



Datum  
2020-04-28

Örestads Ryttaresällskap

## Frågor & svar till viktpolicy

### 1. Hur vet jag hur mycket vikt varje häst tar?

I listan när du väljer häst står det angivet vilken som är den övre viktgränsen för varje häst. Samma lista finns även uppsatt på anslagstavlan på kontoret.

### 2. Varför finns det viktgränser för hästarna?

För att vi är måna om deras välbefinnande och vill att de ska orka och hålla länge.

### 3. Jag trodde att alla var välkomna till ridskolan och att hästsport är för alla oavsett kroppsform?

Alla är välkomna till ridskolan, men vi behöver ett eget ansvar och en uppriktighet från våra medlemmar när det kommer till viktfrågan för att våra hästar ska hålla i verksamheten. Dessutom vill vi hålla högsta nivå på säkerheten under våra lektioner och vi ser att en obalanserad kropp utgör en större osäkerhet och skaderisk.

### 4. Kan jag bli avstängd från ridskolan på grund av min vikt?

Vi är absolut inte ute efter att stänga av några medlemmar, däremot uppmanar vi gärna till förändring och en sundare livsstil där det behövs. Möjligen får du sätta ridningen på paus till du nått dina mål.

### 5. Jag blir faktiskt kränkt/sårad/ledsen av det här

Det är inte vår avsikt att sära eller göra någon ledsen, men vi behöver prioritera hästarnas välbefinnande och säkerheten under våra lektioner.

### 6. Vad gör jag om jag blivit för tung?

Var uppriktig och prata med din instruktör, försök hitta motivation till träning och förändrad kosthållning för att komma tillbaka till din matchvikt. Möjligen får du pausa ridningen till du nått dina mål.