



Välkommen
till stallet!





Hej!
Är du också ny
i stallet?

En smula hästvett räcker långt

En hel del skiljer oss från våra fyrbenta vänner. Det här häftet är en liten guide i konsten att umgås med hästar på ett smart och säkert sätt. Allra mest handlar det om att förstå sig på hur hästen betar sig och reagerar i olika situationer. När du vet vad som verkar skrämmande för hästen och vad som får den trygg – då blir stunden i stallet både roligare och säkrare.

Välkommen till stallet!

Flur är det med humöret?

Medan vi människor pratar tusentals olika språk, har hästarna ett och samma oavsett var i världen de bor. Hästarna talar med hela kroppen.

Med tiden lär du dig att tyda även små variationer i hästens kroppsspråk, men redan från dag ett kan du se om en häst är arg eller glad. Det syns på öronen.


Glad och nyfiken: öronen spetsade framåt.

Arg eller irriterad: öronen slickade bakåt. Ena örat riktat bakåt kan däremot betyda att hästen lyssnar.

Häst i vila, avslappnad: öronen lite åt sidorna. Väck den varligt.

En rädd häst: visar ofta vitögat, kroppen är på helspänn och öronen spelar åt alla håll.





Hej!
Kul att ses!

Å sin vakt.
m det lurar
arna...

Usch! En sån där blods
Vänta du bara tills d
smaka på min svan

Så fungerar hästens sinnen

Hörsel: Hästen upptäcker faror bland annat genom sin goda hörsel. Med sina parabolliknande öron fångar de upp ljud från alla håll och kanter. Hästen är känslig för olika tonlägen och hör skillnad på en arg eller glad röst.

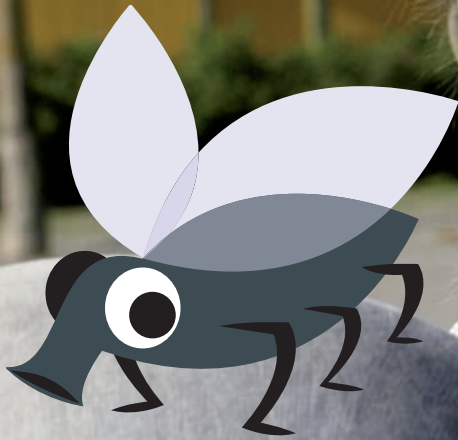
Syn: Ögonens placering gör att hästarna kan hålla uppsikt både framåt, bakåt och åt sidorna.

Känsel: En klapp på halsen gillar de flesta hästar. Vissa är kittliga och rycker till för minsta fluga, så undvik att klappa med fjäderlätt hand.

Smak: Om hästen själv kan välja så äter den helst gräs. I brist på det äter den även annat från växtriket. Hästar gillar sött och ogillar surt.

Lukt: Hästar kan känna igen varandra på lukten – och talar med hela kroppen.

ugare...
u får
s!





Så förtjänar du hästens respekt:

Var konsekvent – gör på samma sätt varje gång.

Använd enkla och tydliga signaler – låtta för dig att använda och för hästen att förstå.

Var vänlig, bestämd och lugn. Tålmod är ett nyckelord i all hästhantering.

flästar trivs tillsammans

Trots att hästen har hängt ihop med oss människor i tusentals år, har våra tamhästar fortfarande kvar de instinkter som krävs för att överleva i full frihet.

Hästar är flockdjur så får de välja lever de ihop med andra hästar. Tillsammans kan de hjälpas åt att hålla koll på omgivningen och i flocken finns en inbördes rangordning som hästarna mår bra av. Så fort det är fler än en i hästens värld, krävs en ledare. Därför är det viktigt att hästen litar på dig och uppfattar dig som sin ledare. Ett lyckat ledarskap bygger på ett ömsesidigt förtroende. Respektera hästen men kräv också att hästen respekterar dig.

Smarta hästar springer för livet

Visst kan hästar bitas i fram och sparkas där bak, men om de kan välja så flyr de hellre än slåss. Så har de gjort sedan urminnes tider. I det vilda hänger hästarnas liv på att de hinner undan när något hotar och flyktinstinkten har inte försvunnit för att vi ställt dem på stall och hägnat in dem i hagar. Flykt är hästens bästa försvar.

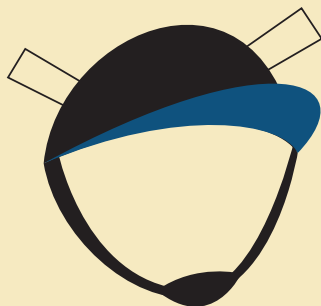
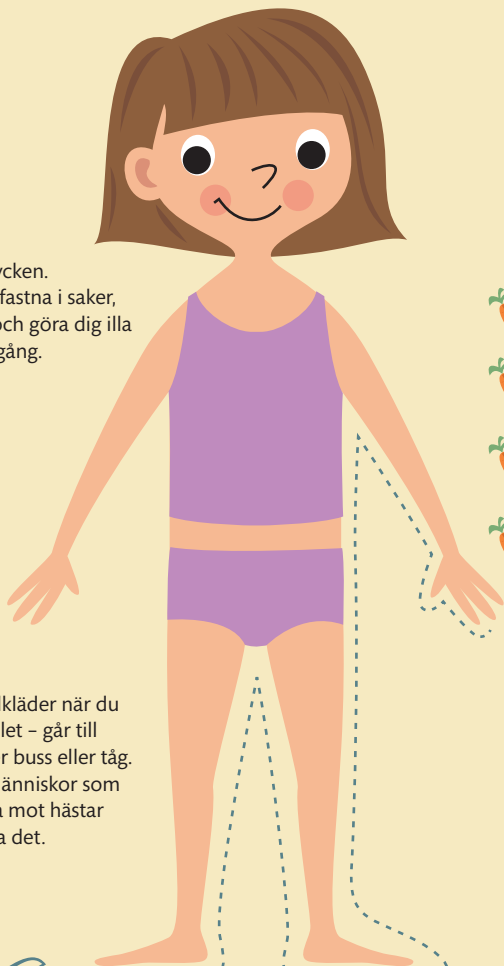
Hästar tänker inte logiskt och drar slutsatser som vi – de reagerar här och nu. Utan en tanke på vad som händer sen. Lär dig förstå hur hästen uppfattar sin omgivning så har du större chans att förutse olika situationer, undvika risker och vara beredd när något händer.

Rusta dig rätt





Oömma plagg är det som gäller. I stallet blir du smutsig – det ingår! Bra skor och godkänd hjälm är huvudsaken när du rider eller kör. De flesta anläggningar har hjälmar för utlåning medan du känner dig för om hästar är din grej eller inte.

Undvik smycken.
De kan lätt fastna i saker,
gå sönder och göra dig illa
på samma gång.

Undvik stallkläder när du
inte är i stallet – går till
affären, åker buss eller tåg.
Det finns människor som
är allergiska mot hästar
– respektera det.



Ridhjälm

-  Hjälmen ska vara CE-märkt.
-  Var noga med passformen, hjälmen skall sitta bra, vara lagom stor och bekväm.
-  Använd alltid hakbandet så att hjälmen sitter på, även om du ramlar av.
-  Byt ut hjälmen om den fått en ordentlig smäll.

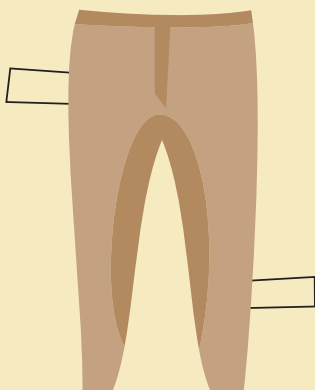


Handskar

Du ska aldrig ta av och på kläder när du sitter till häst utan att någon kunnig person på marken håller ett stadigt tag i hästen.

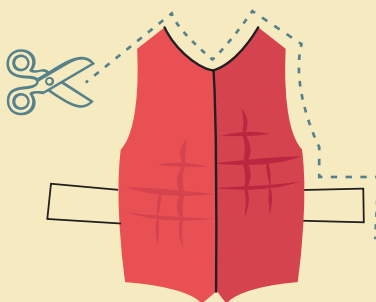


Långärmad tröja



Ridbyxor

Har du inte ridbyxor så fungerar det även med jeans eller andra oömma långbyxor i stallet.



Säkerhetsväst

Säkerhetsvästen ska vara CE-märkt.



När du köper säkerhetsväst är det viktigt att den känns bekväm och har rätt storlek.



Köp aldrig en väst "att växa i", den ger inte rätt skydd och kan – om oturen är framme – göra mer skada än nytta.



Ridstövlar

På fötterna är det rejäla skor eller stövlar med klack som gäller. Klacken gör att foten inte kan fastna i stigbygeln om olyckan skulle vara framme. Tänk på att om du har tjockare stövlar på vintern kan du behöva större stigbyglar. Du ska kunna få in två fingrar mellan stöveln och stigbygeln. Det finns även CE-märkta skyddsskor med ståltåhätta och spiktrampskydd.

Finna flera fel



Här är ett stall som inte är vidare värt säkert. Vad tycker du själv verkar galet? Se efter om dina synpunkter stämmer överens med förklaringarna på nästa uppslag.



Stallet är hästens hem

I ett bra stall står hästen ihop med andra hästar, men är samtidigt skyddad från sina grannar så att den kan äta i fred och få lugn och ro. Det finns regler i alla stall som är till för att både vi och våra fyrbenta vänner ska trivas. Det är ganska enkelt. På nästa sida hittar du exempel på regler som gäller i de flesta stall. Ta gärna reda på om det finns fler regler att rätta sig efter i det stall där du är.



Morötter och äpplen är populärt hästgodis. Fråga alltid hästägaren om lov innan du lägger godiset i krubban. Du bör inte mata hästen direkt ur handen, då kan den bli nafsigt.



Se till att **boxdörrarna är stängda**, en lös häst i stallet är en stor säkerhetsrisk för sig själv och för andra. **Gå bara in i boxen eller spiltan om du har ett ärende.** För mycket spring kan få den mest tålmodiga häst att bli trött och irriterad.

Redskap ska hänga på väggarna med piggarna inåt.



Lugn och ro är rätt melodi i stallet. Prata i normal samtalston. Hästar hör mycket bättre än vi människor, så visa hänsyn. **Prata alltid med hästen** när du närmar dig bakifrån. Ett enkelt "hej" brukar räcka för att göra hästen uppmärksam. **Spring bara i nödfall** och undvik häftiga rörelser. Hjälp åt att hålla koll på småbarnen i stallet.

Hundar som är med i stallet ska hållas kopplade.



Ordning och reda är nyckelord i stallet och en förutsättning för en säker miljö. **Stallgången ska inte blockeras** av vare sig utrustning eller slarvigt uppbundna hästar. Här ska det vara fritt fram. **Skräp ska plockas upp och slängas.** Ett fladdrande papper kan skrämma slag på snällaste kuse och sätta fart på hela gänget.

Rökning är totalt förbjudet i eller direkt utanför stallet.



Smycken och sandaler hör inte hemma i stallet. Dessutom är det **svårt att vara tillräckligt uppmärksam** på omgivningen om du lyssnar på musik, pratar i telefon eller skickar SMS.



Mmm...
stör mig inte mitt
i maten!

Världsviktiga vanor

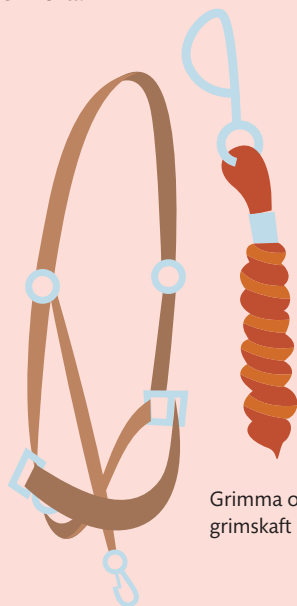
Hästar är vanedjur och mår bra av att veta vad som väntar. Ta reda på vilka rutiner som gäller i ditt stall så slipper både du och hästarna obehagliga överraskningar.

Foder på fasta tider, daglig utevistelse och regelbunden träning är exempel på sådant som får hästarna att må bra. Kunskap om hur du tar hand om en häst på bästa sätt är minst lika viktigt som att lära sig sitta rätt i sadeln. Hur du hanterar hästen från marken är många gånger en fingervisning om hur skicklig du är på att rida eller köra.

Ta ledningen

När du leder hästen ska den vara utrustad med minst grimma och grimskaft. Är du osäker på vilken kontroll du har på hästen kan du även använda ett grimskaft med kedja som träs genom grimman, eller ett ledträs.

Snurra aldrig grimskaftet runt handen. Gå på hästens vänstra sida. När du vänder hästen i boxen eller spiltan ska du vända den mot dig. Då riskerar du inte att bli klämd. Är du på promenad ska du vända den åt höger, så du går på hästens yttersida.



Grimma och grimskaft

Ryktråd

En häst behöver tillsyn varje dag, året om – det är halva nöjet. När andra idrottare packar ner utrustningen i väskan och åker hem så har vi fortfarande en hel del pyssel kvar i stallet. Att sköta om hästen är bland det första du får lära dig i stallet. Här är en del saker som kan vara bra att tänka på när du tar hand om hästen:



Även en lugn och lydig häst kan bli rädd och reagera plötsligt. Därför ska du alltid ha hästen uppbunden när du sköter den. Ta reda på var och hur du bäst binder upp hästen i ditt stall.



Sitt aldrig på knä, utan stå på huk när du exempelvis borstar benen. Då har du lättare att hinna undan om hästen skulle göra något oväntat.



Vissa hästar kan vara lite kittliga, så var inte alltför försiktig med borsten. Borsta i pälsens riktning. Börja vid halsen och jobba dig bakåt.




Ta för vana att hålla koll på hästen och lär dig tyda eventuella varningssignaler. Till exempel kan ett lyft bakben skvallra om att hästen tänker sparka. Öronen bakåt kan följas av ett hugg. En häst som pendlar med sänkt huvud från sida till sida med bakåtstrukna öron visar med all tydlighet att den är riktigt, riktigt ilsken. Håll dig på avstånd!

Sätt alltid din egen säkerhet först och ta inga onödiga risker.



Låt alltid hästen veta att du är på väg. Det gäller även om du bara varit borta en kort sväng för att hämta något. Även hästar som inte brukar sparkas kan göra det om de blir överraskade.

A close-up photograph of a white horse's head and neck. The horse is wearing a dark, textured halter with brass-colored buckles. A woman with long, wavy blonde hair, wearing a yellow long-sleeved shirt, is smiling and grooming the horse's neck with a wooden-backed brush. The background is dark with some horizontal light streaks.

iihh!
Borsta liiite
hårdare!



pfruust!
Jag älskar att vara
ute i skogen!

Sitt upp

Den säkraste ridningen är den där du använder sunt förnuft och inte utsätter dig och hästen för onödiga risker. Låter väl enkelt? En bra riktlinje är att aldrig rida eller köra fortare än att du har hästen under kontroll.

Tänk på att kolla utrustningen innan du ger dig av. Är alla sömmar hela, sadelgjorden spänd, tömmarna på plats och sitter allt som det ska? Tänk på att hästen ska stå still när du sitter upp och dunska inte ner i sadeln. Mobilen är bra att ha med om något händer – men att prata i telefon när du rider eller kör är en solklar säkerhetsrisk. Ring bara i nödfall.

Innan du ger dig ut i skog och mark bör du kunna hantera hästen i alla tre gångarterna – skritt, trav och galopp. Hästar har en förmåga att bli extra uppspelta när de kommer ut i naturen. Allra helst vid öppna fält och andra stora ytor som lockar både häst och ryttare till sköna galopper.

Ut ska du helst rida i sällskap med någon. Tänk på att hålla bra avstånd mellan hästarna – omkring tre meter. Är ni många, rid två och två och se till att hålla ihop gruppen.



Innan ni rider iväg, skriv gärna på anslagstavlan vilken runda ni planerar att rida och vilken tid ni beräknar vara tillbaka. Då har era stallkompisar koll på var de kan hitta er om olyckan är framme.



Varning för korsande ridväg.



Förbud mot ridning och körning.
Däremot får du leda hästen här.



Gång- och cykelväg.
Förbjudet att rida och köra här.

Käpphästar i trafiken

Att rida i trafik innebär alltid en risk. Kan ni så välj i första hand ridstigar och andra otrafikerade vägar.

Tänk på det här:

Rid eller kör på höger sida av vägen så nära kanten som möjligt.

Låt aldrig hästar invänta varandra på varsin sida av vägbanan. Hästar är flockdjur och i värsta fall kan en häst kasta sig efter den del av flocken som redan passerat över vägen.

Om ni ska svänga, ge alltid tecken i god tid så att alla i gruppen och övriga trafikanter är förberedda.

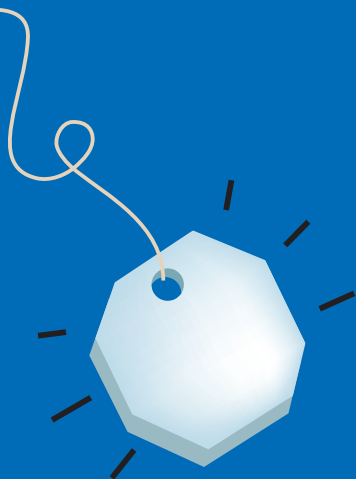
Mörkret kommer snabbt på hösten, vintern och våren. Sätt på reflexerna även om det är ljus när du rider iväg. En riden häst bör ha reflexer lågt på varje ben, dessutom ska rytturen ha reflexer för att synas ordentligt. När du kör måste vagnen ha lykta med vitt ljus framåt, lykta med rött ljus bakåt, orange reflex åt sidan och två röda reflexer bak.

Första Hjälpen-utbildning är en bra idé!

Tyvärr händer det ibland att någon blir allvarligt skadad i eller omkring stallet. I ett sådant läge är det inte alltid lätt att veta vad som ska göras. Till exempel händer det att den skadade flyttas eller lyfts i onödan. Hjälpm, skyddsväst eller stövlar tas av – som egentligen borde ha fått sitta på. Man menar väl, men följden kan bli att skadan förvärras. Samtidigt är det absolut nödvändigt att den skadade kan andas och av den anledningen kan man ibland bli tvungen att vända personen. En sak som aldrig är fel är att hålla den skadade personen varm tills hjälp kommer. Använd vad som finns till hands – en filt, jacka eller ett hästtäck. Tala även lugnande med den skadade.

För att veta vad som är rätt och riktigt att göra på en olycksplats behövs kunskap. Därför kan det vara en bra idé att stallet anordnar en Första Hjälpen-utbildning, eller att du som privat hästägare anmäler dig till en kurs.

Om du ringer 112, försök behålla lugnet och var beredd på att svara på frågor: Vad har hänt? Var behövs hjälpen? Vem är du som ringer? Vilka typer av skador gäller det?



Viktiga telefonnummer:

Min instruktör: _ _ _ _ _

Stallet: _ _ _ _ _

_ _ _ _ _

_ _ _ _ _

_ _ _ _ _



Säkerhet handlar mycket om att förstå
hur hästar betar sig i olika situationer.
Det här är en liten guide i konsten att umgås
med hästar på ett smart och säkert sätt.

**Konsument
verket • KO**

Box 48, 651 02 KARLSTAD • Telefon: 0771-42 33 00

Den här foldern är producerad av Konsumentverket. Text och foto: Jessica Bergström.
Illustration: Ingela Peterson Arrhenius. Form: Lena-Maria Trast/Formfarmen AB. Tryck: Tryckeri AB Knappen.
Innehållet är faktagranskat av representanter för Svenska Ridsportförbundet, Svenska Travsportens
Centralförbund och Lantbrukarnas Riksförbund. Vill du beställa fler av den här broschyren, gå in på
www.konsumentverket.se/sakerhetsmaterial eller ring 0771-42 33 00.