

Informationsblad

Att börja rida på LCR

När man vill börja rida hos oss kontaktar man oss via mail till info@lundscivila.se. Ange då namn, person nr, telefon nr, adress, mail som vi kan fakturera till samt vilken nivå du rider på. Våra grupper är indelade färger, se vad de innebär på hemsidan.

När man börjar som nybörjare på LCR så har man alltid tre gånger teori, innan man börjar med den vanliga ridningen. Då räcker det att vara här klockslaget som lektionen börjar, annars ska man ha hunnit göra i ordning hästen innan lektionen. För att alla ska få ut så mycket som möjligt av lektionen är det viktigt att alla hästarna är färdiga i tid! Ta därför vara på teori tillfällena så ni kan göra i ordning hästarna snabbt om ni skulle vara sena.

Det klockslag lektionen börjar ska ryttarna sitta upp. Tio i avslutas lektionen och ryttare och hästar byts. Därför är det bra om första gruppen är färdig lite innan lektionen börjar. Kommer man försent och därav inte får klart hästen i tid är det upp till ridläraren om den vill och kan avbryta lektionen för att släppa in ryttaren. I de flesta fall går detta inte då det är en säkerhetsrisk, samt att det försenar resten av lektionerna. Tänk också på att hästarna inte uppskattar när man stressar med dem utan var i god tid så ni hinner lära känna varandra. Tanken är att eleverna rider samma häst i fyra veckor, men ibland sker det ändringar för att alla hästarna ska arbeta lika mycket.

Stallet är öppet från halv fyra alla vardagar och under dagtid på helgerna. Hästarna uppskattar lite extra pyssel och alla är välkomna. Det är väldigt givande att hålla på med hästarna och lära känna dem.

Ridabonnemang

Vi har ett ridabonnemang som man godkänner och fyller i när man börjar rida hos oss, det förtydligar våra uppsägningsregler som underlättar för administrationen. Vänligen läs det noga och fråga din ridlärare eller någon på kontoret om du har frågor.

Kläder

När man rider är det viktigt att man har rätt kläder på sig för säkerhetens skull. Säkra kläder sitter nära kroppen så det är svårt att fastna i saker och skrämma hästarna. Tänk på var sömmarna sitter på kläderna, så man inte får skav efter sadeln. På fötterna ska man ha skor med klack, för att undvika att fastna i stigbygeln om man skulle ramla av. Gummistövlar brukar gå bra om de inte är för breda i foten. På vintern är det viktigt att ha vantar som är smidiga och varma, samt ordentligt med strumpor på fötterna. Rider man med jacka måste den vara knäppt, och man får inte rida med halsduk eller annat som kan fastna. På sommaren måste man rida med tröja som täcker axlarna, kommer man ändå i linne måste man rida i långärmat även om det är varmt. Vill man ta av sig under lektionen måste man säga till ridläraren så den kan hålla i hästen för säkerhetens skull. Hjälms och säkerhetsväst finns att låna hos oss. Säkerhetsvästar hittas utanför vår cafeteria. Det är viktigt att man hänger upp västarna efter er och att man går lugnt på läktaren så man inte skrämmer hästarna.

Teoriveckan

Varje termin har vi en teorivecka. Det innebär att vi har olika aktiviteter hela veckan. Allt ifrån privatlektioner och föreläsningar till clinics och pyssel i stallet. Det är då alltså inga ordinarie lektioner utan alla kan komma på vilken teori ni vill. Vill man rida på de extra tillfällen som finns kostar det extra. Se anslag i foajén och på hemsidan. I vissa fall är det lektioner som vanligt på helgen och då är eleverna istället "lediga" vid ett annat tillfälle, t.ex. vid tävling på helgen.

Vi har ytterligare minst ett teori tillfälle per termin. Det är viktigt att alla är med då vi ofta använder oss av teorin på ridlektionerna. Det är också en del man måste kunna för att få flytta upp i grupperna.

Regler i stallet

- Man får inte springa och skrika
- Alla till och med femton år ska ha hjälm i stallet och vid all hantering av hästarna
- Man får max vara två i spiltan/boxen
- Barnvagnar får ej medtagas in i stallet eller på läktaren
- Sköter man hästen i boxen ska den vara uppbunden
- När branddörren till stallet är stängd får man inte gå in i stallet. Hästarna kan vara på väg in!
- Använd hästarnas egna borstar (det står namn på påsarna)
- Västar och hjälmar ska läggas tillbaka i ordning på sin plats.

Regler i manegen

- Ridläraren säger till när hästarna ska gå in/ut i manegen
- Man börjar alltid med hästen längst bort i stallet
- Var noga med avstånden mellan hästarna
- Vänta på ridlärarens instruktioner innan ni sitter upp
- Det ska vara stilla och tyst på läktaren
- Man får inte hoppa över läktaren utan använd dörrarna i sargen
- Barnvagnar får inte medtagas in i manegen
- Hundar och småsyskon ska sitta tyst och stilla på läktaren
- Man klär endast av sig under ridning när ridläraren håller i hästen
- Man ska gå rakt in och ställa upp direkt. Man får alltså inte stanna innanför dörren så det blir stop i ryttargången
- Vi är mycket måna om vårt fina underlag, alla måste hjälpas åt så mycket de kan att mocka efter lektionerna.

Vid avramling

När man rider så händer det att man ramlar av ibland. Det är oftast inte så farligt som man tror, ibland hoppar hästen iväg eller så tappar man bara balansen. Hästar är ju flockdjur så om en häst blir lite rädd så kan de andra också bli det. Därför är det viktigt att man försöker vara lugn även om man blir rädd. De flest av våra ridlärare har gått kurs i hjärt- och lungräddning och i krishantering.

Kontoret

Vårt kontor är bemannat nästan varje dag under dagtid. Har du frågor kan du antingen komma förbi eller ringa på telefonnummer 046-136477. Får du inget svar kan du prata in på vår telefonsvarare så ringer vi upp, glöm inte att prata in ditt telefonnummer. Du kan också maila till info@lundscivila.se.

Igenridning

För att få rida igen en missad lektion måste man ha meddelat att man inte kommer senast klockan tio samma dag. Det är möjligt att rida igen från det att man rider i en grupp som rider utan tät och kan galoppera. Se info på hemsidan.

Stalltjänst

Varje termin har varje grupp en lördag då de ska hjälpa till i stallet. Detta är en del av teoriundervisningen och det är alltid en personal där och handleder. Vilket datum din grupp har ligger ute på hemsidan. Kan du inte det utsatta datumet har varje grupp en reserv gång. Vill man komma flera lördagar så går detta självklart bra. Det är ett utmärkt tillfälle att lära sig mer om hästar och hur de ska hanteras. Har du några frågor så kan du fråga din ridlärare.

Kurser, tävlingar och annat kul!

Något av det viktigaste hos oss är att våra medlemmar har roligt och tycker att vi har givande aktiviteter. Kom gärna med förslag på vad ni vill göra! Inget är i princip för stort eller för litet. Tänk också på att detta är en ideell förening och att allt vi gör går tillbaka till er, våra medlemmar. Vi uppskattar mycket om man har möjlighet att hjälpa till på tävlingar, stå i cafeterian, måla hinder, sköta stalltjänsten m.m.

Information

Den mesta av vår information sker via hemsidan. Då vi har väldigt många medlemmar och ridande varje vecka uppskattar vi att alla går in och kollar där med jämna mellanrum. Det kommer också ut medlemsutskick på mailen då och då som är bra att läsa. Vi finns också på facebook där vi lägger ut viss information om kurser m.m. Våra ridlärare informerar så gott de kan om allt som händer här.