

10 grundläggande träningsprinciper för ökad hästvälfärd:

en praktisk guide till effektiv och hållbar hästträning



- 1 Prioritera alltid säkerheten kring hästar
- 2 Ta hänsyn till hästens natur
- 3 Ta hänsyn till hästens mentala och sensoriska förmågor
- 4 Ta hänsyn till hästens känsloläge
- 5 Vänj hästen gradvis vid saker den skräms av
- 6 Använd tryck-eftergift och belöningar effektivt
- 7 Lär in röst-, sits-, vikt- och lätta hjälper korrekt
- 8 Träna nya beteenden gradvis
- 9 Använd en signal i taget
- 10 Prioritera hästens självbärighet

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

ISES 10 träningsprinciper – tillämpbara på all form av hästträning, oavsett disciplin

ISES har utformat 10 principer för hästträning med målet att öka hästvälfärden och förbättra relationen mellan häst och ryttare. De är utformade för att vägleda dig och andra i att träna och rida hästar på ett sätt som är både effektivt och ansvarsfullt. Principerna grundar sig på omfattande forskning och beprövad erfarenhet och har utvecklats av *International Society for Equitation Science* (ISES) - en internationell, icke vinstdrivande organisation som arbetar för att främja hästvälfärden genom att erbjuda ett forum för presentationer och diskussioner om utveckling och framsteg inom hästforskningen.

International Society
for Equitation Science (ISES):

ISES
10 träningsprinciper:



Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

Varför är ISES 10 träningsprinciper viktiga?

Vetenskapligt förankrade: Principerna är baserade på vetenskaplig förståelse av hästens beteende och inlärning, vilket lägger grunden för utbildningsmetoder som är både effektiva och motiverande för hästen.

Tydlig kommunikation: Genom att följa dessa principer förbättrar du din kommunikation med hästen, vilket minskar risken för missförstånd, stress och skador samtidigt som det bidrar till ökad hästvelfärd.

Etisk förhållningssätt: Principerna grundar sig på en förståelse för hästens natur. De betonar vikten av att behandla hästar med värdighet och respekt, och borgar för att deras psykiska såväl som fysiska välmående alltid står i fokus.

Genom att hantera och träna hästar enligt ISES 10 träningsprinciper bygger du inte bara upp hästens färdigheter – du etablerar en relation baserad på förståelse, vilket gör lärandeprocessen mer effektiv och givande för er båda. Låt oss tillsammans utforska dessa principer och hur de kan förbättra din ridning och stärka din relation med hästen!

ISES 10 träningsprinciper kan ses som praktiska riktlinjer baserade på vetenskaplig kunskap som ligger till grund för alla djurs naturliga behov och inlärning. Det är alltså inte en specifik metod.



International Society
for Equitation Science

Where evidence meets practice

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

Vad är syftet med korten?

Syftet med dessa kort är att ge dig en djupare förståelse för ISES 10 grundläggande träningsprinciper, som är avgörande för ansvarsfull och lyckad hästträning. Varje kort är utformat för att inte bara presentera en av ISES principer, utan också för att ge praktiska exempel som hjälper dig att tillämpa dessa riktlinjer i din egen träning.

Framsidan av kortet: Vi presenterar grundtanken bakom varje princip och hur den främjar hästvelfärd och effektiv inlärning. Tankeväckande frågor hjälper dig att fördjupa dig i principens innebörd.

Baksidan av kortet: Denna sida erbjuder en del fördjupning genom exempel, tips, diskussionsfrågor och praktiska övningar som kan hjälpa dig att tänka djupare och reflektera över hur du kan integrera principen i din träning och ridning.

Så här använder du ett kort:

Förstå: Läs igenom beskrivningen på framsidan för att få en inblick i varje princip och dess syfte.

Tillämpa: Använd övningar, exempel, diskussioner och tips på baksidan för att praktiskt tillämpa principen i din träning. Upptäck hur små förändringar kan göra stor skillnad.

Diskutera: Använd frågorna och diskussionsämnen för inspirerande samtal med andra ryttare, lärare och/eller tränare. Dela dina idéer och erfarenheter för att förbättra både din egen och andras träning.

Praktiska tips:

Färgkodning: Varje princip har en specifik färg för att enkelt kunna särskiljas. Det gör det lättare att snabbt hitta rätt kort och att hålla ordning på korten.

Flexibilitet: Kortet är designade för att tas med till stallet, ridbanan eller föreläsningssalen. På så sätt kan du använda dem när som helst och var som helst.

Arbeta i din egen takt: Fokusera på ett kort i taget och ta den tid du behöver för att noggrant gå igenom innehållet och tillämpa det i praktiken. Det är viktigare att förstå och implementera varje princip ordentligt än att skynda igenom alla på en gång. Gå gärna tillbaka och repetera.

Effektivt i lärgrupper: Kortet är särskilt användbara i mindre grupper, som ryttare-ridlärare eller ryttare-tränare. De främjar interaktivt lärande och diskussion, vilket ger möjlighet till djupare förståelse och gemensam utveckling.

Vi hoppas att dessa kort kommer att vara en värdefull resurs för dig och bidra till din utveckling som ryttare, (rid)lärare och/eller tränare. Lycka till och ha roligt med både varandra och med din hästs träning!

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

1 Prioritera alltid säkerheten kring hästar

För att främja säkerhet och harmoni tillsammans med hästen behöver vi:

- ✓ förstå hästens storlek, styrka och flyktbenägenhet
- ✓ tidigt känna igen hästens flykt-, försvars- och frys-beteenden samt tecken på obehag eller smärta
- ✓ minimera risken att orsaka hästen oro, smärta eller skada
- ✓ försäkra oss om att häst och människa passar ihop
- ✓ komma ihåg att motstridiga eller otydliga signaler från ryttaren kan framkalla konfliktbeteenden som kan äventyra säkerheten

A

Vad är det första du tänker på när det gäller att främja säkerheten vid hantering och ridning? Gör du en riskbedömning för olika träningssituationer? Vad mer kan du tänka på för att trygga både din och hästens säkerhet?

B

Vad är konfliktbeteenden? Kan du ge exempel? Varför uppstår de?



Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

A

Kom ihåg att hästar är stora flyktdjur och kan snabbt bli rädda, en egenskap som utvecklats genom evolutionen för att överleva i naturen och som knappt har förändrats trots domesticeringen.



TIPS: Träna i början av inläringen i en så störningsfri miljö som möjligt för både häst och människa - gärna i sällskap av en lugn häst.

KOM IHÅG: Hästen upplever sin omgivning annorlunda jämfört med människan.



FRÅGA: Kan du nämna några skillnader mellan hästars och människors sinnen? Till exempel är hästens synfält betydligt större (350°) än människans (ca. 200°) och tack vare ytterörats rörlighet hos hästen är den bättre på att lokalisera ljud.

Var medveten om hästens beteende och kroppsspråk. Lär dig att snabbt känna igen när hästen blir rädd, försvarar sig eller fryser till.

KOM IHÅG: Hästar kan reagera redan på små signaler i omgivningen som antyder att något är på väg att hända. Hur de reagerar beror på om de förväntar sig något negativt eller positivt. Genom att tidigt läsa av hästens reaktion har vi bättre möjlighet att förstå om den vill undvika situationen eller närma sig den. Det hjälper oss att anpassa vårt agerande i tid för att behålla en lugn och kontrollerad situation. Detta främjar välfärd och säkerhet för både häst och människa.



ÖVNING: Diskutera vilka av hästens ansiktsuttryck och kroppssignaler som visar på rädsla genom försvar (kamp), flykt eller frysreaktioner. Exempelvis kan en häst i försvar lägga öronen bakåt som hot, medan en flyktbenägen häst kan höja huvudet och visa ögonvitrorna.

Säkerställ att både du och hästen passar bra ihop. En bra "match" främjar en positiv och säker upplevelse för både ryttare och häst.



TIPS: En lugn, erfaren häst passar bäst till en mindre rutinerad ryttare och tvärtom. Mindre hästar passar oftast bättre till mindre ryttare.

Använd alltid lämplig säkerhetsutrustning som hjälm, handskar, skor med klack och eventuellt skyddsväst oavsett hur skicklig du är vid hantering och ridning. Säkerhetsutrustning minskar risken för skador men inte risken för olyckor!



KOM IHÅG: En rädd häst kan skada sig själv men även andra i omgivningen.

B

Konfliktbeteenden kan uppstå på grund av frustration, till exempel genom att ryttaren ger motstridiga eller otydliga signaler.

Det kan också bero på obehag, rädsla och/eller smärta. Konfliktbeteenden är oftast hästens försök att undkomma en negativ upplevelse.

I stället för att skälla på hästen bör vi förstå att konfliktbeteenden är ett uttryck för en inre motsättning - till exempel viljan att fly från något skrämmande i omgivningen, och samtidigt försöka lyssna på ryttarens signaler.

Exempel på konfliktbeteenden som kan tyda på stress, obehag eller smärta: hästen slår eller viftar med svansen, gapar, gnisslar tänder, stegrar sig, bockar, fryser fast, eller backar.



FRÅGA: Fundera över hur en hårt spänd nosgrimma kan påverka hästen? Kom ihåg att det alltid ska finnas plats för minst två fingrar mellan nosrygg och nosrem.

Var noga med att inte göra något som kan orsaka hästen stress, smärta eller skada. Det kan leda till oväntade reaktioner och öka risken för olyckor.

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

2 Ta hänsyn till hästens natur

För att främja hästens välfärd, tänk på följande:

- ✓ säkerställ att hästens naturliga beteenden och behov tillgodoses
- ✓ respektera hästens sociala natur
- ✓ undvik att inta en dominansroll när du interagerar med hästen
- ✓ inse att hästen kan uppleva människans rörelser som hotfulla

HÄSTVÄLFÄRD handlar om hur hästen mår i sin omgivning och hur den upplever olika situationer.

DOMINANS uppstår i relationen mellan hästar, det vill säga den uttrycks i interaktioner mellan två hästar, särskilt i situationer med begränsad tillgång till resurser som foder, vatten eller vindskydd. I sådana fall kan rangordning förutsäga vem som får tillträde först. Rangordningen i en hästflock är alltså inte strikt linjär, utan mer dynamisk och situationsbaserad.

A

Ur hästens perspektiv - vilka tre välfärdsbehov tror du är viktigast för hästen? Hur tror du att relationen mellan häst och människa kan påverkas om dessa välfärdsbehov inte tillgodoses?

B

Är det sant att hästen är dominant när den inte gör som du vill? Vad är möjliga förklaringar till att hästen inte gör som du önskar?

A

Hästar är gräsätande, flocklevande bytesdjur. Därför är det viktigt att tillfredsställa följande grundläggande, nedärvda behov för att hästen ska må bra, såväl psykiskt som fysiskt:

Vänner

Social kontakt med andra hästar - Ge hästen möjlighet att dagligen interagera med en eller flera hästar!

Föda

Tillgång till gräs eller grovfoder utan längre åtpauser än fyra timmar - Tillfredsställ hästens tuggbehov under hela dygnet med hjälp av utfodringsmetoder och foder som minskar risken för övervikt.

Frihet

Daglig utestivelse i gemenskap med andra hästar - Ge hästen frihet att röra sig och umgås fritt med andra hästar!



TIPS: Ytterligare en möjlighet att tillfredsställa hästens sociala behov är om den kan interagera och ha fysisk kontakt med en boxgranne, till exempel över en boxvägg där gallret har tagits bort.

KOM IHÅG: Hästar kan bli stressade när de separeras från varandra. Vänj hästen gradvis vid att vara själv en stund, så att den med tiden kan känna sig trygg vid träning eller ridning utan sällskap av en annan häst.

Att inte tillfredsställa hästens grundläggande behov påverkar dess välfärd negativt. Exempelvis kan begränsad möjlighet till fri rörelse leda till hälsoproblem och stereotypa beteenden. Det kan också yttra sig i överskottsenergi som ökar risken för oönskade reaktioner, som att bocka eller skygga, vilket äventyrar säkerheten. Användning av skarpa bett eller tvång för att kontrollera dessa beteenden är ingen lösning utan leder till minskat förtroende och sämre välfärd.



VISSTE DU ATT: Frihet handlar inte bara om fri rörelse, utan också om att ge hästen valmöjligheter. Genom att tillhandahålla olika sorters grovfoder och variera hur det ges, exempelvis i hönät eller löst, kan val integreras i hästens liv.

Variation i markunderlag och tillgång till utemiljöer med vindskydd, antingen sådana som man byggt själv eller naturliga trädgångar och skogspartier, bidrar också till att hästen kan göra egna val.



FRÅGA: Kan du tänka ut fler sätt att ge hästen större valfrihet i vardagen?



ÖVNING: Observera en grupp hästar i hagen och notera vilka beteenden som tyder på vänskapliga relationer mellan hästarna.

KOM IHÅG: Hästar kliar varandra ofta på manken, vilket stärker sociala band och skapar lugn - det sänker hjärtfrekvensen. Människor kan efterlikna effekten, och därför kan kliandet vara en lugnande och värdefull belöning i träningen.

B

Hästens reaktion på träning återspeglar vad du har lärt den - vilka beteenden du konsekvent har belönat - snarare än att du dominerar hästen för att få den att lyssna.



VISSTE DU ATT: Dominans är situationsberoende och kan vara kortlivad. Hästar föredrar att undvika hellre än att söka konflikt. Det sistnämnda ökar skaderisken och är därmed inte gynnsam för individens välbefinnande.

Möjliga orsaker till oönskade beteenden kan vara:

- ✓ att naturliga behov inte tillgodosätts
- ✓ att hästen känner rädsla, stress, obehag, eller smärta
- ✓ att hästen inte förstår vad som förväntas
- ✓ att ryttaren, oftast omedvetet, har förstärkt ett oönskat beteende

Dessa orsaker kan förekomma var för sig eller i kombination.

3

Ta hänsyn till hästens mentala och sensoriska förmågor

För bästa samspel mellan häst och människa behöver vi:

- ✓ ta hänsyn till att hästar ser, hör och tänker på ett annat sätt än människor
- ✓ varken överskatta eller underskatta hästens mentala förmågor
- ✓ undvika att tillskriva hästar mänskliga känslor eller tankar när vi tolkar deras beteende
- ✓ hålla tiden för träningspassen korta för att undvika att överbelasta hästen såväl mentalt som fysiskt



A

Hästens mentala förmågor är utvecklade för dess överlevnad som art.

Vad skulle hända om hästar skulle stanna upp för att reflektera innan de tar till flykt?

När vi tycker att en häst reagerar på "något som inte finns" kan det vara så att vi varken sett, hört eller känt lukten av det som hästen reagerat på.

På vilket sätt kan kunskap om hästens sinnen påverka hur vi hanterar och tränar den?

B

Att tillskriva hästar tankar och känslor som liknar människans kallas *antropomorfism*.

Varför kan det äventyra hästens välfärd om vi ger den mänskliga attribut?

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

A

Hästens mentala förmågor är utvecklade för att passa ett gräsätande flock- och flyktdjur som lever i nuet. Om hästar tänkte efter innan de flydde, skulle de riskera att inte hinna undan faror i tid. De är tvungna att reagera snabbt för att överleva, vilket kallas för flyktrespons.

Fotografiskt minne

Hästar har ett mycket gott minne för detaljer i sin omgivning och uppfattar snabbt minsta förändring, vilket i deras värld kan signalera en potentiell fara.



FRÅGA: Har du själv märkt att en del hästar är mer känsliga än andra för förändringar i hemmiljön? Kan du ge exempel?

Igenkänningsminne

Hästar har ett starkt minne för situationer, objekt eller ljud som tidigare utlöst en reaktion. Till exempel kan en buske där en hund sprungit fram utlösa rädsla, även om hunden inte är där. Samtidigt gör igenkänningsminnet det enklare att lära hästen att koppla våra signaler till specifika beteenden.

Kontextspecifik inlärnin

Hästen förknippar händelser eller beteenden med platser, personer, saker eller lukter. Denna förmåga kan vi dra nytta av genom att lära hästen ett nytt moment på en bestämd plats på ridbanan. När hästen lärt sig momentet kan vi byta plats på banan.

Generalisering

Hästar är inte lika bra som människor på att generalisera, exempelvis att känna igen samma föremål i annan storlek eller färg. När en häst går in i sin egen trailer betyder det alltså inte att den lika lätt går in i en annan. Du bör därför träna lastning i flera olika hästsläp för att uppnå generalisering.

Kort- och långtidsminne

Hästar har ett begränsat korttidsminne. När de lär sig något nytt, är det därför avgörande för effektiv inlärnin att en belöning/eftergift ges omedelbart för att hästen ska kunna koppla ihop den med beteendet den just utfört. Däremot har hästar

ett bra långtidsminne som gör att de kan minnas händelser, platser och upplevelser i många år.



TIPS: Håll inte på för länge när du lär hästen nya saker. Lägg in pauser efter några repetitioner för återhämtning och bättre inlärnin.

Hästen upplever världen på ett annat sätt än människan.

Exempel på hur det kan visa sig i praktiken:

- ✓ Hästen har två synsätt, monokulärt och binokulärt. Vid monokulärt seende uppfattar hästen olika bilder från varsin sida. Det kan förklara varför hästen ibland blir rädd för något den redan passerat från ena hållet, eftersom föremålet kan uppfattas annorlunda från andra hållet, exempelvis på grund av förändrat ljus, vinkel, eller bakgrund.
- ✓ Hästar hör frekvenser på upp till 33 kHz, långt högre än människans 20 kHz. Det innebär att hästar kan reagera på ljud vi inte hör, vilket ibland kan förklara deras flyktbenägenhet - eller så beror reaktionen på en kombination av ljud och exempelvis rörelser i omgivningen.
- ✓ Hästar har ett mycket känsligt luktsinne. Forskare tror att hästar har ca 300 miljoner luktreceptorer, att jämföra med människans 5-6 miljoner.

B

Det är viktigt att bedöma och tolka beteenden med respekt för hästens naturliga instinkter och kognitiva förmåga, istället för att tillskriva den mänskliga egenskaper. På så sätt kan vi bättre förstå och hantera hästens beteende.

När ett oönskat beteende uppstår är det viktigt att reflektera över möjliga orsaker och aldrig skylla på hästen.



FRÅGA: Har du någonsin tänkt tanken: "Min häst kan ju det här, nu är han bara dum"? Vad skulle den tanken i värsta fall kunna leda till?

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

4

Ta hänsyn till hästens känsloläge

För att främja hästens välfärd behöver vi ta hänsyn till dess emotioner och känslolägen. Tänk på följande:

- ✓ hästen är en kännande varelse som upplever både positiva känslor och lidande
- ✓ undvik att orsaka smärta, obehag och/eller rädsla hos hästen
- ✓ håll träningen på en nivå där hästen är lugn och avslappnad
- ✓ konsekvent träning leder till att hästar blir positivt inställda till fortsatt samarbete
- ✓ minimera oförutsägbara situationer eftersom det leder till osäkerhet och stress
- ✓ uppmuntra och främja positiva känslor hos hästen

EMOTIONER uppstår som reaktioner på specifika händelser och innefattar den subjektiva upplevelsen (känslan), fysiologiska förändringar (hjärtfrekvens, andning) och beteendereaktioner. De hjälper hästen att lära sig, agera och anpassa sig till förändringar i miljön. Ett exempel är emotionen rädsla, som kan leda till flykt eller försvar.

Positiva känslor kan öka hästens motivation att utforska och samarbeta, medan negativa känslor kan minska detta och försvåra inlärningen.

A

Vilka kroppsdelar eller uttryck hos hästen observerar du för att bedöma dess sinnesstämning?

Hur kan du se om en häst är lugn och trygg?

B

Olika individer kan uttrycka smärta på olika sätt. Generellt sett visar hästar inte smärta så tydligt. Varför?

C

Vad kan påverka hästens stressnivå? Hur kan du genom både träning och daglig skötsel öka hästens känsla av upplevd kontroll och förutsägbarhet för att förbättra dess välbefinnande?

A

Hästar uttrycker sina känslor genom ansiktsuttryck, kroppsspråk och olika ljud. De är också utmärkta på att uppfatta minimala förändringar i din sinnesstämning via din doft, röst eller kroppshållning.



VISSTE DU ATT: En fysiskt och mentalt avslappnad häst i rörelse har stängd mun, öron som rör sig lätt fram och tillbaka och en svans som lungt pendlar från sida till sida. Rörelserna är mjuka och jämna.

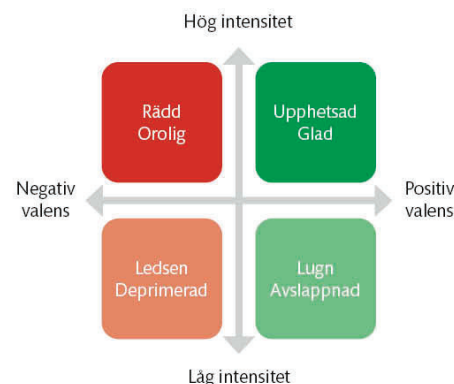


FRÅGA: Kan du nämna någon häst i stallet som du tycker är lugn och trygg att hantera och rida? Beskriv hur du själv känner dig när du rider den hästen!



ÖVNING: Observera hur hästen uttrycker sina känslor när du borstar den. Vilka kroppsdelar eller ansiktsuttryck är avgörande i din bedömning? Upplever hästen borstning som positivt eller negativt (valens - hur bra eller dåligt det känns)? Hur intensiv är hästens känsla - är den lugn, irriterad, eller något däremellan (känslans intensitet)?

Använd figuren för att placera var du tror din häst befinner sig känslomässigt när du borstar den. Hur kan du anpassa din hantering så du håller dig i den ljusgröna kvadraten?



TIPS: Din sinnesstämning kan påverka din häst. Därför är det viktigt att du närmar dig hästen lugnt. Låt den nosa på dig och klia den eventuellt på den kroppsdel den gillar mest, till exempel på manken.

KOM IHÅG: Hästar har olika personlighet och känslighet. Därför behöver du anpassa hanteringen och ridningen till varje individ.

B

Var medveten om att det inte ligger i hästars natur att visa smärta eftersom det kan avslöja svaghet och göra dem sårbara för rovdjur. Detta är en evolutionär överlevnadsstrategi för bytesdjur.



FRÅGA: Ge exempel på oönskade eller avvikande beteenden hos hästen som skulle kunna bero på att den upplever obehag eller smärta.

C

Hästen gillar fasta och tydliga rutiner och ogillar överraskningar. När rutiner bryts eller plötsliga händelser inträffar, kan det öka stressnivån.

Stressfaktorer kan vara höga ljud, nya miljöer, eller abrupta förändringar i utfodringsrutinerna. Men stress kan också uppstå när hästens grundläggande behov inte uppfylls, till exempel behovet av social kontakt.



TIPS: När du är tydlig och konsekvent i din träning, känner sig hästen trygg och säker. Är du inkonsekvent i din signalgivning är det som att säga att 1+1 = 2 ena dagen och 1+1 = 3 nästa dag. Det skapar osäkerhet och frustration och höjer stressnivån.

FRÅGA: Hur kan du främja ett positivt känsloläge hos hästen? Ge ett exempel under ett ridpass.

KOM IHÅG: Beteenden påverkas av djurets känsloläge. Genom att ändra känsloläget kan vi förändra beteendet.

5 Vänj hästen gradvis vid saker den skräms av

Tillvänjning (habituer) minskar rädsla och oro och främjar därmed inläring. Några metoder för att vänja hästen vid skrämmande föremål eller obehagliga situationer är:

- ✓ **Systematisk tillvänjning/desensibilisering** - att gradvis introducera hästen för något den är rädd för genom att låta den närma sig föremålet eller successivt föra sådana stimuli närmare hästen
- ✓ **Överskuggning** - att ge hästen en uppgift den redan behärskar samtidigt som ett nytt objekt introduceras på avstånd, som sedan gradvis förs närmare hästen medan den är upptagen med uppgiften
- ✓ **Motbetingning** - att låta hästen associera obehagliga stimuli med positiva upplevelser, exempelvis genom att ge hästen foder samtidigt som den ser det skrämmande objektet
- ✓ **Differentiell förstärkning** - att ignorera önskad beteenden och förstärka önskvärda reaktioner: obehaget försvinner när hästen exempelvis står stilla eller slappnar av, vilket i sig blir en belöning

A

Vilka fördelar har tillvänjning eller habituer som det också kallas ur ett evolutionärt perspektiv?

Kan du ge exempel på hur habituer sker naturligt i hästens vardag utan att vi tränar det aktivt?

B

Istället för habituer kan hästens reaktion på ett stimulus ibland bli starkare, vilket leder till ökad känslighet och reaktivitet.

Vet du vad detta kallas?

HABITUERING innebär att hästen vänjer sig vid något och slutar reagera på det över tid.

STIMULUS (stimuli i plural) är något som får ett djur att reagera, till exempel ett ljud, en rörelse, ett föremål eller en beröring.

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

A

Habituering hjälper hästen att spara energi och minska stress genom att hästen lär sig ignorera ofarliga stimuli och fokusera på verkliga hot, vilket är avgörande för dess överlevnad. Utan mänsklig inblandning sker habituering ofta gradvis, som att vänja sig vid får i grannhagen eller vid trafikljud nära betesmarken.



ÖVNING: Utnyttja hästens naturliga nyfikenhet. För denna övning kan du leda eller rida hästen och du behöver en medhjälpare med en stor gymnastikboll:

- ✓ Be hästen närma sig bollen på långt avstånd och observera reaktionen - är den rädd eller nyfiken?
- ✓ Låt medhjälparen börjar rulla bollen bort från hästen, sedan led/rid hästen så att den följer bollen på ett tryggt avstånd.
- ✓ Stanna hästen innan den blir rädd, låt bollen fortsätta rulla bort, och signalera till hästen att följa efter igen.

Upprepa tills hästen gradvis närmar sig bollen, söker kontakt och nosar på den. Från hästens perspektiv "flyr" det skrämmande objektet, vilket minskar rädslan. Denna tillvänjningsmetod kallas för närmandeträning (engelska: approach conditioning) och kan med fördel användas för andra objekt som cyklar eller bilar.



FRÅGA: Kan du ge exempel på någon situation där du själv eller någon annan använt motbetingning för att ändra en för hästen obehaglig situation till något trevligt istället?



TIPS: Att exponera hästen för olika föremål i sin hemmiljö som i hagen kan hjälpa till att minska generell rädsla. Kom ihåg att det inte får vara något hästen kan göra sig illa på.

KOM IHÅG: Ta alltid hänsyn till hästens känsloläge vid träning och anpassa övningens svårighetsgrad efter hästens dagsform.

Om hästen är mycket rädd från början behövs det oftast uppföljning av tillvänjningsträningen. Dessutom kan det ta olika lång tid för olika individer att vänja sig vid något de upplever som skrämmande.

KOM IHÅG: Hästar är oftast nyfikna av naturen. Ge dem gärna tid och möjlighet att använda alla sina sinnen för att undersöka nya föremål.



FRÅGA: Kan en nervös eller oerfaren häst bli lugnare i sällskap av en mer erfaren häst? Kan du ge exempel på när detta kan användas i praktiken?

B

Sensitivering är motsatsen till habituering. Det innebär att en häst kan reagera allt starkare på ett stimulus istället för att vänja sig vid det. Detta är naturligt ur ett evolutionärt perspektiv, eftersom en häst inte skulle överleva särskilt länge om den inte reagerade till exempel på synen, ljudet eller lukten av ett rovdjur.

Om hästen exempelvis har blivit rädd för fyrverkerier kan den bli rädd och överreaktiv vid liknande ljud.



VISSTE DU ATT: När en häst ska vänjas vid något den upplever som skrämmande, men istället för gradvis exponering utsätts för det i full intensitet och utan möjlighet att komma undan, kallas metoden för flooding. Hästen kan då bli ännu räddare (sensitivering) snarare än att vänja sig. Ett annat möjligt utfall är att hästen "stänger av" och inte längre visar tecken på stress utåt.

Om hästen upprepade gånger utsätts för obehagliga eller smärtsamma situationer som den inte kan undvika, kan hästen utveckla något som kallas inlärdd hjälplöshet. Det innebär att den slutar visa beteenden som tidigare fungerade. Individen har lärt sig att inget den gör hjälper för att undkomma eller förändra situationen.

Detta är ett allvarligt stresstillstånd som lätt kan misstolkas som lugn eller acceptans.

Författare: E. Hartmann, M. Zetterqvist Blokhuis, A. Baker

6 Använd tryck och eftergift samt belöningar effektivt

För att främja hästens välbefinnande och utveckla önskvärda beteenden behöver vi:

- ✓ förstå att hästen kommer att upprepa eller undvika ett beteende beroende på vilken omedelbar konsekvens beteendet får (**operant betingning**)
- ✓ avlägsna allt tryck direkt vid första antydning till önskat beteende, exempelvis lätta på tygeln eller skänkeln
- ✓ kombinera förstärkning via tryck och eftergift med en behaglig beröring eller foderbelöningar
- ✓ minimera fördröjningar i förstärkning
- ✓ fokusera på att förstärka rätt beteenden istället för att bestraffa oönskade

OPERANT BETINGNING är en form av **associativ inläring** där hästen kopplar ett beteende till en konsekvens: "Om jag gör så, så blir det så!"



A

Om ett beteende lönar sig för hästen ökar chansen att det upprepas. För att lära in eller upprätthålla beteenden behöver vi förstärka dem, antingen genom positiv förstärkning (lägga till något) eller negativ förstärkning (ta bort något).

Vad kan vara en förstärkare som får hästen att vilja upprepa ett beteende? Kan du ge ett exempel?

B

Precis som förstärkning kan öka sannolikheten för ett beteende, kan bestraffning minska det. Inom operant betingning finns även positivt straff (lägga till något) och negativt straff (ta bort något).

Vilka effekter kan bestraffning ha på hästen?

A

En förstärkare ökar sannolikheten för att ett beteende upprepas. Det kan vara något hästen tycker om, exempelvis foder eller en behaglig beröring. Det kan också vara att ta bort något hästen vill undvika, som att lätta på trycket från grimskaftet när den går framåt, vilket förstärker beteendet.

KOM IHÅG: Hästar är individer. Vissa lär sig lätt med tryck och eftergift, medan andra kan vara mer motiverade av matbelöningar. Vad som fungerar bäst kan också bero på situationen. Vad tror du fungerar bäst för din häst i olika träningsomgångar?



VISSTE DU ATT: Primära förstärkare är sådana som hästen naturligt gillar, till exempel mat eller en behaglig beröring. Sekundära förstärkare som ordet "Bra!" eller ljudet från en klicker har inget värde i sig självt utan måste kopplas till en primär förstärkare genom inläring via klassisk betingning (se princip 7).



FRÅGA: Vad är fördelen med att använda foderbelöningar vid träning av hästar? Finns det några nackdelar?



ÖVNING: Använd figuren och ge exempel från din eller din hästs vardag som illustrerar användningen av positiv och negativ förstärkning.

Tänk att du kör iväg med bilen utan säkerhetsbältet fastspänt. Då tjuvar det tills du spänner fast dig. Det är ett exempel på negativ förstärkning – ljudet eller obehaget försvinner när du fäster bältet.

Beteendet blir mer sannolikt (bibehålls/ökar)

Negativ förstärkning
Önskat stimulus tas bort -



Positiv förstärkning
Önskat stimulus läggs till +



KOMBINERAD
FÖRSTÄRKNING

+

Beteendet blir mindre sannolikt (minskar/försvinner)

Negativt straff
Något attraktivt tas bort

Positivt straff
Något obehagligt tillförs

KOM IHÅG: Tajming är A och O vid inläring. Förstärkningen måste komma omedelbart för att hästen ska koppla den till rätt beteende och förstå vad du vill.

B

Besträffning innebär att ett straff följer i direkt anslutning till ett oönskat beteende så att det avbryts. Det kan ske på två olika sätt:

- ✓ ett straffande stimulus läggs till, som att höja rösten åt hästen eller snärta till den med handen när den nafsar (positiv bestraffning)
- ✓ ett önskvärt stimulus tas bort, exempelvis att dra tillbaka en foderbelöning (negativ bestraffning)

Kom ihåg att bestraffning har många nackdelar och ska därför undvikas i all träning av hästar då det kan:

- ✓ skapa negativa känslor som rädsla eller frustration hos hästen och leda till flykt eller försvar
- ✓ sänka hästens motivation att erbjuda nya, alternativa beteenden

Besträffning bygger dessutom ofta på antagandet att hästen förstår vad den har gjort fel, vilket sällan är fallet.



TIPS: Fundera på varför hästen visar ett oönskat beteende och fokusera på att lära ut önskvärda beteenden istället.

Figuren illustrerar de fyra typerna av operant betingning. Kombinerad förstärkning innebär användning av både negativ (-) och positiv (+) förstärkning. Exempelvis när hästen gör halt från en lätt förhållning av tyglarna så kommer eftergiften direkt (-) och därefter läggs klia på manken till (+).

Eller att be hästen sänka huvudet vid beröring med handen på nacken. Ta bort handen direkt vid rätt svar (-) och belöna med en godisbit (+). Detta skapar en positiv upplevelse och kan öka hästens motivation.

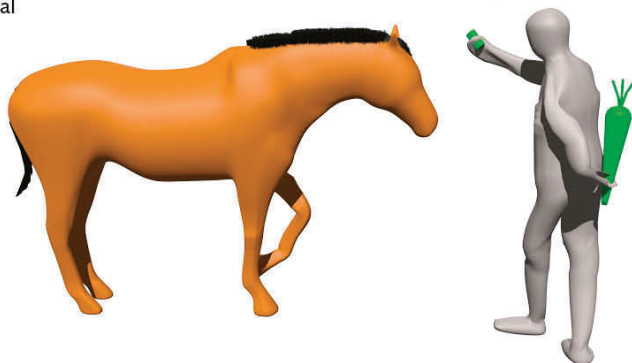
7 Lär in röst-, sits-, vikt- och lätta hjälper korrekt

Inlärnin genom klassisk betingning handlar om förväntan – hästen lär sig att vissa signaler förutsäger något som kommer att hända. Det innebär att vi behöver:

- ✓ inse att hästar är mycket bra på att göra kopplingar mellan olika händelser, situationer eller stimuli
- ✓ lära hästen att reagera på lätta signaler genom att alltid placera dem före en sekvens av tryck och eftergift
- ✓ förstå att hästen kan råka koppla ihop en oavsiktlig signal, till exempel omedvetna rörelser eller signaler från omgivningen, med en reaktion du inte vill ha

KLASSISK BETINGNING är, precis som operant betingning, en form av **associativ inlärnin**. Hästar är fantastiskt duktiga på att koppla ihop två händelser som sker efter varandra, eller förknippa en viss signal med en särskild situation. Du har säkert lagt märke till hur hästen reagerar på ljudet av fodervagnen eller när den ser foderpåsarna.

Via klassisk betingning kan vi lära in hjälpgivning med mer subtila signaler såsom röst, sits, vikt eller kroppshållning. För att hästen ska lära sig en subtil signal behöver den läggas strax före en hjälp eller ett beteende hästen redan har lärt sig. Till exempel kan en signal från sitsen ges strax före ett förhållande tygeltag. Hästen lär sig att koppla ihop sitssignalen med efterföljande förhållning och kommer så småningom minska tempot redan från sitsen.



A

Kan du komma på några exempel på klassisk betingning ur hästens vardag, där den associerar en situation med en trevlig eller mindre trevlig upplevelse?

B

Varför är det viktigt att hästen reagerar på subtila, lätta hjälper?

Hur lär du hästen att koppla exempelvis din röstsignal med ett önskat beteende?

A Klassisk betingning handlar om förväntan, där hästen upplever och minns stimuli som förutsäger exempelvis en belöning eller en oönskad händelse. Det ger hästen ledtrådar i sin omgivning som är relevanta för den. Ett exempel ur hästens vardag är när du kommer med foderhinken. Hinken är en signal för hästen att maten är på väg.

På samma sätt kan hästen utveckla en negativ association. Om hästen tidigare har upplevt obehag vid vaccination, kan den börja reagera negativt när den ser en spruta eller känner lukten av veterinären, eftersom hästen associerar det med en obehaglig upplevelse.

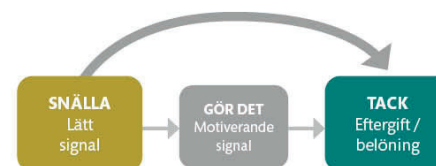
TIPS: Har du hört talas om klickerträning? Det är en träningsmetod baserad på klassisk betingning och positiv förstärkning. Hästen lär sig att ett klick-ljud (eller ett ord som "bra" eller en annan tydlig ljudsignal) betyder att en belöning är på väg. Genom att klicka i exakt rätt ögonblick kan du precis markera önskat beteende.

VISSTE DU ATT: Inom hantering och träning kan vi använda klassisk betingning medvetet, men hästen snappar även upp signaler vi ger oavsiktligt. Till exempel kan den börja lyfta hoven när vi böjer oss neråt redan innan vi stryker handen längs benet. Med upprepning sker beteendet redan innan vi ger signalen. Därför är det bra att vi är medvetna om våra rörelser.

B Det är viktigt att hästen reagerar på lätta hjälper för att skapa en avspänd och harmonisk kommunikation. Användning av onödigt starka hjälper kan leda till frustration, stress och i längden försämrad hästvelfärd.

KOM IHÅG: Börja alltid med ett mycket lätt tryck, till exempel från en tygel eller skänkel. Om hästen inte svarar, kan du följa upp med ett mer motiverande tryck. Genom klassisk betingning lär sig hästen snabbt att reagera enbart på den lätta hjälpen, eftersom den alltid kommer före den mer motiverande hjälpen.

Tänk på det som en vänlig dialog med hästen – först ber du mjukt ("Snälla"), vid behov följer du upp ("Gör det"), och när hästen svarar ger du en eftergift och belönar ("Tack"). Figuren hjälper dig att minnas detta i din träning.



FRÅGA: Vilka andra alternativ än att öka signalstyrkan har du, om hästen inte svarar på den första, lätta hjälpen?

ÖVNING: Rid slalom i skritt mellan ett antal koner på en rak linje. Styr hästen i vändningarna med vikten. Känn efter hur hästen reagerar. Sväng din häst för endast vikhjälper? Om inte – lägg till det ledande tygeltaget efter vikhjälpen och repetera några gånger. Var uppmärksam på när hästen börjar vända redan på vikten.

FRÅGA: Som ryttare behöver du ha god kroppskontroll. Vad tror du händer om du ger en signal med tygeln samtidigt som du är i obalans?

KOM IHÅG: För att länka en ny signal till ett redan inlärt beteende måste den nya signalen komma före en etablerad signal.

Om du till exempel vill lära din häst att rygga på röstkommando, säger du "Backa!" precis innan du lägger tryck i grimskaftet. Så småningom ryggar hästen redan vid röstsignalen.

TIPS: När du tränar in och använder ord som röstsignaler så är det betoningen och ljudet som är det viktiga.

Det är också viktigt att de ord du använder sticker ut från ditt vanliga tal och att du säger dem på samma sätt varje gång. Koppla alltid samma röstsignal till ett specifikt beteende.

8

Träna nya beteenden gradvis

Vi gör det lättare för hästen att lära sig genom att:

- ✓ dela upp träningen i minsta möjliga steg och sedan förstärka varje steg i riktning mot önskat beteende (**shejping**)
- ✓ förändra en variabel i taget, exempelvis ryttare, tränare, plats eller signal, speciellt när du vill lära in nya beteenden
- ✓ planera träningen så att den blir tydlig och lätt för hästen att förstå



SHEJPING (engelska: shaping) innebär att gradvis forma fram ett beteende genom att dela upp inläringen i små delmoment för att hästen ska lyckas med uppgiften. Det ger också tränaren möjlighet att ofta belöna hästen. Genom att träna steg för steg minskar även risken för förvirring och frustration.

A

Har du märkt att din ridlärare/tränare ibland delar upp en övning eller uppgift i mindre delar? Kan du komma på något exempel?

B

Det underlättar för hästens inläring att vi gör förändringar i träningsmiljön gradvis, en variabel i taget. Varför är det viktigt med en "familjär" miljö när vi introducerar en ny uppgift?

A

Shejping används exempelvis för att lära in och gradvis förbättra hästens respons på hjälper genom att belöna små steg i rätt riktning. Till exempel kanske en unghäst i början bara tar ett eller två steg framåt när ryttaren ger en framåtdrivande hjälp, vilket vi belönar direkt med en eftergift. Med repetitioner och konsekventa eftergifter vid rätt svar formar vi hjälpen till att hästen rör sig direkt framåt från en lätt hjälp och fortsätter längre sträckor.

Shejping används också för att dela upp ett mer komplext beteende i mindre delar för att underlätta att nå fram till det färdiga beteendet. Exempelvis behöver de fyra grundhjälporna (framåtdrivande, förhållande, vändande, sidförande) vara väl befästa innan hästen kan utföra mer sammansatta dressyrörelser som öppna, sluta eller galoppiruetter.



FRÅGA: Vilka delmål måste du ha uppnått med hästen för att kunna galoppa på en 20 meters volt i arbetsgalopp eller tills ni kan börja hoppträna?



När du har ett träningsmål och har tänkt igenom vilka förkunskaper du tror hästen behöver, planera träningen så att det blir lätt för hästen att göra rätt. Tänk dig träningen som en trappa mot målet. Varje trappsteg behöver vara befäst innan nästa tas. Stegen får inte vara för höga eller för svåra för att hästen ska klara att fortsätta uppåt.

B

En välbekant miljö minskar risken för distraktioner och stress. Det gör det lättare för hästen att fokusera på träningen och förstå en ny uppgift.

Vid byte av träningsmiljö kan du märka att hästen inte svarar lika bra som tidigare på hjälporna eftersom nya intryck kan stjälja uppmärksamheten.

Var beredd på att backa ett steg och träna hjälporna igen med enkla övningar och belöna återigen små framsteg. Med fortsatt träning lär sig hästen att svara bra på hjälporna oavsett miljö, vilket är en del av befästandet av hjälporna.



FRÅGA: Hur kan man gradvis vänja en ny häst vid grupplektioner utan att göra för många förändringar samtidigt? Hur kan man göra motsatsen – vänja en häst vid att ridas och hanteras ensam?



TIPS: Om hästen inte lär sig som du tänkt dig och kanske till och med visar stress eller frustration – vänd spegeln mot dig själv. Vad har jag missat? Behöver jag gå tillbaka och göra det enklare?

KOM IHÅG: Sätt rimliga och tydliga mål. Tänk också på vad du själv behöver ha kunskap om för att lära hästen att exempelvis stå stilla vid uppsittning, svara bättre på skänkeln eller röra sig avslappnat i nya miljöer.

Ha tålmod och var konsekvent. Att shejpa ett beteende tar tid.

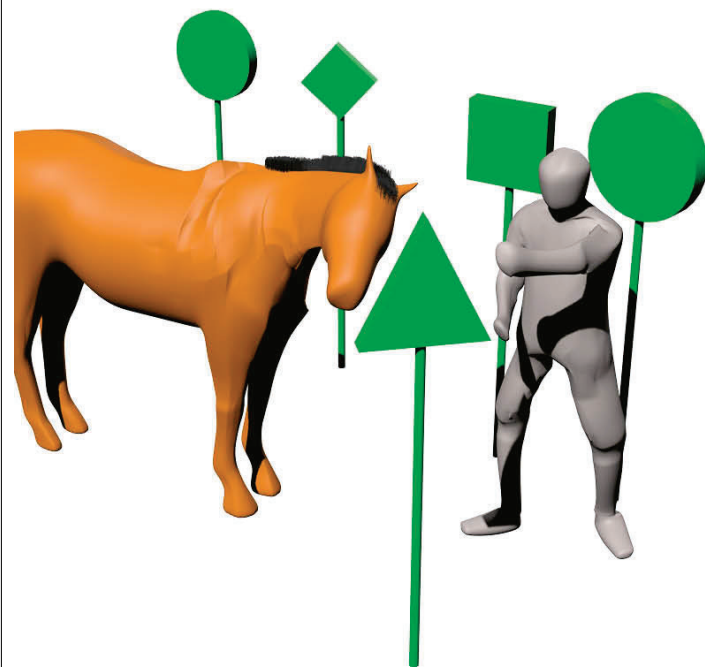


ÖVNING: Målet är att hästen själv ska stoppa in mulen i grimman eller ta tränsettet. Hur kan du stegvis forma detta beteende? Skriv ner dina delsteg och testa med din häst! Börja med att observera hur den reagerar på grimman eller tränset.

9 Korrekt användning av signaler och hjälper

För att skapa tydlighet och trygghet för hästen ska vi:

- ✓ säkerställa att hästen kan skilja en signal från en annan
- ✓ se till att varje signal bara har en innebörd
- ✓ bara använda en signal i taget
- ✓ ge signaler vid rätt tillfälle i förhållande till hästens rörelser



A

På vilket sätt kan det försvåra för hästen att förstå våra signaler och hjälper – vare sig vi jobbar med hästen från marken eller rider den – om vi inte har utvecklat vår balans, kroppsmedvetenhet och koordination?

B

Vi behöver också god kunskap om vad våra signaler och hjälper har för olika uppgifter och var, när och hur de ska ges för att underlätta för hästen att förstå vad vi önskar att den ska göra.

Varför är det viktigt att varje signal eller hjälp endast har en betydelse?

När i hästens fotförflyttning är det rätt tillfälle att ge en hjälp för att skapa en tydlig kommunikation?

A

För att våra signaler och hjälper ska vara tydliga och lätta att urskilja för hästen är det viktigt att vi har en självbärig sits, där vi har kontroll på våra egna rörelser och inte håller balansen i tyglarna eller med klämmande skänklar.

En balanserad sits är också en förutsättning för att kunna ge hjälper i rätt ögonblick.



TIPS: Tänk på din sits även när du inte rider. "Torrtträna" sitsen – det finns gott om tips på avstutna övningar som förbättrar ryttarens balans, liksidighet och koordination.

B

För att undvika förvirring och stress hos hästen är det viktigt att tänka på att varje signal/hjälp endast får ha en betydelse.

Hur skulle vi själva hantera om vi fått lära oss att rött ljus betyder "stanna" men att det ibland betyder "gå"?

KOM IHÅG: Var noggrann med att inte ge signaler som efterfrågar olika svar samtidigt. Till exempel: om framåtdrivande och förhållande signaler ges samtidigt, upplevs kommunikationen som otydlig. Hästen kommer sannolikt att svara på den signal som upplevs mest intensiv, medan den andra får ett svagare eller inget svar alls. Eftersom det är omöjligt för hästen att både öka och minska tempot samtidigt, skapar sådana motstridiga signaler lätt förvirring och stress. Det kan i sin tur leda till konfliktbeteenden och minskad effekt av hjälperna.

Vi har ett ansvar inför hästen att göra träningen lätt att förstå. Undvik därför att ge otydliga, tvetydiga eller motstridiga signaler.



VISSTE DU ATT: Att ge signaler vid rätt tillfälle i förhållande till hästens fotförflyttning underlättar för den att utföra det vi bett om. Genom att tajma hjälpen, när ett ben är på väg att lyfta, i sving-fasen, kan

ryttaren påverka benets rörelseriktning och tempo. Skritten är den lättaste gångarten för att träna tajming och lära in hjälper.



VISSTE DU ATT: Flera signaler kan betyda samma sak. Exempelvis kan du använda både sitsen och ett tygeltag för att få hästen att stanna, men varje signal måste vara konsekvent kopplad till endast den rörelse du vill att hästen ska utföra.

Ge en signal i taget – hästen kan bara ge ett svar i taget.



FRÅGA: Är det lika viktigt att vi är konsekventa med kroppsspråk och rösthjälp som med våra tryckhjälp?



TIPS: Att ge hjälper i tättare följd kan liknas vid att bygga meningar. Först lär sig hästen enskilda ord – de grundläggande hjälperna. När dessa är väl inlärd kan hjälperna läggas tättare efter varandra och vi kan påbörja träning av sammansatta rörelser.

Tänk på att hästen ska hinna svara på varje signal! Precis som när vi sätter ihop ord till en mening blir rörelser mer komplexa men principen är densamma: en signal i taget, anpassad till hästens rörelser.

Ett exempel är en bakdelsvändning. Först måste hästen förstå de enskilda hjälperna – framåtdrivande, förhållande, vändande tygeltag och eventuellt sidförande skänkel. När dessa är befästa kan de ges i tättare följd.



FRÅGA: Vilka är de fyra grundläggande hjälperna vi lär hästen? Tänker du på var du placerar skänkeln för framåtdrivande kontra sidförande rörelser? Varför är placeringen viktig?

KOM IHÅG: Tydliga och konsekventa signaler är lika viktigt vid hantering/träning från marken som vid ridning. I många hanteringssituationer behöver vi exempelvis kunna flytta hästens ben bakåt, framåt eller i sidled.



FRÅGA: Vad använder du för hjälper från marken? Liknar dina hjälper från marken dina uppsuttna hjälper?

10 Prioritera hästens självbärighet

Självbärighet främjar balans och lätthet och prioriteras genom att:

- ✓ träna hästen på att själv kunna bibehålla:
 - gångart
 - tempo
 - takt
 - steglängd
 - riktning
 - huvud- och halsposition
 - kroppshållning
- ✓ undvika att tvinga fram en viss kroppshållning hos hästen eller bibehålla den genom konstant hjälpgivning

A

Självbärighet betyder bland annat att en häst är tränad att kunna fortsätta göra det rytteren bett den om med en hjälp eller signal, utan att det behövs täta eller ständiga påminnelser med tyglar eller skänklar. Det ska vara målet i all träning oavsett nivå.

Hur kan du testa om hästen är självbärig?

B

Att använda ett konstant tryck via skänklar eller tyglar kan orsaka frustration, obehag och stress, vilket påverkar hästvälfärden negativt.

Vad kan bli konsekvensen ur ett inlärningsperspektiv om du exempelvis använder skänkeln konstant?

A

En självbärig häst svarar på lätta hjälper och kan därefter självständigt fortsätta rörelsen i balans utan behov av fortsatt hjälpgivning från rytteren.



VISSTE DU ATT: Sitsens rörelser när vi rider, liksom våra benrörelser när hästen tränas från marken, talar om för hästen att fortsätta göra det vi bett den om.



FRÅGA: Fundera på hur mycket/hur ofta du använder hjälperna:

- ✓ Hur många gånger behöver du driva eller förhålla under en långsida för att din häst ska bibehålla samma gångart?
- ✓ Hur ofta håller du emot med en tygel eller skänkel för att få hästen att gå kvar på din valda linje? Vad händer om du lättar?



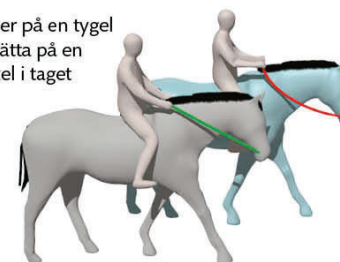
TIPS: Träning av självbärighet börjar redan med hur du agerar vid hjälpgivningen. Som du lärt dig med negativ förstärkning (se princip 6) ska hjälpen upphöra omedelbart när hästen svarar korrekt.

Genom att "åka med" på det svar du fått börjar du lära hästen att fortsätta rörelsen på egen hand. I början kanske hästen bara klarar att fortsätta ett fåtal steg, men med konsekvent träning blir stegen fler över tid.



ÖVNING: Testa självbärigheten regelbundet genom att under några steg/språng:

- ✓ flytta fram dina händer så det blir en båge på båda tyglarna
- ✓ lätta på båda skänklarna från hästens sidor
- ✓ ge efter på en tygel eller lätta på en skänkel i taget



TIPS: Utvärdera hur långt du och din häst har kommit i självbärighetsträning genom att lätta på båda tyglarna under 4-6 frambenssteg i skritt och trav, eller under 2-3 galoppsprång.

Om hästen ökar hastigheten saknas självbärighet avseende tempot. I så fall kan du öva på att få svar på dina förhållande hjälper och noggrant upphöra med hjälpen när hästen svarat. Våga vänta tills hästen eventuellt ökar igen och upprepa förhållningen.

Om hästen ändrar sin huvud- och halsposition, analysera din neutrala tygelkontakt. Det är den kontakt du känner i tyglarna när du inte ger någon hjälp alls. För att hästen ska kunna bibehålla självbärighet och uppfatta lätta hjälper behöver den neutrala kontakten vara mjuk – inte stark eller tung.

B

En häst som utsätts för konstant tryck vid hantering och ridning riskerar både fysiskt obehag och mental stress.

Det kan yttra sig som spänning och tandgnissel eller ta sig mer tydliga uttryck som sparkar eller stegringar.

Ett annat exempel på vad konstant tryck kan leda till är när hästen upplevs som "skänkeldöd" – den reagerar inte längre på skänkeln. Hästen har då lärt sig att signalen saknar betydelse på grund utebliven eftergift vid rätt beteende och slutar därför att svara på den.

KOM IHÅG: Genom att konsekvent upphöra med en hjälp vid rätt svar, lär sig hästen att den själv kan "stänga av" trycket genom sitt agerande.

Det ger hästen en känsla av kontroll över händelser, vilket skapar trygghet i träningen och stärker dess välbefinnande.



VISSTE DU ATT: I hjärtat av etisk hästräning ligger självbärighet då det innebär kommunikation med lätta hjälper och en häst som är fri från ständig hjälpgivning.

Utbildningskortet 10 grundläggande träningsprinciper för ökad hästvelfärd - en praktiskt guide - har tagits fram av:

ELKE HARTMANN

Docent i etologi på Sveriges lantbruksuniversitet
Masterutbildning i djurens beteende och välfärd

MARI ZETTERQVIST BLOKHUIS

Filosofie doktor i praktisk kunskap
Kandidatexamen i pedagogik
Svensk Ridlärare III

ANNA BAKER

Svensk Ridlärare III
C tränare dressyr
Diploma of Equitation Science (ESI)

Figurer: Ruedi Leuthardt

Layout: dizain.se

© 2025 EQUITATION SCIENCE SWEDEN

Alla rättigheter förbehållna. Endast för personligt bruk. Ingen del av dessa kort får lagras, spridas eller återges – vare sig elektroniskt eller genom kopiering – utan skriftligt tillstånd från upphovsrättsinnehavaren.

Ansvarsfriskrivning

Alla övningar och all hantering eller ridning som föreslås i dessa kort sker på eget ansvar. Författarna tar inte ansvar för eventuella skador eller olyckor som kan uppstå i samband med användning av korten. Kortet är inte avsedda för barn under 12 års ålder.

Materialet utvecklades inom ramen
för ett forskningsprojekt med titeln:

**Stärka ridskolors kunskapsbas för att förbättra hästvelfärd
och kommunikation mellan människa och häst**

Projektet finansierades av:



Kontakt: Elke Hartmann

info@equitationsciencesweden.com
www.equitationsciencesweden.com