



Välkommen som medlem och elev hos Uppsala Ponyklubb (UPK)

Höstterminen börjar måndagen den 7 augusti och slutar söndagen den 17 december, vilket är 19 ridtillfällen.

Mer om anmälan och avanmälan finns att läsa i prislistan. Frågor kan ställas via mejl upk@telia.com

Uppsala Ponyklubbs organisation och verksamhet

Här kommer en kort sammanfattning av Uppsala Ponyklubbs organisation och verksamhet.

Mer info finns på vår hemsida www.upsalaponnyklubb.se

UPK bildades 1971 och vi är anslutna till Svenska Ridsportförbundet. UPK bedriver sedan 1987 Uppsalas största ridskoleverksamhet och vi är även en aktiv klubb på tävlingssidan. UPK är en ideell förening med en ideell styrelse som har det övergripande ansvaret över budget, verksamheten och större investeringar. Föreningen äger stall, ridhus, hästar och övriga inventarier. Marken har vi på långtidsarrende från Uppsala Kommun.

För planering och drift av verksamheten så har vi en personalgrupp om drygt 8 heltidstjänster om vi räknar ihop all arbetstid. Det är fördelat på 1 heltidsanställd Ridskolechef, 1 fastighetsskötare, 4 stycken ridlärare på ca 75-80% tjänst som även ansvarar för hästar och stall. Utöver detta har vi timanställda ridlärare, helgpersone, semestervikarier mm. Självklart följer vi kollektivavtal för all vår personal.

Våra ridlärare är i åldern ca 18 – 60 år och de flesta av oss har även egen ridskolebakgrund och är "uppväxta" på ridskola vilket skapar bra kvalitet på undervisningen då vi själva varit ridskoleelever.

Våra ridlärare har också genomgått flertalet olika utbildningar inom Svenska Ridsportförbundet.

Vi har ca 650-700 medlemmar, såväl medlemmar som rider i lektionsverksamheten men också många medlemmar som har egen häst och väljer att tävla för UPK.

UPK äger ca 40 ponnyer och hästar som arbetar i ridskoleverksamheten. Alla hästarna är speciellt utvalda för att passa som lektionshästar och de vidareutbildas och lär sig jobbet av våra ridlärare och träningselever. Vi vågar säga att vi har snälla och välutbildade skolhästar som är roliga och utvecklande att rida på.



Lektionsverksamheten

Man anmäler sig terminsvis, höstterminen är 19 lektioner och vårterminen har 22 lektioner.

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 iordning 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 kan bli kortare de första terminerna då det tar längre tid att göra iordning hästarna när man inte rider så länge. Man får också gärna komma i god tid före sin lektion för att hinna med i lugn och ro att pyssla med den häst man ska rida.

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

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.

Man rider oftast samma häst tre lektioner i rad, varav två är dressyrlektioner och en lektion är hoppning.

Ridskolan har i dagsläget ca 600 elever per vecka. Våra elever är i åldrarna 6 år tom ca 75 år. Vi delar in våra grupper i 10 olika nivåer utifrån ålder och kunskap. Det gör att vi kan hålla en relativt jämn nivå på grupperna vilket skapar god kvalitet. Man byter inte nivå varje termin utan man kan stanna kvar på samma nivå under flera terminer, däremot så lär man sig hela tiden nya saker samtidigt som det ingår en hel del repetition för att befästa kunskaperna.

Lovverksamhet

I samband med skolloven så har vi dagridläger, teorikurser, stallfritids och mycket, mycket mer. All sådan info hittar ni på anslagstavlan i stallet, på vår hemsida samt på vår Facebooksida.

Avbokning vid sjukdom/semester

Vid sjukdom eller övrig frånvaro från sin ridlektion så ska avbokning göras senast kl 10 00 samma dag (före kl 08 00 lör-sön) för att igenridning ska få ske. Avbokning gör du på telefon 018 317103 alt via mejl upk@telia.com eller direkt till ridläraren i samband med upprop. Igenridning tas endast emot i mån av plats på avbokade tider och under samma termin som man varit borta samt på samma nivå eller lägre som man själv rider på. Igenridning bokas vi telefontiden, med din ridlärare alt via mejl upk@telia.com.

Vi har telefontid måndag, tisdag, torsdag, fredag kl 13 00 – 14 00, tel 018 317103. Lättast att nå oss är via vår mejl upk@telia.com Såväl telefonsvarare som mejl kollar vi/svarar vi på under vardagar på kontorstid, vi har ingen bemanning på kontoret på kvällar och helger.

Klädsel, Säkerhet, Miljö

Man behöver inte köpa "riktiga" ridkläder från början. Det vi rekommenderar att man har är:

Stövlar med klack alt kängor med klack, ca 1,5 cm – är obligatoriskt. Stövlar rekommenderas. Till kängor finns det "stövlskaft" att köpa som också är ett bra alternativ. Skaftet skapar stadga för fotleden och benet vid ridningen och klacken förhindrar foten från att glida igenom stigbygeln.

Ridhjälmen är obligatoriskt och något som varje elev måste köpa innan första lektionen. Det är en viktig säkerhetsutrustning och måste vara väl avpassad för varje person. Vi rekommenderar att man köper sin ridhjälm i en ridsportaffär där det finns utbildad personal som kan hjälpa till att välja rätt hjälm till rätt person. EU-kommissionen har beslutet att ridhjälmar kommer att få en ny märkning för godkännande, då man infört nya tester för att höja kvaliteten på hjälmarna på marknaden. Just nu så gäller det att när man köper en ny hjälm så skall den vara godkänd och märkt efter den 4 november 2014, enligt VG1 01.040 Mer info om ridhjälmar finner ni via konsumentverket alt svenska ridsportförbundet.

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 får man ej rida i.

Långt hår skall vara uppsatt, dock utan hårspännen under hjälmen.

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 är 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.

Av säkerhetsskäl vill vi också göra er uppmärksamma på följande:

- Vi ser gärna att våra elever har ridhjälm 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 15 år bära ridhjälm.
- Vid all skötsel av hästar skall dessa vara uppbundna med grimskäft och säkerhetsknut. Detta lärs ut vid första lektionen.
- Barnvagnar får inte finnas i stallet, på läktaren eller lämnade utanför stallet. Lämplig placering av barnvagn är i anslutning till handikapprampen vid stora entren.
- Hundar får inte vistas inomhus. Utomhus skall hunden hållas kopplad och under uppsikt.
- Mobiltelefon skall vara avstängd då du vistas på läktaren.
- Man får inte springa runt anläggningen.
- Vi är en rökfri anläggning vilket innebär att all rökning är förbjudet i och i anslutning till ridanläggningen.
- Måste 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.

Vi vet att det här är mycket information att ta in. Spara gärna broschyren och läs den igen om ett litet tag.

Ni är alltid välkomna att kontakta oss på kontoret via mejl upk@telia.com alt 018 317103

Välkommen till Uppsala Ponnyklubb!

