

NORDMARKA



RIDSKOLE

Årsrapport 2018.



Nordmarka Rideskole: «Det naturlige førstevalget for dem som vil samarbeide med hester»

I tillegg til vanlig rideskoledrift tilbyr vi undervisning til barn og unge med funksjonsutfordringer, barn og unge som har falt ut av skolen eller som står i fare for å falle ut av skolen samt barn og unge som vokser opp i fattige familier.

Innledning

Året 2018 var andre året rideskolen har holdt til på Elveli Hestesenter i Sørkedalen i Oslo.

Rideskolen har et godt samarbeid med Skogshornet fjellrideleir i Hemsedal og Simostranda sport og fritid om leie av hester.

Rideskolen samarbeidet med Voksen skole og med Sørkedalen skole våren 2018 med lever til Hippoterapitilbudet.

Med hensyn til rideskoledriften har vi klart å drifte den med 43 betalende elever, og rideturer tre til fire helger i måneden, og en del privattimer i helgene gjennom hele 2018. Samt offentlig tilskudd fra NAV Sosialt entreprenørskap, **Oslo Kommune tilskudd til ridesentre** og samarbeid med Elveli kjøre- og rideklubb.

Våren 2018 gjennomførte rideskolen et pilotprosjekt med ridefysioterapi, og vi ansatte daglig leder på heltid med støtte fra Oslo Bystyre.

Rideskolen har også mottatt 30 000 kroner fra Exstrastiftelsen i samarbeid med Hest og Helse, til å bygge en påstigningsrampe for rullestolbrukere. Dette er ikke en «hyllevarer» og rideskolen jobber med å få tegnet og bygget en egnet rampe. Dette arbeidet vil starte opp i 2019.

Hestesituasjonen

Våren 2018 ble litt turbulent på hestefronten. Vi leide fire hester fra Skogshornet rideleir, hvorav den ene fjordingen Marius jobbet som terapihest hele våren.

Våren og sommeren 2018 mistet vi tre hester, Tax måtte selges da den ikke fungerte i rideskolen, Baus måtte avlives på grunn av en alvorlig gaffelbåndskade og Chablis, den ene privathesten som har stått på stallen og betalt husleie, måtte også avlives på grunn av gaffelbåndskade. Tre av hestene fra Skogshorn rideleir måtte også byttes ut, og rideskolen måtte gå til anskaffelser av tre nye skolehester.

Nytilsatt daglig leder satte inn sin egen sportsponni, Evita, i rideskolen. I tillegg spleiset daglig leder, medlemmer av klubben og en praktikant på en dølahoppe til rideskolen. Daglig leder tok inn en ung dølahest og en shetlandsponni samt at vi fikk leie fjordingen Marius, fjordingen Fjordlukas, Nordlandshestene Bruno og Janus fra Skogshornet rideleir.

I desember 2018 to daglig leder Evita ut av rideskolen igjen, slik at ved årsskiftet manglet rideskolen en hest, samt at vi hadde dølahest og shetlandsponni vi ikke kunne bruke i rideskolen.

Blacky, Welsh ponnien, blir bedre og bedre som skoleponni, og Bolter fungerer også godt, selv om han har problemer med stivhet på grunn av alderdom.

Ansatte

Rideskolen gikk inn i 2018 med to ridelærere som innleide konsulenter. Første januar 2018 fikk Linda Wahlberg fast ansettelse som ridelærer i 50 prosent stilling. I mars 2018 ansatte vi Sara de la Riba, veterinær fra Spania som ønsket å lære norsk, i rideskolen på timebasis til forefallende stallarbeid. Hun leide Marius på terapitimene og møkket og fliset bokser. I april tilsatte vi daglig leder Kamilla Lysaker, i en prosjektstilling på full tid med undervisning to dager i uken, samt at hun jobbet enkelte helger og feriedager. Linda Wahlberg sa opp sin stilling i august og i oktober fikk vi tilsatt Veronica Wardenær på timebasis. Maren Kinn, Elida de Besche og Ingrid Nordberg var tilkallingsvikarer og underviste i vinterferien, og på sommerleiren første og siste uken av skoleferien.

Helle Sviu Heyerdahl, fysioterapeut og ansvarlig for ridefysioterapitimene våren 2018, tok etterutdanningskurs i Tyskland, for å bli godkjent som hippoterapeut. Helle Heyerdahl bestod eksamen og ble fysioterapeut med tilleggsutdanning i hippoterapi fra Therapiehoff Steffan; Europäische Akademie für Equine Seminare, i Stadthagen. <https://www.equine-akademie.de/>

Målt primitive reflekser hos barn med ADHD, og/eller autisme

	G1	G2	G3	J1
MORO	ØKT	BEDRET	Fikk ikke målt reflekser før ridning	BEDRET
BABINSKI	UENDRET	UENDRET		BEDRET
ASTNR (stående)	UENDRET	UENDRET		BEDRET
ASTNR (på kne)	UENDRET	UENDRET		BEDRET
GALANT	BEDRET	BEDRET		UENDRET
PERES	BEDRET	UENDRET		BEDRET
TLR (stående)	UENDRET	BEDRET		BEDRET
STNR (på kne)	UENDRET	BEDRET		BEDRET
GRIPE	UENDRET	UENDRET		BEDRET
SUGE/SØKE	BEDRET	UENDRET		UENDRET

Hippoterapi

I 2018 fikk vi støtte fra Oslo Bystyre til å gjennomføre et pilotprosjekt som gikk ut på å måle effekten av ridefysioterapi (Hippoterapi) som behandlingsmodalitet på nevrofysiologiske diagnoser hvor de målbare parameterne kontrolleres av div. barne-reflekser før, under og etter endt behandling.

Pilotprosjektet indikerte at barna

- ble flinkere til å ta beskjeder og følge instruksjoner
- ble flinkere til å fokusere over lengre perioder
- orket å være tilstede hele timen, høre på læreren, og ta inn instruksjoner

Tabellen over viser resultatet fra pilotprosjektet. Måleskalaen er utviklet av Sally Godard; hun bruker en skala fra 0 til 5, der 0 er "ikke utslag" og 5 er "mye utslag".

Pilotprosjektet varte i tre måneder, med rideterapi to ganger i uken for fire barn. Barna som deltok i prosjektet kom alle fra Sørkedalen skole. De hadde med seg en ledsager fra skolen, og stallen stilte med en som gikk ved siden av og leide hesten. Fysioterapeut for rideterapi var Helle Sviu Heyerdahl. Kiropraktor var Mads Omberg som målte diverse primitive barne-reflekser på barna ved start og slutt av prosjektet. Det er for tidlig å konkludere med noen entydig effekt da det er et altfor lite prosjekt, men det er synlige forandringer etter 12 uker med terapiridning. Vi har fått skriftlig avtale med Inn på Tunet SA om at de er interesserte i å bidra med gårdsbruk som har ridefysioterapi.

Nordmarka Rideskole jobber nå med å igangsette mer permanent ridning for barn med atferdsvansker, samt å gjennomføre et større forskningsprosjekt, for å dokumentere effekten av ridefysioterapi for barn med adferdsvansker. Vi tror dette kan være et positivt tilbud for disse barna og sett i et større perspektiv - være samfunnsøkonomisk gunstig.

Aktiviteter i rideskolen:



Ridetimer

Ridetimene går fra 16.45 til 20.45 mandag til torsdag. Vi har fire nivåer; nybegynnere barn, ungdom eller voksen, lett øvet, øvet og erfaren for barn, ungdom og voksne.

Elevene lærer om dyrevelferd, det vil si stell av hest, fôring, møkking, flising, riktig utstyr til hest og rytter, vedlikehold, leie hest ut og inn av paddock, og ridebane, samt ridning i dressur, sprang, horseball, bueskyting til hest og turridding.

YouWish gavekort

Vi har tilbud om privattime, eller turridding for to personer via event-arrangør Youwish. Det har gitt oss en ekstra inntekt i hele 2018. Dessverre har det vist seg at rideturer for uerfarne ikke har vært en suksess for rideskolen, da mange som vil ri kan være redd hest, aldri har sittet på en hest, og ikke takler utfordringer som man møter på tur i Nordmarka. Det har gjort at vi har måttet avvikle dette relativt populære tilbudet.



Utleie til bueskyttere i regi av Oslo Bueskyttere og Elveli kjøre- og rideklubb.

Våren 2018 var det noen få heger hvor 4-6 ungdommer og voksne øvd på å ri og skyte med pil og bue. De har også utdannet hestene til å takle det at det skytes med pil og bue fra ryggen til hesten.

Fredager:

Avtale om hest på fôr. I 2017 har vi inngått avtale om at en ung jente og hennes mor, har Welsh ponnien vår på fôr. Hun møkker, fliser, steller og rir hesten. Dette ble avviklet da vi ansatte daglig leder.

Sommerrideleir

Sommeren 2018 arrangere vi to dagrideleirer. Vi hadde en ridelærer og noen elver på rideleiren.

Barnebursdag

Vi arrangerte en «gøy med hest» i barnebursdag for en av rideskolens elever. Det er også et konsept vi kanskje vil fortsette med som et rekrutteringstiltak.

Frivillige:

Takk til Edit, Ella, Lars-Olov, Karin, Marte, Øystein, Christine, Tonje, Tom, Britt, Ingrid, Elida, Linda, Margaret og Maren for at dere stiller opp og jobber gratis for rideskolen og klubben. Sammen har vi lagt ned flerfoldige arbeidstimer for at Nordmarka Rideskole skal være et trivelig og lærerikt sted å være, både for hest og menneske.

Våren 2018 jobbet ridelærerne og Ingrid, som frivillige med å ri hestene våre for at de skal være godt trent og gode rideskolehester, vi møkker, har utslipp- og innslipp, stell og fôring, fikser gjerder, vannkar, vannbøtter, stallinnredning, vann og mye mer. Vi har en vaktplan over alt arbeidet som skjer på frivillig basis.

Videre har de frivillige hjulpet til på arrangementer og med annet nødvendig forefallende arbeid, og sikret et kvalitetssystem for hest gjennom KSL for Hest i næring. Margaret Eide Hillestad har utført administrative oppgaver som grunnlagsdokumentasjon for regnskap, laget budsjett, foretatt rapportering, søknadsskriving, samordne med de andre ridesentrene i Oslo, og deltatt på møter i ISU (Idrettens samarbeidsutvalg i bydel Vestre Aker i Oslo). Margaret

Eide Hillestad ble valgt til leder av Vestre Aker ISU høsten 2018. Hun sitter også i arbeidsutvalg som koordinerer arbeidet overfor Oslo Byråd og Oslo Bystyret vedrørende tilskudd til drift av ridesentrene i byen.



Horseball

Vi har planer om å starte et kurs i horseball. Det krever at vi utdanner hester til å takle og like dette spillet. Høsten 2018 startet vi opp en time i uken med med å trene hestene til å like horseball. Elida er utdannet horseball-instruktør og vil påta seg å drifte kurset. Både bueskyting fra hest og horseball krever forkunnskaper i ridning, slik at alle som melder seg på må kunne ri. Hvis det viser seg at de ikke kan

det, vil de få et kurs i ordinær rideskoletid.

Samarbeid med Elveli kjøre- og rideklubb

Nordmarka Rideskole samarbeider godt med Elveli kjøre- og rideklubb. Klubben bruker rideskolens hester til klubbaktiviteter, og de fleste av rideskolens elever er medlem av klubben. Målet for rideskolen er å bli en klubbrevet rideskole.

Styret i Nordmark Rideskole har vært:

Margaret Eide Hillestad (leder)

Maren Kinn

Øystein Eriksen

Brit Olsen

Tom Olsen

Lars-Olov Orre, som gikk ut av styret høsten 2018.

Svein Guldal gikk inn i styret i rideskolen høsten 2018.



Rideskoledrift:

Rideskolen har 9 hester/ponnier som hver spiser 8 kilo høy i døgnet, og som drikker mellom 40 og 60 liter vann hver dag. En av hestene er fullblodshest med stive ledd. I tillegg til 8 kilo høy får han 2 kilo lusernehakk, ett målebeger med kosttilskudd for å smøre leddene hans, og ½ dl soyaolje om dagen.

Hver hest får ½ trillebår med flis hver dag, noe som tilsvarer om lag den mengde hestemøkk som trilles ut hver dag.

En hest kan jobbe i rideskolen om lag 12 timer i uka, dvs ikke mer en 3 timer om dagen. Hesten skal ha minst en dag helt fri både av hensyn til sin fysiske og psykiske helse. Hesten skal ha et rutinepreget liv, men ikke et kjedelig liv. Det innebærer at fôringsrutiner og ut/og innslipp skjer på none lunde samme tid hver dag. Hesten skal være ute i minst 2 1/2 time hver dag, men helst mer. Rideskolehestene står ute fra kl 09 til kl 15 hver dag.

Paddocker skal vedlikeholdes, og tak skal måkes fritt for snø. Ridebanen skal også vedlikeholdes. Dette gjør vi på dugnad.

Innholdet i ridetimen skal være varierte, og tilpasset både hest og rytter. Det betyr at ridelærer skal fordele hester som matcher eleven. Hest og rytter skal ha ridetime med oppgaver som ikke er rutinepreget, som krever konsentrasjon fra både hest og rytter og som gjør at de utfordrer sine egne grenser litt hver gang.

Rideskolen har dressurundervisning både for eleven og hesten. Dressur er viktig for å holde hesten i form, slik at den ikke får vond rygg, eller skader seg på annet vis. Hesten skal også trene jevnt i uken, brå trening er ikke bra hverken for hest eller mennesker.

Rideskolen har sprangundervisning med hester som er i god form og som liker å hoppe hindre. Det er bra med forandring i programmet i løpet av en uke for hesten.

Rideskolens hester øver også på å tolerere at rytteren skyter med pil og bue fra ryggen dens, og våre hester har balanse nok til å kunne ha en rytter på ryggen som bøyer seg ned til bakken etter en ball.

En av hestene brukes til Hippoterapi, det er en rolig hest som liker barn og som viser tydelig at han vet at barnet på ryggen ikke er balansert i seg selv, men som lærer det ved å sitte på ryggen dens.

Vi har også turer i skogen for at hestene og elevene skal oppleve å ri i naturen. Det er mye mer utfordrende å ri på sti i skogen, da må man stole på hesten og følge med både på stien og på trær og busker som kan komme i ansiktshøyde. Man må også være høflig og hilse på andre som ferdes i naturen samtidig som vi som ryttere gjør det. Vi må lære hestene å tolerere skigåere, syklist, løse hunder, motorsykler, biler, tømmerbiler og andre som ferdes ute.

Ridelærerne underviser to dager i uken hver. De dagene forbereder de timene både for seg, elevene og hestene. I tillegg må ridelærer ri igjennom hestene slik at de er trygge for barn i rideskolen. Det en hest kan gjøre med et uerfarent barn på ryggen, som å gå inn mot midten og stå der, må ridelærer «plukke av» hesten etterpå. Det sammen gjelder andre unoter den kan få. I tillegg må hesten trenes slik at den er i god fysisk form til å jobbe i rideskolen.

Rideskolen har brukt foreldre som leiere til nybegynner barn, men det er ikke alle foreldre som er skikket til det. Derfor har vi begynt med en ordning der de flinke elvene kan samle klipp til en gratis ridetime dersom de leier nybegynner barn. Det samme får de dersom de hjelper til i stallen i helgene.

I helgene er det Elveli kjøre og rideklubb som står for arrangementer som kurs i bueskyting til hest, horseball, rideknappen, forberedelser til grønt kort, og pussekonkurranser.