

# Information till ridande elever samt föräldrar

## KLÄDSEL

### SÄKERHETSVÄSTAR

Ridskolan äger ett antal säkerhetsvästar som man kan låna till sitt ridpass. Dessa skyddar rygg, axlar och revben om du faller av hästen. Det är en bra förmån för våra ryttare att kunna låna dessa västar, som man i handeln får betala någon tusenlapp för. Vi måste därför hjälpas åt att sköta dessa västar så att de håller i många år. Häng alltid upp västen efter att du använt den. Tänk också på att den ska sitta rätt på din kropp, fråga gärna din ridlärare om hjälp. Alla elever under 18 år skall bära väst vid ridning. Vi rekommenderar även vuxna att göra det.

### RIDKLÄDSEL

Vid all ridning skall godkänd hjälm bäras och hakbandet skall vara fastspänt. Ridskolan har hjälmar till utlåning, men vi rekommenderar att du köper din egen hjälm så småningom, för att få bästa passform. Tänk på att en hjälm åldras, så behåll inte samma hjälm under en rad av år.

Man skall alltid ha en sko/stövel med klack, som förhindrar att foten glider in i stigbygeln och fastnar. Använd bekväma kläder och byxor med få sömmar, då Du annars lätt kan få skavsår. Vi rekommenderar även att man har handskar på sig vid all hantering av hästen.

När man rider ska man tänka på att jacka/väst alltid ska vara stängda så inget kan fladdra uppe på hästryggen.

Ryttarens hår ska alltid vara uppsatt så man inte kan fastna med håret någonstans.

## AVBOKNING/IGENRIDNING

Om man inte kan rida, pga. t.ex. sjukdom, måste man meddela detta senast 12.00 samma dag man rider, för söndagar senast 09.00. Om man gör detta har man, i mån av plats, möjlighet att rida igen den förlorade timmen i en likvärdig grupp. Igenridning sker bara under samma termin som lektionen avbokats. Avbokningar kan göras på sms till telefon, 073 51 50 780 (Frida).

Om Du vill rida igen – skicka sms efter klockan 13.00 för att se om det har blivit några lediga platser eller kolla i pärmen i stallet.

## UPPSÄGNING

Man kan säga upp sin plats periodvis, dvs man binder sig att fortsätta aktuell period ut, dock måste uppsägningen ske minst fyra veckor innan periodens slut. Måste du avsluta din ridning pga sjukdom, kontakta Frida på 073 51 50 780

## RIDSKOLANS UTBUD

Alla lektioner förutom dressyrspecial har ett rullande schema där man rider två gånger dressyr, en gång markarbete samt en gång hoppning.

Två veckor under varje termin har vi teoriveckor på ridskolan där vi erbjuder olika aktiviteter under veckan i stället för ridning. Det kommer upp ett schema för dessa veckor både på anslagstavlan i stallet samt på hemsidan.

**Ridlekis 40 minuter** Det är för de minsta barnen som vill lära sig att rida. Åldersgräns från 5 år och uppåt.

**Barn/Ungdomsgrupp** 60 minuter. För barn och ungdomar på olika nivåer. Betalning sker i förskott.

**Vuxengrupp** För ungdomar och vuxna på olika nivåer. Grupperna rider i en timme. Betalning sker i förskott.

**Dressyrspecial** För ungdomar samt vuxna. Grupperna rider 60 minuter. Betalning sker i förskott.

**Handikappgrupper** Vi har flera grupper i veckan, både barn, ungdom och vuxen med olika typer av funktionsnedsättning.

**Dressyr samt hoppträning** Ridskolan har flera olika typer av kurser och träningsgrupper för både elever på ridskolan samt för privatryttare och tävlingsryttare med egen häst.

**Privatlektioner:** Enskild lektion under 45 minuter med ridskolans häst eller med egen häst.

**Duogrupper:** Här rider man två elever under 60 minuter

**Klubbtävling/Träningsävling** anordnas ett par gånger per termin för både ridskoleelever och privatelever. Anmälan sker ca två veckor innan aktuell tävling, se anslagstavlan och hemsidan.

**Ridläger samt** kurser anordnas både under sommarlov samt jullov. Information angående dessa kommer ut i separata flikar.

Vid förfrågan anordnar vi även:

Barnkalas

Möhippor

Svenssexor

Företagsridning

***Väl mött i stallet!!***

Vid frågor kontakta Frida Andersson 073-51 50 780 eller via mail [fridaandersson84@hotmail.com](mailto:fridaandersson84@hotmail.com)