

# Öryggi í hestamennsku



vís

# Grundvallaratriði öryggis í umgengni við hesta

Grundvallaratriði öryggis í umgengni við hesta er kunnátta og skilningur á eðli þeirra og hegðun. Umgangast þarf hross af þolinmæði og með þarfir þeirra í fyrirrúmi. Þó svo að rétt sé staðið að öllum atriðum í samskiptum við hesta geta slys orðið. Afar mikilvægt er því að nota öryggisbúnað sem hannaður er til forvarnar slysum og til þess að verja knapann gegn meiðslum. Þetta á við um alla sem leggja stund á hestamennsku, áhugamenn sem og reynslumikið fagfólk.

## Öryggisbúnaður

Sá öryggisbúnaður sem talinn er upp í þessum kafla telst til lágmarksöryggisbúnaðar hvers hestamanns. Þetta eru reiðhjálmur, öryggisvesti (ekki almenn eign hestamanna þótt slíkt væri ef til vill æskilegt), reiðskór, endurskinsmerki, hanskar og öryggisföt. Þess ber að geta að listinn er engan veginn tæmandi yfir öryggisbúnað.

## Lög um persónulegan öryggisbúnað CE-merking

Til að mega selja persónulegan öryggisbúnað í EES-löndum verður hann að uppfylla öryggisstaðla. CE merkið er staðfesting á því að vara uppfylli öryggisstaðal og þar með grunnkröfur varðandi heilsu og öryggismál fyrir viðkomandi vörflokk. Merkið skal vera sýnilegt, auðlesíð og varanlegt.

## Hjálmur

Reiðhjálmur er staðalbúnaður hestamanns í reið, en það getur einnig verið ástæða til að nota hjálm við aðrar aðstæður. Hverjum hjálmi eiga að fylgja leiðbeiningar um stillingar og umhirðu. Í kulda er hægt að nota sérstakar húfur sem passa undir hjálminn. Hjálmur veitir vörn við höfuðáverkum, en jafnvel létt högg á höfuð geta valdið heilahristingi. Alvarlegir höfuðáverkar geta haft varanleg áhrif á heilsu og líf fólks.

### Stillingar

Lesið notendaleiðbeiningar. Hjálmur verður að passa notanda til þess að veita vörn. Hjálmur sem ekki passar (í flestum tilfellum of stór) veitir falskt öryggi. Hökuól hjálmsins þarf að vera stillanleg og læsing hans auðveld í notkun. Hjálmurinn verður að sitja vel og rétt til að veita fullkomna vörn. Mismunandi gerðir hjálma geta hentað mismunandi höfuðlagi, hjálmurinn á að vera þægilegur fyrir notandann.

### Börn

Það er afar mikilvægt að barn fái hjálm sem passar því fullkomlega á hverjum tíma. Ekki kaupa of stóran hjálm sem barnið vex upp í. Stillanlegir barnahjálmar eru vinsælir og góðir því hjálmurinn þarf að sitja rétt til að veita nauðsynlega vörn.



## Merkingar

Eftirfarandi merkingar eiga að vera sýnilegar inni í hverjum hjálmi:

- EN 1384 (Staðall fyrir reiðhjálma. Þetta merki á líka að vera inni í „hattahjálmu“.  
Ef hjálmurinn ber merkið EN 812 þá er hann ekki hjálmur heldur eins konar „höggdeyfi húfa“ sem veitir alls ekki sömu vörn og reiðhjálmur)
- CE merkið
- Texti eða mynd sem merkir að hjálmurinn sé reiðhjálmur
- Stærð í sentímetrum
- Nafn, vörumerki og annað sem einkennir framleiðandann
- Ár og ársfjórðungur/mánuður framleiðslu

EN 1384

## Ath!

Hjálmur sem hefur orðið fyrir höggi er ekki lengur öruggur og ber að taka úr notkun umsvifalaust.



## Reiðskór og reiðstígvél

Í umgengni við hesta og í reið, er mikilvægt að nota skó sem henta umhverfinu jafnt sem verkefninu. Sterkir skór með grófum sóla sem síður renna á hálum hesthúsgólfum eða í vetrarhálfu stuðla að auknu öryggi, t.d. þegar hestur er teymdur. Á hestbaki á hins vegar að nota skó sem ekki hafa of grófan sóla. Grófur sóli getur valdið því að knapi festist í ístaðinu detti hann af baki. Mikilvægt er að skór hafi hæl. Hællinn varnar því að fótur renni fram í ístaðið og festist.

## Öryggisvesti

Í öðrum löndum teljast öryggisvesti til skyldubúnaðar ungra hestamanna (yngri en 14 ára).

Öryggisvesti veitir vörn gegn áverkum á baki og brjóstkassa sem geta orðið ef knapi dettur af baki eða ef hestur hnýtur og knapi lendir undir honum. Vestið dregur úr áhrifum höggs með því að dreifa þrýstingnum. Það verndar til að mynda gegn áverkum af völdum steins sem knapi lendir á.

Öryggisvesti dregur úr hættu á að rif, viðbein, hryggjarliðir, herðablöð o.s.frv. brotni við fall, og notkun þess minnkar líkur á mænuskaða við að detta af hestbaki.



## Endurskinsmerki

Það er nauðsynlegt að bera endurskinsmerki (bæði fyrir knapi og hross) í ljósaskiptum eða myrkri, hvort sem knapi er gangandi eða á hestbaki. Notkun endurskinsmerkja tryggir að akandi vegfarendur sjái umferð manna og hesta í myrki. Ef knapi dettur af baki getur hann misst hestinn frá sér og hann stefnt út í umferðina með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Þess vegna þarf hesturinn líka að bera endurskinsmerki.

Þau endurskinsmerki sem talin eru henta best fyrir hrossið eru endurskin sem höfð eru neðarlega á fótum þess. Endurskin fyrir knapann eru t.a.m. endurskinsvesti og þar til gerðir lampar sem festir eru á vinstri kálfa. Hvítt ljós vísar fram og rautt ljós aftur. Aðrar útfærslur endurskinsmerkja eru t.d. endurskinsmerki sem fest eru á ístöð, í tagl hesta, á stígvél og á hjálma.

## Hanskar

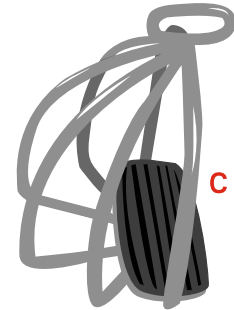
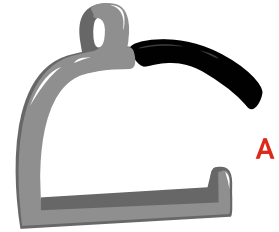
Notkun hanska til að auka gripið um tauminn, hvort sem er þegar hestur er teymdur/hringteymdur eða þegar knapi er á baki, getur komið í veg fyrir meiðsl, t.d. ef hestur reynir að rífa sig lausan. Í miklum kulda geta hendur kólnað og þar með minnkar gripið. Því er áriðandi að nota hlýja vettlinga sem henta vel til reiðmennsku.



# Öryggisístöð

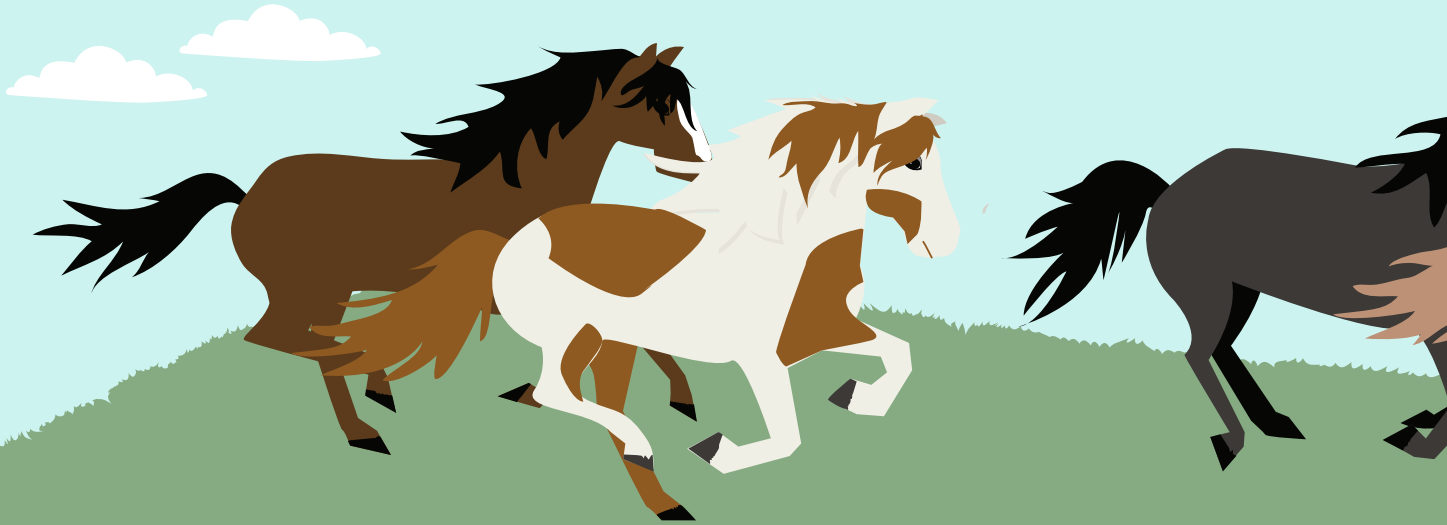
Öryggisístöð eru hönnuð með það í huga að koma í veg fyrir að knapi festist í ístaði við fall af hestbaki og dragist á eftir hesti sínum. Algengustu öryggisístöð eru eftirfarandi:

- A** Önnur hlið ístaðsins opnast og fóturinn losnar úr því.
- B** Ístöð með S-bogum eru algengust hér á landi. S-boginn gefur pláss fyrir fótinn til að snúast úr ístaðinu við fall af baki.
- C** Ístöð með grind að framan eru oft notuð fyrir börn til að fóturinn renni ekki fram í ístaðið. Sérstaklega er mælt með notkun slíkra ístaða fyrir börn undir 12 ára aldri.



# Hesturinn -eðli hans og skynjun

Öryggi í umgengni við hesta snýst að stórum hluta um að gera sér grein fyrir því hvernig hestar bregðast við ólíkum aðstæðum. Það er meginmunur á viðbrögðum manna og hesta. Um leið og maður gerir sér grein fyrir því hvernig hestur bregst við eru meiri líkur á því að koma megi í veg fyrir slys.





## Hjarðeðli

Hestar eru hjarðdýr og vilja vera saman í hóp. Í hrossahóp er virðingarstigi sem hrossin raðast í þar sem einn hesturinn fer með leiðtogahlutverkið. Hópurinn skiptir með sér verkum, t.d. við að vakta umhverfið fyrir hættum. Það er afar mikilvægt að maðurinn komi sér í þann virðingarsess gagnvart hrossum sínum að þau treysti honum og meðtaki hann sem leiðtoga. Hestur sem hvorki treystir né virðir eiganda sinn sem leiðtoga fer sjálfur með leiðtogahlutverkið. Þegar svo háttar til aukast hættur í samskiptum manna og hesta til muna.

Forsenda þess að maður geti orðið leiðtogi hests er að hesturinn treysti manningnum fyrir hlutverkinu. Hesturinn verður að fá forsendur til þess að hætta að líta á manninn sem ógn og meðtaka hann sem vin og leiðtoga.



## Flóttadýr

Flótti er hestum eðlislægur og er hans fyrsta svar og besta vörn við hættum. Flóttæðlið hverfur ekki þótt við ræktum hestinn kynslóð fram af kynslóð og ölum hann upp í „öruggu“ umhverfi. Ef hætta steðjar að byrjar hestur ekki á því að meta aðstæður og bregðast svo við þeim, heldur hleypur „eins og hann eigi lífið að leysa“.

Hross treysta á fætur sína sem mikilvægt flóttatæki. Ótömdum hestum finnst óþægilegt að láta strjúka á sér fætturna og vilja ekki að maðurinn taki þá upp. Þeir þurfa að læra að treysta manningnum áður en þeir veita færi á því.

Ef hestur getur valið þá flýr hann hættur. Það að berja og bíta frá sér eru lokaúrræði hrossa sem þau grípa til séu öll sund lokuð.

Hesturinn lítur á manninn sem rándýr þar til maðurinn sannfærir hann um annað. Öll hegðun mannsins í návist hrossins skiptir því miklu máli.

Hestar beita ekki rökhugsun. Með því að læra að skilja og meta umhverfið eins og hestur gerir, eiga hestamenn betri möguleika á því að koma í veg fyrir að hættulegar aðstæður skapist og að geta brugðist rétt við ef það gerist.

- Lærið að „lesa“ hestinn. Grundvallaratriði er að þekkja og skilja líkamstjáningu hrossa.
- Notið einfaldar og skýrar bendingar. Verið samkvæm sjálfum ykkur, gefið hverja ábendingu alltaf á sama hátt.
- Umbunið hestinum fyrir rétt viðbrögð.
- Hestar lesa ekki aðeins ábendingar sem maðurinn gefur heldur túlka þeir líka alla líkamstjáningu hans. Maðurinn verður að vita hvaða skilaboð hann gefur með líkamstjáningu sinni og ábendingum.
- Verið vinaleg, ákveðin og róleg. Þolinmæði er lykilorð í allri umgengni við hesta.

## Tjáning hesta

Samskipti hrossa eru í formi líkamstjáningar sem afar mikilvægt er að læra að þekkja til að geta metið hugarástand þeirra. Með tímanum lærir maður að túlka flókna líkamstjáningu hesta. Flestum ætti þó að verða strax samt að átta sig á því hvort hestur er t.d. glaður eða reiður, óhræddur eða hræddur. Ýmsa tjáningu er hægt að þekkja af eyrnastöðu og augum.

- Glaður og forvitinn – eyrun beinast fram á við.
- Reiður og pirraður – eyrun leggjast þétt aftur (ef annað eyrað vísar aftur er það þó oftast merki þess að hestur sé að hlusta).
- Hestur í hvíld og slakur – eyrun vísa aðeins til hliðar.

Hræddur hestur – hvítan í augum oft sýnileg. Hesturinn spennist upp, reisir höfuð og háls eins og hann frekast getur og eyrun hreyfast í allar áttir.



# Skynfæri og minni hesta

## Heyrn

Hestar nota heyrnina m.a. til að hlusta eftir hættum. Þeir hafa mjög næma heyrn og skynja hljóð úr mikilli fjarlægð (líkt og hundar). Eyrn eru afar hreyfanleg og þannig gerð að þeir ná að skynja hljóð úr öllum áttum. Hestar eru viðkvæmir fyrir mismunandi tónhæð og gera greinarmun á reiðilegum og glaðværum röddum. Hestar eru mjög næmir fyrir hátíðnihljóðum. Því skal ekki róa hestinn með því að sussa á hann. Hestar heyra þó lágtíðnihljóð verr en mannfólkið og átta sig t.d. ekki á því ef hjólandi maður nálgast aftan frá fyrr en frekar seint og bregðast þá oft við með flóttu.

## Sjón

Staðsetning augnanna gerir hestum kleift að sjá hluti fyrir framan sig, aftan og til hliðanna. Blindir blettir eru rétt fyrir framan (~0-2 m) og rétt fyrir aftan (~0-2 m) hestinn. Hestar sjá liti en ekki alla liti. Þeir sjá betur í myrkri en maðurinn en eru lengur að venjast breytingum á ljósi. Hestar nota sjónina til að skynja hreyfingar í umhverfinu og bregðast oft við þeim áður en þeir átta sig á því hvað er að hreyfast.

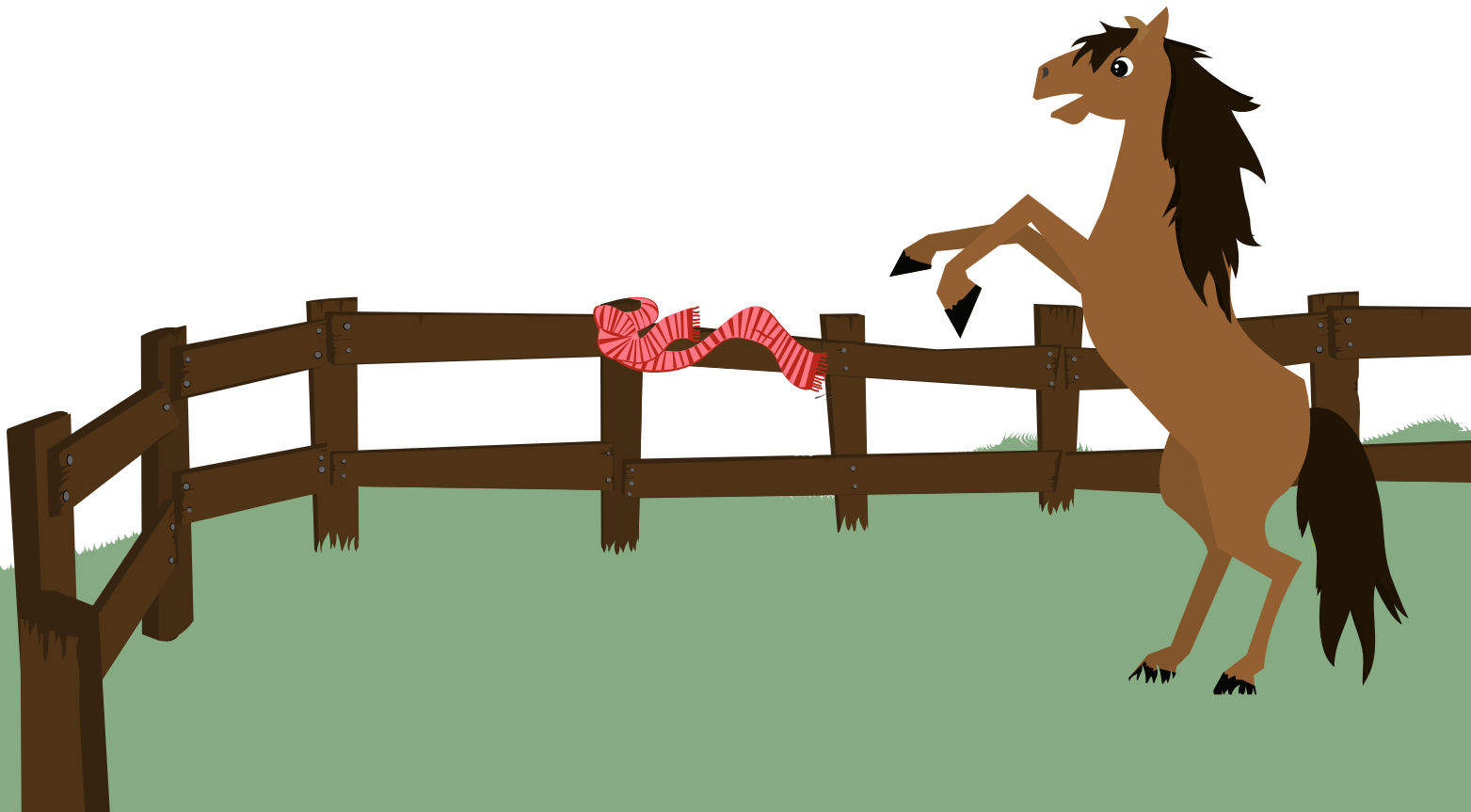
## Tilfinning/snerting

Hestar eru mjög næmir fyrir snertingu og finna fyrir lítilli flugu sem sest á líkama þeirra. Snerting við hest þarf að vera fumlaus en næm. Hestar hafa persónulegt svæði í kringum sig og hleypa aðeins þeim sem þeir treysta þangað. Við umgengni hrossa þarf að taka tillit til þessa, ekki nálgast þau of hratt eða hranalega. Líkamstjáningin má ekki vera ógnandi, en heldur ekki of hikandi.

## Minni

Hestar eru mjög minnugir og meðvitaðir um breytingar í umhverfi sínu. Ef eitthvað kemur upp við vissar aðstæður, á ákveðnum stað, muna hestar það lengi á eftir og geta orðið hræddir eða órólegir á sömu stöðum eða við sömu aðstæður.





## Allt í umhverfi hestsins getur haft áhrif á hann

Ef hestur er spenntur, hræddur eða hagar sér öðruvísi en hann á að sér, t.d. rýkur eða hrekkir, getur margt annað en óþekkt legið að baki.

Allt umhverfið, þar með talið veðrið, hefur áhrif á hegðun hrossa. Hestar geta verið viðkvæmir og spennst upp í roki, svo ekki sé minnst á þá hættu að lausir hlutir fjúki og fæli hestinn.

### Líkamsástand hesta

Ef hestur finnur til getur hann brugðist ókvæða við. Leitaðu til dýralæknis þegar hesturinn er tekinn á hús og láttu kanna almennt heilsufar hestsins. Dýralæknir getur fundið út hvort hesturinn er með hlandstein, tanngadd, sár í munn og fleira. Fóðrun þarf að vera í samræmi við þarfir, líkamsástand og notkun hrossa. Allir hestamenn ættu að hafa lágmarksþekkingu í fóðrun hrossa. Hver fóðurþörfin er (orka, prótín, vítamín, steinefni og snefilefni), hvert er innihald fóðursins og hvernig það mætir fóðurþörf hvers hests. Fáðu fagmann til að meta gæði á heyi og mæla fóðurþörf.

- Ekki fóðra hestinn umfram þarfir á orku- og prótínríku fóðri (fóðurbæti).
- Hestum á að gefa tvisvar til þrisvar á dag með jöfnu millibili.
- Gerið ráð fyrir því að hestur sem hefur staðið ónotaður á gjöf þurfi útrás fyrir uppsafnaða orku. Gott getur verið að hringteyma hestinn í nokkrar mínútur áður en farið er á bak. Það losar um spennu.

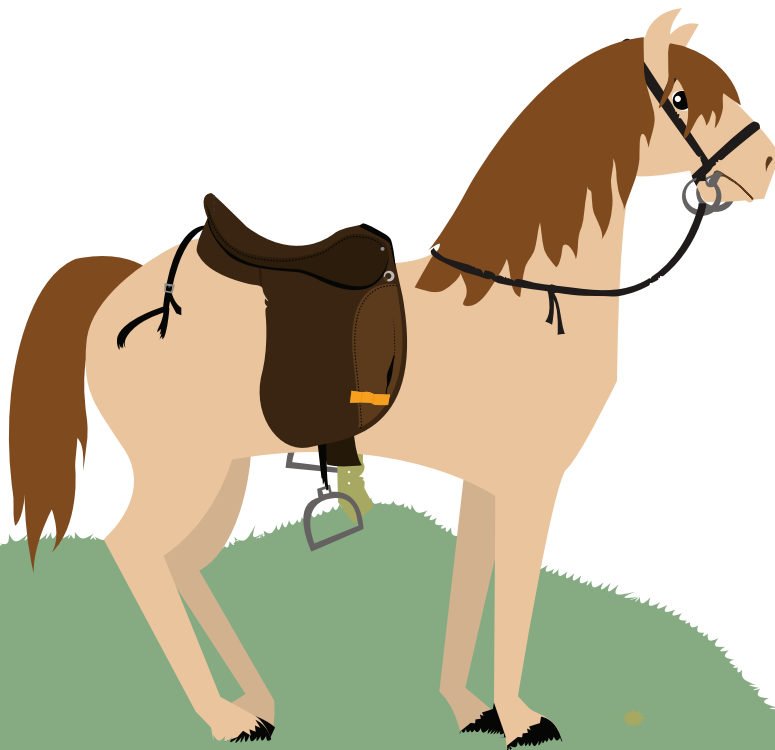


## Reiðtygi og hnakkur

Reiðtygi þurfa að passa og henta bæði hesti og knapa. Ef hnakkur passar illa getur hann meitt hest í baki. Hugið að ástandi leðurs. Hvort það sé mjúkt og sterkt, eða sprungið, þurrt og þunnslitið (t.d. móttök fyrir gjarðir og ístaðsólar). Ef mál passa ekki geta þau valdið særindum í munni hests. Kannið ástand reiðtygja áður en þau eru tekin í notkun. Gangið úr skugga um að reiðtygi passi og henti þeim hesti sem á að nota þau á og að þau séu stillt og notuð á réttan hátt.

## Ábyrgð knapa

Ef hestur er rétt taminn ættu viðbrögð hans að vera nokkuð fyrirsjáanleg. Hegðun hestsins eru viðbrögð við áreiti frá öllu umhverfinu, þar með töldum knapa. Knapinn þarf að vera meðvitaður um hvaða skilaboð hann gefur hesti sínum. Oft er hægt að leita skýringa á slæmri hegðun og óviðeigandi viðbrögðum hestsins hjá knapanum sjálfum. Það er ekki hestsins að ráða úr þeim ábendingum sem knapinn gefur. Það er á ábyrgð knapans að veita réttar ábendingar með réttri líkamstjáningu og bestu skilaboðin eru í senn einföld og skýr. Samskipti manns og hests verða að taka mið af forsendum hesta.



# Hesthúsið

Hesthúsið og allt umhverfi þess þarf að taka mið af því að óvanir komist slysalaut frá því.

## Umgengni um hesthúsið

- Forðist að gefa hestum brauð/nammi beint úr hendinni. Setjið það frekar í stallinn.
- Stúdyr eiga að vera lokaðar. Lausir hestar í hesthúsinu skapa hættu.
- Hafið ró og næði í hesthúsinu. Samtöl skulu fara fram í venjulegri tónhæð. Taka ber tillit til þess að hestar heyra mun betur en manneskjur. Rifriði, öskur og óvænt hljóð geta hrætt þá.
- Ef nálgast á hest aftan frá má ekki koma honum að óvörum, gott er að undirbúa hann með því að tala við hann.
- Ekki hlaupa í hesthúsinu nema í neyð. Passið vel að börn hlaupi ekki eða klifri í milligerðum og í stöllum.
- Hver hlutur á að vera á sínum stað. Reiðtygi eiga ekki að liggja á hesthúsganginum. Ef hestur stígur í ístað eða ól getur hann dregið viðkomandi hlut með sér og fælst.
- Aldrei reykja í eða við hesthúsið.
- Skartgripir og opnir skór eiga ekki heima í hesthúsi.
- Forðist að hlusta á tónlist með heyrnartólum eða tala í síma nálægt hrossum. Það skerðir athyglina varðandi hrossið og umhverfið.
- Teyma skal hest í taumi, ekki halda bara í múl. Aldrei skal vefja taum utan um hönd. Ef hestur reynir að slíta sig burt frá knapa þarf taumurinn að geta runnið úr hendinni, ella skapast hætta á alvarlegum áverkum og knapinn jafnvel dregist með.



Hvað finnurðu margar villur?



## Aðbúnaður hesthúsa

- Athugið að dyr séu nógu breiðar þannig að ekki sé hætt á því að hnakkur á baki hestsins festist á leið út eða að maður sem teymir hest um dyrnar geti kramist milli hests og stafs. Tvískiptar dyr geta verið slysigildra þar sem fólk opnar oft bara öðru megin. Einnig er mikilvægt að hesthúsgangurinn sé nógu breiður. Útidyr á að vera auðvelt að opna og hægt að tylla þeim svo þær skelli ekki aftur. Stíudyr þarf að vera auðvelt að opna að innan.
- Hafið grindur fyrir gluggum sem hesturinn kemst að.
- Hafið hesta saman í stíu sem eiga skap saman til að minnka hættu á slagsmálum.
- Setjið sand til að forðast hálfu utanhúss og sjáið einnig til þess að gólfíð í hesthúsinu sé ekki hált.



## Hestar í umferð

Hestamönnum fjölga stöðugt á Íslandi. Öruggasta umhverfi til útreiða er lokað rými eða sérstakir reiðstígar þar sem ekki er önnur umferð. Sérstakir reiðstígar eru ekki margir á Íslandi og oftast en ekki liggja þeir meðfram vegum með annarri umferð. Stærstu hesthúsaþverfi landsins eru mjög nálægt þéttbýli þar sem ekki er hægt að ganga að tillitssemi við hestamenn og hross vísri. Afleiðingar áreksturs bíls og hests geta verið hrikalegar. Meðalhestur vegur um 370 kg og knapi er illa varinn ef hann lendir í slysi.



## Hvað segja lög og reglur?

- Hestur telst til „farartækja“ og hefur sama rétt á að fara um vegi og bílar.
- Knapar verða að þekkja almennar umferðarreglur. Í blandaðri umferð er góð regla að nota sömu bendingar og hjólreiðamenn til að sýna hvert maður stefnir.
- Hægri reglan: Hesti skal ríðið hægra megin vegar, eins nálægt kanti og hægt er. Þegar hestur er teymdur á vegi skal teyma hann hægra megin á veginum og skal maðurinn vera næst umferðinni, þ.e.a.s. vinstra megin við hestinn.  
Nota skal reiðvegi þar sem þeir eru fyrir hendi.
- Hestamenn mega ekki ríða eftir gangstéttum eða merktum göngustígum.
- Ef hópur af reiðmönnum þverar veg telst hópurinn ein heild. Ökumenn mega ekki keyra í gegnum hópinn heldur eiga þeir að bíða þangað til síðasti hestur er kominn yfir. Vegna hópeðlis hesta getur verið mjög hættulegt að skipta hópnum upp. Hestarnir sem eftir verða geta orðið órólegir og tekið upp á því að hlaupa á eftir hinum sem undan hafa farið. Það er góð regla þegar farið er yfir veg að fremsti knapi gefi merki og allir þveri veginn samtímis.
- Forðist að ríða úti á bílvegum.
- Þakkið bílstjórum sem hægja ferðina og taka tillit. Bílstjóri sem hefur fengið vinalegt „takk“ frá reiðmanni sýnir frekar tillitssemi næst þegar hann mætir hesti.
- Reynið að gera ykkur sýnileg fyrir bílstjórum.
- Ef hestur verður órólegur, reynið þá að ná sambandi við bílstjóran og gefa honum merki um að hægja ferðina eða stoppa.
- Reynið að vera eins langt til hægri á vegkantinum og kostur er.
- Gott er að fara af baki þegar vélhjólum eða sleðum er mætt.

# Reiðskólar og hestaleigur

Eftirfarandi atriði þarf að hafa í huga þegar fólk sækir reiðskóla og hestaleigur:

- Eru til reyndir og vel tamdir hestar fyrir óvana knapa?
- Eru til passlegir hnakkar, hjálmar og öryggisstöð fyrir stóra sem smáa?
- Er ástand reiðtygja gott?
- Eru menntaðir og reynslumiklir reiðkennarar/starfsfólk?
- Hvernig eru leiðleiðir? Lokaðir stígar eða stígar þar sem búast má við umferð annarra hesta og/eða farartækja?
- Fá gestir leiðbeiningar áður en hestur er afhentur og lagt er af stað í reiðtúr?
- Eru börnum/nýgræðingum kennd undirstöðuatriði reiðmennsku í gerði áður en lagt er af stað?
- Athugar starfsmaður ístöð og gjarðir eftir að komið er á bak?
- Er fararstjórinn með síma og skyndihjálpartösku?
- Ávallt skal hlusta og fara eftir leiðbeiningum starfsmanns/fararstjóra og ekki fara fram úr honum. Taka þarf tillit til þess óvanasta í hópnum og miða hraðann við hann.



## Að kaupa hest

Allir sem hyggjast kaupa hest og stunda hestamennsku þurfa að kunna skil á atferli hrossa, reiðmennsku, almennri umgengni og umhirðu hesta. Enn fremur þarf að finna hest við hæfi knapa, t.d. er hentugast fyrir byrjendur að kaupa vel taminn fullorðinn hest. Gott er að hafa hlutlausan aðila með í ráðum sem veit hvað hentar viðkomandi knapa miðað við hæfni hans og getur metið gæði og hentugleika hrossins til síns hlutskiptis. Hestar hafa mikla aðlögunarhæfni en þurfa góðan leiðtoga sem þeir geta treyst. Fáí þeir ekki tilhlýðilega stjórn frá knapa sínum taka þeir yfir leiðtogahlutverkið. Það er því eindregið mælt með því, sér í lagi fyrir byrjendur, að skrá sig á námskeið. Þar fá hestur og knapi tækifæri að kynnast, aðlagast og skipta með sér hlutverkum á réttan hátt undir styrkri leiðsögn reiðkennara og þannig verður hestamennskan án efa skemmtilegri og öruggari.





Þrótt, menning, lífsstíll

Þessi bæklingur er unninn í samstarfi við  
Landssamband hestamannafélaga.

Sérstakar þakkir:

Petra Mazetti

Elsa Albertsdóttir

Haraldur Þórarinsson

Gunnar Sturluson