



Göra i ordning häst

Tänk på att du är i stallet ca 30 minuter före lektionsstart, så att du i lugn och ro hinner förbereda dig och hästen inför ridningen. Lugn hantering av hästarna är en förutsättning för trygga och harmoniska hästar.

1. Utrustning

Godkänd hjälm, skor med klack, säkerhetsväst och gärna handskar. Spö finns att låna och sporrar är inget vi använder.

Håret har man också uppsatt i en tofs eller instoppat i hjälmen om man har längre hår.

2. Hästval

På anslagstavlan under trappan i stall läser du vilken häst du skall ha.

3. Kontrollera

Kolla om din häst är inne i stallet. Prata då med hästen så den uppmärksamma dig innan du går in till den. Går hästen lektionen innan, kontrollera i vilken box/spilta den skall in i efter din lektion.

4. Ta av täcket – om häst har täcke på

Börja med att titta under magen och kontrollera att där inte finns några bensnören. Sedan knäpper man upp gjordarna under hästens mage och därefter bogspännena. (Bogspännena tar du sist så att täcket inte kan glida bakåt och gjordarna fastna i ljumskarna på hästen, detta kan nämligen göra den riktigt orolig). Dra täcket bakåt-medhårs så att svanssnöret faller lätt av bak svansen. Vik först ihop täcket häng upp det pryddigt över spiltväggen/på boxdörren.

5. Borsta, kratsa hovar, rykta

Gnugga bort lera med plastborsten. Borsta aldrig mothårs, men det går bra snett emot hår-riktningen.

Borsta hela hästen medhårs med rotviskan/rotborsten.

Borsta svansen försiktigt, pilla ur spån och hö.

Kratsa hovarna. Är du osäker ber du någon i stallet om hjälp.

Rykta hela hästen minst 15 minuter = 5 tag på varje ställe.

6. Om hästen har benskydd - Sätt på benskydd

Den bredaste delen av skyddet skall alltid vara neråt på hästens ben.

Långa skydd på framben, remmarna skall på utsidan av benet peka bakåt när de är stängda.

Korta små skydd bak, remmen skall på utsidan av benet peka bakåt när de är stängda.

7. Sadla

Lägg försiktigt på sadeln lite för långt fram och dra den bakåt i läge så hårremmen ligger rätt under schabraket. Gå runt till andra sidan och kontrollera att allt ligger rätt och slätt, ta ner sadeljorden och spänn den sedan måttligt på vänster sida.



8. Tränsa

Detta gör vi när sadel, eventuella benskydd är på OCH ni är helt klara för ridning. När man väl tränat hästen så släpper man aldrig tygeln. Be en vän om hjälp om du har glömt något och måste lämna din häst i boxen.

Lossa haken på grimman, dra grimman över huvudet och för ut nosen. Dra sedan grimman över öronen igen och häng den över halsen, så kan hästen inte smita. Lägg tyglarna över halsen på hästen, fatta tag runt nosryggen med höger hand och ta tränset mitt på sidostyckena i densamma. Lägg bettet i din flata vänsterhand och för upp det mot hästens mun. Om hästen inte gapar, för in vänster tumme i mungipan (där finns inga tänder) så öppnar den munnen.

När hästen gapar följ med uppåt med höger hand så bettet glider in i munnen och sidostyckena sträcks. För sedan försiktigt in ena örat mellan pannbandet och nackstycket, därefter det andra. Rätta till man och pannlugg. Kontrollera att pannband, nosgrimma och bitt sitter rakt. Spänn käkremmen, du skall kunna få in en knuten hand mellan remmen och strupen. Spänn nosgrimman, den skall dras åt men ska kunna få in två fingrar mellan nosryggen och nosgrimman. Spänn den nedre nosremmen, sträck den men dra ej åt för hårt. Spänn loss uppbindningen, ta av grimman och häng den alltid **UTANFÖR** box/spilta.

Skall hästen gå en lektion där den skall ledas, ska ett "delta" fästas i varje bitt-ring och hänga under hästens haka. I detta fäster man sedan ett grimskäft. Osäker? Be om hjälp.

9. Leda till ridhuset

Led hästen till manegen ca 5 minuter före lektionen innan er lektion avslutas.

Låt tyglarna hänga kvar över hästens hals. Håll med höger hand ca 20 cm från bettet, enbart i den vänstra tygeln. Först går den som står längst ned i stallgången och sedan fyller ni på efter hand. ***Hela gruppen går alltid i samlad trupp till ridhuset.***

10. Uppställning i ridhuset

Ställ upp på medellinjen med nosen så att hästen kan se ingång. Första hästen längst bort och fyll på efterhand med en hästlängds avstånd.

11. Spänna sadeljorden

Före uppsittning spänner vi sadeljorden. Vi spänner den på vänster sida och i vänstra och högra stroppen. Den i mitten har vi som reserv.

12. Uppsittning

Håll alltid i tygeln.

Dra ner stigbygeln på båda sidorna – gå alltid framför hästen och inte bakom vid byte av sida. Justera längden på stiglädren så det ser rätt ut. Titta framifrån innan uppsittning så de är lika långa. Är du tveksam, be instruktören om hjälp.

Invänta pall före uppsittning då vi ***ALLTID sitter upp med hjälp av pall.***

Har du spö, håll det i vänster hand så det inte flaxar och skrämmer hästen vid uppsittning.



Därefter sträck tyglarna och ta dem i vänster hand och placera uppe på manken vid uppsittning.

13. Justering av stigläder uppe på hästen

Ha alltid foten kvar i stigbygel och håll tyglarna sträckta i ena handen.

Justera till längre genom att fatta tag om den lösa stroppen uppe vid spännet och håll pekfingeret på piggen. Lossa piggen och låt stiglädret glida ut till önskad längd. Dra sedan runt stiglädret i krampan genom att fatta tag om både den lösa stroppen och remmen därunder. Dra uppåt utan att trycka neråt med foten i stigbygel, tryck sedan nedåt med foten samtidigt som du följer med uppåt med handen.

Justera till kortare genom att fatta tag om den lösa stroppen uppe vid spännet och håll pekfingeret på piggen. Lossa piggen och dra uppåt till önskad längd.

Kontrollera att du har samma längd på båda stiglädren.

14. Kontroll av sadelgjord en sista gång

Lägg vänster ben framför sadeln, fortfarande med foten kvar i stigbygel (annars kan den slå mot hästens sida och skrämma den), lyft upp sadelkåpan och fatta tag om stroppen med vänster hand och pekfingeret på piggen. Dra uppåt till det högsta hålet du kan. Du behöver ej ta i så du blir blå. Upprepa med den andra sidan.

15. Avsittning

Släpp alltid båda stigbyglarna.

Håll tyglarna sträckta i vänster hand.

Ta tag med båda händerna fram i sadeln, luta dig framåt och svinga över höger ben.

Ta av halsförlängare. Trä upp stigbyglarna på den understa remmen, trä igenom alltihop genom stigbygel och vik dem dubbelt och in i stigbygel igen.

Lossa på sadelgjorden. Sadelöverdrag och ev. ytterkläder får du av din instruktör.

16. Leda tillbaka till stallet

Tyglarna ligger kvar över hästens hals. Håll med höger hand ca 20 cm från bettet i den vänstra tygeln.

Längst bort i manegen går först.

17. Ta av utrustning

Ta av tränset och häng det på utsidan av spiltan/boxdörren och sätt på hästen grimman och fäst den i grimskäftet.

Ta av sadeln och häng sadelgjorden över sadeln. Ta med all utrustning till sadelkammaren.

Skölj bettet noggrant. Lägg tyglarna med spännet ovanpå nackstycket och häng på sin rätta plats. Sadeln och ev. gelpad/kilpad hängs även den på sin rätta plats. Se till att inga remmar hänger i golvet.

Putsa all utrustning (även martingal om den är använd) med sadeltvål och **lite** vatten.

Torka av med trasa om det behövs (ingen tvål kvar runt spännen eller i hålen på utrustningen).



Ta av benskydd och borsta/svampa av, men skölj dem inte. Är de blöta häng upp dem på täckesstången annars fäst kardborrebanden "bakvägen" på senskydden (knöla inte ihop dem, den hårda delen förstör insidan av senskydden), stäng inte igen dem.

18. Borsta, kratsa hovarna

Borsta av hästen med rotviska/rotborste och kratsa hovarna. Kolla att hästen inte fått några skavsår eller sår. Om hästen är svettig så torka gärna av den med en fuktig svamp. Borsta noga – det tycker hästen är skönt.

19. Lägga på täcket (vid kallare årstid).

Samla ihop täcket över vänster arm framifrån och bakåt. Lagg täcket på manken och dra ut det över ryggen. Fäst bogspännena först och därefter maggjordarna. Sist trär du svansnöret under svansen.

20. Glöm inte

- Kontrollera att grimman hänger utanför boxen.
- Uppbindningssnörena ska hänga raka i boxen.
- Klappa om hästen och tacka för idag.
- Se till att box/ev. spildörr är stängd.

Vi ber också att inte ge hästarna godis eller annan extra mat. Dels för att hästarna får tillräckligt med mat men vi vill inte att de ska tigga och nafs i era fickor. Skulle alla elever ge godis så blir det ca 200 godisbitar i veckan. Alldeles för mycket godis, eller hur



ETT STORT TACK FRÅN HÄSTAR OCH PERSONAL!