



# MIN FØRSTE HEST

Arendal Grimstad Rideklubb

Velkommen som hesteeier! Å eie hest er en fantastisk opplevelse – og et stort ansvar. I Arendal Grimstad Rideklubb ønsker vi å bidra til at både hest og eier får en trygg og god start sammen. Dette dokumentet gir deg grunnleggende informasjon om stell, helse, og daglig oppfølging.

Utarbeidet av Bærekraft og Hestevelferdkomiteen

## Min første hest

Velkommen som hesteeier! Å eie hest er en fantastisk opplevelse – og et stort ansvar. I Arendal Grimstad Rideklubb ønsker vi å bidra til at både hest og eier får en trygg og god start sammen. Dette dokumentet gir deg grunnleggende informasjon om stell, helse og daglig oppfølging.

## Hestens normale verdier

| Parameter          | Normalverdi           | Slik måler du                                               |
|--------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| Temperatur         | 37,5–38,2 °C          | Mål i endetarmen, helst på samme tidspunkt hver dag.        |
| Puls               | 28–44 slag per minutt | Kjennes bak albuen eller under kjeven.                      |
| Respirasjon (pust) | 8–16 pust per minutt  | Tell pust når hesten står rolig.                            |
| Slimhinner         | Lyserosa og fuktige   | Trykk lett på gummene, fargen skal komme tilbake på <2 sek. |

Tips: Notér hestens normalverdier i et lite hefte eller på mobilen – da vet du hva som er normalt for akkurat din hest.

## Stallapotek – dette bør du ha

Et godt stallapotek gjør det enklere å håndtere småskader og forebygge infeksjoner.

- Termometer
- Saks og pinsett
- Hansker (engangs)
- Sterile kompresser og gasbind
- Elastisk bandasje (Vetflex eller tilsvarende)
- Jodsalve eller sårvask (Hibiscrub, Pyrisept e.l.)
- Klorheksidin eller jodoppløsning
- Sårsalve eller sinksalve
- Engangssprøyter (uten kanyler) til skylling
- Hovkrok og hovpuss
- Kjølenspray eller is bandasje
- Telefonnummer til veterinær og hovslager

OBS: Stallapoteket er kun til førstehjelp – kontakt alltid veterinær ved usikkerhet.

## Utegang og beite

Hester trives best ute, med bevegelse, frisk luft og sosial kontakt.

- Sørg for tørt underlag, ly for vind og regn, og tilgang til friskt vann.
- Hester på utegang trenger ekstra fôr og grovfôr av god kvalitet om vinteren.
- Pass på å tilpasse dekkenbruk etter vær og pels – noen hester klarer seg uten.
- Alle hester på utegang skal ha tilsyn minst én gang daglig.

## Dekken – bruk og stell

Dekken skal brukes med omtanke, og tilpasses temperatur, vær og hestens behov.

- Vinterdekken: Ved kulde, regn eller vind når hesten er klipt.
- Regndekken: Ved vått og kaldt vær.
- Fluordekken: Om sommeren for å beskytte mot insekter.
- Svettedekken: Etter trening for å unngå at hesten blir stående våt.

Tips: Et rent og tørt dekken forebygger gnag og hudirritasjon. Ha gjerne to av hver type, så du kan vaske og bytte.

## Veterinær

Finn deg en fast veterinær som kjenner hesten din og kan kontaktes ved behov.

Hesten skal ha jevnlig helseoppfølginger:

- Vaksiner: Influensa og stivkrampe – grunnvaksine + årlig oppfølging.
- Tannpleie: Tannrasp ca. én gang i året (hyppigere for unghest).
- Ormekur: Etter behov.
- Helsekontroll: Ved sykdom, halthet, feber eller endret adferd.

## Hovslager

En god hovslager er avgjørende for hestens trivsel og helse.

- Hovene bør stelles hver 6.–8. uke – både på skodde og barbeinte hester.
- Rens hovene daglig og sjekk for sprekker, stein og lukt.
- Ved halthet eller skeiv vekst, kontakt hovslager eller veterinær tidlig.

## Til slutt

Å eie hest er en livsstil – fylt med glede, ansvar og læring. Vi i Arendal Grimstad Rideklubb er her for å støtte deg på reisen, enten du er fersk hesteeier eller erfaren rytter. Ta kontakt med oss om du har spørsmål, ønsker veiledning eller vil delta på våre kurs og aktiviteter.

Annen nyttig informasjon finner du her:

Norges rytterforbund: <https://www.rytter.no/temasider/hestevelferd>

Lovdata dyrevelferd loven : [Lov om dyrevelferd - Lovdata](#)

Mattilsynet har mye informasjon: [Hold av hester | Mattilsynet](#)

[Kontrakt for oppstalling på AGR 2025.pdf](#)

[stallreglement-agr-2021.pdf](#)