

SÄKERHETSVÄST OCH RIDHJÄLM



- Säkerhetsvästen ska sitta nära kroppen och får inte vara för kort framtill.
- Framstycket ska täcka både inre organ, bröst, revben och nyckelben med ungefär **3 cm marginal ner från lägsta revben.**
- Bakstycket ska täcka hela ryggraden och sluta strax över svanskotan. Den får däremot inte vara så lång att den trycks upp i nacken under ridning.
- För att den ska skydda dig som ryttare behöver den sitta korrekt och behöver därför uppdateras i takt med att du eller ditt barn växer.
- Prova din väst både ståendes och sittandes för att säkerhetsställa att den sitter bekvämt och följer riktlinjerna.
- Hjälp oss att ta hand om västarna, häng upp dem på galgen när du har använt dem, och säg gärna till om du hittar ngt fel på västen

SÄKERHETSVÄST OCH RIDHJÄLM

- Vare sig du befinner dig i stallet, på hästryggen, eller i hagen skyddar en ridhjälm dig om olyckan är framme.
- För dig som ryttare är det viktigt att ha en noga utprovad hjälm för att ge dig bästa skydd. Säkra **ridhjälm**ar skyddar dig inte minst i de oförutsägbara situationer som lätt uppstår i hanteringen med våra härliga hästar.
- Ridhjälmen ska passa perfekt och vara godkänd med CE-märkning.
- Sätt upp långt hår, både när du rider och är i stallet, det finns risk att du fastnar.
- Tugga inte tuggummi när du rider. Det finns risk att du sätter i halsen.
- Hjälp oss att ta hand om hjälmarna genom att lägga tillbaka dem i deras skyddsöverdrag.
- Säg gärna till din ridlärare om du hittar något fel på hjälmen



Stort tack till våra sponsorer för stödet till nya hjälmar