Välkommen till Uppsala Ponnyklubb

Nedan finns viktig information för dig som medlem. Vi ber dig läsa igenom informationen noggrant även om det är mycket text så att du vet vad som gäller för dig som medlem i UPK.

Du som ej rider på ridskolan utan är medlem med egen häst hittar mer info i slutet av denna text och kan bortse från text som gäller lektionsridning.

Du som medlem, elev och målsman ska läsa och följa vår värdegrund, våra ledstjärnor samt våra policydokument. De finns att läsa på hemsidan samt i korridoren under cafeterian. Ni hittar alltid fortlöpande information om kurser, läger, klubbtävlingar, lovaktiviteter på stora anslagstavlan mitt i stallet, via vår hemsida www.uppsalaponnyklubb.se . Bli gärna vän med oss på Facebook och Instagram så får du alltid veta senaste nytt. Även vår Ungdomssektion har egna sidor på Facebook och Instagram.

Vi lägger också in en del Nyheter på Hippocrates som du då ser varje gång du loggar in i din elevportal.

Utöver det gör vi regelbundna grupputskick till alla våra medlemmar via den mejladress ni har på kontot i Hippocrates. Se till att uppdatera din mejladress och mobilnummer om du byter samt ändra din adress om du flyttar.

Ridavgift/Betalningar

Ridavgiften faktureras via e-post. Vill du ha pappersfaktura så kan du själv klicka i den rutan via din elevportal, under inställningar.

Inbetalning ska alltid ske till bankgiro 798-7365; UPK

Ange alltid OCR-nummer vid betalning, ingen övrig info behövs. Viktigt att du gör en inbetalning för respektive faktura och inte ”klumpar ihop” flera fakturor på en inbetalning.

I samband med betalningspåminnelse tillkommer en avgift om 100 kronor per påminnelsefaktura.

Du ser din ekonomi och dina fakturor via din elevportal.

Medlemsavgiften är obligatorisk I medlemsavgiften ingår medlemskap i Upplands Ridsportförbund, Svenska Ridsportförbundet samt gruppförsäkring via SvRF i Folksam, Medlemsavgiften är obligatorisk då UPK är anslutna till SvRF med den trygghet det innebär för dig som elev och medlem. För ett heltäckande skydd vid all ridning och handhavande av häst rekommenderar vi ändå att du tecknar en egen olycksfallsförsäkring som täcker detta. Läs mer via www.ridsport.se www.ridsport.se/uppland

Medlemsavgiften betalas en gång per kalenderår. Medlemsavgiften faktureras separat.

Anmälan terminer

Inbjudan för nästa termin skickas ut via elevportalen. När du tackat JA till inbjudan till nästa termin via din elevportal så har du bokat din plats för nästkommande termin.

När du tackat ja skickas en faktura på bokningsavgiften 500 kronor, den måste du alltid betala även fast du avbokar platsen enligt våra avbokningsregler.

Kursavgifter och betalningsdatum för terminerna hittar du på vår hemsida under fliken Ridskola.
Vill du delbetala resterande kursavgift så kan du själv aktivera delbetalning i Hippocrates. Du som medlem måste aktivera delbetalning i elevportalen från start, innan du tackar ja till inbjudan, det går ej att ändra när fakturan är skickad. Det gör du under inställningar.

Vid delbetalning så kommer resterande kursavgift att delas upp på 3 stycken fakturor.

Har du fakturor som är förfallna med mer än 30 dagar så spärras du från att anmäla till fler aktiviteter tills fakturan är reglerad.

Kom ihåg att du alltid kan kontakta oss om du vill delbetala din faktura eller flytta fram betalningsdatumet.

Det är bara de elever som har tackat JA till inbjudan i tid som är garanterade en plats till kommande termin.

Så långt det är möjligt behåller man sin ridtid/dag/instruktör men UPK förbehåller sig rätten att vid behov splittra en grupp för att lämna plats att starta nybörjargrupper/grupp på annan nivå alternativt för att få en jämn arbetsbelastning för våra skolhästar. Vi kontaktar de elever som detta berör via mejl så snart som möjligt med erbjudande om andra dagar/tider.

Det kan också komma att bli ridlärarbyten såväl under terminen som vid terminsbytena även om vi så långt det går försöker ha samma instruktörer hela terminen och även kommande terminer.

Dock är vi en arbetsplats och arbetsgivare och som på alla andra arbetsplatser så behöver vi ibland göra schemaändringar för vår personal av olika anledningar samt att även vi ibland har personal som väljer att sluta/byta karriär/är föräldrarlediga/studielediga/sjukskrivna etc
Det gör att UPK förbehåller sig rätten att byta ridlärare såväl under innevarande termin som till kommande termin.

Du som rider mer än en gång/vecka skall tacka JA till alla grupper du vill fortsätta i och därmed betala in en bokningsavgift/ridtillfälle.

Du som önskar byta tid skall tacka ja till inbjudan i elevportalen för att bekräfta att du vill boka en plats inför kommande termin. Önskar du byta tid mejlar du på upk@uppsalaponnyklubb.se när inbjudan är utskickad. Vi återkommer till dig med information om ett ev. tidsbyte. Byten kan endast ske i mån av lediga platser och det är inget vi kan garantera att man får göra, även om vi såklart gör vårt bästa för att lösa det.

OBS! Du som står på kö för tidsbyte ska göra en ny intresseanmälan för byte inför varje termin.

Turordning för tids/gruppbyte (se all info på hemsidan). UPK förbehåller sig rätten att göra undantag från reglerna när det behövs och krävs.
1 De elever vars grupp upphör/splittras för att lämna plats åt nybörjargrupper.
2 De elever som önskat byta grupp och tackat ja till inbjudan för sin nuvarande grupp i tid alt elev där ridläraren meddelat att elev behöver nivåbyte och eleven har tackat Ja till inbjudan för sin nuvarande grupp i tid.
3 De elever som står på kö för att rida 1 gång till i veckan och har tackat ja till inbjudan för sin nuvarande grupp i tid.
4 De elever som står på kö för byte och valt att ej tacka ja till inbjudan.
5 Nya elever som står på kö

Vill du rida en gång till i veckan?
Mejla till oss på upk@uppsalaponnyklubb.se Vi hör av oss till dig när vi vet var vi har lediga platser. Ange önskemål på dagar och grupper.

Avanmälan av plats! När du har tackat ja till inbjudan så har du bokat en plats, om du avbokar din plats efter detta får du ej tillbaka bokningsavgiften, oavsett anledning till avbokning. Din avbokning skall ske via upk@uppsalaponnyklubb.se senast 30 dagar före terminsstarten. Vilka datum terminerna börjar anges i betalningsinformationen som du hittar på hemsidan.
Vid senare avanmälan så är du betalningsskyldig för hela terminen, detta gäller oavsett anledning för avanmälan. Du har möjlighet att själv sälja din plats, se nedan.

Sälja sin plats – gäller ordinarie terminsgrupp

Man har möjlighet att själv sälja sin plats på ridningen om man kommer vara borta minst 5 lektioner eller fler i rad. Man får ej sälja/överlåta enstaka lektioner till annan elev.
Den som köper platsen skall vara medlem och rida på samma nivå eller högre. Ni kontaktar oss på kontoret när bytet är klart så vi kan ändra i Hippocrates. Om ni väljer att byta person i Hippocrates när platsen är såld så fakturerar vi en administrationsavgift om 200 kronor.

Igenridning

Avbokning skall ske senast *kl 08 00 samma dag din lektion är via Hippocrates* för att det ska vara en giltig avbokning för igenridning. Man kan avboka senare för att en annan elev möjlighet att rida igen.

Igenridning sker endast i mån av plats, där annan elev har avbokat sin lektion.
Vi garanterar inte att det finns plats att rida igen avbokade lektioner.
Man får rida igen på samma nivå eller lägre.
Igenridning kan endast ske under innevarande termin och är personlig, den får ej säljas eller överlåtas till annan person.
Dressyrgrupp rider igen på dressyrgrupp, Siffergrupp rider igen på samma nivå eller lägre.
Juniorer rider igen på juniorgrupp, seniorer rider igen på seniorgrupp.
Bokning av igenridning skall ske senast *klockan 15 00 samma dag du vill rida igen.*
All avbokning samt bokning av igenridning sköter du som elev själv via Hippocrates, det går ej att avboka/boka via mejl eller med din instruktör.
Avbokad tid går ej att ångra.
Bokad igenridning går ej att ångra eller omboka, den räknas som förbrukad även om den inte utnyttjas.
UPK förbehåller sig rätten att stänga vissa datum för igenridning, exvis vid
-Terminsstart
-Skollov
-Sjukdom/skador på flertalet skolhästar samtidigt
-Andra yttre omständigheter som vi i föreningen ej kan råda över, exvis utbrott av epidemi och pandemi.
-Skador på anläggning, ridhus, utebanor etc som gör att gruppernas storlek behöver begränsas.
- Eller andra omständigheter som gör att vi i personalen och styrelsen anser gör det nödvändigt att stänga igenridningen.

Vid igenridning i grupp om max 6 elever tillkommer en avgift enligt gällande prislista för terminen, om du själv rider i grupp om 9 elever, denna avgift betalar du via Swish i samband med lektionen, visa kvittot för instruktören.

Igenridning är ingen självklarhet på dagens ridskolor. UPK är en av få ridskolor i Uppland som fortfarande tillhandahåller den servicen.

Anmälan extra verksamhet

Anmälan till kurser och läger på sportlov, påsklov, sommarlov, höstlov, jullov mm är bindande om du ej avbokar platsen det datum kursinbjudan anger, vid senare avanmälan så är du betalningsansvarig för kursen/lägret.

All avanmälan till bokad kurs/läger sker via upk@uppsalaponnyklubb.se

Lektionstid

En lektion är 60 minuter varav ca 45 minuter är ridning. Upprop, iordningsställande av häst och uppsittning brukar ta ca 15 minuter. Här vill vi poängtera vikten av att alla elever lär sig såväl att göra i ordning hästen före ridning, dvs borsta, kratsa hovar, sadla, tränsa osv. Samt att efter lektionen själv kunna sadla av, tränsa av, borsta och kratsa hovarna.

Det är en stor del av vår sport att vi har ett ansvar att kunna ta hand om och sköta om våra hästar. Det gör att ridningen kommer kunna bli kortare de första terminerna då det tar längre tid att göra i ordning hästarna när man inte ridit så länge.

Man får gärna komma i god tid före sin lektion för att hinna med i lugn och ro att pyssla med den häst man ska rida. På så vis blir det inte stressigt för vare sig dig som elev eller för våra hästar. En stor del av vår sport är att umgås med våra fina hästar, så se till att ta dig god tid att umgås och pyssla med dem – både för hästarnas men även för din skull!

Nybörjargruppernas 2 första lektioner består enbart av teori och här vill vi att även föräldrarna är med och lär sig. Vi vill också att ni föräldrar är på plats när era barn rider, framför allt de första terminerna för att kunna hjälpa till att göra i ordning hästarna samt till en början eventuellt hjälpa till att leda i manegen. Det krävs ingen förkunskap för detta utan vi lär er det ni behöver kunna.

Första terminerna för elever i början av sin ryttarkarriär kommer den uppsuttna tiden variera då det behöver få ta tid i stallet att lära sig sköta om och göra i ordning sin häst inför ridning.

Vi försöker även att ha några skötare på plats som hjälper till de första två terminerna men det kan vara olika hur många vi har att tillgå beroende på dag, tid och skola.

Här är det bra att ni föräldrar finns tillgängliga och hjälper till före och efter lektionerna i stallet samt vid uppsittning, ibland vill även instruktören ha ett par föräldrar till hjälp i manegen. VI lär er det ni behöver kunna!

Vi vill också uppmana er föräldrar till att ge era barn tid att lära sig själva att göra i ordning hästarna i stallet. Det är en stor del av vår sport och även om det kan ta lite tid i början, som gör att själva ridningen blir lite kortare så kommer det ge era barn kunskap och trygghet och en bra grund för framtiden.

Hästar

Vi har hästbyte var tredje vecka, och grundtanken är att man rider samma häst 3 lektioner i rad varav två är dressyrlektioner och en lektion är hoppning. Alla grupper har också Working Equitation ett par lektioner per termin. Några grupper rider enbart Dressyr alt Dressyr + WE.

Det är dock långt ifrån säkert att man får rida samma häst 3 lektioner i rad utan man får vara beredd att rida på olika hästar under denna 3-veckors period. Man kan alltså inte förvänta sig att rida samma häst 3 lektioner i rad.

Vi har ca 600 elever och ca 40 hästar och ponnyer – så det är ett stort pussel att planera hästarnas arbetstid. Vi sätter alltid hästarna i första rummet – det går före elevens önskan om att rida samma häst.

Vi förutsätter att alla våra medlemmar förstår och ställer upp på att hästarna ska ha den bästa arbetsmiljön hos oss på UPK!

När vi planerar hästarna gångtider för kommande veckor så tar vi hänsyn till många parametrar.

Det är också så att ibland har vi hästar som behöver vila, jobba färre lektioner, har tappat en sko osv som gör att vi behöver möblera om i hästlistan. Vi tar också hänsyn till vilka elever som rider på dagens/kvällens lektioner och vilka hästar som passar varje elev och grupp bäst.

Här har ridlärarna fullt mandat att fördela hästarna inom gruppen och till respektive elev.

Övrig utrustning:

-Mjuka byxor utan skarpa sömmar (förhindrar skavsår)
-Tröjor och jackor skall vara utan luva av säkerhetsskäl.
-Vi rekommenderar långärmad tröja, men det är ok med t-shirt när det är varmt, dock med en ärm som går ned ordentligt. Linne eller korta ”magtröjor” får man ej rida i.
- Långt hår skall vara uppsatt, dock utan hårspännen under hjälmen.
- Egen ridhjälm, godkänd enligt konsumentverkets riktlinjer- vi lånar ej ut hjälm för ridning!
- vi har enstaka hjälmar som exvis småsyskon kan låna när de är med i stallet.
- Stövlar med klack alt kängor med klack, ca 1,5 cm – är obligatoriskt. Stövlar rekommenderas. Till ridskor finns det stövelskaft att köpa.

From höstterminen 2026 får ridbyxor ej vara helskodda med silikonpluppar då det tyvärr förstör sadlarna. Det går bra med knäskodda ridbyxor och även ridbyxor som har vissa ”linjer” med silikon i rumppartiet.

-Säkerhetsväst har vi inget krav på att man som elev skall använda. Däremot så rekommenderar vi att man köper en säkerhetsväst när man vet att man vill fortsätta med ridningen. Säkerhetsväst är obligatoriskt på tävling tom det år man fyller 19 och det är bra om man vänjer sig vid västen från början. Även här rekommenderar vi att man besöker en ridsportaffär så man får hjälp att välja rätt modell för sin kroppstyp mm.

-Vi vill också göra er uppmärksamma på att det är klokt att märka sin ridutrustning då många har liknande hjälmar och västar. Det blir mycket lättare då om man glömmer exvis sin ridhjälm i stallet att man får tillbaka rätt hjälm.

Stallregler och hästhantering

Som medlem och elev på Uppsala Ponnyklubb så förbinder man sig att följa uppsatta regler gällande skötsel och handhavande av våra skolhästar. Detta för att skapa en bra stallmiljö och arbetsmiljö för våra skolhästar, vilket i slutändan ger bra skolhästar för dig som elev att sköta om och rida på.

- Vid all skötsel av hästar skall dessa vara uppbundna med grimskaft och säkerhetsknut.
- Vi rekommenderar att våra elever har ridhjälmen på sig även i stallet och vid skötsel och kontakt med hästarna. När det gäller att hjälpa till att ta in och ut hästar från hagarna så måste alla under 18 år bära ridhjälm.
- Respektera eventuella lappar på boxar/spiltor, vissa hästar ska göras iordning av ridlärare.
- Grimman ska läggas i krubban alt hängas på boxdörren innan man går in i ridhuset med hästen.
- Barnvagnar, rullstolar, rullatorer odyl får inte finnas i stallet, på läktaren eller lämnade utanför stallet i närheten av anläggningen. Lämplig placering av dessa är i anslutning till handikapprampen vid stora entren inomhus. Utomhus är det vid skottkärreskjulet vid stallplanen.
- Hundar får inte vistas inomhus. Utomhus skall hunden hållas kopplad och under uppsikt samt på avstånd från hästarna.
- Mobiltelefon skall vara avstängd då du vistas i stallet och på läktaren. Läs och följ vår mobilpolicy!
- Föräldrar, syskon och övriga ombeds att sitta ner på läktaren/vid ridbanorna för att inte störa lektionen/skrämma hästarna.
- Instruktören öppnar ridhusdörren vid lektionsbytena, är dörren stängd väntar man utanför.
- Man får inte springa i stallet, runt anläggning, hagar, ridbanor.
- Tänk på att ni besöker hästarna i deras hem, de vill ha lugn och ro, så gå lugnt, tala ”lagom högt” och besök bara de hästarna som du ska rida, borsta eller pyssla med.
- Vi är en rökfri anläggning vilket innebär att all rökning är förbjudet i och i anslutning till ridanläggningen.
- Måsta man röka är anvisad plats bilparkeringen, och vi förutsätter att man inte slänger fimpen på marken.
- På stora bilparkeringen är också vår återsamlingsplats vid exvis brand eller annan stor olycka.
- Cyklar odyl skall ställas på cykelparkeringen vid stora bilparkeringen.

Nivåindelning ridlektioner

När det gäller ridundervisningen på UPK så jobbar vi alla utifrån vissa kriterier för att skapa en bra miljö för hästar, personal, elever och besökare.

Säkerhet – för hästar och människor, såväl i stallet som i manegen.

Hästvälfärd – våra skolhästars bästa kommer alltid i första rummet. Det innebär att vår undervisning utgår från att alla hästar ska ha ”roligt på jobbet” och vara nöjda efter varje ridlektion. Vi anpassar vilka ryttare som rider på vilka hästar samt vilka övningar vi gör på lektionerna.

Utbildning – befästa kunskaper och lära sig nya saker i rätt turordning för bästa utveckling

Kvalité – vår utbildningstrappa och gruppindelning säkerställer kvalitén och likriktningen i vår undervisning

Trygghet – såväl ridlärare, hästar, elever och målsmän skall känna sig trygga med undervisningen och miljön i stallet, ridhuset och på anläggningen i stort

Nivåbyte – sker när eleven/gruppen har befäst sina kunskaper på nuvarande steg och därmed är redo för nya kunskaper på ett säkert och utvecklande sätt för häst och ryttare

I första hand så flyttar vi upp hela gruppen. En del elever rider flera lektioner i veckan hos oss på UPK, eller rider även på egen häst, medryttarhäst eller på annan ridskola. Då utvecklas man oftast fortare än gruppen och i dessa fall kan då eleven flyttas upp någon nivå fortare än resten av gruppen. Detta sker då i dialog mellan ridlärare/elev-målsman.

Alla ryttare/elever utvecklas när man rider i grupp även om inte alla elever kan ”exakt lika mycket” – här har våra ridlärare utbildning, erfarenhet och kompetens att anpassa hästar, övningar, instruktioner så att alla elever i gruppen utvecklas.

TACK för att du som elev/förälder har förtroende för att våra ridlärare alltid jobbar för att skapa bästa förutsättningar för samtliga elever och hästar vid varje ridlektion.

TACK också för att du har förståelse för att hästar är ”levande ting” vilket gör att våra ridlärare alltid behöver läsa av hästarna vid varje lektion och utifrån det göra eventuella justeringar av dagens övning. Vi ser också till att hela tiden fördela hästarna mellan eleverna så att vi får rätt häst till rätt ryttare och rätt ryttare till rätt häst.

Nivå 1 – nybörjare, här rider man 1 termin
Nivå 2 – här rider man 2 terminer
Nivå 3 och uppåt – här rider man 2 -3 -4 terminer per nivå – ju högre nivå, ju fler terminer

Skulle man flytta upp en nivå varje termin så skulle man ju vara ”klar” och uppe på högsta nivån efter 5 år 😉 och efter 5 år är man fortfarande i starten på sin ryttarkarriär och har massor kvar att lära sig. Ridning tar tid att lära sig och det är viktigt att ”skynda långsamt”, inte minst ur säkerhetssynpunkt men också för att befästa kunskapen ordentligt så man får en bra grund att utgå ifrån.

Det är också mer än själva ridningen som skall klaras av för de olika stegen innan man är redo att ”flytta upp”. Exempelvis att själv kunna borsta, kratsa hovarna, tränsa, sadla sin häst före/efter ridlektionen. Att kunna spänna sadelgjorden och sitta upp själv, att själv kunna ändra till rätt stigläderlängd när du sitter till häst osv

Att kunna och vilja rida olika typer av hästar är en annan sak som vägs in. På de lägre nivåerna går våra mest erfarna, trygga hästar med. När man sen avancerar uppåt i nivåerna så slussas successivt andra hästar in, hästar som inte varit här lika länge, som kanske är lite piggare och som kräver ryttare som kommit lite längre i sin utbildning. Det är ett sätt att utvecklas som ryttare som är viktigt men

det kräver också att man är redo för det – annars ökar risken för olyckor och att man som ryttare blir skrämd och att hästen blir osäker i sitt arbete.

VIKTIGT att komma ihåg och förstå är att även om man rider på samma nivå under flera terminer så utvecklas man och lär sig nya saker, det finns en långsiktig plan som bygger på utbildning och beprövad erfarenhet.

VIKTIGT att komma ihåg är också att det är naturligt och nödvändigt med platåer där det känns som att man står stilla i sin utveckling. Under platåerna så befäster vi kunskapen för att därefter vara redo att komma vidare. Det är också naturligt och normalt att ibland känna att man går bakåt i sin utveckling, det ingår i all inlärning och i all idrott.

ÖKAD TRÄNINGSDOS – i all sport så krävs det att man ibland ökar sin träningsdos för att komma vidare. Här har vi full förståelse för att det kanske av bla ekonomiska skäl inte finns möjlighet att rida 2,3,4 lektioner per vecka men då kan man i stället exvis göra följande för att utvecklas:

-Komma ut till stallet även när man inte rider för att titta när andra rider – otroligt nyttigt och lärorikt
-Komma ut till stallet och umgås/sköta om hästarna – viktigt att lära sig läsa hästar, hantera hästar, -umgås med hästar – det utvecklar dig som ryttare
-Bli skötare på en lektionshäst
-Delta på våra avsuttna teoritillfällen, föreläsningar mm
-Delta på skollovens läger och kurser
-Boka Elevens val, Drop-In lektioner etc
-Delta på klubbtävlingar (öppet för alla från nivå 3 och uppåt)
-Läsa bra litteratur om hästar, ridlära mm
-Läsa hästkunskapssajten på SvRFs hemsida och göra deras kunskapstest om hästar och ridning

Du kan alltid prata med din ridlärare om du har frågor av olika slag alternativt mejlar du oss på kontoret.

Medlem med egen häst

Du hittar information om lagtävlan, träningar mm på vår hemsida.

Kom ihåg vår verksamhet på lov samt
klubbtävlingar, Pay and Jumper och liknande är öppet för dig som medlem att anmäla dig till.

Du är såklart också välkommen att delta i vår ordinarie lektionsverksamhet med din egna häst (from nivå 6) eller rida på skolhäst på ridlektioner för att få rida på olika hästar.

När du löser licens och tävlar för UPK så representerar du UPK
på tävlingsplatsen uppsuttet så väl som avsuttet såväl som ryttare som målsman.

Vi välkomnar ryttare inom alla discipliner och vi försöker också delta med lag i de allsvenskor vi har medlemmar som önskar delta i. Lagtävlingar är något vi prioriterar då vi ser vilken härlig gemenskap det skapar bland våra tävlande medlemmar.

Som medlem och målsman vill vi att du läser och följer vår värdegrund, ledstjärnor och policys som finns på hemsidan.

Läs gärna mer på vår hemsida och lagpolicy, ridning med egen häst på anläggningen, tävlingsterminen mm

Har ni frågor eller funderingar är ni alltid välkomna att kontakta oss på kontoret via mejl upk@uppsalaponnyklubb.se alt 018 317103, enklast att nå oss är dock via mejl. Vi svarar på mejl under kontorstid, vardagar.

Välkommen till Uppsala Ponnyklubb!