



## Tips och råd för häst och ryttare inför din ridning på Ridleder Tiveden

All ridning och annan hästhantering utmed leden sker på egen risk. Du ansvarar för att du och din häst är försäkrade. Kontrollera villkoren med ditt försäkringsbolag. Glöm inte att kolla bil och släp när du ändå är i gång, när besiktade du senast? Och hur är däcken?

Är din häst frisk och tränad för långritt? Tänk på att det kan bli tufft för både häst och ryttare. Tiveden är ganska kuperat så du kanske inte kan rida lika långt i kilometer här som du gör hemma. Kontrollera din hästs vaccinationer innan du ger dig av hemifrån, vi ber dig att själv ta ansvar för att det är ordning på både stelkramp och hästinfluensa. Vi ber dig också stanna hemma om din häst eller någon annan i samma stall uppvisar några sjukdomstillstånd som hosta, snuva, utslag mm.

Se över hästens hovar och skoning/boots. Du får en telefonlista till hovslagare, läkare och veterinärer i trakten men förhoppningsvis behöver du inte använda den. Listan innehåller bara tips, personerna på den har inget åtagande för Ridleder Tiveden.

Vi rekommenderar att inte rida som ensamt ekipage av säkerhetsskäl. Följ med på kartan så du kan tala om var ni finns. På en del ställen utmed leden är det dålig täckning på mobiltelefonen. Telia fungerar bäst. Ladda gärna ner 112-appen.

De flesta hästar klarar sig fint på det gräs som finns i hagarna. Om du är bekymrad över smittspridning ta med en egen vattenhink. Om ni har problem med fång eller tvärtom har en svärfödd häst så meddela det vid bokning – inte alla ställen har flera olika hagar att välja på.

### Packning

En del rider med all sin packning på hästarna, andra bokar transport av packning. Hur du än tänker göra så **ta inte med för mycket!**

#### Till hästen:

Om din häst lätt får skav av sadelgjord eller boots så planera för det. I övrigt så tänker vi så här – ta med det ni är vana att rida med + grimma med ledrep, längre grimskäft eller reptyglar att ha under tränset eller med under dagen. Varje sällskap bör dessutom ha med första förband, tång och minst en boots samt extra tyglar. Kniv. Använd sadelväskor som inte skapar tryck på hästens ryggrad bakom sadeln och vänj hästen vid dunsande väskor. Insektsspray och/eller täcke är tidvis skönt att ha här i skogen. Även om vi försöker ställa ut hinkar är det inte säkert att de finns kvar. Kontrollera sömmarna på stiglädren och tyglarna och att sadeln passar både dig och hästen.

#### Till dig:

Kläder efter alla typer av väder som sitter skönt och inte ger skavsår. Ridbyxor torkar långsamt så ta med ett par extra om det blir oväntat regn. Långärmat är bra av säkerhets- och insektsskäl. Hjälmen ska vara säker och bekväm. Stålhätta och handskar är det många av våra gäster som saknat under sitt

besök här. Din häst kanske inte är lika lätt att diskutera med här som hemma? Om du är rädd för skav kan ett par sköna, välsittande trosor och cykelbyxor under ridbyxorna och/eller en pad i gel eller fårskinn att sätta uppe på sadeln underlätta. Glöm inte en egen vattenflaska samt salta snacks till dig själv. Det är skönt att gå bredvid hästen när man rider långt och många dagar så glöm inte skavsårspåster till dig själv, solskydd osv.

Var rädd om dig och din häst och njut tillsammans! Lägg gärna in tid för vila, bad eller någon extra upptäcktsfärd under dagen. Det är inte mest mil som vinner.

### **Vi rekommenderar att du förbereder dig innan du kommer:**

- Lastträna
- Lär hästen att stå uppbunden i gramma vid träd och kunna vila där.
- Träna hästen att möta allt du kan hitta på – bilar, cyklar, traktorer, hundar. Bara fantasin sätter gränser och allt är nyttigt om ni lyckas på ett säkert sätt.
- Gå över broar.
- Lär hästen flytta sig närmare dig vid uppsittning från sten, stubbe osv.
- Lär dig att kunna sända över hästen om du till exempel måste passera saker som du inte vill göra uppsuttet - diken, nedfallna träd osv.
- Träna allt från båda håll.

Vi är mycket stolta och tacksamma för de markägare och hela bygden som låter oss ha ridlederna och som välkomnar våra fyr- och tvåbenta gäster. De gör det för att de tycker att det är roligt och det är själva förutsättningen för att vi ska kunna fortsätta. Därför ber vi dig att hälsa, le och gärna visa den uppskattning som vi själva känner. Många blir glada om du tar dig tid att växla några ord. Städa efter dig och din häst. Gräv ner toapappret efter dig. Lämna inte gödsel på nåns gårdsplan, på vägen utanför nåns hus eller där det kan störa någon. Mocka hagarna efter dig (grepar finns vid rasthagarna utmed lederna och entreprenörerna brukar kunna visa hur de vill ha det).

**Varmt välkommen att utforska Tiveden tillsammans med din häst!**