

# *vår policy om* **regler & säkerhet**



## **På vår anläggning står säkerheten alltid i fokus och detta tänker vi på för att öka säkerheten**

### **Säkerhet i stallet**

- Barn under 18 år ska alltid bära hjälm i stallet vid all hästhantering
- Du får inte springa eller skrika i stallet
- Vid behov finns möjlighet att binda upp hästen upp i boxen
- Lämna aldrig hästen uppbunden utan tillsyn någon längre tid (box eller uppbindningsplats)
- Lämna aldrig kvar något i boxen/spiltan, såsom borstar eller annat som kan skada hästen
- Ett öra bör alltid vara fritt (använd enbart en hörlur när du t.ex. lyssnar på musik) så att andra personer i stallet snabbt kan få kontakt med dig vid behov

### **Säkerhet i ridhuset och på ridbanan**

- Alla ska använda ridhjälm i ridhuset/ridbanan vid; ridning, tömkörning, longering och andra aktiviteter med häst för hand
- Alla ska tillämpa mobilförbud till häst vid ridning
- Vid övrig hästhantering i ridhuset/ridbanan bör mobil användas med sunt förnuft
- Handskar bör användas vid hästhantering i ridhus/ridbana
- Ett öra bör alltid vara fritt (använd enbart en hörlur när du t.ex. lyssnar på musik) så att andra personer i ridhuset/ridbanan snabbt kan få kontakt med dig vid behov

### **Säkerhetsregler för din ridutrustning**

- Alla ska använda ridhjälm. Hjälms finns att låna hos oss om du ej har en egen.
- Alla under 18 år ska bära säkerhetsväst i all verksamhet anordnad av föreningen, vilket följer Ridsportförbundets rekommendationer. Ett begränsat antal och storlekar finns att låna
- Stövlar eller ridskor med klack bör användas vid ridning
- Långt hår bör vara uppsatt i tofs
- Du bör använda kläder lämpliga för ridning (inte för bylsiga) och undvik luvor på jacka/tröja
- Stövlar eller skor med stålhätta bör användas vid hästhantering

### **Säkerhet vid stalltjänst**

Gäller både ideella och anställd personal

- Du ska vara 18 år eller äldre för att delta vid uttag och intag av hästar. Är du yngre är det målsman/skolas ansvar, du kan aldrig ha ensamt ansvar som omyndig.
- Alla ska använda ridhjälm vid uttag och intag av hästar. Hjälms finns att låna du ej har en egen.
- Barn under 18 år ska alltid bära hjälm i stallet vid all hästhantering
- Stövlar/skor med stålhätta bör användas vid hästhantering under stalltjänst
- Handskar bör användas vid hästhantering under stalltjänst

## **Bilaga till policy om regler & säkerhet**

### **Mer om ridhjälm**

En hjälm kan ha en avgörande betydelse för utgången av en olycka. För att du ska vara säker på att hjälmen har ett fullgott skydd ska den ha rätt säkerhetsmärkning, CE märkning.

Det viktigaste är att hjälmen sitter bra och bekvämt, den får framför allt inte vara för stor utan ska skydda panna, tinning och nacke. Om hjälmen är för stor kan den glida och hamna ur position när den behövs som bäst. Hjälmen ska sitta stadigt på plats när du rör dig och hakbandet ska sitta ordentligt under hakan.

En hjälm som vid olycka utsatts för kraftigt slag ska kasseras och bytas ut.

### **Mer om att bära säkerhetsväst**

Säkerhetsvästen skyddar rygg och bröstorg vid avfallning, sparkar och klämolyckor.

Säkerhetsvästen ska sitta nära kroppen och får inte vara för kort framtill. Framstycket ska täcka både inre organ, bröst, revben och nyckelben med ungefär 3 cm marginal ner från lägsta revben.

Bakstycket ska täcka hela ryggraden och sluta strax över svanskotan. Den får däremot inte vara så lång att den trycks upp i nacken under ridning.

Ridvästen bör ha högsta säkerhetsnivå 3 och vara CE-märkt enligt de senaste kraven från BETA.

Storvik Ovansjö Ridklubb kan inte lova att det finns säkerhetsvästar att låna då det inte är säkert att de passar i storlek till eleverna