

Information til opstaldere og ryttere fra privatstalde, som er medlem af HJRK.

Som noget helt nyt har Højris Rideklub og HJRK's venner investeret i et heste-solarium

Et hestesolarium består af et antal store røde lamper med Infra-Red (IR) stråler, ikke af forveksle med Ultra Violet (UV) stråler som er solens stråler. Disse varmestråler trænger ind i muskulaturen og hjælper med at øge blodcirkulationen og forøger musklens elasticitet. Dette gør at heling efter skader forkortes.

Brug af solarium som opvarmning før træning gør specielt rygmusklerne afslappede og dette betyder et bedre udbytte af træningspasset.

Solariet er også særdeles effektivt til tørring af hesten enten efter træning eller hvis hesten er blevet vasket og klargjort til konkurrence.

Solariet er sat op med et poletsystem. Poletter kan købes ved Maibritt om onsdagen fra 16.00-18.30. Undtagelsesvis kan man lave en aftale udenfor dette tidsrum.

Priser:

20 minutter for 20 kr.

Minimumskøb er 10 poletter

#### Retningslinjer for brug af solariet:

- 1 Jumanji må **ALDRIG NOGENSINDE** stå i sin boks, mens solariet justeres i højden. Han skal flyttes ned på vaskepladsen, mens justeringen foretages. Han må gerne opholde sig i sin boks, mens solariet er tændt.
- 2 Hesten skal være under opsyn hele tiden
- 3 Højden på solariet skal være indstillet inden hesten stilles ind under. Man må **ALDRIG** justere højden, når hesten står under solariet.
- 4 Hesten skal bakkes ind.
- 5 Husk at trække igennem laden og ikke igennem stalden, når solariet skal bruges.