



Föreningspolicy för Nordhallands Ridklubb



Innehållsförteckning

1. Övergripande policy NHRK	3
1.1 Vision	3
1.2 Ändamål/föreningsidé	3
1.3 Mål	3
1.4 Långsiktiga mål	3
1.5 Förutsättningar för 2010/2011	4
1.6 Kvantitet	4
1.7 Kvalitet	4
1.8 Kompetens	4
2. Idrotts- och Hälsocertifiering	5
2.1 Jämställdhets- och mångfaldspolicy	5
2.1.1 Mål och inriktning.....	5
2.1.2 Sexuella trakasserier och diskriminering pga sexuell läggning	6
2.1.3 Handlingsplan	6
2.2 Drogpolicy	7
2.2.1 Tobak	7
2.2.2 Alkohol	7
2.2.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat	8
2.3 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld	9
2.3.1 Definition	9
2.3.2 Mobbning.....	9
2.3.3 Handlingsplan	9
2.4 Handlingsplan till föreningens policy (sammanfattning)	10
2.4.1 Jämställdhets- och mångfaldspolicy	10
2.4.2 Drogpolicy	10
2.4.2.1 Tobak	10
2.4.2.2 Alkohol	10
2.4.2.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat	11
2.4.3 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld.....	11
2.5 Utbildningsplan för barn- och ungdomsledare	12
2.5.1 Målsättning	12
2.5.2 Ridlärarutbildning	12
2.5.3 Utbildningsbehov	13
2.5.4 Utbildningsplan.....	13
3. Ridskolans mål och arbetsplan	14



1. Övergripande policy NHRK

1.1 Vision

"NHRK är Sveriges trevligaste ridklubb"

1.2 Ändamål/föreningsidé

Nordhallands Ridklubb är en ideell förening som är ansluten till Svenska Ridsportförbundet (SvRF), och därigenom ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund (RF).

Föreningen är en sammanslutning av för ridsporten intresserade med ändamål att bland annat främja ridningen på sätt som anges i SvRFs stadgar.

Föreningen skall driva en ridsportanläggning och ridskola som präglas av säkerhet och hög kvalitet.

1.3 Mål

- Att grundlägga och stimulera ett livslångt intresse för hästar, ridsport och friskvård i gott kamratskap med fokus på god hästhållning.
- Att föreningen skall gå med vinst som återinvesteras i verksamheten
- Att genom aktiva medlemmars insatser arrangera tävlingsverksamhet för alla kategorier av ryttare, såväl på ponny som till häst.

1.4 Långsiktiga mål

- Ekonomi i balans.
- Nöjda kunder/medlemmar, såväl ridskoleelever som övriga medlemmar.
- Engagerade och kompetenta medarbetare som trivs med sitt arbete.
- Modern och funktionell anläggning, inne och ute
- Material i toppklass, hästar, utrustning, hinder etc.
- Klubben skall ytterligare marknadsföra sig och göras känd.



1.5 Förutsättningar för 2010/2011

- Aktivt jobba efter verksamhetsplanen och uppnå uppsatta mål och handlingsplaner.
- Utredda och förbättra anläggningsunderhållet.
- Utredda och påbörja arbetet med en säker ridslinga utomhus.
- Påbörja planeringen för ett nytt privatstall under hösten 2010.
- Vara delaktiga i kommunens planer på flytten av Lerkils IF och möjligheten att överta mark för ny ute-tävlingsbana utomhus, samt utreda vad detta skapar för nya förutsättningar.
- Fullfölja och avsluta påbörjade projekt.

1.6 Kvantitet

Öka antalet medlemmar i föreningen och att ridskolan uppnår 400 ridande elever/vecka.

Öka antalet hästar i ridskoleverksamheten framförallt stor häst, vilket minskar sårbarheten vid skador och ökar möjligheten till större variation för ryttarna.

Bibehålla antalet egna tävlingar/år och stimulera till fler tävlande under klubbens flagga.

Utnyttja anläggningen på ett optimalt sätt även med externa ryttare/aktiviteter.

1.7 Kvalitet

Kvaliteten på verksamheten och anläggningen skall sikta på att vara bäst i sin klass och alltid i varje medlems/anställds handlande sikta på vår vision.

Verksamheten skall följa alla tillämpliga regler, lagar och föreskrifter kopplat till den samma.

1.8 Kompetens

Inom klubben skall alla nödvändiga kompetenser finnas tillgängliga.

Personalen skall alltid vara utbildad enligt gällande lagar och förordningar kopplad till ridsportsverksamhet, säkerhet och djurskyddsbestämmelser.

Stor vikt skall läggas på ridskoleverksamheten med fokus på stor insikt inom Ledarskap, Pedagogik och Metodik (LPM).

Social kompetens och bra kommunikation är av yttersta vikt i den dagliga verksamheten.

Ryttare skall utvecklas till att kunna fungera i olika roller och uppdrag inom klubben.



2. Idrotts- och Hälsocertifiering

NHRK arbetar för att erhålla och bibehålla Idrotts- och Hälsocertifiering i enlighet med Kungsbacka kommuns riktlinjer. För att uppfylla kriterierna för Idrotts- och Hälsocertifieringen skall det bli finnas Drogpolicy, Jämställdhets- och Mångfaldspolicy, Nolltoleranspolicy, samt en Utbildningsplan för barn- och ungdomsledare.

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

Certifieringsansvarig: Malin Friis-Liby, NHRK

2.1 Jämställdhets- och mångfaldspolicy

2.1.1 Mål och inriktning

NHRKs jämställdhets- och mångfaldspolicy anger övergripande mål och inriktning för jämställdhets- och mångfaldsarbetet i föreningen.

Målet för detta arbete är att alla ska ha lika rättigheter och skyldigheter att bli behandlade med respekt oavsett ålder, kön, etnisk härkomst, funktionshinder, sexuell läggning, religiös eller politisk uppfattning.

Föreningen utgår ifrån svensk lagstiftning dvs jämställdhetslagen och de diskrimineringslagar som reglerar jämställdhets- och mångfaldsarbetet.

Det ska finnas möjligheter för alla att utöva sin sport hos NHRK. Kvinnors och mäns idrottande värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurserna fördelas rättvist. Ledare och medlemmar hos NHRK försöker påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt.

Utöver detta skall alla ha lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Flickor och pojkar, kvinnor och män skall ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda eller förtroendevalda.

NHRK är medveten om förbudet mot diskriminering på grund av ras, hudfärg, etniskt eller socialt ursprung, genetiska särdrag, språk, religion eller övertygelse, politisk eller annan åskådning, tillhörighet till nationell minoritet, förmögenhet, börd, funktionshinder, ålder eller sexuell läggning och verkar aktivt för att behandla samtliga medlemmar med respekt.



2.1.2 Sexuella trakasserier och diskriminering pga sexuell läggning

Vad är sexuella trakasserier? Följande definition är inspirerad av EU-kommissionens och JämO:s definitioner. Den är anpassad till idrottsrörelsens organisation och verksamhet.

Sexuella trakasserier betyder ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker flickor och pojkar, kvinnor och män, vilka är aktiva, ideellt arbetande eller anställda inom idrottsrörelsen.

Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte trakasserarens motiv.

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Det kan vara fråga om t ex oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp, ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat uppträdande eller yttranden som svärtar ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

Ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning

Ingen form av sexuella trakasserier eller sexuell diskriminering accepteras inom föreningen.

2.1.3 Handlingsplan

Ansvarig/Handlingsplan:

Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.



2.2 Drogpolicy

Vår verksamhet på Nordhallands Ridklubb har som mål att erbjuda ungdomar och vuxna ett meningsfullt och rikt fritidsintresse samt en god social samvaro. Vår verksamhet vilar på en ideell bas och innebär därmed ett ansvar i vårt agerande gentemot våra medlemmar.

Vi ska föregå med gott exempel och vara ett föredöme för vår klubb i kontakten med främst barn och ungdomar.

Vi ser i styrelsen för Nordhallands Ridklubb att ett gemensamt drogpolicyprogram ska fungera som ett styrdokument och stöd för föreningens medlemmar och personal.

2.2.1 Tobak

Tobak innefattar snusning och rökning. Åldersgräns är enligt svensk lag 18 år vilket vi understryker. Då vi är en rökfri klubb sker all rökning, såväl vid träning som vid tävling, på anvisad plats.

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuell överträdelse uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |

2.2.2 Alkohol

Åldersgräns för alkoholintag är i Sverige 18 år vilket är den naturliga gräns vi beaktar inom klubben.

- som personal eller inhyrd privatryttare befinner man sig inte på klubben i berusat eller påverkat skick.

- på fester arrangerade av klubben är det 18-års gräns som gäller vid alkoholförtäring.

- på lägerverksamhet eller liknande är det dessutom alkoholförbud för ansvariga ledare/tränare.

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |



2.2.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat

All förbrukning och hantering av narkotiska preparat och dopingklassade preparat är förbjudet enligt svensk lag och enligt Riksidrottsförbundets stadgar.

Inget användande av narkotiska preparat (ej medicinerat), dopingklassade preparat, läkemedel, samt kosttillskott eller sniffning tillåts inom klubben.

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

Vid överträdelse i samband med tävling kommer klubben att rapportera till Svenska Ridsportsförbundet och Hallands Ridsportsförbund.

Naturligtvis så gäller ovanstående regler även besökande, föräldrar, tävlande och andra som uppehåller sig på klubben i olika situationer.

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.



2.3 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld

Samhället ställer stora krav när det gäller barns och ungas rättigheter. Grunden är FN:s Barnkonvention och utifrån den har man utvecklat lagar och förordningar som både syftar till att skydda och lyfta fram de unga.

Föreningen kommer att aktivt verka för att alla ska känna sig välkomna till NHRK.

2.3.1 Definition

Med nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld avser NHRK mobbing och kränkningar.

2.3.2 Mobbing

Mobbing är upprepade kränkande eller negativa handlingar mot en person. Den kan vara såväl fysisk som psykisk. Bästa sättet att förebygga mobbing är att vuxna agerar som föredömen och är uppmärksamma på att aktivt förebygga mobbing.

Föreningens mål är en verksamhet fri från mobbing och en plats som präglas av respekt och tolerans för den enskilda individen.

Alla ska bry sig och ingripa vid allt dåligt beteende och kränkande behandling allt ifrån suckar, miner, skratt, grovt språk och kommentarer till knuffar och våld.

Ridlärare, personal och andra vuxna i verksamheten ska arbeta förebyggande för att motverka mobbing. Såväl aktiva medlemmar som vuxna ska vara goda förebilder.

Styrelsen är ytterst ansvarig för en nolltolerans mot mobbing och kränkande handling men det vilar även ett tungt ansvar på medlemmar och på alla andra vuxna i föreningen att tillsammans verka för att mobbing inte uppstår.

2.3.3 Handlingsplan

Ansvarig: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

Under teorilektion för samtliga pojkar och flickor i åldersgruppen 10-12 år så kommer ridläraren att gå igenom ovanstående policy. Detta kommer ske minst en gång per år.



2.4 Handlingsplan till föreningens policy (sammanfattning)

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

2.4.1 Jämställdhets- och mångfaldspolicy

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

2.4.2 Drogpolicy

2.4.2.1 Tobak

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |

2.4.2.2 Alkohol

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |



2.4.2.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|--|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |
| • Kontakt med Svenska Ridsportsförbundet och Hallands Ridsportsförbund | Utföres av styrelsen |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

2.4.3 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld

Ansvarig: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utföres av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utföres av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utföres av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

Under teorilektion för samtliga pojkar och flickor i åldersgruppen 10-12 år så kommer ridläraren att gå igenom ovanstående policy på ett enkelt sätt och samtala om hur vi skall uppträda mot varandra, samt vikten av sund kosthållning. Detta kommer ske minst en gång per år.



2.5 Utbildningsplan för barn- och ungdomsledare

2.5.1 Målsättning

I Nordhalls Ridskola har vi 6 st ridlärare som är anställda av föreningen. Då styrelsen i klubben har givit ridhuschefen i uppdrag att driva den dagliga verksamheten så är det dennes ansvar att se till att klubbens personal vidareutbildas enligt de kriterier som är uppsatta. Dessa kriterier är bland annat att ingen icke-behörig personal får undervisa i ridskolan. Ridhuschef och därmed utbildningsansvarig är Camilla Billö Josefsson.

2.5.2 Ridlärarutbildning

Ridsportsförbundet har riktlinjer för ridskoleverksamhet enligt nedan:

Ungdomsledareutbildning

Ridledarutbildning

Svensk ridlärare I

Kursmålet är att biträdande ridinstruktör skall kunna rida olika typer av hästar tom godkänt prov i Lätt B Dressyr, ha färdighet att hoppa olika hinder och genomföra olika terrängritter.

Svensk ridlärare II

Kursmålet är att ridläraren skall ha kompetens att med iakttagande av ett gott horsemanship sköta ridskolans hästar, anläggning och utrustning, utbilda ridskolehästarna samt utbilda ridskolans elever i hästkunskap och ridning.

Svensk ridlärare III

Som ovan, samt skall ridläraren dessutom ha kompetens att rekrytera in nya hästar till ridskolan.

Då detta endast är riktlinjer är det upp till varje ridskola att besluta vilken nivå ridskolans instruktörer skall ha. **På NHRK har vi en ambition att samtliga ridlärare skall minst nå nivån Svensk ridlärare II.**

Förutom denna ambition så går våra ridlärare på utbildning hos SISU när relevanta kurser erbjuds.

Fortbildning sker dessutom återkommande i dressyr bla för Sten Åstedt och i hoppning för olika tränare.

Samtliga ridlärare har också en grundutbildning i HLR (hjärt- och lungräddning) samt "Första hjälpen".

Våra ridlärare och personal kommer, vid behov, även fortsättningsvis att genomgå utbildningen "Plattformen". I dagsläget har två personer genomgått utbildningen.

Vi är glada för att vi i vår förening har ridlärare som brinner för den utveckling som sker genom utbildning.



2.5.3 Utbildningsbehov

Idag undervisar som ridlärare följande personer:

Camilla Billö Josefsson

Sandra Gustafsson

Charlotte Segerbrandt

Josefin Sundén

Karina Bohlin

Kaja Burt-Davis

För att NHRK skall uppnå de av styrelsen uppsatta kriterierna för ridlärare i vår klubb kommer vi att låta vidareutbilda två personer genom att de får gå lämplig kurs hos Svenska Ridsportförbundet. Detta kommer att ske inom en tvåårsperiod.

2.5.4 Utbildningsplan

På NHRK har vi en ambition att samtliga ridlärare skall nå till Svensk Ridlärare II.

Förutom denna ambition så går ridlärarna på NHRK utbildning på SISU, när relevanta kurser erbjuds. Fortbildning sker kontinuerligt för ridlärarna i dressyr bla för Sten Åstedt och i hoppning för diverse tränare. Samtliga ridlärare också en grundutbildning i HLR (Hjärt- och lungräddning)/första hjälpen.

För att NHRK skall uppnå de av styrelsen uppsatta kriterier för ridlärare i vår klubb kommer vi framledes att vidareutbilda 2 personer genom att de skall gå kurser hos Svenska Ridsport förbundet. Detta kommer att ske inom en två års period.

Våra ridlärare och personal kommer även att fortsätta att utbilda sig inom utbildningen "Plattformen". I dagsläget så har två personer genomgått utbildningen.

"Föreningslära" och utbildning i sund kosthållning kommer att genomföras främst under de teorilektioner som sker två gånger per termin i respektive grupp (se Ridskolans mål och arbetsplan).

Vi kommer att vid ett tillfälle per år erbjuda alla 14-åringar en utbildning i "Föreningslära".



3. Ridskolans mål och arbetsplan

Ridskolan arbetar med ridsportförbundets olika ryttarmärken som riktlinje.

Detta innebär att vi har de olika märkena som delmål i vårt arbete att utbilda våra elever till en bred grundkunskap i både ridning och när det gäller den teoretiska delen.

På följande sidor informerar vi mer om märkenas innehåll.

Alla instruktörer arbetar efter denna metod. Detta gör det lättare för våra elever att byta grupp eller rida igen på annan tid.

Vi har även infört nya barn märken, vilket gör att även de yngsta eleverna kan ta märken.

Presentation av våra ridgrupper:

Knatte

Till våra yngsta medlemmar, förberedande för den ordinarie utbildningen.

30 minuters ridning, alltid med ledare.

Innehåll:

Stanna och sätta igång hästen

Hur jag styr min häst

Enkla balansövningar

De vanligaste ridvägarna

Mål:

Att umgås med häst



Förberedande nybörjare

30 minuters ridning med ledare och 30 minuter teori

Innehåll ridning:

Rida i skritt och trav med ledare

Rida över cavalettibommar

Enkla ridvägar

Träna lätt sits

Innehåll teori:

Träna på att sadla och tränsa hästen med hjälp

Träna på upp- och avsittningsövningar

Träna på att leda hästen

Mål:

Att rida i skritt och trav, styra med ledare.

OBS! Elever i dessa grupper får inte leda hästen själv in och ur manegen.

Juniorer Nybörjare I

Innehåll ridning:

Loddrät sits

Lätt sits

Balansövningar

Ridvägarna, volt tillbaka, diagonaler samt rätt upp

Innehåll teori:

Träna på att leda hästen

Att kunna de viktigaste delarna på hästen

Att sadla och tränsa hästen

Mål:

Att kunna rida i skritt och trav samt styra hästen.

Ledare ska användas vid behov.



Juniorer Nybörjare II

Innehåll ridning:

Lodrät sits

Lätt sits

Träna rätt sittben

Trav utan stigbyglar

Träna galoppfattning

Travhoppa över enkla hinder

Ridvägarna, volta, halvt igenom, serpentinbågar

Innehåll teori:

Ändra stigläder själv

Hästens delar

Hästens mundering (sadel och träs)

Att kunna leda hästen

Mål:

Att kunna rida i skritt och trav samt träna galopp. Att göra i ordning hästen själv.

Vuxna nybörjare

Innehåll ridning:

Lodrät sits

Lätt sits

Träna rätt sittben

Trav utan stigbyglar, balansövningar

Träna galoppfattning

Travhoppa enkla hinder

De vanligaste ridvägarna

Innehåll teori:

Ändra stigläder själv

Hästens delar

Hästens utrustning (sadel och träs)

Att kunna leda hästen

Föreningslära

Mål:

Att kunna rida i skritt och trav samt att träna galopp. Att göra i ordning hästen själv.



Ryttarmärke I

Junior I och senior I

Innehåll ridning:

De grundläggande hjälperna

Lodrät sits

Ridbanans vägar

Avdelningsridning med eller utan tät

Trav i lätt ridning samt nedsittning

Galoppfattning

Balans och gymnastikövningar

Lätt sits

Befästa balansen över enkla bomserier

Hoppning över enkla hinder max 30 cm.

Innehåll teori:

Hästens beteende

Hästens utrustning

Sadling och tränsning

Hästens färger och tecken

Skötsel före och efter ridning

Leda häst vid hand

Uppställning på medellinjen

Upp-och avsittning

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hoppövning samt teoriprov för märke I.



Ryttarmärke II

Junior II och senior II

Innehåll ridning:

Lodrät sits med särskild vikt på att ryttarens förmåga att anpassa sig till hästens rörelser.

Galoppfattning ur trav och skritt

Sidvärtsrörelser, framdelsvändning

Vändning på cirkelbåge

Samverkan mellan framåtdrivande och förhållande hjälper.

Hästens rörelseschema i samtliga gångarter.

Hoppning över enkla hinder max 40-60 cm

Innehåll teori:

Regler för ridning på ridbana

Hästens dagliga vård och foder

Visitering av häst

Ryttarens hjälper, hur de används och hur de påverkar hästen.

Grundläggande kännedom om hästens byggnad och anpassning genom rätt arbete tåla påfrestningen att bära ryttare.

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hoppövning samt teoriprov för märke II.

Ryttarmärke III

Junior III och senior III

Innehåll ridning:

Grunderna för att rida på tygeln

Genomgång av skänkelvikning

Vändning på cirkelbåge med större krav

Genomgång av rygging

Större krav på utförande av tempoväxlingar

Påbörjande övning av sammansatta rörelser genom utförande av LC programmet

Hoppning i trav och galopp över något större hinder, enkel hinder med hjälpbom

Lång och kort anridning



Innehåll teori:

Grundläggande kunskaper om regler för tävlingsdeltagande.

Klargörande av innebörden av att hästen går på tygeln, samt hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet.

Grundläggande kännedom om hästens psyke.

Olika typer av hinder och den anridning de kräver.

Utrustningens avpassande

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hoppövning samt teoriprov för märke III.

Ryttarmärke IV

Junior IV och senior IV

Innehåll ridning:

Större krav på hästens form samt förmåga att variera formen och placera hästen där ryttaren vill ha den.

Skänkelvikning med större krav på rörelsernas utförande i skritt och trav.

Genomgång och utförande av volt tillbaka som utgångspunkt för vändning på bakdelen.

Större krav på fattning och avbrott ur galopp.

Förmåga att göra halt och korrigera uppställning ur samtliga gångarter med tillstånd att passera över mellanliggande gångarter.

Framridning ur samtliga gångarter, samt övning av sammansatta rörelser motsvarande Lätt B.

Innehåll teori:

Allemansrätt

Ansvar och försäkringsfrågor

Hästens anatomi- ytterlära-hovbeslag och sjukdomslära.

Hästens närmiljö och stallvård.

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hoppövning samt teoriprov för märke IV.



Specialgrupp, dressyr eller dressyr/hopp

För de elever som har kommit en bit på väg i utbildningen och som vill specialisera sig.

Innehåll ridning:

Se märke IV

Programridning

Banhoppning

Förbereda hästen för tävling

Tävlingskondition för häst och ryttare

Innehåll teori:

Hästens uppbyggnad

Hästens skelett och muskler

Hästens foder

Hur man transporterar hästen

Föreningslära

Mål:

Samma som märke IV samt kunna medverka i klubbtävlingar mm.



Barnmärken

Dessa märken kan barngrupper från förberedande till nybörjar II ta under lektion.

Vita hästen

Att kunna gå intill hästen på rätt sätt.

Att kunna borsta hästen och kratsa hovarna.

Att kunna beskriva 5 regler som gäller i stallet.

Gula hästen

Att kunna leda hästen i skritt, vända korrekt och leda hästen tillbaka dit man startade.

Att kunna beskriva vilken utrustning hästen behöver vid ridning och vad delarna heter.

Att kunna ta av och sätta på en grimma.

Bronshästen

Att kunna sitta upp och sitta av på rätt sätt.

Att kunna starta och stanna hästen.

Att kunna gå de raka ridvägarna (ex med käpphäst).

Att kunna gå de böjda ridvägarna (volt, volt tillbaka).

Silverhästen

Att kunna styra hästen mellan uppsatta koner i skritt.

Att kunna rida de raka ridvägarna i skritt.

Att kunna rida de böjda ridvägarna i skritt.

Att kunna rida lätt i trav en långsida, sakta av till skritt och stanna.

Guldhästen

Att kunna sadla och tränsa.

Att kunna rida de raka vägarna i trav och styra hästen mellan uppsatta koner i trav.

Att kunna rida de böjda ridvägarna i trav.

Att kunna fatta galopp och galoppa i ca 10 meter.