



BÆR HJELM

Børn bør altid bære hjelm når de håndterer heste, også på staldgangen eller til/fra fold.

HAV STYR PÅ ULYKKESFORSIKRINGEN

Rideklubben er ikke erstatningsansvarlig overfor medlemmer.



HJÆLP KLUBBEN

FRK er en forening med aktiviteter og gode forhold til gavn for alle klubbens medlemmer. Det kommer ikke af sig selv, så afse tid til at hjælpe til, til f.eks. stævner, arbejdsdage og arrangementer. Der er opgaver for alle og vi søger selvfølgelig for oplæring, hvis noget er nyt.

Det er en fantastisk måde at være en del af klubben på, både for forældre og børn.

FACEBOOK

Følg Facebook gruppen FRK Elevafdeling for info om, hvad der sker. 😊

NY TIL RIDNING SÅDAN GØR VI PÅ FRK

NÅR VI ALLE HJÆLPES AD, GÅR DET HELE
MEGET LETTERE



KOM I GOD TID

Hvis du skal sadle hesten op, så kom 30-20 minutter før, så der er god tid til at strigle, rense hove og sadle op uden stress og jag.

Sæt også 15 minutter af efter undervisningen, så du har tid til at sadle af og sætte hesten tilbage i boksen på en god og ordentlig måde, hvis der ikke er en rytter til den i timen efter din.

FEJ STALDGANGDEN

Fej efter dig selv, når du har striglet og rensset hove, inden du går til undervisning, så stalddgangen er pæn og ren til den næste der kommer.

Hvis der er behov for det, når du har sadlet af, så fej igen.

I nogle perioder fælder hestene meget. De kan ikke tåle at spise hårene, derfor skal affaldet, når der er meget hår i, i skraldespanden og ikke ind i boksen. Det må heller ikke komme i møddingen.



RENS HOVE

Det er vigtigt at rense hestens hove inden ridning, så man sikrer, at der ikke sidder eks. en sten fast.

Hvis din pony/hest har sko på, og der mangler en eller der er en der sidder løs, så tag fat i underviseren inden i sadler op.

RENGØR STRIGLERNE EFTER BRUG

Stil dig ved skraldespanden og tøm dem for hår og støv. Det kan man f.eks. gøre med en hovrenser eller med to strigler mod hinanden.

VASK BID OG HOVEDTØJ

Bid og beskidte dele på hovedtøjet, eks. næseremmen, skal skylles rent inden hovedtøjet hænges på plads.

HÆNG HOVEDTØJET OG SADLEN PÆNT

Tøjlerne skal også hænges op og underlaget skal hænge ligesom når det ligger på hesten.

SPÆND DÆKKENET KORREKT

Når det er koldt har hesten dækken på. Det er vigtigt, at det er spændt korrekt. Der hænger billeder i vandspiltovet, der viser eksempler på, hvordan det gøres.

Det kan være svært lige i starten. Så hvis du er i tvivl skal du endelig spørge en i stalden eller underviseren.

FACEBOOK

Følg Facebook gruppen FRK Elevafdeling for info om, hvad der sker.

SPØRG HVIS DU ER I TVIVL

På FRK er vi mange der kan hjælpe, så spørg hvis du er i tvivl. Vi har alle en gang været der, hvor du er nu. 😊