



Föreningspolicy för Nordhallands Ridklubb



Innehållsförteckning

1. Övergripande policy NHRK	3
1.1 Vision	3
1.2 Ändamål/föreningsidé	3
1.3 Mål	3
1.4 Långsiktiga mål	3
1.5 Kvantitet	4
1.6 Kvalitet	4
1.7 Kompetens	4
2. Idrotts- och Hälsocertifiering	5
2.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet	5
2.1.1 Tobak	5
2.1.2 Alkohol	5
2.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat	6
2.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld	7
2.2.1 Definition	7
2.2.2 Mobbning	7
2.2.3 Ansvarig/Handlingsplan.....	8
2.2.4 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning	8
2.2.5 Ansvarig/Handlingsplan:	9
2.3 Ökad jämställdhet och mångfald	9
2.3.1 Mål och inriktning.....	9
2.3.2 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning	10
2.3.3 Ansvarig/Handlingsplan:	10
2.4 Ökad demokrati och delaktighet	11
2.4.1 Under året genomförda aktiviteter:	11
2.4.2 Ansvarig/Handlingsplan:	11
2.5 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare	12
2.5.1 Målsättning	12
2.5.2 Ridlärarutbildning	12
2.5.3 Utbildningsbehov	13
2.5.4 Utbildningsplan.....	13
2.5.5 Kompetensinventering NHRK	14
2.6 Handlingsplan för föreningens Idrotts- och Hälsocertifikat (sammanfattning)	15
2.6.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet	15
2.6.1.1 Tobak	15
2.6.1.2 Alkohol	15
2.6.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat	15
2.6.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld.....	16
2.6.3 Ökad jämställdhet och mångfald.....	16
2.6.4 Ökad demokrati och delaktighet	17
2.7.1 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare.....	17
2.7 Utvärdering 2016	18
2.7.1 Under året genomförda aktiviteter:	18
3. Ridskolans mål och arbetsplan	19



1. Övergripande policy NHRK

1.1 Vision

"NHRK är Sveriges trevligaste ridklubb"

1.2 Ändamål/föreningsidé

Nordhallands Ridklubb är en ideell förening som är ansluten till Svenska Ridsportförbundet (SvRF), och därigenom ansluten till Sveriges Ridsportförbundet (RF).

Föreningen är en sammanslutning av för ridsporten intresserade med ändamål att bland annat främja ridningen på sätt som anges i SvRFs stadgar.

Föreningen skall driva en ridsportsanläggning och ridskola som präglas av säkerhet och hög kvalitet.

1.3 Mål

- Att grundlägga och stimulera ett livslångt intresse för hästar, ridsport och friskvård i gott kamratskap med fokus på god hästhållning.
- Att föreningen skall gå med vinst som återinvesteras i verksamheten.
- Att genom aktiva medlemmars insatser arrangera tävlingsverksamhet för alla kategorier av ryttare, såväl på ponny som till häst.

1.4 Långsiktiga mål

- Ekonomi i balans.
- Nöjda kunder/medlemmar, såväl ridskoleelever som övriga medlemmar.
- Engagerade och kompetenta medarbetare som trivs med sitt arbete.
- Modern och funktionell anläggning, både inne och ute.
- Material i toppklass, hästar, utrustning, hinder etc.
- Klubben skall ytterligare marknadsföra sig och göras känd.



1.5 Kvantitet

Öka antalet medlemmar i föreningen och att ridskolan uppnår/behåller 310 ridande elever/vecka.

Öka antalet hästar i ridskoleverksamheten framförallt stor häst, vilket minskar sårbarheten vid skador och ökar möjligheten till större variation för ryttarna.

Bibehålla antalet egna tävlingar/år och stimulera till fler tävlande under klubbens flagga.

Utnyttja anläggningen på ett optimalt sätt även med externa ryttare/aktiviteter.

1.6 Kvalitet

Kvaliteten på verksamheten och anläggningen skall sikta på att vara bäst i sin klass och alltid i varje medlems/anställds handlande sikta på vår vision.

Verksamheten skall följa alla tillämpliga regler, lagar och föreskrifter kopplat till densamma.

1.7 Kompetens

Inom klubben skall alla nödvändiga kompetenser finnas tillgängliga.

Personalen skall alltid vara utbildad enligt gällande lagar och förordningar kopplad till ridsportsverksamhet, säkerhet och djurskyddsbestämmelser.

Stor vikt skall läggas på ridskoleverksamheten med fokus på djup insikt inom Ledarskap, Pedagogik och Metodik (LPM).

Social kompetens och bra kommunikation är av yttersta vikt i den dagliga verksamheten.

Ryttare skall utvecklas till att kunna fungera i olika roller och uppdrag inom klubben.



2.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld

Samhället ställer stora krav när det gäller barns och ungas rättigheter. Grunden är FN:s Barnkonvention och utifrån den har man utvecklat lagar och förordningar som både syftar till att skydda och lyfta fram de unga.

Föreningen kommer att aktivt verka för att alla ska känna sig välkomna till NHRK.

2.2.1 Definition

Med nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld avser NHRK mobbning och kränkningar.

2.2.2 Mobbning

Mobbning är upprepade kränkande eller negativa handlingar mot en person. Den kan vara såväl fysisk som psykisk. Bästa sättet att förebygga mobbning är att vuxna agerar som föredömen och är uppmärksamma på att aktivt förebygga mobbning.

Föreningens mål är en verksamhet fri från mobbning och en plats som präglas av respekt och tolerans för den enskilda individen.

Alla ska bry sig och ingripa vid allt dåligt beteende och kränkande behandling allt ifrån suckar, miner, skratt, grovt språk, hot, mobbning via nätet och kommentarer till knuffar och våld samt smygfilmning.

Ridlärare, personal och andra vuxna i verksamheten ska arbeta förebyggande för att motverka mobbning. Såväl aktiva medlemmar som vuxna ska vara goda förebilder.

Styrelsen är ytterst ansvarig för en nolltolerans mot mobbning och kränkande handling men det vilar även ett tungt ansvar på ledare och på alla andra vuxna i föreningen att tillsammans verka för att mobbning inte uppstår.

För att förhindra all form av nätmobbning och för att aktivt visa ungdomar (och alla andra) vad NHRK står för har vi publicerat regler på vår hemsida och vår Facebook-sida för hur vi förväntar oss att alla som besöker hemsidan eller FB-sidan (eller anläggningen) uppför sig.

Vi granskar alla inlägg på hemsidan, där kan man bara som enskild lägga kommentarer i "gästboken", och på denna sida finns en text:

"Regler: - Reklam eller annan form av SPAM är förbjuden. - Följ svensk lag och använd ett vårdat språk. - Trakasserier och personangrepp är strängt förbjudet. - Vid misstanke om brott kommer en anmälan att göras."

När det gäller Facebook-sidan granskas alla inlägg innan de läggs ut.

Vi kommer att jobba vidare på detta förhållningssätt och utveckla dessa regler under kommande år.



2.2.3 Ansvarig/Handlingsplan

Styrelsen, men även övriga medlemmar, har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för ungdomarna.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utförs av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare |
| • Upprätta en polisanmälan | Utförs av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utförs av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut tas av styrelsen |

Under teorilektion för samtliga pojkar och flickor i åldersgruppen 10-12 år kommer ridläraren att gå igenom ovanstående policy. Detta kommer ske minst en gång per år. Även när ridläraren går igenom s.k. horsemanship diskuteras ämnet mobbning.

2.2.4 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning

Vad är sexuella trakasserier? Följande definition är inspirerad av EU-kommissionens och JämO:s definitioner. Den är anpassad till idrottsrörelsens organisation och verksamhet.

Sexuella trakasserier betyder ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker flickor och pojkar, kvinnor och män, vilka är aktiva, ideellt arbetande eller anställda inom idrottsrörelsen. Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte trakasserarens motiv.

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Det kan vara fråga om t ex oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp, ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat uppträdande eller yttranden som svärtar ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

Ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning

Ingen form av sexuella trakasserier eller sexuell diskriminering accepteras inom föreningen.



2.2.5 Ansvarig/Handlingsplan:

Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utförs av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare |
| • Upprätta en polisanmälan | Utförs av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utförs av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

2.3 Ökad jämställdhet och mångfald

2.3.1 Mål och inriktning

NHRKs jämställdhets- och mångfaldspolicy anger övergripande mål och inriktning för jämställdhets- och mångfaldsarbetet i föreningen.

Målet för detta arbete är att alla ska ha lika rättigheter och skyldigheter att bli behandlade med respekt oavsett ålder, kön, etnisk härkomst, funktionshinder, sexuell läggning, religiös eller politisk uppfattning.

Föreningen utgår ifrån svensk lagstiftning dvs. jämställdhetslagen och de diskrimineringslagar som reglerar jämställdhets- och mångfaldsarbetet.

Det ska finnas möjligheter för alla att utöva sin sport hos NHRK. Kvinnors och mäns idrottande värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurserna fördelas rättvist. Ledare och medlemmar hos NHRK försöker påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt.

Utöver detta skall alla ha lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Flickor och pojkar, kvinnor och män skall ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda eller förtroendevalda.

NHRK är medveten om förbudet mot diskriminering på grund av ras, hudfärg, etniskt eller socialt ursprung, genetiska särdrag, språk, religion eller övertygelse, politisk eller annan åskådning, tillhörighet till nationell minoritet, förmögenhet, börd, funktionshin-



der, ålder eller sexuell läggning och verkar aktivt för att behandla samtliga medlemmar med respekt.

Inom ridsporten sker normalt ingen uppdelning baserad på kön eller ålder, indelning i grupper görs utifrån erfarenhet och kunskapsnivå. Avsaknad av könskodade klädregler och omklädningsrum gör det förhoppningsvis också lättare för hbtq-personer att känna sig bekväma i verksamheten.

2.3.2 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning

Vad är sexuella trakasserier? Följande definition är inspirerad av EU-kommissionens och JämO:s definitioner. Den är anpassad till idrottsrörelsens organisation och verksamhet.

Sexuella trakasserier betyder ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker flickor och pojkar, kvinnor och män, vilka är aktiva, ideellt arbetande eller anställda inom idrottsrörelsen.

Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte trakasserarens motiv.

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Det kan vara fråga om t ex oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp, ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat uppträdande eller yttranden som svärtar ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

Ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning

Ingen form av sexuella trakasserier eller sexuell diskriminering accepteras inom föreningen.

2.3.3 Ansvarig/Handlingsplan:

Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Enskilt samtal med ledare | Utförs av ledare |
| • Samtal mellan förälder/ryttare/ledare | Utförs av ledare |
| • Rapport till styrelsen | Utförs av ledare |
| • Uteslutning ur föreningen | Beslut utdelas av styrelsen |



För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

2.4 Ökad demokrati och delaktighet

NHRK arbetar aktivt för att få samtliga medlemmar delaktiga i föreningen. Bland annat har vi de senaste åren infört något som kallas ”Min Insats” för att öka samhörigheten i föreningen samt för att få så många medlemmar som möjligt att delta exempelvis som funktionärer på tävlingar, städdagar och underhållsarbete på klubben.

2.4.1 Under året genomförda aktiviteter:

- Utbildningen Föreningslära har erbjudits och genomförts för föreningens 14-åringar.

2.4.2 Ansvarig/Handlingsplan:

”Min Insats” har utökats till att inkludera flera typer av aktiviteter för att engagera så många medlemmar som möjligt.



2.5 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare

2.5.1 Målsättning

I Nordhallands Ridklubb har vi 4 ridlärare som är anställda eller är uppdragstagare av föreningen. Då styrelsen i klubben har gett verksamhetsledaren i uppdrag att driva den dagliga verksamheten är det dennas ansvar att se till att klubbens personal vidareutbildas enligt de kriterier som är uppsatta. Dessa kriterier är bland annat att ingen icke-behörig personal får undervisa i ridskolan. Verksamhetsledare och därmed utbildningsansvarig är Elin Zachrisson.

2.5.2 Ridlärarutbildning

Ridsportförbundet har riktlinjer för ridskoleverksamhet enligt nedan:

Ungdomsledarutbildning

Ridledarutbildning

Svensk ridlärare I

Kursmålet är att biträdande ridinstruktör skall kunna rida olika typer av hästar t.o.m. godkänt prov i Lätt B Dressyr, ha färdighet att hoppa olika hinder och genomföra olika terrängritter.

Svensk ridlärare II

Kursmålet är att ridläraren skall ha kompetens att med iakttagande av ett gott horsemanship sköta ridskolans hästar, anläggning och utrustning, utbilda ridskolehästarna samt utbilda ridskolans elever i hästkunskap och ridning.

Svensk ridlärare III

Som ovan, samt skall ridläraren dessutom ha kompetens att rekrytera in nya hästar till ridskolan.

Då detta endast är riktlinjer är det upp till varje ridskola att besluta vilken nivå ridskolans instruktörer skall ha. **På NHRK har vi en ambition att samtliga ridlärare minst skall nå nivån Svensk ridlärare II.**

Förutom denna ambition så går våra ridlärare på utbildning hos SISU när relevanta kurser erbjuds.

Fortbildning sker dessutom återkommande i dressyr och hoppning för olika tränare.

Samtliga ridlärare har också en grundutbildning i HLR (hjärt- och lungräddning) samt "Första hjälpen".

Våra ridlärare och personal kommer, vid behov, även fortsättningsvis att genomgå utbildningen "Plattformen". I dagsläget har totalt elva personer genomgått utbildningen.



Vi är glada för att vi i vår förening har ridlärare som brinner för den utveckling som sker genom utbildning.

2.5.3 Utbildningsbehov

Idag undervisar som ridlärare följande personer:

Elin Zachrisson

Karina Bohlin

Marita Torgersen

Eva Larsson

(Cecilia Andreasson tjänstledig)

För att NHRK skall uppnå de av styrelsen uppsatta kriterierna för ridlärare i vår klubb kommer vi att låta vidareutbilda minst en person genom att gå lämplig kurs hos Svenska Ridsportförbundet.

2.5.4 Utbildningsplan

På NHRK är vår ambition att samtliga ridlärare skall nå till Svensk Ridlärare II.

Förutom denna ambition så går ridlärarna på NHRK utbildning på SISU, när relevanta kurser erbjuds. Fortbildning sker kontinuerligt för ridlärarna i dressyr och hoppning för diverse tränare. Samtliga ridlärare har också en grundutbildning i HLR (Hjärt- och lung- räddning)/första hjälpen.

För att NHRK skall uppnå de av styrelsen uppsatta kriterier för ridlärare i vår klubb kommer vi framgent att vidareutbilda minst en person genom att gå kurser hos Svenska Ridsportförbundet.

Våra ridlärare och personal kommer fortsättningsvis att utbilda sig inom utbildningen ”Plattformen”. I dagsläget har elva personer genomgått utbildningen, varav fem arbetar kvar.

Vi kommer att vid minst ett tillfälle per år erbjuda alla 14-åringar en utbildning i ”Föreningslära”.



2.5.5 Kompetensinventering NHRK

Nedan inventering visar utbildningsbehov på NHRK:

	Elin	Karina	Marita	Maria	Pernilla	Cecilia	Eva S	Eva L	
Utbildningar						Tj.led.			
Gymnasieutbildning	X	X	X		X	X	X	X	
Allmän högskolebehörighet	X	X	X		X	X	X	X	
Diplomerad hästkötare	X	X	X		X			X	
SLR I		X	X					X	
SLR II	X	X	X					X	
SLR III			X					X	
Pedagogik o Ledarskap	X	X	X				X	X	
Hästkunskap	X	X	X		X		X	X	
Ungdomsledarkurs		X	X		X		X	X	
GHI Idrottslärare									
Kurs									
HLR	X	X	X	X	X	X	X	X	
SISU Plattformen	X	X		X	X	X	X		
Yrkeserfarenhet stall									
Stall 1-5 år	X					X			
Stall 6-10 år					X		X		
Stall mer än 10 år		X	X	X				X	
Yrkeserfarenhet Ridlärare									
Ridskola 1-5 år									
Ridskola 6-10 år							X		
Ridskola mer än 10 år		X	X					X	
Privatlektioner dressyr	X	X	X					X	
Privatlektioner hoppning	X		X				X	X	
Tävlings resultat LA	X	X		X			X		
Tävlings resultat MSV	X		X					X	
Tävlingsresultat Svår klass									

Det finns flera parametrar såsom yrkeserfarenhet och tävlingserfarenhet som väl täcker in SLR II:s uppsatta mål. En åtgärdsplan är framtagen för att möta inventeringen som är gjord (i separat dokument).



2.6 Handlingsplan för föreningens Idrotts- och Hälsocertifikat (sammanfattning)

För att få tyngd och hållbarhet i våra policys kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar (såsom teorilektioner), representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommun. Dessutom skall våra policys finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

2.6.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet

2.6.1.1 Tobak

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- Enskilt samtal med ledare Utförs av ledare
- Samtal mellan förälder/ryttare/ledare Utförs av ledare

2.6.1.2 Alkohol

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- Enskilt samtal med ledare Utförs av ledare
- Samtal mellan förälder/ryttare/ledare Utförs av ledare
- Rapport till styrelsen Utförs av ledare

2.6.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- Enskilt samtal med ledare Utförs av ledare
- Samtal mellan förälder/ryttare/ledare Utförs av ledare
- Upprätta en polisanmälan Utförs av ledare



- Rapport till styrelsen Utförs av ledare
- Kontakt med Svenska Ridsportförbundet och Hallands Ridsportförbund Utförs av styrelsen
- Uteslutning ur föreningen Beslut utdelas av styrelsen

2.6.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- Enskilt samtal med ledare Utförs av ledare
- Samtal mellan förälder/ryttare/ledare Utförs av ledare
- Upprätta en polisanmälan Utförs av ledare
- Rapport till styrelsen Utförs av ledare
- Uteslutning ur föreningen Beslut utdelas av styrelsen

Under teorilektion för samtliga pojkar och flickor i åldersgruppen 10-12 år så kommer ridläraren att gå igenom ovanstående policy på ett enkelt sätt och samtala om hur vi skall uppträda mot varandra. Detta kommer ske minst en gång per år.

2.6.3 Ökad jämställdhet och mångfald

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och vara en förebild för sina ungdomar.

Överträdelse av policyn ger följande konsekvenser:

- Enskilt samtal med ledare Utförs av ledare
- Samtal mellan förälder/ryttare/ledare Utförs av ledare
- Rapport till styrelsen Utförs av ledare
- Uteslutning ur föreningen Beslut utdelas av styrelsen



2.6.4 Ökad demokrati och delaktighet

Ansvarig/Handlingsplan: Styrelsen ansvarar fullt ut för samtliga beslut och aktiviteter som klubben genomför för att öka demokrati och delaktighet i klubben.

”Min Insats” används för att öka samhörigheten i föreningen samt för att få så många medlemmar som möjligt att engagera sig i olika aktiviteter.

2.7.1 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare

Ansvarig/Handlingsplan:

På NHRK är vår ambition att samtliga ridlärare skall nå till Svensk Ridlärare II.

Förutom denna ambition går ridlärarna på NHRK utbildning på SISU när relevanta kurser erbjuds. Fortbildning sker kontinuerligt för ridlärarna i dressyr och hoppning för diverse tränare. Samtliga ridlärare har också en grundutbildning i HLR (Hjärt- och lung- räddning)/första hjälpen.

För att NHRK skall uppnå de av styrelsen uppsatta kriterier för ridlärare i vår klubb kommer vi framgent att vidareutbilda minst en person genom att gå kurser hos Svenska Ridsport förbundet.

Våra ridlärare och personal kommer fortsättningsvis att utbilda sig inom utbildningen ”Plattformen”. I dagsläget så har tio personer genomgått utbildningen, varav sex arbetar kvar.

Vi kommer att vid minst ett tillfälle per år erbjuda alla 14-åringar en utbildning i ”Föreningslära”.



2.7 Utvärdering 2016

När vi nu då året börjar närma sig sitt slut utvärderar Hälso- och Idrottscertifieringen kan konstateras att en rad aktiviteter har genomförts och informationen spridits på många sätt. Vi har aktivt arbetat med att upprätthålla de mål som har satts inom respektive område och kunnat se att de har genomförts väl.

Då vi inte har haft några problem i klubben såsom t.ex. doping, så har vi inte heller behövt ta till några av de åtgärder som beskrivits i handlingsplanerna. Vi känner oss lyckligt lottade över detta.

2.7.1 Under året genomförda aktiviteter:

- Föreningslära har erbjudits vid ett tillfälle för föreningens 14-åringar.
- Välkomstbrevet som går ut till nya medlemmar är uppdaterat med information om Hälso- och Idrottscertifieringen.
- Genomgång av föreningens policy vad gäller nolltolerans mot psykiskt och fysiskt våld under teorilektioner på höstläger.
- Styrelsen har arbetat igenom certifieringen och utvärderat densamma.
- Kompetensinventering är genomförd för att kartlägga kommande utbildningsbehov hos personalen.
- Värderingsövningar kring drogförebyggande arbete med ungdomar i klubben under höstläger.
- Diskuterat klubbens drogpolicy på personalmöte.
- Information om Hälso- och Idrottscertifikatet i programbladet för Lag-SM.
- Under vårt Luciafirande och andra föreningsarrangemang pratar vår konferencier om Hälso- o Idrottscertifikatet och informerar våra medlemmar om detta arbete.



3. Ridskolans mål och arbetsplan

Ridskolan arbetar med ridsportförbundets olika ryttarmärken som riktlinje.

Detta innebär att de olika märkena är delmål i vårt arbete att utbilda ridskolans elever till en bred grundkunskap i ridning såväl i den praktiska som den teoretiska delen.

Följande sidor informerar vi mer om märkenas innehåll.

Alla instruktörer arbetar efter denna metod. Detta gör det lättare för våra elever att byta grupp eller rida igen en lektion på annan tid.

Vi har även infört barnmärken vilket gör att även de yngsta eleverna kan ta märken.

Presentation av våra ridgrupper:

Knatte

Till våra yngsta medlemmar, förberedande för den ordinarie utbildningen.

30 minuters ridning, alltid med ledare.

Innehåll:

Stanna och sätta igång hästen

Hur jag styr min häst

Enkla balansövningar

De vanligaste ridvägarna

Mål:

Att umgås med häst



Förberedande nybörjare

30 minuters ridning med ledare och 30 minuter teori

Innehåll ridning:

Rida i skritt och trav med ledare

Rida över cavalettibommar

Enkla ridvägar

Träna lätt sits

Innehåll teori:

Träna på att sadla och tränsa hästen med hjälp

Träna på upp- och avsittningsövningar

Träna på att leda hästen

Mål:

Att rida i skritt och trav, styra med ledare.

OBS! Elever i dessa grupper får inte leda hästen själv in och ur manegen.

Juniorer Nybörjare I

Innehåll ridning:

Loddrät sits

Lätt sits

Balansövningar

Ridvägarna, volt tillbaka, diagonaler samt rätt upp

Innehåll teori:

Träna på att leda hästen

Att kunna de viktigaste delarna på hästen

Att sadla och tränsa hästen

Mål:

Att kunna rida i skritt och trav samt styra hästen.

Ledare ska användas vid behov.



Juniorer Nybörjare II

Innehåll ridning:

Lodrät sits

Lätt sits

Träna rätt sittben

Trav utan stigbyglar

Träna galoppfattning

Travhoppa över enkla hinder

Ridvägarna, volta, halvt igenom, serpentinbågar

Innehåll teori:

Ändra stigläder själv

Hästens delar

Hästens mundering (sadel och träs)

Att kunna leda hästen

Mål:

Att kunna rida i skritt och trav samt träna galopp. Att göra i ordning hästen själv.

Vuxna nybörjare

Innehåll ridning:

Lodrät sits

Lätt sits

Träna rätt sittben

Trav utan stigbyglar, balansövningar

Träna galoppfattning

Travhoppa enkla hinder

De vanligaste ridvägarna

Innehåll teori:

Ändra stigläder själv

Hästens delar

Hästens utrustning (sadel och träs)

Att kunna leda hästen

Föreningslära

Mål:

Att kunna rida i skritt och trav samt att träna galopp. Att göra i ordning hästen själv.



Ryttarmärke I

Junior I och senior I

Innehåll ridning:

De grundläggande hjälperna

Lodrät sits

Ridbanans vägar

Avdelningsridning med eller utan tät

Trav i lätt ridning samt nedsittning

Galoppfattning

Balans och gymnastikövningar

Lätt sits

Befästa balansen över enkla bomserier

Hoppning över enkla hinder max 30 cm.

Innehåll teori:

Hästens beteende

Hästens utrustning

Sadling och tränsning

Hästens färger och tecken

Skötsel före och efter ridning

Leda häst vid hand

Uppställning på medellinjen

Upp-och avsittning

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke I.



Ryttarmärke II

Junior II och senior II

Innehåll ridning:

Lodrät sits med särskild vikt på att ryttarens förmåga att anpassa sig till hästens rörelser

Galoppfattning ur trav och skritt

Sidwärtsrörelser, framdelsvändning

Vändning på cirkelbåge

Samverkan mellan framåtdrivande och förhållande hjälper.

Hästens rörelseschema i samtliga gångarter.

Hoppning över enkla hinder max 40-60 cm

Innehåll teori:

Regler för ridning på ridbana

Hästens dagliga vård och foder

Visitering av häst

Ryttarens hjälper, hur de används och hur de påverkar hästen

Grundläggande kännedom om hästens byggnad och anpassning genom rätt arbete tåla påfrestningen att bära ryttare

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke II.

Ryttarmärke III

Junior III och senior III

Innehåll ridning:

Grunderna för att rida på tygeln

Genomgång av skänkelvikning

Vändning på cirkelbåge med större krav

Genomgång av ryggning

Större krav på utförande av tempoväxlingar

Påbörjande övning av sammansatta rörelser genom utförande av LC programmet

Hoppning i trav och galopp över något större hinder, enkel hinder med hjälpbom

Lång och kort anridning



Innehåll teori:

Grundläggande kunskaper om regler för tävlingsdeltagande.

Klargörande av innebörden av att hästen går på tygeln, samt hästens form och dess betydelse för hästens hållbarhet.

Grundläggande kännedom om hästens psyke

Olika typer av hinder och den anridning de kräver

Utrustningens avpassande

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke III.

Ryttarmärke IV

Junior IV och senior IV

Innehåll ridning:

Större krav på hästens form samt förmåga att variera formen och placera hästen där ryttaren vill ha den

Skänkelvikning med större krav på rörelsernas utförande i skritt och trav

Genomgång och utförande av volt tillbaka som utgångspunkt för vändning på bakdelen

Större krav på fattning och avbrott ur galopp

Förmåga att göra halt och korrigera uppställning ur samtliga gångarter med tillstånd att passera över mellanliggande gångarter

Framridning ur samtliga gångarter, samt övning av sammansatta rörelser motsvarande Lätt B

Innehåll teori:

Allemansrätt

Ansvar och försäkringsfrågor

Hästens anatomi- ytterlära-hovbeslag och sjukdomslära.

Hästens närmiljö och stallvård.

Föreningslära

Mål:

Att klara dressyrprov, hopp-prov samt teoriprov för märke IV.



Specialgrupp, dressyr eller dressyr/hopp

För de elever som har kommit en bit på väg i utbildningen och som vill specialisera sig.

Innehåll ridning:

Se märke IV

Programridning

Banhoppning

Förbereda hästen för tävling

Tävlingskondition för häst och ryttare

Innehåll teori:

Hästens uppbyggnad

Hästens skelett och muskler

Hästens foder

Hur man transporterar hästen

Föreningslära

Mål:

Samma som märke IV samt kunna medverka i klubbävlingar mm.



Barnmärken

Dessa märken kan tas av barngrupper från förberedande till nybörjare II under lektion.

Vita hästen

Att kunna gå intill hästen på rätt sätt

Att kunna borsta hästen och kratsa hovarna

Att kunna beskriva 5 regler som gäller i stallet

Gula hästen

Att kunna leda hästen i skritt, vända korrekt och leda hästen tillbaka dit man startade

Att kunna beskriva vilken utrustning hästen behöver vid ridning och vad delarna heter

Att kunna ta av och sätta på en grimma

Bronshästen

Att kunna sitta upp och sitta av på rätt sätt

Att kunna starta och stanna hästen

Att kunna gå de raka ridvägarna (ex med käpphäst)

Att kunna gå de böjda ridvägarna (volt, volt tillbaka)

Silverhästen

Att kunna styra hästen mellan uppsatta koner i skritt

Att kunna rida de raka ridvägarna i skritt

Att kunna rida de böjda ridvägarna i skritt

Att kunna rida lätt i trav en långsida, sakta av till skritt och stanna

Guldhästen

Att kunna sadla och tränsa

Att kunna rida de raka vägarna i trav och styra hästen mellan uppsatta koner i trav

Att kunna rida de böjda ridvägarna i trav

Att kunna fatta galopp och galoppa i ca 10 meter