

Börja tävla med RaRK!



Innehåll

1. Tävlingspolicy	3
2. Att börja tävla	4
Klubbtävlingar	4
3. Att tävla utanför klubben	5
Pay and Jump och Pay and Ride, klubbävling hos andra klubbar	5
Inbjudningstävling	5
Lokal tävling	5
Regional tävling etc	6
Ponnyallsvenskan	6
Allsvenskan häst	6
4. Att anmäla sig till tävling	7
Tävlingsreglementen (TR)	7
Medlemsskap i RaRK	7
Grönt Kort	7
Tävlingsdatabasen (TDB)	8
Ryttarlicens och Hästlicens	8
Vaccinationsintyg, mätintyg och chipmärkning	8
Doping och karenstider	9
Proposition	9
Ryttarmeddelande och startlistor	9
Hästtransporter	9
5. Förberedelser dagen innan tävling	10
Förslag på packlista	11
6. Tävlingsdagen	12
Att lasta och köra häst	12
På tävlingsplatsen	12
7. Hemma igen!	13
Bilaga 1 Vem gör vad i samband med Allsvenskorna i dressyr och hoppning	14
Styrelsen	14
Tävlingsgruppen	14
Tävlingsgruppens medlem "ansvarig för Allsvenskan"	14
Lagledaren	15
Instruktörer/tränare	16
Ryttare och föräldrar	16

1. Tävlingspolicy

Du som tävlar för Rastaborgsridklubb representerar vår klubb på tävlingsplatsen och är vårt ansikte utåt även i andra sammanhang som rör ridsporten. Därför är det viktigt hur du beter dig vid dessa tillfällen för att vår klubb ska fortsätta ha ett gott rykte om sig!

RaRK's policy är:

Sportmanship

Det viktigaste är inte att vinna, utan att kämpa väl

Det har ju alla hört förut, men glöm inte bort att det ska vara roligt att tävla, annars kan du ju lika gärna låta bli!

Du ska alltid uppträda trevligt mot alla på tävlingsplatsen.

Sätt upp dina mål i relation till din och din hästs kunskap och nivå.

Var nöjd när du uppnått målet, även om det inte blev någon rosett!

Horsemanship

Du ska naturligtvis ta väl hand om din häst i alla situationer, i med och motgång!

Glöm inte mat och vatten!

Ta hand om din hästkötare och ställ upp för varandra!

Det är ofta tuffa och långa dagar på tävling. Var rädd om din medhjälpare som ställer upp för dig och tänk på att ställa upp tillbaka, även om din kompis "bara" tävlar på hemmaplan finns det mycket du kan hjälpa till med.

Stötta dina klubb- och lagkompisar

I både med och motgång. En bredd av duktiga ekipage inom klubben gynnar alla. Hjälp varandra!

Gratulera dina konkurrenter

Nästa gång kanske det är du som vunnit en rosett, då känns det kul att själv få ett grattis. Heja gärna även på kompisar från andra klubbar, särskilt från Ekerö så klart, då kanske dom hejar på dig!

LYCKA TILL!!!

Rastaborgs Ridklubb

2. Att börja tävla

På Rastaborgs Ridskola finns goda möjligheter för dig som inte har egen häst att ändå få tävla. Alla som rider vid ridskolan och är medlemmar i RaRK är välkomna att delta vid träningstävlingarna Lingondressyr och Blåbärshoppning på ridskoleponnyerna. Det finns sedan möjlighet att fortsätta tävla på klubbtävlingar i dressyr och hoppning. Klubbens tävlingsgrupp arrangerar dessa tävlingar så att de lever upp till riktig tävlingsnivå. Om du vill tävla på bortaplan i framtiden är det viktigt att vara med på klubbtävlingarna först för att skaffa dig erfarenhet.

Klubbtävlingar

Under klubbtävlingar får du övning och rutin på att förbereda dig själv och hästen inför tävling och att tävla på riktigt, men i hemman miljö och utan att behöva resa med hästen.

Klubbtävlingar hålls på Rastaborg och är endast öppna för medlemmar i RaRK. Tävlingarna annonseras genom en proposition (inbjudan) på ridskolans anslagstavla och på RaRK:s hemsida. Av propositionen framgår vilka klasser som ingår och hur du gör för att anmäla dig. Diskutera med din ridlärare eller tränare om du är osäker på vilken klass som passar dig.

Till klubbtävlingarna Blåbärshoppning och Lingondressyr anmäler man sig på lista i ridskolestallet eller via mejl. Till övriga klubbtävlingar ska du anmäla dig via Tävlingsdatabasen (TDB). Läs mer om TDB i avsnitt 4. *Att anmäla sig till tävling*. Du behöver inte ha licens, mätintyg eller Grönt Kort för att delta vid klubbtävlingar, men om du kommer utifrån behöver du visa upp vaccinationsintyg innan du lastar av hästen på Rastaborgs Gård.

Alla som tävlar lektionshästar, även fodervärdar, måste i god tid ska stämma av sitt deltagande (klass och häst) med ridläraren och skriva upp sig på listan på anslagstavlan på ridskolan, så att ridlärarna kan planera för hästarnas arbete på ridskolan och för att inte för många ska anmäla sig på samma häst.

För att tävlingarna ska gå att genomföra måste tävlande eller förälder hjälpa till med någon funktionärsuppgift. Att hjälpa till som funktionär ger också tillfälle att lära sig mer om hur ridtävlingar fungerar.

Vid klubbtävlingarna brukar RaRK:s café hålla öppet.

Lingondressyr

Lingondressyr är ett tillfälle att prova på hur det känns att rida ett enkelt dressyrprogram inför publik och att få en enkel muntlig och skriftlig bedömning av en domare, som även ger tips på vad ryttaren kan öva mera på. Lingondressyren är öppen för alla, men våra mer oerfarna ryttare ges företräde.

Framridning sker i grupp under ledning av ridlärare. Nybörjare får gärna rida med ledare om de vill. Den som vill får också ta med sig egen musik att rida till. Gör gärna ponnyn extra fin med flätor i man och svans. Prisrosett och diplom med kommentarer till alla efter fullföljd ritt.

Blåbärshoppning

Vid blåbärshoppning hoppar ryttarna en enkel bana bestående av cirka sex hinder. Hinderhöjden ligger mellan 20-70 cm och ekipagen delas in i grupper efter ridvana och storlek på ponny/häst.

Framridning och framhoppning sker i grupp under ledning av en instruktör. Prisrosett till alla efter fullföljd ritt. Gör gärna ponnyn extra fin med flätor i man och svans.

Dressyrtävlingar

Klubbens dressyrtävlingar brukar ridas i LC-, LB- och ibland LA-program med dressyrstaket och bakgrundsmusik. Kategoriindelning sker.

Hopptävlingar

Klubbens hopptävlingar brukar ha klasser från LD-10 cm (70 cm för D-ponny) till LB+5 cm (105 cm för D-ponny). För den som inte vill tävla på tid finns möjlighet att rida avd B och ibland Clear Round, där felfri första runda ger rosett. Ibland ordnar vi "Valfri höjd" där ryttaren väljer höjd och ponny/häst av olika kategorier tävlar mot varandra på samma höjd.

Klubbmästerskap (KM)

Varje vår ordnar vi KM i både hoppning och dressyr på Rastaborg. Klubbmästare utses för lektionsekipage, privatponny och privathäst. Ryttare som har tävlingslicens för annan klubb än RaRK kan inte bli klubbmästare, men är välkomna att vara med i tävlingen.

Klubbmästaren får en liten pokal att behålla och en inteckning i klubbens stora vandringspokal, som under året visas upp i klubbens prisskåp.

3. Att tävla utanför klubben

Att lyckas på tävling handlar till stor del om att ha rutin, både för ryttare och för häst. Många faktorer spelar in - det är en ny miljö med störningsmoment runt omkring, t ex obekanta hästar, publik, annorlunda hinder och högtalare. Hästen kanske tycker att det är roligt och blir extra busig och glad eller så blir den litet nervös och stressad. Du kanske blir nervös och inte rider likadant som hemma.

Ha inte så höga förväntningar i början, utan sätt dina egna mål och skynda långsamt. Stäm av med din ridlärare eller tränare vilken tävlingsnivå som passar dig och gör upp en plan för framtiden.

Pay and Jump och Pay and Ride, klubbtävling hos andra klubbar

Ett bra sätt att öka rutinen kan vara att åka i väg på en "Pay and Jump" eller "Pay and Ride" (dressyr) hos en klubb i närheten. Detta är ett tillfälle att träna på bana under tävlingslika former och brukar vara öppet för alla. Grönt kort och tävlingslicens brukar inte vara ett krav. På dessa "träningstävlingar" får du oftast välja vilka höjder du vill hoppa, hoppa klart banan även om hästen stannar flera gånger och du kan få hjälp med att t ex lägga ner ett hinder. I dressyr kan du ibland få muntlig feedback från domaren och möjlighet att rida om en del av programmet.

Om du har tävlingslicens ska du dock vara uppmärksam, så att du inte råkar delta i ett tävlingsarrangemang ordnat av någon som inte är ansluten till Svenska Ridsportförbundet. Det kan innebära att licensen dras in. Läs mer om Pay and Jump/Pay and Ride på RaRK:s hemsida.

Ett annat sätt att åka iväg i mindre sammanhang är att delta vid andra klubbars klubbtävlingar. Det krävs då att du löser medlemskap även hos den klubben.

Inbjudningstävling

Inbjudningstävling kallas det när en klubb bjuder in ett begränsat antal klubbar till tävling. Klasser är högst som i lokal tävling.

Lokal tävling

Lokal tävling kallas de tävlingar inom Svenska Ridsportförbundets distrikt som omfattar de lägsta klasserna i dressyr och hoppning. Ett bra sätt att börja tävla på lokala tävlingar är att delta i lagtävlingen Allsvenskan, som anordnas varje år för både ponny och stor häst, i både dressyr och hoppning. Allsvenskan går i flera olika divisioner (svårighetsgrader). Ponnyallsvenskan Div III är den

lägsta divisionen och lämplig för ekipage som inte tävlat så mycket på bortaplan tidigare. Du får sällskap på tävlingen av både mer erfarna klubbkompisar, föräldrar och en lagledare.

Regional tävling etc

Regionala tävlingar omfattar högre klasser än de lokala tävlingarna. Däröver finns tävlingar på nationell nivå och elitnivå.

Ponnyallsvenskan

För ryttare som har ridit några Blåbärshoppningar eller Lingondressyr och klubb tävlingar och börjar bli sugna på att åka ut och tävla är Ponnyallsvenskan Div III lämplig. Det är en lagtävling som rids under våren vid två tävlingstillfällen (omgång 1 och 2) på två olika tävlingsplatser. De lag som ligger bäst till sammanlagt efter omgång 2 går vidare till final. Ett lag ska bestå av max 4 ekipage, där de tre bästa resultaten räknas. Om det finns plats får en klubb ställa upp med två lag.

Dressyr

I Div III rider man program Lätt C:1 i omgång 1 och 2. Finalen går i Lätt B:1. Vid varje omgång rids oftast en förklass i ett Lätt C-program som uppvärmningsklass. Förutom lagpriser delas det ut pris till individuella ekipage i både förklassen och lagklassen.

Div II rids under hösten, med de två första omgångarna i Lätt B:1 och finalen i Lätt A:1.

Hoppning

I Div III tävlar man i Lätt D, inverkanshoppning i omgång 1 och 2. Det innebär 50-80 cm höjd för A- till D-ponny, och att domaren bedömer och poängsätter ridningen. I första hand räknas antalet fel under ritten, men för likaplacerade lag avgör inverkanspoängen. Finalen rids i Lätt D+5 cm, inverkanshoppning. Vid varje omgång rids först en förklass på samma höjd som uppvärmningsklass.

Div II rids under hösten, med de två första omgångarna i Lätt C och finalen i Lätt C+5 cm.

I hoppning har klubben också lag i Div I (Lätt B-Lätt A) och i Elit (Lätt A-Msv B).

Intresseanmälan

Du som är intresserad av att vara med ska maila in en intresseanmälan till infotranatavla@rark.se, eller skriv upp dig på lista i ridskolan, när förfrågan senast i januari dyker upp på klubbens hemsida och anslagstavlan. Klubben avgör hur laguttagning ska gå till om fler RaRK-ryttare vill vara med och tävla än vad som får plats i laget/lagen.

Allsvenskan häst

Dressyrallsvenskan

Dressyrallsvenskan Div III och Div II går under våren. Lagen ska bestå av tre ekipage. Div III rids i Lätt B:1 och Lätt B:3 i finalen. Div II rids i Lätt A:3 och Lätt A:4 i finalen.

Hoppallsvenskan

Hoppallsvenskan Div III går under hösten och man hoppar 1,00 m i omgång 1 och 2 och 1,05 m i finalen. Div II går under våren och man hoppar 1,10 m i omgång 1 och 2 och 1,15 m i finalen. Lagen ska bestå av tre eller fyra ekipage och de tre bästa resultaten räknas.

4. Att anmäla sig till tävling

För att få reda på vilka tävlingar som hålls under året får du hämta information själv på Svenska Ridsportförbundets hemsida <http://www3.ridsport.se>. Sök där fram tävlingarna i Tävlingsdatabasen (TDB). Klubbtävlingar, Pay and Jump och Pay and Ride söks under "Arrangemang".

Förutom att se till att både du och din häst är väl förberedda för uppgiften, så behöver en hel del saker vara ordnat innan du kan anmäla dig till din första tävling utanför klubben. Börja därför i god tid med detta. Läs mer om varje punkt längre ned.

1. Kontrollera att årets medlemsavgift till RaRK är betald.
2. Skaffa Grönt Kort.
3. Skapa ett konto i Tävlingsdatabasen (TDB).
4. Registrera ryttaren under "Mina ryttare" i TDB.
5. Registrera hästen under "Mina hästar" i TDB.
6. Kontrollera att ponny har mätintyg.
7. Kontrollera att hästen har vaccinationsintyg för hästinfluensa och att samtliga dessa vaccinationer från och med senaste grundvaccination är registrerade i TDB.
8. För över pengar till kontot i TDB.
9. Lös licens för ryttaren i TDB, för Rastaborgs Ridklubb.
10. Lös licens för hästen alt. aktivera hästens livstidslicens.
11. Via TDB-fliken "Sök" kan du sedan söka tävlingar eller arrangemang och anmäla dig.
12. Se till att det finns pengar på kontot till anmälningsavgiften, som dras automatiskt när anmälningstiden har gått ut.
13. Alla som tävlar lektionshästar, även fodervärdar, måste i god tid ska stämma av sitt tävlande med ridläraren och skriva upp på whiteboarden på Ridskolan vilka datum de tänker tävla, så att ridlärarna kan planera ridskolans verksamhet.

Tävlingsreglementen (TR)

TR är detaljerade och reglerar det mesta som gäller tävlingarna. Där hittar du t ex regler för vilken klädsel och utrustning som krävs, och vad de olika bedömningarna i tävlingen innebär. TR I innehåller allmänna bestämmelser, TR II gäller för dressyr och TR III gäller för hoppning. Från Svenska Ridsportförbundets hemsida kan du ladda ner samtliga TR eller beställa dem i pappersformat.

Medlemsskap i RaRK

Alla som rider på Ridskolan ska vara medlemmar i RaRK. Som medlem i klubben är du försäkrad vid klubbens aktiviteter, vid enskild ridning och träning samt vid resor till och från dessa aktiviteter. För att få lösa licens för RaRK i TDB ska årets medlemsavgift till klubben vara betald. För information om hur du betalar, se RaRK:s hemsida <http://idrottonline.se/RastaborgRK-Ridsport>.

Grönt Kort

Grönt Kort behöver du ha för att kunna tävla på högre nivå än klubb tävlingar. Man får kortet genom att gå en Grönt Kort-kurs. Kursen anordnas varje år av RaRK och genomförs under flera dagar. Du kan också gå kursen hos någon annan klubb. Hos Ridsportförbundets Stockholmsdistrikt hittar du information om vilka som ordnar kurser. Under kursen lär du dig att förbereda dig för tävling, att hitta i och tolka Tävlingsreglementet (TR) och praktiska övningar/demonstrationer ingår också, t ex lastning av häst.

Följande åldersgränser gäller för Grönt Kort

Om du är 14-18 år ska du delta i en Grönt Kort-kurs för att få tävla. Från och med det år du fyller 13 år kan du själv gå Grönt Kort-kursen och avlägga proven. Från och med 1/1 det år du fyller 14 år måste du ha ett eget Grönt Kort.

För barn upp till och med 12 år gäller att målsman/vuxen person som idag inte har Grönt Kort ska delta i kursen, och ta Grönt Kort samt därefter ansvara för barnet och dess handlingar under tävling. Barnet rekommenderas delta på kursen tillsammans målsman/vuxen person.

Om du är 18 år eller äldre, och inte har Grönt Kort idag men vill börja tävla, bör du gå hela kursen. Du kan dock välja att under en halvdag istället göra både de delprov som kursen innehåller samt det slutliga praktiska och det teoretiska provet.

Tävlingsdatabasen (TDB)

I Tävlingsdatabasen (TDB), <https://tdb.ridsport.se>, skapar du ett konto, löser licenser, anmäler till tävling, bokar ponnymätning, registrerar vaccinationer etc. Detaljerade anvisningar finns i TDB. Alla anmälningar och betalning till tävlingar, utom klubbens blåbärshoppningar och lingondressyr, ska ske genom TDB.

Om du ska registrera en ny häst i TDB, och den hästen inte är medlem i Avelsföreningen för den svenska varmblodiga hästen (ASVH), så måste du skicka in kopior på hästens pass till Svenska Ridsportförbundet för att få den registrerad i TDB. Ordna därför detta i god tid. För klubbtävling räcker det om du själv registrerar din häst "manuellt" i TDB. Du behöver inte skicka in något pass.

Ryttarlicens och Hästlicens

Du måste vara medlem i en klubb som hör till Svenska Ridsportförbundet, som t ex Rastaborgs Ridklubb (RaRK), för att få lösa licens. Du måste också ha tagit Grönt kort. Från inbjudningstävling och däröver krävs både ryttarlicens och hästlicens. Licenserna löser du varje år i TDB, alternativt kan du som ryttare lösa endagslicenser. Ryttarlicenserna finns som lektionsryttarlicens eller ryttarlicens för barn (upp till 12 år), junior (13-18 år) och senior (fr o m 19 år). Har du lektionsryttarlicens ska du tävla på lektionshäst.

Hästar och ponnyer ska ha en årlig hästlicens eller lektionshästlicens. Om lektionsponny blivit mätt enligt dispens på ridskola får den bara tävlas av ryttare med lektionsryttarlicens. Äldre hästar/ponnyer kan sedan tidigare ha en livstidslicens och får då fortsätta tävla på denna efter årlig kostnadsfri aktivering i TDB.

Priser för licenser hittar du i Licensguiden på Ridsportförbundets hemsida.

Vaccinationsintyg, mätintyg och chipmärkning

Hästen måste vara vaccinerad mot hästinfluensa för att få tävla. Utan vaccinationsintyg får hästen inte starta, oftast inte ens lastas ur transporten. Vaccinationsintyget ska både tas med på tävlingen och vara registrerat i TDB, och både grundvaccinationen (två sprutor inom 21 – 92 dagar) och alla årliga påfyllningar ska synas i intyg och i TDB. Kontrollera karenstiden för vaccination i TR, så att du inte tävlar för tidigt efter vaccinationen.

Alla ponnyer ska också ha mätintyg för att få tävla. De mäts vid 4 och 6 års ålder och slutmätning sker vid 8 års ålder. Mätningarna registreras numera i TDB, men mätintyget ska trots det tas med till tävlingsplatsen.

Ponny ska också vara chipmärkt. Chipmärkningens nummer ska vara ifyllt i mätintyget.

Tävlar du med ridskolans häst så ska du ta med tävlingsmappen/passet. I denna finns vaccinationsintyg och mätintyg. Kontrollera i god tid att ridskolehästens papper finns på ridskolan och bestäm vem som ska ta ansvar för att mappen kommer till och från tävlingsplatsen.

Doping och karenstider

Med karenstid menas att det måste gå en viss tid från att en häst t ex har fått en behandling till dess att den får tävla. Karenstider finns på olika läkemedel, behandlingar, hästvårdsprodukter och fodertillskott och dopingkontroller görs på många tävlingar. Information om karenstider hittar du på Svenska Ridsportförbundets hemsida. Hästvårdsprodukter märkta BSD (Branschföreningen Svenska Djurvårdsprodukter) ska ha tydlig information om eventuella karenstider på förpackningen.

Proposition

Läs propositionen noga innan du anmäler dig. Den finns i TDB, och där står bl a tävlingsplats, tävlingsbanor och vilka klasser och bedömningar som gäller. Där står också datum när anmälningsavgift måste vara betald och när anmälan senast kan återtas utan kostnad. En anläggningsskiss finns, som visar hur det ser ut på tävlingsplatsen.

Ryttarmeddelande och startlistor

På www.equipe.com lägger de flesta tävlingsarrangörer upp startlistor och ryttarmeddelande inför tävlingen. Annars hittar du dem på arrangörens hemsida. Ryttarmeddelandet kan också finnas i TDB.

Ryttarmeddelandet ska arrangören lägga upp senast fem dagar före tävlingen. Där finns alla tider, vägbeskrivning och annan praktisk information om tävlingen och arrangemanget.

Några dagar innan tävlingen läggs även preliminära startlistor ut. I dessa eller i en separat hästförteckning framgår vilket nummer hästen ska ha på nummerlappen. Observera att hästnummer inte är samma sak som ditt startnummer.

Startlistorna är preliminära och ändras allteftersom strykningar sker och efteranmälda kommer till. Efteranmälda placeras först i klassen. I dressyr fastställs startlistorna senast kl 20.00 kvällen före tävlingen. Därefter gäller den starttid du fått och du behöver inte starta tidigare än vad som framgår av startlistan eller klassens starttid. I hoppning kan man ofta efteranmäla sig fram till en halvtimme före klassens start, och starttiderna är inte fasta. Det framgår av propositionen om arrangören stänger efteranmälan tidigare i hoppning.

Det är bara överdomaren som får godkänna ändringar i startordningen. Kontakta därför överdomaren om du skulle bli försenad till tävlingen. Det är dock inte någon rättighet att få sin start framflyttad, oavsett vad du har för skäl.

Hästtransporter

Hästtransporter finns att hyra på bensinmackar, speciella uthyrningsfirmor eller privat. Man kan ibland köra två ponnyer i samma transport, men det är då viktigt att ha koll på hur mycket bilen får dra och hur mycket man får lasta i släpet. Oavsett last måste totalvikten vara under gränsen för B-körkort om man inte har ytterligare behörighet. Om du har registreringsnumren kan du använda Släpvagnskalkylatorn på Transportstyrelsens hemsida för att kontrollera vilken körkortsbehörighet som krävs för en viss fordonskombination.

Forever AB (Rickard Danielsson) och Renteo hyr ut hästbilar för B-körkort. Om du ska transportera två hästar i en sådan bil är det viktigt att kontrollera lastvikten. Ofta får de inte lasta så tungt.

5. Förberedelser dagen innan tävling

Ni ska ofta åka tidigt på morgonen på tävlingsdagen, så gör i ordning allt som går redan dagen före tävling. För att inte glömma något är det bra med en packlista där du kan bocka av när du packar. Det är en hel del papper som måste med, och nummerlapp krävs.

Det är lite olika regler för klädsel i de olika grenarna. Läs TR för att se vad som gäller för din gren. Läs även vad som står angående sporrar, spö samt material och utformning på trän, tyglar och bett.

Putsa trän och sadel och se över så att all utrustning är hel och ren. Byt till rent schabrak. Ta med borstar, hovkrats och putsgrejor, så att du kan snygga till hästen och utrustningen på plats. Tänk på att förvara saker som ska med till tävlingsplatsen på ett säkert ställe, till exempel i skåpet eller liknande. Ha aldrig saker framme i stallet under natten.

På vintern behöver hästen ett täcke i transporten, så att den inte är kall vid framkomsten till tävlingen. Hästen behöver antagligen ha transportskydd för att inte trampa sig under transporten, använd då den typ av skydd som hästen är van vid. Om hästen ska åka i något som är ovanf finns risk att den trampar runt extra mycket och skadar sig. Ett svansskydd förhindrar att svansen skavs sönder mot luckan.

Somliga hästar dricker dåligt på tävlingsplatsen. Ta gärna med dig av hemmastallets vatten, som har en smak som hästen känner igen. Ett knep för att få hästen att dricka bättre på tävlingsplatsen kan vara att blanda lite äppeljuice eller betfor i vattnet. Packa lite extra hö, så att du har i reserv. Ska du vara borta länge kan du ta med det kraftfoder som hästen brukar äta under dagen. Foder som ska tas med ska förvaras på säker plats under natten, aldrig i stallet. Om en häst kommer lös får det inte finnas foder i stallet som den kan äta upp.

Om du hyr transport är det bra om du kan få den dagen före tävlingen, så att du kan se till att allt fungerar som det ska. Prova dörr och luckor, och smörj vid behov. Se över däck och drag. Prova lampor tillsammans med den bil som ska dra transporten.

Ska du transportera små ponnyer kan bommen fram- och baktill behöva sänkas. Om bommen har säkerhetsutlösning, så kontrollera att den är inställd på rätt vikt för hästen. Se till att transporten är ren inuti och lägg in strö. I transporten ligger oftast en gummimatta, men strö krävs ändå för att det ska bli bra för hästen. Många hästar vill inte kissa om de inte har strö. Häng upp hönät eller hösegel på ett säkert sätt så att hästen inte kan fastna om den slår med ett ben. Lägg inte saker löst i transporten som kan åka omkring och skrämma eller skada hästen.

Visitera din häst så den inte har några sår eller skavanker. Kolla att alla skor är på plats. Rykta hästen och se till att den är genomkammad i man och svans. Fläta manen om du har tänkt dig det. På dressyr brukar hästen vara flätad och knoppad, men knopparna är bättre att göra först på tävlingsdagen. OBS! Är det inte din egen häst så får du inte klippa i man eller svans! Behöver hästen ryckas eller klippas så prata med stallchef eller ridlärare.

Tänk på att göra snyggt efter dig i stall och sadelkammare.

Välj kläder efter väder åt dig själv, och ta med extra kläder om du smutsar ner dig eller blir våt. På de flesta tävlingar finns servering, men ibland är utbudet litet eller maten tar slut, så se till att ändå ha med dig tillräckligt med mat och att det är mat som du tycker om. Ta med dig mycket att dricka, både varmt och kallt.

Kontrollera om det är några ändringar i startlistorna och planera er avresetid för morgondagen. Ta till god tidsmarginal så ni slipper stressa.

Förslag på packlista

- Viktiga handlingar
- Hästpass med vaccinationsintyg
- Mätintyg (ponny)
- Nummerlapp
- Tävlingsreglementen
- Dressyrprogram
- _____
- Hästens utrustning
- Lädergrimma
- Grimskaft, transportgrimskaft med säkerhetshake
- Träns (kan alltid vara bra att ha med ett extra i reserv)
- Sadel, med rent schabrak + sadelgjord
- Täck, rätt täck för varje årstid, svettäck på sommaren
- Transportbenskydd och svansskydd
- Ev. broddar
- Ev. benskydd (ej resår bak)
- Ev. martingal, bröst, _____
- Vård
- Borste
- Svamp
- Hovkrats
- Snoddar att knoppa med
- Puttsaker till stövlar och ridutrustning
- _____
- _____
- Mat
- Mathink, kraftfoder
- Vattenhink, ev. vatten i dunk
- Hönät eller hösegel, höransonen + extra hö
- Matsäck till dig själv och medhjälpare
- _____
- Ryttaren
- Ridbyxor, gärna vita/ljusa men det är inte krav enligt TR
- Ljus krage/vit plastrong (dressyr), skjorta/polotröja med lång ärm (hoppning)
- Ev. överdragskläder
- Ridjacka/ridkavaj (dressyr)
- Handskar
- Ridhjälm
- Hårnät eller annat att sätta upp håret med.
- Ridspö (max 75 cm hoppning, 100 cm dressyr ponny, 120 cm dressyr häst)
- Ridstövlar eller ridskor och short chaps.
- Sporrar (max 15 mm och trubbiga på ponny)
- Säkerhetsväst nivå III
- Lämplig klädsel för hela dagen. Regnkläder är aldrig fel.
- _____
- Övrigt
- Första hjälpen-utrustning i bilen till dig och din häst

6. Tävlingsdagen

Att lasta och köra häst

Packa in de saker som ska med i bilen. Det sista som ska packas in på tävlingsdagen är själva hästen.

Du ska i god tid ha tagit reda på hur hästen är van att lastas och transporteras genom att fråga någon som känner hästen. En del hästar vill stå brett (med mellanväggen åt sidan) medan andra hellre står smalt. Är du ovan att lasta så ta hjälp av en van person de första gångerna. Provlasta gärna några dagar innan tävlingen om du har möjlighet.

Öppna framdörren så att det kommer in ljus i transporten, och ställ in ventilationsluckorna så att det kommer in luft, men utan att det drar direkt på hästen. Om hästen brukar lastas med linor så skall dessa vara fastsatta och klara när hästen kommer ut på stallplanen. När du lastar ska hästen bära träns. Grimman kan sitta under. Använd lädergrimpa i transporten. Den är lättare för hästen att dra sönder om hästen skulle fastna eller få panik, och lättare för dig att skära sönder om det skulle behövas för att få loss hästen. Självt ska du ha hjälm, handskar och helst skor med skyddande tåhätta när du lastar.

Vid lastning leder en person in hästen och en hjälper till och stänger bom och lucka. Man ska stå vid sidan av luckan när man stänger och öppnar, inte rakt bakom luckan, eftersom hästen snabbt kan kasta sig bakåt. Det är viktigt att ni pratar med varandra och gör momenten i rätt ordning när ni lastar. **Vid lastning: stäng alltid bom och lucka innan hästen binds fast i transporten. Vid urlastning: ta loss hästen innan ni öppnar luckan och bom.** Har du två hästar i transporten så ska båda tas loss. Om hästen sitter fast och kastar sig bakåt kan den skadas allvarligt! Enligt TR måste hästen alltid bära träns på tävlingsplatsen. Tränsa alltså innan du lastar ur.

Hästen ska stå på vänster sida i transporten och när man kör två hästar ska den tyngsta hästen stå på vänster sida. I transporten ska hästen vara bunden med säkerhetsknut eller grimskäft med säkerhetsspänne på två ställen; i bommen eller i en ring i sidoväggen samt i en ring framtill. Det finns speciella transportgrimskäft som är smidiga att ha i transporten.

Den som är förare bör ha vana eller ha övat sig på att köra med transport. Kör sakta, mjukt och försiktigt, speciellt i kurvor, vid inbromsningar och accelerationer. Blir hästen skrämmd när den åker transport kan den bli svår att lasta eller rent av vägra att resa i framtiden. Se också till att föraren är utvilad. En tävlingsdag kan vara upp till 16 timmar från avfärd hemifrån tills du är hemma igen. Det är bra om föraren kan få tillfälle att sova en stund under dagen.

När du är framme på tävlingsplatsen kan du fälla ner den övre luckan bak för att släppa in frisk luft (om vädret tillåter). Titta till hästarna och se efter att de har det bra. Allteftersom hästen äter så måste hönätet sättas om. Ta bort nätet så fort det är tomt.

På tävlingsplatsen

I ryttarmeddelandet står det om du ska gå dit och startanmäla dig eller visa upp några intyg i sekretariatet. Normalt räknas du som startanmäld i och med att du är anmäld. Vaccinationsintyg och mätintyg visas ibland upp redan vid parkeringen. I sekretariatet finns uppdaterade startlistor och tidsprogram som är bra att ta del av. Se dig omkring på tävlingsplatsen. Vid hoppning går du banan. Titta gärna på några ekipage om du får tid över, så minns du banan/programmet bättre.

Planera tiden så att inte framridningen blir för lång eller för kort. Framridningen är en uppvärmning. Tänk på att hästen ofta gör två starter på en dag, ibland två starter i samma klass. Den ska ha ork över till nästa runda också. På framridningen/ framhoppningsbanan får ett begränsat antal ekipage vara samtidigt, så håll koll på när det är din tur. Tänk på att följa reglerna när du rider fram, håll till

höger, skritta innanför spåret, ta hänsyn och se upp. Rid fram i skritt, trav och galopp, lite i båda varven. Kom ihåg volter och halter. Ta skrittpauser där du kan pusta ut och tänka igenom din ritt. Hoppa inte för många språng, kanske 1-2 gånger på lilla hindret i trav och galopp, 1-2 gånger på räcknet och 1-2 gånger på oxern.

När ditt namn ropas upp i högtalaren är det din tur att komma in på banan. Ofta har man en s k collecting ring intill tävlingsbanan, där närmaste ekipage på tur får vänta. Efter avslutad ritt skrittar du ut från banan och klappar om din häst (oavsett resultat) och sitter av. Led hästen en stund och lasta eventuellt om det är långt till nästa start. Nu kan du erbjuda din häst vatten att dricka och foder. Passa på att äta själv också, så att du orkar hela dagen.

Det är bra att gå igenom sin ritt efter att den är avslutad. Ta några minuter för dig själv och tänk igenom vad som var bra och vad du kan göra bättre nästa gång du tävlar.

Håll koll på om du blir placerad och ska komma in och ta emot pris. Du får inte utebli från prisutdelning utan tillstånd från överdomaren, då kan du förlora ditt pris och få betala straffavgift. I ryttarmeddelandet står hur prisutdelningen går till. På prisutdelningen ska du vara reglementsenligt klädd och hästen får inte ha täcke.

7. Hemma igen!

Hemma i stallen är det en hel del att göra innan dagen är slut. Om du inte kan släppa hästen i hage kan du promenera en stund med den så att den får röra sig efter att ha stått still i transporten. Sedan ska den borstas av, hovarna ska kratsas och hästen visiteras. Gör rent och häng in all utrustning på sin plats, och byt tillbaka till vardagsschabrak. Städa ur transporten noga och släng smutsigt strö på gödselstacken.

LYCKA TILL med ditt tävlande för Rastaborgs Ridklubb!

Vem gör vad i samband med Allsvenskorna i dressyr och hoppning

Styrelsen

Fastställa policy för rekrytering till de olika divisionerna.

Fastställa policy för uttagning av lag till de olika divisionerna.

Behandla Tävlingsgruppens förslag på antal lag som ska anmälas till de olika divisionerna av hopp- och dressyrallsvenskorna varje år.

Behandla förslag till ändringar i "Vem gör vad i samband med Allsvenskorna i dressyr och hoppning".

Tävlingsgruppen

Kontrollera och revidera dokumentet "Börja tävla med RaRK" i januari varje år, uppdatera länkar etc.

Undersöka intresse bland ryttare och fråga ridlärare/tränare vilka ekipage som kan vara aktuella för Allsvenskans olika divisioner varje år.

Föreslå antal lag som ska anmälas till de olika divisionerna av hopp- och dressyrallsvenskorna varje år.

Rekrytera lagledare.

Utse person/personer i Tävlingsgruppen som är ansvarig(a) för Allsvenskan (se nedan).

Ansvarig för hemsidan lägger ut information från "ansvarig för Allsvenskan" och lagledare på klubbens hemsida.

Tävlingsgruppens medlem "ansvarig för Allsvenskan"

Vara väl påläst angående Svenska Ridsportförbundets och Stockholms Ridsportförbunds gällande regler och information angående Allsvenskan.

Skriva ut årets aktuella regler och information i ett exemplar för eget bruk samt ett exemplar till varje lagledare för de olika lagen.

Anmäla lag och säkerställa att lagavgifterna betalas i god tid (i maj för hösten och i december för våren).

Tillsammans med lagledaren, i god tid, gå igenom reglerna och även vilken policy som gäller för laguttagning i de olika divisionerna.

I god tid (senast i januari för våren och senast i maj för hösten) annonsera på hemsidan och på anslagstavlor att det är dags att anmäla intresse för deltagande i säsongens allsvenska till infotranatavla@rark.se.

Tillsammans med lagledaren ordna ett informationsmöte med intresserade ryttare och deras föräldrar *minst* en vecka innan TDB öppnar för anmälan till omgång 1. På mötet ska klart framgå:

- ✓ Antal lag som klubben deltar med i aktuell gren och division.
- ✓ Antal ryttare som får rida i förklassen (om begränsning finns).
- ✓ Hur uttagning till laget/lagen sker, om antalet intresserade är fler än antalet platser i laget/lagen.
- ✓ Till vilken/vilka klasser ryttarna ska anmäla sig och när TDB öppnar för anmälan.
- ✓ Dela ut kompendiet "Börja tävla med RaRK" till alla deltagare och gå igenom innehållet i stora drag.

Sammanställa en lista över deltagande ryttare, deras e-postadresser och telefonnummer och ge en kopia till lagledaren.

Lagledaren

Vara väl påläst angående Svenska Ridsportförbundets och Stockholms Ridsportförbunds gällande regler och information angående Allsvenskan.

Tillsammans med Tävlingsgruppens "ansvarig för Allsvenskan" gå igenom reglerna och även vilken policy som gäller för laguttagning i aktuell division.

Läsa igenom kompendiet "Börja tävla med RaRK".

Tillsammans med "ansvarig för Allsvenskan" ordna informationsmöte med intresserade ryttare (se ovan).

Anmäla preliminär laguppställning till arrangerande klubb.

Hålla koll på att ekipagen inte startat i en högre division, i samma gren, under den tid som gäller enligt aktuell version av Svenska Ridsportförbundets och Stockholms Ridsportförbunds regler och information angående Allsvenskan samt att ekipaget är kvalificerat/inte är överkvalificerat på annat sätt enligt TR eller reglerna för Allsvenskan.

Hålla kontakt med ryttarna på det sätt man enas om på informationsmötet samt se till att viktig information även publiceras på hemsidan.

Genomföra träning(ar) för deltagande ekipage.

Genomföra minst en lagträff, t ex pizzakväll inför omgång 1, med genomgång av rutiner och tider för tävlingsdagen.

Hålla koll på eventuella ändringar från den arrangerande klubben och anmäla ändringar i det anmälda laget.

Under tävlingsdagen:

- ✓ Ta med ett aktuellt TR.
- ✓ Vid behov: Hjälpa till med lastning.
- ✓ Samla alla ekipage (gärna innan men främst mellan klasserna).
- ✓ Hjälpa till att räkna ut starttider osv.

- ✓ Gå banan (hoppning) tillsammans med ryttarna.
- ✓ Stötta och hjälpa på framridning.
- ✓ Anmäla laguppställningen till lagklassen direkt efter avslutad förklass.

Rapportera lagets tävlingsresultat till Tävlingsgruppens "ansvarig för hemsidan" för att publiceras på hemsidan snarast efter varje omgång. Be någon som har fotograferat att skicka in bilder.

Instruktörer/tränare

Vid förfrågan från Tävlingsgruppen föreslå ekipage som kan vara aktuella för Allsvenskans olika grenar och divisioner.

Ryttare och föräldrar

Läsa igenom kompendiet "Börja tävla med RaRK" och följa klubbens tävlingspolicy.

Delta på de möten som lagledare/ansvarig för Allsvenskan anordnar (eller se till att skaffa sig den information man missat).

Förstå innebörden av att rida i lag för RaRK. Om man bestämmer sig för att ställa upp i en lagtävling som Allsvenskan är det viktigt att man har för avsikt att delta i alla omgångarna. Hoppas man plötsligt av ställer man till det både för sina lagkamrater och för lagledaren som redan har planerat träningar och tävlingar. Giltigt skäl är sjukdom hos ryttaren eller en halt häst.

Hålla koll på att ekipaget inte startat i en högre division, i samma gren, under den tid som gäller enligt aktuell version av Svenska Ridsportförbundets och Stockholms Ridsportförbunds regler och information angående Allsvenskan samt att ekipaget är kvalificerat/inte är överkvalificerat på annat sätt enligt TR eller reglerna för Allsvenskan.

Utföra alla steg 1-13 under "4. Att anmäla sig till tävling"

Anmäla ekipaget till tävlingarna i god tid.

Ordna med transport i god tid.

Ansvara för att TR följs, såväl för häst som för ryttare.

Ansvara för att alla papper till ryttare och häst finns.

Meddela lagledare/klubben snarast om man får förhinder som leder till att ekipaget inte dyker upp på träning/tävling.