare att lära sig och att fokusera på uppgiften. Med styrketräning får man bättre bålstabilitet. Och bålstabiliteten spelar stor roll för ryttare eftersom den hänger ihop med den grundläggande balansen och positionen. Viktiga saker för att kunna prestera i sadeln och inte blir till en last för din häst.

EN VÄLTRÄNAD RYTTARE PRESTERAR BÄTTRE

"Hästens hälsa och träning har sedan länge ansetts viktiga för att nå framgång i vår sport. Numera läggs allt mer vikt på att även ryttarna ska må bra. Det är lika viktigt att utveckla människan som hästen. För att främja en allsidig utveckling hos barn och ungdomar vill vi motverka en alltför tidig specialisering. Vi vill också uppmuntra våra aktiva att komplettera träningen i stallet med annan fysisk aktivitet för att utveckla motorik, smidighet, styrka och kondition".

Ur Ridsporten VIL

Fysisk träning för bättre kvalitet i ridningen

- Dina naturliga reflexer och signaler i kroppen blir effektivare och finkänsligare.
- Du blir mer mottaglig för de signaler som hästen ger dig.
- Du orkar upprätthålla en hög koncentration och känslighet under längre tid.
- Du kan få stora mentala effekter av träningen – är kroppen stark blir även hjärnan pigg!
- Du förbättrar din sits och inverkan.

ALLA RYTTARE HAR NYTTA AV EN STARK BÅL

Om du kan lägga mindre kraft på kompenseringar i bålen, utnyttjar du muskelstyrkan mer effektivt. Skaderisken minskar i och med att kroppen skickar krafterna mer effektivt till rätt del av kroppen. Du får bättre balans, position, stabilitet och koordination.

GRENSPECIFIK TRÄNING

Dressyryttare kan behöva extra mycket koordination och stabilitet, hoppryttare benstyrka och fälttävlansryttare kondition.

ALLSIDIG TRÄNING MINSKAR SKADERISKEN

Kroppen är inte starkare än sin svagaste punkt. Genom att träna hela kroppen får du en bra styrkebalans som bidrar till att du förbättrar din ridning och minskar skaderisken. Förslitningsskador i rygg och knän tillhör de vanligaste inom ridsporten, så den som siktar på en karriär i sadeln gör klokt i att komplettera sin ridning för att hålla i längden. Cykel, löpning, aerobics, simning, skidåkning och kampsporter är exempel på bra aktiviteter att plussa på sin ridträning med.

RYTTARENS KOST

För att du skall orka träna och fokusera behöver Din kropp bränsle, men också vitaminer, mineraler och vätska. Hur du äter har stor betydelse för Din prestation som ryttare och samspelet med Din häst.

Att hästen fodras regelbundet och med vettigt foder, är en självklarhet. Men hur är det med din egen mat? För att träningen ska få önskad effekt måste du också äta och vila. Allt hänger ihop och är lika viktigt.

I ridsporten ställs höga krav på precision, koncentration och tålamod, så sträva efter att hålla blodsockret på en stabil nivå. Det som händer när blodsockret sjunker är att du lättare blir irriterad, får svårare att koncentrera dig och blir trött. Att äta en frukt mellan måltiderna kan hjälpa dig att hålla en jämn nivå. När du har ätit bryts maten ner och beståndsdelarna – vatten, kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineralämnen – omvandlas till energi. Vid träning ökar energiförbrukningen så det gäller att ha tillräckligt med bränsle för att få ut maximalt av träningspasset – och rätt mix! Undvik sötsaker som mest innehåller snabba kolhydrater och satsa på mat som hjälper kroppen att orka längre.

DAGSINTAG

Syftet med att äta är att få i sig energi och det genom både kolhydrater, proteiner och fett.

30 % Fett

30 % Protein

40 % Kolhydrater

KOLHYDRATER

Välj rätt typ av kolhydrater - Ditt raketbränsle! Lagras som glykogen i kroppen!

Hjärnan måste ha kolhydrater för att kunna fungera som den ska, den klarar sig inte på protein och fett.

Kolhydrater är det som påverkar blodsockerhalten mest. Fibrer, socker och stärkelsor är alla olika typer av kolhydrater som påverkar kroppen på olika sätt.

Långsamma kolhydrater: Ger långsiktig energi!

Höjer blodsocker långsamt, fyller långsamt på glykogenlagret, längre mättnad, jämnt blodsocker.

Frukt, Grönsaker, Naturell müsli, Havregryn, Fullkornsprodukter, Hårt bröd

Snabba kolhydrater: Ger kortsiktig energi!

Går snabbt ut i blodet, sämre glykogeninlagring, Blodsocker sjunker snabbt efter måltid, hungrig!

Saft, Bullar, Kexchoklad, Vitt bröd, Socker, Snabbmakaroner, Risifrukt, Läsk,

PROTEIN

Ät protein till varje måltid! Det mättar är muskeluppbyggande, ökar fettförbränningen och minskar sötsuget. Protein är som byggstenar.

Exempel på livsmedel som innehåller protein: Fisk, fågel, kött, ägg, keso, kvarg, skinka, kalkon

FETT

Ät rätt fett! Fett är viktigt för Din hälsa, hjärta & kärl och för Dina träningsresultat!

Fortfarande finns det personer som tror att man ska äta så magert som möjligt... men en kost med låg andel fett: Ökar skador, försämrar fettförbränning, ökar hunger och sötsug.

Mättat fett: Sänker insulinkänslighet, fettbildande. Finns i feta mejeri och charkprodukter. Chips, kakor, friterad mat...Ät mindre!

Enkelomättat fett: De bästa för form, hälsa & prestation. Stabila och förbränns lättare i kroppen! Olivolja, Rapsolja, nötter, frön, avocado

Fleromättat fett: Omega 3 & 6. Marin föda, fet fisk, skaldjur, oliver, avokado. Ökar kondition, bra för hjärta och kärl!

FORTSÄTTNING RYTTARENS KOST

GLÖM INTE VATTNET

För alla idrottare gäller att äta väl sammansatta och regelbundna måltider. Dessutom måste du dricka– helst både före, under och efter träningspasset. Vattnet hjälper till att leverera syre till hjärnan. Dåligt med syre gör dig trött, du får svårt att koncentrera dig, huvudvärken kommer krypande och i förlängningen ökar även risken för misstag och olyckor.



RÄTT TANKAD FÖR TÄVLING ELLER TRÄNING!

Om du äter rätt inför en träning eller tävling har du bättre förutsättningar för att prestera. Du orkar mer, får bättre kropps kontroll, blir mer fokuserad och mer alert!

Vill du känna dig mätt och lätt fulltankad med energi är dessa förslag på mellanmål lämpliga att äta ca 1-1,5 timmar innan start:

- *Knäckebröd med skinkröra. Keso, skinka, paprika*
- *Knäckebröd med ägggröra: Keso, ägg & persilja*
- *Grov macka med skinka & avokado*
- *Fruksallad & 1,5 dl keso, valnötter*
- *1,5 dl keso, 0,5 kesella, apelsin & kanel*
- *Smoothie, Naturell yoggi, frysta hallon, en banan, 1 dl havregryn*

RIDSPORTENS CODE OF CONDUCT

1. Inom all hästsport är omsorgen om och omvårdnaden av hästen av yttersta vikt.
2. Hästens välbefinnande skall alltid komma i första hand, före krav från uppfödare, tränare, ryttare, ägare, hästhandlare, organisatör, sponsorer, media och funktionärer.
3. Hästens hälsa och välfärd måste garanteras vid all hantering av hästens väl som vid all veterinär behandling.
4. Högt ställda kvalitetskrav på fodermedel, hygien, hälsa och säkerhet för hästen måste uppfyllas.
5. Tänk på hästens närmiljö. Ventilation, utfodring och vattning måste fungera tillfredsställande. Detta gäller också under transport av hästen.
6. Det är viktigt att ständigt verka för ökad utbildning och ökade kunskaper om hästhållning och träning.
7. För hästens bästa är det väsentligt att ryttaren är kompetent och kunnig och dessutom i god fysisk kondition.
8. 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.
9. Svenska Ridsportförbundet skall på ett lämpligt sätt kontrollera att medlemmar, ridklubbar och distrikt värnar om hästens välfärd.
10. 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.

RIDSPORTENS LEDSTJÄRNOR

För att alla ska trivas och känna sig trygga inom ridsporten, både hästar och människor, har ridsporten samlats kring några ledstjärnor.

Ledstjärnorna är inget projekt utan ett långsiktigt arbete som vi hoppas ska genomsyra varje del i din ridsportvardag och vara ett naturligt steg att i fortsättningen skapa en idrott med hög etik och moral. Vi har tagit fram två olika slags ledstjärnor; de som har med hästen att göra och de som gäller samspelet mellan dig och dina medmänniskor.

HÄSTEN

Ledstjärnor som handlar om hästen



1 Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden



2 Jag behandlar alla hästar med respekt



3 Jag ser till att hästen finns i en trygg och säker miljö och jag reagerar om den far illa



4 Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av



5 Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen

LEDSTJÄRNOR FORTSÄTTNING

MÄNNISKAN

Ledstjärnor som handlar om dig och människorna i stallet



1

Jag visar respekt för alla människor



2

Jag bekräftar och berömmar andra



3

Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller



4

Jag är en god förebild för ridsporten



5

Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Källor: Uppsala ponnyklubb, Ulrika Pernler, Svenska Ridsportförbundet, Hästhållning i praktiken, Torns ryttnarörening, Hippson, Equipage, Troxhammars RF, Ridsportens fysprofil, Prestera Mera, Ridsporten vill, Björn Sandgren, Hästens Anatomi, Konsumentverkets broschyr "Välkommen till stallet" SvRF:s Verkttyglåda "Trygg i stallet".