

# SSAB

Sörmlands Sparbank



Oxelösunds Hamn AB



[www.stjarnholmsrf.se](http://www.stjarnholmsrf.se)

Medlemsinformation

## Vårterminen 2012

Vårterminens ridlektioner börjar  
måndag 9 januari

**Varmt välkomna till ÅRSMÖTE**  
**söndag 19 februari kl. 15.00 i Cafeterian**

## Ideellt arbete

SRF är en ideell förening som är beroende av medlemmarnas insatser.

Vi behöver fler medlemmar som ställer upp och jobbar på våra tävlingar samt med diverse föreningsjobb, t ex med vår Cafeteria, se nedan.

## Välkommen till SRF:s Cafeteria

Cafeterian är en naturlig samlingspunkt för barn och ungdomar som vistas i stallet samt för föräldrar m.fl. Det är många som vill kunna handla i cafeterian, därför har juniorer och seniorer tilldelats olika dagar i veckan för att cafeterian ska kunna hållas öppen så mycket som möjligt. Då det har varit dålig uppslutning vid dessa öppettider har vi valt att endast ha cafeterian öppen på Lördagar 9.00-13.00.

Vi behöver fortfarande frivilliga även mor- och farföräldrar till den lördagsöppna cafeterian, tävlingar och andra evenemang.

Kontakta Ann-Charlotte på tel. 070-8637937 För mer information [www.stjarnholmsrf.se](http://www.stjarnholmsrf.se)



Lämnar 10% rabatt till SRF medlemmar

Sponsor för  
[www.stjarnholmsrf.se](http://www.stjarnholmsrf.se)

**Vi ger Dig rätt  
IT-lösning**

**OFFICE  
IT-PARTNER**

**0155-29 37 00**  
[www.nykoping.office.se](http://www.nykoping.office.se)

## Försäkringar

### Olycksfallsförsäkringar

All ridning och stallverksamhet sker på egen risk.

SRF har kollektiv olycksfallsförsäkring i Sveland.

Den gäller för SRF medlemmar vid SRF ordnade aktiviteter.

I SRF hästförsäkring ingår även olycksfallsförsäkring Sveland, som gäller om någon skadas av SRF hästar.

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 stöldförsäkring

SRF har brand och stöldförsäkring endast för egen utrustning.

För privathästägare 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.

## Personal

Ridskolechef	Ingela Reinholdsson
Ridinstruktör	Mia Huselius
Ridinstruktör	Åsa Wahlström
Ridinstruktör	Minna Jonsson
Ridinstruktör	Heléne Terning
Stall	Matilda Andersson
Stall	Marie Säfström
Stall & Fastighet	Daniel Elimä
Ekonomi	Susann Jäderkvist
Tjänstledig	Emily Doyle
Tjänstledig	Anna Andersson

## Styrelse och områdesansvariga

Ordförande	Jan-Olof Björk	0155-34315
Sekreterare	Ulla Bergström	0155-219584
Kassör	Susann Jäderkvist	070-5983491
Hemsida	Christine Schoultz	070-8334384
Utbildning	Ida-Mari Palmqvist	076-2361111
Anläggning	Jan-Olof Björk	0155-34315
Anläggning	Lena Lundin	070-4615820
Anläggning	Susann Jäderkvist	070-5983491
Säkerhet	IngaLill Ekelin	073-5042858
Säkerhet	Catarina Larsson	0155-223049
Cafeteria	Ann-Charlotte Trolin	070-8637937
Tävling	Ann-Cathrine Bankler	0155-56025
Ridskolan	Ingela Reinholdsson	0155-223149
SUS	Emma Andersson	070-3382275



Färskt svenskt kött  
från nos till svans.  
Snart bara hos City Gross.

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

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!

## Kontakt och Avgifter

**Adress:** Stjärnholms Rytтарförening, 613 41 Oxelösund

**Telefon stallkontor:** 0155-223149, säkrast 15.00-16.30

**Telefon ridhuskontor:** 0155-223600, Telefontid måndagar 16.00-17.00, då svarar ekonomiansvarig på frågor om fakturor, ridavgifter mm.

**E-post:** stjärnholmsrf@telia.com

**Hemsida:** www.stjärnholmsrf.se

**Organisationsnr:** 819000-6026

**Bankgiro: 553-7311**

**Medlemsavgift:** Junior t o m 18 år 190 kr/år Senior 350 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 inklusive anläggningsavgift och hö/hösilage 2.400 kr/mån. Exklusive strö och kraftfoder.

**Ridavgift:** Junior medlem 102 kr (gäller 45 min/10 elever)

Senior medlem 163 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

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

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

**Säkerhetsväst (rekommenderas starkt för dig som inte fyllt 18 år):** Finns att hyra för 100 kr/termin, 20 kr/gång. Vi rekommenderar säkerhetsväst vid all ridning.

**Ridhjälm och ridspö:** Finns att låna

**Privatryttare: Licenser betalas via nätet.** Medlemsavgift ska vara betald.

## Juni 2012

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
				1	2	3 Ingela
					Lördags- dressyr	Söndags- dressyr
4	5	6	7	8	9	10 Heléne
Hoppning		Röd dag Ej lektions- ridning		Hoppning		Knatte läger
11	12	13	14	15	16	17 Mia
					Terminens sista lektionsdag	Läger 1 börjar
18	19	20	21	22	23	24
Läger 1 17-21 juni				Midsommar		Läger 2 börjar
25	26	27	28	29	30	
Läger 2 24-28 juni						

## Maj 2012

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
	1	2	3	4	5	6 Ingela
	KM Dressyr Ej lektions- ridning		Hoppning		Lördags- dressyr	Söndags- dressyr
7	8	9	10	11	12	13 Heléne
Hoppning				Hoppning	Lördags- hoppning	Hopptävling Städdag Knatte 1 o 2
14	15	16	17	18	19	20 Mia
	Hoppning		Dressyr- träning- tävling Ej lektions- ridning			Externa tävlingar
21	22	23	24	25	26	27 Kajsa
		Hoppning				Knatte 3 o 4
28	29	30	31			
			Hoppning			

## Ridskolan Vårterminen 2012 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, ingen återridning. 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.

### 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.

## Ridläger sommaren 2012

**Läger 1 - 17-21 juni 8.00-16.00 5 dagar.** 2 ridpass per dag.

Häst- och stallvård samt teori varje dag. Medtag lunch, vi bjuder på fika.

Pris 1.950 kr. Anmälningsavgift 900 kr ska vara insatta på BG 553-7311 senast 1 maj.

Resterande betalas senast 11 juni. Efter 1 maj är anmälan bindande och anmälningsavgiften betalas inte tillbaka vid återbud.

**Läger 2 - 24-28 juni 8.00-16.00 5 dagar.** 2 ridpass per dag.

Häst- och stallvård samt teori varje dag. Medtag lunch, vi bjuder på fika.

Pris 1.950 kr. Anmälningsavgift 900 kr ska vara insatta på BG 553-7311 senast 1 maj.

Resterande betalas senast 18 juni. Efter 1 maj är anmälan bindande och anmälningsavgiften betalas inte tillbaka vid återbud.

Anmälan på stallkontoret eller 0155-223149. Välkomna!

## Abonnemang - Lektionsschema

För medlemmar i SRF vårterminen 2012. Avdrag 25% med egen häst alla dagar i perioden.

Terminen börjar vecka 2, måndag 9 januari. Sista riddag är lördag 16 juni.

Ingen ridning: Långfredag 6 april, Påskafton 7 april, Annan dag Påsk 9 april, 1 maj, Kristi Himmelfärds dag 17 maj, Nationaldag 6 juni

Ridlärare: I=Ingela Å=Åsa MH=Mia H=Heléne MJ=Minna

Måndag		Avgift period 1 Vecka 2 - 12		Avgift period 2 Vecka 13 - 24	
Lektion/ Ridlärare	Tid	Junior	Senior	Junior	Senior
10 Å	15.30 - 16.00	11x102 = 1122		11x102 = 1122	
11 Å	16.15 - 17.00	11x102 = 1122		11x102 = 1122	
12 I	17.05 - 17.50	11x146=1606	11x233=2563	11x146=1606	11x233=2563
13 I	17.55 - 18.55	11x194=2134	11x310=3410	11x194=2134	11x310=3410
14 Å	19.00 - 19.45	11x102 = 1122	11x163=1793	11x102 = 1122	11x163=1793
15 I	19.50 - 20.35	11x128=1408	11x204=2244	11x128=1408	11x204=2244
<b>Tisdag</b>					
20 MH	15.55 - 16.25	11x102 = 1122		11x102 = 1122	
21 MJ	16.30 - 17.15	11x102 = 1122		11x102 = 1122	
*22 MJ	17.20 - 18.05	95 kr/gång	150 kr/gång	95 kr/gång	150 kr/gång
23 MJ	18.10 - 18.55	11x102 = 1122	11x163=1793	11x102 = 1122	11x163=1793
24 MH	19.00 - 19.45	11x128=1408	11x204=2244	11x128=1408	11x204=2244
25 MH	19.50 - 20.35	11x128=1408	11x204=2244	11x128=1408	11x204=2244
<b>Onsdag</b>					
31 MH	16.30 - 17.15	11x102 = 1122		11x102 = 1122	
32 MH	17.20 - 18.05	11x102 = 1122		11x102 = 1122	
33 MH	18.10 - 18.55	11x102 = 1122	11x163=1793	11x102 = 1122	11x163=1793
34 I	19.00 - 19.45	11x102 = 1122	11x163=1793	11x102 = 1122	11x163=1793
35 I	19.50 - 20.50	11x170=1870	11x272=2992	11x170=1870	11x272=2992

## April 2012

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
						1 Ingela
						Söndags- dressyr
2	3	4	5	6	7	8
Hoppning				Långfredag ingen lektions- ridning	Påskafton Ingen lektions- ridning	Påskdagen Ingen lektions- ridning
9	10	11	12	13	14	15 Heléne
Annandag påsk Ingen lektions- ridning	Teori grupp 21, 22, 23 16.30-18.55				Lördags- hoppning	Hopptävling Knatte 1 o 2
16	17	18	19	20	21	22 Mia
	Hoppning					Program- ridning träning
23	24	25	26	27	28	29 Kajsa
		Hoppning			Helgkurs grupp 14	Helgkurs grupp 14 Knatte 3 o 4
30						

# Mars 2012

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 Ingela</b>
			Hoppning	Teori grupp 54, 55 18.00-19.50	Teori grupp 61, 62, 63 08.30-10.55 Lördags- dressyr	Söndags- dressyr
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 Heléne</b>
Hoppning			Teori grupp 43, 44, 45 18.30-21.10	Hoppning	Teori grupp 64, 65, 66 11.00-13.25 Lördags- hoppning	Banhopp- träning Knatte 1 o 2
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 Mia</b>
Teori grupp 11,12,13 16.15-18.55	Hoppning	Teori grupp 34,35 19.00-20.35		Teori grupp 51, 52, 53 15.30-17.55	Program- ridning träning	Program- ridning
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 Kajsa</b>
Teori grupp 14, 15 19.00-20.35		Hoppning	Teori grupp 40, 41, 42 16.00-18.25			Knatte 3 o 4
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
	Teori grupp 24, 25 19.00-20.35	Teori grupp 31,32,33 16.30-18.55	Hoppning	Hoppning	Lördags- dressyr	

# Abonnemang – Lektionsschema forts.

Torsdag				Avgift period 1 Vecka 2-12		Avgift period 2 Vecka 13-24	
Lektion/ Ridlärare	Tid	Junior	Senior	Junior	Senior	Junior	Senior
40	Å	16.00 - 16.45	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
41	Å	16.50- 17.35	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
42	Å	17.40 - 18.25	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
43	H	18.30 - 19.15	11x102 = 1122	11x163=1793		11x102 = 1122	11x163=1793
44	Å	19.20 - 20.05	11x102 = 1122	11x163=1793		11x102 = 1122	11x163=1793
45	H	20.10 - 21.10	11x170=1870	11x272=2992		11x170=1870	11x272=2992
<b>Fredag</b>							
51	Å	15.30 - 16.15	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
52	Å	16.20 - 17.05	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
53	MH	17.10 - 17.55	11x102 = 1122	11x163=1793		11x102 = 1122	11x163=1793
54	MH	18.00 - 18.45	11x102 = 1122	11x163=1793		11x102 = 1122	11x163=1793
55	MH	18.50 - 19.35	11x102 = 1122	11x163=1793		11x102 = 1122	11x163=1793
<b>Lördag</b>							
61	I+MJ	8.30 - 9.15	11x102 = 1122	11x163=1793		11x102 = 1122	11x163=1793
62	I+MJ	9.20 - 10.05	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
63	I+MJ	10.10 - 10.55	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
64	Å	11.00 - 11.45	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
65	Å	11.50 - 12.35	11x102 = 1122			11x102 = 1122	
66	Å	12.40 - 13.25	11x102 = 1122			11x102 = 1122	

## Lektionsinformation

**Teori Vårterminen 2012 har du teori på din ordinarie teoritid** (se kalendern)

**Kurser** Anslag om kurser, tävlingar m.m. finns på sid 9. Mer information om aktiviteterna kommer på hemsidan samt på anslagstavlan utanför stallkontoret. Anmälan på stallkontoret eller 0155-223149.

**Helgkurser** är bokade av och för en eller två ridgrupper. Bokningen, som ni gör hos er ridlärare i slutet av terminen innan ni vill ha helgkursen, är bindande. Pris per elev vid minst 10 deltagare är 800 kr för senior, 650 kr för junior. Tre ridpass samt teori.

**Lördags- och Söndagsdressyr** Förbokade kurser. Gruppen rider en lördag eller söndag per månad.

**Lördagshoppning** Förbokade kurser. Gruppen rider en lördag per månad.

**Banhoppningsträning** Vi tränar på att rida en hel bana. Denna aktivitet bokar man ca 2 veckor i förväg på stallkontoret. Du väljer häst och höjd. Bra träning för att delta på våra klubb tävlingar.

**Dressyrkurs** Ett pass på lördagen och ett på söndagen.

**LC** för dig som vill träna mer på sits och inverkan. Träna på galoppfattningar, noggranna ridvägar och hörn. Du behöver inte rida hästen i form.

**LB** för dig som börjat tänka på hästens form. Träna vidare på sits och inverkan.

**LA** för dig som rider hästen i form. Börjat träna på skänkelvikningar, förvänd galopp, bakdelsvändningar, lite mer tempoväxlingar.

**Programridningsträning** För dig som vill prova på att tävla dressyr. Vi övar på delar från olika program.

**LC** för dig som aldrig tävlat. Skritt, trav, galopp på stora volter och diagonaler ingår.

**LB** för dig som rider LC och tycker vill gå vidare. Skritt, trav, galopp, volter och tempoväxlingar.

**LA** för dig som tävlat förr, rider hästen i form. Skänkelvikningar, förvänd galopp, större krav på tempoväxlingar.

**Programridning** Här övar vi på hela program en och en. Träning för att delta på våra klubb tävlingar.

**Grönt kort kurs** 1.000 kr för medlemmar, 1.700 kr för icke medlemmar.

## Februari 2012

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
		1	2	3	4	5 Ingela
			Hoppning	Teori grupp 51, 52, 53 15.30-17.55	Teori grupp 61, 62, 63 08.30-10.55 Lördags- dressyr	Söndags- dressyr
6	7	8	9	10	11	12 Helene
Hoppning	Teori grupp 21,22,23 16.30-18.55	Teori grupp 34,35 19.00-20.35		Hoppning	Teori grupp 64, 65, 66 11.00-13.25 Lördags- hoppning	Ban- hoppnings- träning Knatte 1 o 2
13	14	15	16	17	18	19 Mia
Teori grupp 14, 15 19.00-20.35	Hoppning		Teori grupp 40, 41, 42 16.00-18.25		Grönt Kort Kurs del 2	Årsmöte 15.00
20	21	22	23	24	25	26 Kajsa
		Hoppning			Helg världinne ridning	Knatte 3 o 4
27	28	29				
		Teori grupp 31, 32, 33 16.30-18.55				

## Januari 2012

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
2	3	4	5	6	7	8 Ingela
Jullov sprogram						
9	10	11	12	13	14	15 Heléne
Ridskolan börjar					Lördags hoppning	Knatte 1 o 2
16	17	18	19	20	21	22 Kajsa
	Hoppning					
23	24	25	26	27	28	29 Mia
Teori grupp 11, 12, 13 16.15-18.55		Hoppning	Teori grupp 43, 44, 45 18.30-21.10	Teori grupp 54, 55 18.00-19.50	Grönt Kort kurs del 1	Grönt Kort kurs del 1 Knatte 3 o 4
30	31					
	Teori grupp 24, 25 19.00-20.35					

## Vårprogram 2012

### Januari

- 9 Ridskolan börjar
- 14 Lördagshoppning
- 15 Knatte grupp 1 o 2
- 28-29 Grönt kort kurs del 1
- 29 Knatte grupp 3 o 4

### Februari

- 4 Lördagsdressyr
- 5 Söndagsdressyr
- 11 Lördagshoppning
- 12 Banhoppning träning
- 12 Knatte grupp 1 o 2
- 18-19 Grönt kort kurs del 2
- 19 Årsmöte kl. 15.00
- 25 Helgvärdsridning
- 26 Knatte grupp 3 o 4

### Mars

- 3 Lördagsdressyr
- 4 Söndagsdressyr
- 10 Lördagshoppning
- 11 Banhoppning träning
- 11 Knatte grupp 1 o 2
- 17 Programridning träning
- 18 Programridning
- 25 Knatte grupp 3 o 4
- 31 Lördagsdressyr

### April

- 1 Söndagsdressyr
- 6 Långfredag - ingen lektionsridning
- 7 Påskaffon - ingen lektionsridning
- 8-10 Påskläger 8.30-16.00
- 9 Annandag påsk - ingen lektionsridning
- 14 Lördagshoppning
- 15 Hopptävling
- 15 Knatte grupp 1 o 2
- 22 Programridning träning
- 28-29 Helgkurs grupp 14
- 29 Knatte grupp 3 o 4

### Maj

- 1 KM Dressyr.
- 1 Röd dag - ingen lektionsridning
- 5 Lördagsdressyr
- 6 Söndagsdressyr
- 12 Lördagshoppning
- 13 Hopptävling
- 13 Städdag
- 13 Knatte grupp 1 o 2
- 17 Dressyrträning tävling
- 17 Röd dag - ingen lektionsridning
- 20 Externa dressyrtävlingar
- 27 Knatte grupp 3 o 4

### Juni

- 2 Lördagsdressyr
- 3 Söndagsdressyr
- 6 Nationaldagen - ingen lektionsridning
- 10 Knatte läger
- 16 Terminens sista lektionsdag
- 17-21 Läger 1
- 24-28 Läger 2

## Vill du bli lördagsvärdinna?

Du som är 13 år eller äldre och kan sadla, tränsa och leda, kan anmäla dig som lördagsvärdinna. Du hjälper de yngre barnen att sadla och tränsa och leda när det behövs. Som tack får du en belöningsridning per termin och ett igångsättningsläger på sex dagar i Augusti. Du ska ställa upp 4-5 gånger per termin. Intressant? Anmäl dig på stallkontoret.

## Påsk ridläger 8-10 april

8.30-16.00. 2 ridpass per dag. Dressyr, hoppning och markarbete. Teori, häst- och stallvård. Medtag lunch, vi bjuder på fika. 1.100 kr

Anmälningsavgift 550 kr betalas in senast 10 mars på BG 553-7311. Resterande betalas senast 5 april. Efter 10 mars är anmälan bindande och anmälningsavgiften betalas inte tillbaka vid återbud.



## Externa tävlingar

Tävlingskommittén ordnar vanligen två dressyrtävlingar varje år, en på senvåren och en tidig höst.

Då vi nu under våren 2012 är för få som arbetar med våra tävlingar, så blir det endast en tävling. Den genomförs under tidig höst. Vi behöver bli fler i tävlingskommittén! Tävlrar du för SRF eller om du vill vara med i kommittén ändå? Kontakta någon i tävlingskommittén.

Vid alla tävlingar är engagerade funktionärer nödvändiga för att allt ska bli lyckat! Under tävlingsdagen får du som funktionär fika om du hjälper till vid en klass, fika och mat om du hjälper till vid två klasser. Det finns uppgifter både för dig som är erfaren och för dig som inte varit på tävling förut. Alla är varmt välkomna som funktionärer!

Har du frågor är du välkommen att prata med någon i tävlingskommittén, exempelvis undertecknad vars telefonnummer finns på SRF's hemsida.

Vi ses på tävlingarna! / Tävlingskommittén genom Heléne Terning

## Säkerhet och ridning

**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.

**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.

Vi rekommenderar säkerhetsväst även för dig som fyllt 18 år.

**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. Uppträd därför på ett säkert och föredömligt sätt vid all hantering och ridning.

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

## Andra Chansen (f.d. hästloppis)

Passa på att fynda begagnade häst- och rytтарыrklar eller passa på att sälja dina avlagda prylar. Öppet varje måndag kl. 18-20, varannan lördag (ojämna veckor) kl. 10-12 samt vid större arrangemang och tävlingar.

Läs mer på [www.stjarnholmsrf.se](http://www.stjarnholmsrf.se) där det även finns aktuell förteckning över varor till salu.

Välkommen!

Lena Lundin 070-4615820

