

Dokumenttyp		Gäller för (målgrupp)		Sida
<b>Policy</b>		<b>ÖRS</b>		<b>1(1)</b>
Titel			Kapitel	
<b>Viktpolicy</b>			Version	
Författare/dokumentansvarig			<b>1.0</b>	
<b>Styrelsen</b>		Gäller from	Giltigt t o m	
Dokumentgrupp	Godkännare	<b>2020-04-21</b>	<b>2022-04-20</b>	
	<b>Styrelsen</b>			

## Viktpolicy

På Örestads Ryttaresällskap månar vi både om våra arbetskamraters och våra medlemmars välbefinnande och säkerhet, det är därför vi satt tydliga gränser på hur mycket vikt våra hästar får bära.

Vikt och kroppsform är för många ett otroligt känsligt ämne och vi är med det beroende av att alla våra medlemmar tar eget ansvar och är ärliga både mot hästarna, sin instruktör och inte minst sig själv. Är du det minsta osäker, prata med din instruktör. Det är tillsammans vi gör det bättre, och ingen av oss vill att våra hästar ska gå sönder i förväg.

Vi har i dagsläget endast ett fåtal hästar som är tillräckligt viktbärande, och det innebär att det nästan alltid är samma individer som får ta mycket vikt. Låt oss göra livet lite enklare för dem.

Vi behöver också förhålla oss till ett säkerhetsperspektiv, det är inte helt ovanligt med skador och incidenter som i första hand beror på ryttarens sämre kroppsliga förmåga att balansera sig.

Vi behöver inte alltid stirra oss blinda på exakt vikt, en tränad kropp väger oftast lite mer i muskelmassa, men har helt annan kropps kontroll och en för hästen mer stabil inverkan. Med andra ord, är du tyngre är det också viktigt att du är stark och kan balansera din kropp. En riktigt bra anledning att träna både styrka och balans vid sidan om ridningen! Våra instruktörer har föreningens och styrelsens fulla förtroende att hantera och bedöma ärenden kopplade till detta känsliga ämne från fall till fall.

Har du som medlem tankar eller funderingar tveka inte att höra av dig till: [info@ors.se](mailto:info@ors.se)

Det finns färsk forskning i ämnet, ta gärna del av den:

<https://www.hippson.se/artikelarkivet/forskning/forskningskollen-tva-nya-studier-om-ryttarens.htm>