

# Regler och rutiner för LARS ridgrupp

Hej och välkommen till LARS ridgrupp!

Som ni vet är säkerhet grundläggande vid all ridning. För att kunna delta i ridgruppen är det därför viktigt att du läser igenom och följer de regler och rutiner som beskrivs nedan. Det är ditt ansvar att hålla dig uppdaterad om dessa, men tveka inte att fråga stallvärderna om något är oklart eller om du har några funderingar.

## Inför ridlektionen

Välj passande kläder för ridning

- Egen ridhjälm, finns tyvärr inte att låna på LCR.
- Skor med klack.
- Långärmad tröja eller jacka ska vara utan huva.
- Det är inte tillåtet att rida i linne.
- Det är inte tillåtet med halsduk eller lösa accessoarer.
- Undvik i största möjliga mån smycken och piercingar.
- Sätt gärna upp ditt hår om det är långt.

## Samling och förberedelse inför lektionen

- Ridgruppen samlas i foajén; ni blir avprickade, genomför kortbetalning och delas ut hästar inför lektionen.
- Om du behöver låsa in värdesaker kan du lägga gem i vårt skåp innan lektionen.
- När du blivit tilldelad en häst går du till stallet och letar upp den. Stallvärderna visar gärna var hästen står samt var du hittar sadel och trän. Ryktsaker hänger utanför varje box eller spilta.

## Regler i stallet

- Bind upp hästen i boxen när du ryktar. Det finns uppbindningar i varje box, men några undantag. Fråga stallvärderna om du är osäker.
- Rykta hästen noggrant. Vi är den första gruppen för dagen och hästarna kan vara lite smutsiga från hagen. Svampa av eventuell lera med en svamp som finns vid vasken.
- Är hästen uppbunden början du med att sadla. Behöver den vara lös i boxen så tränar du först så att du kan hålla i den medan du sadlar.
- Lämna **aldrig** hästen lös i boxen med sadel eller trän. Behöver du gå – be en kompis eller stallvärderna att hålla i den.
- Om hästen står i spilta, se alltid till att grimman sitter på ordentligt om du behöver gå därifrån.

## Under lektionen

- När det är dags att gå in i ridhuset blir ni kallade av ridläraren. Den som är längst ner i stallet börjar gå och övriga följer efter i tur och ordning.
- Tyglarna ska alltid ligga runt hästens hals när den leds.

- Alla ställer upp på medellinjen och väntar på ridlärarens kommando innan ni sitter upp. Du kan justera sadelgjord och stigbyglar medan ni väntar.
- Sitt upp när ridläraren ger kommando. Om du har ett spö hålls detta i vänster hand vid uppsittning.
- Be ridläraren att hålla i hästen om du behöver ta av dig jackan under lektionen. Skulle du behöva ta av dig hjälpen måste du sitta av först.
- Under lektionen är det viktigt att hålla avstånd till hästen framför samt att gå innanför spåret om du behöver stanna.
- Vid slutet av lektionen ställer alla upp på medellinjen och väntar på ridlärarens kommando innan ni sitter av.

### **Efter lektionen**

- Hästarna leds in i stallet, den som är längst bak i ridhuset börjar gå.
- Om din häst ska gå nästa lektion och du lämnar ifrån dig den är det uppskattat om du hjälper till att mocka i ridhuset.
- Om du har tagit av dig kläder i ridhuset kan du hämta dem efter du tagit in hästen i stallet igen.
- Bind upp hästen i boxen eller spiltan, sadla och tränsa av.
- Skölj bettet och häng tillbaka allting ordentligt på sin plats.
- Rykta hästen och svampa av den om den är svettig.
- Lägg på eventuellt täcka.

Dessa regler och rutiner finns på vår hemsida samt i pärmen i stallet. Om du vill läsa igenom reglerna kan du be stallvärden att plocka fram dem. Och kom ihåg, om du är osäker på någonting är det alltid bättre att fråga än att ta en onödig risk! Lycka till med ridningen!

## Rules and routines for LARS riding group

Hello and welcome to LARS riding group! As you know, safety is crucial when it comes to riding. To be able to participate, it's important that you read and follow the rules and routines stated below. It's your responsibility to be updated on these, but please do not hesitate to ask the stable host if anything is unclear or if you have any questions.

### Before the riding lesson

Choose suitable clothes for riding

- Riding helmet, unfortunately it isn't possible to borrow one from LCR.
- Shoes with a heel.
- Long-sleeved shirt or jacket should be without a hood.
- It's not permitted to ride in sleeveless tops.
- It's not permitted to wear a scarf or any loose accessories.
- Try to avoid jewelry or piercings if possible.
- If you have long hair, it's recommended you put it up.

### Assembly and preparations for the lesson

- The riding group assembles in the foyer; we make a name call, credit card payment and hand out horses before the lesson.
- If you need to lock up any valuables you can put them in our locker before the lesson.
- Once you've been given a horse, you go to the stable and locate it. The stable host will be happy to show you where the horse is and where you can find the saddle and bridle. There is grooming equipment outside each box or stall.

### Rules in the stables

- Bind the horse in the box when you prepare it for riding. There are ropes for binding in each box, with a few exceptions. Ask the stable host if you are unsure.
- Brush the horse thoroughly. We are the first group of the day so the horses can be a little dirty. Clean off eventual mud with a sponge, which you can find by the sink.
- If the horse is bound in the box, you begin with the saddle. If it needs to be free in the box, put the bridle on first so you can hold it while you put on the saddle.
- **Never** leave the horse in the box with the saddle or bridle on. If you need to leave – ask a friend or the stable host to hold the horse for you.
- If the horse is in a stall, make sure the headcollar is on properly if you need to leave.

### During the lesson

- When it is time to end the riding hall, the riding teacher will call for you and the person who is furthest back in the stable will begin to walk. Everyone else follows after in order.
- The reins should always be around the horse's neck when you lead it.

- Everyone will line up at the center line and wait for the teacher's command before mounting the horse. You can adjust the girth and stirrups while you wait.
- Mount the horse when the teacher gives the command. If you have a whip, keep it in your left hand while mounting.
- If you need to take off your jacket during the lesson, ask the teacher to hold the horse. Should you need to take off your helmet, you have to dismount the horse first.
- During the lesson it's important to keep your distance from the horse in front of you. Go to the middle if you need to stop the horse.
- At the end of the lesson everyone lines up at the center line and waits for the teacher's command before dismounting the horse.

### **After the lesson**

- You lead the horses into the stable, starting with the one furthest away from the stable doors.
- If someone else has taken your horse for the next lesson, it is appreciated if you help muck out the riding hall.
- If you have taken any clothes off in the riding hall, you can pick them up after you have taken your horse back to the stable.
- Bind up the horse in the box or stall, take off the saddle and bridle.
- Clean the bit with water and hang everything orderly in its place.
- Brush the horse and use a sponge if it's sweaty.
- Put on a blanket if the horse needs one.

These rules and routines can be found on our website and in the folder kept at the stable. If you want to read them through, the stable host will happily provide you with them. And remember, if you are unsure about anything, it is always better to ask than to take a risk! Good luck with the riding!