

## Vektbegrensning / Weight limit

Rytterens vekt kan ikke overstige **95 kg**, av hensyn til hester og utstyr.

The **riders' weight** cannot exceed **95 kg or 210 lbs**.

## Betaling / Payment

Betaling skjer ved overføring til kontonr. 3250 05 43824 like etter bestilling. Merk betaling med type aktivitet, dato og navn på rytter. Dersom bestilling skjer senere enn 2 dager før tur: **ta med kvittering** for framvisning, eventuelt skjerm bilde på smarttelefon etter gjennomført betaling.

*Payment should be done with a bank transfer to account no. 3250 05 43824 after the booking is done. Please identify your payment by specifying your name, the type of activity and date of activity. If you booked and payed later than 2 days before the planned activity, please **bring a copy of a receipt** with you or show print screen on your telephone. For riders that don't have a Norwegian bank account, payment can be done by card or cash when arrival. There will be a **fee of NOK 10 kr** per rider, in addition to the price of your booked activity, using these alternatives.*

## Avbestilling / Cancellation

Vennligst gi oss beskjed snarest mulig, og ikke senere enn 3 dager før aktivitet for å få refundert innbetaling. Hvis du må avbestille senere enn 3 dager før aktivitet, blir innbetalingen ikke refundert, men sjekk gjerne om forsikrings selskapet ditt dekker slike utgifter.

*Please let us know as soon as possible if you have to cancel participation in an activity. If notification is received no later than 3 days before the planned activity, we will refund your payment. If you have to cancel less than 3 days beforehand, payment will not be refunded. However, your insurance company may cover such expenses.*

## Sikkerhetsinformasjon / Safety information

**Sørg for at du har egen ulykkesforsikring!** Vi har hestesenterforsikring, som er en ansvarsforsikring. Ridning innebærer noe risiko uten at vi behøver å vise uaktsomhet. Derfor må du ha en egen ulykkesforsikring.

**Lider du av en alvorlig sykdom?** Gi oss beskjed dersom du har en alvorlig sykdom som gjør ridning til en større risiko enn det som er vanlig. Du bør selv eller i samråd med lege vurdere om det er forsvarlig for deg å drive med ridning.

**Ha mobil uten lyd med deg i lommen** og legg gjerne inn ICE i adresselisten på mobilen. F eks tlf til ICE 1; foreldre eller ektefelle, ICE 2; en annen familiemedlem osv. Dette er fornuftig enten du rir eller du sykler/kjører bil.

**Bruk godkjent ridehjelme.** De som ikke har egen hjelm kan låne her. Hjelmen skal sitte stramt på hodet uten at det gjør vondt. Husk å stramme festereimen under haken skikkelig. Unngå hestehale, fletter og lignende under hjelmen.

**Unngå lusesmitte:** Dersom du låner hjelm her kan du bruke plastpose inni hjelmen. Plastposer har vi her. Alternativt kan du bruke en tynn lue eller buff under hjelmen.

**Sko:** Bruk støvler eller sko med litt hæl. Eventuelle snorer på skoene må dekkes til med leggchaps, gamasjer eller lignende. Pass på at bare "tådelen" er i stighbøylen når du rir.

**Klær:** Klær etter vær! Kle deg godt slik at du er varm når du rir. På varme sommerdager anbefaler vi likevel en tynn langermet genser og lange bukser. Det er lett å skrape seg opp i trær o.l. med bare ermer. Unngå trange klær uten god stretch!

**Unngå løse** snorer, løs jakke, fotoapparat eller lignende. Skjerf og lignende må ligge under jakken.

**Fall av hest eller lignende uhell:** Vær observant de neste 24 timene. Følg med selv om personen ikke gråter.

**Husk at du må være edru når du skal ri!**

*The rider is responsible for acquiring his or her own **insurance** in case of injury.*

*Let us know if you have a **serious disease** that makes riding a greater risk than usual. You should assess whether it is prudent for you to join the guided trip.*

**Wear approved riding helmet.** *If you don't have your own riding helmet, you can borrow one here. The helmet should sit tight on your head, without hurting.*

**Avoid lice infection:** *If you borrow a helmet here, you should use a plastic bag inside the helmet. We got plastic bags here. Alternatively you can use a thin hat/buff inside the helmet. Remember to wash it afterwards.*

**Wear boots or shoes with a small heel.** *Shoestrings must be covered with chaps, long socks or something similar. Make sure that only the tip of your toe is inside the stirrup when you are riding.*

**Clothing:** *Apparel depending on the weather conditions. On hot summer days, we recommend a thin long sleeve shirt and long trousers. It's easy to get scratches when we are riding in the woods, if you only use a t-shirt.*

**Avoid loose** beads, loose jackets, camera or similar. Scarves etc. must be placed under the jacket. *If you want to take pictures during the ride, you can give your camera to your guide, and she/he will take pictures for you.*

**Remember that you need to be sober when riding!**

## **Kjøremønster og parkering / Directions and parking**

Vi ønsker at alle ryttere hos oss skal parkere på parkeringsplassen langs ridehallen. For å unngå trafikk gjennom gårdsrommet der hester og barn ferdes, ber vi dere om å kjøre forbi første innkjørsel til gården, merket med et skilt der pilen peker videre. Dette står forklart i vedlegget i bekreftelsesmail.

*We would like our visitors to park next to our riding hall. To avoid traffic where children and horses go, we ask you to pass the first driveway to the farm marked with a sign that shows the right direction. This is explained in the attachment in your confirmation mail.*