

## Rytterens utstyr



*Sikkerhetsvesten skal være korrekt tilpasset.*

### Rytterens utstyr

Når du rir skal du bruke tettsittende klær og unngå store, vide jakker og skjerf. Selv om sommeren når det er varmt skal skuldrene dine være dekket. Det kan bli mange stygge arr dersom du faller av og skader deg. Jakker og topper må ikke være utstyrt med hette.

### Hjelm

Norges Rytterforbund har bestemt at hjelm skal bæres ved riding og kjøring ved konkurranser og aktiviteter innenfor forbundets virksomhet, se NRYFs konkurransereglement. Ridehelmen skal sitte godt og være passe stor og være tilpasset kravene, det vil si at den er godkjent med CE-merking.

En hjelm som er skadet ved å ha vært utsatt for et kraftig fall eller styrt, anses som usikker og skal derfor ikke lenger brukes. Hvis hjelmen går i stykker viser det at den tok opp kraften som ellers ville ha gått ut over hodet ditt. Derfor skal du heller aldri kjøpe brukt hjelm. Selv om hjelmen ser hel og fin ut på utsiden, kan det ha oppstått skader som ikke synes.

Når du kjøper hjelm til deg selv eller barna dine, skal du være nøye med passformen. Hjelmen skal sitte godt, være passe stor og kjennes behagelig. Når du bruker hjelm skal hakeremmen være festet, også når du setter deg opp og går av hesten.

Å ha på seg hjelm ved riding er en selvfølge, men hvor mange tenker på å bruke hjelm ved longering, kjøring, tømmekjøring eller løshopping? Selv i disse tilfellene er det en risiko for at hesten gjør en uforutsett bevegelse, og du kan ha uflaks og bli sparket. Bruk hjelm!

### Sko med hæl

Det å benytte riktige sko er like viktig som å bruke hjelm. Både for bekvemmelighet, men ikke minst sikkerhet, skal du bruke ridestøvler eller ridesko med hæl. Ridestøvler gir den beste beskyttelse både for føtter og ben. Har skoene hæl, kan ikke foten gli igjennom en stighbøyle av rett størrelse. Støvler og sko skal ha en forholdsvis tynn, riflet såle. Dersom du har grove ridesko eller støvler med altfor brede og tykke, grove såler, er det en risiko for at de skal sette seg fast i stighbøylene, noe som utgjør en stor sikkerhetsrisiko.

### Sikkerhetsvest

Dersom du bruker sikkerhetsvest ved riding eller kjøring, skal denne være CE-merket. Vestens passform er viktig, den skal være behagelig å ha på og av rett størrelse. Kjøp aldri en sikkerhetsvest du skal vokse i! Da gir ikke vesten tilstrekkelig beskyttelse, og har du skikkelig uflaks kan den gjøre mer skade enn nytte. En sikkerhetsvest skal være akkurat passe stor, altså verken for stor eller for lang.

Konkurrerer du feltritt, er det krav om å bruke sikkerhetsvest under utholdenhetsprøven. Juniorer og ponniryttere som konkurrerer sprang skal bruke sikkerhetsvest. Vær nøye med å velge riktig vest. Kravene for bruk av sikkerhetsvest finnes i NRYFs konkurransereglement.

**Klær av og på**

Ta aldri klær av eller på når du sitter på hesten. Den kan lett bli skremt og hoppe til. Når du rir i ridehus skal du aldri henge klær eller dekken på rekkverket eller vantet, men henge det på en dertil egnet krok.

**Mobiltelefon**

Dersom du rir på tur, er det lurt å ha med mobiltelefon. Dersom ulykken skulle være ute, kan du ringe etter hjelp. Forøvrig skal du aldri ri tur alene. Å sitte på hesten og snakke i telefonen er en like stor uskikk som å røyke på hesteryggen. I tillegg utgjør det en stor sikkerhetsrisiko.

**Tyggegummi**

Når du sitter på hesteryggen skal du ikke tygge tyggegummi. Den kan sette seg fast i halsen, slik at du mister pusten.

**Piercing**

Piercing, øreringer eller ringer skal du ikke ha på deg når du rir eller håndterer hesten. De kan utgjøre en sikkerhetsrisiko.

**Oppsatt hår**

Dersom du har langt hår, anbefales det at du har det oppsatt, både når du rir og er i stallen.



Hentet fra <http://www.rytter.no/Hestensvelferd/Kunnskapsbibliotek/Utstyr/Rytterensutstyr.aspx>