



## Informasjon til deltagere på ridekurs 2022/2023

### Praktisk om gjennomføring av ridetimen i rideskolen

- Ridelærer har ansvaret for innholdet på timen, og hvert kurs skal ha minst to teoritimer i løpet av semesteret. Teori er en viktig del av undervisningen. Dette er for at eleven skal få kunnskap om hesten og om generelt hestehold og bedre forståelse av hesten som levende vesen.
- Introkursene har eget opplegg ([se kursbeskrivelse](#) på hjemmesiden).
- En ridetime varer i 60 minutter. Det er satt av 15 minutter til klargjøring og 45 minutter til selve ridetimen. En ridetime kan foregå både på og av hesteryggen.
- Dersom elever har behov for lenger tid til klargjøring, vil det redusere den aktive ridetiden tilsvarende. Klargjøring inkluderer påsaling, oppstilling, etterstramming av gjord, justering av stighbøyler og påstigning. Evt smittevernregler kan påvirke hva elevene kan delta i av klargjøringen.
- Vi forventer at elevene møter opp tidsnok til ridetimen starter for å få mest mulig ut av ridetimen sin. Våre ridetimer starter 45 minutter over hel time, og rideøkten starter ca. hel.
- Elever som kommer mer enn 15 min for sent, kan ikke forvente å få delta på ridetimen. Da vil ikke instruktøren kunne hjelpe eleven, det forstyrrer de andre elevene på timen, og det er uheldig at eleven blir hengende etter i øvelsene på timen fordi hesten og rytteren trenger tid til å varme opp. Det er også viktig at hesten ikke blir utsatt for øvelser den ikke er varmet opp for. God oppvarming av hesten er viktig for å forebygge skader.
- Oppmøtested: Se evt info for ditt parti på timeplanen

### Hva slags utstyr trenger du til ridetimen?

- Ridehjelmer - Det er påbudt å ri med hjelm, og alle som rir hos oss skal bruke godkjent ridehjelmer. Kan lånes av rideskolen.
- Sikkerhetsvest - Vi ønsker at barn under 14 år som rir hos oss bruker sikkerhetsvest. Vi anbefaler også sikkerhetsvest for dem over 14 år. Sikkerhetsvest er påbudt under sprangtrening/terrengritt for barn og unge + anbefalt for voksne. Kan lånes av rideskolen.
- Ridehansker - Ridehansker anbefales for å redusere sår og blemmer under ridning og håndtering av hest.
- Fottøy - Sko/støvler må ha en lav hæl, og de skal være uten lisser.

## Vilkår

### Generelt for alle elever og deltagere

- Når du deltar på et tilbud hos Nordmarka Rideskole forplikter du deg til å følge våre vilkår og stallregler, brudd på disse kan føre til bortvisning.
- All ferdsel i og rundt stallen og på Elveli Hestesportsenter sitt område, skjer på eget ansvar.
- Nordmarka Rideskole kan ikke holdes ansvarlig for skader og ulykker med unntak av grov uforstand fra Nordmarka Rideskole sin side.
- Elever og deltagere må skaffe egen forsikring mot skader og ulykker (barn under 13 år er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund dersom de melder seg inn i Langlielva Rideklubb, eller er medlem av et annet idrettslag).
- Alle som rir på nybegynner barnepartier må stille med egen leier, som holder/leier hesten på timen. Instruktøren avgjør når barnet ikke behøver leier.
- Ettersom vi har flest ponnier og mellomstore hester, har vi en øvre vektgrense på 90 kg, 80 kg på ridefysioterapi (totalvekt ved behov for bakrytter).

### Deltagelse rideskole

Man regnes som endelig påmeldt til ridekurs hvis én eller flere av følgende kriterier er oppfylt:

- Plassen er bekreftet via e-post/telefon/sms
- Eleven har møtt opp til time
- Kurset er betalt

Dersom kurset ikke er betalt før kursoppstart, eller eleven ikke møter til første time og ikke gir beskjed om fravær, vil eleven miste plassen.

### Deltagelse på privattimer, workshops, rideleir, andre tilbud

Man regnes som påmeldt til en aktivitet hvis én eller flere av følgende kriterier er oppfylt:

- Plassen er bekreftet via e-post/telefon/sms
- Deltager har møtt opp til aktiviteten
- Aktiviteten er betalt

Dersom aktiviteten ikke er betalt før oppstart, vil deltager miste plassen.

### Refusjon

- **Vi har bindende påmelding**
- Når ridekurset er betalt, gir vi ikke refusjon av kursavgiften om eleven avbryter kurset underveis, uansett årsak.
- Blir du forhindret fra å delta på privattime, workshop, rideleir, andre aktiviteter, (uansett årsak), forsøker vi å finne en erstatter for din kursplass dersom vi har venteliste. Dersom dette ikke er mulig, må kursplassen betales i sin helhet. Vi gir ikke refusjon med mindre vi får fylt plassen. Ombooking kan gjøres dersom det er ledig plass på passende aktivitet.

## Ansvar

- Elever og deltagere er ikke ansvarlig for eventuelle skader på hest og utstyr, utenom hvis de viser grov uforstand og/eller overlegg.
- Hvis Nordmarka Rideskole må avlyse en eller flere time(r), kurs/aktiviteter grunnet omstendigheter rideskolen ikke kunne forutsett (force majeure, som eksempel brann, innbrudd, naturkatastrofer, helsekatatrofer, pandemi, mm), vil ikke kurset bli erstattet eller kursavgift refundert.
- Dersom en instruktør blir syk, skadet eller er forhindret fra å komme til undervisning, vil Nordmarka Rideskole forsøke å skaffe vikar. Dersom det ikke lar seg gjøre, skal elevene få beskjed om deres time blir avlyst. Dessverre har vi ikke mulighet til å tilby å erstatte tapte timer i rideskolen av dyrevelferdsmessige årsaker. Hestene har en arbeidsuke, individuelle treningsplaner og skal ha en fridag i uken, og dette er vi nøye på å overholde slik at hestene ikke blir skadet eller går lei.

## Fravær/ ta igjen timer i rideskolen

- Hvis elever blir syke, skadet eller er forhindret fra å møte til ridetimen, må dette meldes fra til instruktøren eller på mail til rideskolen så raskt som mulig, og senest klokken 12 hverdag/klokken 10 lørdag.
- Det er dessverre ikke mulig å ta igjen timer i rideskolen, uansett årsak for fraværet.

## Prøvetime i rideskolen

- Alle førstegangskunder som velger å ikke fortsette etter første time/prøvetime, betaler for drop in.
- Ved ønske om deltagelse på kurset etter prøvetime, må det meldes fra innen 48 timer etter prøvetimen.
- Elever som ikke gir beskjed om at de vil fortsette, mister tilgang på plassen.

## Langlielva Rideklubb

**Gjelder alle elever fra høsten 2022:** Alle elever som deltar fast på ridekurs (semesterkurs) i Nordmarka Rideskole må også melde seg inn i Langlielva Rideklubb (LEK) (tidligere Elveli Kjøre- og Rideklubb). Eleven/foresatte må melde inn eleven, dette skjer ikke automatisk ved påmelding til ridekurset.

Medlemskap i LEK gir rabatt på ridekurs og flere aktiviteter i rideskolen, samt klubbens aktiviteter. Les [mer om klubben her](#).

Meld deg inn via idrettens nettside: <https://lek.idrettenonline.no/>

Spørsmål til Langlielva Rideklubb kan sendes til [post@langlielvarideklubb](mailto:post@langlielvarideklubb)

## Stallregler

### Generelt

- I stallen snakker vi med en normal tone og vi løper ikke.
- Vi hilser på alle vi møter, kjente og ukjente.
- Vi behandler hestene med respekt.
- Hestene skal ha ro når de spiser.
- Rydd etter deg i stallen og ute, husk eiendeler.
- Leietau og grime, + evt dekken og beskyttere skal henge på boksdøren
- Kost stallgangen etter deg
- Ridebanen skal alltid møkkes etter bruk
- Elever har ikke adgang til kontoret, spør/bank på døren.
- Hold orden på fôrrommet. Fôr på gulvet skal feies opp med en gang
- Hold orden i garderoben.
- Røyking er forbudt både i stallen, og i direkte tilknytning til stallen
- Alkohol skal ikke medbringes eller inntas i stallen eller på området

### Under håndtering

- Gå aldri inn til en hest uten å spørre ridelærer eller annen ansvarlig først.
- Under all håndtering og på-/avsaling skal du ha hjelm om du er under 13 år.
- Ikke gi hestene godbiter/mat rett fra hånden, da kan de begynne å «nappe» og tigge. Gi godbiter i krybben eller som belønning for ønsket adferd.
- Gjør hesten oppmerksom på deg når du skal inn i boksen/bort til hesten.
- Oppfør deg rolig rundt hestene. Om du er rolig er hesten også rolig.
- Det skal være maksimalt 2 personer samtidig inne hos hesten.
- Personer som er inne hos hesten skal stå på samme side.
- Hesten skal alltid være bundet opp under håndtering.
- Hestene skal alltid leies i grime og leietau.
- Når en hest står på stallgangen foran en boksdør, skal boksdørens vindu være forsvarlig lukket
- Hester som må gjøres klar på gangen skal alltid bindes opp på forsvarlig måte. Den skal ikke forlates uten tilsyn! Vil du sette hesten på stallgangen utenom må du spørre ridelærer først.
- Ingen hester skal stå igjen alene ute i paddock uten at dette er avtalt.

Hestenes beste går alltid foran våre ønsker. Lurer du på noe? Spør ridelærer/kursleder om hjelp!

### Film/fotografering

I rideskolen vil vi gjerne dele bilder og filmer som viser hestene, elever og kursdeltagere på en positiv måte. Bilder/filmer vises i våre kanaler (hjemmeside, nyhetsbrev, facebook, instagram), i søknader og rapporter og i markedsføringsammenheng (hjemmeside, nyhetsbrev, facebook, samarbeidspartnere).

Ønsker du ikke at bilder/film av ditt barn/du selv skal deles i våre kanaler (hjemmeside, nyhetsbrev, facebook, instagram), eller andre sammenhenger (søknader, rapporter, markedsføring), kan du signere dette skjemaet og levere det til din instruktør.

Elever som tar bilder/filmer til eget bruk/ sosiale medier, må be om tillatelse **før** man tar og evt deler bilde/film av andre elever/kursdeltagere.

## Signatur/Samtykke

- Jeg har lest og vil følge informasjonen i dette dokumentet
- Jeg ønsker ikke at det tas bilder av meg/mitt barn: Navn/rideparti + dag:

---

## Signatur elev/foresatt når elev er under 18 år

Dato: \_\_\_\_\_ Navn: \_\_\_\_\_