

Klubbhandbok

Vår Vision

Ridklubben Udden skall vara en attraktiv samlingsplats för alla hästintresserade i vårt verksamhetsområde genom att erbjuda en bred hästverksamhet präglad av kunskande och engagemang i en trivsamt och välkomnande miljö.



Säker & Trygg Förening

1. Om klubbhandboken	<i>Fel! Bokmärket är inte definierat.</i>
2. Föreningsinformation	4
2.1 Årshjul	4
3. Roller och uppdrag	5
Styrelsen	5
Ridskoleverksamheten	6
Tävlingssektionen	7
Anläggningssektionen	8
Sektionen för ryttare och kuskar med funktionsvariation	9
Ungdomssektionen	10
2. Brandsäkerhet	11
3. Anläggning och lokaler	12
Handikappanpassat	12
Sopsortering	12
Maskinpark	12
Ventilation	12
Larm	12
Värme	12
Gasflaskor	12
4. Utemiljön i vår närhet	13
Hållbarhet	13
Anläggningsregler	13
Ridhusregler	14
5. Utrustning för verksamheten	15
6. Olycksfall	16
Hjärt- och lungräddning	16
Krisplan för föreningen	17
Handlingsplan vid tävling	18
Krisplan vid tävlingar	19
Krisgruppens kontaktpersoner	19
Hjärntrappa vid hjärnskakning	20
7. Föreningskultur & ledarskap	22
Försäkringar	22
Föreningskultur	23
Barnkonventionen	23
Likabehandlingsplan	23
Mobbning och trakasserier	23
Föräldrautbildning	23
Anmälan av missförhållanden	23
Ledarskap	24
Utbildning	24

Ledarskapspolicy _____	24
9. Alkohol och drogpolicy _____	25
10. Resor och transporter _____	26
Transport med buss _____	26
Transport med bil och släp _____	26
Körning av klubbens fordon _____	26
Resor med cykel _____	26
Uteridning _____	26
Instruktion avseende lastning och körning av Ridklubben Uddens hästar/ponnier _____	27
11. Övrig policy _____	29
Policy för ridskoleelever som tävlar ridskolehäst/ponny _____	29

1. Föreningsinformation

Föreningen Ridklubben Udden grundades år 1975. Ridklubben Udden är organisatoriskt/skattemässigt en ideell förening. Klubbens verksamhet regleras i av årsmöte fastställda stadgar. För Ridklubbens verksamhet ansvarar Styrelsen. Eftersom klubben bedriver verksamhet med ridskola och installning och har personal anställd innebär detta att styrelsen har ett arbetsgivaransvar, arbetsmiljöansvar, ansvar för ekonomi och skatter etc. Ridklubben är organiserad i sektioner med sektionsstyrelser som rapporterar till styrelsen. För ridskolan ansvarar ridlärarna som rapporterar månadsvis lägesrapporter till styrelsen. Syfte och ansvarsområden för respektive sektion framgår av beskrivningarna Roll och Uppdrag. På klubbens hemsida framgår även kontaktperson/sektionsordförande för respektive sektion.

2.1 Årshjul

Här nedan finns viktiga datum och händelser inom föreningen.

Januari	Februari	Mars	April
13e- Medlems-rapportering till SvRF	25e- LOK-rapportering Årsmöte Registerutdrag ledare (vartannat år)	Visionsmöte ridskola, styrelse, TS, US	
Maj	Juni	Juli	Augusti
		Hästarnas semester	Ridskolestart 25e- LOK-rapportering
September	Oktober	November	December
1a- sista ansökan investeringsbidrag	Ansökan tävlingar nästkommande år Visionsmöte ridskola, styrelse, TS, US	30e- sista ansökan Idrottslyftet	US Julshow

2. Roller och uppdrag

Styrelsen

Roll

Styrelsen består av ordförande och åtta ordinarie ledamöter, och väljs vid föreningens årsmöte. Den leds av ordförande och är en arbetsform för samarbete och planering. Vid behov kallas även andra deltagare. Ridklubben Uddens mål och visioner är utgångspunkt för arbetet i styrelsen.

Uppdrag

- Upprätta och utveckla "Mål och Visioner" för Ridklubben Udden.
- Leda klubbens utveckling i enlighet med mål och riktlinjer från Svenska Ridsportförbundet, Smålands Ridsportförbund och Ridklubben Udden.
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning.
- Verka för goda relationer mellan verksamhetsgrenar inom föreningen.
- Verka för goda relationer till kommun och samhälle.
- Ansvara för god ledarutveckling i föreningen.
- Bidra till att utveckla hästsporten i vårt närområde.
- Hävda gällande styrdokument och aktuell lagstiftning.
- Ta ansvar för föreningens ekonomi och göra ekonomiska prioriteringar efter verksamhetsnytta.
- Utveckla möjligheterna för alternativ finansiering via t ex fonder, bidrag mm.
- Erbjud medlemmarna tillgång till kompetent och professionell personal genom att vara en attraktiv arbetsgivare.
- Ansvara för driften av föreningens jordbruk.
- Ansvara för marknadsföring o sponsorverksamhet.
- Verka för att Ridklubben Udden ska vara en säker och trygg förening.
- Ansvara för kontakten med uppstallade hyresgäster.

Budget/Ekonomi

Styrelsens fastställer Attesträtt avseende AU, Ridskola respektive Sektioner och ansvarar för uppföljning av fastställd budget.

Ridskoleverksamheten

Roll

Ridskolan leds av verksamhetsansvarig som ansvarar inför Styrelsen.

Verksamhetsansvarig adjungeras vid behov till Styrelsens möten.

Målet för ridskoleverksamheten är att erbjuda hästverksamhet med hög kvalitet för elever i alla åldrar och på alla nivåer.

Uppdrag

- Planera, leda och utveckla ridskoleverksamheten.
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning.
- Verka för en god relation mellan verksamhetsgrenar inom föreningen.
- Ansvara för god hästhållning.
- Ansvara för dagligt underhåll av hagar och stängsel.
- Fortlöpande utbilda lektionshästar/ponnier.
- Ansvara för inköp av hästar/ponnier.
- Arbeta med rekrytering av nya elever.
- Planera och genomföra klubbävlingar.
- Möjliggöra tävlingsverksamhet för lektionsryttare.
- Ansvara för daglig skötsel av stall, ridhus/ridbanor och kontor.
- Verka för största möjliga kostnadseffektivitet i verksamheten.

Budget/Ekonomi

Ridskolechef och ridinstruktörer har attesträtt för inköp enligt gällande Attesträtt och ansvarar för uppföljning av fastställd budget för respektive ansvarsområde.

Tävlingssektionen

Roll

Tävlingssektionen (TS) leds av ordförande som utses inom Styrelsen. Till TS knyts grenledarna för respektive gren samt andra frivilliga som är intresserade av att arrangera tävlingar. En ridinstruktör kan adjungerad till TS. En aktiv tävlingsverksamhet är utgångspunkten för TS arbete.

Uppdrag

- Anordnar tävlingar i hoppning, dressyr, fälttävlan och körning på olika nivåer.
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubbens anläggning.
- Verka för goda relationer mellan verksamhetsgrenar inom föreningen.
- Planera föreningens tävlingstermin och budget för densamma.
- Tävlingstermin/tävlingsbudget beslutas av Styrelsen.
- Ansvara för kostnadsuppföljning avseende genomförda arrangemang.
- Utvärdera och utveckla tävlingsverksamheten.
- Påtala behov av inköp och underhåll av utrustning för tävlingsverksamheten.
- Tillsammans med AS ansvara för underhåll av Fälttävlansbanan och ridbanor inför tävlingar.
- Se till ryttarnas intressen och behov, och verkar för en utveckling av Ridklubben Uddens tävlingsryttare genom t ex gemensamma träningar.
- Verka för att Ridklubben Udden deltar med lag i de olika ridsportserierna.
- Verkar för att öka kunskapsnivån och gemenskapen bland föreningens medlemmar genom avsuttna aktiviteter.
- Ansvara för rekrytering och fortbildning av klubbens funktionärer.
- Uppmuntra föreningens medlemmar att tävla.
- Verka för största möjliga kostnadseffektivitet i tävlingsverksamheten.

Budget/Ekonomi

Ordföranden för TS har attesträtt för inköp och tävlingskostnader enligt gällande Attesträtt och ansvarar för uppföljning av fastställd budget.

Anläggningssektionen

Roll

Anläggningssektionen (AS) leds av ordförande som utses inom Styrelsen. I AS ingår frivilliga krafter med intresse för att jobba med underhåll av Ridklubben Uddens anläggning. AS ansvarar för investeringar samt Drift och Underhåll av anläggningen. Det dagliga underhållet (ex. att laga trasigt stängsel) och den dagliga områdesskötseln (ex. städning) och dagligt underhåll av ridhus och ridbanor ansvarar dock Ridskolan för.

En trivsamt och ändamålsenlig miljö på Ridklubben Uddens anläggning är utgångspunkten för AS arbete.

Uppdrag

- Planera och utföra löpande underhåll av byggnader, ridbanor och grönområde.
- Upprätta långsiktig underhållsplan
- Upprätta investeringsplan
- Ansvara för underhåll av föreningens maskinpark
- Tillsammans med TS ansvara för underhåll av Fälttävlansbanan och ridbanor inför tävlingar

Budget/Ekonomi

Ordföranden för AS har attesträtt för inköp enligt gällande Attesträtt och ansvarar för uppföljning av fastställd underhållsplan/budget.

Sektionen för ryttare och kuskar med funktionsvariation

Roll

Sektionen för ryttare med funktionsvariation leds av ordförande som utses inom Styrelsen. I sektionen ingår frivilliga krafter med intresse för att möjliggöra för funktionshindrade ryttare att delta i Ridklubben Uddens verksamheter. Tillgänglighet för alla är utgångspunkten för sektionens arbete.

Uppdrag

- Verka för hästaktiviteter för dessa ryttare
- Arbeta för ökad tillgänglighet för på klubbens anläggning
- Verka för en god anda och atmosfär på Ridklubben anläggning
- I samråd med TS verka för tävlingsverksamhet för ryttare med funktionsvariation
- Verka för största möjliga kostnadseffektivitet i verksamheten

Budget/Ekonomi

Inget eget budgetansvar finns för sektionen.

Ungdomssektionen

Roll

Ungdomssektionen (US) skall bestå av en styrelse med ordförande, ledamöter och suppleanter som väljs på ett eget årsmöte. Alla föreningens ungdomar upp till 26 år ingår i US och har rösträtt på allmänna möten. US ordförande ingår i föreningens styrelse.

Uppdrag

- Bedriva en aktiv och utvecklande verksamhet där alla klubbens ungdomars särintresse tillgodoses.
- Ge medlemmarna möjlighet till kurser både med och utan häst/ponny för att öka kunskapen om, och känslan för hästen/ponnyn.
- Utbilda och motivera de yngre medlemmarna till att överta ansvaret i US styrelse när de äldre slutar.
- Främja en god kontakt bland klubbens medlemmar under 26 år och därigenom skapa en demokratisk och kamratlig anda.
- Aktivt främja utbildning som leder till ett bra hästkunnande.
- Tillvarata ungdomars möjlighet och vilja att delta i föreningsverksamhet och demokratiska beslut.
- Verka för en stark VI-känsla och ett bra samarbete med klubbens styrelse, övriga sektioner, personal och andra verksamhetsinriktningar/åldersgrupper.
- Skapa en god kontakt med DUS och verka för ett aktivt och bra samarbete mellan ungdomssektionerna i distriktet.

Budget/Ekonomi

US hanterar eget konto och förfogar självständigt över intjänade medel.

2. Brandsäkerhet

På Ridklubben Udden finns en checklista som kontrolleras var tredje månad av ansvarig. I samband med dessa kontroller ses handbrandsläckare och brandvarnare i cafeteria, teorisal och kontorslokaler över. Ridskolans personal kontrollerar också att skyltar och nödbelysning i ridhusen fungerar tillfredsställande. Vid genomgången i stallbyggnaden kontrolleras utrymningsvägar och att nödtavlan, innehållande kniv, brandyxa, grimskaft är komplett samt att brandsläckare är fungerande. Checklistan signeras vid varje kontroll och arkiveras i pärm på kontoret.

Tävlingsledare vid tävling ansvarar för att funktionärer får brand och säkerhetsinformation vid aktuell tävling.

Vid större arrangemang i ridhusen får endast 150 personer vistas på läktaren och dessa ska förvisas om utrymningsvägarna.

En brandskyddsorganisation skall upprättas där vi i samarbete med brandkåren i Rockneby ska ta fram en plan för hur vi ska agera i händelse av brand.

En instruktion avseende agerande vid brand på anläggningen finns framtagen och anslås i stallet samt i ridhuset.

Om brand skulle uppstå på anläggningen använder vi oss av gräsplanen vid Magasinet som uppsamlingsplats.

Ridklubben Udden är sedan 2008 en rökfri anläggning, vilket innebär att rökning endast är tillåten utanför anläggningens område.

3. Anläggning och lokaler

Föreningen äger alla lokaler, ridbanor och stallbyggnader. Vi hyr ut ett visst antal boxar i stallet och uthyrningskontrakt finns för dessa. Den övriga delen av anläggningen hyrs ut vid enstaka tillfällen. Detta sker mer sällan och gäller vanligtvis endast ridbanorna.

Förutom att vi är en säker och trygg förening är vi även Energismart förening. Vi kartlägger och arbetar hela tiden med att spara energi och kostnader på anläggningen.



Handikappanpassat

Ridklubben Udden är en handikappanpassad anläggning. Det finns ramp och hiss in till ridhuset och en handikapptolett. Vi har även en speciell ramp för handikappade vid uppsittning vid ridning. Hissen kontrolleras av auktoriserad personal.

Sopsortering

Vi sorterar kartonger, plast och plåt var för sig. Vi pantar våra burkar och flaskor via Pantameras föreningspåsar.

Maskinpark

Viss besiktning plus egenkontroll görs på maskiner som finns på anläggningen. Checklista för egenkontroll avseende traktor finns i maskinhallen.

Ventilation

Fläktanordning kontrolleras med hjälp av elektriker.

Larm

Brandvarnare finns i ridhusbyggnadernas båda plan och kontrolleras regelbundet. Det finns även brandvarnare i Magasinet där viss övernattnings sker på sommaren.

Värme

Vi har under 2010 satt in värmepump med värmeförflyttare på båda våningarna i ridhusbyggnaden.

Gasflaskor

Gasflaskor till grill förvaras i maskinhallen. Informationsskylt finns.

4. Utemiljön i vår närhet

Att ta sig till och från Ridklubben Udden kan vara förenat med stora risker i trafikmiljön. De flesta av våra besökare färdas via E22:an till den smala och slingriga väg som leder till RK Udden. Transporterna sker i bil, på cykel eller moped. Någon bussförbindelse nära oss finns inte. Dessa stannar i så fall på E22:an, ca 3 km från klubben.

Idag är det vägräcken uppsatta på E22:an vid avfarten till RK Udden. Hastighetsgräns vid denna är 100 km/tim. Kommer man norrifrån, finns det ett bra delat körfält att göra vänstersväng från. Kommer man däremot söderifrån, så finns det inte särskilt stor plats att göra en högersväng på. Speciellt inte om man dessutom drar på ett hästsläp, som många av våra besökare gör.

Den mindre väg som leder från E22:an är en enskild väg som sköts av en vägsamfällighet. Två varningsskyltar avseende ryttare finns på denna. Hastighetsbegränsning med anledning av ridskolan saknas. Vägens smala utformning gör att man behöver vara uppmärksam inför mötande trafik. Under hösten 2017 har en ny mötesplats byggts till vilket underlättar möte på den smalaste delen av vägen till klubben.

Halkbekämpning av den lilla vägen ner till Udden, sköts av vägsamfälligheten.

Halkbekämpningen på anläggningen, sköter vi själva.

Hållbarhet

För att minska belastningen på vår miljö producerar Ridklubben Udden sitt eget grovfoder. Åkermarken gödslas främst med gödsel från klubbens hästar och genom gröngödsling samt att vi i största möjliga mån undviker att använda konstgödsel och besprutningsmedel.

Anläggningsregler

Eftersom vi handskas med djur krävs det att man är uppmärksam på säkerheten vid många olika tillfällen. På vår anläggning har vi därför satt upp anläggningsregler som gäller för just vår och som vi vill att samtliga som befinner sig där ska följa.

- ✓ Godkänd ridhjälm med knäppt hakband ska alltid användas vid ridning, longering, tömkörning eller körning av häst.
- ✓ Användning av mobiltelefon är inte tillåtet i samband med ridning eller körning.
- ✓ Terrängbanan får inte användas av ensam ryttare. Ryttaren ska också ha fälttävlanskort alt att medföljande vuxen har fälttävlanskort eller är tränare/ridlärare. Mobiltelefon skall finnas med vid träningen.
- ✓ Respektera de ridförbud som kan råda. Detta kan till exempel gälla inför tävling eller under betessäsongen.
- ✓ Ridning på vandringslederna är i alla lägen förbjudet! Vandringsleden är märkt med orange markeringar på träd, stolpar och stenar.
- ✓ Följ de regler som gäller för skötseln av anläggningen. Du ska t ex stänga alla dörrar efter dig, mocka efter din häst i ridhus, på ridbanor och parkeringsplatser.
- ✓ Använda hinder och utrustning på ett korrekt sätt. All utrustning som bommar, koner osv ska återlämnas på sin förvaringsplats. Om du vill använda några saker som en tidigare ryttare har plockat fram övertar du ansvaret för tillbakaplockningen. Fråga om du är osäker på var sakerna ska förvaras.
- ✓ Se till att boxen är rengjord om du använder tävlingsstallen.
- ✓ Hjälpa till med att hålla anläggningen i fint skick. Om du upptäcker problem eller fel ska du omedelbart åtgärda dessa eller rapportera dem vidare till ridklubbens personal.

- ✓ Respektera regler och anvisningar för parkering. Inga hästtransporter får parkeras på innergården framför ridhusen. Detta gäller också om du bara ska lasta ur eller i en häst. Denna regel är viktig för våra medlemmars säkerhet då innergården ska vara en trygg plats både för barn, barnvagnar, besökare - helt enkelt alla!
- ✓ Inga lösa hundar på anläggningen varken dag- eller kvällstid.

Ridhusregler

- ✓ Knacka innan du går in och invänta svar
- ✓ Skritta innanför spåret
- ✓ Gör inte halt på spåret
- ✓ Vid möte håll till höger
- ✓ Undvik att hoppa då andra rider i samma ridhus. Ta undan allt hindermaterial efter dig
- ✓ Täckan hängs på täckeshängarna. Inga täcken på sargen eller på staketet.
- ✓ Longering och tömkörning i ridhus och på ridbanorna får ej ske då andra ryttare rider på samma bana.
- ✓ Löshoppning sker söndagar före kl 11.00. Detta under förutsättning att banan inte är bokad för annat ändamål.
- ✓ Hundar är inte tillåtet på ridbanor eller i ridhus.

5. Utrustning för verksamheten

Alla under arton år ska ha säkerhetsväst vid all ridning på anläggningen. Västen ska vara nära intill på kroppen, jacka och tjockare tröja ska vara över västen.

Under året i ridgruppen "Lek o lär" samt första terminen i P1 så fungerar det att rida med en stövel med klack. Därefter ska alla ryttare ha ridsko med tillhörande shortshaps eller ridstövlar.

Hjälm används vid all ridning, tömkörning, longering och vid ledande av häst. Ungdomar under 15 år ska även ha hjälm i stallet vid hantering av häst.

Bilagor:

- Lämplig stallklädsel

OKEJ!

Hjälm är en självklarhet!

Håret bör vara uppsatt i hästsvans eller fläta.

Använd kläder som inte är allt för bylsiga blir det lättare för ridläraren att se din sits. Den tröja du väljer bör täcka axlarna, för att skydda om du ramlar av.

Handskar ger ett bättre grepp om tygeln och grimskaftet.

Byxorna bör vara mjuka, utan hårda sömmar på benens insidor. Ridbyxor är att föredra.

Ridstövlar eller shortshaps ger ett bra stöd för skänkeln. Skorna bör ha en tydlig klack, men inte vara så grova att de fastnar i stigbygeln.

Vi rekommenderar säkerhetsväst vid all ridning!

Ridklubben Udden



Lämplig stallklädsel

INTE OKEJ!

Hår som hänger i ansiktet kan vara störande och fastna.

Stora örhängen fastnar lätt i en svepande hästsvans. Man bör inte heller rida med piercing i ansiktet. Den bör tejpas innan.

Undvik att lyssna på musik i headset när du leder en häst. Du kan då bli ouppmärksam på något som hästen blir rädd för.

Rid aldrig med tuggummi. Det kan du sätta i halsen vid hastig rörelse.

En luvtröja eller halsduk kan lätt fastna i något du rider förbi.

Tänk på vad du har i fickorna. Skramlande nycklar kan störa en känslig häst.

Ordentliga skor är prio 1! Hästar är tunga och det är lätt hänt att de trampar på oss.

6. Olycksfall

Hjärt- och lungräddning

L = Läge

1. Se över olycksplatsen innan du springer fram till den skadade. Det kan finnas risker för både Dig och den skadade till exempel lös, orolig häst vid väg varna trafiken

A = Andning

- Kontrollera om den skadade andas. SE – LYSSNA – KÄNN
- Om den skadade inte andas skapa fri luftväg genom att böja huvudet försiktigt bakåt sätta två fingrar under hakan och lyfta upp underkäken
- kontrollera igen SE – LYSSNA – KÄNN
- Om den skadade fortfarande inte andas, gör mun-till-mun-andning genom att hålla kvar fri luftväg knip åt näsan, gapa stort och blåsa in genom munnen kontrollera att bröstkorgen höjer sig gör 10 inblåsningar – LARMA 112 – fortsatt med inblåsningarna
- Medvetslös person som andas skall ligga i framstupa sidoläge. Fortsätt övervaka den skadade

B = Blödning

1. Kraftig blödning behöver stoppas snabbt.
 - tryck ihop sårkanterna med tummarna och pressa kraftigt
 - lägg den skadade ner, men bibehåll fingertrycket hela tiden- håll den skadade kroppsdelen högt
 - förebygg cirkulationssvikt – skadechock genom att lägga benet högt
 - släpp inte trycket – be någon annan larma
2. Måttlig blödning stoppas genom att
 - lägga den skadade ner – hålla den skadade kroppsdelen högt
 - lägga ett förband och eventuellt ett tryckförband

C = Cirkulationssvikt, chock

1. Cirkulationssvikt kan uppstå vid stor inre och yttre blödning.

Symtom:

- matthet och slöhet
 - blek hud, blåa läppar, kallsvettig
 - snabb och flämtande andning, snabb och svag puls
 - törst
2. LARMA 112! Måste snabbt till sjukhus!
 - lägg den skadade ner – huvudet lågt och benen högt
 - stoppa synlig blödning
 - skydda mot kyla och kraftig värme
 - lindra smärta, placera den skadade i en bekvämställning
 - försök avleda ångest och oro, tala lugnande, sitt kvar hos den skadade
 - ge aldrig något att dricka
 - flytta inte den skadade i onödan
 3. Om den skadade är medvetslös
 - kolla andning och puls
 - ingen andning ingen puls – detta kräver hjärt-lung-räddning

- LARMA 112 så får Du instruktioner ta hjälp av någon som lärt sig hjärt-lung-räddning

Hjärtstartare

På ridklubben finns hjärtstartare tillgänglig i nedre hallen.

Krisplan för föreningen

1. En olycka eller kris inträffar.
2. Ring 112 vid akut olycka eller personskada och följ råden i ”första hjälpen”, vid ej akut sjukdom eller förfrågning ring 1177
3. Kontakta första namn i krisgruppen
4. Krisgruppen samlas eller har telefonkontakt
5. Krisgruppen sammanfattar läget och fördelar arbetsuppgifter.
6. Beroende på vad som hänt kontaktas polis. Kontakta också sjukhus, präst och på lämpligt sätt anhöriga.
7. De närmaste vännerna samlas och informeras vid dödsfall.
8. Övriga anställda informeras.
9. Krisgruppen sammanfattar läget med jämna mellanrum.
10. Media kontaktas eventuellt.
11. Praktiska angelägenheter ordnas.
12. En minnesstund kan arrangeras vid dödsfall.
13. Fortsatt information, stöd och hjälp till anhöriga, vänner och anställda.

Krisplanen anpassas till föreliggande behov. Nedan följer en kort förklaring till punkterna.

- Tänk på att dödsolyckor och allvarliga incidenter ska anmälas till Arbetsmiljöinspektionen.
- Via SOS Alarm får man hjälp från brandkår, polis, ambulans och präst.
- Kontakta i första hand nr 1 på listan, om man inte får svar hos den första så fortsatt på listan i den ordning de står tills man får svar. Lämna aldrig ett meddelande på telefonsvararen.
- Krisgruppen samlas på ridskolans kontor.
- Det är av yttersta vikt att vi har fyllig och rätt information om olyckan. Det är alltid bra att diskutera eventuella åtgärder inom gruppen i en stressituation. En ledare utses. Dagbok förs över den information vi får och de beslut vi fattar, och åtgärder vi vidtar. Dagboken kan vara värdefull i polis- och försäkringsutredning, och även en erfarenhet att dra lärdom av inför kommande kriser. Kontakter med anhöriga noteras.
- Enbart samtal som rör krisen skall kopplas till krisgruppen. Ordförande har ansvaret för kontakt med media.
- Vid dödsfall är det normalt polis som åker hem till de anhöriga och lämnar dödsbudet muntligen. Normalt bör aldrig föreningen överta den uppgiften eller försöka hinna före. Ha ett nära samtal med polis/präst om hur budet skall lämnas. I vissa fall kan det vara fördel om ordföranden eller ridskolechefen följer med.
- Det är viktigt att stämma av läget kontinuerligt med alla deltagarna i gruppen. Det är lätt att någon åtgärd glöms bort. Ny information kommer och förändrar tidigare beslut.
- Var beredd på att media kan höra av sig. Var klar på vad du ska säga. Ordförande eller ridskolechefen har ansvaret för kontakten med media och övriga får hänvisa till dessa personer.

- Det kan vara aktuellt med kontakter med försäkringsbolag och skadereglerare.
- Krisgruppen och framförallt ledningen bör vara klar över att ett långsiktigt arbete vidtar efter de akuta insatserna.
- Ändringar som blir i krisplanen t.ex. kontaktpersoner justeras av ordföranden.

Handlingsplan vid tävling

Utöver omhändertagande och transport av skadade personer och/eller hästar bör tävlingsledaren i förväg ha tänkt genom bl.a. följande:

- Vid stora tävlingar kan man förvarna ambulansstationen i Kalmar 0480-810 16 om evenemanget och var det äger rum
- Speakerns information till publiken om ev. skador och ev. avbrott i tävlingen
- Hästtransport bör finnas som kan föra skadad eller avlivad häst från platsen
- Vid behov försök skärma av kring skadad häst eller ryttare
- Eventuellt avbrytande av tävling detta avgör tävlingsledaren i samråd med överdomaren.
- Tävlingsledare vid tävling ansvarar för att funktionärer får brand- och säkerhetsinformation vid aktuell tävling.

Då det inträffat en allvarlig olycka i hästsammanhang kan det finnas många som har tagit illa vid sig och kan behöva stöd från krisgrupp för att bearbeta det inträffade och därmed kunna gå vidare på bästa möjliga sätt. Försök att så snart som möjligt finna en plats där de som så önskar kan träffas och tala om det inträffade.

Krisplan vid tävlingar

Vid varje tävling ska tävlingsledaren ansvar för säkerheten tillsammans med funktionärerna. På eller runt tävlingsområdet finns sjukvårdare med minst sjuksköterska kompetens. Sjukvårdaren ska ta hand om den skadade ryttaren vid olycksfall. Händer det något olycksfall i publiken hjälper sjukvårdaren till och strukturerar upp detta med hjälp av funktionärerna som finns i närheten.

Samtliga funktionärer vid tävlingen skall informeras om säkerhet och om vem som är sjukvårdare om något inträffar.

- Krisledare/huvudansvarig – kan vara tävlingsledaren, den enligt TR utsedde säkerhetsledaren eller annan lämplig person
- Styrelsens ordförande Christin Abrahamsson eller vice Ordförande är informationsansvariga från Ridklubben Udden
- Organisera och delegera uppgifter så att arbetet blir effektivt
- Sjukvårdare hämtar sjukvårdsutrustning – filt, bår
- Sjukvårdare för tävlingen tar hand om den skadade och vid behov larmar 112
- Sjukvårdare för tävlingen ansvarar för att innehållet i sjukvårdsväskan är aktuell och att bår finns tillgänglig
- Krisledare ser till att någon tar hand om övriga deltagare
- Krisledare ser till att någon tar hand om hästen/hästarna
- Då ambulans tillkallats, se till att någon möter vid infart och visar vägen
- Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med
- Vid dödsfall eller allvarliga olyckor inkallas krisgruppen
- Ställ i ordning cafeteria eller annan lokal till en lämplig minnesstund
- Tänk på att även andra tävlande eller funktionärer kan behöva hjälp att bearbeta det som inträffat
- När det lugnat ned sig samla de som vill och gå igenom vad som hände
- Ridklubben tar emot eventuella skadeståndsanspråk och lämnar vidare till vårt försäkringsbolag – utan att ta ställning i eventuella ansvarsfrågor

Krisgruppens kontaktpersoner

Anne Sabelström, Ordförande 070-3417136

Xxxx Verksamhetschef, 0723303233

Åsa Jägerbrink, Ambulanssjuksköterska, 070-5504954

Åsa Bratt, Läkare, 070-2548275

Sussie Kårlin, Kyrkoherde, 0706178863

Medieansvarig:

Anne Sabelström, Ordförande

Hjärntrappa vid hjärnskakning

Rehabilitering genom stegvis återgång till ridhus.
Hjärntrappan bör tillämpas av alla ryttare som misstänker eller har konstaterats ha en hjärnskakning. Med en korrekt handläggning och rehabilitering kommer den drabbade att kunna återgå till full aktivitet på ett tryggt och säkert sätt.



Steg 1

Hjärnvila

Mål: Återhämtning

Ryttaren ska vila helt både psykiskt och fysiskt. Inget tv-tittande, datorjobb eller läsläsning. Undvik fysisk aktivitet som höjer pulsen.

Steg 2

Lätt träning

Mål: Kunna utföra lättare arbete

Om du varit fri från besvär under 24 timmar kan du i steg två göra lättare träning utan att anstränga dig. Det kan vara lättare mockning, ryktning och att sadla.

Steg 3

Sitta till häst

Mål: Lägga till rörelse

Nu kan du sitta upp igen och göra ett lättare arbete, skritt och trav under lätttridning eller skogspromenad. Inget hårdare arbete i sadeln.

Steg 4

Börja rida mer

Mål: Ansträngning och koordination

Nu kan ridningen bli mer intensiv med succesivt ökad belastning

Steg 5

Börja träna fullt

Mål: Åter till full träning

Påbörja full träning till häst i din gren.

Steg 6

Återgång till tävling

Mål: vara fullt återställd

OBS! Detta schema är utarbetat för vuxna individer. Vid rehabilitering av hjärnskakningar hos barn gäller i princip samma riktlinjer. I dagsläget finns inga exakta rekommendationer annat än att man bör vara försiktigare och försöka styra rehabiliteringen och återgången till idrott i en långsammare takt än vad som gäller för vuxna.

Tänk på att:

- Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg i trappan

- Det ska gå minst 24 timmar utan symptom innan fysisk aktivitet bör påbörjas
- Får ryttaren symptom efter ett nytt steg ska aktiviteten avbrytas och total hjärnvila upprepas
- Om symptom uppstår vid två tillfällen avbryt rehabiliteringen och en medicinsk bedömning ska göras.

Källa och mer info: <https://www.ridsport.se/Utbildning/sakermedhast/hjarntroppan>

7. Föreningskultur & ledarskap

I detta avsnitt har vi skrivit samman informationen om föreningens arbete med trygga idrottsmiljöer, föreningens försäkringar och ledarskapspolicy.

Försäkringar

Personförsäkringar

From 1 januari 2015 är alla medlemmar i föreningar anslutna till Svenska ridsportförbundet omfattade av en olycksfallsförsäkring via sitt medlemskap via Länsförsäkringar. För ytterligare info se <http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Forsakring/>

Alla som rider eller på annat sätt sysslar med hästar bör ha en egen "Individuell olycksfallsförsäkring". Detta är även en rekommendation från Svenska Ridsportförbundet. För elever, barn ungdomar inom Kalmar kommuns verksamhetsområde finns en kommunal "Kommunal Kollektiv Olycksfallsförsäkring". Detta gäller under skoltid, fritid och lov. Vad som gäller i andra kommuner bör medlem (motsv) själv ta reda på.

Ridklubben Udden har även tecknat en "kollektiv olycksförsäkring för besökare".

Ryttare som löst tävlingslicens hos SvRF har en "Olycksfallsförsäkring genom licensen" men observera att denna försäkring endast gäller på tävlingsplatsen och under resan till och från tävlingen.

Alla funktionärer vid en tävling omfattas av en "Olycksfallsförsäkring" som Riksidrottsförbundet tecknat hos försäkringsbolaget Folksam. Denna försäkring gäller inte ryttare eller publik.

Ansvarsförsäkring

Alla hästägare, med hästar på Ridklubben Udden, skall själva ha en gällande "Ansvarsförsäkring". Denna ingår normalt som en del i hemförsäkringen. Försäkringen täcker skada som ägare eller häst kan orsaka annan person.

Hästförsäkring

Ridskolan har sina hästar försäkrade normalt med "Hästförsäkring - Liv och Veterinärvårdsförsäkring". Medlem med häst uppstallade på klubbens anläggning skall enl bcf hyresavtal hålla sin häst försäkrad.

Sakförsäkringar

Ridklubben har en företagsförsäkring för "Försäkring för Företag med Hästverksamhet" och fordon försäkrade genom "Fordonsförsäkring." Företagsförsäkringen innehåller även en "Ansvarsförsäkring".

Föreningskultur

Alla anställda, ledare och funktionärer i Ridklubben Udden ska uppträda på ett sportsligt och föredömligt sätt mot klubbens medlemmar, gäster och tävlande från andra föreningar samt vara goda förebilder för ungdomarna. Det är också viktigt att klubbens medlemmar uppträder på ett föredömligt sätt mot andra medlemmar, anställda och gäster på anläggningen. Svordomar, rasistiska uttryck, könsord eller liknande accepteras inte på anläggningen eller när man representerar klubben utanför anläggningen. Instruktörer och ledare måste föregå med gott exempel och visa beslutsamhet mot detta.

Barnkonventionen

Från och med 1 januari 2019 kommer vi att begära registerutdrag från samtliga nyanställda på klubben. Alla ledare över 15 år så som stallvärdar, ungdomsledare, tävlingsledare och nattvandrare kommer att behöva visa ett utdrag. Detta för att skapa en trygg och säker plats för alla barn och unga som vistas hos oss. Mer utförlig information om detta finns på hemsidan under "Om Udden".

Likabehandlingsplan

Alla medlemmar har lika värde oavsett kön, etnisk tillhörighet, ursprung eller åsikt. Alla medlemmar ska känna sig välkomna. Det finns övervägande del kvinnor i vår förening men även en andel män. Vi gör inte skillnad på kön och har blandade grupper efter kunskap. Vid tävling tävlar alla på lika villkor vilket är unikt för ridsporten.

Av föreningens anställda har vi övervägande del män och med blandade nationaliteter. I samarbete med kommunen har vi möjlighet att ge nyanlända möjlighet till jobb på vår klubb.

Mobbning och trakasserier

Alla former av mobbning och trakasserier är oacceptabelt inom Ridklubben Udden. Instruktörer och ledare ska vara extra observanta på om det förekommer. Om mobbning skulle förekomma ska instruktör/ledare tala igenom händelsen och klargöra vad som gäller för samtliga i gruppen. Mobbning och trakasserier ska rapporteras till styrelsen.

Föräldrautbildning

Vid varje nystartad nybörjargrupp arrangerar vi en kurs för de nya elevernas föräldrar. Under tiden eleverna har sin lektion får föräldrarna den informationen som de behöver nu när deras barn går på ridskola.

Det du som förälder behöver veta om:

- Hur en ideell förening fungerar
- Baskunskaper om häst- och stallkötsel
- Säkerhetsregler med häst

Anmälan av missförhållanden

Om man på något sätt får vetskap om att någon beter sig illa mot personer på klubben ska man i första hand kontakta styrelsen. Därefter utreds fallet av ansvariga. Är det däremot ett ärende som av avledning inte kan hanteras av styrelsen ska man vända sig till Idrottsombudsmannen. Det finns även en visselblåsartjänst om man känner att man inte vill eller vågar anmäla ekonomiska oegentligheter, övergrepp eller trakasserier. Den som anmäler här igenom är helt anonym.

Idrottsombudsmannen
Telefon 08 627 40 10
Epost idrottsombudsmannen@rf.se
Visselblåsartjänst [https://report.wistleb.com/riksidrottsförbundet](https://report.wistleb.com/riksidrottsforbundet)

Ledarskap

Utbildning

Fast anställda instruktörer i klubben ska ha minst instruktörsutbildning motsvarande de krav som framgår av Svenska Ridsportförbundet certifiering för skylten Ridskola. Ideella grenledare respektive lagledare inom Ridklubben Udden skall genomgå en introduktionsutbildning avseende klubbens mål och värderingsgrund.

Ledarskapspolicy

Som ledare på Ridklubben Udden ska du:

- Följa ridsportens etiska riktlinjer.
- Vara en god förebild för ridsporten och vår förening.
- Hälsa på personer du möter när du är i din roll.
- Vara påläst på de riktlinjer och policys som du är skyldig att följa.
- Vara medveten om att vi är en Säker och trygg förening och veta vad det innebär.
- Agera om någon behandlar någon häst eller människa illa samt rapportera detta.
- Lämna ett registerutdrag vartannat år då du är aktiv ledare på klubben.

9. Alkohol och drogpolicy

Ridklubben Uddens verksamhet skall vara fri från tobak, alkohol, narkotika och dopning. Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet, såväl på klubbens egen anläggning som då man representerar klubben i andra sammanhang. Ett extra stort ansvar i detta arbete vilar på klubbens ledare, funktionärer och personal, att vara goda förebilder!

Föreningens målsättning är förutom att ge ungdomar en god ridutbildning även erbjuda kunskap kring den egna hälsan. Hur man äter rätt, tränar för att förebygga skador och hur man påverkas negativt av droger. Vi vill även arrangera särskilda kvällsaktiviteter för ungdomar med målsättningen att erbjuda en miljö som är tobaks-, alkohol- och drogfri för våra tonåringar.

Alla medlemmar i Ridklubben Udden omfattas av Svenska Ridsportförbundets regler för dopning och otillåten medicinering av häst. Ridklubben Udden ska aktivt verka för en dopningsfri hästsport.

Ridklubben Uddens anläggning är rökfri. Rökning är endast tillåten på anvisad rökruta. Under 2015 deltog Udden i kampanjen "Idrott mot rökning" där vi gick med övriga föreningar i "Vi tar kampen".

Hästfria arrangemang som t ex ryttarfester vilka arrangeras av föreningen regleras enligt alkohollagen.

10. Resor och transporter

Utrustning som skall finnas vid alla transporter med bil och buss:

- Första hjälpen låda
- Laddad mobiltelefon

Transport med buss

Följande gäller för resor med buss, exempelvis resa till Göteborg Horse Show:

- Bussen är alltid hyrd med förare, genom bussföretag som följer de lagar och regler som finns för körning med buss och passagerare.
- Alla passagerare skall använda bilbälte.
- Deltagarlista med anhöriginformation skall finnas

Transport med bil och släp

Följande gäller för transport med bil och släp, exempelvis transport till ridtävling för klubbtag:

- Föraren ska vara minst 20 år och haft sitt körkort i minst 2 år
- Föraren får ej prata i mobiltelefon under resan, får däremot använda handsfree.
- Föraren tillsammans med ridklubbens ledare har kontrollerat att alla passagerare har tillåtelse från målsman, i det fall de är under 18 år, att följa med på resan.
- Föraren ansvarar för att alla passagerare använder trepunktsbilbälte vid resan.
- Föraren ansvarar för att bilen som används är godkänd att köra släpet och ansvarig för att totalvikten inte överskrider.

För transport av *ridklubbens* hästar/ponnier till tävling på annan plats gäller dessutom:

- Föraren skall godkännas av personal från ridskolan
- En ansvarig ledare från Udden skall alltid finnas på plats på tävlingen, utsedd av ridinstruktör
- Föraren skall ta del av Uddens instruktion nedan för körning och lastning av ridskolehäst

Körning av klubbens fordon

Annan förare än ridskolans personal skall godkännas av medlem i AS samt vara minst 18 år.

Resor med cykel

För resor med cykel, exempelvis vid transport till och från Ljungnäs villan vid sommarläger:

- Vid cykling skall cykelhjälm användas av alla ungdomar som deltar i Ridklubben Uddens verksamhet.
- Medlemmar uppmuntras att använda cyklar med bra bromsar, reflexer och lyse fram och bak.

Uteridning

Följande gäller vid uteridning av Uddens medlemmar

- Lämna alltid meddelande vart du rider samt tag med telefon.

- Som ryttare ansvarar du för att du och din häst/ponny är väl utrustad med reflexer vid ridning ute i mörker. För ryttaren under 18 år är förälder ansvarig för att detta sköts.

Instruktion avseende lastning och körning av Ridklubben Uddens hästar/ponnier

Innan du åker...

Innan du ska åka på tävling bör du prata med din tränare om hur hästen/ponnyn är att lasta. Är du osäker så provlastar du hästen/ponnyn innan så att du vet hur den reagerar.

Kontrollera transporten i god tid

Kontrollera så att transporten du ska använda är hel, har fungerande lampor och har rätt däck för årstiden. För att du ska köra lagligt så är det ditt ansvar att kontrollera detta innan avfärd oavsett om du äger, hyr eller lånar en transport.

Att tänka på före själva lastningen

Täcka inte hästen för mycket. Det blir varmare än du tror inne i transporten. Använd transportskydd, alternativt lindor med paddar och boots, linda svansen.

Lastning

Lastning ska ske på anvisad plats och undvik att det står folk omkring som inte har en uppgift. Parkera transporten så den står färdig innan hästen ska lastas och bredda öppningen så mycket som det går. Lasta alltid i och ur med tränset eller grimman med kedjegrimskäft under hakan. Lastar du med tränset ska tyglarna tas bort och ett kedjegrimskäft fästs genom bettringarna under hakan. Tränset alltid ovanpå grimman. Ge hästen tid att lugnt gå fram till transporten och se sig för.

Det är viktigt att hästen känner att den inte kan fly. Se till att hästen har sin koncentration framåt mot transporten. Tränset är till för att föra, styra i sidled och förhindra att hästen går bakåt. Det går inte att dra in hästen med tränset. Använd erfarna medhjälpare. De kan stå på lastningsrampens sidor, eller sätta linor i boghöjd på varje sida om hästen. Linorna läggs sedan i kors bakom hästen och hjälper hästen in i transporten.

Undvik att använda piska, då kan hästen bli spänd och rädd.

Om hästen inte vill gå in i transporten så kan transporten backas till in- och utpassagen och lastas inifrån stallet. Då finns det bara en väg – in.

Var beredd på att hästen kan gå lite fortare när den bestämt sig. Stå därför inte för nära framför den.

Belöna hästen när den gått in, t ex med havre eller ett uppsatt hönät. En hink med havre kan göra nytta om hästen behöver sänka sitt huvud. Spara belöningen tills hästen gått in.

Har hästen varit besvärlig att lasta bör man träna inför nästa resa.

När hästen gått in i transporten

När hästen har gått på fäster man snabbt men säkert bakbommar och faller sedan upp luckan. Stå alltid på sidan, aldrig bakom. Det är livsfarligt om hästen kastar sig ut igen.

När luckan är stängd och låst sätter man fast hästen i grimman och tar av tränset. Bind den relativt kort för hästen när längre än man tror. Den ska inte ha möjlighet att bita eventuell granne eller vända huvudet bakåt.

Använd alltid en transport som har bakbommar. Var noga med att du i förväg kontrollerat hur de ska stängas så att du kan vara snabb med det.

Var klar för start när lastningen påbörjas. En orolig häst lugnar sig ofta när man börjar köra. Kör extra försiktigt i början och känn efter hur hästen reagerar.

När ni är framme och ska lasta ur

Hästar som åkt tillsammans blir lätt oroliga när kamraten lastas av, se därför till att alla hästar är färdiga för avlastning samtidigt. Man ska aldrig lämna en häst ensam i transporten.

Ha en medhjälpare vid avlastningen.

1. Lossa grimskaftet och sätt på tränset. På tävlingsplats måste hästar alltid lastas i och ur med träns.
2. Medhjälparen ställer sig bredvid luckan.
3. Vid klartecken från hästföraren öppnar medhjälparen luckan från sidan.
4. Lossa bakbommen och var beredd på att hästen snabbt kan ge sig av bakåt.
5. Backa ut hästen. Styr med hästens huvud och hals. Medhjälparen stöttar på sidan för att undvika att den trampar på sidan av rampen.

Regler vid körning

Gällande lagar ska följas och varje förare ansvarar för att ekipaget förs fram på ett lagligt sätt. Med transport får man köra maximalt 80 km/tim.

Körningen ska hela tiden anpassas efter hästen och väglaget. Motorbromsa gärna så blir det mjukare för hästen och kör väldigt sakta i svängar och rondeller. Lyssna om hästen blir orolig.

En del hästar balanserar i transporten genom att bredda bakbenen, bredåkare. De behöver bredare transportplats genom att mellanväggen flyttas.

Kontrollera bilen och transportens papper före avfärd.

Med B-körkort får fordonets totalvikt inte överstiga 3 500 kg. Släpets totalvikt får inte heller överstiga bilens tjänstevikt. Då måste man ha BE-kort.

Bilens högsta tillåtna bruttosläpavagnsvikt, tjänstevikt + last, får aldrig överstigas.

Man får maximalt lasta upp till släpets totalvikt, tjänstevikt + maxlast.

11. Övrig policy

Policy för ridskoleelever som tävlar ridskolehäst/ponny

RK Udden är mycket glada över att kunna erbjuda tävlingsmöjligheter även för dig som saknar egen häst/ponny. För att detta ska fungera på bästa sätt finns följande policy att ta hänsyn till vid tävlande på lokal nivå eller högre;

- ☆ Ridskolans ridlärare träffar ryttare och vid ungdomsryttare även föräldrarna för en genomgång innan första tävling. Ryttaren/föräldrarna delges Uddens policy för transportkörning.
- ☆ Ryttaren, föräldrar eller någon som föräldrarna anlitar står får bil, transport och körning till och från tävlingarna.
- ☆ Ryttaren ansvarar för att göra iordning hästen/ponnyn dagen innan tävling, samt sköter om hästen/ponnyn med ett extra ryktpass dagen efter tävling.
- ☆ Ryttaren ansvarar för att hästen/ponnyn under tävlingsdagen utfodras enligt gällande foderstat och får tillgång till vatten.
- ☆ Ryttaren skall rida minst 1 lektion/vecka i ordinarie ridskoleeверksamhet och vara stadig på klubbävlingar på den nivå han/hon vill tävla.
- ☆ Ryttare över 13 år skall ha Grönt kort.
- ☆ Ryttaren betalar sin licens, samt start och anmälningsavgifter.
- ☆ Möjliga tävlingar att delta i fastställs av ridläraren. Anmälan görs av ryttaren.
- ☆ Ryttaren skall hjälpa till som funktionär på Uddens egna tävlingar, min. 24 tim/termin. Avstämning görs vid hel resp. halvårsskifte. Om timmar saknas kan inte en ny tävlingstermin påbörjas. Utförda funktionärstimmar redovisas i ”funktionärspärmen” i tävlingssekretariatet och bekräftas av tävlingsledaren. Ryttarens funktionärstimmar kan även utföras av familjemedlem.
- ☆ Ryttare får disponera ridskolans häst/ponny under tävlingsdagen utan att ordinarie hästhyra utgår.