

## För dig som rider eller tar hand om häst på Stora Ekeby Ridklubb

### *"Här och nu"*

Hästar har förmågan att vara här och nu. De befinner sig inte i dåtid eller framtid som vi människor ofta gör. De är alltid här och nu.

Vi har mycket att vinna genom att lära oss av dessa fantastiska djur! När vi befinner oss här och nu så ökar vår närvaro med hästen som är första steget till sinnesro och hjälper oss med vårt välmående. Det finns fyra starka skäl till att vi ber dig att du lägga ifrån dig din telefon då du vistas på anläggningen.

- Distraction, du är inte här och nu.
- Kostnad om din telefon går sönder när du sköter om hästen.
- Koppla ifrån omvärlden för en stund, umgås och njut av både miljö och sinnesro tillsammans med din häst.
- Säkerhet då din mobiltelefon kan göra dig ouppmärksam på hästens beteendemönster och du blir distraherad.

Detta är inget krav, men en stark önskan då detta är hästarnas hem och det är många människor som rör sig i hästarnas hem.

**Filmning får endast ske om du kan garantera att inga andra elever än ditt barn/förälder/kompis syns eller hörs på filmen. Den du filmar ska ha gett sitt godkännande innan lektion. (OBS Ridlärare får ej filmas)**

### *"Respekt och ansvar"*

På förekommen anledning har flertal ridklubbar infört förbud mot filmning. Vi hoppas slippa införa något förbud, utan uppmanar alla att ta ansvar och respektera andra elever och ridlärarna.

*November 2022 / Stora Ekeby Ridklubb*