



# **Föreningspolicy för Nordhallands Ridklubb**



## Innehållsförteckning

<b>1. Övergripande policy NHRK .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Vision.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Ändamål/föreningsidé .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Mål.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Långsiktiga mål.....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Kvantitet .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6 Kvalitet.....</b>	<b>4</b>
<b>1.7 Kompetens .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Hälsocertifiering.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet.....</b>	<b>5</b>
2.1.1 Tobak .....	5
2.1.2 Alkohol .....	5
2.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat .....	6
<b>2.2 Värdegrund .....</b>	<b>7</b>
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
2.2.6 Ökad jämställdhet och mångfald .....	9
2.2.7 Mål och inriktning.....	9
2.2.8 Sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning .....	10
2.2.9 Ansvarig/Handlingsplan: .....	10
2.2.10 Ökad demokrati och delaktighet .....	11
2.2.11 Ansvarig/Handlingsplan: .....	2
<b>2.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare .....</b>	<b>11</b>
2.3.1 Målsättning .....	11
2.3.2 Ridlärarutbildning .....	11
2.3.3 Utbildningsbehov .....	12
2.3.4 Utbildningsplan.....	12
2.3.5 Kompetensinventering NHRK.....	14
<b>2.4 Handlingsplan för föreningens Hälsocertifikat (sammanfattning) .....</b>	<b>15</b>
2.4.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet .....	15
2.4.1.1 Tobak .....	15
2.4.1.2 Alkohol .....	15
2.4.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat .....	15
2.4.2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld.....	16
2.4.3 Ökad jämställdhet och mångfald.....	16
2.4.4 Ökad demokrati och delaktighet .....	17
2.4.5 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare.....	17
<b>2.5 Utvärdering 2019 .....</b>	<b>18</b>
2.5.1 Under året genomförda aktiviteter: .....	18
<b>3. Ridskolans mål och arbetsplan .....</b>	<b>19</b>



# 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 Riksidrottsförbund (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 (för närvarande 522 st.) i föreningen och att ridskolan uppnår/behåller 345 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 den samma.

## 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. Hälsocertifiering

NHRK arbetar för att behålla Hälsocertifiering i enlighet med Kungsbacka kommuns riktlinjer. För att uppfylla kriterierna för Hälsocertifieringen skall det bl.a. finnas Drogpolicy, Värdegrundspolicy samt en Utbildningsplan för barn- och ungdomsledare.

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.

Certifieringsansvarig: Maria Berndtsson, NHRK

### 2.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet

Vår verksamhet på Nordhallands Ridklubb har som mål att erbjuda ungdomar och vuxna ett meningsfullt och rikt fritidsintresse samt en god social samvaro. Vår verksamhet vilar på en ideell bas och innebär därmed ett ansvar i vårt agerande gentemot våra medlemmar.

Vi ska föregå med gott exempel och vara ett föredöme för vår klubb i kontakten med främst barn och ungdomar.

Vi ser i styrelsen för Nordhallands Ridklubb att ett gemensamt drogpolicyprogram ska fungera som ett styrdokument och stöd för föreningens medlemmar och personal.

#### 2.1.1 Tobak

Tobak innefattar snusning och rökning. Åldersgräns är enligt svensk lag 18 år vilket vi understryker. Då vi är en rökfri klubb sker all rökning, såväl vid träning som vid tävling, på anvisad plats.

**Ansvarig/Handlingsplan:** Styrelsen, men även övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuell överträdelse 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

#### 2.1.2 Alkohol

Åldersgräns för alkoholintag är i Sverige 18 år vilket är den naturliga gräns vi beaktar inom klubben.

- som personal eller inhyrd privatryttare befinner man sig inte på klubben i berusat eller påverkat skick.



- på fester arrangerade av klubben är det 18-årsgräns som gäller vid alkoholförtäring.
- på lägerverksamhet eller liknande är det dessutom alkoholförbud för ansvariga ledare/tränare.

**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 |

### 2.1.3 Narkotika och andra dopingklassade preparat

All förbrukning och hantering av narkotiska preparat och dopingklassade preparat är förbjudet enligt svensk lag och enligt Riksidrottsförbundets stadgar.

Inget användande av narkotiska preparat (ej medicinerat), dopingklassade preparat, läkemedel, samt kosttillskott eller sniffning tillåts inom klubben. Receptfria läkemedel såsom t.ex. Alvedon, Ipren mm. får inte ges till minderårig utan målsmans medgivande.

**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            |
| • Kontakta sociala myndigheter och polis | Utförs av styrelsen         |
| • Uteslutning ur föreningen              | Beslut utdelas av styrelsen |

Vid överträdelse i samband med tävling kommer klubben att rapportera till Svenska Ridsportförbundet och Hallands Ridsportförbund.

Naturligtvis gäller ovanstående regler även besökande, föräldrar, tävlande och andra som uppehåller sig på klubben i olika situationer.

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.



## 2.2 Värdegrund

**Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld, sexuella trakasserier och diskriminering pga. sexuell läggning, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, religion eller annan trosuppfattning, etnisk tillhörighet, funktionsvariation och ålder.**

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.

Ridlarare, 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. I arbetet inkluderas även hur man betar sig mot andra i sociala medier.

### 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            |
| • Rapport till styrelsen                 | Utförs av ledare            |
| • Kontakta sociala myndigheter och polis | Utförs av styrelsen         |
| • Uteslutning ur föreningen              | Beslut utdelas 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            |
| • Rapport till styrelsen                 | Utförs av ledare            |
| • Kontakta sociala myndigheter och polis | Utförs av styrelsen         |
| • 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.

### 2.2.6 Jämställdhet och mångfald

#### 2.2.7 Mål och inriktning

NHRK:s Värdegrundspolicy 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, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk härkomst, funktionsvariation, 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, funktionshinder, 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.

### 2.2.8 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.

### 2.2.9 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.

### **2.2.10 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.

### **2.2.11 Ansvarig/Handlingsplan:**

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

## **2.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare**

### **2.3.1 Målsättning**

I Nordhallands Ridklubb har vi 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 under året är Ridskolechef Jennifer Åkerman.

### **2.3.2 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 23 personer genomgått utbildningen.

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

### 2.3.3 Utbildningsbehov

2021 undervisar som ridlärare följande personer:

Jennifer Åkerman                      Stephanie Åhström (HT)

Anki Strömberg                      Wilma Hanning (HT)

Anna Berntsson                      Irma Roxling (HT)

Carina Löfving

Frida Ohlsson-Haglund (VT)

Frida Westberg (VT)

Sandra Gustafsson (VT)

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

### 2.3.4 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 lungräddning) /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 nitton personer genomgått utbildningen, varav sju arbetar kvar.



### 2.3.5 Kompetensinventering NHRK

	J.Å	A.St	F.W	I.R	P.J	F.H-O	E.S	C.L	AB	M.S	S.Å	W.H	S.G
<b>Utbildningar</b>													
Gymnasieutbildning	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Allmän högskolebehörighet	X	X	X		X	X	X	X					X
Diplomerad hästskötare	X			X	X								
SLR I		X											
SLR II													
SLR III	X												
Pedagogik o Ledarskap	X						X	X					
Hästkunskap	X	X		X	X		X						
Ungdomsledarkurs	X		X		X		X	X		X		X	X
GHI Idrottslärare													
<b>Kurs</b>													
HLR	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
SISU Plattformen	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	
<b>Yrkeserfarenhet stall</b>													
Stall 1-5 år			X	X						X	X	X	
Stall 6-10 år		X			X	X	X		X				
Stall mer än 10 år	X							X	X				X
<b>Yrkeserfarenhet Ridlärare</b>													
Ridskola 1-5 år		X	X	X					X	X	X	X	
Ridskola 6-10 år							X						X
Ridskola mer än 10 år	X							X					
Privatlektioner dressyr	X	X	X	X		X		X	X		X	X	X
Privatlektioner hoppning	X	X	X	X		X	X		X		X	X	X
Tävlingsresultat LA	X	X				X	X		X			X	X
Tävlingsresultat MSV	X	X				X		X					X
Tävlingsresultat Svår klass	X												X

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).



## 2.4 Handlingsplan för föreningens 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.

### 2.4.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet

#### 2.4.1.1 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 |

#### 2.4.1.2 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 |

#### 2.4.1.3 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    |
| • Rapport till styrelsen                 | Utförs av ledare    |
| • Kontakta sociala myndigheter och polis | Utförs av styrelsen |



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

#### **2.4.2 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
- Rapport till styrelsen    Utförs av ledare
- Kontakta sociala myndigheter och polis                      Utförs av styrelsen
- Uteslutning ur föreningen                                      Beslut utdelas av styrelsen

Under teorielektion 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.

#### **2.4.3 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





#### 2.4.4 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.

#### 2.4.5 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 Ridsportförbundet.

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



## 2.5 Utvärdering 2021

När vi nu då året börjar närma sig sitt slut utvärderar Hälsocertifieringen kan konstateras att trots året med pandemi-restriktioner har en rad aktiviteter 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, trots de begränsningar pandemin medfört.

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

### 2.5.1 Under året genomförda aktiviteter:

- Välkommbrevet som går ut till nya medlemmar innehåller information om Hälsocertifieringen.
- Genomgång av föreningens policy vad gäller värdegrunder och nolltolerans mot psykiskt och fysiskt våld under teorielektioner och på läger.
- Styrelsen har arbetat igenom certifieringen och utvärderat densamma.
- Kompetensinventering är genomförd för att kartlägga kommande utbildningsbehov hos personalen.
- Samtal som drogförebyggande arbete med ungdomar i klubben under sommar – och höstläger.
- Diskuterat klubbens drogpolicy på personalmöte.
- Information om Hälsocertifikatet i samband med aktiviteter.
- Vanligen under föreningsarrangemang (tävlingar mm) pratar vår konferencier om Hälsocertifikatet och informerar våra medlemmar om detta arbete, men under året har större delen av dessa arrangemang fått ställas in. Det är först under senare delen av hösten som verksamheten börjat återgå till aktiviteter som före pandemin.
- Material från SISU använt bl a av ungdomssektionen Cavaletti (t ex hur beter man sig mot andra i sociala medier, hur man jobbar tillsammans).



### 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 rygging

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 galoppera i ca 10 meter