**6.1 Tryggleiksrutinar Hest Allround, Hest ride-og køyresport og 2.års hest**

**A. RIDING**

Godkjent hjelm og eigna skotøy med hæl er påbudt ved all riding. Vi anbefaler bruk av sikkerhetsstigbøylar. Alle hestar som FFHS disponerer har sikkerhetsstigbøylar.

**Eleven sitt ansvar:**

* Å sjå til at hesten er forsvarleg utrusta
* Sjekke at sal og hodelag er i orden; at alle reimene er festat slik dei skal og at saumane er heile
* At bukgjorden er forsvarleg stramma
* At stigbøylereimane ikkje er slitne i saumen

**Læraren sitt ansvar:**

* Å ta hestar som er til fare for andre med sin oppførsel ut av undervisninga/bana. For eksempel ekstreme sparkarar eller våryre hingstar
* Sjå til forsvarleg avstand mellom ekvipasjane ved riding og opp/avstiging
* Lære elevane ”ridehallvett”(sjå vedlegg 1)

**B. SPRANGRIDING**

Sjå riding, i tillegg er det påbudt med sikkerhetsvest

**Læraren sitt ansvar:**

* Sørg for at dei som ventar på tur er plasserte rundt på bana slik at dei står trygt med omsyn til den som hoppar og dei andre hestane
* Sjekke alle avstandar mellom hinder før elevane begynner å hoppe
* Sjå til at det ikkje står hinderoppheng på støttene som ikkje det ligg bommar i
* Sjå til at hinderoppheng ikkje ligg på bakken
* Ha som grunnregel å ikkje byggje mur, grind og andre liknande hindertypar som er vanskeleg å rive, utan bom over
* Sjå til at alle bommane ligg slik at dei lett rullar ut av hinderopphenga
* Sjå til at markbom ligg på rett side av hinderet

**C. TerapiridING**

Sjå riding, det er hjelperen, dvs elev ved FFHS, sitt ansvar å sjå til at hesten er forsvarleg utrusta.

**Hjelparen sitt ansvar under ridetime:**

* Følgje ”tips(sjå vedlegg 2) for leiere av hestar ved handicapriding” etter beste evne

**Læraren sitt ansvar:**

* Sjå til forsvarleg avstand mellom ekvipasjane ved riding og opp/avstiging
* I samarbeid med fysioterapeut legge til rette eit opplegg der sikkerhet og tryggleik er sett i høgsetet både for ryttarar/brukarar og hjelparar
* Sjå til at kvar ryttar alltid har så mange hjelparar som han/ho har behov for

**D. Utstyrstimar**

Ved handtering av hest i stall gjeld stallreglane ved Norsk Fjordhestsenter, med enkelte unntak: Bl.a ved klipping. Dersom læraren vurderer det som sikrare, kan hesten bli bunden opp på gangen i staden for inne i boksen.

**Læraren sitt ansvar:**

* Å lære elevane å ta forholdsreglar ved handtering av hest på stallen

**E. Showtrening**

Godkjent hjelm er påbudt ved all riding, køyring, ungarsk post og snørekøyring

Godkjent sikkerhetsvest er påbudt ved all sprangriding, snørekøyring, ungarsk post, og galoppaktivitet i skolen sin regi.

**Eleven sitt ansvar:**

* Forsvarleg og riktig utrusta hestar til dei forskjellige aktivitetane
* At sal, hodelag og sele er festet riktig, at saumane er heile og gjorden forsvarleg stramma

Bl.a ungarsk post og snørekøyring er aktivitetar som inneber ein annan type risiko enn klassisk riding eller køyring. Det er da viktig at både lærarane og elevane er innforstått med dette.

**F. køyreundervisning**

***Ved påseling***

**Eleven sitt ansvar:**

* Sjekka at selen er heil i saum og lær
* Ha på seg godkjent hjelm, og elles rette klede for været
* Taumar skal vere kveila rundt ryggreim, som vist av instruktør

**Læraren sitt ansvar:**

* Sjå til at rett bitt vert brukt på den einskilde hesten
* Sjekka at selen er rett stilt inn på den einskilde hesten
* Del ut pisk til kvar ekvipasje

***Ved forspenning***

I køyreundervisninga skal det vere to personar med ved forspenning. Det skal vere to personar i vogna under sjølv køyringa, dersom ikkje anna er bestemt av instruktør.

**Eleven sitt ansvar:**

* Hesten skal gå inn i draga dersom ikkje anna er bestemt av instruktør
* Ein person skal stå framom hesten, og halde i taumane
* Taumane skal liggja fritt over ryggen til hesten, utan fare for at dei dett ned
* Dragopphenga skal festast til draga fyrst, så trekklinene, til slutt bakselen
* Kusken skal ved påstiging i vogna halde seg fast i vogna med same hand som han held taumane i
* Personen som held hesten skal halde til kusken har sett seg på taumane, festa dei bak, har pisken i rett stilling i høgre hand og gjeve beskjed om at hjelparen kan sleppe og kome å setje seg

**Læraren sitt ansvar:**

* Sjekka at den einskilde hesten er rett forspent
* Sjå til at den einskilde hesten vert forspent på ein forsvarleg plass
* Passe på at alle hestane er klare før gruppa går frå forspenningsplassen
* Ha med kniv og/eller tang.

***Under køyring på utebana***

**Eleven sitt ansvar:**

* Gjere det han får beskjed om av instruktør
* Gje melding dersom han kjenner seg utrygg på noko måte
* Følgje venstreregel ved passering av andre ekvipasjar

**Læraren sitt ansvar:**

* Gje eleven oppgåver han meiner eleven har føresetnader for å kunne klare
* Differensiere oppgåvene han gjev elevane ut frå det han meiner elevane kan meistre
* Ta hestar han meiner er til fare for seg sjølv og andre ut av undervisninga
* Vere på vakt for hestar og kuskar som ikkje meistrar oppgåve dei vert sett til
* Stengje porten til utebana så snart alle ekvipasjane er komne inn

***Ved køyring langs trafikkert veg***

**Eleven sitt ansvar:**

* Halde hesten plassert rett i vegbana etter tilvising frå instruktør
* Forholde seg til generelle trafikkreglar for køyrety
* Halde ein hestelengde avstand til neste ekvipasje
* Sjå til at hest og vogn er rett utrusta med refleks
* Groomen syner ved å gjere teikn med armane kvar ekvipasjen skal i eit vegkryss
* Hesten skal berre skritte
* Kusken skal alltid ha pisk i høgre hand

**Læraren sitt ansvar:**

* Ikkje sleppe hest og elev ut i trafikken før han meiner dette er forsvarleg
* Informere eleven om korleis ein skal oppføre seg i trafikk med hest og vogn
* Informere eleven generelt om trafikkreglar
* Gje teikn til andre trafikantar med armane om kvar kolonna skal, spesielt i kryss

***Ved fråspenning***

**Eleven sitt ansvar:**

* Kusken vert sitjande med pisk og taumar i handa til groomen har stilt seg framom hesten med tak i taumane
* Kusken går ut av vogna forsiktig med handa han har taumane i på vogna
* Taumane heng fritt over ryggen til hesten utan fare for å falle ned
* Løyser bakselen, så trekkliner
* Den som set ned skal vere forsiktig med kvar han plasserer seg i høve til frambeina på hesten når han set draga ned
* Hesten skal gå rett fram til han er ute av draga
* Festar taumane forsvarleg
* Dersom ikkje reimer er surra opp, skal hjelparen passe på at trekkliner og opphaldsreimer ikkje sklir ned av hesten

**Læraren sitt ansvar:**

* Fråspenningsplassen er den same som forspenningsplassen
* Lærar er alltid til stades ved fråspenning

***Ved avseling***

**Elev sitt ansvar:**

* Henge selen forsvarleg opp på selerommet
* Vaske av og kveile opp taumar, som vist av instruktør

**Læraren sitt ansvar:**

* Samla inn piskar
* På slutten av dagen sjekkar instruktør at selane er hengt på rett plass og at dei er heile i saum og lær

***Ved byte av kusk***

**Elev sitt ansvar:**

* Kusken vert sitjande i vogna medan groomen går ut
* Kusken akar seg over på venstre side medan groomen stig oppi vogna på høgre side
* Kusken flyttar foten slik at taumen er fri
* Groomen flyttar foten over slik at han sit på taumane
* Kusken overlet taumane til groomen
* Den nye kusken får pisken av den nye groomen

**Læraren sitt ansvar:**

* Gjev beskjed om byte av kusk

***Dersom noko skulle gå gale***

Ved utspringing og liknande

**Elev sitt ansvar:**

* Halde seg roleg
* Gjere haldt
* Dersom kusk misser balanse, skal groom gripa taumane og gjere haldt
* Dersom groom misser balanse, skal kusk gjere haldt

**Kusk og groom på utspringaren:**

* Hald på taumane så langt det let seg gjera
* Ikkje styr i for krappe sirklar, då det er fare for at vogna kan velte
* Har hesten så lågt tempo at groomen kan hoppa av og ta hesten, gjer dette
* Ved ukontrollert rygging, bruk pisk

**Læraren sitt ansvar:**

* Opplyse elevane om kva ein bør gjera i ein slik situasjon
* Prøv å få tak i hesten ved hovudet
* Spenne hesten frå vogna, eventuelt skjæra han laus
* Dersom det er naudsynt, be ein av groomane springe etter hjelp
* Overhalda vanleg fyrstehjelpsrutinar

***Elles***

* Læraren kan påleggje ekvipasjar dobbelt sett med taumar, der han meiner dette er naudsynt.
* Elevar som nyttar eigne hestar i køyreundervisning har sjølv ansvar for at hesten er køyrevandt nok til å delta på FFHS si køyreundervisning. Læraren skal ha melding dersom privateigde hestar har vore til fare for seg sjølve og andre i køyresituasjonar ved tidlegare høve
* Så snart forspenning er ferdig skal kusken sitje i vogna til fråspenninga byrjar
* Ved spesielle høver kan læraren la kusken køyre utan groom.
* Ved spesielle høver kan instruktør la ekvipasjar spenne for og frå åleine

**G. Hovpleie/beslag undervisning**

Praksis i beslag foregår i stallen på Norsk Fjordhestsenter AS. Det nyttast kun hestar som er kjende og godtatt av lærar. Det skal være god plass og ryddig rundt hestane. Stallgang og spilltau kan nyttast dersom det er roleg i stallen, elles brukast skospilt.

Elevane er 2 stk. pr. hest og arbeider på skift (nr. 2 er medhjelper).

Sikkerhetsrutiner i behandling av hest, utstyr og riktig arbeidsstilling gåes igjennom før praksis.

Lærar er alltid til stades i timane.

Det skal alltid brukast forkle til beskyttelse.

Smårift som kan oppstå under arbeidet skal vaskast og desinfiserast før plastring.

Fjern sømmer og kost/rydd etter deg, men kost ikkje inn til hestane.

**H. innridING/ridIng og innkøYring av unghestar (prosjekthestar).**

Ved innriding/innkøyring av prosjekthestar skal ein bruke godkjent ridehjelm, sikkerhetsvest og skotøy med hæl.

Eventuelle unntak av bruk av sikkerhetsvest kan være korrigering (dressurriding) av voksne allereie innridde hestar. Det er ansvarleg lærar som gir fritak til bruk av sikkerhetsvest.

**Eleven sitt ansvar:**

* Å opptre roleg og å unngå brå bevegelsar/skriking.
* Å passe på at utstyret som blir brukt passer til hesten og er heil.(sjekk saumane i læret)
* Å gi læraren beskjed dersom eleven føler seg redd eller ikkje ønskjer å delta i arbeidet med hesten.

**Læraren sitt ansvar:**

* Å gjennomgå opplegget før timen slik at elevane er førebudde på kva som skal gjerast med hesten.
* Å opptre roleg
* Å sjekke utstyret som blir brukt.
* Å ha nok hjelparar på kvar hest.
* Passe på at hesten akseptere det som blir jobba med før ein fortset til neste trinnet.

Alt arbeidet med prosjekthestane bør fortrinnsvis foregå i ridehallen eller på eit avgrensa/innegjerda område.

**Å jobbe med unghestar/urutinerte hestar inneber eit større risiko enn ved ”vanleg riding”!!!**

1. **TurridING**

*Husk:*

* Hjelm, fottøy med hel, sikkerhetsvest og sal!
* Ha på refleksvest med nr, og refleks på hesten
* Pisk i venstre hand
* Ri på høgre side av vegen, heilt i kanten
* Hestene skal alltid gå på rekke med ein hestelengde avstand
* Ri aldri åleine
* Hestemøkk skal sparkast ut i grøfta
* Røyking på hesteryggen er ikkje tillete
* Passering av menneske, biler og liknande skjer i skritt
* Hels på alle de møter, da får dei eit positivt inntrykk av oss
* Gi beskjed til dei andre i stallen kvar du rir, og kor lenge du blir borte
* Alle skulehestar skal bare skrittast på tur
* Sjekk at hesten har brodder hvis det er glatt
* Ved møte og ved passering like ved baner som er i bruk skal hesten førast i skritt
* Hvis ein på noen måte føler seg usikker på egen kompetanse, heller leie hesten på tur i hodelag.

*Det viktigaste er å bruke hodet……..*

**Kos dokke på tur!!!**

**J. RUTINER VED STALLTENESTE OG I STALLEN**

**Morgon**: Stalltjenesta begynner kl. 07.00 kvar morgon

* Minst to fôrer høy/surfôr, veg fôret og gje fôr inn døra
* Ein fôrer kraftfôr
* Dei andre begynner å møkke
* Rullèr på kven som begynner å møkke/fôre

**Viktig**:

* Sjekk at vekta står på null når bøttene heng på. Bøttene veg forskjellig
* Det skal møkkast og flisast til alle skulehestane og prosjekthestar . Fjern hestepærer og våt flis, snu all flisa og jamn den ut.
* Bind opp hestane som står på boks under møkkinga.
* Resten begynner å koste stallgangen, fôrrom, sal- og selerom, skospilt og vaskespilt. Husk å tømme møkkabøttene.

Dette er teamarbeid, og då kan ingen gå før alt er gjort ferdig!!

**Kveld**: Kveldsfôringa starter kl. 20.30

* Kraftfôrvogna fylles opp til neste morgon.
* Møkke ridehallen og tømme møkkabøttene.

Elles er rutinane stort sett lik morgenfôring.

Gjør det til en vane…….

* Å sjekke at alle drikkekar fungerer
* Å sjekke at boksdørene er igjen, og klaffen er nede
* Å sjekke at halsringer og grimer på spilthestar er ok
* Å rydde vekk ting som ligg og slenger i stallgangen
* Å lukke fôrromsdøra skikkelig
* Å gå ei siste runde og høyre tilfredse hestar tygge…
* Å slukke alle lys.

***I STALLEN***

* Opptre alltid roleg i stallene og unngå brå bevegelser og springing
* Bruk leietau og grime ved forflytting av hest i stallen
* Rydd etter dykk i vaskespilt, skospilt, og salrom, også møkka

***GENERELT***

Leiing til/frå paddock foregår med grime og leietau helst med kjetting, ikkje i halsring eller lugg. Hingster bør ha grime på ute. Ved leiing lenger enn til paddock skal hodelag og refleksvest (ved skumring/kveld) samt hjem brukast.

**K. RUTINER FOR HINGSTAR.**

***Generelt:***

* Det er til ein kvar tid eigarar av hingstar som er ansvarleg for at hingsten blir handsama etter gjeldande reglar.
* Eigar av hingst er ansvarleg for dei handlingar og eventuelle skader hingsten påfører andre.
* Dersom andre enn eigar handterer hingsten, vil eigar fortsett vere ansvarleg for hingsten sine handlingar.
* Det er eigar sitt ansvar å forsikre seg om at dei som er sett til å handtere hingsten er kvalifisert til oppgåva.
* Dette gjeld likevel ikkje under testperioden for fjordhesthingstar kor Norsk Fjordhestsenter står som ansvarleg både for hingstar og sitt testpersonell.
* Oppfordrer alle til å ta hensyn rundt hingster.

***Hingstar på stall:***

* Ingen hingstar skal stå på spilltau.
* Hesteeigar er sjølv ansvarleg for at det blir gjort reint hos hingsten.
* Dersom hingsten kjem i boks på sida av ein annen hest og dei har vedvarande kjekling, må den som er ansvarleg for hingsten kontakte den som er ansvarleg for oppstalling og få til eit byte av plass.

***Utslepp av hingst:***

* Hingstar skal sleppast i eigne luftegardar.
* Den som slepper ut hingst er ansvarleg for at gjerder er i forsvarleg stand.
* Den som leiar ein hingst SKAL gjere andre møtande oppmerksame på at det er hingst dei møter.
* Hingstar SKAL leiast i vanleg trinse eller det kan nyttast hingstebitt/ grime m/kjetting.

***Bruk av hingst:***

* Eigar av hingst har eit særskilt ansvar for å sjå til at alt utstyr har ein slik kvalitet at det er funksjonelt for hingst.
* Ved riding pliktar den som har hingst å være spesielt merksam og ha forsvarleg avstand til andre hestar.
* Det er eigaren til hingsten som er ansvarleg for at hingsten blir handtert, ridd og køyrd av personar som er kyndige nok.
* Dersom ein eigar/brukar av hingst skulle komme i ein situasjon som likevel er vanskeleg må vedkommande søke hjelp i tide.
* Hingstar skal ha hingstemerke på hodelaget.

Hingstar som ikkje handterast etter regelverket skal straks visast bort og mister oppstalling og moglegheitene til å nytte hingsten i undervisning.

**L. bruk av Handicapheis ved NFHS**

*Heisen skal ikkje brukast av personar som ikkje har gjennomgått opplæring i bruk av heisen.*

Den aktuelle hesten skal på førhand vere trena til å tåle bruk av heisen, og at det vert løfta ein ryttar ned på og opp frå hesten med den, før nokon handicappa skal bruke denne.

Det skal vere tre personar tilstades ved bruk av heisen.

• Ein hestekyndig person til å halde hesten i rett position under heisen.

• To personar til å hjelpe rytteren til å få på seglet. Desse to gjer som følgande:

Ein person styrer heisen og ein person/instuktør sørger for at ryttaren kjem rett ned på hesten og vert sett i rett position.

Heisen skal til ei kvar tid den ikkje er i bruk settast heilt inn til veggen og seglet skal henge på krokane der. Dette for å unngå at nokon slår borti denne eller at det skal vere noko hengande hesten kan reagere på.

Spørsmål om bruk, melding om feil ol kan rettast til Fjordane Folkehøgskule Tlf 57 88 98 80.

**M. FORFLYTNING MELLOM UNDERVISNINGSSTADER**

Eleven skal bruke refleks dersom ein må bevege seg i mørket mellom skulen, Norsk Fjordhestsenter eller Idrettshallen ved undervisning. Ved bruk av sykkel skal sykkelen vere godkjent i forhold til krav i Trafikklova som t.d. refleks, lys og bremser og sykkelhjelm skal nyttast. Dette er eleven sitt ansvar.

"Ridehall-vett"



Sei ifrå når du går inn eller ut

* Opp- og avstiging skjer på midtlinja
* Venstre skulder mot venstre skulder
* Ikkje ”parkèr” på sporet
* Longering og sprang skal berre skje med alle andre rytterar sitt samtykke, eller til avsett tid.
* Elever ved FFHS kan kun hoppe dersom lærar er til stades.

**N. TIPS FOR LEIARAR AV HESTAR VED HANDICAP**

1. Sjå etter at gjorden er stramma.
2. Vær nøye ved på- og avstiging. Det er då dei fleste ulukkene skjer.
3. Gå heile tida ved hesten sin bog(skulder). Gå aldri framfor hesten og dra den etter deg
4. Hold heile tida ytterst i leietauet, dette skal være slakt. Ryttaren skal så mykje som mogeleg få ri sjølv, dersom han har føresetnader for det.
5. Hold god avstand til dei andre hestene.
6. Hold auge med ryttaren din. VER VÅKEN.
7. Slipp ikkje hesten om noko skjer.
8. Forklar ryttaren og hjelp denne etter anvisning frå ridelæraren.
9. Prat med rytterane, men ver stille når instruktøren pratar.
10. Ved vending gjennom bana skal du bytte side så fort som mogeleg etter at hesten er vendt inn på diagonalen, slik at du alltid går på hesten si innerside.
11. Følg med ryttaren. Ønskjer denne kvile så sei frå til instruktøren.
12. HUSK hesten kan reagere på mykje forskjellig, som plastposar, ting som bles langs bakken etc. VÆR DERFOR OPPMERKSOM.
13. Mist ikkje hovudet om noko hender. Ta det roleg og tenk.
14. Du har ikkje lov til å forlate hesten eller la nokon annan få ansvaret for den uten at instruktøren har gjeve tillatelse til dette.
15. HUSK DU ER SIKKERHETEN TIL RYTTAREN.
16. Mange handicappa har vanskeleg for å balansere seg etter ridinga. Hjelp ryttaren ut når det er behov for det.
17. HUSK det er opp til deg at også dei ryttarane som treng hjelp trivest på ridesenteret.

**O. RUTINER NÅR ULYKKA FØRST ER UTE**

På hestelinjene jobbar vi med dyr, og det gjer at det dessverre vil skje ulykker til trass for tryggleiksrutinane.

Ved uhell:

* 1. Lærar tar seg av eleven først og sikrar hesten om nødvendig, eventuelt ved hjelp av andre.
	2. Lærar vurderer skadene
	3. Vurder allmenntilstand
	4. Er eleven bevisst og klarer å gjere rede for seg
	5. Ser etter utvendige skader
	6. Tilkall fleire lærarar om muleg

Ved **tap av bevissthet**: sjekk for frie luftveier, om eleven puster og har puls. Ring 113 omgående. Start hjerte og lungeredning om nødvendig. Legg eleven i stabilt sideleie i samråd med helsepersonalet på 113.

**Ryggskader/nakke/hovud**: Når eleven har tydelege smerter i rygg, nakke og hovudregion samt vanskar med å bevege seg, skal eleven haldast i ro, og ring 113.

**Sårskader**: Mindre sår blir rensa og bandasjert, alvorlegare sårskader skal vidare til legevakta. Husk å sjekke når eleven fekk stivkrampevaksine

**Brudd/leddskader**: Ved mistanke om bruddskader skal eleven vidare til legevakta.

Ved **sjokk** vil eleven kan eleven bli bleik, kaldsvetter, hyperventilere, gjesper og føle kvalme. Legg eleven på ein jakke eller teppe og få opp føttene. Løsne på klede om nødvendig. Ring 113 for medisinsk vurdering

Ved mindre uhell anbefaler vi alltid eleven å reise til legen for å sjekke ut helsetilstanden.

Vi har ikkje anledning til å tvinge eleven til legevakta, men oppfordrar på det sterkaste.

Alle elevar som blir utsett for uhell blir følgt opp av internatleiar fram til kl.15.30. Frå kl.15.30 til kl.07.30 er det tilsynslærar som føl opp eleven med omsyn til tilsyn og mat.

Når uhell skjer på fritida skal eleven eller eventuelt medeleven straks ta kontakt med tilsynslærar som føl opp uhell.

Alle elevar som blir utsett for uhell må skrive ei intern skademelding og ansvarleg lærar skriv avviksmelding, ved alvorlege skader blir det også fylt ut ei skademelding til NAV.