

Välkomna till Enskede Ridskola & Enskede Ridsällskap



Vem gör vad?

Enskede Ridskola

- Hästar
- Ridinstruktörer
- Stallpersonal
- Anläggning & utrustning

Allt som krävs för att erbjuda och genomföra ridlektioner såväl i grupp som privat.

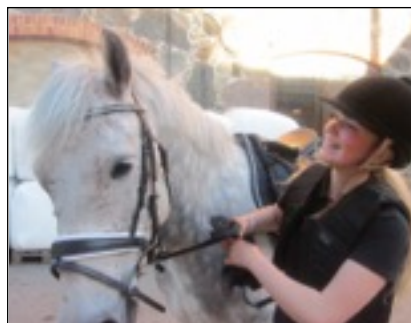
Enskede Ridsällskap

- Ideell förening
- Avsuttet verksamhet och tävling
- Barn- och ungdomsverksamhet
- Clinics, föreläsningar, m.m.
- Olycksfallförsäkring

Obligatoriskt att vara medlem.

Maila din ansökan om medlemskap till medlem@enskederidsallskap.se

Läs mer på www.enskederidsallskap.se





George Doria, stallchef Enskede Ridskola

Bra att veta när du kommer till oss?

Cirka 50 hästar och ponnyer.
Två stallar, två ridhus och en utebana.
Ponnyerna finns i stenstallet

Kom i god tid. Gärna 30 min innan lektionen börjar.

Börja med att anmäla dig. Anmälan sker i "luckan" i stenstallet där du också får din häst/ponny utdelad.

Klädsel. Skor/kängor/stövlar med klack.
Ridhjälm och ridväst, och gärna ridhandskar.

Ridhjälmarna och västar finns att låna.

Måste du avboka? Gör din avbokning till telefon 08-649 57 59 i så god tid som möjligt.



Tips till dig som är ny i stallet

Ridning och hästar är underbart kul men det är en hel del att tänka på, och det kan fungera lite olika i olika stall. Dessutom är det viktigt att följa vissa regler för din och hästens säkerhet. På detta papper har vi försökt sätta samma regler och praktisk information och tips inför att du ska börja rida hos oss och Enskede Ridskola.

... och det viktigaste av allt - är du osäker, undrar över något, våga fråga! Det finns många som vill hjälpa till.

Alla är välkomna i stallet, oavsett ålder och ridnivå

Viktiga regler för din och hästens säkerhet

- Bind alltid upp hästen med kort grimskaft när du gör iordning den och den står i box.
- Uppmärksamma alltid hästen på att du närmar dig den, så att den inte blir skrämmd. Enkelt är att säga hästens namn till exempel.
- Är du minderårig så skall du alltid ha sällskap av vuxen när du hämtar häst i hagen eller när du vill gå in i boxen till en stor häst.
- Godkänd hjälm med bra passform behöver du vid all ridning.
- Erfarna hjälper oerfarna. Våga fråga om du behöver hjälp!

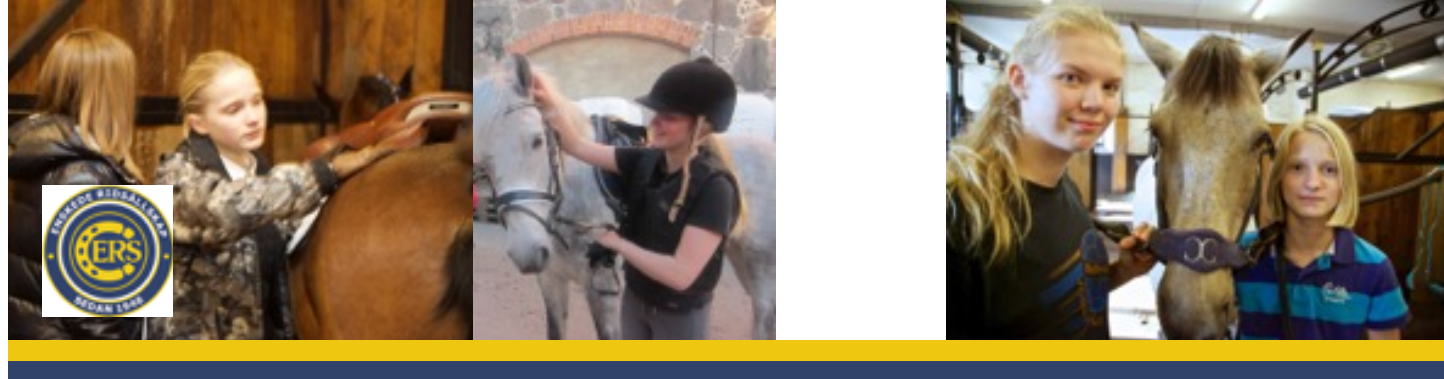
●Före ridlektionen

- Kom till stallet i god tid minst en halvtimme innan ridlektionens start.
- Hästarna delas ut i luckan på kontoret i Ponnystallet. Se efter om din häst går lektionen innan eller om den står i sin spilt/box.
- Står din häst inne så måste du göra iordning hästen inför lektionen.
- Bind alltid upp hästen när du borstar den om den står i box. Kratsa hovarna och sätt på benskydd (främst stora hästar.)
- Benskydd, sadel, trän och ev. hjälptyglar finns i sadelkammaren.

- När du sadlar, spänn sadelgjorden löst, spänn resten inne i ridhuset innan uppsittning.
- Det finns en sadelkammare i Ponnystallet och en i stora stallet.
- C:a 2 min innan ridlektionen börjar (stora ridhuset) eller när ridläraren säger välkommen in så kan man börja leda in sin häst till respektive ridhus.
- Ställ upp hästen på Medellinjen. Nu kan du spänna sadelgjorden och ställa in stigläder och stigbyglar i passande längd.
- Använd helst pall när du sitter upp. Det är det allra bästa för hästen.

Efter ridlektionen

- Håll i din häst och se om det kommer en ny ryttare som skall rida den nästa lektion.
- Kommer det ingen skall du ta in hästen i stallet och tränsa av, sätt på gramma, sadla av och ta av benskydd.
- Borsta av hästen och lägg på täcke vintertid.
- Våga fråga och be om hjälp om du känner dig osäker. Det finns många som gärna hjälper till.
- Hästarna är lite olika till personligheten och kräver lite olika hantering.



Teorikurs för Nybörjare

**Missa inte
våra teori-kurser**

**Vill du veta mer?
Kontakta Louise Lundborg,
fritidsledare**

Anmäl dig nu till vårens teorikurser för nybörjare

Har du precis börjat rida och vill lära dig mer om hästar och stallet? Under våren kommer vi att erbjuda nybörjarteori tre gånger i veckan.

Kursen vänder sig till barn och sträcker sig över 10 tillfällen där varje tillfälle är en timme långt med både teoretisk och praktiskt undervisning.

På kursen får du lära dig bland annat:

- Hur man tolkar hästens kroppsspråk
- Hur man tar hand om hästen före och efter sitt ridpass
- Hur utrustningen fungerar
- Om säkerhet och regler
- m.m.



Louise Lundborg kommer leda nybörjarteorin.

Kursstart grupp 1	<i>Tisdag 9 februari 2016, kl 16:00-17:00</i>
Kursstart grupp 2	<i>Onsdag 10 februari 2016, kl 16:00-17:00</i>
Kursstart grupp 3	<i>Torsdag 11 februari 2016, kl 16:00-17:00</i>

Uppehåll i teoriutbildningen kan ske i samband med skollov, och meddelas i förväg av vår fritidsledare. Teorilektion kan också ställas in pga av sjukdom.

Kursen är kostnadsfri, men för att få delta måste du vara medlem i Enskede Ridsällskap och ha betalat din medlemsavgift för 2016. Anmälan är bindande. Antalet deltagare per grupp är begränsat. Anmälan sker på anmälningslistorna på Fritidsledarens anslagstavla.

Välkommen
Louise Lundborg

Enskede Ridsällskap

medlem@enskederidsallskap.se - www.facebook.com/enskederidsallskap

Säkerheten och hästarnas välbefinnande kommer först

- Följ uppsatta regler och rutiner. Ponnyer och hästar gillar rutiner.
- Bind upp din häst/ponny innan du börjar.
- Ha gärna hjälm på när du gör iordning din ponny/häst.
- När du leder eller rider din ponny/häst håll avstånden till framförande häst.
- Ta hand om din häst/ponny direkt efter lektionen.
- Om du känner dig osäker på något, fråga!



Kul och utvecklande aktiviteter med Fritidsledare och ungdomssektion



Välkommen!

... och kom ihåg - Våga fråga om du
undrar över något.

Vi ses i stallet