



## Sikkerhedsregler for medlemmer af Frederikshavn Rideklub

### Klubbens faciliteter generelt

- Alle bærer godkendt ridehjelm under ridning
- Alle bærer sikkerhedsmæssigt korrekt fodtøj under ridning og håndtering af hesten
- Ingen fastgør sig til hesten ved f.eks. at vikle træktov rundt om hånden eller livet
- Ingen fører en hest uden trense eller træktov
- Ingen løber eller råber i nærheden af hesten
- Ingen har musik eller andet i ørerne ved ophold i Klubbens faciliteter
- Ingen rykker/flår/saver hesten i munden med biddet
- Ingen anvender pisk udover almindelig irettesættelse og korrektion
- Ingen anvender sporer uhæmmet

### Stald

- Heste på opbindings/striglepladser må ikke stå uden opsyn
- Heste må ikke være løse på staldgangen
- Heste må ikke stå med boks døren åben
- I pony- og elevhestestalden må 2 heste ikke passere hinanden på staldgangen
- Staldgangen må ikke bruges til opbevaring af redskaber, striglekasser, spåner m.v.
- For at opholde sig alene i stalden, skal man have taget ryttermærke 1 eller have tilsvarende viden.
- Der må ikke være løse hunde i stalden, her undtages beriderens hund.
- Rygning i stalden er forbudt

### Ridehus/baner

- Alle rider med sikkerhedsgodkendt ridehjelm
- Alle rider med fodtøj beregnet til ridning, dvs som har en glat/let rillet sål, en lille hæl og som ikke har snører, der kan hænge fat i bøjlen
- Alle under 18 år bærer sikkerhedsvest ved springning
- For at ride uden undervisning, skal rytteren have taget ryttermærke 2 eller have færdigheder svarende hertil
- Der må kun være ryttere, undervisere og evt. trækkere i ridehallen/banen
- Der må ikke rides med musik eller andet i ørerne
- Der henstilles til ikke at bruge mobiltelefon, når man sidder på hesten
- Ved ind- og udtrækning åbnes og lukkes porten forsigtigt
- Op- og afsidning sker på midten.
- For- og afskridning sker på hovslaget, venstre volte en og en
- Der rides altid venstre skulder mod venstre skulder.
- Det er ikke tilladt at stoppe på hovslag eller hjørner

Longering er kun tilladt i den lille ridehal og på jordspringbanen og kun når der ikke rides der.

Motionering af løse heste må kun ske i den lille ridehal og hesten skal være under opsyn.

Springning er kun tilladt i undervisningstimerne eller efter aftale med underviserne.

Løsspringning er muligt, hvis der er ledigt i den lille ridehal. Der skal være en voksen til stede.

### **Terræn**

Alle rider med sikkerhedsgodkendt ridehjelme

Alle rider med fodtøj beregnet til ridning

Færdselsloven overholdes og alle er forpligtet til at vise hensyn til andre trafikanter

Vi henstiller til, at ingen under 18 år rider i terræn alene

Vi henstiller til, at rytteren medbringer en mobiltelefon

Lad altid nogen vide, at du er redet i terræn og hvornår du forventer at være tilbage

### **Fold**

En person må kun føre **en** hest af gangen til og fra fold

Heste der føres på fold skal som minimum føres i grime og grimeskaft

Hesten trækkes ind på folden og vendes rundt, inden den slippes.

Fører flere personer heste ud på samme tid, må der først slippes fri, når alle er klar.

For at lukke heste ud eller hente dem på folden, skal rytteren have taget ryttermærke 3 eller have færdigheder og viden svarende hertil

Der må ikke gives godbidder, når der er flere heste på folden, da dette kan give uro og farlige situationer.

Den der tager den næstsidste hest ind, tager også den sidste hest ind, både på fællesfold og løbefolde

### **Når ulykken sker**

- Stands ulykken
- Giv livreddende førstehjælp
- Tilkald den nødvendige hjælp
- Bliv ved den tilskadekommande indtil hjælpen er kommet

**Hvis nødvendigt ring 112**

**Ring egen læge 08.00 – 16.00**

**Ellers ring lægevagten 70 15 03 00**