

# VÄLKOMMEN TILL LCR VT 2022

## Informationsblad Häst

### Terminstider - start 10/1 och avslut 19/6

#### Ny på LCR

När du vill börja rida på LCR kontaktar du oss via intresseanmälan (länk finns på hemsidan under Ridskolan -> Börja rida). På vår hemsida kan du se att våra grupper är indelade enligt Svenska Ridsportförbundets utbildningstrappa Ryttarmärken för att du lätt ska få information om vilken grupp som motsvarar din kunskapsnivå.

#### Ridabonnemang

När du betalar din ridavgift så godkänner du våra regler för terminsridning på LCR. Läs igenom våra abonnemangsvillkor som finns på hemsidan.

Rider du på ridskolan och är inskriven i en ridgrupp så behåller du din plats vid erlagd bokningsavgift som faktureras innan terminsstart. Är avgiften inte erlagd inom utsatt tid så öppnas platsen upp för någon annan och platsen förloras.

Är du student eller rider egen häst ska du meddela detta via mail [info@lundscivila.se](mailto:info@lundscivila.se) för att få rabatterad ridavgift.

Rider du på ridskolan och vill byta grupp eller vill rida fler gånger i veckan fyller du i en intresseanmälan via länken på hemsidan samt skickar ett mail till [info@lundscivila.se](mailto:info@lundscivila.se) med kompletterande uppgifter.

#### Avbokning och igenridning

Vi erbjuder ingen igenridning men det går bra att sälja sin plats till annan elev på ridskolan som rider passande gruppnivå. Mer information om regler finns på vår hemsida.

#### Nybörjare

När man börjar som nybörjare på LCR så startar terminen alltid med tre teorilektioner, innan man börjar med den vanliga ridningen. Under den första terminen varvas teori och praktik för att lära sig grunderna att göra i ordning hästen till ridlektion samt skötsel av hästen efter lektionen. Vi på LCR har valt att ha det så för att du som nybörjare ska få nödvändiga grundkunskaper i hästhantering. Du får tid att lära dig våra rutiner kring säkerhet och lektionsridning så att du sen självständigt kan förbereda och iordningställa din häst inför lektionen. Under första terminen omfattar lektionen inte bara ridning utan även teori under själva ridpasset.

#### Lektionstid

Lektionstid för häst är 50 minuter inklusive fram- och avskrittning, med 10 minuters paus för hästbyte mellan lektionerna. Hos oss sker uppsittning på angiven tid, men din lektion börjar i själva verket 30 min innan, med att du i lugn och ro gör i ordning din häst. Om din häst går lektionen innan så finns det säkert gott om nya vänner i gruppen som uppskattar din hjälp.

Var färdig i god tid. Lektionen börjar med att ridläraren kommer in och hämtar gruppen så att uppsittning sker på angivet klockslag. Kommer du för sent och därav inte får klart hästen i tid är det av säkerhetsskäl inte möjligt att vara med på lektionen. Tänk också på att hästarna inte uppskattar när du stressar med dem, utan var i god tid så att ni hinner lära känna varandra. Tanken är att du som elev rider samma häst i fyra veckor, men ibland sker det ändringar för att alla hästar ska arbeta lika mycket.

Stallet är öppet från halv fyra alla vardagar och under dagtid på helgerna. Hästarna vill gärna bli ompysslade och alla är välkomna.

### **Utrustning och klädsel vid ridning**

Korrekt utrustning vid ridning för säkerhetens skull är godkänd hjälm, kläder som sitter nära kroppen och inte är bylsiga samt sko med klack (ridstövlar och shortchaps är att rekommendera). 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, linne är inte godkänt. 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. Håret bör av säkerhetsskäl vara uppsatt.

### **Aktivitetsveckan**

Varje termin har vi en aktivitetsvecka. Det innebär att vi har olika aktiviteter hela veckan, allt ifrån privatlektioner och föreläsningar till clinics, samt kurser i hoppning och dressyr. Se anslag i foajén och hemsidan. Det är inga ordinarie lektioner denna vecka!

Under aktivitetsveckan ersätts den ordinarie lektionen med valfria teoritillfällen under hela veckan. Det är alltså ingen teori riktad mot den specifika gruppen utan alla aktiviteter är öppna för alla ridande på LCR. Vi har ytterligare minst ett teoritillfälle per termin. Det är viktigt att alla är med då vi ofta använder oss av teorin på ridlektionerna. Teorin ingår i vår utbildningstrappa, som utgår från Ridsportförbundets Ryttarmärken.

### **Regler i stallet**

- Lugn och ro råder i stallet.
- 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.
- 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 i manegen.
- Hästen längst in i stallet börjar gå först.
- Var noga med avstånden mellan hästarna (minst en hästlängd emellan).
- Vänta på ridlärarens instruktioner innan ni sitter upp,
- Det ska vara stilla och tyst på läktaren,
- Man får inte hoppa över läktarsargen utan ska använda dörrarna i sargen.
- Barnvagnar får inte medtagas in i manegen,
- Hundar och småsyskon ska sitta tyst och stilla på läktaren.
- Vi är mycket måna om vårt fina underlag, alla måste hjälpas åt så mycket de kan att mocka efter lektionerna.

### **Vid avramling**

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 det händer oförutsedda saker. Alla våra ridlärare har gått första hjälpen kurs. Ryttaren som ramlat av ska ligga kvar och känna efter hur den mår.

**Försäkring**

I medlemsavgiften ingår en olycksfallsförsäkring i samarbete med Folksam. Försäkringen gäller från och med 1 januari 2019, Försäkringsnummer K65200. Anmäl din skada på 0771-950 950. Läs mer på vår hemsida.

**Kontakt**

Vårt kontor är bemannat nästan varje dag under dagtid. Har du frågor kan du antingen komma förbi eller ringa på telefonnummer 0730-661009. Får du inget svar kan du prata in på vår telefonsvarare så ringer vi upp. Du kan också skicka ett sms eller maila oss på [info@lundscivila.se](mailto:info@lundscivila.se).

VARMT VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ LCR