

# Välkommen till Farsta Ridskola

Hej!

Välkommen till Farsta Ridskola. Här följer information som är värd att veta i samband med att ditt barn ska börja rida.

## Ridlektionen

Som oerfaren elev är man alltid bokad i en ridgrupp för nybörjare. Lektionerna på Farsta ridskola är 60 min långa och första gångerna kan de eventuellt innehålla teoretiska och avsuttna delar. Första årets mål är att vänja sig vid stallet och hästarna. Ridskolan lär ut saker som är viktiga att veta kring hästhantering. Eleven lär sig att sadla, tränsa och leda hästarna. I ridningen ska upp- och avsittning ske naturligt och vi ska lära oss att bekymmersfritt rida i alla tre gångarter samt ridbanans vanligaste ridvägar. Vid 2 tillfällen i varje terminsblock har man teori tillsammans med sin ridlärare.

## Stallet

Stallet är hästarnas hem. Här tänker vi på att tala lugnt och i behaglig samtalston. Vi skriker och springer inte inne i stallet och vi tar inte heller in cyklar, hundar eller barnvagnar i lokalerna.

## Kläder och utrustning

I stallarna bär vi hjälm som finns att låna, prova ut själv vid elevrummet. Har du egen ridhjälm går det naturligtvis bra att ta med den. Vi klär oss i långärmat och byxor, oömma kläder, lite kraftigare, stängd sko eller stövel. Kommer du i sandaler eller gymnastisko kan du bli nekad att rida pga. säkerhetsskäl. Du behöver inte köpa någon ridutrustning/kläder. Däremot kan det vara bra att utrusta sig med ett par bra handskar och vintertid är det bra att klä

sig varmt då det kan bli väldigt kallt i ridhusen.

## Förälderns/anhörigs roll

Inledningsvis behöver du som förälder eller anhörig till ditt barn vara delaktig i ditt barns ridning. Du ska hjälpa till att lyssna, stötta och vid ridning leda ditt barn. Räkna med att du behöver vara i ridhuset som stöd första 4-8 gångerna innan man successivt knoppas av upp på läktaren. Ofta är barnen första gångerna lite rädda, ängsliga och tycker att hästarna kan kännas stora, då kan det vara skönt att ha en vuxen bredvid sig ett som stöd.

Om ditt barn vid något tillfälle skulle ramla av sin häst är det viktigt att du överlåter situationen till ridläraren. Du får inte rusa ner och in i ridhuset då det kan skrämra övriga hästar och fler tillbud kan ske. Ridlärarna har erfarenhet att hantera händelser som dessa och tillkallar föräldern om det anses nödvändigt.

## Hästarna

Hästarna på Farsta ridskola är noggrant selekterade för att passa i den här typen av verksamhet. På Farsta ridskola finns det både ponny och hästar och de mindre barnen rider företrädesvis på ponny. Alla hästar och ponny är väldigt vänliga men det är viktigt att komma ihåg att det är levande individer som kommer i olika modeller med olika viljor.

Värt att känna till är att hästarna är av naturen ett flyktdjur, ett beteende som är djupt rotat och kan därför ibland skrämmas av plötsliga ljud eller rörelser. På läktaren är det därför också viktigt att man rör sig lugnt och stilla. Även i ridhuset lämnar vi hund och barnvagn utanför.

## Hippocrates Academy

Ridskolan har till varje elev skapat ett kundkort i **Hippocrates Academy**. Gå till <https://academy.hippocrates.se/> för att logga in. Lösenord erhåller du från

ridskolan. Inne i elevportalen ändrar du till eget unikt lösenord. I denna portal ska du också godkänna två villkorsdokument, ett gällande GDPR och ett för ridskolans bestämmelser.

#### **Läs igenom bestämmelserna noggrant.**

I Hippocrates Academy hanterar man sina avbokningar, igenridningar och meddelar ersättare samt bokar extrainsatta kurser, läger, ser dina fakturor, mm.

#### **Ridavgift**

Priset för en ridlektion hittar du i under prislista. Ridavgiften förskottsbetalas mot faktura för en hel betalperiod. Höstens betalperiod ligger mellan vecka 36-6 med undantag för ett juluppehåll 24/12-1/1 medan vårens betalperiod sträcker sig från och med v. 7-35 med ett sommaruppehåll vecka 26-32.

#### **Medlemskap och föreningen**

För att rida på Farsta Ridskola krävs ett medlemskap i Farsta Ryttdänningar, det är föreningen som är knuten till ridskolan. Medlemskap löses varje kalenderår och kostar 300 kr för juniorer. I medlemskapet ingår en försäkring, en medlemstidning från Svenska Ridsportförbundet samt möjlighet att delta i ridskolans avsuttna aktiviteter.

Vill du engagera dig i Farsta ryttdänningar är du självklart välkommen att göra det. Skicka gärna ett mejl och beskriv din ide eller kompetens och vad du kan eller vill bidra med. Mejla till styrelsen på [frv@farstaryttardanninger.se](mailto:frv@farstaryttardanninger.se)

#### **Fakturan**

Ridskolan skickar e-postfakturor. Fakturorna från ridskolan och föreningen ser väldigt lika ut men ska till **2 olika betalningsmottagare**. Medlemskapet går till Farsta Ryttdänningar medan ridavgiften går till Farsta Ridskola AB.

#### **Tålmod**

Som förälder till ett ridande barn förväntas man ha tålmod. Ridsport är något man kan syssla med hela livet och utveckling tar tid. Att lägga en ordentlig grund och att skynda långsamt är viktigt både ur ett säkerhets- och utvecklingsperspektiv. Det är inte bara på hästryggen man lär sig mycket. Även avsuttnen verksamhet är lika viktig och förhoppningsvis är det i stallet man hittar vänner, lär sig ta ansvar, utvecklar ledaregenskaper och framförallt får umgås med fantastiska djur.

#### **Fritidsledare**

På Farsta ridskola har vi den stora förmånen att ha en fritidsledare som finns till hands för barnen och ungdomarna i stallet. Hennes primära uppgifter är att planera och genomföra avsuttna aktiviteter, stötta Farstas juniorstyrelse samt utbilda och hjälpa stallets skötare. Hon är naturligtvis lyhörd på stämningen i stallet, bidrar till att skapa en god kommunikation mellan barn/ungdomar i stallet, skapa mjuka värden och hjälpa till om problem uppstår. Givetvis är man välkommen att vara i stallet även på tider när man inte har sin lektionstid. På helgerna är det flera barn/ungdomar som efter sin förmåga gärna hjälper till med skötseln av stallet och hästarna.

*Har du frågor besvaras dessa lättast på ridskolans mejl:*

[info@farstaridskola.se](mailto:info@farstaridskola.se)

*Vi ses på ridskolan!*