

# Nye Grønt Kort 2015



# Endring av Grønt Kort

- Grønt Kort-kontaktene fra hver Krets har i samråd med NRYF jobbet med en utbedring og oppdatering av kurset i 2014
- Dette er gjort for å oppdatere kurset og lage en kvalitetssikring
  - Bedre rammer rundt gjennomføringen av kurset
  - Oppdatere materiell til dagens situasjon
  - Grønt Kort boka blir revidert
  - En «grønn-tråd» i opplegget
- Endringene er gjort for å lette gjennomføringen og for at deltagerne skal få et bedre kurs, særlig rettet mot barn og unge



# Hva er Grønt Kort

- **Grønt Kort (GK)** er krav for start på utvidede klubbstevner og oppover, og inngangsbilletten til lisenssystemet i rytterforbundet.
- Norges Rytterforbund ønsker at alle konkurranseryttere skal ha nødvendige basiskunnskaper om hest, sikkerhet og reglement, og det er derfor et krav om **Grønt Kort for å kunne starte på UK-stevner og oppover, og for å kunne løse rytterlisens i NRYF.**
- Det er rideklubbene som har hovedansvaret for å tilrettelegge Grønt Kort-kurs for sine medlemmer. Ofte arrangerer også rytterkretsen kurs.
- Informasjon om lisens, satser og hesteregistering finner du på [www.rytter.no](http://www.rytter.no)



# Grønt Kort kurs 2015

Veiledende tider for kurset i forhold til innholdet

- Reglements kurs ca. 4t 30min
- Kurs i sikkerhet og hestekunnskap ca. 3t
- Praksis i stallen ca. 1t 30min
- Ride-test 20 deltagere ca. 2-3t
- Totalt ca. 11-12 timer



Barn under 16 år skal ha med ansvarlig/ foresatt på kurset – dette er tenkt som en opplæring for foreldrene også, samt at de er ansvarlige for aktiviteten for de yngre i omgang med hest.

# Reglements kurs

| Tid     | Tema                               |
|---------|------------------------------------|
| 15min   | Organisasjon (15 min)              |
| 1t30min | Reglement (1 t 15m)                |
| 45min   | RASK og hestevelferd (45min) NYTT! |
| 1t45min | Stevne (1t 45m)                    |
| 20min   | Slutt-test                         |
| 4t25min |                                    |

Det vil foreligge en detaljert fagplan for hver kursdel.



# Reglements kurs

- For å unngå mye prat om paragrafer og tekniske ting, er det ønskelig gjøre reglements kurset mer levende (med film/bilder/praktiske eksempler) og passende for de yngre. Voksne deltager vil også ha god utbytte av kurset
- Materiell og presentasjonene er tilpasset barn og unge
- Tidsskjemaet er en god veiledning og man bør forsøke å overholde dette for å komme i mål
- RASK – hestevelferd og godt hestevett
- Vi ønsker et kurs som gjør reglementet lett å forstå for alle



# Sikkerhet og hestekunnskap

| Tid      | Hovedpunkter                              |
|----------|-------------------------------------------|
| 30-40min | Hestens instinkter og adferd              |
| 30-40min | Kommunikasjon med hest                    |
| 10 min.  | Hestens anatomi                           |
| 30 m     | Hold hesten frisk – Dyrevelferd           |
| 10 min.  | Hvis ulykken er ute                       |
| 10 min   | Hest i trafikken                          |
| 15 min.  | Sikkerhet i stall                         |
| 10 min.  | Lasting av hest                           |
| 10 min   | Mønstring                                 |
| 10 min.  | Ridning, gjennomgang av hvordan gjøre det |
|          | Forberedelse til praktisk del             |
| 3 t.     |                                           |

Det vil foreligge en detaljert fagplan for hver kursdel.



# Sikkerhet og hestekunnskap

- Dette skal være en teoretisk gjennomgang av sikkerhet og hestekunnskap – senere skal man i stallen og oppleve noe av det i praksis
- Sikkerhetsvideoen skal ikke lenger brukes, det er lagt inn videosnutter i presentasjonene. Dette gjør teorien lettere å fordøye, særlig for de yngre
- Bruk presentasjonene i sin helhet eller som veiledning for å komme gjennom alt innholdet på kurset
- Tidsskjemaet er en god veiledning, og man bør forsøke å overholde dette for å komme i mål



# Praksis i stall

| Tid      | Tema                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-5min   | Ryttersjekk - HMS-sjekk av rytter                                                                                                                                |
| 2-10min  | Praksis i stall<br>Gjør hesten oppmerksom på når man kommer inn – repetere instinkt.<br>Ta på grime og binde fast med sikkerhetsknute.                           |
| 10-15min | Visitering: Hele gruppen ser på en egnet hest – i boksen – almenntilstand<br>Synsvisitering, Fysisk visitering. – deltager forteller underveis<br>Kikke i passet |
| 8-10min  | Anatomi Hovstell Ytre kroppsdelar Tenner                                                                                                                         |
| 15-30min | Leietrening og mønstring<br>Mønstring: Alle må prøve å løpe noen ganger                                                                                          |
| 6-15min  | Konkurranseklargjøring<br>1-2 ferdig påsalet hest som har feil (møkkete, feil utstyr, bustete osv). Har en del ekstra utstyr tilgjengelig                        |
| 1t35min  | <i>Ikke inkludert ride-testene</i>                                                                                                                               |



# Praksis i stall

- Praksisen skal være for at man skal bli kjent med hesten og omgivelsene det lever i.
- Dersom man ikke har en stall som er egnet for en stor gruppe, kan man ta ut en hest og gjøre/ se på ting ute. Man kan gå gjennom stallen og ta det i mindre grupper også, f.eks. hvis noen jobber med leiing/ mønstring
- Sikkerhet er viktig, så det er en fordel om man gjør en plan og gjennomgang rundt praksisen før man starter opp kurset
- Det vil bli laget forslag til hvordan gjøre praksis i stallen til en morsom og lærerik økt for store og små, som f.eks. gule lapper på hestens kroppsdeler



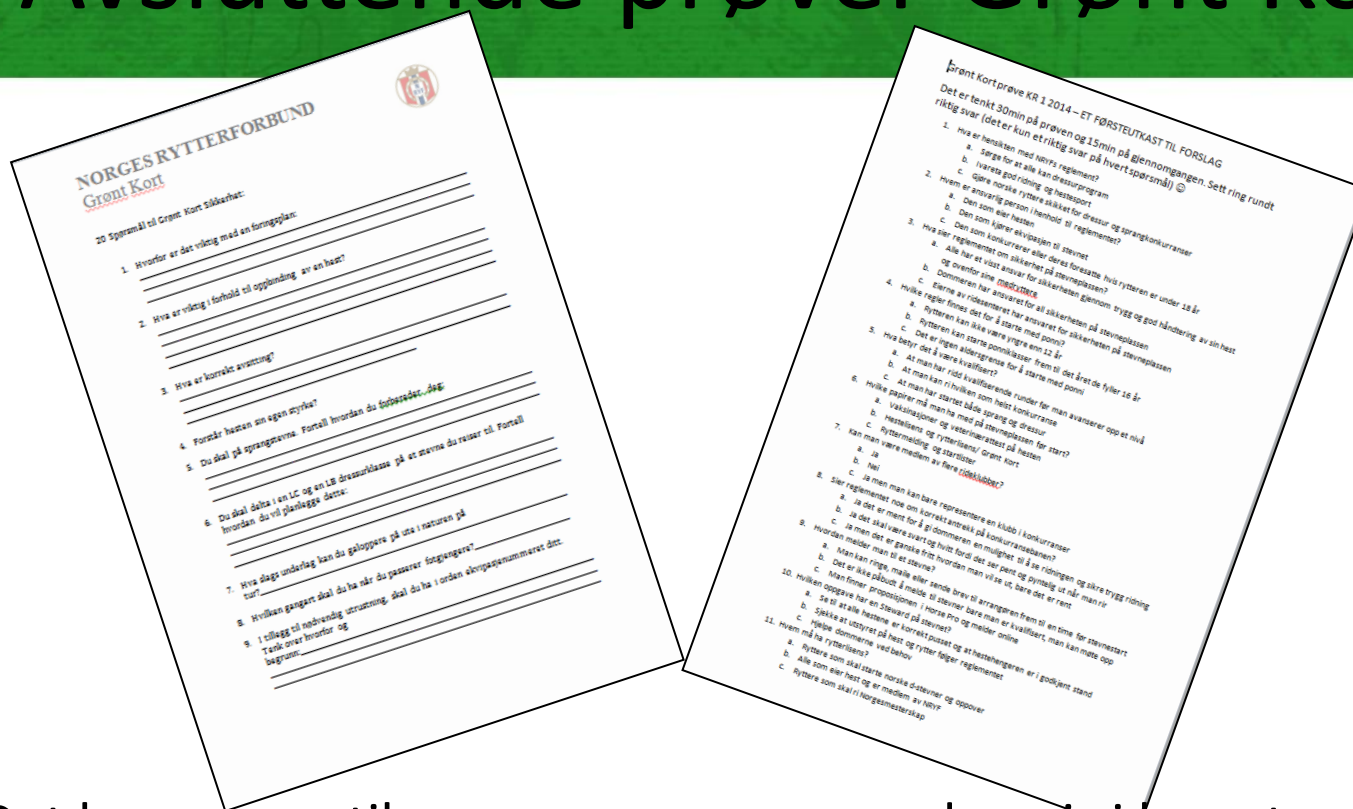
# Ridetesten

## Avsluttende ridetest

- Selvstendig oppvarming under overvåkning - snakker litt om regler (passe seg for hverandre osv.)
- Rytterne skal testes på nivå med rytterttest LC + sits i trav og galopp og hinder, 5-6min pr rytter
  - Program rytterttest (RLC1) er minimumskrav, men LC1 kan også brukes
  - Sprangprøve. Vise 2 og 3 pktsits i trav og galopp
  - Hoppe 50cm minst 3 ganger
- Rideknapp Grad 5 kan gjelde som ridetest
- Målet er å vise kontroll på hesten



# Avsluttende prøver Grønt Kort



- Det legges opp til en gruppeoppgave underveis i kurset
- Det er laget en avsluttende prøve med svaralternativer
- Begge er tilpasset de yngre, men gruppeoppgaven er tenkt å gjennomføres i blandet gruppe barn og voksne



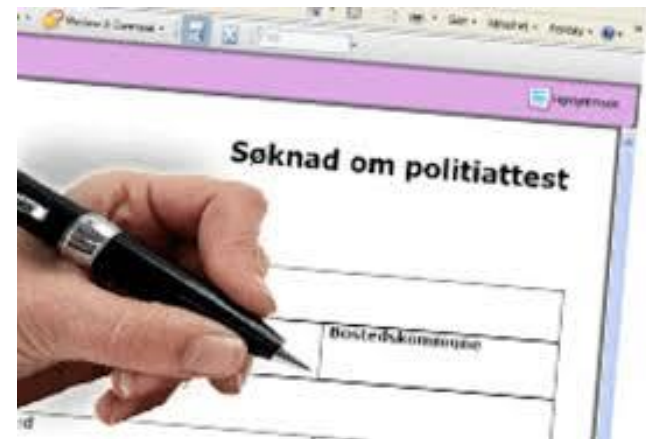
# Kursveiledning

- Det vil bli laget en kursveiledning som omhandler hele kurset
- Veilederen er for kurslærere og arrangører
- En standard for gjennomføring av kurset
- Beskriver hva slags utstyr som trengs og hvor mye tid som skal brukes på hver del
- Trykkes opp som et lite hefte og den ligge som nedlastbar PDF på nettsiden



# Politiattest i Norsk idrett

- Politiattest skal avkreves alle ansatte og frivillige som utfører oppdrag for idrettslag som innebærer tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.
- Dette vil gjelde instruktører i Grønt kort på samme måte som det gjelder trenere
- Kretsen har ansvaret i samarbeid med klubbene om å innhente dette



# Revidert Grønt Kort bok

Boken oppdateres til dagens nye modell av Grønt Kort kurset. Denne vil være klar på nyåret.

Det fysiske Grønne Kortet er fjernet fra boka og kursarrangøren/-holderen må bestille disse gjennom NRYF GK-ansvarlig



# Opplæring og autorisering av kurslærere

- Reglements kurs
  - Utdanningsnivå teknisk personell minimum grad 1
- Sikkerhet og hestekunnskaps kurs
  - Utdannet Trener (NRYF, NHS, annet tilsvarende)
- Kompetansekurs Grønt Kort for kurslærere
- Kurslærere får tilgang på andre kurslærer-kurs for andre kursholdere i NRYF (Trenerkurs o.l.)
- Kursveiledning
- Politiattest
- NRYF og GK-kontaktene jobber med en god regel for opplæring og oppdatering av eksisterende kursholdere, men ser det som en fordel at alle går et 4-timers kurs for å bli kjent med det nye kurset



# Kompetansekurs for kursholdere

- Arrangeres gjennom NRYF Grønt Kort ansvarlig
  - Settes opp 16.januar Gardermoen kl.16-20, påmelding åpen – se invitasjon for Sportsforum (nyhetssak 22.11.14) på [www.rytter.no](http://www.rytter.no)  
[https://www.deltager.no/sportsforum\\_17012015](https://www.deltager.no/sportsforum_17012015)
  - Settes opp i andre Kretser, egen liste kommer på nett eller ta kontakt med din GK-kontakt
- Legges til konferanser som allerede er satt opp
- Arrangeres etter behov men særlig nå i starten av 2015



# GK-kontakten i Kretsen

|                       |                      |                                                                                        |            |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ingar Nilsen          | Buskerud             | <a href="mailto:ingar.nilsen@gmail.com">ingar.nilsen@gmail.com</a>                     | 48288882   |
| Agnethe Hansen        | Finnmark             | <a href="mailto:stallfirevinder@gmail.com">stallfirevinder@gmail.com</a>               | 41251910   |
| Eva Cathrine Nilsen   | Finnmark             | <a href="mailto:evacat1@hotmail.com">evacat1@hotmail.com</a>                           | 95749479   |
| Nasrin Håkonsen       | Hedmark              | <a href="mailto:nasrin@pathfinder.no">nasrin@pathfinder.no</a>                         | 97698068   |
| Hege Røed             | Hordaland            | <a href="mailto:hegeroed63@gmail.com">hegeroed63@gmail.com</a>                         | 91621924   |
| Arnt Ove Bjerkås      | Møre og Romsdal      | <a href="mailto:aobjerka@online.no">aobjerka@online.no</a>                             | 40452049   |
| Marita Hammernes      | Nordland             | <a href="mailto:evacat1@hotmail.com">evacat1@hotmail.com</a>                           | 976 42 473 |
| Øydis Uthberg         | Oppland              | <a href="mailto:oydisuthberg@hotmail.com">oydisuthberg@hotmail.com</a>                 | 95037719   |
| Kristin Høst Grønvold | Oslo og Akershus     | <a href="mailto:kristin@manuskript.no">kristin@manuskript.no</a>                       | 90918276   |
| Stine Frigård         | Oslo og Akershus     | <a href="mailto:sfrigard@online.no">sfrigard@online.no</a>                             | 41104182   |
| Finn Ove Østevik      | Rogaland             | <a href="mailto:veafluen@gmail.com">veafluen@gmail.com</a>                             | 47333186   |
| Atle Henden           | Sogn og Fjordane     | <a href="mailto:at-hend@online.no">at-hend@online.no</a>                               | 91716028   |
| Else Thorstensen      | Sør-Trøndelag        | <a href="mailto:else.thorstensen@gmail.com">else.thorstensen@gmail.com</a>             | 90012767   |
| Torbjörg Antonsen     | Telemark og Vestfold | <a href="mailto:torbjorg.antonsen@sf-nett.no">torbjorg.antonsen@sf-nett.no</a>         | 41201281   |
| Ellen Sverdrup        | Troms                | <a href="mailto:ellen.sverdrup@tromso.kommune.no">ellen.sverdrup@tromso.kommune.no</a> | 99594056   |
| Kristin Knox          | Vest-Agder           | <a href="mailto:k-knox@frisurf.no">k-knox@frisurf.no</a>                               | 95038422   |
| Ingrid Jacobsen       | Østfold              | <a href="mailto:Ingrid@mosselektro.no">Ingrid@mosselektro.no</a>                       | 40484886   |
| May-Britt Neset       | Aust – Agder         | <a href="mailto:ma-bn@online.no">ma-bn@online.no</a>                                   | 99422981   |
| Gunn-Eva Killingberg  | Nord-Trøndelag       | <a href="mailto:valumhest@gmail.com">valumhest@gmail.com</a>                           | 90137657   |



# GK-kontakten i Kretsen

GK-kontakten i Kretsen har ansvar for:

- Politiattester
- Bistå i utdanning av kursholdere
- Bistå med materiell
- Formidle nye Grønt Kort på hjemmesider, terminlisten, sosiale medier



# Spørsmål?

- Må alle kurslærere gå kompetansekurs?
  - Vi jobber med en plan for dette, men det vil ikke være unyttig for noen. Mye ny info vil gis her
  - Alle som ønsker å være kurslærere er uansett ønsket til kursing for å øke kompetanse som kursholder
- Hvordan sikre at kursene blir bedre enn før?
  - Kurslærerne vil få tilbud om kursing og derfor bli bedre som kurslærere
  - Kursmateriellet er mer tilpasset målgruppen og laget for det nye Grønt Kort kurset
  - Kurset er rettet mot mer praktisk gjennomføring enn før og dette i seg selv er mye bedre for deltagerne som er i en startfase i hestesporten
  - Kurset er tenkt være mindre mot paragrafer og mer mot praktisk, lettere for uerfarne og unge å henge med
  - Sikkerhetsvideoen er erstattet med mindre filmsnutter og praksis

*Det kan hende du har flere spørsmål enn dette – ta gjerne kontakt med din GK-kontakt for å få svar på dette.*



Gled dere til 2015 – vi  
skal kjøre en stor  
Grønt Kort konkurranse  
med flotte premier!  
Konkurransen  
annonseres på nyåret!

