

Konsument  
verket · KO



# VÄLKOMMEN TILL STALLET

Konsten att umgås med hästar på ett säkert sätt

Den här guiden är till för dig som precis har börjat i stallet. Den listar saker som kan vara bra att veta för att din, andras och hästens tillvaro ska bli säker, trevlig och trygg.

### Viktigt att förstå hästar

Vad ska du tänka på när du är i stallet och runt hästar? Det är viktigt att förstå hur hästen beter sig och reagerar i olika situationer. När du vet vad som verkar skrämmande för hästen och vad som får den trygg, blir stunden med hästen både roligare och säkrare. Det är också viktigt att använda rätt utrustning och göra på rätt sätt för att undvika olyckor.

### Hästar talar med kroppen

Att förstå de mest grundläggande signalerna hästen använder när den kommunicerar är viktigt för din och hästens säkerhet.

### Hästar är inte som människor

Hästar har samma sinnen som människor, men deras sinnen är konstruerade annorlunda mot våra. Det gör att de inte uppfattar omgivningen som oss.

**Lukt:** Ofta säger man att lukten är hästens viktigaste sinne. Kanske är det också det sinne som vi människor har svårast att förstå, då vårt luktsinne är väldigt mycket sämre än hästens. Hästar kan känna igen varandra på lukten. De kan också känna om något okänt och "farligt" närmar sig. De kan känna dofter på väldigt långt håll, flera hundra meter. När det blåser blir det svårare för hästen att bestämma i vilken riktning och på vilket avstånd en fara kan vara. Därför blir många hästar lite mer nervösa och oroliga när det blåser.

**Hörsel:** Hästen hör mycket bra. Med sina trattformade öron fångar de upp ljud från alla håll och kanter. Hästen är känslig för olika tonlägen och hör skillnad på en arg eller glad röst. Du kan lugna en stressad häst genom att prata lugnt med den.

**Syn:** Ögonens placering gör att hästarna kan hålla god uppsikt åt nästan alla håll. De ser inte lika skarpt som människor, men har bättre mörkerseende och ett större synfält. De ser inte rakt bakåt, därför är det viktigt att säga "Hej" när du närmar dig en häst bakifrån.

**Känsl:** Hästar har en väl utvecklad känsl. De kan känna när en fluga landar på dess päls. Det gör att hästar kan verka kittliga om du är för försiktig när du klappar dem. Undvik därför att klappa med fjäderlätt hand. Att bli kliad på manken är något många hästar gillar och att bli struken på halsen som beröm. Att bli ryktad upplevs också som en avslappnande och skön massage av de flesta hästar.

**Smak:** Precis som för människor samverkar lukt och smak. Om hästen själv kan välja så äter den helst gräs. I brist på det, äter den även annat från växtriket.



#### Att tyda hästens språk

Med tiden lär du dig att tyda även små variationer i hästens kroppsspråk, men redan från dag ett kan du se om en häst är arg eller glad. Det syns på öronen.

- Om hästen är glad och nyfiken är öronen spetsade framåt.
- Är den arg eller irriterad är öronen slickade bakåt.
- Om hästens ena öra är riktat bakåt kan det betyda att den lyssnar.
- Äre hästen i vila och avslappnad är öronen lite åt sidorna. Väck uppmärksamhet från säkert avstånd.
- Hästen visar ofta vitögat om den är rädd, kroppen är på helspänn och öronen spelar åt alla håll.

## Hästar är flyktdjur

Visst kan hästar bitas fram och sparkas bak, men om de kan välja flyr de hellre än slåss. Så har de gjort sedan urminnes tider. Trots att dagens hästar levt i stall med oss människor i många hundra år, är flykt fortfarande hästens bästa försvar och första val. Det betyder att om den uppfattar att något kan vara farligt, exempelvis en flygande plastpåse i diket, flyr den till trygghet först och kollar sen om det verkligen var farligt.

Är du lugn och trygg så kommer hästen lättare att förstå att den inte behöver vara på sin vakt och fly. Hästar reagerar här och nu, de funderar inte som vi människor gör. Lär dig förstå hur hästen uppfattar sin omgivning, på så sätt har du större chans att förutse olika situationer. Du undviker risker och är beredd när något händer.

## Hästar är flockdjur

Trots att hästen har hängt ihop med oss människor länge, har våra tamhästar fortfarande kvar de instinkter som krävs för att överleva i full frihet. Hästar är flockdjur och mår dåligt om de inte bor med fler hästar. I flocken hjälps hästarna åt att hålla koll på omgivningen. Det finns en rangordning i flocken med en ledare. Ledarhästen har det yttersta ansvaret att leda sin flock till mat och vatten samt att leda den från faror. Ledarhästen är ofta den lugna, trygga och erfarna hästen. Människan behöver därför vara den trygga och ansvarsfulla ledaren som hästen kan lita på.



Tänk på att vara lugn och dämpad både i stallet och på läktaren eller kring rid och körbanan. Hästar blir lätt skrämde om du låter eller gör överraskande ljud kring dem.

## Människan som flockledaren

När vi hanterar hästar, oavsett om vi sköter, rider eller kör hästen, så är det viktigt att hästen uppfattar oss som ledare.

Om du är vänlig, bestämd, trygg och lugn, kommer hästen uppfatta dig som en pålitlig ledare. Då kommer den att slappna av och inte bli lika nervös och lättskrämde.

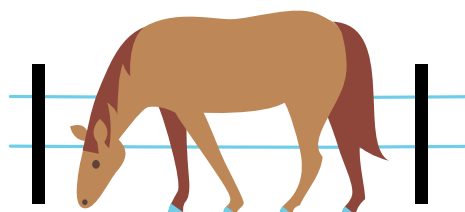
Tålmod är ett nyckelord i all hästhantering. När en häst ”gör fel” så beror det på missförstånd, rädsla eller smärta. Att bestraffa en häst som gör fel leder därför inte till framgång. Du får tålmodigt försöka igen, tills hästen förstår vad som menas genom att du själv är tydligare.

Om det ändå inte blir som du tänkt dig; prata med någon som är mer erfaren och som kan avgöra vad orsaken är. Du kan få tips om hur du blir ännu tydligare i din kommunikation så att hästen inte missförstår dig.

Var konsekvent – reglerna för vad hästen får och inte får göra ska alltid vara de samma. Ta reda på vilka regler hästen är van vid och följ dem!

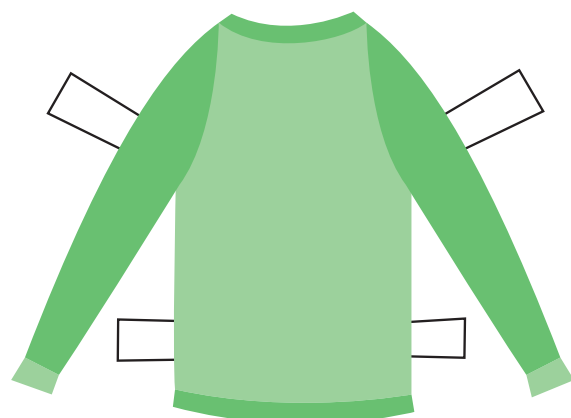
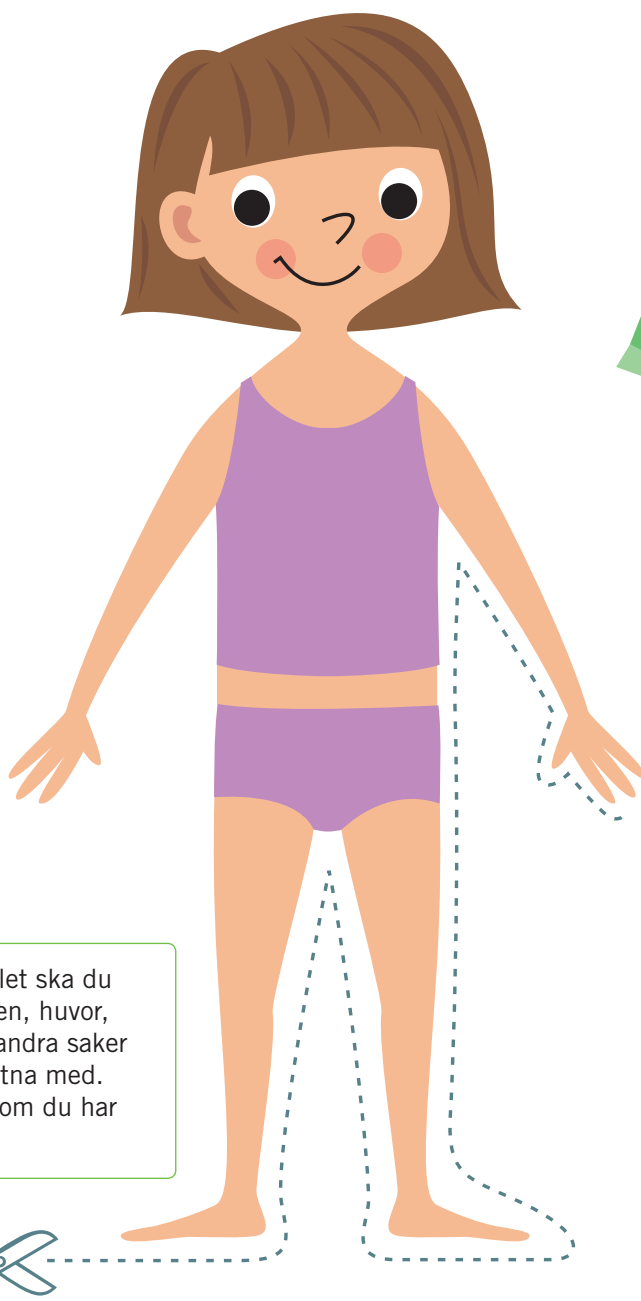
## Lär känna hästens rutiner

Om du har en stund över, fråga om du får sitta utanför hagen och titta på hur hästarna betar sig. Ser du vem som är ledaren? Hur gör de för att hjälpas åt med bevakningen? Hur gör hästen när de vilar? Vem dricker vatten först? Det här är kunskaper du har nytta av när du sedan rider eller kör hästen.

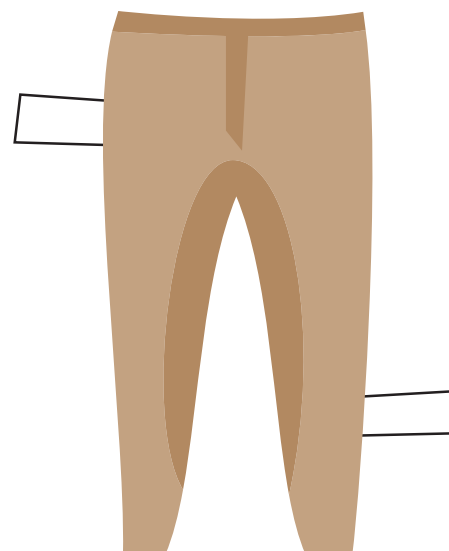


# Rusta dig rätt

Oömma plagg är det som gäller i stallet. Du kommer att bli smutsig – det ingår! Typgodkänd hjälm och skyddsväst samt bra skor är viktigast när du rider eller kör. Är du nybörjare som inte vill investera i en hjälm och väst? De flesta anläggningar har utrustning för utlåning.



Långärmad tröja



Byxor

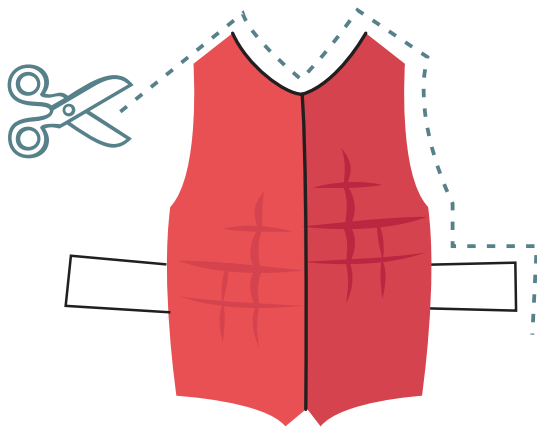
Oömma långbyxor fungerar utmärkt i stallet. Om du ska rida bör du undvika stora byxor och byxor med kraftiga sömmar. De kan ge skavsår.



När du är i stallet ska du undvika smycken, huvor, halsdukar och andra saker som du kan fastna med. Sätt upp håret om du har långt hår.

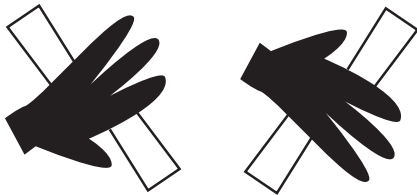


Undvik stallkläder när du inte är i stallet. Ha inte stallkläderna på när du går till affären, åker buss eller tåg eftersom det finns människor som är allergiska mot hästar – respektera det.



### Skyddsväst

- Västen ska vara CE-märkt.
- När du köper västen är det viktigt att den känns bekväm och har rätt storlek.
- Köp aldrig en väst ”att växa i”, den ger inte rätt skydd.

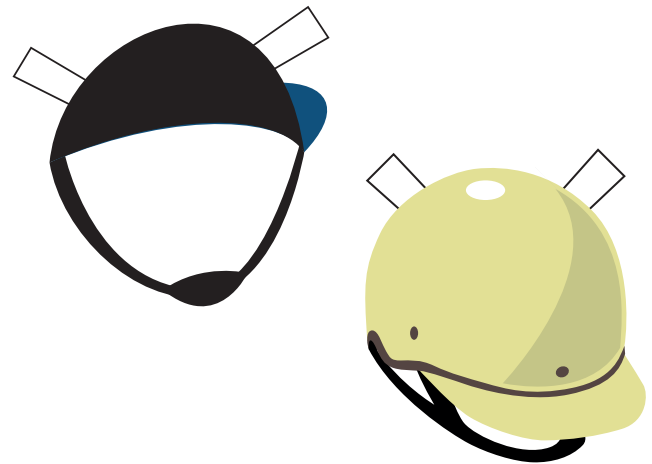
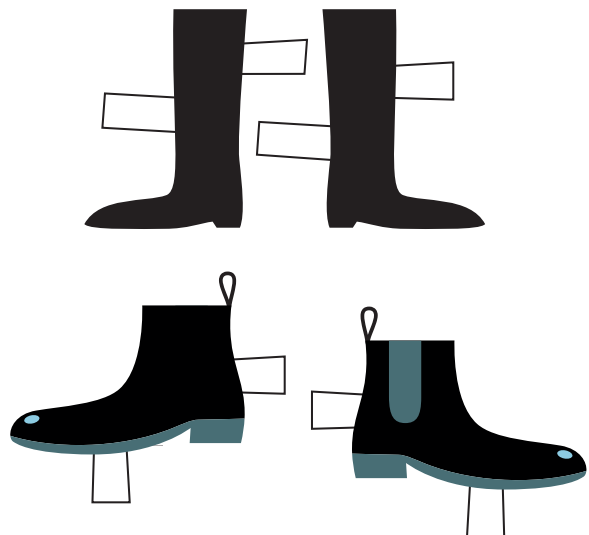


### Handskar

- Förhindrar skavsår mellan fingrarna.
- Ger stadigare grepp om tyglarna eller tömmarna eftersom du inte halkar lika lätt.

### Skor med klack

- På fötterna är det rejäla skor eller stövlar med klack som gäller. Inte gympaskor. Om stigbygeln glider för långt in på foten när du rider kan foten fastna i stigbygeln om du trillar av. Klacken gör att foten inte glider igenom stigbygeln lika lätt. Du ska ha skor med klack när du kör långvagn eller sulky.
- Använd säkerhetsstigbyglar för att förhindrar att foten fastnar i stigbygeln vid fall.



### Hjälm för hästsport

- Hjälmens ska vara CE-märkt.
- Var noga med passformen, hjälmen ska sitta bra, vara lagom stor och bekväm. Undvik stora och tjocka mössor under hjälmen. Använd alltid hakbandet så att hjälmen sitter på, även om du ramlar av.
- Köp aldrig en hjälm att växa i, den ger inte rätt skydd.
- Byt ut hjälmen om den fått en ordentlig smäll. Den skyddar inte på samma sätt om den blivit skadad. Tänk på att skadan inte alltid syns!



Ta inte av eller på kläder när du sitter till häst eller kör häst, om inte din lärare säger att det är okej. Det är ett riskmoment.



### Finn flera fel

Här är ett stall som inte är särskilt säkert. Vad tycker du verkar galet? Se efter om dina synpunkter stämmer överens med förklaringarna på nästa sida.



# Att tänka på i stallet

Hittade du vad som vara fel på bilden i förra uppslaget? Här kan du läsa om vad som är viktigt att tänka på i stallet.

Det finns regler i alla stall som är till för att både vi och hästarna ska vara säkra, trivas och må bra. Hästen står tillsammans med andra hästar, men är samtidigt skyddad från sina grannar. Ett stall är inte

ett måste för en häst, har de bara tillgång till grovfoder, vatten och vindskydd kan de bo ute året om. Men det vanligaste är att hästar som tränas går i hage på dagarna och bor i stallet på natten.

## Redskap upphängda



Redskap ska hänga på väggarna med piggarna inåt.

## Ordning och reda



För att få en säker och trygg miljö i stallet är ordning och reda en förutsättning. Stallgången ska inte blockeras med onödiga saker eller skräp. Utrustning ska hängas tillbaka på sin plats när den inte används. Skräp ska plockas upp och slängas. Ett fladdrande papper kan skrämman slag på den snällaste av hästar och sätta fart på resten.

## Rökning förbjuden



Rökning är totalt förbjudet, både inom- och utomhus. Det gäller hela området/anläggningen.



Morötter och äpplen är populärt hästgodis. Fråga alltid hästägaren om lov innan du lägger godiset i krubban. Vissa hästar kan ha allergier eller magproblem som gör att de absolut inte får äta vissa saker. Du bör inte mata hästen direkt ur handen, då lär den sig ett felaktigt beteende.



### Boxen stängd



Se till att boxdörrarna är stängda, en lös häst i stallet är en stor säkerhetsrisk för både sig själv och för andra. Gå bara in i boxen eller spiltan om du har ett ärende. Respektera hästens behov av lugn och ro när den äter eller vilar. För mycket spring kan få den mest tålmodiga häst att bli trött och irriterad.

### Inga lösa hundar



Hundar som är med i stallet bör hållas kopplade, speciellt om de inte är vana vid hästar eller om hästarna inte är vana vid hundar.

### Rätt utrustning



Smycken och sandaler hör inte hemma i stallet. Smycken kan fastna. Och sandaler ger inget skydd för fötterna. Det är det svårt att vara tillräckligt uppmärksam på omgivningen om du lyssnar på musik med hörlurar, surfar eller pratar i din mobil eller skickar SMS.

### Lugn och ro



Lugn och ro är viktigt i stallet. Prata i normal samtalston. Hästar hör mycket bättre än vi människor, så visa hänsyn. Prata alltid med hästen när du närmar dig bakifrån. Ett enkelt "hej" brukar räcka för att göra hästen uppmärksam. Rör dig lugnt och undvik häftiga rörelser.



Ta reda på vilka regler och rutiner som gäller i det stall där du är!

## Tid i stallet är viktigt

### – det gör dig säkrare när du rider

I stallet får du lära dig hur viktigt det är att sköta om hästen på rätt sätt. Det krävs en hel del kunskap om skötsel och hantering för att klara av att äga en egen häst eller ponny, och det tar flera år att lära sig. Det är omöjligt att bli en rutinerad och duktig ryttare eller kusk utan att ha goda kunskaper i hästskötsel och hästhantering på marken.

Här är en del saker som kan vara bra att tänka på när du tar hand om hästen:

- Även en lugn och lydig häst kan bli rädd och reagera plötsligt. Därför ska du alltid ha hästen uppbunden när du sköter den. Ta reda på var och hur du bäst binder upp hästen i ditt stall.
- Sitt aldrig på knä, utan böj dig ner när du exempelvis borstar benen på hästen. Då har du lättare att hinna undan om hästen skulle göra något oväntat.
- Vissa hästar kan vara lite kittliga, så dra borsten med stadiga tag. Borsta i pälsens riktning. Börja vid halsen och jobba dig bakåt.
- Ta för vana att hålla koll på hästen och lär dig tyda hästens kroppsspråk. Till exempel kan ett lyft bakben skvallra om att hästen tänker sparka. En häst som pendlar med sänkt huvud från sida till sida med bakåtstrukna öron visar med all tydlighet att den är ilsken. Håll dig på avstånd och sätt alltid din egen säkerhet först och ta inga onödiga risker.



#### Rutiner viktigt

Hästar är vanedjur och mår bra av att veta vad som väntar. Ta därför reda på vilka rutiner som gäller i ditt stall så slipper både du och hästarna obehagliga överraskningar.



Låt alltid hästen veta att du är på väg. Det gäller även om du bara varit borta en kort sväng för att hämta något. Även hästar som inte brukar sparkas kan göra det om de blir överraskade.

## Att leda en häst

När du leder hästen ska den vara utrustad med grimma och grimskافت eller tränns. Fråga din instruktör/lärare eller hästägaren om vilken utrustning som är lämpligt för dig och den häst du ska leda. Det kan variera beroende på vilken kunskapsnivå du har, vilket humör och kunskap hästen har och vilken rutin hästen är van vid.

Snurra aldrig grimskافتet, tömmen efter grimskافتet eller tygeln runt handen! Om hästen blir skräm och drar iväg kan du tappa kontrollen. Då måste du kunna släppa taget utan att fastna.

Se till att grimskافتet, tömmen efter grimskافتet eller tygeln inte släpar i marken. Då kan du råka trampa på det så det rycker till i hästens mun, den kan då få ont och bli skräm. Du eller hästen kan snubbla och skada er.

## Rid och kör alltid i ett tempo där du har kontroll

Kolla utrustningen innan du sitter upp på hästryggen eller i vagnen.

Är alla sömmar hela, gjorden spänd och sitter allt som det ska? Tala genast om för din lärare om något ser trasigt ut eller om du funderar på om allt sitter rätt. Trasig eller felaktig utrustning kan vara en säkerhetsrisk.

Den säkraste ridningen och körningen är den där du använder sunt förnuft och inte utsätter dig och hästen för onödiga risker. Om du känner dig osäker tala om det för din lärare så övningen kan avbrytas eller göras enklare.

Att prata i mobiltelefon är en säkerhetsrisk och på många anläggningar förbjudet under ridning eller körning. Tänk på att använda mobiltelefonen endast i ett nödfall.

## Om olyckan är framme

Hästar är vanedjur och så länge de befinner sig i en känd miljö som är oförändrad känner sig hästen tryggare. Regler och rutiner är till för säkerheten och utgår från hur hästen fungerar. Du kan aldrig förutse alla hästens reaktioner och ibland är olyckan framme.

Om du måste ringa 112, håll dig lugn och var beredd på att svara på frågor som:

- Vad har hänt?
- Var behövs hjälp?
- Vem är du som ringer?
- Vilka typer av skador gäller det?



**Viktiga telefonnummer:**

112 \_\_\_\_\_

Stallet: \_\_\_\_\_

Min instruktör: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Säkerhet i stallet handlar mycket om att förstå hur hästar betar sig i olika situationer. Det här är en guide i konsten att umgås med hästar på ett smart och säkert sätt skriven till dig som är ny i stallet. Oavsett om du är ung eller gammal och oavsett om du är där ofta eller mer sällan, behövs lite ”hästvett” för att göra tillvaron trevlig och säker.

Innehållet i broschyren är faktagranskat av representanter för Svenska Ridsportförbundet, Svensk Travsport, Ridskolornas riksorganisation samt Sveriges Ridlägers Riksförbund.

---

**Konsument  
verket · KO**

Box 48, 65102 Karlstad  
Telefon: 0771-42 33 00  
[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

**HALLÅ  
KONSUMENT!**

Box 48, 65102 Karlstad  
Telefon: 0771-525 525  
[www.hallakonsument.se](http://www.hallakonsument.se)