

Sörmlands
Sparbank



SISU
Idrottsutbildarna

SSAB

B

JANSSONS BYGG I BETTNA AB



G A L A N T E R I E T

• M O D E •

Hösttermin 2020



Ideellt arbete

SRF är en ideell förening som är beroende av medlemmarnas insatser. Vi behöver fler medlemmar som ställer upp och jobbar på våra externa tävlingar samt med diverse föreningsjobb, t ex med vår Cafeteria, se nedan. Har du möjlighet hjälpa till med något? Kontakta någon i personalen eller stallkontoret på 0155-223149.

Cafeteria

Cafeterian är en naturlig samlingspunkt för alla som kommer till ridskolan. Det är många som önskar att kunna handla lite fika, macka, godis etc.

Målsättningen är att kunna hålla öppet lördagar samt vid speciella arrangemang (tävlingar, julshow o dyl). Om detta ska vara möjligt behöver **alla** hjälpa till.

Vi behöver dig som kan jobba i cafeterian då och då och dig som vill hjälpa till att baka. Intresserad? Kontakta Anneli Söderholm 070-3344129.

Kalender Hösttermin 2020

Ideell förening	sid 2
Personal och Styrelse	sid 3
Årsmöte	sid 3
Kontakt och Avgifter	sid 4
Abonnemang, allmänt	sid 5
Abonnemang, avgifter ridgrupper	sid 6-7
Prova på ridning	sid 6
Kurser, Träningar, Knatteridning, Privatlektioner	sid 8
Säkerhet	sid 9
Stallvärd	sid 9
Externa tävlingar	sid 10
Kalender	sid 11-15
Råd till Ridsport Sverige i Corona tider	sid 16
Höstprogram	sid 17
Försäkringar	sid 18
Sponsor sidan	sid 19

Layout och Redigering – Christine Schoultz
Omslagsfoto – Mulvin Agnus, en av våra fina ridskolehästar – Foto - Tuula Edhager
Tryck – Arkitektkopia
Ansvarig utgivare – Stjärnholms Ryttarförening / Heléne Terning
© Stjärnholms Ryttarförening

Vill du sponsra en bra barn- och ungdomsverksamhet?

Stjärnholms Ryttarförening driver en egen ridskola och har ca 400 medlemmar. Vi håller runt 35 lektioner per vecka med barn- och ungdomsverksamhet, handikappridning och lektioner för vuxna motionärer. Vårt stall är en plats för alla som älskar hästar och vill utöva sitt intresse och umgås med vänner på fritiden. Är du intresserad av att stötta vår verksamhet har vi följande alternativ;

SPONSORPAKET: INDOOR

Exponeringsmöjligheter:

- Skylt i ridhuset
- Webbsidan
- Ridhäftet

Pris:

Liten skylt:	100 x 70 cm	3.000 kr/år
Mellan skylt:	200 x 140 cm	4.000 kr/år
Stor skylt:	400 x 280 cm	5.000 kr/år

Sponsorn tar fram skylt i lämpligt material på egen hand. SRF sätter upp den i ridhuset.

SPONSORPAKET: STORA HÄSTPAKETET

Exponeringsmöjligheter:

- Bidrag till inköp av ny häst
- Namn på häst; t ex SSAB Bronck
- Webbsidan
- Ridhäftet

Pris: 20.000 kr / år

SPONSORPAKET: LILLA HÄSTPAKETET

Exponeringsmöjligheter:

- Logga på t ex schabrak
- Webbsidan
- Ridhäftet

Pris: Efter överenskommelse

SPONSORPAKET: BA SPAKET 1

Exponeringsmöjligheter:

- Webbsidan
- Ridhäftet

Pris: 1.000 kr/år

SPONSORPAKET: BASPAKET 2

Exponeringsmöjligheter:

- Inramad logotype på "Stjärnholms vänner"-väggen

Pris: 1.000 kr/år



www.stjarnholmsrf.se

Försäkringar

Olycksfallsförsäkringar

All ridning och stallverksamhet sker på egen risk.

Personolycksfallsförsäkring

Om häst hos SRF orsakar att Du själv, eller andra personer som hanterar hästen skadas, så ingår personolycksfallsförsäkringen HORSE. Den gäller för SRF medlemmar vid SRF ordnade aktiviteter.

Obs! Du som har häst uppstallad eller är medryttare på häst uppstallad hos SRF, ska vara medlem i föreningen. Individuell olycksfallsförsäkring rekommenderas ändå för erhållande av full skadetäckning om olyckan är framme.

Fora försäkring gäller för alla vid avlönat arbete för SRF.

Anläggningsförsäkring

SRF har anläggningen försäkrad i Sveland.

I denna försäkring ingår

Ansvarsförsäkring som täcker skadeståndskrav, som kan ställas pga skador SRF hästar, utrustning etc. kan orsaka. För privathästar täcker i allmänhet ägarens hemförsäkring sådana skador. **Observera dock att ägarens hemförsäkring ej gäller när någon annan rider hästen.** Det är alltid ryttaren som är ansvarig och denne bör alltså ha en gällande försäkring.

Brand och stödförsäkring

SRF har brand och stödförsäkring endast för egen utrustning.

För privathäst ägare och övriga medlemmar gäller i allmänhet den egna hemförsäkringen.

Försäkring av häst

Hästen och skador på hästen täcks ej av hemförsäkringen. Skydd erhålles genom försäkring i djurförsäkringsbolag. Här finns försäkringar med olika täckningsgrad. Dessa försäkringar täcker även skada vid brand. Vid lån av häst är det viktigt att försäkra sig om att ägaren har hästen försäkrad och ej kräver ersättning utöver försäkringen om skada skulle uppstå.

Sitt säkert i sadeln

Du som medlem i Svenska Ridsportförbundet har en olycksfallsförsäkring hos oss.

Läs mer här

Folksam
För allt du bryr dig om

Personal

Ridskolechef	Heléne Terning
Stallchef	Emily Doyle
Ridlärare	Åsa Wahlström
Ridlärare	Julia Dahlbäck
Stall	Matilda Andersson
Stall	Emma Ahlstrand
Stall	Sara Pettersson
Stall & Fastighet	Daniel Elimä
Stall	Marie Säfström, sjukskriven

Styrelse och områdesansvariga

Ordförande	Ulla Bergström	076-1024508
Sekreterare	Christine Schoultz	070-8334384
Kassör	Susann Jäderkvist	070-5983491
Hemsida	Christine Schoultz	070-8334384
Tävling	Maria Bergström	073-9487051
Press	Hanna Borrmann	073-4340474
Säkerhet	Catarina Larsson	073-7024902
Cafeteria	Anneli Söderholm	070-3344129
SUS (Stjärnholms Ungdomssektion)	Cecilia Johansson	070-2240389

Kontakt och Avgifter

Adress: Stjärnholms Ryttarförening, 613 41 Oxelösund

Telefon stallkontor: 0155-223149, säkrast kl. 15.00-16.30. Telefonsvarare finns som lyssnas av regelbundet varje dag.

Telefon ridhuskontor: 0155-223600,

Ridskolechef Heléne Terning finns på telefonnr 070-2425941 eller på e-post

info@stjarnholmsrf.se

Ekonomiansvarig/Kassör Susann Jäderkvist når ni på telefon 070-5983491

samt på e-post susann.jaderkvist@aabil.se

E-post: info@stjarnholmsrf.se

Hemsida: www.stjarnholmsrf.se

Organisationsnr: 819000-6026

Bankgiro: 553-7311

Medlemsavgift: Junior t o m 18 år 225 kr/år Senior 450 kr/år

Familj, personer boende på samma adress, 900 kr/år

Anläggningsavgift: Ridhus/Sandbana 1000 kr/år 600 kr/halvår Familjemedlem på samma häst 300 kr/helår 200 kr/halvår. Enstaka gång medlem 100 kr, ej medlem 150 kr.

Anläggningsavgift är personlig och skall vara betald före ridning. Aktuell lista på anslagstavlan i ridhuset och på stallkontoret.

Stallhyra: Box inkl. anläggningsavgift och hösilage 3.500 kr/mån. Exkl. strö och kraftfoder.

Ridavgift: Junior medlem 150 kr (gäller 45 min/10 elever)

Senior medlem 232 kr (gäller 45 min/10 elever)

Med färre elever/lektion och/eller längre lektionstid är ridavgiften proportionellt högre.

Med egen häst alla dagar i perioden får avdrag göras med 25%.

Ridavgift betalas 2 gånger/termin. Se mer information under Abonnemang –

Lektionsschema här i häftet eller på hemsidan.

Betalning av medlems/anläggningsavgift: BG 553-7311, glöm inte fylla i namn, telefonnr samt födelseår, som vi behöver för våra bidrag.

Vid ridning lektioner, kurser m.m. för ej medlem i SRF, tillkommer 25% på priserna.

Säkerhetsväst (obligatorisk vid hoppning, markarbete och uteritt för dig upp till 18 år):

Finns att hyra för 100 kr/termin, 20 kr/gång. Vi rekommenderar säkerhetsväst vid all ridning.

Ridhjälm och ridspö finns att låna.

Augusti

3-7 Ridläger

8-9 Helgkurs

10 Terminens första lektionsdag

15 Skötarmöte

16 Uteritt

22-23 Helghoppning

29-30 Helgdressyr

September

5 Knatteridning

6 HÄFED (HästÄgare För En Dag)

12 Skötarmöte

13 Banhoppningsträning

19-20 Helghoppning

26-27 Helgdressyr

Oktober

3 Knatteridning

4 Lokal Dressyrtävling

10 Skötarmöte

11 Klubb Hopptävling

17-18 Helghoppning

24-25 Helgdressyr

26 Höstlov - Hoppträning

27 Höstlov - HÄFED

28 Höstlov - Hoppträning

29 Höstlov - Dressyrträning

31 Röd dag, Ej lektionsridning

31 Stallvärd- och Skötarridning

November

1 Helgkurs grupp 14, 34, 54

7 Knatteridning

8 Klubb Dressyrtävling

8 Skötarmöte

14-15 Helghoppning

21-22 Helgkurs grupp 13, 25

28-29 Helgdressyr

December

6 Adventsshow

12-13 Helghoppning

19-20 Helgdressyr

22 Terminens sista lektionsdag

23 Stallvärd- & Skötarridning

26- Jullovsaktiviteter

Råd till ridsportsverige!

- Håll dig uppdaterad på myndighetsbeslut och Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
- Stanna hemma om du har förkylningssymptom.
- Tvätta händerna med tvål och vatten. Ofta!
- Hosta/nys i armvecket.
- Håll avstånd till andra (minst 2 meter).
- Undvik att samlas flera personer i små utrymmen, som i sadelkammaren.
- Flytta ut samlingar och verksamhet i friska luften, så gott det går.
- Ta hand om varandra – och hästarna!



Fast abonnemang för medlemmar

Abonnemang Allmänt

Du rider på bestämd dag och tid.

Avdrag för ej utnyttjade lektioner får inte göras, men 3 frånvaro gånger per termin kan du, eller någon i din familj, ersätta genom att rida åter i mån av plats i likvärdig ridgrupp vad gäller pris och tid. Man kan rida åter i dyrare ridgrupp, men då betalar man mellanskillnaden mellan sin egen grupps avgift och den man rider åter i. Förutsättning för återridning är att du anmäler frånvaro på telefon 223149 senast kl. 12 den dag du skulle rida. Om personal ej svarar, finns telefonsvarare. Ange namn och lektionstid /dag /lektionsnummer. Teoridag får inte bytas mot riddag. Vid hoppning, endast återridning om du avbokat en hopplektion.

Långvarigt sjuk betalar halva abonnemangspriset för att behålla platsen.

Den som är frånvarande längre tid pga skada som uppkommit vid lektionsridning på Stjärnholm behåller sin plats utan avgift.

Betalningsvillkor

Betalning sker till BG 553-7311 senast enligt angivet datum på utsänd faktura.

Delad betalning medges med halva beloppet senast enligt ovan och resterande belopp senast en månad efter, på fakturan, angivet datum. Skriv "Delad betalning" på inbetalningen. Glöm inte ange fakturanummer på inbetalningen.

För påminnelse, som skickas vid utebliven betalning, debiteras 50 kr.

Vill du ha din faktura elektroniskt? Meddela oss t ex genom e-post info@stjarnholmsrf.se eller via hemsidan www.stjarnholmsrf.se

Uppsägning av abonnemang

Uppsägningstid är en månad = 4 riddagar före slutdag.

Avdrag för icke utnyttjade riddagar medges ej.

Återbetalning av avgift efter slutdag under förutsättning att skriftlig uppsägning lämnats till ridläraren.

Abonnemang - Lektionsschema

För medlemmar i SRF Höstterminen 2020. Avdrag 25% med egen häst alla dagar i perioden.

Terminen börjar vecka 33, måndag 10 augusti. Sista lektionsdag är tisdag 22 december.

Ingen lektionsridning röda dagar – Lördag 31 oktober.

Ridlärare H = Heléne Terning, E = Emily Doyle, Å = Åsa Wahlström, J = Julia Dahlbäck

Måndag						
Lektion	Ridtid	Ridlärare	Junior P3	Senior P3	Junior P4	Senior P4
10	15.30-16.00	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
11	16.15-17.00	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
12	17.05-17.50	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
13	17.55-18.55	Emily	10x219=2190	10x337=3370	10x219=2190	10x337=3370
14	19.00-19.45	Åsa	10x188=1880	10x290=2900	10x188=1880	10x290=2900
15	19.50-20.50	Emily	10x219=2190	10x337=3370	10x219=2190	10x337=3370
Tisdag						
Lektion	Ridtid	Ridlärare	Junior P3	Senior P3	Junior P4	Senior P4
20	15.55-16.25	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
21	16.30-17.15	Julia	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
22	17.20-18.05	Julia	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
23	18.10-18.55	Emily	10x150=1500	10x232=2320	10x150=1500	10x232=2320
24	19.00-19.45	Emily	10x188=1880	10x290=2900	10x188=1880	10x290=2900
25	19.50-20.50	Emily	10x219=2190	10x337=3370	10x219=2190	10x337=3370
Onsdag						
Lektion	Ridtid	Ridlärare	Junior P3	Senior P3	Junior P4	Senior P4
30	15.55-16.25	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
31	16.30-17.15	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
32	17.20-18.05	Julia	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
33	18.10-18.55	Julia	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
34	19.00-19.45	Åsa	10x167=1670	10x258=2580	9x167=1503	9x258=2322
35	19.50-20.50	Julia	10x219=2190	10x337=3370	9x219=2190	9x337=3033

Prova på ridning

Varje fredag kl. 15.30 (du ska vara i stallet kl. 15.00). Pris senior 225 kr, junior 140 kr. Alla från 7 år är (under 7 år finns Knatteridning, se sid 8) varmt välkomna oavsett tidigare ridvana. Anmälan på telefon 0155-223149.

december

49	1	Tisdag		
	2	Onsdag		
	3	Torsdag		
	4	Fredag		Hoppning
	5	Lördag	Julia	
	6	Söndag	Julia	Adventsshow
50	7	Måndag		
	8	Tisdag		Hoppning
	9	Onsdag		
	10	Torsdag		
	11	Fredag		
	12	Lördag	Heléne	Teori grupp 62, 63 Lördagshoppning
	13	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
	14	Måndag		
	15	Tisdag		
	16	Onsdag		
	17	Torsdag		
	18	Fredag		
	19	Lördag	Emily	Lördagsdressyr
20	Söndag	Emily	Söndagsdressyr	
51	21	Måndag		
	22	Tisdag		Terminens sista lektionsdag
	23	Onsdag		Stallvärd- & Skötarridning Skötarmöte
	24	Torsdag		
	25	Fredag		
	26	Lördag		
	27	Söndag		
52	28	Måndag		Jullovsprogram kommer senare under hösten
	29	Tisdag		
	30	Onsdag		
	31	Torsdag		

44	1	Söndag	Åsa	Helgkurs grupp 14, 34, 54
	2	Måndag		Hoppning
	3	Tisdag		Teori grupp 21, 22
45	4	Onsdag		
	5	Torsdag		
	6	Fredag		Hoppning
	7	Lördag	Julia	Knatteridning
	8	Söndag	Julia	Klubb Dressyrtävling Skötarmöte
46	9	Måndag		
	10	Tisdag		Hoppning
	11	Onsdag		Teori grupp 31, 32
	12	Torsdag		Teori grupp 40, 41, 42
	13	Fredag		
47	14	Lördag	Heléne	Teori grupp 64, 65 Lördagshoppning
	15	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
	16	Måndag		
	17	Tisdag		
	18	Onsdag		Hoppning
	19	Torsdag		Teori grupp 43, 44
	20	Fredag		Teori grupp 52, 53, 54
	21	Lördag	Emily	Helgkurs grupp 13, 25
	22	Söndag	Emily	Helgkurs grupp 13, 25
48	23	Måndag		
	24	Tisdag		Teori grupp 23, 24
	25	Onsdag		Teori grupp 33, 34
	26	Torsdag		Hoppning
	27	Fredag		
	28	Lördag	Åsa	Lördagsdressyr
	29	Söndag	Åsa	Söndagsdressyr
49	30	Måndag	Åsa	Hoppning

Abonnemang – Lektionsschema forts.

*51 = Prova på ridning. Anmäl dig senast dagen före

*56 = Väljer om man vill rida varannan eller varje vecka

Torsdag						
Lektion	Ridtid	Ridlärare	Junior P3	Senior P3	Junior P4	Senior P4
40	16.00-16.45	Julia	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
41	16.50-17.35	Julia	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
42	17.40-18.25	Heléne	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
43*	18.30-19.15	Heléne	10x188=1880	10x290=2900	9x188=1692	9x290=2610
44	19.20-20.05	Julia	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
45*	20.10-21.10	Heléne	10x219=2190	10x337=3370	9x219=1971	9x337=3033
Fredag						
Lektion	Ridtid	Ridlärare	Junior P3	Senior P3	Junior P4	Senior P4
50	09.00-10.00	Julia	10x219=2190	10x337=3370	9x219=1971	9x337=3033
51*	15.30-16.15	Åsa	140 / gång	225 / gång	140 / gång	225 / gång
52	16.20-17.05	Åsa	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
53	17.10-17.55	Heléne	10x150=1500	10x232=2320	9x150=1350	9x232=2088
54	18.00-18.45	Åsa	10x188=1880	10x290=2900	9x188=1692	9x290=2610
56*	18.50-19.35	Å/H	10x188=1880	10x290=2900	9x188=1692	9x290=2610
Lördag						
Lektion	Ridtid	Ridlärare	Junior P1	Senior P2	Junior P2	Senior P2
62	09.20-10.05	J/Å	10x150=1500		8x150=1200	
63	10.10-10.55	J/Å	10x150=1500		8x150=1200	
64	11.00-11.45	J/Å	10x150=1500		8x150=1200	
65	11.50-12.35	J/Å	10x150=1500		8x150=1200	



Där maten gör skillnad



Handla hos CityGross, lämna kvitto på stallkontoret, så sponsrar du och CityGross Stjärnholms Ryttarförening

Medlemmarna lämnar in sina kvitton till stallkontoret (finns en "brevlåda" där). Klubben samlar ihop och sammanställer kvitton. Klubben lämnar in kvitton och rapport till City Gross. Vi får pengar från City Gross. Desto mer vi handlar, desto mer pengar till klubben!

Kurser och träningar

Helgkurser

är bokade av och för en eller flera ridgrupper. Bokningen, som ni gör hos er ridlärare/på stallkontoret i slutet av terminen innan ni vill ha helgkursen, är bindande. Pris per elev vid minst 8 deltagare och 3 ridpass samt 1 teoripass är 1.180kr för senior. 850 kr för junior.

Dressyr- och hopp träningar

är till för dig som vill lära dig mer om dressyr/hoppning. Vi tränar i små grupper (max 6 elever/grupp). Pris för 1 timme 370 kr för senior. Junior 255 kr.

Lördags- och Söndagsdressyr

Förbokade kurser. Gruppen rider en lördag eller söndag per månad i små grupper med max 6 deltagare. Bokning/intresse görs på stallkontoret/hos din ridlärare. Pris 370 kr/ridpass senior, 255 kr/ridpass junior. Du har din plats till du säger upp den. Faktureras per termin.

Lördags- och Söndagshoppning

Förbokade kurser. Gruppen rider en lördag eller söndag per månad i små grupper med max 6 deltagare. Bokning/intresse görs på stallkontoret/hos din ridlärare. Pris 370 kr/ridpass senior, 255 kr/ridpass junior. Du har din plats till du säger upp den. Faktureras per termin.

Vill du/din ridgrupp boka en helg för aktivitet under vårterminen 2021? Lämna en intresseanmälan med deltagare, förslag på aktivitet, önskemål om ridlärare och tidpunkt på stallkontoret. Vi behöver ha in dessa önskemål redan terminen innan önskad aktivitet för att kunna planera in det.

Knatteridning

Knatteridning ca en gång per månad för dig mellan 5-7 år. Vi rider 30 minuter. Datum, se kalender här i häftet eller på hemsidan. Pris 125 kr inkl. hyra av säkerhetsväst.

Privatlektion

Privatlektion med egen häst för någon av våra ridlärare på Stjärnholms anläggning 450 kr.

Privatlektion med ridskolehäst 610 kr senior, 500 kr junior. Är ni fler än 1 person som rider samtidigt betalar ni 505 kr respektive 400 kr per person.

oktober

40	1	Torsdag		Hoppning
	2	Fredag		Teori grupp 52, 53, 54
	3	Lördag	Åsa	Knatteridning
	4	Söndag	Åsa	Lokal Dressyrtävling
41	5	Måndag		Hoppning
	6	Tisdag		
	7	Onsdag		Teori grupp 31, 32
	8	Torsdag		Teori grupp 40, 41, 42
	9	Fredag		Hoppning
	10	Lördag	Julia	Skötarmöte
	11	Söndag	Julia	Klubb Hopptävling
42	12	Måndag		
	13	Tisdag		Hoppning
	14	Onsdag		Teori grupp 33, 34
	15	Torsdag		Teori grupp 43, 44
	16	Fredag		
	17	Lördag	Heléne	Teori grupp 62, 63 Lördagshoppning
	18	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
	19	Måndag		
	20	Tisdag		Teori grupp 23, 24
	21	Onsdag		Hoppning
43	22	Torsdag		
	23	Fredag		
	24	Lördag	Emily	Lördagsdressyr
	25	Söndag	Emily	Söndagsdressyr
	44	26	Måndag	
27		Tisdag		Höstlov - HÄFED
28		Onsdag		Höstlov - Hoppträning
29		Torsdag		Höstlov - Dressyrträning
30		Fredag		
31		Lördag	Åsa	Röd dag, Ej lektionsridning Stallvärd- & Skötarridning

36	1	Tisdag			
	2	Onsdag			
	3	Torsdag		Hoppning	
	4	Fredag			
	5	Lördag	Åsa	Knatteridning	
	6	Söndag	Åsa	HÄFED	
37	7	Måndag		Hoppning	
	8	Tisdag			
	9	Onsdag			
	10	Torsdag			
	11	Fredag		Hoppning	
	12	Lördag	Julia	Skötarmöte	
	13	Söndag	Julia	Banhoppningsträning	
	14	Måndag			
	15	Tisdag		Hoppning	
	16	Onsdag			
	17	Torsdag			
	18	Fredag			
	38	19	Lördag	Heléne	Teori grupp 64, 65 Lördagshoppning
20		Söndag	Heléne	Söndagshoppning	
21		Måndag		Teori grupp 11, 12, 14	
22		Tisdag			
23		Onsdag		Hoppning	
24		Torsdag			
25		Fredag			
26		Lördag	Emily	Lördagsdressyr	
27		Söndag	Emily	Söndagsdressyr	
39		28	Måndag		
		29	Tisdag		Teori grupp 21, 22
		30	Onsdag		
40	28	Måndag			
	29	Tisdag		Teori grupp 21, 22	
	30	Onsdag			

Säkerhet

Hjälm är obligatorisk vid all ridning på hela Stjärnholms anläggning. Gäller alla. Hjälm finns att låna i ridskolestallet. För dig upp till 12 år ska hjälm användas vid all hantering av häst, t ex i stallet när du ryktar och sadlar.



Bild från Svenska Ridsportförbundet

Säkerhetsväst är obligatorisk för dig upp till 18 år vid hoppning, markarbete och uteritt.

Väst finns att hyra för 20 kr/gång eller 100 kr/termin.

Vår starka rekommendation är att alla upp till 18 år bär säkerhetsväst vid all ridning.

På fötterna ska du ha stövel med klack eller ridskor med klack och shortshaps. Detta för att minska risken att fastna i stigbyglar om du ramlar av hästen.

Du som rider egen häst – tänk på att du är en förebild för många, t ex de yngre medlemmarna. Upptred därför på ett säkert och föredömligt sätt vid all hantering och ridning.

Läs gärna mer om våra säkerhetsregler, finns vid stallkontoret och på hemsidan.

Vill du bli Stallvärd?

Som stallvärd hjälper du till på lördagslektionerna. Ca en lördag per månad hjälper du de mindre barnen med allt från att få igång sina hästar i trav, spänna sadelgjord och långa/korta stigläder under lektionerna till sadling, tränsning och lite annat stalljobb.

Som tack får du rida flera gånger per termin och vara med på ett igångsättningsläger efter hästarnas sommarbete. Du ska vara 13 år eller äldre. Prata med någon av ridlärarna om du är intresserad.

Externa tävlingar

Tävlingskommittén ordnar vanligtvis två till tre externa tävlingar per år. 2020 planerades det fyra, vårens tävlingar blev dock inställda pga Covid19. Vi har nu beslutat ställa in höstens lokala hopptävling, som var planerad till 13 september. I skrivande stund inte beslutat om höstens dressyrtävling den 4 oktober blir av på grund av fortsatt restriktioner kring Covid19.

Du som löser licens för Stjärnholm behövs i tävlingskommittén för det arbete som krävs inför tävlingen. Vi är några få som tävlar för klubben och om vi ska kunna lösa licens för Stjärnholm måste vi ordna tävlingar.

Under tävlingsdagen behövs funktionärer för att genomföra tävlingen.

Har du frågor eller vill hjälpa till som till exempel funktionär är du välkommen att kontakta Kim Kärsrud, tävlingsansvarig hoppning eller Ulla Bergström, tävlingsansvarig dressyr / Tävlingskommittén



augusti

32	3	Måndag		Ridläger
	4	Tisdag		
	5	Onsdag		
	6	Torsdag		
	7	Fredag		
	8	Lördag	Åsa	Helgkurs
	9	Söndag	Åsa	
33	10	Måndag		Terminens första lektionsdag
	11	Tisdag		
	12	Onsdag		
	13	Torsdag		
	14	Fredag		
	15	Lördag	Julia	Skötarmöte
	16	Söndag	Julia	Uteritt
34	17	Måndag		
	18	Tisdag		
	19	Onsdag		
	20	Torsdag		
	21	Fredag		
	22	Lördag	Heléne	Lördagshoppning
	23	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
35	24	Måndag		
	25	Tisdag		
	26	Onsdag		Hoppning
	27	Torsdag		
	28	Fredag		
	29	Lördag	Emily	Lördagsdressyr
	30	Söndag	Emily	Söndagsdressyr
36	31	Måndag		



Ulla Bergström på ridskolans häst "Irokez" tävlar lokal dressyrtävling juni 2019 på Stjärnholm.
Foto – Tuula Edhager

Hööks
HÄSTSPORT

