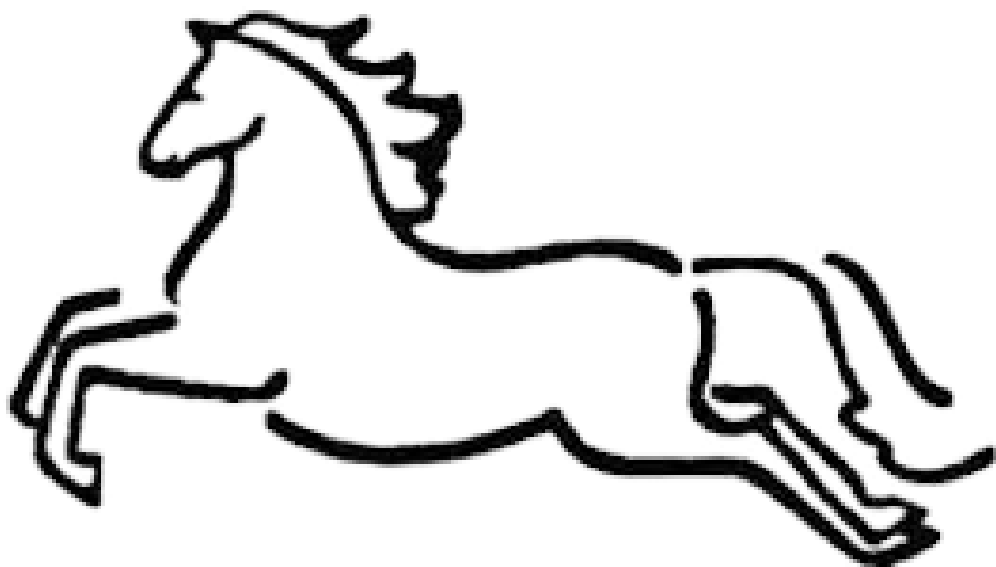




Lammhults Ridklubb

Trygg och säker förening



Lammhults Ridklubb

Inledning

Trygg och Säker förening är en kvalitetsmärkning för föreningar i Växjö kommun. Lammhults Ridklubb har arbetat fram följande dokument. Målet med Trygg och Säker förening är att minska skadefrekvensen, att förbättra dokumentationen och uppföljningen av det löpande säkerhetsarbetet och att tydliggöra ansvarsområden, allt detta för att ge större trygghet i föreningen. Trygg och säker förening kommer att finnas med som stående punkt på varje styrelsemöte och varje årsmöte då dessa dokument, som ligger till grund för certifieringen, skall vara levande och uppdaterade.

All information som presenteras här finns också att läsa på vår hemsida.



Lammhults Ridklubb

Inledning	1
Värdegrund	6
Glädje, Engagemang och gemenskap	6
Kunskap	6
Respekt	6
Vision	7
Verksamhetsidé	7
Barnkonventionen	7
Artikel 2	7
Artikel 3	8
Artikel 12	10
Kontaktlista Lammhults Ridklubb 2024	11
Styrelsen	11
Revisorer	11
Valberedning	11
Ridskolan	11
Cafeteria	12
Tävlingssektionen	12
Ungdomssektionen	12
Anläggningen	12
Medlemsavgifter	14
Hippocrates academy	14
Guide till Valberedningen	15
Info till valberedningen vid rekrytering	15
Mall till föreningens verksamhetsberättelse	16
1. Fakta om året som gått	16
2. Styrelsens berättelse	16
3. Beskrivning av genomförd verksamhet	17
4. Verksamhetsplan för nästa år	17
5. Ekonomisk berättelse	17
6. Budgetförslag för nästa år	17
Policy ang. säkerhet med häst/ utrustning för ridning	18
Säkerhetsregler för anläggningen	18
Brandsäkerhet	20
Lagen om skydd mot olyckor	20
Brandredskap och utrymningsvägar	20
Återsamlingsplats och larmorganisation	20
Checklista brandsäkerhet Lammhults Ridklubb	21
Handlingsplan vid olycksfall/akut insjuknande	22
Mål	22
Omhändertagande vid olycksfall	22
Utrustning	22
Omhändertagande vid olycksfall och akut insjuknande	23



Medvetsslöshet	23
Blödning	23
Brännskada	23
Krisplan	24
Vad är en kris?	24
Förebyggande information	24
Utbildningar i förebyggande syfte	25
Rutiner vid kris	25
Krisgruppen	25
Vid allvarlig kris	25
Att tänka på	26
Policy för besiktning av anläggning/lokaler/maskiner.	27
Policy för uthyrning av lokal	28
Villkor för uthyrningen	28
Utemiljön	29
Handlingsplan	30
Ledare:	30
Medlem/ Vårdnadshavare	30
Policy ang. Etik och Rent spel	32
Etik	32
Rent spel	32
Lammhults Ridklubbs policy vid lagtävlingar	33
Allmänt	33
Lagledarens ansvar	33
Ryttare/Förälder	34
Ersättning	35
Övrigt	35
Policy för Licensierade ryttare	36
Ansökan om sponsring för tävlingsryttare	37
Policy för att förebygga övergrepp och våld mot barn	38
Bakgrund	38
Grundsyn	38
Rapportering	39
Tillbud / Risker	39
Incident	39
Orosanmälan	39
Polisanmälan	39
Konsekvenser av att bryta mot policyn	39
Uppföljning av policyn	39
Rapporteringsformulär	40
Jämställdhetsplan för Lammhults Ridklubb	42
Bakgrund	42
Syfte	42
Metod	42



Lammhults Ridklubb

Mål	42
Kunskap och kompetens	42
Översyn av jämställdhetspolicy	42
Policy för Sociala medier Lammhults ridklubb	43
Sociala medier	43
Syfte	43
Yttrandefrihet	43
Utgångspunkt	43
Policy gällande alkohol, tobak, narkotika och dopning	45
Mål	45
Ledarpolicy	46
Ledare	46
Ridlärare	46
Barngrupp instruktör	46
Tränare	46
Gemensamma regler	46
Målsättning för ledarna	46
Resepolicy	48
Bilaga 1	50
Bilaga 2	50
Bilaga 3	52
Bilaga 4	54



Lammhults Ridklubb



Lammhults Ridklubb

Värdegrund

Lammhults ridklubb är en klubb med positiv framåtanda, familjär gemenskap och med möjligheter att skapa bra förutsättningar för varje enskild medlem. Lammhults Ridklubb organiseras under Svenska Ridsportförbundet och Smålands Ridsportförbund. Därmed är föreningen också en del av Riksidrottsförbundet och värdegrundprogrammen *Idrotten vill* och *Ridsporten vill*. Lammhults ridklubb arbetar med ridsportens ledstjärnor tillsammans med medlemmarna men låter också dessa ledstjärnor genomsyra arbetet i styrelse, personalgrupper samt med hästar.

HAPPY ROUND

Glädje, Engagemang och gemenskap

Glädje och engagemang ska genomsyra verksamheten och alla ska känna att man är en del av gemenskapen.

Kunskap

Verksamheten följer Svenska Ridsportförbundets riktlinjer och policyer. Kunskap ger oss möjlighet att utbilda, dela med oss och inspirera våra medlemmar till fortsatt kunskapsinhämtande. Kunskap är grunden för hästens välbefinnande. Genom att vi tar ett gemensamt ansvar för våra policyer och riktlinjer skapar vi en bred kunskapsgrund.

Respekt

Lammhults Ridklubb gör ingen skillnad på kön, religion, sexuell läggning, socialt ursprung eller nationalitet. Alla ska bemötas med värdighet och respekt. Vi vill skapa en miljö som är fri från kränkningar, mobbning och diskriminering. Hos oss använder vi ett vårdat språk och undviker könsord, rasistiska uttalanden, hån och hot mot funktionärer, medlemmar och ledare. Respekt ska även visas mot hästar och naturen som vi möter i föreningen. Vi tar ansvar för våra handlingar och driver en verksamhet som vi kan stå upp för inför omvärlden.



Lammhults Ridklubb

Vision

Lammhults Ridklubb - Smålands bästa!

Verksamhetsidé

Lammhults ridklubb erbjuder ridning i organiserad form - för hästintresserade inom främst hoppning och dressyr i grupp eller enskilt. Verksamheten vänder sig även till tävlingsintresserade med lag i olika discipliner och på klubben anordnas tävlingar av hög kvalitet, främst med inriktning på lägre klasser riktade till barn och ungdomar. Inom de olika tränings- och tävlingsformerna erbjuder klubben aktiviteter som är lättillgängliga och passar alla, gammal som ung.

Lammhults Ridklubb har ett stort säkerhetstänk och hästens välbefinnande genomsyrar all hästhantering och utbildning, avsutten som uppsutten. Tack vare en stor gemenskap ges våra medlemmar en meningsfull fritid. Ridning är en idrott som är bra för hälsa och miljö och kan utövas både individuellt och i gemenskap.

Från ord till handling - Hur vi förmedlar vår Värdegrund och policyer

Våra antagna policyer ska vara levande. Varje medlem har ansvar för att policyerna följs. Styrelsen ansvarar för att policyerna årligen arbetas igenom och revideras. Vi når ut med policyer till våra medlemmar och omvärlden genom att:

- Ridinstruktörerna ska arbeta med dem under avsuttna lektioner.
- Varje medlem är skyldig att följa våra policyer.
- De äldre berättar för de yngre barnen.
- Anslå på hemsidan och sociala medier.
- Anslå i stallet på anslagstavlorna.



Lammhults Ridklubb

Barnkonventionen

Artikel 2

Att arbeta med barnkonventionen inom Lammhults ridklubb med utgångspunkt i Artikel 2, som handlar om att förbjuda diskriminering, innebär att skapa en inkluderande miljö där alla barn oavsett deras egenskaper och bakgrund får möjlighet att delta och utvecklas. Så här tänker vi:

1. Jämlikhet och icke-diskriminering: Se till att Lammhults Ridklubb är tillgänglig för alla barn oavsett kön, ålder, etnicitet, funktionsförmåga eller socioekonomisk bakgrund. Diskriminering av något slag bör inte tolereras.
2. Utveckla anti-diskrimineringspolicyer: Skapa tydliga policyer som förhindrar diskriminering och trakasserier inom sporten. Dessa policyer bör kommuniceras tydligt till alla inblandade parter.
3. Utbildning och medvetenhet: Utbilda tränare, ledare och deltagare om vikten av att respektera och inkludera alla. Genom att öka medvetenheten kan man minska fördomar och främja en kultur av tolerans och mångfald.
4. Tillgänglighet och anpassning: Se till att anläggning och utrustning är tillgängliga och anpassade för barn med olika behov. Detta kan inkludera tillgång till anpassade sadlar och hästar för barn med funktionsvariationer.
5. Rekrytering av mångfald: Aktivt sträva efter att rekrytera och inkludera barn från olika bakgrunder och samhällen. Detta kan innebära samarbete med skolor och organisationer för att nå ut till olika grupper.
6. Stöd för offer för diskriminering: Skapa en trygg kanal för barn att rapportera incidenter av diskriminering och trakasserier. Följ upp och hantera dessa rapporter seriöst och konsekvent.

Genom att integrera principerna från Artikel 2 i barnkonventionen kan Lammhults ridklubb bli en plats där alla barn känner sig välkomna och respekterade, oavsett deras individuella bakgrund och egenskaper. Detta främjar en sund och positiv utveckling för barn inom sporten.



Lammhults Ridklubb

Artikel 3

Att arbeta med barnkonventionen inom ridsporten med utgångspunkt i Artikel 3, som fokuserar på barnets bästa intresse, innebär att sätta barnens välmående och behov i centrum av alla beslut och aktiviteter inom sporten. Här är några sätt att göra det:

1. Prioritera säkerhet och hälsa: Säkerheten och hälsan för barnen som deltar i verksamheten bör alltid vara i första hand. Detta inkluderar att se till att utrustning är säker, att hästarna är tränade på ett ansvarsfullt sätt och att eventuella risker minimeras.
2. Individuell anpassning: Förstå att varje barn är unikt och har olika behov och förutsättningar. Anpassa träning och tävlingar så att de passar barnets fysiska och emotionella utveckling.
3. Barnets rätt att delta: Alla barn har rätt att delta i beslut som påverkar dem. Det kan innebära att låta barnen vara delaktiga i val av aktiviteter, tävlingar och träningsscheman i den mån som är möjligt.
4. Skapa en trygg och stödjande miljö: Lammhults Ridklubb bör främja en miljö där barn känner sig trygga att uttrycka sig, ställa frågor och be om hjälp om de behöver det. Detta gäller både för tränings- och tävlings situationer.
5. Lyssna på barnens åsikter: Ge barn möjlighet att uttrycka sina åsikter om sin deltagande i verksamheten. Detta kan inkludera att hålla regelbundna möten eller samtal med barnen för att förstå deras behov och önskemål.
6. Professionell utbildning och handledning: Se till att tränare och ledare inom Lammhults ridklubb har adekvat utbildning i hur man hanterar och främjar barns välmående. Det kan även vara värdefullt att erbjuda handledning och stöd för tränare i att implementera principerna från barnkonventionen.
7. Informera vårdnadshavare: Vårdnadshavare bör vara informerade om deras barns deltagande och ha möjlighet att vara delaktiga i beslut som rör dem.

Genom att fokusera på barnets bästa intresse enligt Artikel 3, kan Lammhults Ridklubb bli en positiv och stödjande miljö där barn kan utvecklas, växa och njuta av sin sport samtidigt som deras rättigheter och behov beaktas på bästa sätt.



Lammhults Ridklubb

Artikel 12

Att arbeta med barnkonventionen inom ridsporten med utgångspunkt i Artikel 12, som betonar barnets rätt att uttrycka sina åsikter och bli hörda i alla frågor som påverkar dem, är av stor betydelse. Här är några sätt att integrera denna princip i ridsporten:

1. Skapa utrymme för barns åsikter: Erbjud regelbundna möjligheter för barnen att uttrycka sina åsikter. Det kan vara i form av möten, enkäter eller andra kommunikationskanaler.
2. Lyssna aktivt på barnen: När barnen uttrycker sina åsikter är det viktigt att tränare, ledare och vuxna inom Lammhults ridklubb lyssnar aktivt och tar deras åsikter på allvar.
3. Involvera barnen i beslutsfattande: När det är möjligt, involvera barnen i beslut som rör deras träning, tävlingar och andra aspekter av ridsporten. Det kan inkludera att låta dem vara med och påverka val av aktiviteter eller tävlingsprogram.
4. Säkerställ anonymitet och konfidentialitet: När barnen delar sina åsikter eller eventuella bekymmer, se till att det finns möjlighet till anonymitet och att deras förtroende respekteras.
5. Utbildning i kommunikation: Både barn och vuxna inom Lammhults ridklubb kan dra nytta av utbildning i effektiv och respektfull kommunikation. Detta kan hjälpa till att skapa en öppen dialog.
6. Handling baserad på barnens åsikter: När barnen uttrycker sina åsikter och önskemål, bör det följas av åtgärder när det är möjligt. Det kan vara att anpassa träningen, tävlingsschemat eller andra aspekter av ridsporten enligt deras önskemål.
7. Information om rättigheter: Upplys barnen om deras rättigheter enligt barnkonventionen och förklara hur dessa principer tillämpas inom ridsporten.

Genom att främja barns rätt att uttrycka sina åsikter och bli hörda inom Lammhults Ridklubb, skapas en miljö där barnets delaktighet och självbestämmande uppmuntras. Detta kan stärka deras förtroende och känsla av att de har en viktig roll inom sporten.



Lammhults Ridklubb

Kontaktlista Lammhults Ridklubb 2024

Styrelsen

Ordförande

Jessica Ekholm

[Mail till styrelsen](#)

Vice Ordförande

Johanna Karlsson

Kassör

Åsa Kullengård

[Mail till kassör](#)

Sekreterare

Alexandra Andersson

Ledarmöten

Johan Pettersson

Carolina Magnusson

Magdalena Johansson

Suppleant

Mimmi Gunnarsson

Revisorer

Bertil Olsson

Erika Karlsson

Revisor suppleant Lennart Johansson

Valberedning

Johanna Ahlström Rangrost

Maj-Britt Hedegård

Ridskolan

Ridskolechef

Sara Nilsson

[Lammhults Ridklubb](#)



Lammhults Ridklubb

Ridlärare

Åsa Svensson

[Lammhults Ridklubb](#)

Lihna Ericsson

[Lammhults Ridklubb](#)

Cafeteriasektionen

Johanna Karlsson

Magdalena Johansson

Tävlingssektionen

Christel Andersson

Emma Le Grand

Christina Adolfson

Maria Wirén

Mimmie Gunnarsson

Mathilda Åhlander

Jessica Klasson

Ungdomssektionen

Ella Sköld

Sigrid Karinsdotter

Matilda Ericsson

Alma Meldgaard

Linnéa Björnberg

Sanna Lindkvist

Sanna Hedegård

Anläggningen

Ridhus 23x60 m	Paddock 40 x 65 m
• Fibersand • Läktare	• Fibersand • Trästaket



Lammhults Ridklubb

Cafeteria finns mellan ridhusen Ridhus 22 x 45 m, • Underlag grus flis • Läktare • Domartorn/sekretariat	• Domartorn Paddock med grus 20 x 30 m • Trästaket
Ridskolestall • 18 boxar • Foder utrymme Stall för medlemshästar • 6 boxar för ponny (lågt stalltak) • 4 boxar för storhäst	Cafeteria • Cafeteria • Klubbrum för ungdomssektion • Toaletter • Tvättmaskin • Personalutrymme • Dusch
Rasthagar	Parkering Garage



Lammhults Ridklubb

Medlemsavgifter

Se [Lammhults Ridklubb](#) för information.

Vid frågor angående medlemsavgifter, andra avgifter eller om våra aktiviteter går det bra att skicka e-post till [Lammhults Ridklubb](#).

Hippocrates academy

Medlemskap skapas i Hippocrates academy. Gå in via länken, länk här, skapa ett konto och sätt er eller ert barn i ridskolans kö. Därefter placeras ni i passade ridgruppen av ridskolechef.

I systemet kan man även se:

- Avbokning av lektion
- Bokning av igenridning
- Fakturor
- Klubbtävlingar
- övriga klubbaktiviteter
- Ridhusschema



Lammhults Ridklubb

Guide till Valberedningen

Valberedningen har en nyckelfunktion i föreningen. Valberedningen bör vara insatt i föreningens stadgar och utvecklingsplaner.

För att kunna vara det är det bra om valberedningen kan vara med på minst ett styrelsemöte senast i slutet av året för att vara väl förberedda inför årsmötet. Årsmötet skall hållas före sista februari. Valberedningens viktigaste uppgift är att rekrytera personer till styrelsen som man på goda grunder tror kan få medlemmarnas förtroende att leda utvecklingen av föreningen framåt. Vanligen frågar valberedningen dem vars mandatperiod utgår om de är intresserade av omval. Valberedningen behöver inte föreslå dessa utan skall föreslå dem som på bästa sätt kan leva upp till föreningens visioner, mål och utvecklingsplaner.

Valberedningen ska också väljas på årsmötet. Den skall föreslås av medlemmarna, dvs. av valberedningen eller andra medlemmar.

Info till valberedningen vid rekrytering

Styrelsen i Lammhults Ridklubb:

- Sammanträder 1 gång v.a månad på klubben samt 1 gång v.a månad via teams
- Är arbetsgivare.
- Driver klubben och är ekonomiskt ansvarig för den.
- Kräver att du gör vissa uppgifter mellan möten och är engagerad för att driva klubben framåt.
- Har möjlighet till ett stort urval av kurser och vidareutbildningar genom ex SISU.
- Föreningsarbetet leder till stor personlig utveckling.



Lammhults Ridklubb

Mall till föreningens verksamhetsberättelse

När man skriver verksamhetsberättelser i föreningar så brukar man använda föregående års berättelse som förebild. Detta kan vara bra om den är väl disponerad. Om berättelsen däremot endast är skriven i berättande form så kan det vara svårt för läsaren att lyfta ut de viktiga bitarna, om de över huvud taget finns med. Om man använder denna mall så har man garanterat en lätt överskådlig verksamhetsberättelse med information i logisk följd.

Observera att detta ej är någon blankett!

VERKSAMHETSBERÄTTELSE för år

Förening Lammhults Ridklubb

1. Fakta om året som gått

1. Medlemskap i Riksorganisation
2. Antal betalande medlemmar vid årets slut
3. Medlemsavgift (Gäller endast förening med Antal betalande medlemmar 7 - 20 år ungdomsverksamhet)
4. pojkar flickor
5. Antal kommunalt
6. Bidragsberättigade sammankomster
7. Antal uthyrningar tillfällen

Styrelse:

1. Ordförande
2. Vice ordf
3. Sekreterare Kassör Övriga ledamöter
4. Suppleanter
5. Adjungerade
6. Antal protokollförda styrelsesammanträden
7. Personal
8. Sektioner

2. Styrelsens berättelse

Fria kommentarer om det gångna året och framtiden. Styrelsens berättelse kan om man så vill istället läggas sist som styrelsens slutord. I samband med denna punkt ska



Lammhults Ridklubb

verksamhetsberättelsen vara undertecknad av samtliga personer i styrelsen eller av styrelserepresentant på uppdrag av styrelsen.

3. Beskrivning av genomförd verksamhet

Om föreningen består av flera sektioner inleds beskrivningen med huvudföreningens verksamhet under året. I denna skall det ingå en beskrivning av hur man arbetat med handikappfrågor i föreningen. Antalet rubriker och underrubriker är givetvis valfritt efter behov. Därefter följer eventuella sektioners verksamhet. (Föreningar som har avtalsreglerade bidrag ska punktvis redovisa hur man uppnått avtalets villkor för bidrag.) Kvalitetsarbetet Trygg och Säker ska diskuteras.

4. Verksamhetsplan för nästa år

Om föreningen består av flera sektioner inleder man med huvudföreningens verksamhetsplan. Därefter följer eventuella sektioners planer.

5. Ekonomisk berättelse

Består av resultat och balansräkning samt revisorernas berättelse.
För ungdomsföreningar kan enklare form av redovisning godkännas.

6. Budgetförslag för nästa år

Det är av stor vikt för föreningen att kunna presentera ett förslag till budget eftersom detta förslag har ett starkt samband med föregående års resultat. Det är även viktigt att medlemmarna i föreningen genom verksamhetsberättelsen kan få möjlighet att inför årsmötet stämma av budgetförslaget gentemot förslaget till verksamhetsplan.



Lammhults Ridklubb

Policy ang. säkerhet med häst/ utrustning för ridning

Ridning är inte en speciellt skadedrabbad verksamhet, men med hästar inblandade inträffar ibland allvarliga skador. Varje år dör ett antal personer vid ridning eller då de på något sätt är i kontakt med hästar.

Fakta om ridskador:

- Ridning på ridskola är inte speciellt skadedrabbat och de skador som uppstår är i regel lindriga.
- De flesta och allvarligaste skadorna inträffar då ryttare rider ut ensamma eller två tillsammans utan ledare.
- Antalet ryttare som skadas i samband med tävling eller ridning i trafik är påtagligt små.

Lammhults Ridklubb har som krav att alla inom verksamheten och som rider på anläggningen använder hjälm. Hjälmar finns att låna på ridskolan. Men rådet är att köpa en egen hjälm som passar ryttarens huvud så snart som möjligt. Vid hantering av unghästar eller hingstar ska alltid hjälm användas.

Barn under 18 år ska använda säkerhetsväst i vår verksamhet. Det finns även några säkerhetsvästar till utlåning men då de ska passa ryttarens kropp väldigt väl kan det vara svårt med storlekarna.

Vid ridning bör man använda skor med liten klack, kroppsnära klädsel utan kapuschong och handskar.

Säkerhetsregler för anläggningen

- Hjälm används vid all uppsutten verksamhet, korrekt knäppt.
- Vid all organiserad träning ska alla juniorer bära säkerhetsväst.
- Barn under 18 år ska bära hjälm vid all hantering av häst.
- Vid hantering av unghästar och hingstar ska man alltid bära hjälm.
- Löshoppning eller longering/tömkörning i ridhuset sker endast om inga andra ekipage finns där. Om medlem vill ha ridhuset själv får man boka det via kontakt med ridskolechef.
- För medlemmar med särskilt behov eller sjukdom ansvarar vårdnadshavare eller medlemmen själv för att tränare/ridlärare/ledare får nödvändig information.



Lammhults Ridklubb

→ På ridklubben hanterar vi hästarna på ett korrekt sätt. Leder i knäppt gramma och grimskäft.

Läs mer på Svenska ridsportsförbundets hemsida under fliken säkerhet.



Lammhults Ridklubb

Brandsäkerhet

Lagen om skydd mot olyckor

Lammhults ridklubb (Lark) äger anläggningen. Lark ansvarar för det systematiska brandskyddsarbetet gemensamt. Som en del av egenkontrollen ska Lark:s alla medlemmar hjälpa till med de delar som berör dem. Det innebär:

- Känna till var återsamlingsplatsen finns
- Känna till var brandsläckare och brandfilt finns, och hur de används
- Känna till var utrymningsvägar finns
- Känna till hur vi larmar – SOS alarm 112

Brandredskap och utrymningsvägar

Samtliga anställda/ledare skall minst en gång per år gå igenom våra lokaler och förvissa sig om var brandredskap, brandvarnare, utrymningsvägar och återsamlingsplatser finns.

Återsamlingsplats och larmorganisation

Återsamlingsplatsen är i paddocken på baksidan av anläggningen vid en nödsituation ring alltid 112.

Var beredd att svara på SOS-operatörens frågor.

- Vad har hänt?
- Vart befinner ni er?
- Vilket telefonnummer ringer ni ifrån?
- Vad brinner? Vilken del av byggnaden? Saknas någon?

Dessa frågor ställs men räddningstjänsten är redan på väg. Det är viktigt att man möter upp räddningstjänsten.

Vid brand kontakta styrelsens kontaktman:

Ordförande Jessica Ekholm 073 96 81 994

Ridskolechef Sara Nilsson 076 14 19 782

För att säkerställa att det finns rutiner och att informationen sprids till våra medlemmar finns denna information i Brand pärmen och i vår Trygg och säker Föreningspärm.



Lammhults Ridklubb

Checklista brandsäkerhet Lammhults Ridklubb

Finns följande utmärkt och uppdaterat i alla byggnader på anläggningen:

Skyltar för utrymning	Ja	Nej
Skyltar om antal personer som får vistas i lokalen	Ja	Nej
Handbrandsläckare (finns på avsedd plats, synlig, synlig skylt, oskadd och plomberad, manometer på grönt)	Ja	Nej
Brandfilt (som finns på skyltad plats)	Ja	Nej
Dörr i och till utrymningsvägar (lätt öppningsbar utan nyckel)	Ja	Nej
Brandfarliga varor (förvaring sker i skåp, skyltning finns)	Ja	Nej
Brandvarnare (funktionskontroll)	Ja	Nej
Utrymningsplaner (placering och att de är aktuella)	Ja	Nej
Finns information om återsamlingsplats?	Ja	Nej



Lammhults Ridklubb

Handlingsplan vid olycksfall/akut insjuknande

Mål

Målet är att minska allvarliga konsekvenser vid olycksfall i Lammhults ridklubb (Lark) genom att:

- Alla i Lark ska tänka på olycksrisken och vara medvetna om de faror som hantering av stora djur innebär, för att minska antalet olyckor både från marken och från hästryggen.
- Alla i Lark ska ha kännedom om handlingsberedskap vid olycksfall/sjukdom.

Omhändertagande vid olycksfall

Åtgärder enligt ABC och handlingsplan vid akuta skador och hastigt insjuknande.

- Tillkalla annan vuxen som hjälp
- Tillkalla ambulans om det behövs – tel. 112
- Be någon möta ambulansen
- Underrätta anhörig
- Lämna inte den skadade förrän annan vuxen/förälder/ambulans övertagit ansvaret.
- Se till att en vuxen följer med den skadade till sjukvården om anhörig inte anträffas.
- Vid olycka kontakta styrelsens kontaktman: Jessica Ekholm 0739681994 eller ridskolechef Sara Nilsson 076 1419782.

Utrustning

Förbandslåda finns utanför toaletten i stallet och i domartornet i ridhuset.

- Basutrustning
- Plåster för små sår
- Förband för stora sår
- Elastisk binda
- Skyddshandskar och andningsduk
- Kompressionslindor

Den som tar något från förbandslådan ser till att de fylls på, meddela någon ur personalen.



Lammhults Ridklubb

Omhändertagande vid olycksfall och akut insjuknande

Du bör själv kunna ge första hjälpen vid akut insjuknande eller olycksfall.

Alla ridande som har en sjukdom som kan ge akuta symtom är skyldiga att informera ridlärare/ledare om sjukdomen och vad som ska göras i det akuta skedet. Föräldrar ansvarar för sina barn.

Följande punkter är inte en fullständig olycksfallsinstruktion. Första hjälpen åtgärder kan aldrig beskrivas i text, utan måste övas. Vid osäkerhet rådfråga sjukvårdsupplysningen tel. 1177. Lammhults vårdcentral tel. 0472-594300 (vardagar 8.00 – 17.00).

Vid behov tillkalla ambulans – telefon 112.

Se till att någon vuxen medföljer i ambulansen.

Meddela anhöriga.

Medvetslöshet

- Ge fria luftvägar genom att böja huvudet försiktigt bakåt.
- Saknas andning, ge mun till mun andning.
- Andas den skadade, lägg i ett stabilt sidoläge, lossa åtsittande kläder, förhindra avkylning.
- Flytta aldrig den skadade om inte situationen är livshotande.
- Tillkalla ambulans.

Blödning

- Lägg den blödande kroppsdel i högläge.
- Applicera ett tryckförband.

Brännskada

- Spola/badda omedelbart med kallt vatten i minst 15 minuter, gärna längre.
- Uppsök sjukvården om rodnaden eller blåsorna uppgår till storleken av en handflata eller större.
- Om brännskadan är mindre än en handflata, men drabbat ansikte, hals, över leder, händer eller fötter ska man till sjukvården.
- Alla djupa skador (3:e graden) ska till sjukvården.
- Vid tveksamhet, sök sjukvård



Lammhults Ridklubb

Krisplan

Lammhults Ridklubb har olycksfall och anläggnings försäkring genom Länsförsäkringar. Styrelsen/kassören har ansvar för att gå igenom med Länsförsäkringar hur försäkringsskyddet ser ut vid olika arrangemang vad gäller utövare och publik. Skulle det visa sig att skyddet inte är tillfredsställande ska detta omedelbart korrigeras.

Vid eventuellt tillbud kontakta ordförande Jessica Ekholm 0739681994 som sammankallar vår krisgrupp.

Vad är en kris?

Ordet kris betyder olika saker för olika människor.

För oss på Lammhults ridklubb är en kris en händelse som innebär att vår verksamhet inte kan bedrivas eller att förtroendet för föreningen är skadat, vilket innebär att vi förlorar medlemmar.

Exempel på sådana händelser kan vara

- olyckor och dödsfall under ridning och tillhörande aktiviteter,
- brand på anläggningen
- klimatrelaterade händelser som bränder, översvämningar, torka etc,
- bortfall av el och vatten,
- brist på foder,
- sjukdom/dödsfall bland hästarna,
- bortfall av personal på grund av sjukdom, dödsfall eller uppsägning,
- stöld av föreningens egendom,
- avhysning från befintlig anläggning,
- kris i samhället som leder till att vi tappar ridande,
- förtroendeskadligt beteende hos personal eller styrelse samt medlemmar.

Förebyggande information

Första hjälpen-planscher, telefonnummer till SOS och adress till anläggningen sitter i stallet och på läktaren i ridhuset. Ridande ska få kort information om nedan på första lektionen varje termin, om en olycka inträffar ska medlemmar, ridande veta:

- Var sjukvårdsutrustning finns
- Var uppsamlingsplatsen är



Lammhults Ridklubb

- Att vi har en krisplan
- Vem som gör vad

Utbildningar i förebyggande syfte

Utbildning i hur man hanterar sin häst på ett säkert sätt sker vid varje terminsstart samt när nya ryttere ansluter i grupperna. **Säker med häst alltid!** Lammhults ridklubb kommer att erbjuda HLR utbildning för personal, funktionärer och styrelse under januari månad. Detta kommer att vara en stående utbildning varje år. Vid sista styrelsemötet för året planeras tillfället. Detta skrivs in i årshjulet för att inte missas.

Rutiner vid kris

I stallet och på kontoret ska en krispärm finnas. Innehållet skall vara känt av ridskolans personal och styrelse. En sammanfattning av innehållet ska också finnas på Lark:s hemsida. I pärmen finns en larmlista till krisgruppen med aktuella telefonnummer. Säkerhetsansvarig uppdaterar krispärmen. Rutinen omfattar främst föreningens ridskoleverksamhet. Särskilda tävlingsrutiner tas fram inför tävling. Säkerhetsansvarig är ordförande.

Krisgruppen

Lammhults Ridklubbs krisgrupp består av styrelsen och verksamhetsansvarig/ridskolechef.

- Larvas via rutin i krispärmen.
- Samlas i klubbens cafeteria i stallet.
- Medieansvarig för Lark vid kris är styrelsens ordförande och vice ordförande.

Vid allvarig kris

- Krisgruppen kallas in enligt rutin i krispärmen
- Krisgruppen samlas i klubbens personalrum, en ledare (stabschef) utses som sammanfattar läget och fördelar arbetsuppgifter
- Utse någon som noterar vilka beslut som tas under förloppet.
- Medieansvarig för ridskolan är styrelseordföranden i andra hand vice ordförande
- Utse informationsansvarig som:
 - ◆ ansvarar för information till anställda, medlemmar och anhöriga, tar emot telefonsamtal och hanterar sociala medier.



Lammhults Ridklubb

- ◆ ansvarar för att ha kontakt med sjukhus, polis, präst, mm
- ◆ ansvarar för kontakt med kommunen för stöd och hjälp till anhöriga, vänner och anställda.

Kontakter med anhöriga:

- Vid en persons dödsfall är det normalt polis eller präst som åker hem till de anhöriga och lämnar dödsbudet muntligen. Föreningen skall aldrig överta den uppgiften.
- Stabschefen samlar krisgruppen och stämmer av läget kontinuerligt med alla deltagarna. Det är lätt att någon åtgärd glöms bort. Ny information kan komma och förändrar tidigare beslut.

Att tänka på

Före krisen:

Krisgruppen och personalen bör gå igenom olika scenarier. Det är alltid bra att diskutera eventuella åtgärder inom gruppen innan man hamnar i en stressituation.

Efter krisen:

Kontakterna tas med försäkringsbolag.

Styrelsen och anställd personal bör vara klar över att ett långsiktigt arbete vidtar efter de akuta insatser. Händelsen bör analyseras och åtgärder bör vidtas så det inte händer igen.

Ansvarig för analysen kan t ex vara säkerhetsansvariga och verksamhetsansvarig/ridskolechef. Tänk på att dödsolyckor och allvarliga incidenter bland personal ska anmälas till Arbetsmiljöverket. En minnesstund kan arrangeras vid dödsfall.



Lammhults Ridklubb

Policy för besiktning av anläggning/lokaler/maskiner.

Anläggning/Lokaler var god se även "Brandskydd"

Elektriska köksmaskiner såsom kaffebryggare, vattenkokare och mikrovågsugn kontrolleras en gång per år på hösten av ansvarig för cafeterian.

Köksmaskinerna är kopplade till timer.

Batteriljus används på anläggningen – ej levande ljus.

Dator, kopiator och skrivare kontrolleras av tävlingssektionen i samband med tävling.

Stora maskiner såsom balutrullare och traktor besiktigas en gång varje år – i samband med terminsstarten på hösten. Se särskilt besiktningsprotokoll. Ansvarig är ridskolechefen.

Kemiska preparat förvaras inlåst och oåtkomligt för obehöriga.

Vattenreningssystem kontrolleras minst 2 gånger per år. Ansvarig är anläggningsansvariga Johan Pettersson och Bengt Karlsson.

Hösterminen 2023, datum + sign: _____

Hösterminen 2024, datum + sign: _____

Hösterminen 2025, datum + sign: _____

Hösterminen 2026, datum + sign: _____

Hösterminen 2027, datum + sign: _____

Hösterminen 2028, datum + sign: _____

Hösterminen 2029, datum + sign: _____



Lammhults Ridklubb

Policy för uthyrning av lokal

Villkor för uthyrningen

Uthyrningen innefattar även utrustning. Lokalen uthyres i befintligt skick.

Nyckel utlämnas enligt överenskommelse och lämnas tillbaka enligt densamma.

Betalning sker minst en vecka i förväg via insättning på LaRKs bankgiro 504-8004.

Återbud senast en vecka innan datum för hyres tillfället.

Vid brand ska hyresgästen ovillkorligen ringa 112.

Se föreskrifter vid brand och utrymningsplan. Utrymningsvägar får ej blockeras.

Ansvarig för att lokalen, inventarier och brandskydd hanteras på korrekt sätt har den som skriver på hyresavtalet.

Levande ljus får inte användas. Det finns batteriljus att låna. Marschaller får användas utomhus, men ska placeras minst 5 meter från någon byggnad. Rökning i lokalen är ej tillåten.

Vid övernattnig: Meddela Värends Räddningstjänst Tel: 0470-76 65 00

I lokalen får vistas 100 personer. Sittande 60-70 personer.

Hushållssopor och skräp skall placeras i anvisade sopkärl. Återvinningsbara sopor medtages och lämnas vid lämplig återvinningsstation.

Vid återlämnandet skall utrustningen vara återställd. Porslin och köksutrustning skall vara diskad och inplockad i den ordning som den befanns i vid tillträdet. Lokalen ska vara städad och i det skick som vid tillträdet.

Skador som uppkommit på lokal och utrustning ersätts av hyresgästen. Merarbete för att återställa lokalen och utrustning debiteras med 200 kr/timme.

Hästarna får EJ störas. Stallet får INTE beträdas om inte representanter från ridklubben finns närvarande.



Lammhults Ridklubb

Utemiljön

Lammhults Ridklubb värnar om en god utemiljö, med säkerhetstänk. Eftersom vår sport innefattar levande redskap måste vi tänka på djurens och utövarnas hälsa.

Parkering och övriga fria ytor underhålls vintertid av personal eller av medlemmar som är vana vid traktorn.

Utomhus belysningen kontrolleras av behörig vid behov.

Hagar rengörs regelbundet från gödsel och foderrester av personalen, eller privat hästägaren.

Strömförande staket underhålls av personal regelbundet.

Cykel/gångväg till ridskolan finns ej. Medlemmar hänvisas till bussförbindelser eller att ta sig till anläggningen med egen bil. Busshållplats finns på båda sidor om riksväg 30. Då vägen är extra bred vid infarten till ridskolan och trafiken är livlig finns problem med att låta mindre barn gå över vägen från/till hållplatsen. Vi avråder därför barn yngre än 12 år att åka med buss till och från ridskolan.

Liten grusväg leder förbi ridskolan, men trafiken där är ej omfattande.

Vid tävlingar hänvisar parkeringsvakter till parkeringar där ur och i lastning av häst/ ponny får förekomma. Anläggningsskiss över anläggningen finns på vår webbplats [Lammhults Ridklubb](#) och i ridhuset. Vid tävling mockar tävlingsryttarna efter sig och all gödsel läggs på anvisad plats.

Rökning är inte tillåten på anläggningen.



Lammhults Ridklubb

Handlingsplan

Vi i Lammhults Ridklubb tar starkt avstånd från alla former av mobbning och kränkande behandling. Vi har som mål att få alla att känna sig som en del av gemenskapen, känna sig accepterade och uppleva trivsel, glädje och kamratskap. Detta bidrar alla medlemmar till.

Ledare:

Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet. Här följer några konkreta saker att tänka på som ledare:

- Respektera alla barn även om du tycker att vissa gör en del saker som du tycker är mindre bra.
- Att skälla ut, driva med eller ignorera/glömma bort vissa barn är kränkande.
- Om du har en konflikt med barnets föräldrar, låt det inte gå ut över barnet!
- Sätt gränser på ett vänligt sätt. Prata enskilt med den du vill tillrättavisa. Stoppa alla bråk - även de som är "på skoj".
- Låt alla vara med på lika villkor. Favorisera inte några barn!
- Upplever du som ledare problem med mobbing ska du ta kontakt med styrelsen.

Medlem/ Vårdnadshavare

Tänk på att barn ska leka fram sin idrott. Inget barn mår eller presterar bättre av att känna krav och press. Fråga barnen hur de upplever sitt idrottande. Får du höra att något är dåligt, kontakta någon ansvarig i föreningen och diskutera vad ni kan göra. Som vuxen är ni barnens största förebilder, detta gäller även på tävlingar. Upplever ni att någon mår dåligt får ni gärna prata med en ledare eller styrelsemedlem om detta.

Av 14:e kapitlet, 1 §, andra stycket i Socialtjänstlagen (2001:453) framgår att "var och en som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden".

Om ett barn far illa uppmuntrar föreningen sina medlemmar att kontakta socialstyrelsen.

Det krävs inte att du är säker på att ett barn far illa. I lagtexten uttrycks det på det sättet att du ska ha "fått kännedom om". Det räcker alltså att du har fått se eller höra något som tyder på att ett barn far illa. I detta begrepp kan inräknas:

- Att barnet berättar.
- Att du ser tecken på att något är fel och inte får bra förklaringar från barnet, förälder eller annan vårdnadshavare.



Lammhults Ridklubb

- Att barnet är skadat och att utseende inte stämmer med förklaringen du fått av barnet eller föräldern/vårdnadshavaren.
- Att andra barn berättar för dig att de sett märken på en kamrat eller att barnet berättat för dem.
- Att du hör talas om av andra, eller hör när barnen pratar med varandra.



Lammhults Ridklubb

Policy ang. Etik och Rent spel

Etik

På LaRK så ska du behandla andra människor och djur som du själv vill bli behandlad.

Vi hjälps åt och känner medkänsla vid med och motgång.

En medlem vid LaRK ska alltid föregå med gott exempel både på vår egen anläggning och när man representerar föreningen i andra sammanhang och miljöer t.ex. tävlingar på andra orter.

På Lammhults ridklubb får inget fusk förekomma.

Alla ska ta hand om hästarna som finns i verksamheten, egna som klubbens, med respekt – dvs. Horsemanship.

Rent spel

Rent spel är en förutsättning för tävlande på lika villkor, en känsla för ärlighet. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Det är viktigt att alla medlemmar i LaRK hjälps åt att verka mot fusk, doping, mobbning, trakasserier och våld såväl i som utanför vår verksamhet.

Medlem som inte följer LaRK policy för rent spel kan nekas tävlingslicens för klubben.

LaRK ska årligen diskutera/informera policyn; i ridgrupper, licensierade ryttare och övriga medlemmar.



Lammhults Ridklubb

Lammhults Ridklubbs policy vid lagtävlingar

Allmänt

Lagtävlingarna syftar till ökad gemenskap och engagemang i klubben. Ett sätt att utvecklas och ha roligt tillsammans. Alla intresserade vars häst/ponny som av klubbens ridlärare/tränare bedömts ha kapacitet att delta skall beredas plats i division III-I lagen vid något tillfälle under säsongen om det totala antalet tillgängliga platser räcker till. Anmälan ska ske till respektive lagledare före anmälan av lag görs till distriktet. Detta gäller ej elitlag eller division I om elitserielag inte finns. För att ekipage ska vara aktuellt för lag deltagande bör ekipaget vara klart för den aktuella divisionens final klass (Div. II – I).

Lag som anmäls ska bestå av minst fyra ekipage, målet är fem ekipage i varje lag.

Lammhults Ridklubb (LaRK) ska delta med så många lag som möjligt, om det finns ekonomiskt utrymme enligt styrelsen. Nya medlemmar är välkomna att rida i något av klubbens lag. Alla, såväl nya som gamla medlemmar konkurrerar om platserna på lika villkor. För LaRK är det viktigt att se till barnperspektivet. Vid mindre barn (t.o.m. 12år) på div I och elitnivå ska hänsyn tas till hur urvalet av lag deltagande går till. Vid fler än fyra lagdeltagare i ett lag ska det vara bestämt innan respektive tävlingsomgång vilka deltagare som är ordinarie och vilken/vilka deltagare som är reserv. I div 1 och elit kan lagledaren ta ut laget på plats. Lagledare, ryttare och föräldrar som representerar LaRK ska uppträda på ett ansvarsfullt och trevligt sätt mot varandra, hästarna/ponnyerna samt övriga medtävlande. Hästarna/ponnyerna sätts alltid först.

Lagledarens ansvar

Intresserade föräldrar/ryttare tar i god tid innan laganmälan ska vara hos distriktet kontakt med styrelsen som godkänner laganmälan och utser en lagledare.

Lagledaren ansvarar för:

- att informera alla lagdeltagare om var policyn finns (på klubbens hemsida, Lammhults Ridklubb) och att dessa regler ska följas.
- Uttagning sker omgång för omgång av lagledaren enligt principen kapacitet, jämnhet och säkerhet (div. I och elit). Lagledare som leder elitserier disponerar även ryttare från lägre divisioner om det skulle anses nödvändigt.
- Ha en förberedande träff för alla intresserade.



Lammhults Ridklubb

- Anmäla laget/lagen samt vara tillgänglig för ryttarna och ansvara för att någon håller koll på lagets resultat under lagklassen och ansvar för att startlistor för laget lämnas in i tid. Vid förhinder ser lagledaren till att en vikarierande lagledare finns på plats.
- Att alla i laget/lagen går banan tillsammans. Kan vara tillsammans med annan vuxen (vid ponny).
- Vara inläst på de speciella lagregler som gäller resp division. Ryttare/Föräldrar ansvarar själva för TR's regler.
- Följa upp avslutad serie.
- Lagledarens beslut är alltid definitivt och kan inte överklagas. Alla lagmedlemmars lika värde ska alltid prioriteras.

Ryttare/vårdnadshavare

Det ligger på ryttaren att hålla sig informerad och anmäla i god tid till för klassen. Var och en ansvarar för sin egen framridning och eventuella starttid. Om man önskar hjälp så meddelar man lagledaren i god tid. Ryttare bör åka på alla tävlingsomgångar, om ryttaren inte tävlar själv bör ryttaren följa med som stöd till övriga lagmedlemmar. Laget ska utan diskussioner acceptera lagledarens uttagningar och beslut. Det är viktigt att medlemmarna i laget deltar i alla omgångar, om inget annat överenskommits i samband med laguttagningen.

Att vara väl tränad inför uppgiften och i möjligaste mån delta eller närvara på lagets gemensamma träningar. På tävlingsdagen ska ryttare vara på tävlingsplatsen i god tid. Om dagsformen inte är bra själv kunna avstå sin plats till en reserv om sådan finns på plats. vårdnadshavare/ryttare/lagledare har ett gemensamt ansvar att dokumentera tävlings omgångarna och ta kontakt med media eller lägga in information på hemsidan.

Div. III Ponny

I div. III ponny, lottas platserna i laget/lagen. Alla ska få vara med och representera klubben oavsett tidigare resultat. I div. III ponny, är alla deltagare ett lag. Olika lagdeltagare i varje omgång.

Div. II Ponny

I div. II ponny, turas ekipagen om att rida grund omgångarna. Inför första grundomgången kommer ryttare, lagledare och föräldrar överens om hur laget/lagen ska fördelas inför en eventuell final.

Div. I och Elit



Lammhults Ridklubb

I div. I och elit är det godkänt att använda de ryttare som har bäst tidigare resultat i laget/lagen eller i förklass. Lagledare har rätt att kräva att ekipage hoppar förklass.

Ersättning

Klubben betalar startavgift i respektive divisions lagklasser för hoppning. I dressyr betalar klubben den individuella startavgiften i lagklassen.

Klubben sponsrar uppstartsträff med tränare och fika. Motprestation är att ryttare (över 15 år) eller för yngre barn - föräldrar – ställer upp som funktionärer på en lokal eller regional tävlingsdag under året.

Övrigt

Övriga regler som följs finns i Tävlingsreglementen (TR I-III) och Smålands Ridsportförbunds regler för lag för respektive år.



Lammhults Ridklubb

Policy för Licensierade ryttare

Vad anser vi är viktigt att ekipage som läser licens hos oss bör vet?

Rättigheter / Skyldigheter?

Andra tankar.....



Lammhults Ridklubb

Ansökan om sponsring för tävlingsryttare

Ryttare	Personnummer	Licensnummer

Häst/Ponny	Reg. Nummer	Licensnummer

Information om tävling. (ort, datum, arrangör, kostnad)

Ort.

Datum



Lammhults Ridklubb

Policy för att förebygga övergrepp och våld mot barn

Bakgrund

Lammhults Ridklubb ska vara en säker och trygg förening där alla barn och ungdomar känner sig trygga i stallet, på träningar och under tävlingar. Föreningen har nolltolerans mot diskriminering, kränkning, våld, sexuella övergrepp och utnyttjande av barn. Detta betyder att styrelse, tränare, aktiva och andra som finns inom vår verksamhet har en skyldighet att läsa policyn och dela den grundsyn som finns samt följa de skyldigheter som Lammhults Ridklubb definierat.

Grundsyn

- Alla barn är lika mycket värda.
- Alla barn har rätt till frihet från diskriminering, kränkningar, våld, skada, sexuella övergrepp och utnyttjande.
- Lammhults Ridklubb verkar för att alla barn ska känna sig hörda och sedda i frågor som rör dem och att barnets bästa alltid ska sättas i främsta rummet.

Alla verksamma inom föreningen ska sträva efter att planera och organisera sitt arbete för att minimera risken att barn blir utsatta för övergrepp, utnyttjande, skada eller på annat sätt kränka deras rättigheter. Vi ska främja en miljö som präglas av öppenhet gällande frågor om barns utsatthet gällande utnyttjande och övergrepp där alla frågor och synpunkter kan tas upp till diskussion. Lammhults Ridklubb ska verka för att skydda barn i samband med de aktiviteter som bedrivs i verksamheten.



Lammhults Ridklubb

Rapportering

Tillbud / Risker

Det finns risker i alla verksamheter, genom att arbeta förebyggande är det viktigt att identifiera vilka risker som finns. Samtidigt är det viktigt att även rapportera tillbud som uppstår där en skada har kunnat hända. Riskrapporteringen är till för att kontinuerligt förbättra vår verksamhet och minska riskerna för incidenter. När brister i verksamheten upptäcks som skulle kunna bryta mot denna policy ska en riskrapport göras.

Tillbud rapporteras genom att kontakt med styrelsen där ni rapporterar vad som inträffat.

Incident

En incident är när något har hänt. För incidenter så hänvisar Lammhults Ridklubb till vår krishanteringsplan samt sjukvård, polis, socialtjänst och andra samhällsnyttiga insatser som är adekvata för den aktuella incidenten. Samtliga incidenter skall också rapporteras till någon av medlemmarna i styrelsen för uppföljning och vidare arbete med säkerhet för deltagarna inom vår verksamhet.

Orosanmälan

Om vi får vetskap om eller känner oro för att ett barn far illa, även om det inte är i vår egen verksamhet, ska vi anmäla oro till Socialtjänsten i den kommun barnet bor.

Polisanmälan

Om ett lagbrott begås i samband med att ett barn far illa, även om det inte är i vår egen verksamhet, ska detta anmälas till närmaste polismyndighet.

Konsekvenser av att bryta mot policyn

Alla ledare och verksamma inom Lammhults Ridklubb samt partnerorganisationer ska vara medvetna om att alla påståenden om att de ofredat eller utnyttjat barn kommer att utredas genom beaktande lagstiftning gällande brottsutredning och brottmål.

Uppföljning av policyn

Styrelsen i Lammhults Ridklubb har ansvar för uppföljning av policyn



Lammhults Ridklubb

Rapporteringsformulär

Tillbudsrapportering är ett viktigt led för att se till att Lammhults Ridklubb är säker och trygg för barn, men också ett viktigt led i att kontinuerligt stärka och förbättra vår egen verksamhet och våra rutiner. Rapportering sker oavsett graden av risk, allt som ökar risken för att barn ska fara illa rapporteras.

- Du ska rapportera när du upptäcker brister i vår verksamhet som skulle kunna ha brutit mot vår Policy för att hantera och förebygga övergrepp och våld mot barn men där inget barn ännu har kommit till skada
- Rapporteringen är till för att kontinuerligt förbättra vår verksamhet och minska riskerna för incidenter.

Beskriv risken/tillbudet (vad är bristen, på vilket sätt brister verksamheten, hur upptäcktes bristen)

Var/Tillhörighet (beskriv relevant tillhörighet såsom aktivitet, projekt etc)

När inträffade tillbudet?

Vem är huvudledare/ansvarig för verksamheten?

Är några andra organisationer/partner berörda?

Eventuellt förslag till åtgärd:

Annan relevant information:

Vidtagna åtgärder av Lammhults Ridklubb och tidsram för respons:



Lammhults Ridklubb

Ditt namn och din roll inom Lammhults Ridklubb:

Namn och ort:

Namn på kontaktperson från styrelsen som rapporten skickas till och datum:



Lammhults Ridklubb

Jämställdhetsplan för Lammhults Ridklubb

Bakgrund

LaRK bedriver ungdoms- och vuxenverksamhet med fokus på hästar och ridsport som involverar styrelse, ledare, aktiva och föräldrar. LaRK har en roll att fylla i samhället och ska vara en förening för alla häst- och ridintresserade. Ett led i denna strävan är att upprätta en jämställdhetsplan.

Syfte

Syftet med vår jämställdhetspolicy är att verka för en jämställd miljö där flickor, pojkar, kvinnor, män samt ickebinära ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter och att man ska dela på inflytande och ansvar. Policyn omfattar alla medlemmar i föreningen.

Metod

Ökad kunskap och medvetenhet hos oss vuxna är en metod vi jobbar med för en jämställd förening. Vad vi gör och hur vi uppträder mot varandra är viktigt för att skapa förutsättningar/förebilder för de yngre. Genom att var och en reflekterar över och delar med sig av sin egen kunskap tar alla sitt ansvar i jämställdhetsarbetet. Vi vill stötta och inspirera ALLA att vara en del av LaRK.

Mål

LaRK ska vara en förening som lockar både flickor, pojkar, kvinnor, män samt ickebinära att delta i vår gemensamma verksamhet. Alla har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.

Kunskap och kompetens

Alla som deltar i LaRKs verksamhet ska få grundläggande kunskap om jämställdhet och om de olikheter grundade på kön som finns. Viljan att utbilda sig ska bemötas positivt och utbildning ska anpassas efter vars och ens individuella behov.

Översyn av jämställdhetspolicy

Jämställdhetsplanen ska ses över vid behov.

Ytterst ansvarig för jämställdhetsplanen, och att den ses över årligen, är LaRKs styrelse.



Lammhults Ridklubb

Policy för Sociala medier Lammhults ridklubb

Denna policy beskriver riktlinjer för samtliga medlemmar, ideella ledare, förtroendevalda och anställda i alla åldrar som representerar LaRK avseende sociala medier. Du representerar alltid LaRK, både den tid som du befinner dig i och omkring LaRKs anläggning samt i andra situationer utanför anläggningen.

Sociala medier

Begreppet sociala medier är ett samlingsnamn för verktyg och plattformar som gör det lättare för människor att knyta och behålla kontakter och möjliggör dialog människor emellan. Kommunikationen i sociala medier lämpar sig ofta bäst för korta, snabba inlägg, länkar och bilder. Exempel på sociala medier är Facebook, Instagram, Snapchatt och Twitter, foto- och videosajter som Flickr, TikTok, Youtube samt bloggar.

Syfte

Syftet med denna policy är att samtliga medlemmar, ideella ledare, förtroendevalda och anställda i alla åldrar som representerar LaRK ska ha samma riktlinjer att förhålla sig till så att vi kan använda sociala medier på ett positivt sätt och därmed ge fler möjligheter att ta del av vår verksamhet i positiva ord och handlingar som bland annat visar glädje, gemenskap, utveckling och kärlek till hästen och varandra.

Yttrandefrihet

I Sverige har du rätt att tycka och säga nästan vad du vill. Du har rätt att uttrycka dig i radio, i tv och på webben. I yttrandefrihetsgrundlagen står det om dessa rättigheter. Där står också vad du inte får göra, till exempel förtala eller kränka en annan person. (www.riksdagen.se) Det är av oerhörd vikt att LaRKs medlemmar inte gör handlingar på sociala medier eller i mötet med någon annan person som har för avsikt att skada, kränka eller sårta en annan person.

Utgångspunkt

Utgångspunkten är att LaRK ser positivt på användandet av sociala medier för att dela det goda. Bilder och filmer hjälper oss att minnas härliga stunder tillsammans på föreningen med andra medlemmar och hästarna. Bilder och filmer är en stor hjälp i utvecklingen i ridningen och kan vara av stor vikt att du själv får se hur din ridning såg ut under dagens lektion. Din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig själv utan också bilden av LaRK.



Lammhults Ridklubb

Du är alltid personligt ansvarig för sådant du publicerar på sociala medier oavsett om publiceringen skett i egenskap av medlem, ideell ledare, förtroendevald, anställd eller privat.

Förhållningsregler:

- Visa respekt, även när du sitter bakom en skärm. Uttryck dig inte annorlunda än du skulle gjort i ett samtal med personen.
- Publicera, skicka eller dela aldrig något som kan skada, kränka eller såra en annan person.
- Fråga alltid personen om lov innan du filmar eller tar kort som du vill dela i sociala medier.
- Om du ser eller upplever budskap eller andra tveksamheter på sociala medier, uppmärksamma personal eller förtroendevalda.
- I övrigt gäller begränsad användning av mobiler i stallet av säkerhetsskäl.

Tänk efter före! Att publicera saker online är aldrig privat. Det du publicerar lever för evigt vidare på Internet vilket är viktigt att tänka på när du lägger ut information. Visa respekt för varandra och publicera aldrig något som du själv inte skulle vilja vara med på. LaRK skall vara en plats där vi värnar om varandra och våra hästar. Alla ska känna sig trygga på LaRK och ingen ska behöva utsättas för negativa handlingar i verkligheten eller på sociala medier. På LaRK ska det positiva vara det som syns och hörs!



Lammhults Ridklubb

Policy gällande alkohol, tobak, narkotika och dopning

Ridsporten erbjuder en meningsfull fritidsaktivitet med gemenskap, motion och härliga naturupplevelser. På Lammhults Ridklubb är kamratskap, hänsyn, ansvar och "rent spel" ledord vid alla aktiviteter. Inom ridklubbens verksamhet tar vi tydligt avstånd från tobak, alkohol, narkotika och dopning. Missbruk drabbar inte bara den enskildes hälsa, säkerhet och prestation. En ovarsam ryttare utsätter dessutom hästarna och klubbkamraterna för olycksrisker. För allas trivsel och säkerhet ska LaRKs verksamhet vara fri från tobak, narkotika och dopingpreparat.

Mål

- Vuxna föreningsmedlemmar föregår med gott exempel.
- Rökning är förbjuden på hela ridskolans anläggning.
- Snus och cigaretter säljs inte i föreningens caféteria.
- Användning av alkohol och stimulantia är inte tillåtet i samband med våra aktiviteter.
- Det är inte tillåtet att vara påverkad av alkohol eller droger för den som vistas i stallet, ridhuset eller hästarnas hagar.
- Föreningens ledare stödjer klubbens arbetet mot alkohol, droger och dopning.
- Våra unga medlemmar informeras om vilken inverkan alkohol, droger och dopning har på ridsportens säkerhet.
- Om vi upptäcker missbruk hos någon av våra medlemmar ska vi genast stötta och hjälpa personen genom samtal och samverkan med familjen.

Konsekvenser: Den medlem som inte följer LaRKs drogpolicy riskerar avstängning från sin aktivitet och kan förlora sitt medlemskap i föreningen. Styrelsen ansvarar för att denna policy är tydlig för alla inom föreningen. Drogpolicyn finns att läsa på ridklubbens hemsida, www.lammhultsrk.se, den kommer regelbundet att ses över av styrelsen och klubbens ledare.



Lammhults Ridklubb

Ledarpolicy

Lammhults Ridklubbs ledare arbetar med att utveckla barn, ungdomar och vuxna.

Ledare

- Ledaren för aktiviteten har ansvar för aktuell verksamhet. För att bespara kropp och tid bör ledaren ta hjälp av föräldrar eller deltagare om mycket material skall plockas fram eller tillbaka efter aktivitet.

Ridlärare

- Leder lektioner och utbildar elever.

Barngrupp instruktör

- Leder knattegrupper och lär ut om hästen samt hästens utrustning och grunder i ridning. Skall gå eller ha gått RF:s Ungdomsledarkurs eller motsvarande.

Tränare

Externa tränare som kommer till klubben ska följa klubbens regler för ersättning och skötsel.

- Extern tränare ska godkännas av styrelsen.

Gemensamma regler

- Passa tider
- Främja gemenskap
- Ledarna ansvarar för att rätt skyddsutrustning används.
- Sätt alltid säkerheten framför prestationen.
- För närvarostatistik enligt gällande instruktion.
- Plocka undan använt material och håll ordning.
- Delta i ledarträffar eller andra möten som rör föreningsverksamheten.
- Försök ha ett gott humör - det är vi tillsammans som skapar glädjen.

Målsättning för ledarna

Föreningen ska arbeta med utbildning och utveckling av ledare samt erbjuda vidareutbildning. Ledarna har själva ett ansvar att komma med förslag på utbildningar och kurser som de behöver för att upprätthålla sin kompetens.



Lammhults Ridklubb

Ledare är föredömen för de aktiva men också föreningens ansikte utåt vid arrangemang som tävlingar, clinics och träningar. Föreningen har som mål att skicka 1-2 ungdomar på ungdomsledarkurser varje år. LaRK ska årligen diskutera/informera policyn; i ridgrupper, licensierade ryttare och övriga medlemmar.



Lammhults Ridklubb

Resepolicy

I föreningens egen regi ordnas inte mycket resor, men det är ändå angeläget att de resor som görs, genomförs på ett trafiksäkert och tryggt sätt.

De resor som klubben anordnar i egen regi t.ex. Bussresor till Göteborg Horse Show skall genomföras i inhyrd buss med yrkesutbildad chaufför. Bussen ska vara godkänd av svensk bilprovning och vara försedd med bälte till alla passagerare.

Deltagarlistor med telefonnummer ska finnas på ridklubbens kontor och hos den medlem som ansvar för bussresan.

Övriga resor till och från ridklubben eller till och från tävlingar, enskilda såsom lagtävlingar, genomförs oftast av förälder eller annan närstående. Klubbens mål är att alla som kör barnen till och från aktiviteter på ridklubben eller tävlingar är medvetna om ansvaret och att fordonet framförs tryggt och säkert. Det är varje förälders ansvar att se till att fordonet är säkert beskaffat och att nykterhet och säkerheten efterlevs.

Vid resor med hästtransport ansvarar varje medlem att ekipaget framförs tryggt och säkert och att trafikregler följs såsom vikter på hästtransport och dragfordon, respektive last.

Vid efterfrågan försöker klubben anordna studiecirkel i tungt släp (E-kort).

Vår ridklubb ligger ca en mil från närmaste tätort, det gör att vi inte har många barn och ungdomar som cyklar. De barn och ungdomar som bor i närområdet och har möjlighet att cykla råder vi till att använda hjälm och reflexväst. Vi råder även till att använda alternativa vägar än riksväg 30, pga. omfattande och ofta tung trafik.

Vid eventuell olycka/tillbud kontakta styrelsens kontaktman Jessica Ekholm 0739681994

LaRK ska årligen diskutera/informera policyn; i ridgrupper, licensierade ryttare och övriga medlemmar.



Lammhults Ridklubb

Att arbeta vidare på:

- att alla i styrelsen blir medvetna om sitt solidariska och juridiska ansvar för föreningens ekonomi och verksamhet – genom att läsa "Idrottens föreningslära"
- Utrymningsplan godkänd av räddningstjänsten
- Rutiner för källsortering
- Handikappanpassning



Lammhults Ridklubb

Bilaga 1

Code of conduct

1. Inom all hästsport är omsorgen om och omvårdnaden av hästen av yttersta vikt.
2. Hästens välbefinnande ska alltid komma i första hand, före krav från uppfödare, tränare, ryttare, ägare, hästhandlare, organisatör, sponsorer, media och funktionärer.
3. Hästens hälsa och välfärd måste garanteras vid all hantering av hästen och vid all veterinärbehandling.
4. Högt ställda kvalitetskrav på fodermedel, hygien, hälsa och säkerhet för hästen måste uppfyllas.
5. Hästens närmiljö måste alltid beaktas. Ventilation, utfodring och vattning måste fungera tillfredsställande. Detta gäller också under transport av hästen.
6. Det är viktigt att ständigt verka för ökad utbildning och ökade kunskaper om hästhållning och träning.
7. För hästens bästa är det viktigt att ryttaren är kompetent, kunnig och i god fysisk kondition.
8. Hästen är en levande varelse och detta måste beaktas vid all ridning och träning. Metoder som FEI och Svenska Ridsportförbundet anser olämpliga får inte användas.
9. Svenska Ridsportförbundet ska på ett lämpligt sätt kontrollera att medlemmar, ridklubbar och distrikt värnar om hästens välfärd.
10. Nationella och internationella bestämmelser inom ridsporten beträffande hästens hälsa och välfärd måste följas under såväl tävling som träning. Tävlingsregler och bestämmelser måste ständigt granskas för att säkerställa hästens välbefinnande.

Bilaga 2

L-ABC

L = Läge

1. Se över olycksplatsen innan Du springer fram till den skadade. Det kan finnas risker för både Dig och den skadade till exempel lös, orolig häst vid väg – varna trafiken

A = Andning

1. Kontrollera om den skadade andas. SE – LYSSNA – KÄNN
2. Om den skadade inte andas skapa fri luftväg genom att böja huvudet försiktigt bakåt sätt två fingrar under hakan och lyft upp underkäken kontrollera igen SE – LYSSNA – KÄNN



Lammhults Ridklubb

3. Om den skadade ändå inte andas, gör hjärt- lungräddning (HLR):

Så går hjärt-lungräddning till (enligt 1177):

- Se till att personen ligger på rygg, helst på ett hårt underlag, till exempel golvet eller marken.
 - Placera din ena handlov mitt på bröstbenet mellan bröstvårtorna, placera din andra hand ovanpå. Tryck ner bröstkorgen minst 5 men inte mer än 6 cm. Håll en takt av 100-120 tryck/min. Tryck 30 gånger, hårt och snabbt.
 - Växla sedan till att göra inblåsningar med mun mot mun-metoden. Öppna först luftvägen genom att lyfta hakspetsen med två fingrar och böj den medvetslösa personens huvud bakåt med hjälp av en hand på pannan. Kläm samtidigt ihop näsan med hjälp av tummen och pekfingret.
 - Ta sedan ett vanligt andetag och låt den egna munnen täcka den medvetslösa personens mun. Blås långsamt och försiktigt in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Du ska alltid göra två inblåsningar efter varandra.
 - Växla mellan att ge 30 bröstkompressioner och två inblåsningar med luft.
- Fortsätt så tills sjukvårdspersonal kommit till hjälp.

4. Medvetslös person som andas skall ligga i stabilt sidoläge

5. Fortsätt övervaka den skadade

B = Blödning

Kraftig blödning behöver stoppas snabbt. tryck ihop sårkanterna med tummarna och pressa kraftigt lägg den skadade ner, men behåll trycket hela tiden förebygg cirkulationssvikt – skadechock genom att lägga benet högt släpp inte trycket – be någon annan larma. Måttlig blödning stoppas genom att lägga den skadade ner – hålla den skadade kroppsdelen högt lägga ett förband och eventuellt ett tryckförband

C = Cirkulationssvikt, chock

1. Cirkulationssvikt kan uppstå vid stor inre och yttre blödning. Symtom: matthet och slöhet blek hud, blåa läppar, kallsvettig snabb och flämtande andning, snabb och svag puls.

Så här hjälper man någon som är i chock:

- Lägg personen på rygg med benen högt om hen är vid medvetande.
- Lägg personen i stabilt sidoläge om hen är medvetslös.
- Låt personen få något varmt över och under sig.
- Gör så att personen får det lugnt omkring sig.
- Ge inte personen något att äta eller dricka, på grund av risken att få ner det i luftvägarna.



Lammhults Ridklubb

Lämna inte personen ensam.

Bilaga 3

Så reagerar människor vid kris (Källa SRF)

Oavsett om det handlar om en mindre eller större kris, går människan alltid igenom ett antal faser; chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas. Ju mindre berörda och desto mer förberedda vi är, desto snabbare går vi igenom faserna. Observera att även krisledningen går igenom faserna.

Chockfas

Reaktionerna är olika, från att stänga av helt och förneka att något har hänt till att gråta eller skrika hysteriskt, alternativt bli hyperaktiv. En person i chockfasen är mitt i krisen och har fullt upp med att försöka förstå vad som har hänt och är generellt sett inte mottaglig för någon kommunikation. Den som försöker kommunicera med en person i chockfas möts ofta av antingen kompakt tystnad, eller att den chockade pratar själv utan att lyssna.

Kommunikation i chockfasen:

- Lyssna utan att värdera
- Ställ inte för många frågor
- Begär inte att en person i chockfasen tar till sig dina budskap

Se till att personen i chock fångas upp av anhöriga och har ett stöd. Berätta för anhöriga om vad som har hänt. Informera alltid muntligt först, men ha alltid skriftlig information att lämna över. Informationen bör vara kort och svara på vad som har hänt och hur ni arbetar vidare för att få reda på varför det har hänt. Dokumentet bör också innehålla en tydlig hänvisning till när, var och hur den chockade kan

söka mer information, till exempel "i anslutning till hoppträningen nästa vecka inleder vi med att prata om det som hänt tillsammans med en kurator".

Reaktionsfas

I den här fasen händer mycket på kort tid. Ilska är en vanlig reaktion, liksom uppgivenhet. Under fasen upplever många vad som egentligen har hänt och minsta lilla påminnelse gör att hela känslor batteriet tar fart igen. Det är svårt att själv inse att man är i reaktionsfasen. Fasen pågår normalt ett par veckor, men kan uppgå till över ett år om det handlar om en förlust av en nära anhörig.



Lammhults Ridklubb

Vanliga tecken i reaktionsfasen:

- Leta syndabockar
- Mer ilska, frustration och irritation än normalt
- Säger saker som normalt inte borde ha sagts
- Försöker låtsas som om problemet inte fanns
- Störd sömn, matvanor, ont i huvudet, ont i magen

Kommunikation:

- Lyssna – och glöm. Du kan höra de mest hårresande historier
- Var inte för aktiv med kommunikation i reaktionsfasen
- Fatta inga avgörande beslut
- Mejla absolut inte för att ge din syn på saken. Mejl är en direkt skadlig kommunikationsväg i kris

Bearbetningsfas

Den här fasen är betydligt längre än de båda första och innebär att den som drabbats av en kris kan börja bli konstruktiv och blicka framåt. Samtidigt kan många konflikter skapas här, särskilt om några personer är kvar i reaktionsfasen.

Kommunikation:

- Diskutera vad som har hänt
- Inse att vissa fortfarande är kvar i reaktions- och/eller chockfasen och alltså inte tänker på
- samma sätt som du. Anpassa kommunikationen efter det.
- Erbjud samtalsstöd, men tvinga inte någon till det

Nyorienteringsfas

Den sista fasen handlar om att gå tillbaka till det normala. Den som har genomgått en större kris vet att erfarenheterna – både de positiva och negativa – i en kris sitter kvar länge. Samtidigt är de flesta så rationella att de efter en tid fokuserar på att blicka framåt och dra nytta av erfarenheterna. Hur tragisk en kris än är, upplever nästan alla att de är starkare efter krisen än före. I nyorienteringsfasen sker kommunikationen normalt igen. Därmed bör det finnas utrymme att diskutera det som har hänt.



Lammhults Ridklubb

Bilaga 4

Råd vid mediakontakter (källa SRF)

Då en olycka inträffat, stor eller liten, önskar ofta representanter för media komma i kontakt med de inblandade för att rapportera om händelsen. Journalister arbetar under tidspress och söker information oberoende av tid, plats och vad som inträffat.

Inför tävlingar och evenemang och vid ridskolan bör man alltid i förväg ha utsett en person som uttalar sig för media. Övriga, och framför allt de som varit inblandade i olyckan och deras anhöriga bör i minsta möjliga mån ha kontakten med media.

Som informationsansvarig tänk på att:

- Som talesperson måste du vara tillgänglig hela tiden för att informera
- Övriga i tävlingsledning, på ridskolan eller i stallet ska ha ditt telefonnummer och kunna hänvisa frågor till dig
- Bestäm vad du vill säga och vilket intryck du vill ge. Exakt vad har hänt och varför? Vilka säkra fakta finns det?
- Var ärlig och uttala dig bara om saker som du säkert vet. Spekulera aldrig. Håll dig till fakta även om du inte har särskilt mycket att berätta.
- Tveka inte att säga att du inte vet och varför, och be att få återkomma, om du inte kan svara.
- Huvudbudskapet ska vara det samma till alla, både internt och externt
- Hänvisa mer allmänna frågor till informationschefen på Svenska Ridsportförbundet
- Bestäm eventuellt ett nästa informationstillfälle och håll det
- Kom ihåg att det är polisens sak att informera anhöriga vid dödsfall och svåra olyckor. Skyll aldrig ifrån dig. Erkänn om du säkert vet, och det är helt uppenbart, att ett fel är begånget.
- Visa empati



Lammhults Ridklubb