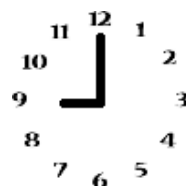


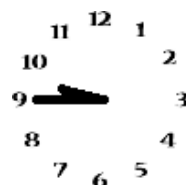
Vilken tid ska vi göra vad?



Klockan halv 9 har vi
SAMLING OCH FIKA.
Då går vi igenom vad vi ska
göra under dagen.



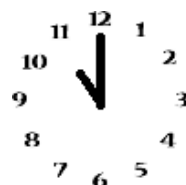
Klockan 9 har vi
TEORI. Då borstar vi våra
hästar och sätter på dem
sadel och träns.



Klockan kvart i 10 går vi in i
RIDHUSET.
Där inne sitter vi upp på våra
hästar.



Klockan 10 börjar vi
RIDA.
Sedan rider vi i en timme!



Klockan 11
är vi klara med ridningen.
Då går vi in i stallet för att
PYSSLA MED HÄSTARNA.

Vad behöver du ha med dig?

- **Hjälm och väst.** Det finns hjälmar och västar att låna hos oss om du inte har egna.
- **Skor.** Dina skor ska ha klack. Gummistövlar med klack går jättebra!
- **Lunch.** När vi har ridit färdigt äter vi lunch tillsammans. Det finns micro till att värma din mat.
- **Tröja och handskar.** Du ska ha en tröja som täcker axlarna. (Att rida i linne är inte tillåtet.) Handskar är alltid bra att ha i stall.
- **Vattenflaska.** Det blir varmt och du blir törstig när du rider på sommaren!



Vad ska vi göra på ridlägret?

När vi inte rider har vi **TEORI.**
Då får du lära dig massor om hästar,
till exempel:

- Hur hästarna betar sig och vad de tycker om att göra.
- Hur du tar hand om en häst.
- Hur du gör i ordning hästen inför ridning.
- Hur du ska bete dig i ett stall.
- Vad hästarnas olika färger heter.

Information till vårdnadshavare och personal

Lurbo Ridklubb har under många år erbjudit ridning för barn och vuxna med olika funktionsnedsättningar. Vi håller lektioner både enskilt och i grupp. Ebba är utbildad handikappridledare samt undersköterska och har dokumenterad erfarenhet av ridning för ryttare med funktionshinder. Under lägret går det bra att lämna era barn då vi kommer att ha assistenter på plats.

I år kommer vi att genomföra två stycken ridläger, med 4-6 deltagare i varje:

Datum: 14-17/6 och 21-24/6 2010

Tid: 8.30 - 12.30

Pris: 1000 kr

För mer information och anmälan, sök ***Ebba***

Telefon:

018-401540

Mail:

lurbo.personal@telia.com

Hemsida:

www.lurbork.se

Adress:

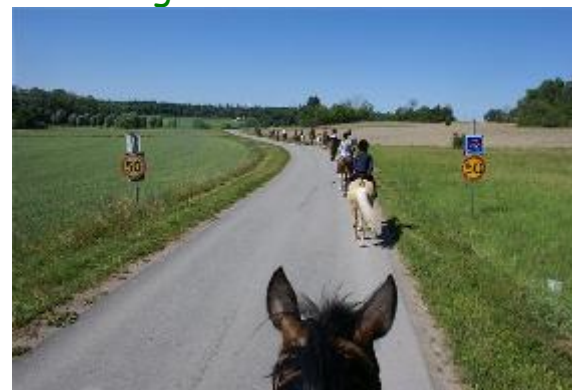
Lurbo Ridklubb

Lurbo Backe

755 91 Uppsala

RIDLÄGER

för dig med särskilda behov



Du får en egen häst att mata,
pysla med och rida på!

