

## 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**.

### VIKTIG! Koronaretningslinjer må følges

- Personer som er smittet av covid19, sitter i karantene eller har symptomer på luftveisinfeksjon (feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand) har ikke lov å komme i stallen. De må være symptomfri +1 dag for å komme på ridetur/arrangement. Gi beskjed i feltet "evnt annen info" om du har allergi som kan gi slike symptom
- Sett mobiltelefon på lydløs, og ikke ta den fram under besøk. Guider kan være behjelpelig med å ta bilder og deretter sende. De har egne retningslinjer for desinfisering og bruk av mobiltelefon.
- Kun rytter kan møte i stallen. Dersom det er barn som må ha hjelp/leier, er det maks 1 voksen pr barn som kan følge inn i stall og på tur.
- Ta på egen ridehjelme før du møter i stallen. Ved behov for å låne hjelm her, følges egne smittevernrutiner. Vær spesielt obs på at hår er borte fra ansikt, og at evnt haler osv følger informasjon under "Sikkerhetsinformasjon" i dette dokumentet
- Vask hender på toalett/bruk AntiBac før og etter tur. Hvis du bruker hansker må disse være rene.
- Unngå å ta deg i ansiktet
- Etter tur, må ryttere og følge forlate stallen så snart de kan.
- Ingen mulekyss og kos inntil kinnet på hestene i denne perioden
- Husk å benytt toalettet før du drar hjemmefra, for mindre trafikk her
- Hold minst 1 meters avstand til andre besøkende og guider/hjelpere
- Vi vasker kontaktflater jevnlig

Følg ellers gode vaner for å forebygge smitte oppdatert her:

<https://helsenorge.no/koronavirus/hvordan-forebygge-smitte>

## **IMPORTANT! Corona-guidelines must be followed**

- *Persons infected with Covid19, quarantined or having symptoms of respiratory infection (fever, sore throat, runny nose, cough or impaired general condition) are not allowed to enter the stable. They must be symptomfree + 1 day to join a riding tour/arrangement at our stable. Notify in the field "Other information" if you have allergies that can cause such symptoms*
- *Put your mobile phone on silent mode and keep it in you pocket all time during visits. Our Guides can be helpful in taking photos and send them digital to you after your ride. Our guides have specific guidelines for disinfecting and using mobile phone during their working hours.*
- *Only the rider can meet in the stable. If there is a child who needs help/an adult to walk next to their horse, there is a maximum of 1 adult per child who can follow in the stables and on the trip.*
- *Put on your own riding helmet before you meet in the stable. If you need to borrow a helmet here, please follow described infection control procedures placed in the stable. Pay particular attention to the fact that hair is away from the face and that details about tails, etc., can be found in the section "Safety information" of this document.*
- *Wash your hands on toilet / use AntBac before and after the trip. If you wear gloves, these must be clean.*
- *Avoid touching your face*
- *After the riding trip, riders and followers must leave the stable as soon as they can*
- *No kissing and cuddling the horses in the this period*
- *Remember to use the toilet before leaving home, for less traffic on our toilets*
- *Keep at least 1 meter distance to other visitors, guides and helpers*
- *We wash contact surfaces regularly*

*Follow good habits to prevent spreading the infection updated here:  
<https://helsenorge.no/coronavirus/infection-and-incubation-period>*

## **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: **vis fram kvittering** for gjennomført betaling. Andre betalingsmuligheter er mulig, men gir et gebyr på 20,- per rytter. Grunnet Covid-19, ber vi om å unngå bruk av kontanter.

*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 **show a copy of a receipt**. 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 20 kr** per rider, in addition to the price of your booked activity, using these alternatives. Because of Covid-19, we kindly ask you to avoid using cash.

## 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 forsikringsselskapet 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 ridehjelm.** 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.

**48-timers regel:** Dersom du har hatt kontakt med hest i utlandet de siste 48 timene, må alt av klær og utstyr du bruker hos oss være desinfisert.

**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.*

**48-hour rule:** *If you have been in contact with a horse abroad for the last 48 hours, all the clothes and equipment you use in our stable, must be disinfected.*

**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 eller oppgruset parkering langs veien. 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 or along the road on marked parking space. 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.*