Guide till

DIN SKYDDSUTRUSTNING

i stallet och till häst

GRUNDEN FÖR SÄKERHETEN vid umgänget med hästar är kunskaper om hästens instinkter och beteende, och ett konsekvent, tydligt och tålmodigt handhavande. Men ibland räcker det inte till, och hästens storlek och kraft riskerar att skada människor. Eftersom man aldrig vet i förväg när sådana situationer uppstår är det viktigt att använda personlig skyddsutrustning. Det gäller även för den mest rutinerade hästmänniska. Hjälm på huvudet när man rider är numera en självklarhet, men det kan finnas anledning att använda hjälmen också i andra situationer. Dessutom finns det annan utrustning som skyddar mot skador.

info

Grundläggande kunskaper om hästar och säkerhet kan du få i Konsumentverkets folder Välkommen till stallet.

LAG OM PERSONLIG SKYDDSUTRUSTNING

Det finns ett särskilt EU-direktiv om personlig skyddsutrustning. Konsumentverket ansvarar för direktivet i Sverige när det gäller konsumentprodukter. När det gäller personlig skyddsutrustning i arbetslivet har Arbetsmiljöverket ansvaret.

Beträffande konsumentprodukter överförs direktivet till svensk lag genom *lagen om personlig skyddsutrustning för privat bruk* och *Arbetsmiljöverkets föreskrifter om utförande av personlig skyddsutrustning* (AFS 1996:7).

CE-MÄRKNING

För att en personlig skyddsutrustning ska få säljas i Sverige och andra EES-länder måste den uppfylla de säkerhetskrav som anges i lagen och i föreskrifterna. Ett av kraven är att utrustningen ska vara CE-märkt. Genom CE-märket intygar tillverkaren eller importören att produkten uppfyller alla grundläggande hälso- och säkerhetskrav som EU ställer för just den produktgruppen. Tillverkaren ska själv CE-märka utrustningen. Märkningen ska vara väl synlig, lättläst och beständig. CE-märket ska sitta på varje produkt som tillverkas om inte annat uttryckligen anges.

DEFINITION – PERSONLIG SKYDDSUTRUSTNING

I Arbetsmiljöverkets föreskrift definieras personlig skyddsutrustning som:

Varje utrustning som är avsedd att bäras eller hållas av en person till skydd mot en eller flera hälso- eller säkerhetsrisker.

VARFÖR SKA MAN ANVÄNDA RIDHJÄLM?

- Ridhjälmen ger ett bra skydd för huvudet mot allvarliga skador.
- Ganska lätta slag eller stötar mot huvudet kan ge hjärnskakningar.
- Skador på hjärnan är svåra att återställa.
- Skallskador ger ofta livslånga besvär.

TILLPASSNING

Läs bruksanvisningen och prova före köp att hakbandet går att justera och att hjälmen passar bäraren. Låsanordningen ska vara lätt att hantera. För att ridhjälmen ska ge ett fullgott skydd måste den sitta bra och också kännas skön att ha på huvudet. Är den dessutom snygg på så är det desto bättre.

BARN

Hjälmen måste passa i storlek även för växande barn. Det går inte att köpa en hjälm ”att växa i”, sitter inte hjälmen bra ger den inte maximalt skydd om olyckan skulle vara framme.

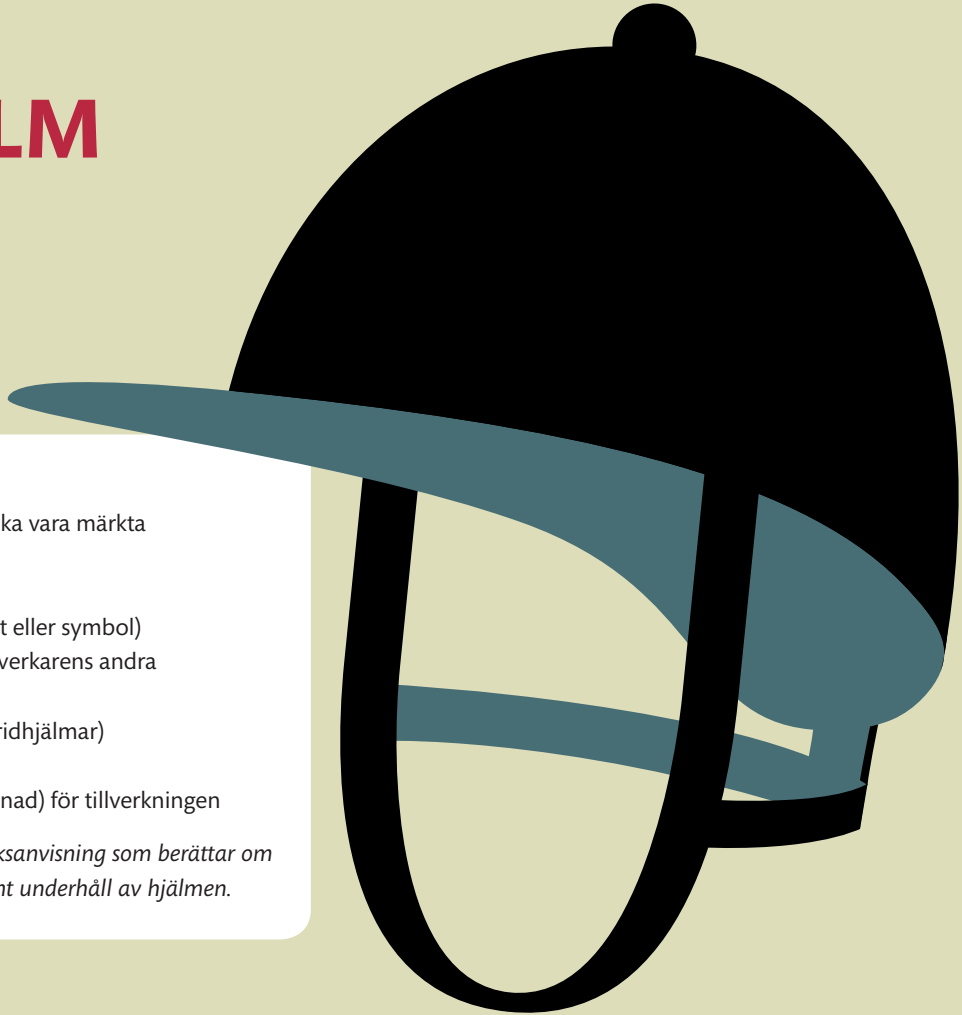
KRAV PÅ ANVÄNDNING

Hjälmen är sedan länge en accepterad skyddsutrustning i de flesta miljöer där ridning sker i organiserade former. För att få rida hos klubbar anslutna till Svenska Ridsportförbundet (SvRF) måste man ha en CE-märkt ridhjälm. Även vid körning är det krav på hjälm. Det gäller också vid tävlingar arrangerade av klubbar anslutna till SvRF.

Varje år sker allvarliga olyckor, även dödsfall bland ryttare. För att minska risken för dödsfall och invaliditet är hjälmen viktig att bära. Det gäller även när man rider på egen hand.

En ridhjälm som har varit utsatt för en kraftig smäll där det stötdämpande materialet verkligen fått göra tjänst, ger därefter inte samma skydd och ska därför kasseras.

RIDHJÄLM



MÄRKNING

Hjälmar som säljs i Sverige ska vara märkta på svenska med följande:

- CE-märket
- Att det är en ridhjälm (text eller symbol)
- Namn, varumärke och tillverkarens andra igenkänningsmärken
- EN 1384 (standarden för ridhjälmar)
- Storleken i cm
- Årtal och kvartal (eller månad) för tillverkningen

Det ska finnas en svensk bruksanvisning som berättar om tillpassning och justering samt underhåll av hjälmen.

SPECIALHJÄLMAR

En så kallad travhjälm med ett uppfällbart visir kan ge skydd även för ögonen när man galopperar många i grupp, till exempel vid turridning. Även denna ridhjälm ska naturligtvis vara CE-märkt och märkt med att den följer EN 1384. Hör med försäljare eller tillverkare om de kan leverera en sådan hjälm.

För den som rider western finns det några exempel på ”hatthjälm”, där man försökt förena den traditionella westernhatten med ridhjälm. Är hatten kombinerad med en ridhjälm ska ”hatthjälmen” vara märkt med CE och standarden EN 1384. Om hjälmen är märkt EN 812 så är hjälmen en s.k. stötskyddsmössa, den ”hatthjälmen” ger inte alls samma skydd som en ridhjälm.

ÖVRIGT OM HJÄLMAR

När det vintertid känns kallt om huvudet finns det speciella mössor att ha under hjälmen.

7

SÄKERHETSVÄST

OBLIGATORISK MÄRKNING

Informationen som krävs enligt standarden är mycket omfattande och bruksanvisningen ska ge vägledning om valet av nivå på västens skydd och hur man väljer och tillpassar västen så att den ger maximalt skydd. *Märkningen i västen ska vara på svenska och bl a omfatta:*

- De olika nivåer som anger det skydd som säkerhetsvästen erbjuder
  - **Nivå 1** lägsta skyddsnivå, endast avsedd för professionella jockeys
  - **Nivå 2** ökat skydd jämfört med nivå 1, tillfredsställande vid vanlig ridning
  - **Nivå 3** bästa skyddsnivån, lämpad för ryttare som motionsrider i terräng eller tävlar. Krävs vid fälttävlan.
- CE-märket
- Tillverkarens eller återförsäljarens namn eller varumärke
- Att det är en säkerhetsväst för ryttare, samt modellbeteckning som identifierar produkten
- Storleken och vilken nivå den är klassad i
- Hänvisning till bruksanvisningen *(som ska vara på svenska)*
- Exempel på vad västen skyddar mot och vad den inte skyddar mot.

VARFÖR SKA MAN ANVÄNDA SÄKERHETSVÄST?

- Säkerhetsvästen ska användas för att skydda rygg och bröstkorg om man kastas av hästen eller ramlar av. Den lindrar effekten av ett fall genom att fördela trycket.
- När man är avsutten kan man bli sparkad, klämd eller trampad av hästen, då kan västen minska skadeeffekten.

För den ryttare som rider fälttävlan är säkerhetsvästen obligatorisk. Detta ger en tydlig signal om att det vid all ridning, i synnerhet i terräng, kan vara lämpligt att bära säkerhetsväst.

Standarden för ridvästar heter Skyddsutrustning – Skyddsjacka, kropps- och axelskydd för ryttare – Krav och provningsmetoder SS-EN 13158.

TILLPASSNING

Västen ska kunna justeras för att passa bäraren. Prova västen före köp. Bäst är att prova sittande i en sadel, t ex på en sadelbock i butik. Det tar ett tag innan västen känns bekväm och det beror på att den mjukas upp av kroppsvärmen och blir mer följsam efter ett tag.

När västen sitter korrekt ska den täcka följande delar av kroppen:

- Den ska på framsidan täcka bröst och nyckelben, framstycket ska nå ca 2-3 cm nedanför nedersta revbenet
- Västens baksida ska täcka ryggraden och upptill gå till atlaskotan (till nacken) och nedtill precis täcka svanskotan.

Följande mått används för att ange storlek på västen:

- Bröstmåttet (runt bröstkorgen strax under armarna)
- Midjemåttet
- Midja till midja, dvs. från naveln, över axeln till motsvarande punkt på ryggen.

En väst som är för lång kommer att stöta emot sadelns bakvalv och västen kommer att tryckas upp i nacken. Detta gör ridningen obehaglig och osäker. Justera västen korrekt och sträva alltid efter att ha västen så nära kroppen som möjligt, dvs. bär den *under* jacka eller tjockare tröjor. Använd västens kardborreband eller knytsnören för att tillpassa den.

BARN

Det går inte att köpa en säkerhetsväst som barnet kan ”växa i”. Västen ska sitta bekvämt och den ska ha en perfekt passform precis som för en vuxen ryttare, det är då den gör bäst nytta. Se ovan under Tillpassning.

KRAV PÅ ANVÄNDNING

Vid fälttävlan krävs godkänd säkerhetsväst. Den ska vara CE-märkt och vara av nivå 3 enligt standarden.

FRIVILLIG BETA-MÄRKNING I SKYDDSVÄST

BETA står för British Equestrian Trade Association. Det är en brittisk branschorganisation som bland annat certifierar ridutrustning, ett exempel är säkerhetsvästen. En Beta-certifierad säkerhetsväst uppfyller även den obligatoriska europastandarden EN 13158 och ska vara CE-märkt.

Betas färgmärkning i säkerhetsvästar följer standardens nivåer:
SVART ETIKETT är nivå 1,
BRUN ETIKETT är nivå 2,
LILA ETIKETT är nivå 3.

Andra frivilliga certifieringar av CE-märkta västar kan förekomma.

AXELSKYDD

Skador på axelleder är ofta svårläkta, och kan ge bestående besvär. Till säkerhetsvästar kan det finnas kompletterande axelskydd, som standarden också omfattar och anger krav och testmetoder för. Även dessa kompletterande skydd ska vara märkta med motsvarande information som krävs för själva västen.

ÖVRIGT OM SÄKERHETSVÄSTAR

Säkerhetsvästen ska med jämna mellanrum plockas isär och man ska granska de olika skyddsplattorna. Plattorna kan ha utsatts för belastning på ett eller annat sätt som gör att de tagit skada. Kontrollera att de inte är hoptryckta eller avbrutna.

En jacka av traditionellt snitt kan vara försedd med extra stötdämpande inlägg. Sådana skyddande inlägg kan vara CE-märkta enligt standard *EN 1621-1, Skyddskläder mot mekaniska stötar för motorcyklister – Del 1: Fordringar och provningsmetoder för stötskydd*. Jackan kan därmed vara CE-märkt med informationen att det är de instoppade skydden som ger det extra skyddet (och därmed underlag för CE-märkningen). Jackan har utrymmen där inlägg med stötskydd för bröst, axlar, armbågar, ryggrad, höfter och ländrygg kan placeras. En jacka med denna typ av inlägg erbjuder ett lägre skydd än säkerhetsvästen och kan inte ersätta det skydd som en ridväst som uppfyller EN 13158 ger.

RIDSTÖVLAR OCH RIDSKOR

MÄRKNING I SKYDDSSKOR:

- CE-märket.
- Numret på standarden: EN ISO 20345.
- Tillverkarens igenkänningsmärke och typ av sko.
- Symbol för det skydd som skon erbjuder (utöver ståltåhätta), t ex P för penetration (genomtramp).
- Storlek.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED BRA RIDSTÖVLAR OCH RIDSKOR?

Vid arbete med hästen liksom vid ridning är det viktigt med bra skor anpassade till både miljön och arbetsuppgifterna. En kraftig sko med grov sula som ger bra fäste på halkiga stallgolv eller i vinterföre ökar säkerheten vid arbete med hästarna. Vid ridning finns dock en viss risk att alltför grova skor fastnar i stigbygeln om man faller av. Skon ska ha klack för att hindra att foten glider framåt i stigbygeln.

Det finns även CE-märkta skyddsskor med ståltåhätta och om skorna är märkta med P har de även spiktrampskydd. Skyddsskor kan behövas:

- För att skydda fötterna mot trampskador av häst.
- För att skydda fötterna mot kemikalier och urin.
- För att skydda fötterna mot genomtramp (spik/söm i foten).

BARN

Det finns tuffa och smidiga barnkängor (Jodhpurs) från storlek 30 och uppåt i oljebehandlat garvläder med fuktabsorberande foder och ståltåhätta (som även kan finnas i aluminium).

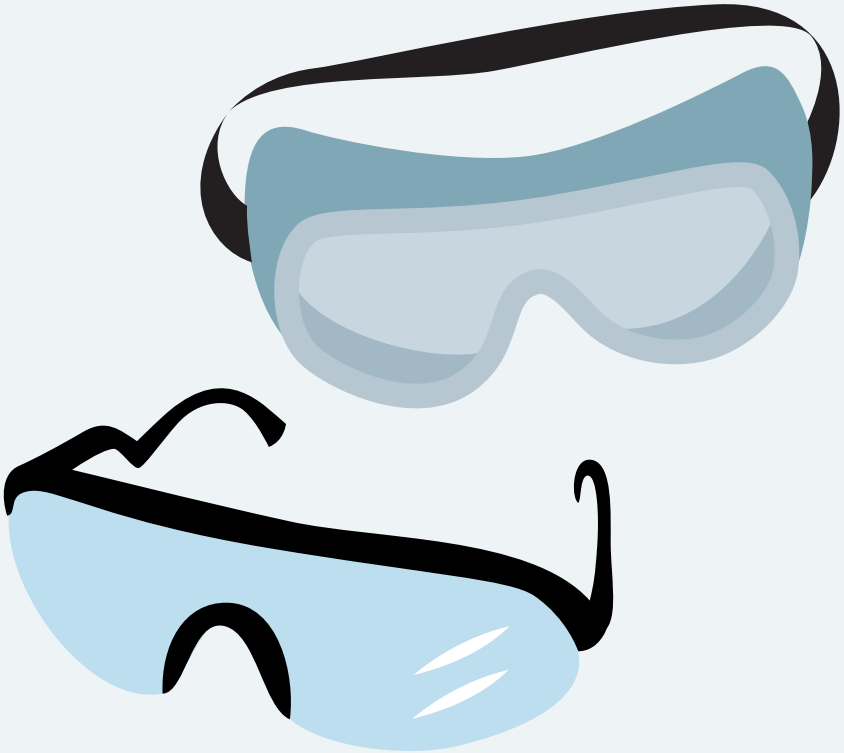
KRAV PÅ ANVÄNDNING

Även om det inte finns ett formellt krav så är det en stark rekommendation att ha klack på skon/stöveln vid ridning.

ÖVRIGT

Vid vinterföre kan ridskon kompletteras med lösa broddar. Att halka och bli liggande på marken nära hästen kan sluta illa.

ÖGONSKYDD



VARFÖR ANVÄNDA ÖGONSKYDD?

Om flera ryttare är ute och galopperar i grupp så att det är risk för att grus och småstenar flyger i luften kan någon typ av ögonskydd vara till nytta. Det kan kanske gälla vid turridning. Även då man rider i tätvuxen terräng kan det finnas en viss risk för att ögonen skadas av kvistar.

Kravet på CE-märkning gäller även skyddsglasögon, som är en typ av personlig skyddsutrustning. Det finns skyddsglasögon avsedda för exempelvis hantverksarbete eller skidåkning som kan användas även vid ridning. Man kan också använda en ridhjälm med uppfällbart visir, av den typ som används i travsport, se under specialhjälmar sid 8.

REFLEXVÄST

REFLEXVÄST

Det finns reflexvästar att bära utanpå jackan för att förstärka synbarheten hos ryttaren. Reflexvästar är personlig skyddsutrustning och ska vara CE-märkta. Det gäller också andra typer av personburna reflexer. Reflexer gjorda för att användas på hästen, t ex damasker med reflex, räknas inte som personlig skyddsutrustning och ska inte vara CE-märkta.

En låg placering av reflexer på häst och ryttare är viktig för säkerheten särskilt när ridvägen följer eller korsar allmän väg.

ÖVRIG UTRUSTNING SOM ÖKAR SÄKERHETEN VID RIDNING

HANDSKAR

Använd handskar för att förstärka greppet om tyglarna när du leder häst, rider, longerar eller kör. Vid arbetet i stallet kan vanliga arbetshandskar göra god nytta. Vid hantering av frätande ämnen eller annat som kan skada händerna kan man höra med leverantören av produkten vilka handskar som ska användas.

SÄKERHETSSTIGBYGLAR

Två varianter av säkerhetsstigbyglar visas här. Den ena varianten (A) fungerar så att när du faller av hästen fastnar inte foten då stigbygeln böjs och foten åker ur. Den andra varianten (B) fungerar så att när du faller av fastnar inte foten, då den svarta delen av stigbygeln ”löser ut” och foten frigörs ur stigbygeln. Båda varianterna kan variera i utseende beroende på fabrikat men funktionen är densamma.

B

A

Konsumentverket vill med denna guide informera om olika slag av personlig skyddsutrustning som finns för de många människor som för sitt nöjes skull rider eller umgås med hästar på annat sätt. Guiden kompletteras med några exempel på annan utrustning som inte klassas som personlig skyddsutrustning, t ex säkerhetsstigbyglar.

Konsumentverket • KO

Box 48, 651 02 KARLSTAD • Telefon: 0771-42 33 00

Den här foldern är producerad av Konsumentverket. Underlag: Stellan Åström.
Foto: Anna-Maria Persson, sid 1; Jessica Bergström, sid 3; Pix Gallery, sid 9; Skaraborgsbild, sid 12.
Illustration: Ingela Peterson Arrhenius. Form: Lena-Maria Trast/Formfarmen AB.
Tryck: Tryckeri AB Knappen. Vill du beställa fler av den här broschyren,
gå in på www.konsumentverket.se/sakerhetsmaterial eller ring 0771-42 33 00.

© Konsumentverket, november 2006. ISBN 91-7398-920-7.