

## Utrustning kusk/ryttare

### Hjälm

Att ha ridhjälm vid ridning/körning är en självklarhet, men hur många tänker på att alltid ha hjälm på sig vid longering, tomkörning, löshoppning eller vid veterinärbesiktning på tävling? Även här finns en risk att hästen gör en oförutsedd rörelse och du kan ha otur och bli sparkad.

En hjälm som varit med om ett kraftigt tillbud bör bytas ut. Att hjälmen går sönder visar att den tog upp kraften som annars skulle ha drabbat ditt huvud. Köp inte begagnad hjälm. Även om hjälmen ser hel ut på utsidan, kan det ha uppstått skador som inte syns.

När du köper hjälm till dig själv eller dina barn, var noga med passformen. Hjälmen ska sitta bra, vara lagom stor och kännas bekväm. Vid användande av hjälm ska hakbandet vara knäppt, det gäller både vid avsutten och uppsutten verksamhet.

### Skor med klack

Att ha rätt skor på sig är lika viktigt som att använda hjälm. För både bekvämligheten och säkerheten ska du använda ridstövlar eller ridskor med klack. Ridstövlar ger bäst skydd för både fötter och ben. Skon ska ha klack för att hindra att foten glider framåt i stigbygeln och därmed riskerar att fastna.

Kom ihåg att använda stigbyglar av rätt storlek. Stövlar och skor ska ha en tunnare och normalt räfflad sula. Om du har grova ridskor eller stövlar med alltför breda och grova sulor är det risk att de fastnar i stigbygeln och utgör en säkerhetsrisk.

### Skyddsväst

Om du använder skyddsväst vid ridning eller körning, ska den vara CE-märkt och ha beteckningen EN 13158 Nivå 3. Passformen på västen är viktig, den ska vara bekväm och ha rätt storlek. Köp aldrig en väst att växa i. Den ger inte rätt skydd och har du riktig otur kan den göra med skada än nytta. En skyddsväst ska passa precis och får inte vara för stor eller för lång.

### Klädsel

Stallets temperatur ska vara anpassat för hästens välbefinnande. Därför kan det vara ganska svalt i stallen på vintern. Du får sätta på dig varma kläder. Blir du svettig vid ridning eller arbete med hästen, ha med ombyteskläder så slipper du bli förkyld. På sommaren, trots att det är varmt och skönt, ska du också anpassa klädseln efter arbetsuppgiften. Shorts, linne och sandaler passar inte ihop med stall och hästar. Det blir fula skrapsår på huden om du ramlar på gruset. Tröjor med huva skall inte användas i stall och vid ridning. Du kan lätt fastna med huvan och strypas. Använd gärna handskar i stallen och alltid vid till exempel vid longering, lastning eller när du leder hästen till och från hagen. Med handskar slipper du skada händerna.

**Tuggummi**

Sitter du till häst ska du inte tugga tuggummi. Det kan fastna i halsen och du får svårt att andas.

**Piercing**

Piercing, örhängen eller ringar skall du inte ha när du vistas i stallet, dessa har lätt att fastna och utgör en stor olycksrisk.

**Uppsatt hår**

Om du har ett långt hår rekommenderas att du har det uppsatt, både när du rider och när du är i stallet.

