

Code of Conduct

- Inom all hästsport är omsorgen om och omvårdnaden av hästen av yttersta vikt.
- Hästens välbefinnande skall alltid komma i första hand, före krav från uppfödare, tränare, ryttare, ägare, hästhandlare, organisatör, sponsorer, media och funktionärer.
- Hästens hälsa och välfärd måste garanteras vid all hantering av hästens väl som vid all veterinär behandling.
- Högt ställda kvalitetskrav på fodermedel, hygien, hälsa och säkerhet för hästen måste uppfyllas.
- Tänk på hästens närmiljö. Ventilation, utfodring och vattning måste fungera tillfredsställande. Detta gäller också under transport av hästen.
- Det är viktigt att ständigt verka för ökad utbildning och ökade kunskaper om hästhållning och träning.
- För hästens bästa är det väsentligt att ryttaren är kompetent och kunnig och dessutom i god fysisk kondition.
- Hästen är en levande varelse och detta måste beaktas vid all ridning och träning. Metoder som FEI och Svenska Ridsportförbundet anser olämpliga får inte användas.
- Svenska Ridsportförbundet skall på ett lämpligt sätt kontrollera att medlemmar, ridklubbar och distrikt värnar om hästens välfärd.
- De nationella och internationella bestämmelser som gäller inom ridsporten beträffande hästens hälsa och välfärd måste följas inte bara under nationella och internationella tävlingar utan också under träning. Tävlingsregler och bestämmelser måste ständigt granskas för att säkerställa hästens välbefinnande.

Lyssna på din kropp

Äta, träna och vila

För att tillgodogöra dig träningen måste du också äta och vila. Allt hänger ihop och alla delarna är lika viktiga. En obalans kan förr eller senare resultera i skador, försämrade prestationsförmåga, näringsbrist, förkortad träningsglädje etc. Studier som gjorts inom golfen har visat att spelare som tränar kompletterande styrke- och konditionsträning samt är nöga med kosten presterar bättre än de som inte gör det.

Det du äter består av ungefär samma beståndsdelar som du själv - vatten, kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineralämnen. När du ätit bryts kolhydraterna, proteinet och fettet ner i sina beståndsdelar och blir till energi. Din energiförbrukning ökar kraftigt när du tränar, så vill du få ut maximalt av din träning gäller det att ha en bra mix i ditt bränsle. Väl sammansatta och regelbundna måltider är viktiga för dig som ryttare.

Det händer i kroppen

De största beståndsdelarna i de cellkroppar som bildar vår hjärna är vatten och protein. Cellerna skickar elektriska impulser så att vi kan tänka, lära och minnas. De elektriska signalerna fungerar inte bra utan vätska och näring. Utan regelbunden påfyllning av mat och vätska så sjunker möjligheten att tillgodogöra sig både den fysiska och den mentala träningen. Vatten är en viktig del för att de röda blodkropparnas hemoglobin ska kunna leverera syre till hjärnan. Dåligt med syre i hjärnan ger effekterna att du blir trött, har svårt för att koncentrera dig och får huvudvärk. För att förebygga är det bra om du dricker vatten före, under och efter träningspasset.

Kroppen är så känslig att 2 % vätskeförlust kan resultera i att prestationen sjunker ner till 80 %!

Om blodsockerhalten sjunker fungerar hjärnan sämre. Frukt är nyttigt och hjälper till att hålla en jämn blodsockernivå. Ta fruktpauser då och då. I ridsporten ställs höga krav på precision, koncentration och tålmod, i och med det är det extra viktigt för dig som ryttare att hålla blodsockernivån jämn och stabil. När blodsockret sjunker börjar kroppen producera stresshormonet kortisol för att frigöra glukos från levern. Kortisol bryter ned muskler och nervceller. En höjning av kortisolhalten leder också till irritation, koncentrationssvårigheter och trötthet, effekter som är mycket negativa för dig som ryttare.

Kaffe och drycker som innehåller koffein höjer kortisolhalten i blodet vilket ger fysiska och mentala stressymptom. Sötsaker som till exempel godis, bullar och kakor kan också ge en negativ effekt. Snabba kolhydrater tas snabbt upp av kroppen och lurar den att frisätta mycket insulin. Insulinet behövs för att transportera glukos in i kroppens celler, vid en obalans blir du trött i och med att blodsockernivån sjunker. Se till att äta riktig mat och inte godis, risken är annars stor att du råkar ut för blodsockerfall med en markant försämrade prestationsförmåga som effekt.



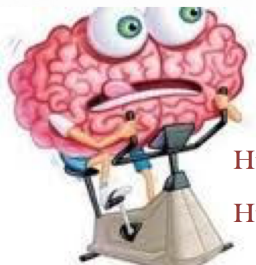
Vad och när äter du en vanlig träningsdag
- och vad äter du under en tävlingsdag?

RYTTARMÄRKE

3



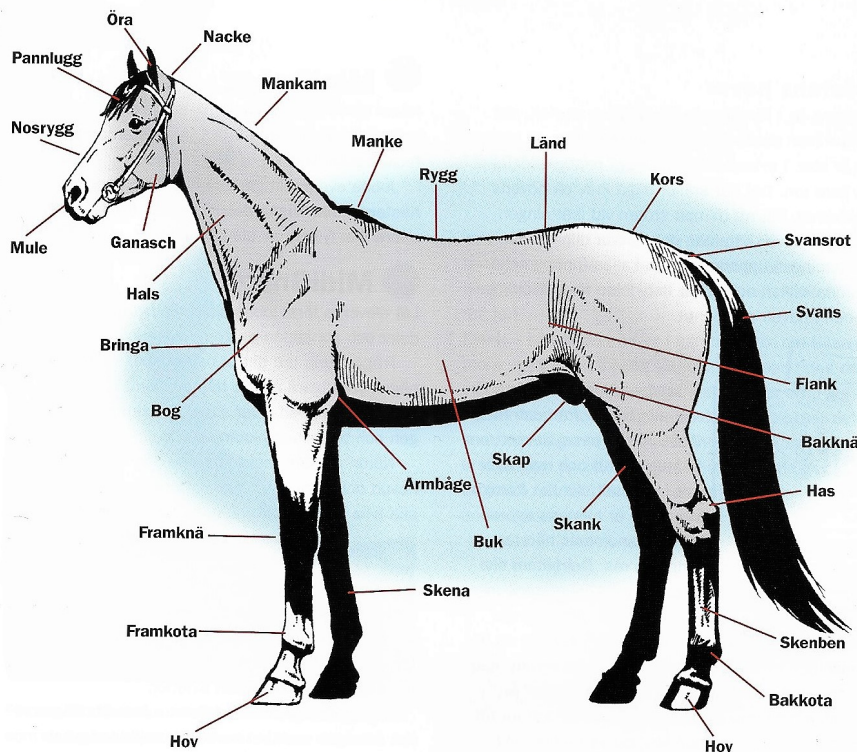
Östergötland



Hur tänker du?

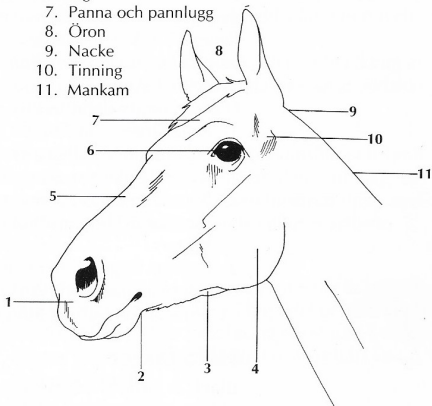
Hur förbereder du dig mentalt?

Hästens delar



Huvudets delar

1. Mule med näsborrar, överläpp, underläpp och haka
2. Kindkedjegrop
3. Käftgrop
4. Ganasch, tuggmuskel
5. Nosrygg
6. Öga
7. Panna och pannlugg
8. Öron
9. Nacke
10. Tinning
11. Mankam



Vilka olika raser har hästarna i stallet?

Vad kännetecknar de olika raserna?

Känner ni till fler raser som finns i Sverige?



Hoppning

Hoppträningen börjar så snart som ryttaren lärt sig styra, inverka och följa hästen i olika gångarter. Till en början är det främst fokus på ryttarens sits, position, balans och följsamhet, sedan adderas inverkan.

Cavaletti som är låga bommar på marken, är ett bra sätt att träna sin balans i den lätta sitsen som vanligtvis används vid hoppning. Det är samtidigt bra och lösgörande gymnastik för hästen. Bommar på marken kan varieras på många olika sätt och anpassas såväl till hästens steglängd som utbildningsnivå.

ANRIDNING

- Skänkeln ska ligga intill hästen mot hindret. Strax före hindret långer hästen sin hals något framåt-nedåt för att se hindret och bedöma avsprängspunkten rätt, taxera. När hästen gör det är det viktigt att ryttaren är följsam med händerna framåt.
- När hästen hoppar av för ryttaren följsamt sitt överliv något framåt. Rörelsen ska inte överdrivas – ryttaren ska bara följa med i rörelsen så mycket som sprängkurvan kräver.
- Över hindret ska ryttaren ha blicken riktad mot nästa hinder eller i riktning mot den väg som är tänkt att ridas.
- När hästen landar ska ryttarens överliv rätas upp något så att tyngdpunkten flyttas bakåt i sadeln.

BÖRJA HOPPA. Att hoppa över ett litet hinder kan jämföras med ett något förstorat galoppsprång, varken mer eller mindre. Om du travar mot hindret är det enklast om du rider lätt till dess du vänt upp mot hindret och bara har ett par meter kvar. Då ställer du dig upp i lätt sits och följer mjukt med hästen i språnget. Vill hästen fatta galopp kan du mycket väl låta den galoppa, om du ser till att den inte rusar iväg och kastar sig över hindret. Att rida i balans är lika viktigt vid hoppning som i all annan ridning.

Att ryttaren själv tänker framåt och inte tvekar är viktigt vid hoppning. Som ryttare måste du signalera till hästen klart och tydligt att ni tillsammans ska ta er över hindret. Om du själv tvekar, finns det risk för att hästen vägrar eller bryter ut vid sidan om hindret.



Ridning i backar.

Ha alltid lättsits vid klättring med häst.

Rid hållbart

Att hästen tränas på rätt sätt är en förutsättning för att den ska hålla. Exteriören har också stor betydelse för vad den passar för och hur hållbar den är. Ett annat hållbart tips är att variera såväl träningen som underlaget. Hästar mår bra av att gå på olika underlag och göra olika saker.

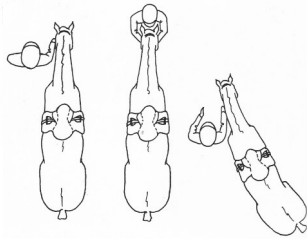
- Kräv inte för mycket av din häst utan anpassa träningen till din hästs förutsättningar.
- Variera träningen.
- Ta vara på skritten, såväl före som efter träningspasset.
- Skynda långsamt och sätt upp långsiktiga mål.
- Se till att ha en bra hovslagare. Skor och verkning måste anpassas efter hästens exteriör.
- Anvånt sunt förnuft och anpassa tempot efter underlaget.



VISNING VID HAND

- Vid utställningar, bedömningar, veterinärbesiktningar, av säkerhetsskäl vid daglig skötsel.
- Gå vid bogen på hästens vänstra sida.
- Fatta tygel med högerhand en eller ett par decimeter nedanför bettet. Håll pekfinger mellan tyglarna. Är hästen het och ivrig kors tyglarna i handen, så får du ett fastare grepp. Tygeländan fattas med vänsterhand.
- När du vill att hästen skall sätta igång för högerhanden mot hästens haka. Smäcka om det behövs, dra aldrig igång hästen. (Hamnar du framför och drar, samtidigt som du kanske tittar på hästen backar den gärna.). Vid behov peta på bakdelen med ett långt spö som du har i vänsterhanden.
- Gå i takt med hästen utan att jäkta.
- Vid visning i trav fattas hela tygeln i högerhanden. Du går kvar vid bogen och ger hästen friare tygel så att inte du stör den. Hiitta hästens takt och följ den!
- När du skall vända vänd åt höger, så att du själv går på ytterspår, för att förhindra att bli trängd och trampad i vändningen. Vänd alltid i skritt.
- Bromsa en pigg eller bråkig häst med armbågen mot hästhalsen eller bogen.
- Uppställning sker framför domare eller dylikt med hästens "öppna" sida mot domaren, d.v.s. benparet som är närmst domaren skall med frambenet stå något framför det borte, och bakbenet bakom det borte bakbenet sett från sidan. Rätta hästen framåt, bromsa upp steget.

- När hästen stannat placerar du dig framför hästen, med en tygel i vardera handen. Ett par decimeter i från huvudet fattas tygeln. Händerna får inte skymma huvudet.
- Om domaren går runt hästen skall du ta ett steg åt sidan när han är framför så att hästen syns framifrån. Går han över till andra sidan "öppna" den sidan, genom att ta hästen ett steg framåt.
- Vid all visning skall hästen vara väl förberedd: genom träning, rykt, finputs m.m.. Du skall vara prydligt klädd i ändamålsenlig klädsel.
- **TÄNK PÅ ATT:**
- Ha ett korrekt uppförande.
- Ha två handsfattning vid skritt, -enhandsfattning vid trav.
- Vara lugn.
- Hiitta hästens takt- överlä inte.
- Driv hästen bakifrån.
- Allt skall vara prydligt.



Hästens dagliga vård

Gör ren bädden. Först tar man ut gödselhögar och blött runt väggarna. Därefter arbetar man sig från mitten ut mot väggen. Rent strö skakas noggrant ur och läggs mot väggen. All gödsel och allt blött ska ut. I en halmbox ska man sopa ihop urin och boss på golvet, så att det blir torrt. Gödseln lägger man antingen direkt i kärran eller i en korg som man har med sig i boxen och sedan tömmer i kärran. *Man ska aldrig använda redskap nära hästen, utan hästen flyttas efter hand. Redskap som inte används för tillfället ska stå oåtkomligt för hästen utanför boxen.*

När rengöringen är klar läggs det rena ströet tillbaka in mot mitten av boxen. Om man behöver lämna boxen, exempelvis för att tömma gödselkärran, ska man stänga boxdörren.

Under rengöringen kontrollerar man att gödselmängden är normal för hästen.

Strömedel

Som strömedel kan halm, torvströ, kutterspån eller papper användas.

Halm. Vetehalm är vanligtvis den lämpligaste halmarten. Den har den bästa strukturen, är ljus till färgen och är inte så aptitlig för hästen. Kornhalm och havrehalm går också att använda, men hästen äter gärna dessa sorter i stora mängder, varför risken för kolik ökar. Är oturen framme kan också axens spröt skada hästens ögon. Råg är ett olämpligt foder för hästar, och olämpligheten gäller också råghalmen som strö eftersom otröskade ax kan finnas med bland halmen.

Till fördelarna med halm som strö hör att hästen alltid har sysselsättning genom att plocka i halmen. Välskördad halm ger ett överlägset ljus och trevligt intryck i stallet. Ett normalt bra skördeår är dessutom halm det billigaste strömedlet i inköp.

Bland halmens nackdelar kan framhållas att den är arbetskrävande och tar stor plats på gödselstaden. Halmbädden kräver skicklig skötsel för att det inte ska uppstå ammoniaklukt då halmen i första hand är ett dränerande underlag.

Kutterspån. Kutterspån är en biprodukt från sågverken. Kutterspån, som ska användas som strö till hästar, komprimeras och säljs förpackat i plastsäckar. Detta kutterspån är speciellt utvalt för att vara dammfritt och är inte behandlat med kemikalier. En kutterspån bädd bör vara minst 15 cm tjock.



Spånet har en god absorberande, dvs uppsugande, förmåga och bidrar till att göra stallet ljust.

En nackdel med kutterspån är att det inte är ätbart för hästen. Den blir sysslöslös i sin box. Kutterspångödsel är dessutom svår att bli av med eftersom den inte är attraktiv som gödningsmedel.

Torvströ. Torv bryts i torvmossor under sommarhalvåret och torkas. Torv avsedd som stallströ komprimeras och förpackas i plastsäckar, på samma sätt som kutterspån. Eftersom torven måste vara torr för att göra nytta som strö kan kvalitet, tillgång och pris variera med skördeförhållandena.

Torven har en mycket god absorberande förmåga och är vanligtvis dammfri. Torvgödsel är också ett eftertraktat gödningsmedel som, brunnen och blandad med sand, brukar säljas som matjord.

Till torvens nackdelar får räknas att den inte ger hästen sysselsättning och att den gör stallet mörkt. Torvströ som packas i hästarnas hovar anses också kunna ge upphov till hovböldar.

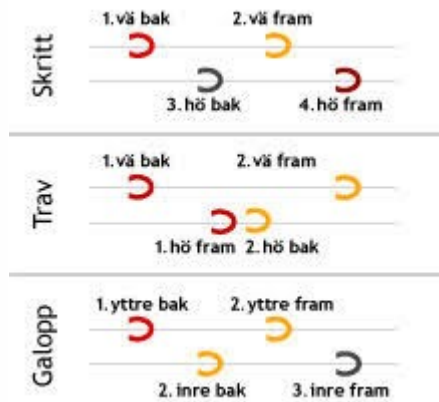
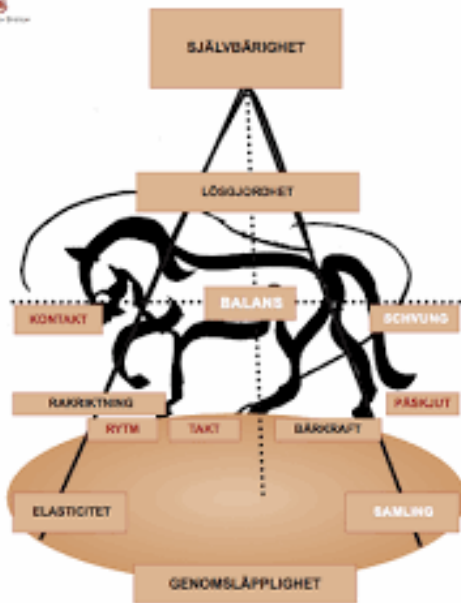
Papper. Papper från dagstidningar, som rivits till strimlor i en maskin, har blivit ett allt vanligare strömedel. Arbetsättet är detsamma som med kutterspån och torvströ.

Eftersom papper är i det närmaste dammfritt har det visat sig mycket lämpligt som strö för hästar med luftvägsproblem.

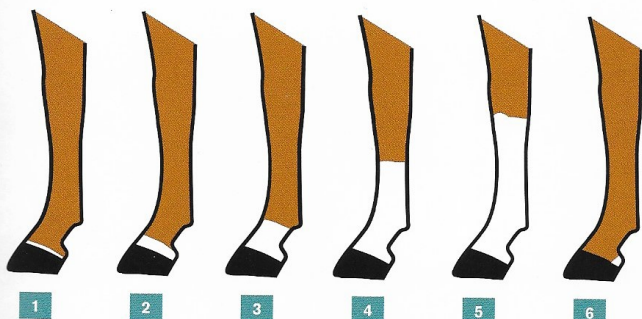
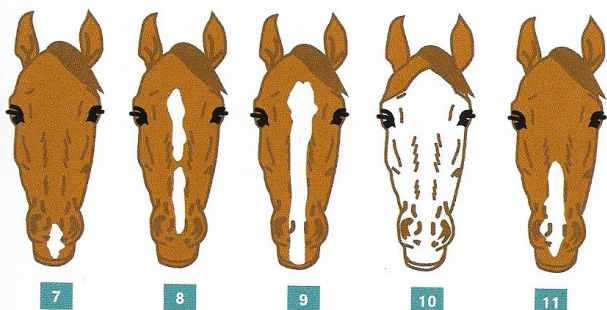
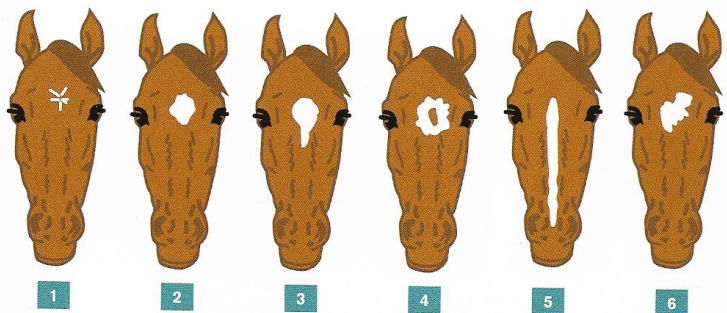
En nackdel är att torra pappersstrimlor lätt blåser iväg från gödselstaden.

Gummimatta. Man kan lägga en gummimatta mellan golvet och hästens strö. Mattan är ett mjukt och isolerande underlag, som inte ersätter det vanliga ströet men kan minska strötgången något. Mattan är också bra för hästar som gräver i bädden. De har alltid ett mjukt underlag att stå på, även när de har rört om ända ner till golvet. En matta av rätt kvalitet ger också bra fäste när hästen lägger sig och reser sig.

Hästens gångarter



Hästens tecken



TECKEN

Hästar kan ha vita tecken på huvudet och på benen. Det finns en massa olika varianter och benämningar.

TECKEN PÅ HUVUDET

1. Vita hår i pannan (vhip)
2. Stjärn (stj)
3. Skjuten stjärn
4. Ringstjärn
5. Strimbläs (strbls)
6. Oregelbunden stjärn
7. Snopp
8. Bruten bläs (brut bls)
9. Genomgående bläs (gmblys)
10. Lykta
11. Nosbläs

TECKEN PÅ BENEN

1. Vit kronrand
2. Vit krona
3. Vit kota
4. Vit halvstrumpa
5. Vit helstrumpa
6. Vit ball

Ryttarens hjälper

RENODLADE HJÄLPER

Det är viktigt att lära sig hjälperna var och en i taget (renodlade) för att så småningom kunna samordna dem. Samsidiga hjälper är till exempel höger skänkel och höger tygel. Diagonala hjälper är till exempel höger skänkel och vänster tygel.

Att med knappt synliga signaler få ett halvt ton hästkrafter att göra det man ber om, är en hisnande känsla de gånger det fungerar. Om så bara för en kort sekund.

Ryttaren kan inverka på hästen med vikten, skänklarna och tyglarna – så kallade hjälper. Naturligt verkar vikt- och skänkelhjälperna framåt drivande och tygelhjälperna förhållande. Genom att kombinera olika hjälper kommunicerar du med hästen när du rider. Lite beroende på hur hästen reagerar på en signal, följer du upp med en annan. Kännetecknande – och målet! – för en korrekt

hjälpgivning är att den är knappt märkbar för åskådaren, men desto tydligare för hästen. När man pratar om ryttarkänsla syftar man på någon med förmågan att ge precis rätt hjälper på rätt sätt, i rätt ögonblick och i rätt proportioner.

En välutbildad häst är många gånger bästa läraren för en oerfaren ryttare, eftersom den reagerar på rätt sätt när ryttaren ger rätt hjälper. Den rutinerade hästen i kombination med erfarna ögon från marken är ett väl beprövat och vinnande koncept när man ska lära sig rida. Fölsamhet, balans och tajming kommer i takt med timmarna i sadeln. Tekniken lär man sig av en instruktör.

VIKTHJÄLPER. Ju mjukare och mer stilla du sitter, desto bättre reagerar hästen för vikhthjälperna. Med vikhthjälperna kan du påverka hästen att vända genom att lägga mer vikt i sadeln åt ena hållet. Var därför noga med att sitta mitt över hästen när du rider rakt fram.

SKÄNKELHJÄLPER. Skänkelhjälperna kan användas framåt drivande, sidförande och mothållande (reglerande). Lika tryck med båda skänklarna verkar framåt drivande, ökat tryck av en skänkel verkar sidförande. Skänkeln verkar mothållande då den begränsar sidförande inverkan av motsatta skänkeln eller hindrar hästen att tränga sig åt sidan.

TYGELHJÄLPER. Tygeln är förbindelsen mellan ryttarens hand och hästens mun. Tygelhjälperna kan användas förhållande, eftergivande, ställande, vändande (ledande), mothållande, understödjande och uppresande.

FÖRSTÄRKA HJÄLPERNA. Rösten kan också komma till nytta vid ridning. Mycket kommer an på tonfallet. En djup och lugn stämma verkar lugnande på hästen, medan ett kort och uppmuntrande tonfall kan stimulera hästen att ta i lite extra. Andra hjälpmedel för att förtydliga hjälperna är ridspö och sporrar. Med spöet kan man exempelvis förtydliga de framåt drivande hjälperna. Sporren är en förstärkning av skänkelhjälpen.

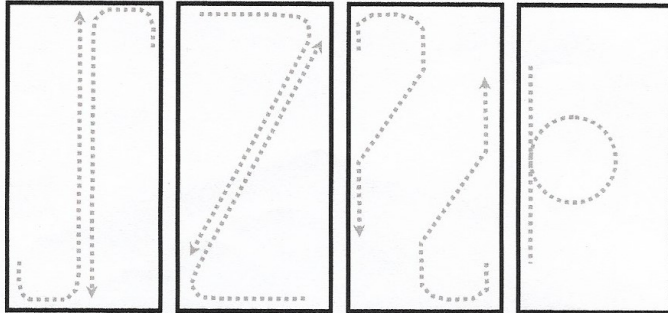
HALVHALT. Halvhalt är en övergående förhållning av hästen under rörelse, varvid steget för ett ögonblick förkortas och tempot minskas, dock utan att livligheten i trampet går förlorad. Halvhalten används för att få hästen i jämvikt eller för att göra den uppmärksam på att göra en rörelse.

NÄR HÄSTEN INTE GÖR SOM DU VILL

Snabba lösningar på problem som dyker upp vid ridning är ofta kortsiktiga. De består av spön, skarpare bett, inspänningstyglar eller tuffare hjälper. Du kräver att hästen samarbetar i stället för att be den om det. När hästen gör tvärtemot vad du önskar beror det i de allra flesta fall på att du gett den felaktiga eller otydliga signaler. Det kan också bero på att den har ont någonstans, eller helt enkelt inte förstår vad den ska göra. När hästen inte reagerar som du tänkt dig, börja med att ta reda på om det är något som gör ont eller om det är du som gjort något tokigt. Bli aldrig arg på din häst – det kan vara du som inte gett tillräckligt tydliga signaler.

Vägarna på ridbanan

© Ulrika Pernler



Vänd rätt upp

Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.

Vänd snett igenom

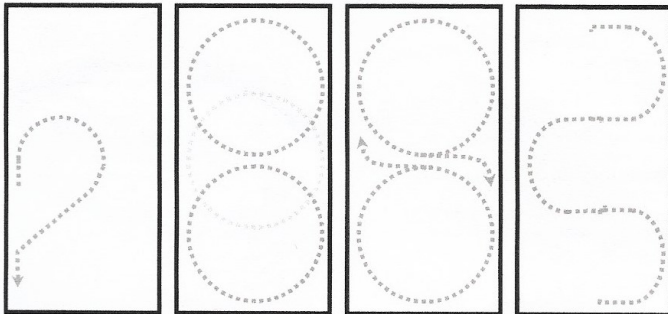
Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.

Vänd halvt igenom

Vänd mitt på närmas-te kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du nyss var på och byter varv.

Volta

En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



Voit tillbaka

Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.

På volterna

Man rider på någon av de stora volterna. Det är vanligast att man använder kortsida volterna men man kan även rida på stora mittvolten.

Byt om volt

Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.

Serpentinspår

Rider man för att mjuka upp hästen. Varje bäge räknas som en serpentinspår. Bågen börjar och slutar vid medellinjen.

REGLER FÖR RIDNING PÅ RIDBANA

Håll till höger vid möte

Ryttare på fyrkantspåret har företräde

Ryttare på volt skall lämna plats för den på fyrkantspåret

Halt görs i mitten på volten

Skritt rids innanför spåret

Snabbaste tempot rids på fyrkantspåret

Två eller fler hästar får ej ridas i bredd

Ta hänsyn till övriga ryttare och hästar på ridbana

HÄSTENS FÄRGER

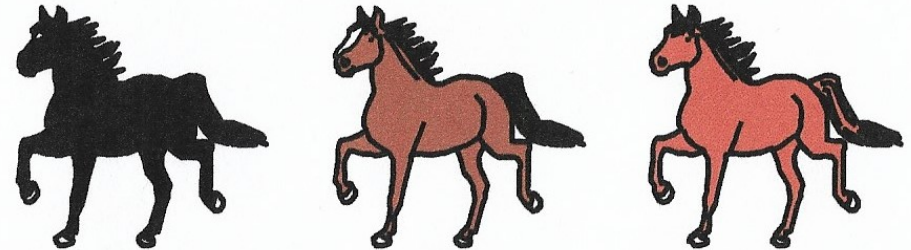
HELA FÄRGER:

Täckhären har en färg. Till dessa hör:

Svart: Täckhår och skyddshår är helt svarta. (Rapp)

Brun: Täckhåren är bruna. Skyddshåren är svarta.

Fux: Täckhår i röda nyanser. Skyddshår i samma färg som täckhåren eller ljusare.



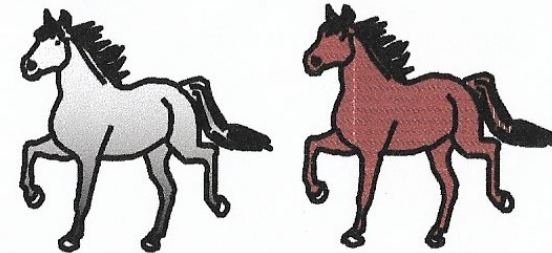
BLANDADE FÄRGER:

Täckhären har en grundfärg blandade med vita hår. Till dessa hör:

Skimmel: Vit färg överväger. En konstant skimmel har samma färg livet ut.

En avblekbar skimmel blir ljusare för varje håravfällning.

Stickelhårig: Vita hår inblandade i någon av de hela färgerna.

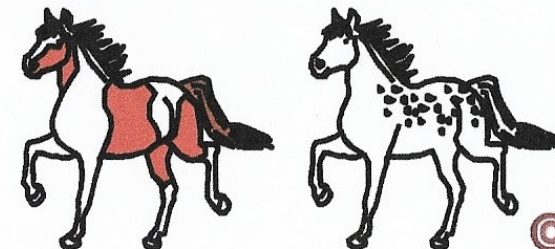


BROKIGA FÄRGER:

Täckhären har flera färger i stora tydligt avgränsade fält. Till dessa hör:

Skäck: Stora oregelbundna fält. Skarpt avgränsade från den egentliga grundfärgen.

Tigrerad: Runda fläckar på vit botten.



© Ulrika Pernler

De fyra instinkterna

Hästen har trots allt bara hängt ihop med oss människor en liten del av all sin tid på jorden, därför ska man komma ihåg att beteendet hos våra tama hästar i stort sett är detsamma som hos de vilda. Dom flesta av hästens reaktioner och de situationer som uppstår går att koppla ihop med någon av hästens huvudinstinkter – flykt, flock, foder eller fortplantning.

Flykt – hästens försvar

Hästen är ett flyktdjur, vilket innebär att den har en medfödd instinkt att fly från faror. Hästens sinnen är också väl utvecklade just för att den ska kunna upptäcka farorna i tid. En främmande lukt, rörelse eller ljud kan betyda fara och därför är hästen hela tiden på sin vakt, redo att ta till flykten. En häst kan till och med sova stående.

Eftersom flykten är hästens främsta försvar är det så att föl föds med väldigt långa ben, vilket gör dem snabba. Redan ett par timmar efter födseln kan en fölunge följa sin flock på flykt.

Flock – den viktiga rangordningen

Hästar som lever i full frihet, gör det tillsammans med andra hästar i flock. Hästens flockstruktur består vanligtvis av en vuxen hingst, 2-4 vuxna ston och deras avkommor. Både ungston och unghingstar lämnar normalt den flock de fötts i någon gång mellan de är 1 till 4 år, för att söka sig till en ny. I gruppen finns en inbördes rangordning, vilket ger hästarna i flocken trygghet. Vi människor kan aldrig ersätta den sociala trygghet som hästarna ger varandra, därför ska hästar leva tillsammans med andra hästar. Men, även om du som människa inte kan ersätta betydelsen av andra hästkompisar så är det inte desto mindre viktigt att du är en tydlig ledare i den lilla grupp där du och hästen ingår.

Rangordningen märks nästan bara när det är något som ska göras, och som inte alla hästarna i flocken kan göra samtidigt. Till exempel när det är dags att dricka, då är det den häst som står högst i rang som dricker först. Om någon försöker tränga sig fram och dricka samtidigt blir den direkt tillrättvisad. Den starkaste hästen börjar med att se hotfull ut – viftar med svansen och lägger öronen bakåt. Räcker inte det, gör den ett utfall med blottade tänder och hugger efter den oförskämda hästen som trängt sig på.

FODER

Hästens matsmältningskanal är uppbyggd för att hantera stora mängder växtråd. Därför är hö eller hösilage den absolut viktigaste komponenten i hästens foderstat. En häst bör utfodras minst tre gånger per dag.

Hästens kostcirkel indelas i grovfoder, kraftfoder, saffoder samt mineraler och vitaminer.

Grovfoder/ stråfoder Hit räknas *hö, hösilage och halm*. Ett bra hö eller hösilage täcker till stor del hästens näringsbehov. En analys talar om vad fodret innehåller i näringsväg samt om det har en hygieniskt bra kvalitet, det vill säga inte innehåller mögel.

Hö består av torkat gräs. Hösilage är gräs som konserverats och plastats in. Det är dammfritt och smakligt.

Halm har lågt näringsvärde och används mest som strö men ska inte underskattas som bukfylla. Den stora mängden växtråd är bra för hästens fodersmältning. Särskilt hästar som står på spån, papper eller torv kan behöva extra halm att äta för att förhindra tarmrubbingar.

Kraftfoder Den arbetande hästen behöver också äta mer koncentrerat foder- kraftfoder. *Havre* kan ges hel eller krossad. Hel havre håller näringsvärdet längre. Hästar som har svårt att sätta hull kan även utfodras med *kornkross*. *Vetekli* kan ges fuktat i små doser som komplement till havren. Det har en gynnsam effekt på fodersmältningen.

Sojarmjöl och *linfrö* är proteinrika oljekraftfoder och gas till hästar med stort proteinbehov.

Det finns också en mängd *färdigblandade foder* med olika inriktning.

Saffoder Hit räknas fodermedel med hög vattenhalt. *Betfor, melass och morötter* bland annat.

Mineraler och vitaminer Foderstaten avgör om hästen behöver några extra mineraler och vitaminer. *Salt (saltsten), kalk och fosfor* är de mineraler som är viktigast för hästen. Mineralfoder finns både som pulver och i flytande form. Bland vitaminerna är det *A-, B-, D- och E-vitamin* som är viktiga för hästar.

Vatten Är livsviktigt för hästen. Vattnet ska hålla samma kvalitet som människans.



VISITATION

Att visitera hästen betyder att man ser över hästen och närmiljön för att upptäcka om något är fel, till exempel att hästen skulle vara sjuk.

Visitera alltid i samma ordning. Vid varje besök ska du stryka med din hand över rygg och ben. Alla skötare ska kunna svara på följande frågor: "Fanns det där igår?" och "Brukar det alltid kännas så här?". Den som dagligen sköter om hästen har bäst förutsättningar att känna till den bäst.

Belastning: Hästen ska belasta benen lika mycket. Det är normalt att hästen då och då vilar ett bakben. Vilar hästen ett framben är något fel.

Flanker: Är flankerna uppdragna kan det bero på att hästen inte druckit tillräckligt. Kolla vattenkoppen. Det kan också vara ett tecken på smärta från magen eller andningssvårigheter.

Krubbskick: Kontrollera att hästen ätit upp sitt foder.

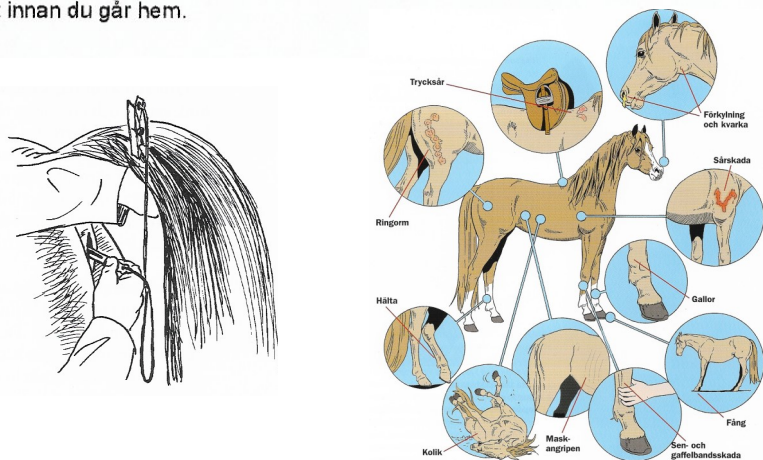
Muskler: Musklerna ska inte ömma för ett lätt tryck. Man känner igenom hästens muskler med handen. Hästen ska inte reagera genom att sjunka unden eller spänna emot. Alla hästar reagerar om man trycker för hårt, särskilt i ryggmuskulaturen, där kan hästar reagera väldigt olika.

Ben: Känn efter att det inte finns svullnad, värme, smärta eller sår.

Näsa och slemhinnor: Ett par droppar genomskinligt näsflöde räknas som normalt. Är flödet rikligare, tjockt och färgat gult tyder det på att hästen har en infektion.

Uppträdande: Se till att du känner till hästens normala uppträdande. Brukar den lägga öronen bakåt när man går förbi eller sparka i väggen när den får foder? Eller verkar den ovanligt trött? Har den börjat ligga oftare? Förändringar i beteendet kan bero på många olika saker. Till exempel att hästen växer, har ont någonstans, inte trivs med sin boxgranne.

Tänk på att alltid sköta om din häst även efter ridpasset. Så att du inte missar något innan du går hem.



Eventuellt kan den starka hästen behöva sparka efter den andra, men oftast är alla hästarna i flocken så medvetna om sin plats i ledet att det inte behövs. Ledarhästen kanske bara behöver klippa lite med en örat för att de andra ska stanna upp och snällt vänta på sin tur att släcka törsten.

Foder - bete, beta och äter beta

Vilda hästar letar mat och äter så gott som dygnet runt, lite beroende på årstid och hur tillgången på mat ser ut. För att i möjligaste mån efterlikna livet i frihet ska hästar på stall fodras minst tre gånger per dag, helst fler. Inte nödvändigtvis så mycket åt gången, men ofta. Det mår den bäst av såväl fysiskt som psykiskt.

Brist på sysselsättning kan skapa så kallade stallovanor; krubbitning, luftsnappning och vävning. Om hästen matas ur hand, kan det leda till att den blir "nafsig".

Fortplantning - för flockens överlevnad

Att föröka sig är en instinkt hos alla djur, så också för hästen. En hingst kan lukta sig till ett sto på en halv kilometers avstånd! I fritt tillstånd finns det ston och hingstar i en flock, men för att hästarna ska bli lättare att hantera och ha tillsammans låter man ofta kastrera hingstarna så att dom inte längre kan fortplanta sig - en kastrerad hingst kallas för valack.

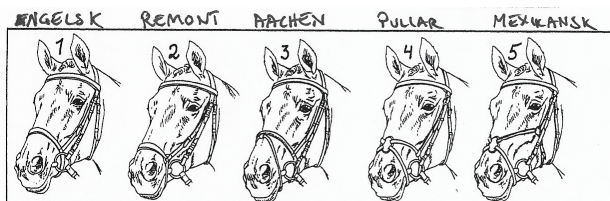
Vilda hästar dásar till då och då under dagens lopp och vilar gärna också under dygnets allra mörkaste timmar, mellan midnatt och gryning. Den stund på dygnet då hela naturen vilar. Det är också under denna tid som de flesta föl föds, eftersom risken för att flocken ska sätta iväg på flykt och överge sto och föl är minst.



Hästen skyggar och tar till flyktinstinkten.

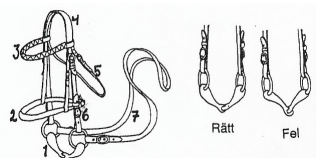


Hästens utrustning- och tillpassning



Inget tränis håller om man inte sköter det. Tvätta av det varje dag med sadeltvål och lite vatten. I bland kan man behöva olja eller fetta in tränset, använd dig då av olja eller läderfett utan kemikalier. Annars kommer tränset att tappa formen eller gå sönder. Det samma händer också om man oljar / fettar in lädret för mycket / ofta. Det gäller inte bara att sköta tränset utan man måste också kunna spädda det rätt för att det ska fungera.

Börja alltid med att kontrollera att inte pannbandet är för kort. Ett för kort pannband gör att nackstycket trycker på hästens öron, vilket kan skapa obehag samt skav. Sidstyckena ska avpassas så att det bildas 1-2 små rynkor i mungipan. Se det som en riktlinje, sitter bettet för högt (om sidstyckena är för korta) blir det obehagligt för hästen. Det stramar och kan skava. Hänger bettet å andra sidan för långt ned i munnen kommer det att slå mot hästens tänder.

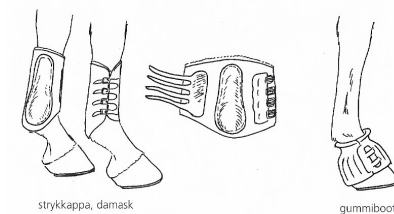
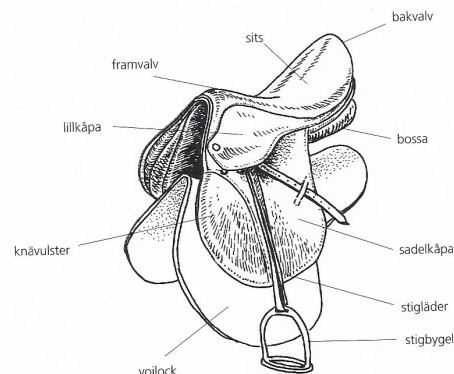


Han frestas också att börja leka med bettet, kanske bita tag, kanske sticka tungan över bettet. Då blir det svårare att kommunicera med hästen. Käkremmen ska spännas så att man enkelt får in en knuten hand mellan remmen och ganaschen. Sitter den för hårt kan hästen få svårt att andas. Nosgrimmor finns många olika som spännas på skilda sätt. Se till att tränset sitter rakt, och att alla remmar sitter i sina söljor så att de inte stör hästen.

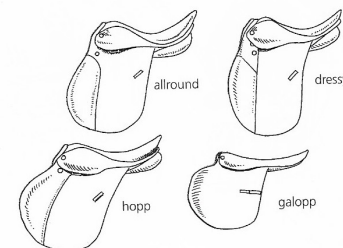
2. Remont / Hannoveransk nosgrimma. Används ofta på unga hästar, därav namnet. Den håller bettet stadigt i munnen. Ska spännas 6,5-7,5 cm ovan näsborrarna, remmen ska gå nedanför bettet, man ska få in två fingrar mellan nosgrimman och nosryggen när den är spänd.

3. Aachen grimma. Består av två delar, nosgrimma, dels en extra rem-aachen. Grimman används på hästar som gapar. Aachenremmen tar bort framåtbjudn. Vanligaste typen av nosgrimma, spännas ovanför bettet och under sidstyckena.

4.5. Pullargrimma. En annan variant av aachengrimma. Krysset på nosgrimman ska sitta mitt på nosryggen. Används på heta hästar, som ligger på!



(Tänk på att spännen ska stängas bakåt.)

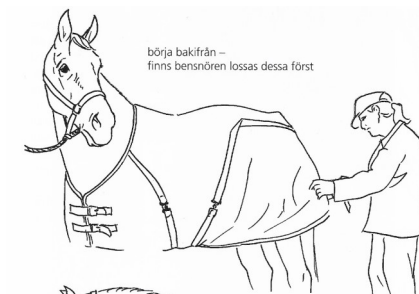


All utrustning ska hållas hel och ren. Läder rengörs varje dag, och smörjs in vid behov. Schabrak och benskydd borstas rena varje dag. Hästens täcken ska även de borstas rena. Tvättar man utetäcken så blir impregneringen sämre.

Ta av och lägga på täcket

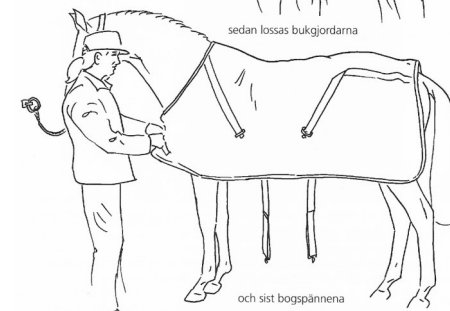
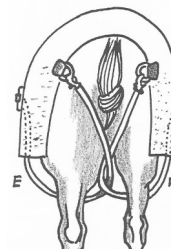
När hästens täcke ska tas av börjar man alltid bakifrån. Om täcket har bensnören lossar man dem först. Därefter lossar man bukjorderna eller -gjordarna och sist bogspännet. Då bogspännet hela tiden är stängt kan inte täcket glida bakåt medan övriga spännen lossas. Börjar man tvärtom med bogspännet kan täcket lätt glida bakåt och skrämma hästen genom att bukjordarna hamnar i skapet. Lika illa kan det gå om man glömmar bakbenens bensnören och tar av täcket. Händer det en orolig häst kan den slå sig fri.

Täcket läggs på genom att man placerar det långt fram på hästen. Sedan drar man det bakåt till rätt läge. Härremmen lägger sig



börja bakifrån – finns bensnören lossas dessa först

då åt rätt håll och skav eller tryck undviks. Bogspännet fästs först, därefter bukjord och eventuella bensnören. Det är viktigt att bukjorderna spännas ordentligt utan att irriterar hästen. Ett bra täcke ska ligga på plats fortfarande efter en hel natt. Ett dåligt pålagt täcke blir lätt söndertrampat, vilket innebär en kostnad av åtskilliga hundralappar och risk för skador på hästen.



sedan lossas bukjordarna och sist bogspännena