

Storvreta Ponnyklubb hälsar Er alla, nya som gamla elever, välkomna till VT-2026!

VÅRTERMINEN

Vårterminen har 2 olika startveckor för att våra minsta ryttare inte ska frysa så mycket.

BLÅ grupp och uppåt startar 2/1 – 18/6 2026

Gröna grupper startar 6/2 – 18/6 2026

HÄSTARNA och FÄRGER

För att tillgängliggöra vår verksamhet så har våra mindre hästar en egen färg. Detta har den på namnskylt, informationsskylt, grimma och Grimskäft och schabrak. Utöver färgen så är grejerna märkta med namn. Vi vill göra er uppmärksamma på att vi har detta system så att ni tar rätt sak till rätt häst.

Våra större hästar har svart men med namnmärkning. Ta rätt sak till rätt häst.

VINTER och KALLT

Vårterminen startar under den kalla årstiden. Ridningen blir inte så rolig om man fryser så därför är det viktig att klä sig rätt.

Ha gärna 2 olika vantar att byta mellan

Ska du ha mössa under hjälmen ska den vara väldigt tunn annars skyddar inte hjälmen.

Skor/stövel utan gummi samt tjocka ullstrumpor.

Engångsvärmekuddar för fötter är superbra och billigt.

Långa kappor är bra i stallet men vi rider helst inte i kappor/ridkjolar. Vill man rida i det så ska det gå att fästa runt resp ben annars kommer instruktören att be dej ta bort kappan/kjolen.

SMITTSKYDD

Byt kläder om du vistas i olika stall!! Vircona/Sprita hjälm, väst, spö, handskar och dylikt.



Om HIPPOCRATES

Alla elevers målsman har en egen elevportal. Kontrollera er inloggning och att era uppgifter stämmer.

- Kontot ska stå på MÅLSMAN. Under "Familj" lägger ni till eleven.

- Här ser du alla dina fakturor och betalningar. Du kan även välja delbetalning.

- Avboka din lektion.

- Boka kurser och läger.

- Boka igenridning. Allt det du ser kan du boka igenridning i. Det är nivåstyrt.

- Du kan själv byta mail, lösen, adress m.m.

- Viktigt att era kontaktuppgifter i HC stämmer – annars kan vi inte nå er!



STALLVÄRDAR

Går du i TR-grupp och är 10 år eller äldre kan du bli stallvärd. En fast dag, varannan vecka i stallet där du och en kompis hjälper till under lektionstid och håller snyggt i stallet. Du lär dej, du är delaktig – du är viktig för klubben!

Om SPK

Storvreta Ponnyklubb är en ideell förening

Det är ni medlemmar som påverkar klubbens inriktning och årsplanering. SPK är medlem i Svenska ridsportförbundet.

SPK hyr anläggning och hästar från Solängen men har egen anställd personal på lektionerna. Ridskolechef är Elin Öhman. Ordförande i klubben är Åsa Hedlund.

Alla som rider på ridskolan, oavsett ålder, ska vara medlemmar i SPK.

330kr för barn/ungdom och 380kr för ridande vuxen.

Nytt år = ny medlemsavgift.

Medlemsavgift 2026 faktureras separat.

Hästarnas välfärd

I stallet är det **VIKTIGT** att ni läser den information som vissa hästar har vid sin plats. Det är för hästarnas väl och Er säkerhet! Vi vill även påminna er om att man **ENDAST** får vara 2 hos en ponny samtidigt!

OBS! Vi ser helst att en vuxen alltid medföljer under ridskoletider men vi har som krav att *alla* elever under 12 år och G1-nivå alltid ska ha en vuxen medföljare. Ska du vara i stallet och rida utan vuxen så ska du kunna göra dej redo för lektion på egen hand och kunna sitta upp. Vill du bara hänga i stallet så ska du ha koll på våra öppettider och följa våra stallregler.

Vi behöver dej!

SPK anordnar olika tävlingar för att få in pengar till klubben, men också för att skapa fler aktiviteter för era barn. DU behövs som funktionär! Anmäl intresse till: anmalan@storvretaponnyklubb.se

De flesta av våra ponnyer går på lösdrift, vilket betyder att de sover ute i hagen med sin flock och har tillgång till stor ligghall. Studier visar att man får friskare och sundare hästar då de får leva som en häst större delen av dygnet.

Vårt stall har i dagsläget inte plats för alla hästar inne samtidigt vilket innebär att de står på olika platser olika dagar och att de även byter plats under kvällen. Detta sköter personalen.

Det är **inte** tillåtet att mata eller ge godis!

Personal

Måndagar jobbar Natta och Elsa
Tisdagar jobbar Elsa och Helena
Onsdagar jobbar Natta och Elin
Torsdagar jobbar Elin och Natta
Fredagar jobbar Natta, Helena, Elsa
Lördagar JV Elin och Helena. Teori har Amanda
Lördagar OJV Elsa och Alice. Teori har Olivia
Söndagar JV har vi stjärngrupper med Olivia

Vad händer på ridskolan

Det händer väldigt mycket runt omkring våra veckovisa grupplektioner. För att ha koll på följ oss på instagram Storvreta_ponnyklubb eller klicka in på vår hemsida.

STORVRETAPONNYKLUBB.SE

SPK – pedagogisk ridundervisning från sagans värld till tävlingsbanan

STORVRETA PONNYKLUBB

Ridskolechef: Elin Öhman
Lena-Ängeby Soläng 42
743 91 STORVRETA
0706-31 55 70

info@stolvretaponnyklubb.se
INSTAGRAM @Storvreta_ponnyklubb
www.storvretaponnyklubb.se



RIDHUSREGLER

Olika ingångar:

Dörr på kortsida = besökare

Dörr på långsida = hästingång

Skjutporten hålls stängd under lektion.

- Personal öppnar/stänger hästingången.
- Rör dig lugnt och tyst i ridhuset.
- Inga hundar eller barnvagnar.
- Stör ej lektionen!

VISTAS DU I OLIKA STALL?

Tänk på att smitta, som kvarka, sprids via dina kläder, skor, hjälm, handskar, väst.

Förhindra att hästar blir sjuka genom att:

- Byta ridkläder. Tvätta allt i 60 grader.
- Sprita av hjälm, skor, väst.
- Tvätta händerna.

Följ dessa regler och rekommendationer så blir ditt besök hos oss lärorikt, säkert och roligt!

För en så säker ridskola och ridupplevelse som möjligt ber vi er att läsa följande:

DU har väl koll på vår MOBIL- och SOCIALA MEDIE-POLICY? Den hittar du i vår policybank på hemsidan. Bl.a. gäller samtycke innan ni publicerar bilder/videoer på varandra.

TILL OCH FRÅN STALLET

- **Kör sakta på vår väg!** Tänk på barn och djur. Du spar inte in någon tid de sista 100 metrarna om du är sen till din lektion.
- Ge anläggande bilar som ska svänga ner förtur. Använd mötesplatsen.
- Tänk på hur du parkerar! Ställ er tätt. Vid lektionsbyten ska det få plats med många bilar.
- Kom i tid till din ridlektion! Tänk på att det är andra som får vänta. Vid mer än fem minuters försening kommer vi tyvärr inte tillåta att ni får rida. Detta för att få en bra arbetsmiljö för våra hästar. 

KLÄDSEL

Hjälm är obligatoriskt och skall vara CE-märkt med standard VG1 01.040. Viktigt att hjälmen passar barnets huvud. En riktig ridhjälm är ett krav från ridtillfälle nr 3. ALLTID hjälm på i stallet!

- Byxor och skor med ordentlig sula och klack (minst 1 cm) skall alltid bäras vid ridning. Vi tillåter EJ ridning i fel sorts skor. Detta av säkerhetsskäl samt försäkringsfråga.
- Sätt upp långt hår i hästsvans så att du inte riskerar att fastna i något samt att du vid ridning inte ska behöva stryka bort hår från ögonen.
- Vi har lektion i alla väder. Vid regn är det bra att ha regnkläder. **Paraplyn** får stanna i bilen för att inte skrämma hästarna.
- Under den varma årstiden; skor med klack, ej tillåtet att rida i linne, shorts eller kjol. ALLA som vistas i stallet eller är med och leder häst ska ha riktiga skor och inte exempelvis sandaler.
- Under den kalla årstiden; tänk på att gummiridstövlar kyler så välj hellre vinterkängor med klack, ha fingervantar, bär ej halsduk eller långa snören som kan fastna, klä er varmt med olika lager då det blir kallt på hästryggen.

SÄKERHET

- Se över barnets/elevens försäkring så att den täcker ridning. Medlemmar i SPK har en bra försäkring genom sitt medlemskap, men bör komplettera med en egen.
- Barnvagnar, hundar och syskon får vistas vid uteridbanans kortsida mot parkeringen. Hundar ska vara kopplade och syskon får inte störa lektionerna. Är vuxen med får gående syskon såklart besöka stallet (med hjälm) under den vuxnes ansvar. HA ORDENTLIGA SKOR – gäller ALLA besökare i stallet!
- Du besöker hästarnas hem så visa hänsyn och stör dom inte i onödan!
- Mata aldrig hästar, stora som små! Framför allt inte hästar i hage.
- Klappa ej hästar i hage!

FÖRÄLDRABREV

Till alla fantastiska föräldrar som ger sitt barn chansen att få umgås och lära känna hästen. Tänk vad ni investerar i ert barns framtid. Du tar av din tid och din ekonomi men du kommer få igen det så mycket! En häst är ett fascinerande djur som trollbinder både stora och små men hästen lär även ut empati, ansvarhetskänsla och ledarskap.

Stallet och ridskolan är en inkluderande plats. Ett viktigt rum på så många vis. Det är en plats där vi möts, oavsett ålder, tro eller tillhörighet för vi har alla samma intresse – nämligen hästen! Här vill vi att det ska vara en stressfri zon och en Må-Bra-Zon. En plats för social samvaro och gemenskap, att hitta nya vänner och få växa och utvecklas.

Tillsammans med våra underbara ponnyer fyller vi den här platsen med kärlek och respekt för varandra och för hästen!

Här säger vi HEJ tillvarandra! Börja där så ska du se att du får så mycket tillbaka!

ATT BÖRJA RIDA i tidig ålder utvecklar barns motorik och balans, samt förmåga att ta instruktioner. Störvreta Ponnyklubb har trygga hästar, tydliga mål och en lekfull ridpedagogik, där vi låter barnen utvecklas och lära sig ridning och ett säkert hästhanterande.

Det kommer kanske en dag då man växer ur våra ponnyer ridmässigt, och det kan gå olika fort och bero på olika saker, men man är alltid välkommen att fortsätta vara medlem i föreningen och att delta på våra avsuttna aktiviteter. Eller delta med egen häst.



*"SPK – pedagogisk ridundervisning, från sagans
värld till tävlingsbanan"*



Storvreta Ponnyklubb – Detta är vi!

Vision:

SPK ska vara det självklara valet för familjer med hästintresserade barn och ungdomar som värdesätter pedagogisk ridundervisning på ponnyer anpassade för ändamålet. Vi vill att Du ska ha veckans bästa timme hos oss!

Mål:

- Att vidareutveckla den lekfulla pedagogiken som är grunden till ridskolan
- Att hålla hög kvalitet på våra instruktörer
- Att ha ponnyer som är väl anpassade för ändamålet
- Att vara nytänkande och erbjuda många olika typer av aktiviteter både uppsuttna och avsuttna
- Att erbjuda en bredd för barn och ungdomar som vill vidareutvecklas inom ridsporten genom träningsgrupper, specialgrupper och fodervärdssystem.
- Att erbjuda en meningsfull fritid för barn och ungdomar och deras familjer.
- Att vara representerade i lagtävlingar och jobba för god sammanhållning bland våra medlemmar med tävlingslicens.

Verksamhetsidé:

SPK ska bedriva en ridskola med innovativ ridpedagogik, från sagans värld till tävlingsbanan.

SPK ska erbjuda en bredd på aktiviteter för att tillmötesgå alla olika medlemmar.

Vår värdegrund:

Som medlem och elev/förälder till elev är det viktigt att du känner till vår värdegrund.

- Vi tar ansvar för våra hästar/ponnyer.
- Vi har alltid hästens välfärd i centrum.
- Vi respekterar alla och lever som vi lär.
- Vi ska aktivt arbeta för en god sammanhållning i klubben där vi känner glädje, trygghet och gemenskap med varandra.
- Vår glädje och engagemang för hästar och medmänniskor är vår drivkraft.
- Vi är bäst tillsammans!
- Alla ska känna sig välkomna till oss!
- Alla ska ges förutsättningar för att lyckas

Vad ska jag göra som förälder?

Du är delaktig!

På lektioner och i stallet är du, eller någon annan vuxen alltid med till dess att barnet är minst 12 år och minst G1-nivå. Vill ditt barn vara själv på ridskolan innan 12 år så finns det möjlighet. Läs mer om det nedan.

Du är med i stallet och lär dej ihop med barnet eller så kan du redan och kan då stötta ditt barn ännu mer. I takt med att barnet växer och utvecklas uppmuntrar vi att barnen ska göra mer och mer själv. Men du fortsätter att vara med och stötta så länge det behövs.

På själva ridlektionen är du med och leder så länge som det behövs och vi kommer, tillsammans med instruktören att succesivt koppla bort mer och mer till dess att du kan sitta på läktaren och titta.

Vi är övertygade om att en bra lärprocess kräver lugn och trygghet och därför jobbar vi på detta sätt. Man behöver inte vara hästkunnig för att klara av att leda våra ponnyer. Bara du är lyhörd och själv vill lära dej.

Det viktiga i detta är att du som vuxen kommer ihåg att det är vi instruktörer som lär barnet rida och du är med och stöttar. Vill du eller ditt barn att du pratar och påminner så gör ni det utan att det stör övriga ridande. När barnet är moget att rida mer själva så är du tyst och låter instruktören leda lektionen. Dvs du ropar inte till ditt barn på avstånd. Ha gärna en öppen dialog med oss om ditt barn behöver extra stöd eller om vi ska tänka på nåt speciellt.

Vi har inga obligatoriska jobb- eller kioskdagar som det kan finnas i andra föreningar. Utan vi vill att du kommer av fri vilja tex när vi har tävlingar eller fixardagar. Vi är ett roligt gäng och nya familjer är varmt välkomna!

Hur utvecklas mitt barn på ridskolan?

Många föräldrar vill ha snabba resultat och utmaningar till sitt barn. Det funkar inte så i ridningen. Ridningen är mycket mer än det! Här krävs tålamod och tid. Du får aldrig glömma bort att hästen är ett flockdjur med flyktbeteende och väger drygt 6gångr mer än ryttarens vikt. Därför är det viktigt med rutiner, säkerhetstänk och tid.

Hos oss startar man i **grundgrupp** som delas in i grön (förskoleåldern) och blå (skolåldern). Man rider olika länge i dessa grundgrupper beroende på ålder, personlig utveckling och familjetidspussel.

Man går sen vidare till röd grupp och får här längre riddtid samt hellektionsteori. Man ska kunna borsta, sadla och tränsa på egen hand utan personalhjälp.

Därefter är man mogen att börja testa galopp och då går man i **galoppgrupp** som delas in i 5 olika nivåer och det är instruktören som avgör när gruppen är redo att ta klivet till nästa nivå. Alla ska få utvecklas i sin takt och ibland händer det att enskilda elever byter nivå tidigare än andra.

Träningsgrupp ger möjligheten att rida mer än 1g/vecka.

Om ni tänker er en annan sport så är det oftast träningar flera gånger i veckan. Därför har vi TR-grupper som går varannan vecka för elever som är minst 12 år och går i minst Galopp1 och vill rida mer.

Specialgrupper är ungdomsgrupper med färre antal elever.

Tänk på!

Ridning är svårt och måste få ta tid. Mycket är upprepningar för att det sedan ska kunna komma automatiskt i ridningen. Stress, press och tvång vinner varken ryttare eller häst på. Ibland kanske nivån på gruppen verkar för låg för någon enskild elev, men det är inte bara nivån på det som lärs ut som avgör om en elev trivs och känner sig trygg i situationen, det är andra saker också, till exempel kompisarna i gruppen. Mycket i vårt moderna samhälle ska gå snabbt, men det gäller inte i hästvärlden och framförallt inte under ridning och inläring. Där behövs det tid. Ridning måste få ta tid! Utan att för den skull bli tråkig.

De framgångsrika ryttarna vi ser idag har alla det gemensamt att de har lagt ner massor av tid på ridningen. Fast det spelar ingen roll om du vill tävla eller inte, hästen struntar i vilket, den vill bara ha vårt tålamod, kärlek och kunskap.

Utvecklingsgrupp Är ett steg mot att ansöka till Academy Basic. Här vill vi att elever och föräldrar får en inblick i att träna och tävla. Vi vill se engagemang som tex vara funktionär på våra tävlingar, vara stallvärd eller annat i syfte att lära sig mer. Det är frivilligt såklart.

Academy Basic är från 12år och där man rider ordinarie grupp och TR grupp utöver att delta i Academy Basic. Här tränar man med en och samma häst en hel termin och man åker på DM för ridskoleekpage.

Vuxengrupper finns också men dessa har en längd och viktgräns samt att vi ej tar emot nybörjare. Vi har ingen direkt hoppning i våra vuxengrupper.

KLÄDSEL på elev och förälder:

Du kan läsa mer om klädsel på vår hemsida men vi vill ta upp några viktiga saker:

Skor på fötterna! Även på den vuxne. Kom inte i sandaler, högklackat eller tofflor

Hjälms på huvudet på alla under 18 år som besöker vårt stall

Kläder efter väder! Vi har ett ridhus men är gärna ute i skogen eller på ridbanan eller på ängen oavsett väder. Inga paraply!

Kall årstid:

Mössa under hjälmen är inte att rekommendera eftersom hjälmen måste sitta nära, och på hela huvudet för att skydda. Införskaffa en tunn mössa som inte lyfter upp hjälmen.

Vantar behövs när det är kallt. För mindre barn funkar det fint med tumvantar men för större barn som rider själva behöver man ha handskar.

Tänk på vad du har på fötterna. Det blir oftast jättekallt om tårna när man rider. Ha ullstrumpor och ha riktiga vinterridskor eller vinterkängor med klack. Ha ej gummiridstövlar!

Varmare årstid:

Vi rider alltid i långbyxor och en tröja som täcker axlarna. Inget annat är tillåtet

Vi rider alltid i skor/stövel med markerad klack.

ATT VARA SJÄLV I STALLET? När och hur?

Det är klart att man vill vara mycket och ofta i stallet. Det är otroligt utvecklade för kunskap, ansvarhetskänsla och tillhörighetskänsla.

Men vi är en ridskola med många yngre barn och därför har vi styrt möjligheten att vara i stallet på egen hand utan vuxna på följande sätt:

FRITIDS – genom Upplands distrikt har vi en fritidsledare på plats vissa dagar. Under dessa tider är alla välkomna att vara i stallet om man är från 7år. Man måste anmäla sig på plats till fritidsledaren och man har en rosa väst på sig. För dagar och tider – se anslag

STALLKOMPISAR – varannan söndag. Se anslag.

STALLVÄRDAR – Går i Tr-grupp och är minst 10år. Dessa har lite mer ansvar och hjälper elever i stallet samt hjälper personalen med hästarna i viss utsträckning. Stallvärdarna bestäms varje termin ihop med personal.

ÖVRIG TID att kunna vara i stallet utan vuxen är om man är minst 12 år och går i minst G1-nivå. Då kan man vara i stallet under våra ordinarie öppettider. Man ska ha god kunskap om vår värdegrund och våra säkerhetsrutiner samt följa dom och vår mobilpolicy.

POLICY-BANK hittar du på hemsidan

Tillsammans är vi starka!

www.storvretaponnyklubb.se