



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, eller ha fersk negativ test med restsymptomer. Gi beskjed i feltet "evnt annen info" om du har allergi som kan gi slike symptom
- **Oppmøte utenfor stallingang til du blir ropt opp! Stallen er stengt for andre.**
- **Det kan ta noe lenger tid å få alle på hesteryggen, grunnet strengere smittevernsrutiner**
- Hold minimum 1 meters avstand til andre besøkende, guider og medhjelpere
- 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 smittevernsrutiner. 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. Vask hansker etter bruk/legg i karantene i min. 1 uke.
- 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
- Bruk gjerne toalettet før du drar hjemmefra, for mindre trafikk her
- Vi vasker kontaktflater jevnlig

Følg ellers gode vaner for å forebygge smitte oppdatert her:

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

Vektbegrensning

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

Avbestilling

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 ikke pengene refundert. Men dersom vi får solgt plassen din, får du tilsendt et gavekort til bruk innen 1 år.

Sikkerhetsinformasjon

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 bør 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 unngå å ta den opp under rideturen.

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, som vaskes etter bruk.

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. Vi har et begrenset utvalg av sko/ridestøvler som kan lånes dersom eget skotøy innebærer risiko å ri med.

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, og vondt å ri med shorts. Unngå trange klær uten god stretch.

Unngå løse snorer, løs jakke, kamera 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!

Kjøremønster og parkering

Vi ønsker at alle ryttere hos oss skal parkere på parkeringsplassen langs ridehallen eller langs merket parkering ved 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.



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 symptom free + 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*
- **Meet up outside the entrance, and wait until you are called inside. The stable is closed for other people.**
- **Be prepared that it may take a little longer to get everyone on the horses, due to stricter infection control routines.**
- *Put your mobile phone on silent mode and keep it in your 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 the toilet / use AntiBac before and after the trip. If you wear gloves, these must be clean. Wash them after being used.*
- *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 this period*
- *Remember to use the toilet before leaving home, for less traffic at our toilets*
- *We wash contact surfaces regularly*

Follow good habits to prevent spreading the infection updated here:

<https://helsenorge.no/coronavirus/infection-and-incubation-period>

Weight limit

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

Cancellation

Please let us know as soon as possible if you must 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 must cancel less than 3 days beforehand, payment will not be refunded. However, if we are able to sell your place, you will receive a gift card to be used within a year.

Safety information

*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.*

Keep your muted cell phone in your zipped pocket during the ride and avoid picking it up during the riding trip.

Wear approved riding helmet. *If you do not have your own riding helmet, you can borrow one here. The helmet should sit tight on your head, without hurting. Avoid high pony tails, thick braids etc. under the helmet. Gather your long hair in the neck.*

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. We have a few riding boots/shoes to borrow if your own shoes are not safe to wear when riding.*

Clothing: *Apparel depending on the weather conditions. On hot summer days, we recommend a thin long sleeve shirt and long trousers. It is easy to get scratches when we are riding in the woods if you only use a t-shirt. Riding in short pants is not recommended. Avoid clothing without good stretch.*

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 are planning on using in our stable, must be disinfected.*

Remember that you need to be sober when riding!

Directions and parking

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.