



Ulykker med hest

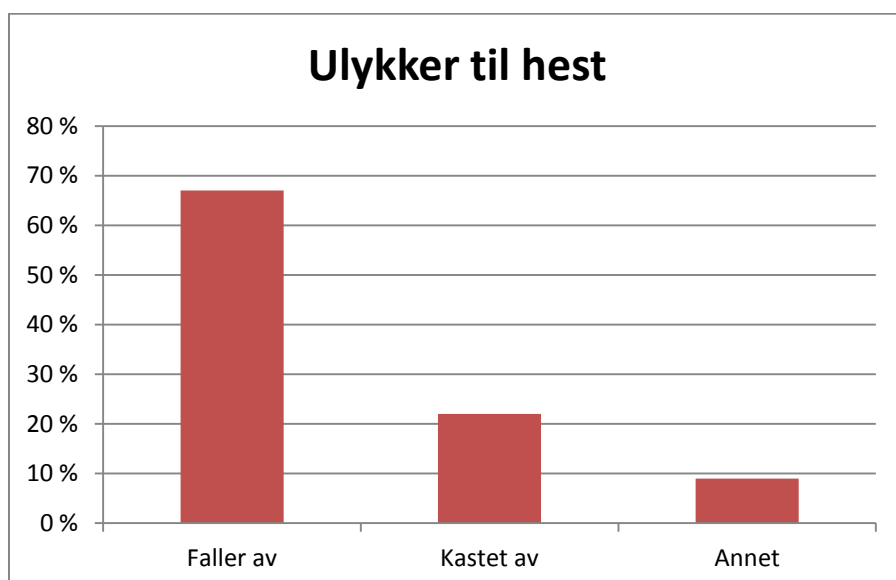
All hesteaktivitet innebærer en viss fare. Det finnes lite statistikk på personskader i forbindelse med hesteaktivitet. Hestesport er en av få idretter hvor det skjer dødsulykker. Også ved kjøring av turister har det skjedd flere alvorlige ulykker. Det er imidlertid mye man kan gjøre for å forebygge ulykker og for å redusere skadene dersom uhellet skulle være ute.

1/5 av ryttere vil bli hard skadet i løpet av sin ridekarriere. De fleste skader skjer på tur på fritiden, og rammer yngre ryttere når de er alene eller ikke sammen med voksen/erfaren rytter. I 1995 var det 1.650 skader i ridesporten i Norge. Hele to tredjedeler av de skadde var under 17 år. Det var få skader blant dem over 30 år. Nesten alle de skadde var kvinner (95%), noe som gjenspeiler aktivitetsnivået.

Majoriteten av skadene er av lettere karakter, men en betydelig andel er middels alvorlige og noen få er meget alvorlige. Av og til har man også dessverre sett dødsfall i denne sporten, og årsaken har vært at hestene har løpt løpsk og kollidert med motorkjøretøy.

Vel halvparten av de tilskadekomne i ridning er ikke organisert i Norges Rytterforbund eller annen idrettsorganisasjon tilhørende dette idrettsmiljøet. 40% av skadene skjer under organisert ridning.

Ridning er mer farlig enn å kjøre motorsyssel og slalåm. 11% av de skadete i rideulykker kom på sykehus. 2% av alle skadete personer som kommer på sykehus i USA blir skadet i ulykker med hest. Av disse har 7% dødd. Kun 9% av de skadete hadde brukt hjelm. 45% av pasientene hadde behov for kirurgi.



Figur 1 De fleste ulykker skjer når en sitter på hesten. De faller av hesten, blir kastet av, annet.

Omkring 80% av ulykker som skjer med hest skjer når en sitter på hesten, og 20% av ulykkene skjer når en håndterer eller steller hest.



Ulykker under ridning

Typiske skadesteder er: hode/nakkeregionen 23-24%, armer 21,5-30% og ben 16-22%. Den typiske skadde, og innlagt på sykehus, var over 18 år, hadde hodeskade og brudd, og ulykken skjedde på offentlig sted. Det er uvisst hva som var årsaken til ulykkene, trafikkulykker og hest er lita kartlagt. Spesielt her i Norge.

Vanlige typer skader er:

- Muskel/seneskader 31%
- Brudd 28%
- Forstuing/belastning 18%
- Hodeskader 12%
- Sårskader 6%

Ulykkene skjedde hjemme, 36% på ridesenter 30%, på gården 19% og andre steder 12%. Viktig med forebygging – undervisning og beskyttelsesutstyr

Skadeomfang og lokalisering av skader relatert til alder. Barn får skader i hodet og ansiktet (kraniebrudd, hjernerystelse, kutt og blåmerker), mens voksne får skader i armer og fingre.

66-72 % av de som blir skadet er kvinner/jenter. Kvinnene som ble skadet var betydelig yngre enn mennene. Den aldersgruppen med flest skader var de på 14 år.

Sko og stigbøyler. En rekke skader på føtter og legger skjer når hesten faller og rytterens føtter blir sittende fast i stigbøylen. Foten blir vridd eller kommer i klem under hesten. Dette skjer ofte fordi rytter ikke har riktig fottøy eller stigbøyle.

Det er gjort mye på å forhindre skader ved bruk av hjelm og sikkerhetsvest, og det har også redusert de mest alvorlige skadene mye. Men det er gjort lite for å forebygge at det oppstår en situasjon hvor rytter faller av ev blir sparket eller bitt av hest. Her kommer kunnskap om hest, hesteatferd og trening av hest inn som viktige faktorer.

Erfaring med hest er viktig. Uerfarne ryttere har tre ganger større risiko for å bli skadet enn middels erfarne ryttere, mens de har 5 ganger større risiko i forhold til erfarne. En skal ha ridd i minst 100 timer før en kan se en reduksjon i skaderisiko. Tiltak bør derfor rettes mot nybegynnerne.



Andre viktige faktorer er også hva slags arenaer rytter oppsøker, og hva de gjør på disse stedene. En uerfaren rytter som rir alene langs trafikkert vei, løper en betydelig større risiko om samme person rir samme hest på en skogsbilvei sammen med andre erfarne ryttere.

En undersøkelse fra Sverige viste at over halvparten av rytterne mente de hadde betydelig bedre kunnskaper om hest og ridning enn gjennomsnittet. Økt kunnskap om hest er derfor viktig.

Ulykker ved håndtering og stell

Når en steller hest blir en oftest utsatt for spark, deretter bitt det nest vanligste.

Ved sparkskader er det observert at viktige faktorer er personens ferdigheter, bruk av sikkerhetsutstyr, sted og aktivitet. 66,7 % fikk skader i hoderegionen med brudd. 33,3 % fikk skader andre steder på kroppen. Sparkskader skjer når en børster og steller hesten samt håndterer den. Det har derfor blitt rådet til å bruke hjelm også når man steller og håndterer hesten.

Hester kan også dytte eller trekke folk over ende og klemme de inntil en vegg, stolpe, tre eller annet.

Ulykker ved kjøring med hest

Det er viktig å øve inn gode og sikre rutiner. Det betyr at kusken utfører alle prosedyrer i bestemte rekkefølger, både ved forberedelser til kjøring og under selve kjøringen.

Også nestenulykker må registreres som avvik, og rutinene må gjennomgås dersom man opplever dette.

Man må ikke vente til at ulykken skjer før man handler, men bruke ressurser på å forebygge uhell og nestenulykker.

Kuskens ferdigheter

Det er kusken som har ansvaret for å unngå uhell. Det betyr at kusken må være i stand til å vurdere alle forhold som har betydning for sikkerheten. Det stilles enda større krav til en oppdragskusk. Av og til er man nødt til å bevege seg ut i trafikken. Man kan ikke regne med at alle bilister har nok kunnskap om hestens reaksjonsmønster til å vise tilstrekkelig hensyn. Før man tar på seg oppdrag må man vurdere om man har de ferdighetene og erfaringene som er nødvendige for å kunne gjennomføre oppdraget på en trygg måte. Er jeg forberedt på å takle uventede situasjoner? Er hesten(e) min(e) godt nok forberedt? Har utstyret god nok kvalitet? Dette er spørsmål som en oppdragskusk må stille seg selv. Hvis man ikke er sikker på at man kan mestre oppdraget må man la det være.

Valg av hest

Valg av hest kan være vanskelig. Hvis man velger en hest med et godt temperament, og gir den en skikkelig grunnutdanning, kan man redusere skaderisikoen betydelig. Dette er en selvfølge for kusker som påtar seg oppdragskjøring. For en sportsutøver kan ønske om gode konkurranseegenskaper lett





gå på bekostning av hestens øvrige bruksegenskaper. Dette kan av og til være et dilemma.

Noen hester kan være så krevende at de bør håndteres av profesjonelle hestefolk.

Vedlikehold av utstyr

En del uhell skyldes at seletøy/vogner og annet utstyr ikke tåler de påkjenningene de

blir utsatt for. Eller at man rett og slett har glemt å sjekke vogna. Daglig kontroll og regelmessig vedlikehold bør være en rutine. Når man skal investere i utstyr bør man tenke på sikkerhet og kvalitet fremfor pris. Investeringskostnadene vil uansett utgjøre bare en liten del av total kostnadene med å holde hest.

Før travløp er det vanlig at en funksjonær kontrollerer utstyret før start.

Sikkerhetsutstyr

Dersom det ikke er lys på sleden eller vogna, skal det være reflekser montert bak på begge sider. Refleksene skal være formet som trekant og ha den ene spissen rett opp. Det varsler sakte gående kjøretøy. Tester har vist at reflekser på frambeina til hesten har god effekt. Slagreim er en reim som hindrer hesten i å kunne hoppe opp med bakparten for å sparke. Denne reima går over hestens kryss og festes i dragarmene på hver side. Dette er en ekstra trygghet ved innkjøring og utdanning av hesten.

Hjelm burde være obligatorisk i en opplæringssituasjon. Ved travkjøring, innkjøring av unghester og maratonkjøring er bruk av hjelm en selvfølge, men hjelm anbefales i alle situasjoner hvor det er praktisk gjennomførbart. Ved oppdragskjøring er det ikke naturlig å bruke hjelm. Heller ikke ved arbeidskjøring er det vanlig å bruke hjelm. I en kjørekonkurranse kjøres det med tradisjonelt antrekk tilpasset sele og vogn. Her brukes det som oftest et hodeplagg som passer til det øvrige utstyret og den tidsepoken man representerer. I maratonkonkurransen er det påbudt med hjelm og det er vanlig å bruke sikkerhetsvest i tillegg.

Forebygging av ulykker generelt

Det er viktig å være bevisst på hestens størrelse og styrke, naturlig atferd og den enkelte hests personlighet. Lær din hest å kjenne og ha respekt for de tingene som kan skremme hesten din.

Det er viktig å velge en hest som er tilpasset deg/ditt barns ferdigheter, alder og størrelse. Velg gjerne eldre hester til yngre og uerfarne ryttere da eldre hester ofte er roligere. Det vil også være lurt å få hjelp fra erfarne hestefolk når du skal kjøpe hest for første gang.

Veiled barn og nybegynnere hele tiden når de steller, håndterer eller rir hest.

Forebygging av rideulykker

- Alle ryttere bør bruke hjelm som er CE-godkjent.
- Bruk en sikkerhetsvest, spesielt om du driver med sprangridning eller rir på tur.
- Bruk ridestøvler eller ridesko
- Bruk klær som er komfortable, men som ikke er løse – unngå hette på gener eller jakke.
- Se til at salgjorden er strammet og at stigbøylene passer til deg



- Barn og nybegynnere bør bruke sikkerhetsstigbøyler hvor en mekanisme åpner seg om rytteren skulle falle av.
- Unge ryttere bør alltid være under oppsyn.
- Nybegynnere bør ri på åpne, flate områder eller på ridebane
- Hopping eller stunt bør skje kun når du har rideferdigheter til det og bør skje når du er sammen med andre.
- Om du opplever å falle av hesten, forsøk å rulle vekk fra hesten når du lander.
- Ikke ri når du er sliten, tar medisiner med trekant på, eller er påvirket av alkohol.
- Husk alltid på at en hest vil ha sine egne reksjoner til ting den ser hører eller lukter.
- Hester er skvetne dyr og vil lett løpe vekk fra plutselig lyder og bevegelser. Vær observant på ting som din hest kanskje kan reagere på.
- Ikke gå tett og brått innpå en hest bakfra. Kom mot den ved skulderen og snakk til den mens du nærmer deg.
- Observer hestens hode og spesielt ørene. Dette vil gi den informasjon om hvor den retter oppmerksomheten og hvordan den er i ferd med å reagere på situasjonen.
- Om du skal gi en hest en godbit er det viktig å legge godbiten i en flat hånd og gi det forsiktig til hesten.

Lær deg å falle og rulle vekk fra hesten

Forebygging av ulykker ved stell og håndtering av hest

Ha respekt for at hestens bakben har stor kraft om hesten velger å sparke.

Ikke gå inn i boksen, paddocken eller på beite til hester du ikke kjenner eller som hesteeier ikke har gitt klarsignal om å gå inn til.

Ikke la barn leke ved og omkring hester.

Bruk solide sko eller støvler når du håndterer hest. Det er lett å bli trampet på.

Pass på at det ikke er glatte gulv eller er glatt der du skal leie hesten ri eller kjøre. Bruk støver/sko med godt mønster om nødvendig. Bruk også brodder på hestens sko når det er glatt ute.

Håndter tauverk og reimer på en slik måte at det ikke blir løkker som du eller hesten kan fange ben, hender og fingre i. Eller reimer og tauverk som slepes i bakken en kan trampe på.

Bind hesten når du skal børste og stelle den

Skal du slippe hesten på beite eller i paddock gå et lite stykke innpå før du slipper. Forhindre konflikt mellom hester ved å ikke plassere vann og mat like ved grinda.