



## Sikkerhedsregler

Sikkerhedsreglerne gælder alle klubbens medlemmer og skal altid overholdes ved ophold på klubbens faciliteter

### Ved ophold på klubbens faciliteter

- Rygning er ikke tilladt i stalde, ridehus, rytterstue og banearealer.
- Bær sikkerhedsmæssigt korrekt fodtøj under håndtering af hesten.
- Ingen løber eller råber i nærheden af heste
- Fastgør dig aldrig til en hest ved f.eks. at vikle et træktov rundt om hånden eller livet
- Før altid heste i trense eller træktov
- Efterlad aldrig heste på opbindings/striglepladser uden opsyn.

### Ved al ridning

- Bær altid sikkerhedsgodkendt ridehjelme under ridning
- Bær sikkerhedsmæssigt korrekt fodtøj under ridning
- Ingen rykker/flår/saver heste i munden med biddet
- Ingen anvender pisk udover almindelige irettesættelse og korrektion
- Ingen anvender sporer uhæmmet.
- Tjek at udstyret til hesten er i orden inden du sidder op og begynder at ride.

### Ved ridning på V.O.S.K's baner og ridehus

- Ved springning skal der altid være en anden voksen tilstede – uanset alder på den der springer.
- Vis altid hensyn til andre ekipager i ridehuset eller på banen
- Op- og nedsidning sker i midten af cirkelvolterne eller ved handicapliften/opgang til tribunen
- Rid altid venstre skulder mod venstre skulder
- Der skridtes indenfor hoveslaget, når der rides dressur i ridehuset. Ved spring, skridtes der på hovslaget.
- Longering henvises til det lille ridehuse eller udendørsbaner, såfremt disse ikke benyttes af andre
- I tidsrummet, hvor rideskolen benytter ridehus eller baner, kan faciliteterne benyttes, forudsat at man retter sig efter rideskoleinstruktørens anvisninger.
- I tidsrummet hvor der er rideskolehold må der ikke privatundervises i ridehusene.
- Spring må stilles op, hvis alle i ridehuset er indforstået. Alt springmateriale stilles på plads igen efter brug.
- Springning i det lille ridehus er ikke tilladt.
- Løse heste i ridehus og på baner er kun tilladt ved konstant opsyn.

- Når ridehus- og udendørsbanernes bund skal harves, gives der er varsel, hvorefter ekipagen skal forlade ridehus eller baner senest 15 minutter efter.

## **Ved ridning på landevej og i skoven**

- Tag dine forholdsregler, i forhold til hvor trafiksikker den hest du rider på er.
- Du skal ride i vejens højre side, med mindre der findes en særskilt ridesti. Du må ikke ride på cykel- og gangstier.
- Rid én og én i højre side af vejen. Kun hvis I er mange, skal I ride to og to.
- Giv tegn i god tid, så andre ryttere og trafikanter er forberedt på, hvad du vil gøre.
- Hold samling på gruppen. Kryds vejen samtidigt. Lad aldrig heste vente på hinanden på hver sin side af vejen. Heste er flokdyr, og i værste fald kan en ventende hest løbe efter de heste, som allerede er kommet over vejen.
- Kryds altid vejen, hvor der er fuld oversigt - og f.eks. aldrig før et sving.
- Når du rider i lygtetændingstiden, skal du have en lygte på dit venstre ben. Lygten skal lyse hvidt fremad og rødt bagud og være synlig på mindst 150 meters afstand. Hesten skal have refleksbånd på alle 4 ben. Refleksbåndene skal være mindst 5 cm brede. Du kan blive ekstra synlig ved selv at tage en refleks/diodevest på og give hesten et lyst dækket på, evt. med påsyede refleksbånd.
- Fodgængere passerer altid i skridt.
- Tag ned i skridt, hvis en cyklist ønsker at overhale.
- Orienter dig om de evt. særlige regler for færdsel til hest i den skov du rider i.
- Vis altid hensyn overfor anden færdsel i skoven. Hold til højre og lad gående, cykellister o.lign. passere dig til hest
- Tilpas det tempo (gangart) du rider i, i forhold til vejret og skovvejens forhold.
- Indhenter du en anden rytter i skoven, stop op og spørg om du må passere. Sæt først i trav, når du fornemmer at rytteren du passerer, har styr på sin hest. Kommer der ryttere imod, tager man op i skridt, til alle er passeret. Er man flere ryttere sammen rider man i enkeltkolonne, til de forbipasserende er passeret.
- Ha' altid en mobiltelefon på dig når du rider ud, så du kan komme i kontakt med andre, hvis der sker en ulykke.

## **Sikkerhedsregler i stalden**

- Alle under 18 bør bære ridehjelme i omgang med hestene – for eksempel når man strigler og trækker hestene.
- Der må IKKE gives godbidder inde i løsdriftsboksene.
- Ryttere på mini, begynder, og letøvet hold må ikke gå ind i løsdriftsboksene, hvis der ikke er en voksen til stede.
- Det er FORBUDT at sidde på hestene i stalden.

## **Vigtige telefonnumre**

Sigrig B. Christensen, daglig leder: 24 98 22 87

VOSK bestyrelse: 91 97 40 60

Kassernes Hesteklinik vagttelefon: 57 64 10 33

## **Når ulykken sker**

Sket der en ulykke, så forsøg at stands ulykken. Om nødvendigt giv livreddende førstehjælp med det samme. Er situationen under kontrol tilkald den nødvendige hjælp. Bliv ved den tilskadekomne indtil hjælpen er kommet frem.

Vigtige telefonnumre når ulykken sker:

Tilkald ambulance: Ring 112

Tilkald politiet: Ring 114

Lægevagten i Region Sjælland: 70 15 07 00

## **I tilfælde af brand**

Hvis der udbryder brand i rytterstue eller ridehus, sørg for at alle hurtigst forlader området. Det kan tage sekunder før en brand udvikler til at være livstruende. Udbryder der brand i hestestalden er det vigtigt at få alle heste og personer så hurtigt som muligt ud og i sikkerhed fra brandstedet.

Ring 112 for at tilkalde brandvæsnet og vær parat til at svare på følgende spørgsmål:

- Hvad er der sket?
- Hvilket telefonnummer ringes der fra?
- Hvor er ulykken sket?

(Sikkerhedsreglerne er udarbejdet af VOSK bestyrelse i 2012)