



TRAVKURS STEG 2



INNEHÅLL

3-6	Stallet
7	Stallapotek
8-9	Hästens utfodring
10-11	Transport av häst
12-15	Körning
16	Efter träning
17-19	Hästens skador och sjukdomar
20-22	Travhästens träning
23	Testa dig själv

Hej!

Här i steg 2 får du bland annat lära dig grunderna om stallet, hästens vanligaste sjukdomar, foder, träning och hur du lastar häst. I de praktiska övningarna får du lära dig att köra häst i olika positioner, takt och tempo och mycket mer.

Ha så kul!

STALLET

Hästens hem

Stallet ska skydda hästen från värme, kyla, vind och regn. Oavsett typ av uppställning ska hästen ges möjlighet till att äta, dricka och vila ostört, samtidigt som den behöver ha sina hästkompisar nära.

En häst behöver en mjuk, ren och torr yta att vila på. Som strömedel används vanligtvis olika typer av spån, torv eller halm. Det viktiga är att ytan rengörs dagligen och allt blött strö tas ut.

Det är också viktigt att stallet kan vara en lugn plats för hästen, där den inte störs av buller och höga ljud.

Stallets utrymmen

Förutom uppställningsplatsen till hästarna behövs det andra utrymmen som:

Bred stallgång – det gör det säkrare att jobba med hästen på gårngen, speciellt om stallet rymmer många hästar.

Spolplats – den bör vara i ett enskilt utrymme eller ha egen ventilation och avloppsbrunn så att fukt och vatten leds bort.

Selkammare – en plats där utrustning kan förvaras säkert och torrt.

Foderförvaring – fodret ska förvaras i ett separat foderutrymme. Tänk på att luftfuktigheten måste vara låg i dessa utrymmen så att inte fodret blir mögligt.

Redskapsförvaring – kärror och redskap bör förvaras i separata utrymmen så att hästen inte skadar sig på lösa föremål i stallet.

Vagnsförvaring – ett bra sätt att förlänga livslängden på vagnarna är att förvara dem rengjorda och under tak.

RUTINER

Vad finns det för dagliga rutiner i ett stall?

Vad kan vara vecko- månads- och årsvisa rutiner?

Besök olika stall och se på varje stalls rutiner, vad är lika och vad skiljer dem åt? Se på skötsel, foder och träningsrutiner.



Bred stallgång



Kraftfoderförvaring



Spolpilta



Vagnsförråd



1



3



2



4



Olika typ av stall

Box (1) – Ett stall kan se ut på olika vis. I travskolan är det vanligast att man har hästarna i varsin box i ett stall. Hästarna går i hage på dagen och är inne i boxen under natten. Tävlingshästar hålls ofta i en stallösning med box.

Lösdrift (2) – Andra lösningar kan vara att ha hästarna på något som kallas för lösdrift. Det innebär att hästarna är utomhus mycket mera och att de i sin hage har ett större utrymme där de kan gå in och söka skydd för värme, vind och regn. Den kan också lägga sig och vila, men de är fortfarande tillsammans i flocken. Lösdriften får inte vara för liten i yta för de hästar som är där. Alla hästar måste kunna få plats inne i lösdriften samtidigt och det måste finnas en mjuk och torr bädd för dem att kunna lägga sig ner och vila på. Det är också viktigt att öppningen inte blockeras av andra hästar, därför kan det vara bra med en väldigt bred eller två olika öppningar till en lösdrift.

Det är vanligt att avelsston och unghästar hålls på lösdrift.

Aktiv grupphållning (3) – Ett sätt att hålla häst som inte har funnits så länge är något som kallas för aktiv grupphållning. Det liknar en lösdrift, men tanken är att hästarna ska röra på sig ännu mer genom att ha olika områden eller stationer där de vistas. Hästarna kan också utfodras med en egen foderstat och ett datorsystem styr så att varje häst får rätt mängd foder.

Denna typ av uppställning kommer mer och mer bland de som håller häst, men det är fortfarande ganska ovanligt.

Hagar (4)

Hästen har ett stort behov av att vandra och få röra mycket på sig. Om hästen får välja själv kan den gå mer än en mil om dagen bara för att leta vatten och olika föda. Hästen behöver därför ges tillfälle att vara ute så mycket som möjligt och framför allt få vara i hagar där den kan få chans att sysselsätta sig och röra mycket på sig. På en hästanläggning finns det ibland många mindre hagar och då ställs ett högre krav på oss människor att vi aktiverar hästen med tillräcklig mängd rörelse när den inte är i sin hage.

Tänk på att kontrollera hagarna med jämna mellanrum så att stängslet är helt och att det inte finns några farliga föremål som hästen kan skada sig på.

God hästhållning

För att få ha hästar behöver man förhålla sig till ett antal olika regler. På jordbruksverkets hemsida finns de regler och rekommendationer som gäller för hur ett stall ska vara och hur hästarna ska skötas.

Viktiga saker att tänka på i stallet är bland annat:

- Tillräckligt stor uppställningsyta för varje häst.
- Tillräcklig takhöjd.
- Hästar ska ges chans att socialisera med andra hästar.
- Säkra väggar och galler för att hästen inte ska fastna eller skada sig på annat vis.
- Tillräcklig ventilation i stallet, både med till- och frånluft.
- Ej för hög bullernivå, hästarna måste kunna ges chans till vila.
- Tillräcklig brandskydd.
- Bra ljusinsläpp av dagsljus till alla hästar.
- Tillräcklig belysning för alla hästar.
- Tillräckligt flöde i vattenkoppar.
- Oavsett uppställningstyp ska det finnas en sjukbox för skadad häst.
- Breda passager och dörröppningar för att undvika skador.
- Inga hala golvytor som gör att hästarna riskerar att halka omkull.



När det gäller hästskötseln så ska hästen:

- Dagligen få komma ut i hage och röra sig fritt i alla gångarter.
- Ha tillgång till friskt vatten, gärna dygnet runt.
- Få en grovfoderbaserad foderstat som tillgodoser behovet av både näring och sysselsättning.
- Ges tillfälle att alltid äta utan stress.
- Hållas i ett hälsosamt hull, vare sig för tunn eller för överviktig.
- Den kalla årstiden ska hästen ha tillgång till väder- och vindskydd samt en torr liggplats.

Vill du läsa mer om hästen och djurskyddet hittar du mer info på www.jordbruksverket.se



STALLKOLL

Se er omkring i stallet, titta på utrymmen, mått och material. Diskutera tillsammans i gruppen om det finns något ni skulle vilja lösa på annat sätt. Om det är något ni vill ändra är det då ur djurskyddssynpunkt, för bättre rutiner eller annan orsak?

Visste du att:

- Om man bygger ett nytt stall får man inte bygga spiltor.
- Karbinhakar som används för att hänga upp hinkar är en vanlig skaderisk för hästarna.
- Hästen lätt kan fastna med underkäken i täckeshängare som finns på utsidan boxfronten.



Använd en riktig hinkhållare för att förhindra att hästen skadar sig.



Att ha ett täckesskydd på hängaren förhindrar att hästen kan fastna.

STALLAPOTEK

Stallapotek ska finnas i varje stall och bör innehålla:

BOMULL – används vid sårtvätt och bandagering
KOMPRESSER – för att lägga på sår
GASBINDA – för att kunna lägga bandage
ELASTISKA LINDOR – för att skydda bandaget
DESINFEKTIONSMEDEL – koksaltlösning, jodopax och sårspit kan användas för att göra rent sår och hålla bakterier borta. Om du befärar att såret ska sys bör du bara rengöra med koksaltlösning
MJUKGÖRANDE SALVA – till torr eller irriterad hud
TERMOMETER – för att kunna kontrollera feber
BREMS – snörs runt mulen för att lugna ner hästen när den behandlas
ENGÅNGSHANDSKAR – skyddar handen och minskar risken för bakteriespridning
HOVKRATS OCH HOVKNIV – för att hålla hoven ren
VISTERINGSTÅNG – för att ta reda på var det gör ont i hoven
HOVTJÄRA – vid behandling av torra hovar och strålröta

SAX – att klippa sårkanter, tejp och bandage
PANNLAMP – kan vara bra för att få bra ljus vid sårhantering.
KYLÅSAR – för att lägga om och kyla en akut skada
ENGÅNGSSPRUTOR – utan nål, är bra för att använda vid sårrengöring
ZINKABANDAGE – bra att kunna lägga om vid misstänkt sen- eller ligamentskada



Viktigt
Använd alltid skyddshandskar vid hantering av sår!

VAD FINNS I ERT STALLAPOTEK?

Ta hjälp av er ledare och gå igenom vad som finns i ert stall! Var tycker ni att ett stallapotek ska förvaras?





Havre – Kraftfoder



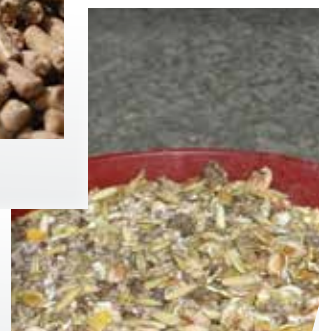
Korn – Kraftfoder



Betfor – Sockerfoder



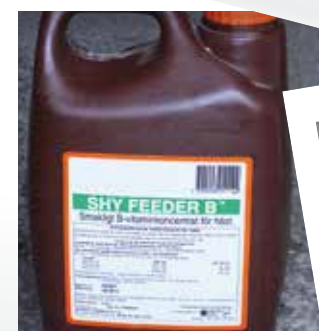
Pellets – Färdigfoder



Musli – Färdigfoder



Mineraler – Tillskott



Vitaminer – Tillskott



Salt – Tillskott

Sockerfoder

Betfor är torkad sockermassa med tillsats av melass. Det är ett energirikt foder som ska blötas upp med dubbla volymen vatten i god tid före utfodring. Torr betfor kan orsaka kolik och foderstrupsförstoppning.

Melass liknar svart sirap. Det är ett energirikt foder och förhöjer smaken på andra fodermedel.

Färdigfoder

Fabriksblandat fullfoder består av flera olika sammansatta fodermedel som blandas och görs till kraftfoderpellets eller en musliblandning. Det finns oftast ett färdigt foder som passar grovfodret hästen får. Det gör det enklare att sköta foderrutinen.

Tillskott

Vitaminer är nödvändiga för att hästen ska vara frisk och växa. Hästar som är i hård träning och tävling, avelsston och unghästar behöver ibland vitamintillskott. Viktigast av allt är att se till att hästen får en väl anpassad foderstat med ett bra grovfoder. Då får den många vitaminer på köpet.

Mineraler och spårämnen behövs bland annat för muskelfunktion samt för att bygga upp och bibehålla ett starkt skelett.

Salt är en mineral och hästen bör ha fri tillgång till en saltsten. Hästar som tränar hårt och tävlar svettas mycket och behöver nästan alltid extra salt utöver sin saltsten. Det kan ges i fodret eller vattnet som en så kallad fysiologisk saltlösning.

Vatten

Det viktigaste av allt är att ge hästen vatten. Fri tillgång på rent och friskt vatten är ett måste för att hästen ska må bra och kunna prestera. En häst behöver minst 5 liter vatten per 100 kg häst, bara i vila. En stor häst kan dricka upp till 60 liter per dag om det är varmt eller om den svettas mycket. Tänk på att dagligen göra rent hinken eller vattenkoppen som hästen dricker ur och kontrollera att vattenflödet i vattenkoppen är tillräckligt, gärna minst 8 liter per minut.

HÄSTENS UTFODRING

Grovfoder är grunden

Hästen har en liten magsäck och måste därför äta många gånger under en dag för att må bra. Hästen ska äta så mycket grovfoder som möjligt, eftersom den i grunden är en gräsätare och grovtarmsjäsare. Om hästen har behov av mer näring än vad den kan få från grovfodret får man komplettera med kraftfoder.

Alla hästar ska ha en foderstat som talar om hur mycket mat den ska äta. När en foderstat räknas behöver man bland annat ta hänsyn till vilken storlek hästen har, vilken ras det är, hur mycket den tränar och om den växer. Man måste också veta vilka olika foder hästen äter och framför allt veta de olika foderens näringsinnehåll.

VAD ÄR EN FODERSTAT, EGENTLIGEN?

Varför är det bra att alla hästar har en foderstat. Vad skulle det kunna bli för problem om det inte finns en sådan till varje häst?

Diskutera i gruppen om vad ni tror kan hända om man inte följer de rekommenderade reglerna vid utfodring.

REGLER VID UTFODRING

- Använd bara foder av bästa kvalitet.
- Fodra på regelbundna tider.
- Fodra hö före kraftfoder.
- Kontrollera att hästen alltid har rent vatten.
- Fodra aldrig mer än vad hästen äter upp.
- Låt hästen äta i lugn och ro.
- Gör aldrig snabba foderbyten.
- Träna upp din förmåga att se på hästens hull.

Vad tror ni en häst som tränar hårt behöver mer av för näringsämnen? Vad tror ni det dräktiga stoet och det växande fölet behöver mer av för näringsämnen?

FODERMEDEL

Gå igenom vad det finns för foder i ert stall. Känner du igen alla fodermedel? Finns det något foder i ert stall som inte tagits upp i texten?



TRANSPORT AV HÄST

Lasta säkert

Att lasta en häst i transport eller lastbil brukar inte vara några problem om hästen är väl hanterad. Det är dock bra att börja träna i tid. Ha alltid en medhjälpare när du lastar en häst och kom ihåg att transporten alltid ska sitta kopp-
lad på bilen när hästen kliver på.



LASTA HÄST

Förbered en häst för lastning. Tänk på allt ni behöver göra innan hästen går på transporten. Öva sedan på att lasta och lasta ur hästen. Tänk på säkerheten i alla moment!

TIPS VID LASTNING

- För att få bättre kontroll på hästen kan det vara bra att lasta i huvudlag.
- Lasta på en lugn plats.
- Undvik att ha en brant landgång.
- Använd medhjälpare. De kan stå vid lastningsrampens sidor.
- Om en häst är orolig kan det vara bra att lasta en annan häst först.
- Att backa intill en av stallens stora portar kan vara till bra hjälp. Då finns det bara en väg att gå, rakt in i transporten.
- Beröm alltid hästen när den gått in.
- Säkra alltid fast bommen bakom hästen innan du stänger luckan. STÅ ALLTID PÅ SIDAN, inte BAKOM. När luckan är stängd binds hästen upp.
- Var alltid klar att åka när du har lastat hästen.
- Den som lastar bör använda handskar och bra skor. Om hästen är svårlastad kan det vara klokt att använda hjälm.

HÄSTENS UTRUSTNING VID LASTNING

- Grimma och grimskaft och huvudlag vid behov
- Bomull i öronen
- Transportskydd eller bandage
- Täckle vid behov
- Svansbandage/svansskydd

KOPPLAT RÄTT

Vet du vilka regler som gäller för att köra bil med släp? Hur mycket du får lasta i transporten beror både på vilken typ av bil, släp och körkort du har. Ett utökat B eller ett BE-kort kan vara en god investering om du kör tyngre ekipage. En person som i sitt arbete transporterar hästar behöver också ha ett särskilt tillstånd för det.



TIPS VID AVLASTNING

- Se till att hästarna är klara för avlastning samtidigt.
- Lossa grimskaftet och sätt vid behov på huvudlag.
- Medhjälparen ställer sig bredvid luckan och öppnar den vid klartecken.
- Vänj hästen att stå stilla tills den får en tillsägelse att gå ut.
- Backa hästen försiktigt ut. Om det är en lastbil, led hästen i mitten av rampen.
- Medhjälparen stöttar hästen på sidan så att den inte backar eller går ner vid sidan av rampen.

KÖRNING

Med i svängarna

När du kör hästen är det viktigt att du lär dig hur man gör för att få hästen att lyssna till de kommandon som du ger med så lätta signaler som möjligt. Ju mer förberedd hästen är på varje förändring som sker, desto bättre kommer du och hästen fungera som team.

Hästen kan inte riktigt veta vilken väg den ska springa mellan konor, eller om den ska springa till höger eller vänster på banan och så vidare, det måste du som kusk tala om för hästen. Eller som ryttare för den delen. Du vet ju hur man ger

hästen kommandon för att svänga, stanna och öka farten. För att kunna göra det här med mer finess så kan det vara bra att tala om för hästen att det snart är på gång att hända något, att göra den uppmärksam. Det kallas för att göra en förhållning, att för en kort stund ta lite mer kontakt i hästens mun, göra den uppmärksam och få den att ha ett aktivt steg. Innan varje typ av förändring är det viktigt att ha den här kontakten med hästen, det är som att vara en duktig kartläsare som förbereder chauffören om att det snart kommer en sväng till vänster, till exempel.



Är du vaken?

När du kör häst behöver du hela tiden vara alert på hästens signaler för att se om den är trygg och lyhörd för dina signaler. Som du kommer ihåg är en häst ett flyktdjur och den kan bli skrämmd för saker även när den körs eller rids. Ofta visar hästen små signaler om detta innan den kanske tvärt byter riktning och springer iväg. Men det gäller att vara vaken och se dessa i god tid.



Takt och tempo

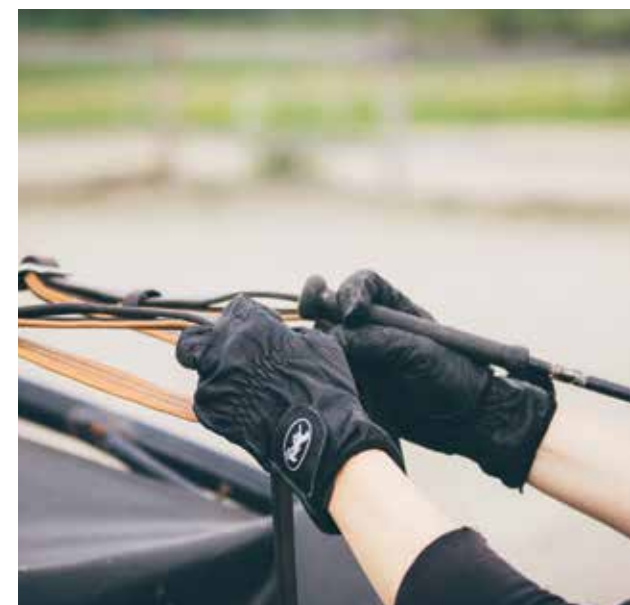
För att få hästen att ha en bra takt och behålla eller öka sitt tempo kan man behöva använda sig lite av ett körspö. Det kan vara bättre att använda körspöet ett fåtal gånger lätt, än att sitta och ruska i tömmarna och störa hästen i munnen för mycket. Det kan många gånger räcka att vinkla fram spöet för att få hästen att fokusera mer på att gå framåt. Men så fort du inte ska använda spöet så ska det riktas bakåt för att inte störa eller stressa hästen.

Observera att det är mycket stor skillnad i hur tydligt man behöver driva olika hästar. En ponny kan behöva en tydlig signal medan det på en framåtbjudande stor häst kan räcka att lätta en aning i handen, för att sedan fänga upp ett bra stöd i handen igen.

ÖVNING

Börja med att bara sitta upp i en vagn i stallet och håll i tömmarna som om du är ute och kör, håll samtidigt också i ett körspö. Försök att växla mellan att hålla körspöet riktat bakåt och vända det smidigt framåt för mot hästen. Tänk på att hålla en stadig hand så att du inte rycker hästen i munnen.

När du känner dig trygg med greppet att hålla i körspöet samtidigt som tömmarna, kan du prova att ta med körspöet när du kör häst.



Bakåtriktat



Framåtriktat



Öka farten

För att köra fortare med hästen är det inte alltid så enkelt att det räcker med att lägga lite på handen och smacka. Ju fortare en häst ska springa, desto mer stöd behöver den ofta ha från kusken. Det är framför allt ponnyer som är en större utmaning att köra fort med än stora hästar. Men givetvis krävs erfarenhet och känsla även för att köra fort med stora hästar. Dels för att hålla rätt tempo, att korrigera dem om de vill springa lite snett och att hjälpa hästen att hålla takt och rytm.

Tidtagning

När man tränar och tävlar travhästar använder man sig bland annat av kilometertid för att bedöma hästens prestation och

för att reglera tempot i träningen. Idag finns utrustning med GPS inbyggd, vilket gör det lättare att kontrollera det tempo hästen har. Men det är en god idé att öva på och förstå principen för tidtagning.

Om du ska ta tiden på en häst vare sig den tränar eller tävlar behöver du ha riktmärken till hjälp. På många träningsbanor finns stolpar uppsatta för varje hundra meter och det är dessa stolpar som du kan använda dig av vid tidtagningen.

När vi pratar om tempo för travhästen så anges det i enheten tid per kilometer, oavsett om hästen springer några hundra meter eller två kilometer. Med enkel huvudräkning kan du kontrollera hästens tempo redan efter hundra meter.



EXEMPEL

Om du ska köra en häst i 1,40-tempo betyder det att hästen springer en kilometer på 1 minut och 40 sekunder. Men hästen behöver ju inte springa en hel kilometer i det tempot innan man vet farten.

Så här kan man räkna:

1 minut och 40 sekunder är lika mycket som 100 (60 + 40) sekunder.
Det tar alltså 100 sekunder för hästen att springa i 1000 meter. För att veta hästens tempo efter 100 meter så tar vi och delar dessa båda värden med 10.
 $1000 \text{ meter} / 10 = 100 \text{ m}$
 $100 \text{ sekunder} / 10 = 10 \text{ sekunder}$

Motsatt kan vi efter 100 meter räkna ut vad vi kör i för tempo genom att multiplicera med 10.

Fyll i vad som saknas här:

Du kör en häst på rakbanan. Du trycker igång klockan vid startstolpen när hästen börjar interval-len. Efter 100 meter tittar du på klockan som visar 11 sekunder. Vad har du kört i för tempo?

11 sekunder på 100 meter

100 meter x 10 = meter

11 sekunder x 10 = sekunder

vilket motsvarar minut och sekunder.

Alltså har du kört i tempo

På www.travsport.se hittar du mer övningar och lathund för tidtagning.

EFTER TRÄNING

För hästar som arbetar hårt är en dusch oundviklig. Pälsen blir genomsvettig och behöver en avsköljning i varmt vatten för att inte smuts och svett ska förvandlas till skavsår eller orsaka hudproblem. Var noggrann när du duschar hästen så att du kommer åt överallt, även mellan fram- och bakben och ända ner till hovarna. Ta en tvättsvamp runt huvudet, där hästen ofta är lite känslig för vatten.

När hästen är färdigduschat skrapar du av den med en svett-skrapa och lägger på ett täcke. Torka gärna med en handduk runt huvudet. Massage och stretching som eftervård förbättrar blodcirkulationen och verkar avslappnande efter tuffa jobb.

Att kyla hästens ben 10–15 min kan vara bra att göra direkt efter ett hårt arbete. Då drar blodkärlen ihop sig och överansträngda ben kan återhämta sig.

När hästen torkat är det viktigt att visitera och borsta igenom hästen för att känna hur kroppen känns.

Musklerna ska vara avslappnade och oömma.

Hästens ben ska vara svala, var noga att känna längs hela benen och ner över hovar.

Varma eller svullna ben kan behöva lite extra vård med liniment och bandage.



HÄSTENS SKADOR OCH SJUKDOMAR



Smittsamma sjukdomar

Hästinfluensa kan drabba hästen precis som människan, dock är det inte samma typ av virus som kan smitta häst och människa. Eftersom hästinfluensa är en virussjukdom så går det att vaccinera mot den och idag är det ett krav att hästen är vaccinerad för att den ska få tävla på någon av landets alla travbanor.

En häst som är ovaccinerad och som drabbas av hästinfluensa insjuknar fort och kan få upp till 41°C feber med djup, torr hosta. Första dagarna har hästen klart näsflöde, sedan mer gulaktigt och tjockt.

Hästinfluensa är mycket smittsamt till andra hästar och viruset kan leva kvar flera dagar och även spridas med luften till andra hästar.

Kvarka är en bakteriesjukdom som kan göra hästen riktigt sjuk.

Symtomen liknar det vi kan se på en häst med hästinfluensa. Även vid kvarka får hästen hög feber och gult var rinner ur näsan. Men den kan också få bölder under ganaschen som kan spricka upp. Även hosta kan förekomma. Kvarka smittar genom direktkontakt mellan olika hästar.

Hudens sjukdomar

Ringorm är en svampinfektion i huden. Symtom är runda hårlösa fläckar. Ringorm smittar genom direktkontakt och kan också smitta människor.

Karledsinflammation (mugg) uppstår när det tränger in grus och smuts i små sår i huden. Det är vanligt på hösten och vintern när det är fuktigt väder och leriga hagar. Mugg kan undvikas om man varje dag tvättar hästens ben och karleder noggrant och sedan torkar dem torra samt smörjer huden med en mjukgörande salva.

Soleksem är en hudsjukdom. Symtom är klåda och sår-sprickor i huden. Vid stora sårskador ska veterinär tillkallas.



VIKTIGT

Om du misstänker att en häst har fått kvarka eller hästinfluensa så ska du tillkalla veterinär.

Tänk på att alltid tvätta händer, byta kläder och skor när du vistas i olika stallar. Då minskar risken för smittspridning!

Hovens skador

Hoven ska tåla stor belastning när hästen går och springer. Det kan uppstå flera olika skador och tillstånd i hoven som gör att hästen får ont och kan visa hälta. Några exempel på detta kan vara hovböld, strålröta och fång.

Hovböld kan uppstå om hästen trampar på en vass sten. Det kan då bli en inflammation och hoven blir mycket öm och varm. Det blir också en stark puls i benet. Man kan ofta känna var bölden sitter med hjälp av en visterings-tång. För att hästen ska bli bra måste bölden bort. Ibland letar den sig ut själv och ibland får hovslagare eller veterinär hjälpa till att lätta på trycket och rensa rent.

Strålröta är en nedbrytning av strålen som beror på dåligt och fuktigt underlag (ammoniak) i boxen. Lukten är sur och strålen är kladdig.

Fång är en allvarlig sjukdom där hästen drabbats av en obalans i kroppen som kan bero på många olika saker. Hästen blir varm i hovarna och får mycket ont i dem. Ofta ställer sig hästen med frambenen framför sig och bakbenen under kroppen. Tillkalla alltid veterinär och en skicklig hovslagare i det akuta läget.

Hälta

Hälta kan ses när hästen har en smärta antingen i hov, ben eller längre upp i kroppen. Några vanliga orsaker till hälta kan vara en överbelastning av en led eller en vrickning. Allvarligare fall av skador som visar hälta är sen- och ligamentsskador samt sprickor och frakturer i skelettet.

När hästen är halt ska alltid en veterinär tillkallas för att utreda var hältan kommer ifrån.

Vrickning uppstår om hästen trampar snett. Hästen blir halt och ligamenten runt leden kan svulla och bli varma.

Andra sjukdomar

Kolik är ett samlingsnamn för magont hos hästen. Symtomen är att hästen blir orolig, svettig, den lägger och reser sig hela tiden, skrapar med hoven och tittar åt magen. Tillkalla alltid veterinär.

Korsförlamning är en sjukdom som visar sig som plötslig stelhet i hästens bakdel med stel gång och svettningar. Angripna muskler känns hårda och ömma. I svårare fall blir urinen mörkfärgad och hästen blir liggande. Tillkalla alltid veterinär, håll hästen stilla och varm och ta bort allt kraftfoder.

Stelkramp är en mycket allvarlig sjukdom som orsakas av bakterier i jorden. Om hästen får ett sticksår och bakterier kommer in i såret kan stelkramp utvecklas. Hästen får svårt att röra sig, att svälja och blir känslig för ljus och ljud. Hästen kan vaccineras i förebyggande syfte, men tillkalla alltid veterinär om hästen får ett djupt sticksår för att eventuellt fylla på stelkrampsvaccinet.

Sårskador. Det finns olika sorters sårskador: krossår, rivsår, sticksår och skärsår är några av dessa. Det allra bästa är att skölja ett sår med riklig mängd fysiologisk koksaltlösning. Då skadas aldrig sårkanter om det måste sys. Om hästen får en allvarlig sårskada, kontrollera alltid med veterinär om hästen behöver en dos med stelkrampsvaccin, även om den är vaccinerad tidigare.

Inälvparasiter. Det finns en rad olika inälvparasiter som hästen kan drabbas av. En häst som har parasiter kan få en raggig och glanslös päls, vara bukig men mager, få kolikanfall, diarré och svulla leder. För att veta om hästen har parasiter i kroppen kan man lämna ett träckprov till ett laboratorium. Då får man även reda på vilken typ av parasit som hästen har och kan sedan avmaska hästen med rätt sorts medel. Vanligast vid avmaskning är att man sprutar in en tub pasta långt in i munnen på hästen.

För att förebygga parasiter i hästen bör man mocka hagar regelbundet. Det är ett sätt att minska det tryck av parasiter som kan finnas där hästens vistas.

Hur kan vi upptäcka om en led är överbelastad eller om det finns en överansträngd sena eller ligament på hästen? Diskutera detta och gå ut i stallet och gör en noggrann visitering.



Vid kolik är det vanligt att hästen rullar mycket.

Kolik är relativt vanligt på våra hästar. Vad tror du det kan finnas för orsaker till kolik? Fundera och diskutera sedan detta i gruppen.



Sårskada



Spolmask i träck.

TRAVHÄSTENS TRÄNING

Träning kräver tålamod

En häst som ska tävlas inom travsporten behöver lång förberedelse med mycket träning. För att fungera bra och tåla på frestningar behöver travhästen ha god hälsa, mycket bra kondition, uthållighet, styrka i kroppens vävnader, snabbhet och förmåga att växla tempo, god löpteknik samt god koordination av sina rörelser.

Det tar många år att träna hästen så att den blir en bra travhäst och den behöver träna många gånger per vecka för att utvecklas. Det är viktigt att också tänka på att låta hästen få vila mellan olika träningspass samt att träningen blir varierad, så att hästen inte blir uttråkad eller utsliten.

När du ska börja träna din häst som inte har så bra kondition är det viktigt att du börjar försiktigt och bara tränar motionstempo första tiden. Om hästen får springa för fort och för långt kan den bli öm i kroppen och till och med halt.

Uppvärmning och nedvarvning

All träning behöver börjas med en uppvärmning. Genom att värma upp kroppen blir hästen smidigare, muskler och nervsignaler fungerar bättre och risken för träningsrelaterade skador minskar. En uppvärmning bör ske under minst 10 minuter och gärna upp till 20 minuter.

Nedvarvningen är minst lika viktig. Det är då hästen får möjlighet att återhämta sig så att inte mjölksyra stannar kvar i de trötta musklerna. En aktiv nedvarvning med både skritt och trav ger en bättre syresättning i kroppen än att bara låta hästen skritta. Nedvarvningen bör pågå i cirka 10 minuter som avslutning på ett tufft träningspass.

Träning till toppen

Oavsett hästtyp så behöver träningen delas in i olika delar, där grundträningen är det viktigaste och den alla hästar behöver från början.

Lågintensiv träning – eller grundträning, är det som alla hästar behöver göra först. Det förbereder kroppen för att tåla mer och tuffare träning. Den här typen av träning innebär att man kan köra eller rida hästen ganska långa sträckor, men inte i så högt tempo. En häst som är väl grundtränad ska kunna springa cirka 1 mil utan att bli trött. En häst som tränas lågintensivt kan tränas på det sättet i princip dagligen.

Medelintensiv träning – Här får hästen ta i lite mer. Det behöver inte betyda att hästen alltid springer fortare, men kroppen får jobba hårdare. Men innan man börjar öka tempot eller belastningen på annat sätt måste hästen vara väl grundtränad. För att hålla koll på hur träningen påverkar individen kan det från och med den här nivån vara nyttigt att hålla koll på hästens puls med en pulsmätare.

Högintensiv träning – på den här nivån får hästen träna tufft. Kroppen förbereds på att tåla ett travlopp. Här är risken stor för skador om det blir för tuff träning. Det är också viktigt att hästen tränas på ett skonsamt underlag när den springer fort.

TÄNK PÅ:

- Ju hårdare hästen tränar, desto viktigare är det att låta hästen få pusta lite under passet.
- Träna aldrig tuffa pass två dagar i rad.
- Variera underlagen som hästen tränas på, det ger en mer hållbar häst. Tänk bara på att anpassa farten efter typen av underlag.
- Variera träningen så mycket som möjligt, det ger en mer hållbar häst.
- Hästen ska tycka träningen är positiv.



Motionstur



Tömköra



Djup sand



Rakbana



Simträning



Banjobb

Olika träningsmetoder

Att rida eller köra hästen på en **motionstur** gör gott under grundträningen. Om hästen är otränad kan ett par kilometer räcka. En väl tränad häst kan klara att motioneras över en mil. Vanligast är att man kör eller rider hästen utan någon extra belastning vid den här träningstypen.

Att **tömköra** och **rida** hästen på olika sätt är nyttigt för att den ska bli smidig och stark i sin kropp. Det gör den också mer hållbar. Det är alltid bra att träna hästens smidighet och styrka, även på en häst med bra kondition.

Om man vill se på en häst i rörelse är det vanligt att man **longerar** den. Ibland kan man longera pigga hästar innan de ska tränas, för att de ska kunna fokusera bättre på träningen. Hästen bör inte longeras som ett sätt att träna, det sliter mycket på hästens leder att springa runt på en liten volt under lång tid.

När hästen har fått en bra grundkondition kan den börja att intervalltränas på olika sätt. Att köra **intervaller** på **rakbana**, i **backe**, med en **tryckvagn**, eller i **djup sand** är vanliga sätt att träna på. Man kan också **rida** intervaller och då rider man oftast hästen i galopp.

Intervallträning kan vara både medelintensiv och högintensiv för hästen, beroende fart, sträcka och motstånd.

Många hästar får också **simtränas** och det är bra konditions- och muskelträning för hästen.

Man kan också träna längre sträckor i högt tempo med hästen och då gör man oftast det på en rundbana och det kallas för **banjobb**. Då tränar man hästen på den distans som mer liknas vid tävlingstillfället. Farten anpassas efter var hästen är i sin träning.



Träna

Vila

Äta

Äta träna vila

När en häst tränas med så kallad grundträning kan den gå flera gånger i veckan blandat med motion och skrittpass. Eftersom belastningen på kroppen inte är så hög behöver den inte så lång vila till nästa träningspass.

När travhästen är ordentligt grundtränad kommer den att tåla en högre belastning på kroppen, det vill säga man kan börja köra fortare eller tyngre. Då är det viktigt att tänka på att ge hästen längre vila mellan träningspassen och även ge hästen mer mat så att den håller hull och kan utveckla mer muskelmassa.

Om du vill få din häst att utvecklas så är det viktigt att du har en långsiktig plan på vad du vill att hästen ska klara av. Då kommer du att få mycket roligt med din häst!

*Om du tränar hårt själv, hur mår du i din kropp då?
När är du beredd att köra ett nytt hårt pass? Vad känns bra att göra mellan de hårda träningspassen?
Äter du mer mat om du tränar mycket en period än om du inte tränar alls? Fundera, diskutera och jämför sedan med hur du tror hästen fungerar.*



Pulskurva som visar ett intervallpass.

TESTA DIG SJÄLV

1. Oavsett uppställningstyp behöver hästen en torr bädd att vila på. Nämn tre typer av strömedel?

2. Om man inte har en väl rengjord yta med torrt strö, vad kan hästen drabbas av då?

3. Varför är det så viktigt med bra ventilation i ett stall?

4. Vad är det hästen behöver äta mest av för typ av foder? Varför?

5. Hur många liter vatten kan en stor häst dricka en varm sommardag när den också tränas hårt?

6. Nämn tre av de rekommenderade foderreglerna.

7. Det finns två väldigt smittsamma och allvarliga sjukdomar hästen kan drabbas av, vilka och vad är det för olika smittoämnen som orsakar dessa sjukdomar?

8. Vad menas med att en häst är halt?

9. Hur kan man förebygga smittspridning på ett effektivt sätt?

10. Hur bör man jobba för att förhindra parasitangrepp på hästen?

11. Varför är det så viktigt att värma upp hästen?

12. Efter en hård ansträngning behöver hästen varvas ner, varför?

13. Varför är det viktigt att grundträna hästen först innan den tränas hårdare?

Detta är ett kursmaterial från Svensk Travsport. Materialet är avsett för utbildning inom travsporten på landets travskolor och innehåller grundläggande kunskaper som du kommer att ha god nytta av om du vill lära mer om hästen och vara verksam inom travsporten.

Hoppas att du får en rolig tid tillsammans med alla vänner och hästar på din travskola!

Svensk Travsport AB
Box 201 51
161 02 Bromma
Telefon: 08-475 27 00
E-post: kundtjanst@travsport.se
www.travsport.se

