

---

## Miljöträning



Miljöträning är när vi vänjer hästen med olika typer av stimuli för att göra den tryggare i fler situationer. Vi vill gärna miljöträna hästen ur ett etiskt perspektiv, så hästen kan känna sig trygg, bekväm och nyfiken inför att upptäcker nya saker. Vi vill också miljöträna utifrån vårt eget perspektiv, för att vi själva inte behöver vara oroliga för att hamna i en stressfull situation, många hästägare blir rädda när deras hästar blir rädda och både hästägare och hästar saknar verktyg för att hitta tillbaka till ett lugn efter en stressfull händelse.

Det finns många olika sätt att miljöträna och den ena metoden är mer etisk än den andra. I e-boken "Hästens känslor och signaler" har du lärt dig varför känslorna är så viktiga att hålla koll på. Vi vet till exempel att hästar lär sig snabbare genom att vara i SÖKANDE systemet och att inläring hämmas utav rädsla. Med det i åtanke så behöver vi först och främst ha hästens känslor i åtanke framför den fysiska målet som kan vara att hästen går över bron eller under presenningen.

### Trösklar

Ett sätt att ta hand om hästens känslor är att titta på dess trösklar. När hästen är *under tröskeln* syftar vi till när den inte är påtagligt rädd/orolig/stressad och när hästen istället är *över tröskeln* upplever den för mycket negativa känslor för att behålla kontakten och kommunikationen med människan. Träningen svårare och ineffektiv och det finns en stor risk att hästen förknippar träningen med dessa känslor istället för positiva. Träningsmöjligheterna försämras avsevärd när hästen är över tröskeln. Om vi råkat hamna där är det första prioritet att hålla alla säkra och få hästen under tröskeln igen.

---

Det är dock viktigt att inte vara för rädd för den där tröskeln. Ibland kan det vara ganska bra att utforska trösklarna och öva lite på att hantera mer stress och rädsla. Dock är det viktigt att vara väl förberedd så vi kan hjälpa hästen igenom detta och att vara i en trygg situation/miljö som inte blir farlig. Vi behöver se till att det finns möjlighet till att komma till en lugn och trygg plats igen. Med det sagt så menar vi såklart inte att systematiskt utsätta hästen för stressiga situationer för träningens skull. Vi strävar såklart efter det motsatta, men ett liv är aldrig fri från stressiga händelser, så det är bra att ha en plan.

Här har vi även våra tidigare inlärdade beteenden och övningar till stor hjälp. De kan hjälpa både hästen och människan att göra något båda känner igen och är trygga med. Dessa trygga känslor kan då sänka hästens stresspåslag och hjälpa den att återhämta sig.

När vi miljötränar är det såklart avgörande att hästen är under tröskeln för att den frivilligt ska välja att delta, för att den kan få bättre självförtroende och kännas sig trygg med dem stimuli vi erbjuder den.

### **Startknappar**

Du kan med fördel miljöträna med hjälp utav startknappar. Startknappar är otroligt effektiva ifall du har ett stimuli som du vet att din häst är riktigt rädd för, skott, fyrverkerier, bilar, bommen på transporten, osv. Då kan det vara mycket fördelaktigt att introducera dessa där hästen känner att den har kontroll på det. Vi kommer att ha flera exempel på just startknappar i denna kurs. Om du är intresserad av att förstå och utforska detta mera så rekommenderar vi starkt e-boken "Startknappar"!

### **Exponering**

I den första fasen av miljöträningen så pratar vi om exponering eller habituering. Vi utsätter hästen för ett stimuli. Vi vill så klart att stimulit ska vara lagom intensivt för att hästen ska klara av det. I denna fas behöver inte hästen göra något alls. Den kan med fördel stå och äta hö eller beta i hagen.

Du kan lägga ett nytt objekt i paddocken eller i hagen och låta hästen undersöka det helt i sin egen takt och utan att du är där och uppmuntrar/förstärker den. Detta kan till och med vara en typ av berikning då många hästar älskar att upptäcka nya saker. Se till att det är ett ofarligt objekt som hästen inte kan skada sig på! (boll, kon, gosedjur, pappkartong, petflaska...)

### **Klassisk betingning**

I andra fasen så använder vi klassisk betingning, vi parar ihop stimulit med godis. Varje gång stimulit presenteras så får hästen en godis, oavsett vad den gör! Tex sprayflaska dyker upp - hästen får godis, klippmaskinen sätts på - hästen får godis, bollen studsar - hästen får godis, osv.

### **Vilket beteende ska hästen göra? Stimuli blir en signal.**

När hästen är någorlunda bekväm med stimulit omkring sig är det dags att välja vilket beteende vi vill att hästen gör när stimulit presenteras. Vilket beteende ska stimulit vara en signal till? Här beror det helt på vad det är vi tränar på. Är det en klippmaskin så behöver beteendet vara att stå helt stilla, för det blir mest praktiskt när vi faktiskt vill klippa den.

När det gäller stimuli såsom trafik eller plötsliga saker som dyker upp så kan stillastående vara

---

praktiskt, det är mycket bättre än att springa bort, men ännu bättre är det att använda sig av skvallerträning. Då lär vi hästen att ta kontakt med oss istället. Avsnitt om skvallerträning för i e-boken "Hästens känslor och signaler".

I ett annat fall kanske vi vill att hästen bara ska ignorera det som händer omkring den, till exempel när vi tränar en tävlingshäst. Den ska kunna fortsätta sitt program, trots alla saker som händer omkring. Vi kan då belöna när hästen ignorerar stimuli och fortsätter svara på hjälperna/signalerna.

Det kan vara svårare att \*fortsätta skritta lugnt medans en boll studsas\* jämfört med att \*stå helt stilla medans boll studsas\*. Så utforska gärna miljöträningen både i stillastående och rörelse!

En annan sak som kan vara praktiskt, är att hästen ska nosa på en target så fort stimuli presenteras. Detta kan då samtidigt bli en startknapp och en stoppknapp om vi lär in duration på targeten. Alltså om vi lär hästen att hålla kvar nosen på targeten och då fortsätter stimuli, men när den tar bort sin nos så slutar stimuli. Vi har då gett hästen kontroll över stimuli, vilket kan vara mycket förstärkande!

Alla situationer och alla hästar är olika, så fundera på vad just din häst ska göra när du miljötränar och belöna det!

### **Att vara kreativ**

Att miljöträna är både nyttigt och roligt. Vi kan bygga coola hinderbanor i paddocken om vi har lust, eller så hittar vi några enkla objekt i stall/sadelkammaren som vi kan använda. Försök vara kreativ med det du har hemma och hitta på roliga saker som lockar fram din kreativitet och hästens upptäckarlust.

Exempel på miljöträning:

- Gå över en presenning
- Putta/sparka på en boll, ha den runt sig, uppe på ryggen
- Gå igenom en "car wash", hängande remsor
- Gå upp på en pall med alla fyra benen (förstärk pallen!)
- Gå över en bom, stanna över en bom, backa över en bom
- Gå över en bro
- Kunna gå in i transporten
- Kunna ha saker på kroppen såsom täcken, presenning, paddar
- Öva att spola ben, tvätta kroppen, spraya
- Öppna och stänga ett paraply
- Vänja sig vid trafik, cyklar, motorcyklar, bilar, lastbilar...
- Kunna ha saker runt benen såsom transportskydd, boots, rep
- Olika ljud (hundleksaker brukar ha roliga ljud)
- Barn som hoppar studs matta
- Gräsklippare-robotter
- .....

Tänk på att träna på alla stimuli både framifrån, från sidan och bakifrån. Bara för att hästen är bekväm med en boll framför nosen på den, betyder det inte att den är ok med det bakom sig!

