

Vad ska jag ha på mig? Vilken häst ska jag ha? Vem kan hjälpa mig att sadla? Hur ska jag bete mig i stallet? Frågorna är många när man är ny på ridskolan och här får du svar på de allra vanligaste.

Ryttarens utrustning/klädsel

Hjälm - ingen hjälm, ingen ridning! Hjälmen är det viktigaste i din utrustning när du rider. Hos oss på LRK kan du låna hjälm, men det är bra att ha en egen. Det är viktigt att hjälmen passar ditt huvud och får absolut inte vara varken för stor eller för liten. **Hjälm ska användas vid all hantering av hästen, gäller till och med 18 år.**

Skor - Skor eller stövlar ska ha en klack av säkerhetsskäl så att foten inte kommer för långt in i stigbygeln. Shortchaps är att föredra för att få ett bättre stöd med din skänkel. I början går det alldeles utmärkt att rida med "vanliga" gummistövlar eller ett par andra skor med låg klack.

Säkerhetsväst - skyddar ryggen och bröstet. Hos oss på LRK kan du låna väst till din lektion, då vi rekommenderar att alla bär säkerhetsväst vid all ridning. Vid hoppning **ska** alla upp till och med 18 år bära säkerhetsväst på LRK:s anläggning. Säkerhetsvästar finns i alla möjliga varianter och är indelade i klasser. Där klass 3 & 2 är de som är godkända vid "vanlig" ridning och där klass 3 är den bästa.

Klädsel - Åtsittande kläder med tröja/jacka utan huva. Om du har långt hår ha det uppsatt i en hästsvans.

Före, under & efter lektionen

Hästen - är ett stort och kraftfullt djur som lätt kan skada en människa om den hanteras på fel sätt. Det är viktigt att vara lugn i stallet. Inget stoj, skrik eller flams. På ridskolan kommer du att få lära dig om hur du handskas med hästen på bästa sätt.

Vilken häst ska jag ha?

På anslagstavlan på väg in i stallet ser du vilken häst du ska ha. Ridläraren ger dig en häst som passar dig. Alla våra hästar är lämpliga ridskolehästar.

Kom i tid!

Kom i tid så att du hinner göra vid din häst innan lektionen, fixa väst, betala och så vidare. Kom 20-30 minuter innan lektionen börjar så att du hinner med! Dina ridkompisar i gruppen vill heller inte vänta på dig och hästen mår aldrig bra av att man stressar runtomkring den.

Gör i ordning hästen!

För att du ska kunna rida måste hästen ha sadel och trän, och i vissa fall även benskydd. Läs på listan inne i sadelkammaren vad just din ponny/häst ska ha på sig. Kan du **inte** sadla och träna själv måste du ha en vuxen med dig till hjälp. Det finns där alltid en stallvärd på plats som kan visa och stötta. På lördagar finns där alltid en lördagsvärd som hjälper dig, svarar på frågor. Leta upp honom eller henne i stallet! Så småningom får du lära dig att träna och sadla på teorielektionerna.

Under lektionen

Ridläraren bedömer vilka barn som behöver ledare, förälder/vuxen ansvarar för att leda sitt barn tills att de klarar av att rida själv.

Efter lektionen!

Sköt om din häst efter lektion om den inte går direkt efter. Ta av sadel & trän, skölj bettet och häng utrustningen på rätt plats i sadelkammaren (se lista). Borsta av den, kratsa hovarna, ingen häst förtjänar att ställas in alldeles svettig efter ett ridpass. Glöm inte att ge en klapp som tack.