Ridklubben Udden

Klubbhandbok

Vår Vision

Ridklubben Udden ska vara en trygg och välkomnande mötesplats för alla hästintresserade där kunskap, gemenskap och hästglädje står i centrum i en trivsam och välkomnande miljö.

Säker & Trygg Förening

Policydokument uppdaterat 2026/09/12

1.Välkommen till Ridklubben Udden 4
2.Mål och värdegrund 5
3. Anläggning och lokaler 6
Magasinet 6
Maskinpark och maskinhall 6
Ventilation 6
4. Brandsäkerhet 7
Anläggningskarta 8
5. Utemiljön i vår närhet 9
Hållbarhet 9
Anläggnings- och Ridhusregler 9
6. Utrustning för ridskoleverksamheten 10
7. Föreningskultur - klimat 11
Försäkringar 11
Föreningskultur 12
Likabehandlingsplan 12
Mobbning och trakasserier 12
Föräldrautbildning 12
Anmälan av missförhållanden 12
8. Ledarskap 13
Utbildning 13
Ledarskapspolicy 13
9. Föreningskunskap 14
Styrelsen 14
Ridskoleverksamheten 15
Tävlingssektionen 16
Anläggningssektionen 17
Ungdomssektionen 17
10. Olycksfall/akut insjuknande 18
Olycksfall ridskoleelever 19
Handlingsplan vid tävling 19
Krisplan vid tävlingar 20
Krisgruppens kontaktpersoner 20
11. Alkohol och drogpolicy 21
12. Resor och transporter 22
Transport med buss 22
Transport med bil och släp 22
Körning av klubbens fordon 22
Resor med cykel 22
Uteridning 23
Instruktion avseende lastning och körning av Ridklubben Uddens hästar/ponnyer 23

13. Bilagor. **25**
1. Anläggningsregler
2. Ridhusregler
3. Policy för ridskoleelever som tävlar ridskolehäst/ponny
4. Hjärt-och lungräddning
5. Hjärntrappa vid hjärnskakning

1.Välkommen till Ridklubben Udden

Ridklubben Udden grundades år 1975 och startade sin verksamhet 1978. Föreningen ligger cirka 20 km norr om Kalmar i Törnerum, Rockneby. I naturskön miljö finns här en komplett ridanläggning med två ridhus, tre stall, tre uteridbanor samt en terrängbana. Ridklubben är en ideell förening med cirka 300 medlemmar. I vår ridskoleverksamhet har vi för närvarande 18 ridskolehästar.

Vår vision är att Ridklubben Udden ska vara en attraktiv samlingsplats för alla hästintresserade i vårt verksamhetsområde genom att erbjuda en bred hästverksamhet präglad av kunnande och engagemang i en trivsam och välkomnande miljö.

Som medlem i Ridklubben Udden har du rätt att vara med på klubbens olika aktiviteter. Du får en olycksfallsförsäkring (se under rubriken Föreningskultur-klimat) samt tidningen *Häst & Ryttare.* Som medlem kan du samla poäng i Udden plus samt möjlighet att tävla för klubben.

Du hittar mer information på klubbens hemsida ridklubbenudden.com. Vi finns även bland annat på Facebook och Instagram. Vid kontakt skicka mejl till admin@ridklubbenudden.com eller ring 072- 330 32 33.

Ridklubben Udden använder sig av appen Sportadmin.

Våra ledord: Välkomnande Trygg Gemenskap

2.Mål och värdegrund

Mål och värdegrund

Ridklubben Uddens värdegrund har sitt ursprung i Svenska Ridsportförbundets ledstjärnor som de kallar ”ridsportens ledstjärnor”.
Ledstjärnorna är ett sätt att få alla – både människor och hästar - att trivas och känna sig trygga inom ridsporten. Värdegrunden ska präglas av allas lika värde, att vi visar respekt, engagemang och tar ansvar för att alla ska känna sig trygga och finna glädje inom vår klubb.

Vårt mål är att eleverna ska utvecklas i ridning och handhavande av häst på ett säkert sätt. Det innebär att vi fokuserar på att varje elev ges de förutsättningar och verktyg som behövs för att eleven, på sin nivå, ska lära sig så mycket som möjligt i både ridning och vid handhavande av hästarna. Dessutom vill vi ha roligt tillsammans!

Ridsportens ledstjärnor

Hästen
Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden
Jag behandlar alla hästar med respekt
Jag ser till att hästen finns i en trygg och säker miljö, och jag reagerar om den far illa
Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar av klara av
Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen
Människan
Jag visar respekt för alla människor.
Jag bekräftar och berömmer andra
Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller
Jag är en god förebild för ridsporten
Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler

Ridklubben Uddens värdegrund ska präglas av allas lika värde, respekt, engagemang och att vi tar ansvar för att alla ska känna sig trygga och finna glädje inom vår klubb.

Vårt mål är att eleverna ska utvecklas i ridning och handhavande av häst på ett säkert sätt. Det innebär att vi fokuserar på att varje elev ges de förutsättningar och verktyg som behövs för att eleven, på sin nivå, ska lära sig så mycket som möjligt i både ridning och vid handhavande av hästarna.

3. Anläggning och lokaler

Föreningen äger alla lokaler, ridbanor och stallbyggnader. Vi hyr ut ett visst antal boxar i stallet och uthyrningskontrakt finns för dessa. Den övriga delen av anläggningen hyrs ut vid enstaka tillfällen.

Förutom att vi är en säker och trygg förening är vi även energismart förening, vilket innebär att vi har gjort tekniska investeringar som exempelvis solceller och vi arbetar fortlöpande för att göra förbättringar för anläggningen.

Magasinet

Under ridläger samt vid speciella aktiviteter kopplade till ungdomssektioner förekommer övernattning på vår anläggning. Vid övernattning för våra yngre medlemmar är det alltid övernattande vuxna med. Under sommarmånaderna befinner sig de övernattande i Magasinet, som är en byggnad i närheten av stallet. I Magasinet finns möbler för övernattning våningssängar, kyl/frys, bord och stolar.

Vid övernattning meddelas räddningstjänsten om ”Tillfällig övernattning”. Verksamhetschef ansvarar för att säkerställa att ärende skapas via blankett som hittas på Räddningstjänsten Sydosts hemsida. På hemsidan hittas också råd och anvisningar som bör gås igenom innan övernattning. Om brand skulle uppstå använder vi oss av gräsplanen vid Magasinet som uppsamlingsplats.
Råd och anvisningar - Räddningstjänsten Sydost (kalmar.se)

Funktionsnedsättning, funktionshinder och funktionsrätt

Ridklubben Udden är en funktionsanpassad anläggning. Det finns en ramp och en hiss in till ridhuset och en handikapptoalett. Vi har även en speciell ramp för handikappade vid uppsittning vid ridning. Ridklubben Udden arbetar för att möjliggöra för varje människas fulla delaktighet oavsett funktionsnedsättning.

Källsortering

Vi sorterar kartonger, plast, glas och metall var för sig. Kärl för sopsortering finns vid stallet och cafeterian.

Maskinpark och maskinhall

För att använda maskiner följer vi svenska körkortsregler, det krävs att användaren har mottagit instruktion av ansvarigrepresentant från Anläggningssektionen eller personal samt undertecknat ett avtal om detta. Dokumentationen förvaras av ridskolechef. Viss besiktning samt egenkontroller genomförs regelbundet på de maskiner som finns på anläggningen. Checklista för egenkontroll avseende traktor och fyrhjuling finns tillgänglig i maskinhallen. Nyckel till förvaringsutrymmet, där nycklar till traktor, fyrhjuling och gräsklippare förvaras, finns hos verksamhetschef.

Ventilation

Fläktanordning i stallet kontrolleras årligen.
Luftvärmepump till cafeteria kontrolleras halvårsvis.

Larm
Brandvarnare finns i ridhusbyggnadernas båda plan och kontrolleras regelbundet. Det finns även brandvarnare i Magasinet där viss övernattning sker på sommaren.

4. Brandsäkerhet

På Ridklubben Udden finns en checklista som kontrolleras var tredje månad av verksamhetschef på anläggning. I samband med dessa kontroller ses handbrandsläckare och brandvarnare i cafeteria, teorisal och kontorslokaler över. Ridskolans personal kontrollerar också att skyltar och nödbelysning i ridhusen fungerar tillfredsställande.

Årlig genomgång görs av auktoriserad firma, för närvarande BrandAB. Vid genomgången i stallbyggnaden samt omkringliggande byggnader kontrolleras utrymningsvägar, att brandvarnare samt brandsläckare är fungerande. Checklistan signeras vid varje kontroll och arkiveras i pärm på kontoret.

Tävlingsledare vid tävling ansvarar för att funktionärer får brand-och säkerhetsinformation vid aktuell tävling. Vid större arrangemang i ridhusen får endast 150 personer vistas på läktaren och dessa ska förvisas om utrymningsvägarna.

En instruktion avseende agerande vid brand på anläggningen finns framtagen och anslås i stallet samt i ridhuset.
Om brand skulle uppstå på anläggningen använder vi oss av gräsplanen vid Magasinet som uppsamlingsplats.

Under ridläger samt vid speciella aktiviteter kopplade till ungdomssektioner förekommer övernattning. Vid övernattning för våra yngre medlemmar är det alltid övernattande vuxna med. Under sommarmånaderna befinner sig de övernattande i Magasinet, en byggnad i närheten av stallet.

Vid övernattning meddelas räddningstjänsten för ärende om ”Tillfällig övernattning”. Verksamhetschef ansvarar för att säkerställa att ärende skapas via blankett som hittas på Räddningstjänsten Sydosts hemsida. På hemsidan hittas också råd och anvisningar som bör gås igenom innan övernattning.
Råd och anvisningar - Räddningstjänsten Sydost (kalmar.se)

Ridklubben Udden är sedan 2008 en rökfri anläggning, vilket innebär att rökning endast är tillåten utanför anläggningens område. Ridklubben Udden använder sig av Svenska Ridsportsförbundets Incidensrapporteringssystem REQS (Risk Environment Quality System).


Anläggningskarta Ridklubben Udden
P Personbil
Sekretariat
Dusch
Toaletter
Veterinär
P Transporter
Gödsel
Uppstallning
Magasinet
(sommar-
severing)
Vatten
P Transporter

5. Utemiljön i vår närhet

Att ta sig till och från Ridklubben Udden kan vara förenat med stora risker i trafikmiljön. De flesta av våra besökare färdas via E22:an och därefter till den smala och slingriga väg som leder till ridklubben. Transporterna sker i bil, cykel eller moped. Någon bussförbindelse nära oss finns inte. Bussen stannar längs med E22:an, ca 3 km från klubben.

Idag är det vägräcken uppsatta på E22:an vid avfarten till RK Udden. Hastighetsgräns vid denna är 100 km/tim. Kommer man norrifrån, finns det ett bra delat körfält att göra vänstersväng från. Kommer man däremot söderifrån, så finns det inte särskilt stor plats att göra en högersväng på. Speciellt inte om man dessutom drar på ett hästsläp, som många av våra besökare gör.

Den mindre väg som leder från E22:an är en enskild väg som sköts av en vägsamfällighet. Det finns ingen specifik cykelväg eller gångväg. Två varningsskyltar avseende ryttare finns på denna. Hastighetsbegränsning med anledning av ridskolan saknas. Vägens smala utformning gör att man behöver vara uppmärksam inför mötande trafik. Det finns mötesplatser längs med vägen. Vägen har inte heller någon belysning. Halkbekämpning av den lilla vägen ner till Udden sköts av vägsamfälligheten. Halkbekämpningen på anläggningen sköter ridklubben.

Hållbarhet

För att minska belastningen på vår miljö producerar Ridklubben Udden sitt eget grovfoder. Åkermarken gödslas främst med gödsel från klubbens hästar och genom gröngödsling samt att vi i största möjliga mån undviker att använda konstgödsel och besprutningsmedel.

Anläggnings- och Ridhusregler

Eftersom vi handskas med djur krävs det att man är uppmärksam på säkerheten vid många olika tillfällen. På vår anläggning har vi därför satt upp anläggningsregler som gäller för just vår anläggning och som vi vill att samtliga personer som befinner sig där ska följa. Se bilaga 1 och 2 anläggningsregler och ridhusregler.

6. Utrustning för ridskoleverksamheten

Ridklubben Udden följer Svenska ridsportförbundets regler och rekommendationer kring hjälmar och västar.

Alla under 18 år bör ha säkerhetsväst vid all ridning på anläggningen. Västen ska vara nära intill på kroppen, jacka och tjockare tröja ska vara över västen. Vid ridning på vår fälttävlansbana ska säkerhetsväst bäras av alla.
Under första året på ridskolan så fungerar det att rida med en sko med klack. Därefter rekommenderas alla ryttare ha ridskor med tillhörande shortshaps eller ridstövlar.

Hjälm är obligatorisk vid all ridning och hantering av häst exempelvis vid tömkörning, longering och vid ledande av häst. Ungdomar under 15 år ska även ha hjälm i stallet vid hantering av häst.

På ridskolan finns hjälmar, säkerhetsvästar samt ridstövlar att låna om elev inte har egen. Nya elever informeras om krav på utrustning innan terminsstart via utskick, vid första lektionen samt via vårt informationsblad ”Välkommen till ridskolan”. Se gärna vår film "Välkommen till Ridklubben Udden" på hemsidan. Där finns viktig information om bl.a, återbud, igenridning, rabatter och övrigt.



7. Föreningskultur - klimat

I detta avsnitt har vi skrivit samman information om föreningens försäkringar.

Försäkringar

Medlemsförsäkring
Ridklubben Udden ingår i Svenska Ridsportförbundet och dess medlemmar omfattas sedan tidigare av en olycksfallsförsäkring via Folksam.

Olycksfallsförsäkringen gäller för:
Medlemmar i förening som ingår i Svenska Ridsportförbundet
Tävlingslicensierad ryttare, kusk eller medhjälpare i Svenska Ridsportförbundet.
Försäkringen gäller när:
Aktivitet anordnad av Svenska Ridsportförbundet, dess distriktsförbund, medlemsförening eller i samverkan med medlemsförening.
Enskild ridning och träning
Direkt färd till och från verksamhet enligt ovan

Alla som rider eller på annat sätt sysslar med hästar bör ha en egen ”Individuell olycksfallsförsäkring”. Detta är även en rekommendation från Svenska Ridsportförbundet. För elever, barn ungdomar inom Kalmar kommuns verksamhetsområde finns en kommunal ”Kommunal Kollektiv Olycksfallsförsäkring”. Detta gäller under skoltid, fritid och lov. Vad som gäller i andra kommuner bör medlem (motsv) själv ta reda på.

Ridklubben Udden har även tecknat en ”kollektiv olycksförsäkring för besökare”.
Ryttare som löst tävlingslicens hos SvRF har en ”Olycksfallsförsäkring genom licensen” men observera att denna försäkring endast gäller på tävlingsplatsen och under resan till och från tävlingen. Alla funktionärer vid en tävling omfattas av en ”Olycksfallsförsäkring” som Riksidrottsförbundet tecknat hos försäkringsbolaget Folksam. Denna försäkring gäller inte ryttare eller publik.

Ansvarsförsäkring
Alla hästägare, med hästar på Ridklubben Udden, skall själva ha en gällande ”**Ansvarsförsäkring**”. Denna ingår normalt som en del i hemförsäkringen. Försäkringen täcker skada som ägare eller häst kan orsaka annan person.

Hästförsäkring
Ridskolan har sina hästar försäkrade normalt med ”Hästförsäkring - Liv och Veterinärvårdsförsäkring”. Medlem med häst uppstallade på klubbens anläggning skall enl bef hyresavtal hålla sin häst försäkrad.

Sakförsäkringar
Ridklubben har en företagsförsäkring för ”Försäkring för Företag med Hästverksamhet” och fordon försäkrade genom ”Fordonsförsäkring.” Företagsförsäkringen innehåller även en ”Ansvarsförsäkring”.

För mer information eller hjälp med våra försäkringar, kontakta ridskoleverksamhetschefen.

Föreningskultur

Alla anställda, ledare och funktionärer i Ridklubben Udden ska uppträda på ett sportsligt och föredömligt sätt mot klubbens medlemmar, gäster och tävlande från andra föreningar samt vara goda förebilder för ungdomarna. Det är också viktigt att klubbens medlemmar uppträder på ett föredömligt sätt mot andra medlemmar, anställda och gäster på anläggningen. Svordomar, rasistiska uttryck, könsord eller liknande accepteras inte på anläggningen eller när man representerar klubben utanför anläggningen. Instruktörer och ledare måste föregå med gott exempel och följa klubben vision.

Likabehandlingsplan

Alla anställda och medlemmar har lika värde oavsett kön, etnisk tillhörighet, ursprung eller åsikt. Alla medlemmar ska känna sig välkomna. Vi gör inte skillnad på kön utan delar in grupper efter kunskap. Vid tävling tävlar alla på lika villkor vilket är unikt för ridsporten.

Mobbning och trakasserier

Alla former av mobbning och trakasserier är oacceptabelt inom Ridklubben Udden. Instruktörer och ledare ska vara extra observanta på om det förekommer. Om mobbning skulle förekomma ska instruktör/ledare tala igenom händelsen och klargöra vad som gäller för samtliga i gruppen. Mobbning och trakasserier ska rapporteras till styrelsen. Alla som arbetar med barn och ungdomar under 18 år har rapporteringsplikt om man misstänker att barn och ungdomar far illa. Genom socialtjänsten kan du få vägledning på telefon via Kalmar kommun 010-352 00 00. Efter kontorstid kan du ringa till Sydostjouren 020-45 39 00.

Föräldrautbildning

Vid varje nystartad nybörjargrupp arrangerar vi en kurs för de nya elevernas föräldrar. Vid de första lektionstillfällena deltar två instruktörer. Under tiden eleverna har sin lektion fårs föräldrarna den informationen som de behöver nu när deras barn går på ridskola. Informationen tillhandahåller verksamhetschefen. Efter lektionen skickas också foldern ”Välkommen till ridskolan” med varje elev hem, foldern är framtagen av Svenska Ridsportsförbundet. Förslag: åtgärd återinföra att någon i styrelsen /US ansvarar för infon till föräldraträffen. Vid nystartad nybörjargrupp-se till att stallvärdinnor är på plats
Det du som förälder behöver veta om:

- Hur en ideell förening fungerar info arbetsdagar, tävling
- Baskunskaper om häst- och stallskötsel
- Säkerhetsregler med häst

Anmälan av missförhållanden

Om man på något sätt får vetskap om att någon beter sig illa mot personer på klubben ska man i första hand kontakta styrelsen. Därefter utreds fallet av ansvariga. Är det däremot ett ärende som av avledning inte kan hanteras av styrelsen ska man vända sig till Idrottsombudsmannen. Det finns även en visselblåsartjänst om man känner att man inte vill eller vågar anmäla ekonomiska oegentligheter, övergrepp eller trakasserier. Den som anmäler här igenom är helt anonym.

Idrottsombudsmannen
Telefon 08 627 40 10 Telefontider tisdagar och torsdagar kl.9-12
Epost idrottsombudsmannen@rf.se
Visselblåsartjänst https://report.wistleb.com/riksidrottsförbundet

8. Ledarskap

Utbildning

Fast anställda instruktörer i klubben ska ha minst instruktörsutbildning motsvarande de krav som framgår av Svenska Ridsportförbundet certifiering för tilläggsskylt ”Kvalitetsmärkt Ridskola”.

Ledarskapspolicy

Som ledare på Ridklubben Udden ska du:
- Följa ridsportens etiska riktlinjer, ledstjärnor.
- Vara en god förebild för ridsporten och vår förening.
- Hälsa på personer du möter när du är i din roll.
- Vara påläst på de riktlinjer och policys som du är skyldig att följa.
- Vara medveten om att vi är en ”Säker och trygg förening” och veta vad det innebär.
- Agera om någon behandlar någon häst eller människa illa samt rapportera detta.
- Lämna ett registerutdrag varje år då du är aktiv ledare på klubben.

Alla anställda, ledare och funktionärer i Ridklubben Udden ska uppträda på ett sportsligt och föredömligt sätt mot klubbens medlemmar, gäster och tävlande från andra föreningar samt vara goda förebilder för ungdomarna. Det är också viktigt att klubbens medlemmar uppträder på ett föredömligt sätt mot andra medlemmar, anställda och gäster på anläggningen. Svordomar, rasistiska uttryck, könsord eller liknande accepteras inte på anläggningen eller när man representerar klubben utanför anläggningen. Instruktörer och ledare måste föregå med gott exempel och visa beslutsamhet mot detta.

Registerutdrag
Från och med 1 januari 2019 begär klubben in ett registerutdrag varje år från samtliga anställda och invalda i styrelsen på klubben. Dessa registerutdrag ska förnyas varje år.
I vårt föreningssystem SportAdmin finns det tydlig funktion där man kan följa att personen i fråga har lämnat in sina registerutdrag, och man kan bli påmind när det att dags att förnya**.**
Även ridinstruktörer som bedriver enskild undervisning på anläggningen ska lämna in registerutdrag samt förnya detta vartannat år.

Vad sker om någon inte vill uppvisa registerutdrag: den person som ej uppvisar registerutdrag får ej bedriva undervisning tills utdrag kan visas, eller blir avstäng från dess tjänst.
Vad sker om utdraget visar någonting: varje enskilt ärende diskuteras i samråd mellan styrelse + VC + den enskilde som uppvisat något i sitt registerutdrag. Beroende på vad utdraget visar anpassas åtgärden.

9. Föreningskunskap

Ridklubben Udden är organisatoriskt/skattemässigt en ideell förening. Klubbens verksamhet regleras av årsmötets fastställda stadgar. För Ridklubbens verksamhet ansvarar Styrelsen. Eftersom klubben bedriver verksamhet med ridskola och medlemsinstallning och har personal anställd innebär detta att styrelsen har ett arbetsgivaransvar, arbetsmiljöansvar, ansvar för ekonomi och skatter etc.

Ridklubben är organiserad i sektioner med sektionsstyrelser som rapporterar till styrelsen. För ridskolan ansvarar verksamhetschef som rapporterar månadsvis lägesrapporter till styrelsen. Syfte och ansvarsområden för respektive sektion framgår av beskrivningarna ”Roll och Uppdrag”. På klubbens hemsida framgår även kontaktperson/sektionsordförande för respektive sektion.

Styrelsens, ridskoleverksamheten och sektionernas roll och uppdrag

Styrelsen

Roll

Styrelsen består av ordförande och 8-10 ordinarie ledamöter, och väljs vid föreningens årsmöte. Den leds av ordförande och är en arbetsform för samarbete och planering. Vid behov kallas även andra deltagare. Ridklubben Uddens mål och visioner är utgångspunkt för arbetet i styrelsen.

Uppdrag

- Upprätta och utveckla ”Mål och Visioner” för Ridklubben Udden.
- Leda klubbens utveckling i enlighet med mål och riktlinjer från Svenska Ridsportförbundet, Smålands Ridsportförbund och Ridklubben Udden.
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning.
- Verka för goda relationer mellan verksamhetsgrenar inom föreningen.
- Verka för goda relationer till kommun och samhälle.
- Ansvara för god ledarutveckling i föreningen.
- Bidra till att utveckla hästsporten i vårt närområde.
- Hävda gällande styrdokument och aktuell lagstiftning.
- Ta ansvar för föreningens ekonomi och göra ekonomiska prioriteringar efter verksamhetsnytta.
- Utveckla möjligheterna för alternativ finansiering via t ex fonder, bidrag mm.
- Erbjuda medlemmarna tillgång till kompetent och professionell personal genom att vara en attraktiv arbetsgivare.
- Ansvara för driften av föreningens jordbruk.
- Ansvara för marknadsföring o sponsorverksamhet.
- Verka för att Ridklubben Udden ska vara en säker och trygg förening.
- Ansvara för kontakten med uppstallade hyresgäster.

Budget/Ekonomi

Styrelsens fastställer Attesträtt avseende AU, Ridskola respektive Sektioner och ansvarar för uppföljning av fastställd budget.

Ridskoleverksamheten

Roll
Ridskolan leds av verksamhetsansvarig som ansvarar inför Styrelsen.
Verksamhetsansvarig adjungeras vid behov till Styrelsens möten.
Målet för ridskoleverksamheten är att erbjuda hästverksamhet med hög kvalitet för elever i alla åldrar och på alla nivåer.

Uppdrag
- Planera, leda och utveckla ridskoleverksamheten.
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning.
- Verka för en god relation mellan verksamhetsgrenar inom föreningen.
- Ansvara för god hästhållning.
- Ansvara för dagligt underhåll av hagar och stängsel.
- Fortlöpande utbilda lektionshästar/ponnier.
- Ansvara för inköp av hästar/ponnier.
- Arbeta med rekrytering av nya elever.
- Planera och genomföra klubbtävlingar.
- Möjliggöra tävlingsverksamhet för lektionsryttare.
- Ansvara för daglig skötsel av stall, ridhus/ridbanor och kontor.
- Verka för största möjliga kostnadseffektivitet i verksamheten.

Budget/Ekonomi
Verksamhetschef och ridinstruktörer har attesträtt för inköp enligt gällande Attesträtt och ansvarar för uppföljning av fastställd budget för respektive ansvarsområde.

Tävlingssektionen

Roll
Tävlingssektionen (TS) leds av ordförande som utses inom Styrelsen. Till TS knyts grenledarna för respektive gren samt andra frivilliga som är intresserade av att arrangera tävlingar. En ridinstruktör kan adjungerad till TS. En aktiv tävlingsverksamhet är utgångspunkten för TS arbete.

Uppdrag
- Anordnar tävlingar i hoppning, dressyr, fälttävlan och körning på olika nivåer.
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning.
- Verka för goda relationer mellan verksamhetsgrenar inom föreningen.
- Planera föreningens tävlingstermin och budget för densamma.
- Tävlingstermin/tävlingsbudget beslutas av Styrelsen.
- Ansvara för kostnadsuppföljning avseende genomförda arrangemang.
- Utvärdera och utveckla tävlingsverksamheten.
- Påtala behov av inköp och underhåll av utrustning för tävlingsverksamheten.
- Tillsammans med AS ansvara för underhåll av Fälttävlansbanan och ridbanor inför tävlingar.
- Se till ryttarnas intressen och behov, och verkar för en utveckling av Ridklubben Uddens tävlingsryttare genom t ex gemensamma träningar.
- Verka för att Ridklubben Udden deltar med lag i de olika ridsportserierna.

- Verkar för att öka kunskapsnivån och gemenskapen bland föreningens medlemmar genom avsuttna aktiviteter.
- Ansvara för rekrytering och fortbildning av klubbens funktionärer.
- Uppmuntra föreningens medlemmar att tävla.
- Verka för största möjliga kostnadseffektivitet i tävlingsverksamheten.

Budget/Ekonomi
Ordföranden för TS har attesträtt för inköp och tävlingskostnader enligt gällande Attesträtt och ansvarar för uppföljning av fastställd budget.

Anläggningssektionen

Roll
Anläggningssektionen (AS) leds av ordförande som utses inom Styrelsen. I AS ingår frivilliga krafter med intresse för att jobba med underhåll av Ridklubben Uddens anläggning. AS ansvarar för investeringar samt Drift och Underhåll av anläggningen. Det dagliga underhållet (ex. att laga trasigt stängsel) och den dagliga områdesskötseln (ex. städning) och dagligt underhåll av ridhus och ridbanor ansvarar dock Ridskolan för.

En trivsam och ändamålsenlig miljö på Ridklubben Uddens anläggning
är utgångspunkten för AS arbete.

Uppdrag
- Planera och utföra löpande underhåll av byggnader, ridbanor och grönområde.
- Upprätta långsiktig underhållsplan
- Upprätta investeringsplan
- Ansvara för underhåll av föreningens maskinpark
- Tillsammans med TS ansvara för underhåll av Fälttävlansbanan och ridbanor inför tävlingar

Budget/Ekonomi
Ordföranden för AS har attesträtt för inköp enligt gällande Attesträtt och ansvarar för uppföljning av fastställd underhållsplan/budget.

Sektionen för ryttare och kuskar med funktionsvariation

Roll
Sektionen för ryttare med funktionsvariation leds av ordförande som utses inom Styrelsen. I sektionen ingår frivilliga krafter med intresse för att möjliggöra för funktionshindrade ryttare att delta i Ridklubben Uddens verksamheter. Tillgänglighet för alla är utgångspunkten för sektionens arbete.

Uppdrag
- Verka för hästaktiviteter för dessa ryttare
- Arbeta för ökad tillgänglighet för på klubbens anläggning
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning
- I samråd med TS verka för tävlingsverksamhet för ryttare med funktionsvariation
- Verka för största möjliga kostnadseffektivitet i verksamheten

Budget/Ekonomi
Inget eget budgetansvar finns för sektionen.

Ungdomssektionen

Roll
Ungdomssektionen (US) ska bestå av en styrelse med ordförande, ledamöter och suppleanter som väljs på ett eget årsmöte. Alla föreningens ungdomar upp till 26 år ingår i US och har rösträtt på allmänna möten. US ordförande ingår i föreningens styrelse.

Uppdrag
- Bedriva en aktiv och utvecklande verksamhet där alla klubbens ungdomars särintresse tillgodoses.
- Ge medlemmarna möjlighet till kurser både med och utan häst/ponny för att öka kunskapen om, och känslan för hästen/ponnyn.
- Utbilda och motivera de yngre medlemmarna till att överta ansvaret i US styrelse när de äldre slutar.
- Främja en god kontakt bland klubbens medlemmar under 26 år och därigenom skapa en demokratisk och kamratlig anda.
- Aktivt främja utbildning som leder till ett bra hästkunnande.
- Tillvarata ungdomars möjlighet och vilja att delta i föreningsverksamhet och demokratiska beslut.
- Verka för en stark VI-känsla och ett bra samarbete med klubbens styrelse, övriga sektioner, personal och andra verksamhetsinriktningar/åldersgrupper.
- Skapa en god kontakt med DUS och verka för ett aktivt och bra samarbete mellan ungdomssektionerna i distriktet.

Budget/Ekonomi
US hanterar eget konto och förfogar självständigt över intjänade medel.

10. Olycksfall/akut insjuknande

Olycksfall ridskoleelever

Vid eventuellt olycksfall hos deltagare finns kontaktuppgifter till uppgivna vårdnadshavare tillgängliga i vårt medlemsregister/appen Sportadmin. Samtliga kontaktuppgifter uppdateras vid varje terminsstart för att säkerställa att de är korrekta.

Hjärtstartare och förbandslåda

På Ridklubben finns hjärtstartare och förbandslåda tillgänglig i nedre hallen vid handikapptoaletten.

Ridinstruktörerna på Ridklubben Udden har utbildning inom HLR. Enligt rekommendation bör årligen HLR-utbildning uppdateras.

Vid en olycka kontrollera olycksplatsen, larma 112 vid behov och ge första hjälpen. Det kan finnas risker för både dig och den skadade till exempel lös, orolig häst vid väg varna trafiken. Vid första hjälpen använda grundläggande prioriteringsordning L-ABC. Se bilaga.

Krisplan för föreningen:

1. En olycka eller kris inträffar.
2. Ring 112 vid akut olycka eller personskada och följ råden i ”första hjälpen”, vid ej akut sjukdom eller förfrågning ring 1177
3. Kontakta första namn i krisgruppen
4. Krisgruppen samlas eller har telefonkontakt
5. Krisgruppen sammanfattar läget och fördelar arbetsuppgifter.
6. Beroende på vad som hänt kontaktas polis. Kontakta också sjukhus, präst och på lämpligt sätt anhöriga.
7. De närmaste vännerna samlas och informeras vid dödsfall.
8. Övriga anställda informeras.
9. Krisgruppen sammanfattar läget med jämna mellanrum.
10. Media kontaktas eventuellt.
11. Praktiska angelägenheter ordnas.
12. En minnesstund kan arrangeras vid dödsfall.
13. Fortsatt information, stöd och hjälp till anhöriga, vänner och anställda.

Krisplanen anpassas till föreliggande behov. Nedan följer en kort förklaring till punkterna.

- Tänk på att dödsolyckor och allvarliga incidenter ska anmälas till Arbetsmiljöinspektionen.
- Via SOS Alarm får man hjälp från brandkår, polis, ambulans och präst.
- Kontakta i första hand nr 1 på listan, om man inte får svar hos den första så fortsätt på listan i den ordning de står tills man får svar. Lämna aldrig ett meddelande på telefonsvararen.
- Krisgruppen samlas på ridskolans kontor.
- Det är av yttersta vikt att vi har fyllig och rätt information om olyckan. Det är alltid bra att diskutera eventuella åtgärder inom gruppen i en stressituation. En ledare utses. Dagbok förs över den information vi får och de beslut vi fattar, och åtgärder vi vidtar. Dagboken kan vara värdefull i polis- och försäkringsutredning, och även en erfarenhet att dra lärdom av inför kommande kriser. Kontakter med anhöriga noteras.
- Enbart samtal som rör krisen skall kopplas till krisgruppen. Ordförande har ansvaret för kontakt med media.
- Vid dödsfall är det normalt polis som åker hem till de anhöriga och lämnar dödsbudet muntligen. Normalt bör aldrig föreningen överta den uppgiften eller försöka hinna före. Ha ett nära samtal med polis/präst om hur budet skall lämnas. I vissa fall kan det vara fördel om ordföranden eller verksamhetschefen följer med.
- Det är viktigt att stämma av läget kontinuerligt med alla deltagarna i gruppen. Det är lätt att någon åtgärd glöms bort. Ny information kommer och förändrar tidigare beslut.
- Var beredd på att media kan höra av sig. Var klar på vad du ska säga. Ordförande eller verksamhetschef har ansvaret för kontakten med media och övriga får hänvisa till dessa personer.
- Det kan vara aktuellt med kontakter med försäkringsbolag och skadereglerare.
- Krisgruppen och framförallt ledningen bör vara klar över att ett långsiktigt arbete vidtar efter de akuta insatserna.
- Ändringar som blir i krisplanen t.ex. kontaktpersoner justeras av ordföranden.

Handlingsplan vid tävling

Utöver omhändertagande och transport av skadade personer och/eller hästar bör tävlingsledaren i förväg ha tänkt igenom bl.a. följande:

- Vid stora tävlingar kan man förvarna ambulansstationen i Kalmarom evenemanget och var det äger rum. Mejl kan skickas till amb_beredskap@regionkalmar.se
- Speakerns information till publiken om ev. skador och ev. avbrott i tävlingen
- Hästtransport bör finnas som kan föra skadad eller avlivad häst från platsen
- Vid behov försök skärma av kring skadad häst eller ryttare
- Eventuellt avbrytande av tävling detta avgör tävlingsledaren i samråd med överdomaren.
- Tävlingsledare vid tävling ansvarar för att funktionärer får brand- och säkerhetsinformation vid aktuell tävling.

När det inträffat en allvarlig olycka i hästsammanhang kan det finnas många som har tagit illa vid sig och kan behöva stöd från krisgrupp för att bearbeta det inträffade och därmed kunna gå vidare på bästa möjliga sätt. Försök att så snart som möjligt finna en plats där de som så önskar kan träffas och tala om det inträffade.

Krisplan vid tävlingar

Vid varje tävling ska tävlingsledaren ansvar för säkerheten tillsammans med funktionärerna. På eller runt tävlingsområdet finns sjukvårdare med minst HLR-kompetens. Sjukvårdaren ska ta hand om den skadade ryttaren vid olycksfall. Händer det något olycksfall i publiken hjälper sjukvårdaren till och strukturerar upp detta med hjälp av funktionärerna som finns i närheten. Samtliga funktionärer vid tävlingen skall informeras om säkerhet och om vem som är sjukvårdare om något inträffar.

- Krisledare/huvudansvarig – kan vara tävlingsledaren, den enligt TR utsedde säkerhetsledaren eller annan lämplig person
- Styrelsens ordförande och vice ordförande är informationsansvariga från Ridklubben Udden
- Organisera och delegera uppgifter så att arbetet blir effektivt
- Sjukvårdare hämtar sjukvårdsutrustning – filt, bår
- Sjukvårdare för tävlingen tar hand om den skadade och vid behov larmar 112
- Sjukvårdare för tävlingen ansvarar för att innehållet i sjukvårdsväskan är uppdaterad
- Krisledare ser till att någon tar hand om övriga deltagare
- Krisledare ser till att någon tar hand om hästen/hästarna
- När ambulans tillkallats, se till att någon möter upp vid infart och visar vägen
- Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med
- Vid dödsfall eller allvarliga olyckor inkallas krisgruppen
- Ställ i ordning cafeteria eller annan lokal till en lämplig minnesstund
- Tänk på att även andra tävlande eller funktionärer kan behöva hjälp att bearbeta det som inträffat
- När det lugnat ned sig samla de som vill och gå igenom vad som hände
- Ridklubben tar emot eventuella skadeståndsanspråk och lämnar vidare till vårt försäkringsbolag – utan att ta ställning i eventuella ansvarsfrågor

Krisgruppens kontaktpersoner

Ordförande

Verksamhetschef

Kyrkoherde

11. Alkohol och drogpolicy

Ridklubben Uddens verksamhet följer Svenska Ridsportsförbundets policy och riktlinjer gällande alkohol och droger. Ridklubben skall vara fri från tobak, alkohol, narkotika och dopning. Detta gäller vid all ridskoleverksamhet, tränings- och tävlingsverksamhet, såväl på klubbens egen anläggning som då man representerar klubben i andra sammanhang. Ett extra stort ansvar i detta arbete vilar på klubbens ledare, funktionärer och personal, att vara goda förebilder.

Föreningens målsättning är förutom att ge ungdomar en god ridutbildning även erbjuda kunskap kring den egna hälsan. Vi anordnar särskilda kvällsaktiviteter för ungdomar med målsättningen att erbjuda en miljö som är tobaks-, alkohol- och drogfri för våra barn och ungdomar.

12. Resor och transporter

Utrustning som skall finnas vid alla transporter med bil och buss:

- Första hjälpen låda
- Laddad mobiltelefon

Transport med buss

Följande gäller för resor med buss, exempelvis resa till Göteborg Horse Show:

- Bussen är alltid hyrd med förare, genom bussföretag som följer de lagar och regler som finns för körning med buss och passagerare.
- Alla passagerare skall använda bilbälte.
- Deltagarlista med anhöriginformation skall finnas

Transport med bil och släp

Följande gäller för transport med bil och släp, exempelvis transport till ridtävling för klubblag:

- Föraren ska vara minst 20 år och haft sitt körkort i minst 2 år
- Föraren får ej prata i mobiltelefon under resan, får däremot använda handsfree.
- Föraren tillsammans med ridklubbens ledare har kontrollerat att alla passagerare har tillåtelse från målsman, i det fall de är under 18 år, att följa med på resan.
- Föraren ansvarar för att alla passagerare använder trepunktsbilbälte vid resan.
- Föraren ansvarar för att bilen som används är godkänd att köra släpet och ansvarig för att totalvikten inte överskrids.

För transport av *ridklubbens* hästar/ponnier till tävling på annan plats gäller dessutom:

- Föraren skall godkännas av personal från ridskolan
- En ansvarig ledare från Udden skall alltid finnas på plats på tävlingen, utsedd av ridinstruktör
- Föraren skall ta del av Uddens instruktion nedan för körning och lastning av ridskolehäst

Körning av klubbens fordon

Annan förare än ridskolans personal skall godkännas av medlem i AS (Anläggningssektionen) samt vara minst 18 år.

Resor med cykel

För resor med cykel, exempelvis vid transport till och från Ljungnäsvillan vid sommarläger:

- Vid cykling skall cykelhjälm användas av alla ungdomar under 15 år som deltar i Ridklubben Uddens verksamhet.
- Medlemmar uppmuntras att använda cyklar med bra bromsar, reflexer och lyse fram och bak.

Uteridning

Följande gäller vid uteridning av Uddens medlemmar

- Lämna alltid meddelande vart du rider samt tag med telefon.
- Som ryttare ansvarar du för att du och din häst/ponny är väl utrustad med reflexer vid ridning ute i mörker. För ryttaren under 18 år är förälder ansvarig för att detta sköts.

Instruktion avseende lastning och körning av Ridklubben Uddens hästar/ponnyer

Innan du åker...
Innan du ska åka på tävling bör du prata med din tränare om hur hästen/ponnyn är att lasta. Är du osäker så provlasta hästen/ponnyn innan så att du vet hur den reagerar.

Kontrollera transporten i god tid
Kontrollera så att transporten du ska använda är hel, har fungerande lampor och har rätt däck för årstiden. För att du ska köra lagligt så är det ditt ansvar att kontrollera detta innan avfärd oavsett om du äger, hyr eller lånar en transport.

Att tänka på före själva lastningen
Använd vid behov transportskydd, alternativt lindor med paddar och boots, linda svansen.

Lastning
Lastning ska ske på anvisad plats och undvik att det står folk omkring som inte har en uppgift. Parkera transporten så den står färdig innan hästen ska lastas och bredda öppningen så mycket som det går. Lasta alltid i och ur med träns eller grimma med kedjegrimskaft under hakan. Lastar du med träns ska tyglarna tas bort och ett kedjegrimskaft fästs genom bettringarna under hakan. Tränsa alltid ovanpå grimman. Ge hästen tid att lugnt gå fram till transporten och se sig för.

Det är viktigt att hästen känner att den inte kan fly. Se till att hästen har sin koncentration framåt mot transporten. Tränset är till för att föra, styra i sidled och förhindra att hästen går bakåt. Det går inte att dra in hästen med tränset. Använd erfarna medhjälpare. De kan stå på lastningsrampens sidor, eller sätta linor i boghöjd på varje sida om hästen. Linorna läggs sedan i kors bakom hästen och hjälper hästen in i transporten.
Undvik att använda piska, då kan hästen bli spänd och rädd.
Om hästen inte vill gå in i transporten så kan transporten backas till in- och utpassagen och lastas inifrån stallet. Då finns det bara en väg – in.
Var beredd på att hästen kan gå lite fortare när den bestämt sig. Stå därför inte för nära framför den.
Belöna hästen när den gått in, t ex med pellets eller ett uppsatt hönät. En hink med pellets kan göra nytta om hästen behöver sänka sitt huvud. Spara belöningen tills hästen gått in.

Har hästen varit besvärlig att lasta bör man träna inför nästa resa.

När hästen gått in i transporten
När hästen har gått på fäster man snabbt men säkert bakbommar och fäller sedan upp luckan. Stå alltid på sidan, aldrig bakom. Det är livsfarligt om hästen kastar sig ut igen.

När luckan är stängd och låst sätter man fast hästen i grimman och tar av tränset. Bind den relativt kort för hästen når längre än man tror. Den ska inte ha möjlighet att bita eventuell granne eller vända huvudet bakåt.
Använd alltid en transport som har bakbommar. Var noga med att du i förväg kontrollerat hur de ska stängas så att du kan vara snabb med det.
Var klar för start när lastningen påbörjas. En orolig häst lugnar sig ofta när man börjar köra. Kör extra försiktigt i början och känn efter hur hästen reagerar.

När ni är framme och ska lasta ur
Hästar som åkt tillsammans blir lätt oroliga när kamraten lastas av, se därför till att alla hästar är färdiga för avlastning samtidigt. Man ska aldrig lämna en häst ensam i transporten.
Ha en medhjälpare vid avlastningen.
1. Lossa grimskaftet o. Häst får ha grimma på tävlingsplatsen men ska framföras med kedjegrimskaft.
2. Medhjälparen ställer sig bredvid luckan.
3. Vid klartecken från hästföraren öppnar medhjälparen luckan från sidan.
4. Lossa bakbommen och var beredd på att hästen snabbt kan ge sig av bakåt.
5. Backa ut hästen. Styr med hästens huvud och hals. Medhjälparen stöttar på sidan för att undvika att den trampar på sidan av rampen.

Regler vid körning
Gällande lagar ska följas och varje förare ansvarar för att ekipaget förs fram på ett lagligt sätt.
Med transport får man köra maximalt 80 km/tim.
Körningen ska hela tiden anpassas efter hästen och väglaget. Motorbromsa gärna så blir det mjukare för hästen och kör väldigt sakta i svängar och rondeller. Lyssna om hästen blir orolig.
En del hästar balanserar i transporten genom att bredda bakbenen, bredåkare. De behöver bredare transportplats genom att mellanväggen flyttas.
Kontrollera bilen och transportens papper före avfärd.
Med B-körkort får fordonets totalvikt inte överstiga 3 500 kg. Släpets totalvikt får inte heller överstiga bilens tjänstevikt. Då måste man ha BE-kort.
Bilens högsta tillåtna bruttosläpvagnsvikt, tjänstevikt + last, får aldrig överstigas.
Man får maximalt lasta upp till släpets totalvikt, tjänstevikt + maxlast.

13. Bilagor.

1.Anläggningsregler

- Godkänd ridhjälm med knäppt hakband ska alltid användas vid ridning, longering, tömkörning och körning av häst. ✓ Godkänd ridhjälm med knäppt hakband ska alltid användas vid ridning, longering, tömkörning och körning av häst.
- Alla barn och ungdomar under 15 år ska bära ridhjälm i stallet och vid **all** hantering av hästar.
- Mobiltelefon får inte användas när du rider eller kör häst.
- Terrängbanan får inte användas av ryttare som är ensamma.
  Ryttaren ska ha fälttävlanskort, eller rida tillsammans med en vuxen som har fälttävlanskort eller är tränare/ridlärare.
- Respektera eventuella ridföbud, till exempel inför tävlingar eller under växtsäsong.
- Ridning på vandringsleder är alltid förbjuden. Lederna är markerade med orange markeringar på träd, stolpar och stenar.
- Följ reglerna för skötsel av anläggningen.
  Stäng alla dörrar efter dig och mocka efter din häst i ridhus, stallgång, på ridbanor, parkeringsplatser samt i områden där du har ridit.
  Se till att hålla rymningsvägar fria. Tänk på att inte låta material eller skottkärror stå i stallgången.
  Hästar får inte lämnas i stallgången eller spolspiltan utan uppsikt.
- Använd hinder och utrustning på rätt sätt. Lägg tillbaka bommar, koner och annan utrustning på sin plats. Om du använder material som redan är framme ansvarar du för att plocka undan det. Fråga personal om du är osäker.
- Hjälp till att hålla anläggningen i gott skick. Om du ser fel eller problem, åtgärda dem direkt eller meddela personalen eller skriv upp det på whiteboarden utanför kontoret.
- Följ parkeringsreglerna. Hästtransporter får inte parkeras på innergården framför ridhusen, inte ens vid i- eller urlastning. Detta är viktigt för allas säkerhet.
- Om du inte har anläggningskort ska anläggningsavgift betalas innan du rider. Detta gäller alla ridhus, banor och terrängbanan. Avgiften ska kunna visas vid kontroll.
- Gästboxar får inte användas utan överenskommelse.
- Träning för externa tränare är endast tillåten genom Ridklubben Udden, vid hyrd anläggning eller enligt särskild överenskommelse.
- Lösa hundar är inte tillåtna på anläggningen, varken dag- eller kvällstid.
- Alla barn och ungdomar under 15 år ska bära ridhjälm i stallet och vid **all** hantering av hästar.
- Mobiltelefon får inte användas när du rider eller kör häst.
- Terrängbanan får inte användas av ryttare som är ensamma.
  Ryttaren ska ha fälttävlanskort, eller rida tillsammans med en vuxen som har fälttävlanskort eller är tränare/ridlärare.
- Respektera eventuella ridförbud, till exempel inför tävlingar eller under växtsäsong.
- Ridning på vandringsleder är alltid förbjuden. Lederna är markerade med orange markeringar på träd, stolpar och stenar.
- Följ reglerna för skötsel av anläggningen.
  Stäng alla dörrar efter dig och mocka efter din häst i ridhus, stallgång, på ridbanor, parkeringsplatser samt i områden där du har ridit.
  Se till att hålla rymningsvägar fria. Tänk på att inte låta material eller skottkärror stå i

stallgången.
Hästar får inte lämnas i stallgången eller spolspiltan utan uppsikt.

- Använd hinder och utrustning på rätt sätt. Lägg tillbaka bommar, koner och annan utrustning på sin plats. Om du använder material som redan är framme ansvarar du för att plocka undan det. Fråga personal om du är osäker.
- Hjälp till att hålla anläggningen i gott skick. Om du ser fel eller problem, åtgärda dem direkt eller meddela personalen eller skriv upp det på whiteboarden utanför kontoret.
- Följ parkeringsreglerna. Hästtransporter får inte parkeras på innergården framför ridhusen, inte ens vid i- eller urlastning. Detta är viktigt för allas säkerhet. Pararyttare och verksamhetschef kan göra justeringar utifrån behov. Detta gäller endast dagtid.
- Om du inte har anläggningskort ska anläggningsavgift betalas innan du rider. Detta gäller alla ridhus, banor och terrängbanan. Avgiften ska kunna visas vid kontroll.
- Gästboxar får inte användas utan överenskommelse.
- Träning för externa tränare är endast tillåten genom Ridklubben Udden, vid hyrd anläggning eller enligt särskild överenskommelse.
- Lösa hundar är inte tillåtna på anläggningen, varken dag- eller kvällstid.

2. Ridhusregler

- För att rida behöver du medlemskap och/eller anläggningskort/dagkort.
- Godkänd ridhjälm med knäppt hakband ska alltid användas.
- Knacka och invänta svar innan du går in
- Lämna plats för maskiner när underlaget ska harvas, vanligtvis mellan kl. 10-12 vardagar. Inför tävling även andra tider, se info på hemsidan
- Skritta innanför spåret
- Halt görs i mitten av banorna
- Vid möte håll till höger
- Undvik att hoppa då andra rider i samma ridhus. Ta undan allt hindermaterial efter dig på anvisad förvaringsplats
- Inga täcken på sargen eller på staketet.
- Longering/hoppning i stora ridhuset är ok även om andra är där men vi visar ansvar och tar ömsesidig hänsyn till varandra
- Longering/hoppning i lilla ridhuset är endast okej om du är ensam. Om det kommer annan ryttare får du avbryta
- Löshoppning sker söndagar före klockan 11.00. Detta under förutsättning att banan inte är bokad för annat ändamål
- Vid arrangerade träningar är det inte tillåtet att rida enskilt – se ridhustider på vår hemsida
- Hundar är inte tillåtet på ridbanor. Hundar är välkomna kopplade och tysta på läktare.
- Mocka efter din häst
- Barnvagnar är inte tillåtna på ridbanorna.

3.Policy för ridskoleelever som tävlar ridskolehäst/ponny

RK Udden är mycket glada över att kunna erbjuda tävlingsmöjligheter även för dig som saknar egen häst/ponny. För att detta ska fungera på bästa sätt finns följande policy att ta hänsyn till vid tävlande på lokal nivå eller högre;

- ☆ Ridskolans ridlärare träffar ryttare och vid ungdomsryttare även föräldrarna för en genomgång innan första tävling. Ryttaren/föräldrarna delges Uddens policy för transportkörning.

- ☆ Ryttaren, föräldrar eller någon som föräldrarna anlitar står får bil, transport och körning till och från tävlingarna.

- ☆ Ryttaren ansvara för att göra iordning hästen/ponnyn dagen innan tävling, samt sköter om hästen/ponnyn med ett extra ryktpass dagen efter tävling.

- ☆ Ryttaren ansvarar för att hästen/ponnyn under tävlingsdagen utfodras enligt gällande foderstat och får tillgång till vatten.

- ☆ Ryttaren skall rida minst 1 lektion/vecka i ordinarie ridskoleeverksamhet och vara stadig på klubbtävlingar på den nivå han/hon vill tävla.

- ☆ Ryttare över 13 år skall ha Grönt kort.

- ☆ Ryttaren betalar sin licens, samt start och anmälningsavgifter.

- ☆ Möjliga tävlingar att delta i fastställs av ridläraren. Anmälan görs av ryttaren.

- ☆ Ryttaren skall hjälpa till som funktionär på Uddens egna tävlingar, min. 24 tim/termin. Avstämning görs vid hel resp. halvårsskifte. Om timmar saknas kan inte en ny tävlingstermin påbörjas. Utförda funktionärstimmar redovisas i ”funktionärspärmen” i tävlingssekretariatet och bekräftas av tävlingsledaren. Ryttarens funktionärstimmar kan även utföras av familjemedlem.

- ☆ Ryttare får disponera ridskolans häst/ponny under tävlingsdagen utan att ordinarie häst hyra utgår.

4. Hjärt-och lungräddning

Hjärt- och lungräddning

L = Läge

1. Se över olycksplatsen innan du springer fram till den skadade. Det kan finnas risker för både dig och den skadade till exempel lös, orolig häst vid väg varna trafiken

A = Andning

- Kontrollera om den skadade andas. SE – LYSSNA – KÄNN
- Om den skadade inte andas skapa fri luftväg genom att böja huvudet försiktigt bakåt sätta två fingrar under hakan och lyfta upp underkäken
- kontrollera igen SE – LYSSNA – KÄNN
- Om den skadade fortfarande inte andas, gör mun-till-mun-andning genom att hålla kvar fri luftväg knip åt näsan, gapa stort och blåsa in genom munnen kontrollera att bröstkorgen höjer sig gör 30 kompressioner och 2 inblåsningar – LARMA 112 – fortsätt med inblåsningarna
- Medvetslös person som andas skall ligga i framstupa sidoläge. Fortsätt övervaka den skadade

B = Blödning

1. Kraftig blödning behöver stoppas snabbt.
    - tryck ihop sårkanterna med tummarna och pressa kraftigt
    - lägg den skadade ner, men bibehåll fingertrycket hela tiden- håll den skadade kroppsdelen högt
    - förebygg cirkulationssvikt – skadechock genom att lägga benet högt
    - släpp inte trycket – be någon annan larma
2. Måttlig blödning stoppas genom att
    - lägga den skadade ner – hålla den skadade kroppsdelen högt
    - lägga ett förband och eventuellt ett tryckförband

C = Cirkulationssvikt, chock

1. Cirkulationssvikt kan uppstå vid stor inre och yttre blödning.

Symtom:

- matthet och slöhet
- blek hud, blåa läppar, kallsvettig
- snabb och flämtande andning, snabb och svag puls
- törst

2. LARMA 112! Måste snabbt till sjukhus!
    - lägg den skadade ner – huvudet lågt och benen högt
    - stoppa synlig blödning
    - skydda mot kyla och kraftig värme
    - lindra smärta, placera den skadade i en bekvämställning
    - försök avleda ångest och oro, tala lugnande, sitt kvar hos den skadade
    - ge aldrig något att dricka
    - flytta inte den skadade i onödan
3. Om den skadade är medvetslös
    - kolla andning och puls
    - ingen andning ingen puls – detta kräver hjärt-lung-räddning
    - LARMA 112 så får Du instruktioner ta hjälp av någon som lärt sig hjärt-lung-räddning

5. Hjärntrappa vid hjärnskakning

Rehabilitering genom stegvis återgång till ridhus. Hjärntrappan bör tillämpas av alla ryttare som misstänker eller har konstaterats ha en hjärnskakning. Med en korrekt handläggning och rehabilitering kommer den drabbade att kunna återgå till full aktivitet på ett tryggt och säkert sätt.

Steg 1
Hjärnvila
Mål: Återhämtning
Ryttaren ska vila helt både psykiskt och fysiskt. Inget tv-tittande, datorjobb eller läxläsning. Undvik fysisk aktivitet som höjer pulsen.

Steg 2
Lätt träning
Mål: Kunna utföra lättare arbete
Om du varit fri från besvär under 24 timmar kan du i steg två göra lättare träning utan att anstränga dig. Det kan vara lättare mockning, ryktning och att sadla.

Steg 3
Sitta till häst
Mål: Lägga till rörelse
Nu kan du sitta upp igen oh göra ett lättare arbete, skritt och trav under lättridning eller skogspromenad. Inget hårdare arbete i sadeln.

Steg 4
Börja rida mer
Mål: Ansträngning och koordination
Nu kan ridningen bli mer intensiv med succesivt ökad belastning

Steg 5
Börja träna fullt
Mål: Åter till full träning
Påbörja full träning till häst i din gren.

Steg 6
Återgång till tävling
Mål: vara fullt återställd

OBS! Detta schema är utarbetat för vuxna individer. Vid rehabilitering av hjärnskakningar hos barn gäller i princip samma riktlinjer. I dagsläget finns inga exakta rekommendationer annat än att man bör vara försiktigare och försöka styra rehabiliteringen och återgången till idrott i en långsammare takt än vad som gäller för vuxna.

Tänk på att:

- Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg i trappan
- Det ska gå minst 24 timmar utan symptom innan fysisk aktivitet bör påbörjas

- Får ryttaren symptom efter ett nytt steg ska aktiviteten avbrytas och total hjärnvila upprepas
- Om symptom uppstår vid två tillfällen avbryt rehabiliteringen och en medicinsk bedömning ska göras.

Källa och mer info: https://www.ridsport.se/Utbildning/sakermedhast/hjarntrappan