

# Fakta om ridsporten

## Exempel på aktiviteter för äldre (och andra)

- ✓ Uteritter och promenader.
- ✓ Ryttaryoga.
- ✓ Stallvärdar som guidar både yngre ryttare och medföljande föräldrar, rätt.
- ✓ Rehabilitering.
- ✓ Styra upp stallfiket.
- ✓ Hjälpa till att skjutsa och bidra till samåkning.
- ✓ Engagera sig i föreningen.



Den svenska ridskolan är unik i världen, ingen annanstans finns ridsporten så tillgänglig för så många.



Cirka 150 000 enskilda medlemmar

Drygt  
**800**  
medlemsföreningar



**Livslångt intresse**

Engagerar alla åldrar



## Välkommen till oss!

Förening: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Oavsett om du har ett hästintresse sedan tidigare eller är ny i stallet, erbjuder vi flera olika aktiviteter för dig som är äldre:

---

---

---

---

---

---

---

---



Svenska Ridsportförbundet | Ridsportens Hus, 734 94 Strömsholm | [www.ridsport.se](http://www.ridsport.se)

# Herrar, damer & passionärer

## Vi ses i stallet!

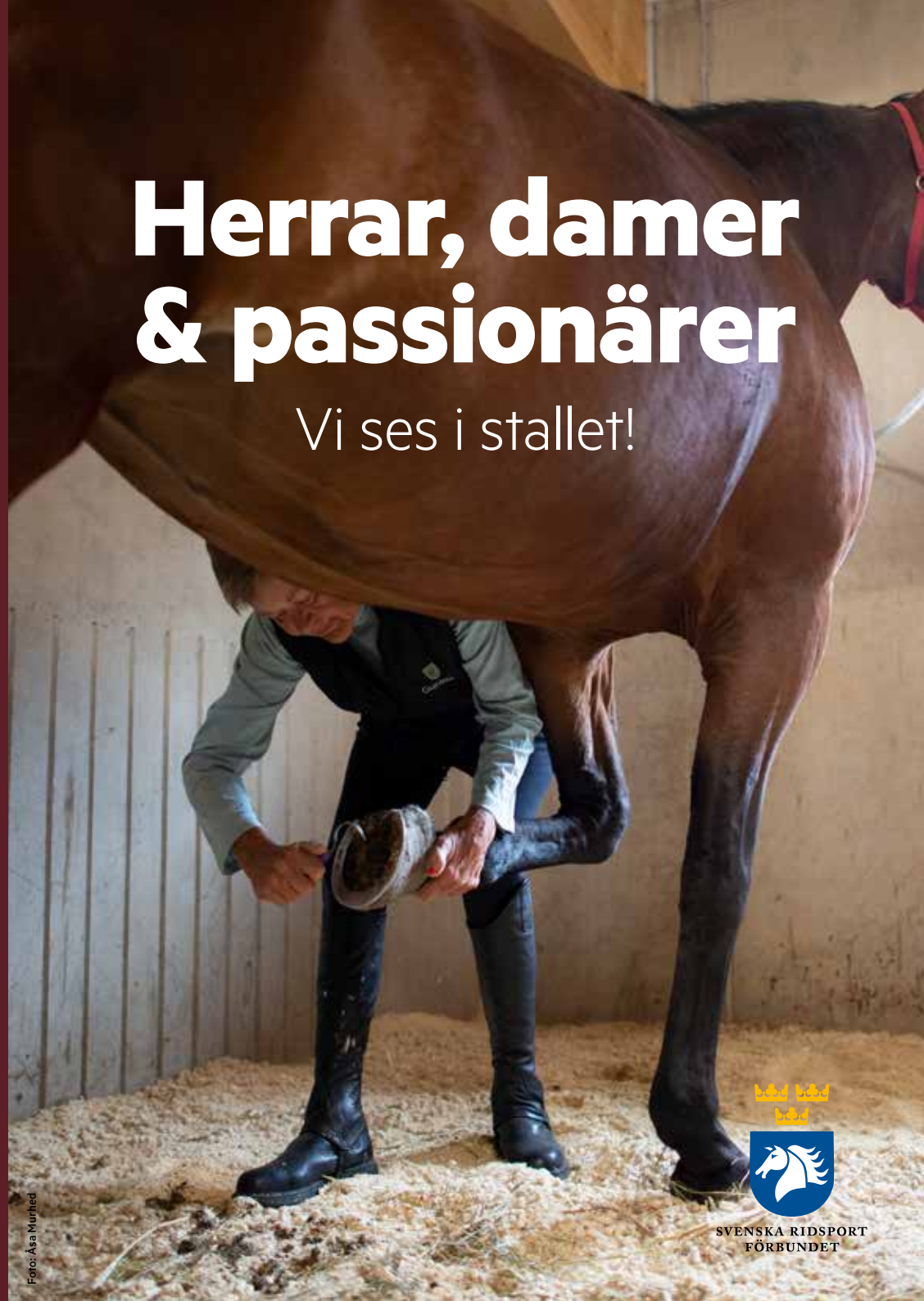


Foto: Åsa Murhed



SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET



Mitt intresse för bakning kommer väl till pass i stallcafé.

Att ingå i ett sammanhang betyder massor.

Att hitta sponsorer passar mig perfekt!

Att vara ytterligare en vuxen i stallet gör skillnad.

Måla är som terapi!  
Nu ska lilla stallet få ny färg.

# Ridskolan är en mötesplats

Ridskolan är en självklar mötesplats för alla som gillar häst, men även en plats för dig som vill och har möjlighet att engagera dig.

Det behövs många händer i en förening och det finns alltid någon uppgift där man kan vara till nytta. Vara parkeringsvakt vid en tävling, stå i cafeterian, greppa en målarpensel eller varför inte laga något som är trasigt – det behöver inte vara hästrelaterat. Man träffar många trevliga människor, och har man ingen hästerfarenhet så lär man sig.

## Vi är bäst tillsammans

En viktig del av föreningslivet är det ideella, frivilliga arbetet där vi tillsammans genomför aktiviteter. Att vara ideell är en viktig del av den svenska ridsportens tradition och kultur. Genom att arbeta tillsammans och bidra till den gemensamma verksamheten är vi med och bevarar och utvecklar ridsporten för kommande generationer. Det är viktigt på riktigt.

Ridsport har ingen ålder. Att rida och umgås med hästar blir ofta ett livslångt intresse. En del börjar på ridskolan när de är fem. Andra när de är 55. I stallet möts vi över generationsgränserna. Tillsammans med hästar är vi alla lika.

## För alla hela livet

Ridsporten erbjuder en samhörighet i kombination med fysisk aktivitet, vilket bidrar positivt till vårt mående. Träning och motion kan förebygga hälsa och bromsa risker för sjukdom. Gemenskapen inom ridsporten kan även motverka ensamhet.



## Rusta dig rätt!

Hästkunskap och bra rutiner är den säkraste utrustningen du kan ha i stallet och till häst. Men ridhjälm och rejäla skor med klack är också livsviktigt. Tänk på att all säkerhetsutrustning ska passa dig ordentligt för att ge rätt skydd. **Många ridskolor har hjälmar till utlåning. Prata med personalen på plats hur och när skyddsutrustning bör användas.**

## Positiva effekter av ideellt arbete

### ✓ Gemenskap

Arbetet i föreningen gör vi tillsammans! När du delar med dig av din tid och kunskap växer den till aktiviteter som gör gott och sprider glädje för många. Du träffar nya vänner som delar samma intresse och du är med och påverkar din och andras framtid i ridsporten. En gemenskap som utvecklar och stärker vår förening och våra medlemmar.

### ✓ Bestäm vad du vill göra

I föreningen finns massor av olika uppgifter, som går att göra på en mängd olika sätt. Ett ypperligt tillfälle att lära något nytt, att testa idéer och göra saker som du tycker om. Var tydlig med vad du vill göra och när du har möjlighet så kan vi tillsammans i föreningen organisera vårt gemensamma arbete och ta vara på olika kompetenser på ett klokt sätt.

### ✓ Påverka själv – och var en del i något större

En spännande del av föreningslivet är möjligheten att påverka. Du kan vara med att tycka till om och ibland bestämma, vad som händer i din förening. Och har ni idéer i er förening som är större, som kan omfatta fler hästvänner, finns vägar att driva dem i hela Svenska Ridsportförbundet.

## 5 bra saker med att vara med i en ridsportförening

### 1 Vägörande hästkrafter

Hästen har även en positiv inverkan på oss människor. Att vara i stallet och umgås med hästar kräver stor närvaro, och att sitta i sadeln och skritta i 30 minuter aktiverar cirka 3 000 impulser som dina muskler måste parera med rörelseaktivering.

### 2 Vänner för livet

Det finns många sätt att knyta sociala kontakter på ridskolan – över generationsgränserna. Det fascinerande med ridningen är att tonåringar och äldre kan rida i samma grupp. Det blir ett naturligt möte som kanske inte sker någon annanstans.

### 3 Stärkt fysisk hälsa

Ju mer du rör på dig, desto bättre blir din fysiska hälsa. Det är vetenskapligt bevisat. Att hänga i stallet ger dig fantastiska möjligheter till rörelse. Både i sadeln och i stallet.

### 4 Bra för ditt mående

Att göra det man tycker är roligt, hänga med hästar och röra på sig kan förebygga stress och ångest. I stallet möts man över generationsgränserna, vilket är väldigt positivt för såväl unga som äldre.

### 5 Lär dig nya saker

Genom att vara med i en ridsportförening kan du ta del av aktiviteter och verksamheter som gör att du både kan utvecklas som människa och ryttare. Man blir aldrig en fullärd ryttare!



### Goda exempel

Här finns goda exempel, idéer och inspiration.



På [ridsport.se/hastkunskap](https://ridsport.se/hastkunskap) finns massor av hästkunskap att hämta och även spel där du kan testa dina kunskaper.