

Ryggskydd för ryttare - komplett guide till säker ridning

Rätt ryggskydd kan vara skillnaden mellan en mindre incident och en allvarlig skada vid ridning. Moderna ryggskydd kombinerar flexibilitet med maximal stötupptagning för att skydda ryggraden vid fall. I denna expertgranskade guide går vi igenom certifieringar, passform och underhåll för att hjälpa dig välja det optimala ryggskyddet för säker ridning 2025.

Senast uppdaterad: 2025-08-15 | Expertgranskad av: Maria Johansson, Produktexpert hos Sharpman

Innehållsförteckning

- [Modern skyddsteknologi för ryttare](#)
- [Certifieringar och säkerhetsnivåer förklarade](#)
- [Integrerade vs. separata ryggskydd](#)
- [Anpassning efter olika ridsporter](#)
- [Barn och juniorer - särskilda överväganden](#)
- [Kombination med säkerhetsvästar](#)
- [Underhåll och livslängd för ditt ryggskydd](#)
- [Vanliga frågor om ryggskydd](#)

Modern skyddsteknologi för ryttare

Dagens ryggskydd för ridning har utvecklats enormt sedan de första modellerna. Moderna material och teknologier erbjuder överlägsen säkerhet utan att kompromissa med rörlighet eller komfort.

Viktigt: Ett kvalitativt ryggskydd bör innehålla stötabsorberande material som effektivt fördelar kraften vid ett fall för att minimera risken för skador på ryggraden.

De senaste ryggskydden på marknaden 2025 använder innovativa material som skum med hög densitet för optimal stötaborption och flexibla plattor som anpassar sig efter kroppens rörelser. Komperdell Ballistic FlexFit är ett exempel på modern ryggskyddsteknologi med sin flexibla design som tillåter full rörelsefrihet i sadeln samtidigt som den erbjuder maximalt skydd.

Moderna ryggskydd inkluderar också:

- Minnesskum som formar sig efter ryttarens kropp för personlig passform
- Ventilerade material för ökad luftcirkulation och komfort under långa ridpass
- Lättviktsmaterial som minskar belastningen utan att kompromissa med säkerheten
- Justerbara remmar för individuell Anpassning

De uppdaterade modellerna för 2025 har förbättrad andningsförmåga och lägre vikt jämfört med tidigare versioner, vilket gör dem betydligt bekvämare att bära under längre tidsperioder.

Certifieringar och säkerhetsnivåer förklarade

För att säkerställa att ditt ryggskydd ger tillräckligt skydd är det viktigt att förstå certifieringar och

säkerhetsnivåer. Ett CE-märkt ryggskydd har testats och godkänts enligt europeiska säkerhetsstandarder.

De två viktigaste certifieringarna att känna till för **ryggskydd ridning** är:

- EN 13158 - standard för säkerhetsvästar inom ridsport
- EN 1621-2:2014 - standard specifikt för ryggskydd

Tips från experten: [Svenska Ridsportförbundet](#) rekommenderar alltid CE-godkänd utrustning för alla ryttnare, och särskilt för tävling är detta ett krav.

Säkerhetsvästar och ryggskydd klassificeras i olika nivåer:

Nivå	Beskrivning	Lämplig för
Level 1	Grundläggande skydd, lägre stötupptagning	Vardagsridning, lätt träning
Level 2	Högre stötupptagningsförmåga	Hopptävlingar, terrängridning
Level 3	Maximal stötupptagning, högsta skyddsnivå	Fälttävlingar, elitridning

Både Folksam och [erfarna ryttnare](#) rekommenderar att alltid välja CE-godkända produkter för att minska risken för allvarliga ryggsador vid fall från häst.

Integrerade vs. separata ryggskydd

När du ska välja ryggskydd står du inför två huvudalternativ: integrerade skydd som del av en säkerhetsväst eller separata ryggskydd som fokuserar specifikt på ryggraden.

Integrerade ryggskydd:

Integrerade ryggskydd är inbyggda i säkerhetsvästar och erbjuder heltäckande skydd för både bröst och rygg. Ett exempel är Equipe-västar med CE EN 1621-2-certifiering. Dessa är idealiska för ryttnare som vill ha ett allroundskydd.

Fördelar:

- Heltäckande skydd för både bröst, sidor och rygg
- Allt-i-ett-lösning
- Ofta bättre för yngre ryttnare och nybörjare

Separata ryggskydd:

Separata ryggskydd, som **ryggplattor** eller **ryggbälten** från exempelvis Komperdell, fokuserar uteslutande på att skydda ryggraden. Dessa är tunnare och mer flexibla vilket ger bättre rörlighet.

Fördelar:

- Bättre rörlighet och flexibilitet
- Lättare och ofta svalare under varma dagar
- Kan bäras under vanliga ridkläder eller [jackor](#)
- Idealiska för hoppning där maximal rörlighet krävs

Kom ihåg: Valet mellan integrerat och separat ryggskydd bör baseras på din ridsport, erfarenhetsnivå och personliga preferenser. [Separata ryggskydd ger inte samma bröstskydd](#) som en komplett säkerhetsväst, men erbjuder istället bättre rörlighet.

Anpassning efter olika ridsporter

Olika ridsporter ställer olika krav på ditt ryggskydd. Din säkerhetsutrustning bör anpassas efter den specifika aktivitet du ägnar dig åt för optimal balans mellan skydd och funktion.

För **ryggskydd ridning** inom olika discipliner rekommenderas:

- **Hoppning:** Flexibla, separata ryggskydd som prioriterar rörlighet, gärna med extra skydd för nedre ryggen där belastningen är störst vid landning
- **Dressyr:** Integrerade, tunnare ryggskydd eller västar som ger god komfort vid längre ridpass i samma position
- **Fälttävlan:** Högsta skyddsnivå (Level 3) rekommenderas på grund av den ökade risken, ofta kombinerat med airbagväst
- **Fritidsridning:** Balanserad modell som kombinerar komfort och skydd för vardagsbruk

Anpassa även efter intensitet och vilken typ av häst du rider. Svenska Ridsportförbundet rekommenderar högre skyddsnivå för ryttare på unga eller temperamentsfulla hästar, oavsett ridsportdisciplin.

[Joakim, Östergötland]: "Efter mina besvärliga ryggproblem blev Back on Track-skydden räddningen. Med rätt ryggskydd från Sharpman kunde jag fortsätta med hoppning utan smärta, något jag aldrig trodde skulle vara möjligt igen."

Barn och juniorer - särskilda överväganden

När det gäller **ryggskydd barn** finns särskilda faktorer att ta hänsyn till. Barn växer snabbt och deras säkerhetsbehov skiljer sig från vuxnas.

Lätta, justerbara modeller som Equipage Junior är särskilt utvecklade för yngre ryttare. Dessa modeller är CE-godkända enligt EN 1621-2:2014 och utformade för att ge optimal passform för växande kroppar.

Bra att veta: Vid val av ryggskydd för barn är det viktigt att basera storleken på barnets längd och vikt snarare än ålder, eftersom barn i samma ålder kan ha mycket olika kroppsstorlekar.

Viktiga överväganden för [barn och juniorer](#):

1. Välj modeller med gott om justeringsmöjligheter för att anpassa skyddet under tillväxtperioder
2. Se till att skyddet täcker hela ryggraden, från nacken till svansbenet
3. Leta efter lättnviktsmodeller som inte känns betungande för ett barn
4. Kontrollera att alla spännen och remmar är enkla för barnet att hantera själv
5. Räkna med en viss tillväxtmarginal, men inte så stor att skyddet blir ineffektivt

För ridskolor är det särskilt viktigt att investera i kvalitativa, justerbara ryggskydd för barn i olika storlekar för att minska skaderisken under lektioner.

[Ingrid, Linköping]: "Min dotter vägrade tidigare att använda ryggskydd eftersom det var för obekvämt. Efter att vi fick hjälp med rätt storlek och modell hos Sharpman använder hon det nu vid varje ridpass, och jag känner mig mycket tryggare när hon rider."

Kombination med säkerhetsvästar

För maximalt skydd väljer många ryttare att kombinera separata ryggskydd med [säkerhetsvästar](#). Detta kan ge ett komplett skydd för både bröst och rygg, men kräver eftertanke för att undvika att rörligheten begränsas för mycket.

En effektiv kombination kan vara att använda en tunn **ryggplatta** under en **säkerhetsväst**

ridning för extra stöd och skydd vid kritiska områden på ryggraden. Detta är särskilt populärt bland fälttävlansryttare och vid terrängridning.

Notera: När du kombinerar olika skyddsutrustningar är det viktigt att undvika för många överlappande lager som kan minska rörligheten och därmed öka risken för andra typer av skador.

Rekommenderade kombinationer:

- Tunn ryggplatta + standard säkerhetsväst för allround skydd
- Ryggbälte + lättare väst för ökad rörlighet vid hoppning
- Airbagväst + lätt ryggskydd för maximal säkerhet vid högrisksituationer

Underhåll och livslängd för ditt ryggskydd

För att säkerställa att ditt ryggskydd ger optimalt skydd under hela sin livslängd krävs korrekt underhåll och förståelse för när det är dags att byta ut det.

Följ dessa 5 steg för att maximera livslängden på ditt ryggskydd:

1. Rengör regelbundet med en fuktig trasa och mildt rengöringsmedel
2. Undvik att tvätta i tvättmaskin om inte tillverkaren uttryckligen tillåter detta
3. Förvara hängande eller plant i ett torrt, välventilerat utrymme
4. Undvik direkt solljus under längre perioder då materialet kan brytas ned
5. Inspektera regelbundet efter sprickor eller förslitningar

Tips från experten: Ryggskydd bör bytas ut vart 3-5 år eller omedelbart efter ett hårt fall, även om inga synliga skador finns. Materialen bryts ned över tid och efter en kraftig stöt kan de inre strukturerna ha försvagats.

Med rätt skötsel kan ett kvalitetsryggskydd ha en livslängd på upp till 5 år vid normal användning. Svenska Ridsportförbundet rekommenderar dock att tävlingsryttare byter ut sin säkerhetsutrustning oftare.

Investera i din säkerhet idag! Hos Sharpman erbjuder vi ett brett sortiment av CE-godkända ryggskydd för ryttare i alla åldrar och nivåer. Våra kunniga medarbetare hjälper dig att hitta rätt modell och passform för dina behov. Besök oss i butiken för personlig rådgivning eller utforska vårt sortiment online.

Vanliga frågor om ryggskydd

Hur väljer jag rätt storlek för ryggskydd?

Mät din ryggglängd från nacken (C7-kotan) till midjan (L1) och jämför med tillverkarens storlekstabell. Ett korrekt ryggskydd ska täcka hela ryggraden och sitta tätt mot kroppen utan att begränsa rörligheten. Prova alltid i din normala ridposition för att säkerställa god passform.

Kan jag använda mitt motorcykelryggskydd för ridning?

Nej, använd endast ryggskydd som är specifikt designade och certifierade för ridning. Motorcykelryggskydd är testade för andra typer av fall och stötar och ger inte samma skydd vid de specifika rörelsebanor som uppstår vid fall från häst.

Hur ofta bör jag byta ut mitt ryggskydd?

Byt ut ditt ryggskydd vart 3-5 år vid normal användning, eller omedelbart efter ett hårt fall även om inga synliga skador finns. Materialen förlorar sina stötupptagande egenskaper över tid, särskilt om de utsätts för värme och solljus.

Är det skillnad på sommar- och vinterryggskydd?

Vissa tillverkare erbjuder säsongsanpassade modeller med bättre ventilation för sommarbruk eller extra isolering för vinterbruk. Säkerhetsegenskaperna är dock desamma, och det är viktigare att välja ett ryggskydd med rätt certifiering och passform än att fokusera på säsongsanpassning.

Kan barn använda vuxenmodeller i mindre storlek?

Nej, barn bör använda specifika barnmodeller som är utformade för deras kroppsform och längd/viktförhållande. Vuxenmodeller, även i små storlekar, har oftast fel proportioner för ett barns kropp och ger därmed inte optimalt skydd.

Hur kombinerar jag bäst ryggskydd med airbagväst?

Kontrollera alltid tillverkarens rekommendationer. Vissa airbagvästar är designade för att användas tillsammans med traditionella ryggskydd, medan andra har inbyggt ryggskydd och inte bör kombineras med ytterligare lager som kan påverka utlösningsmekanismen eller uppblåsningen.

Modell	Märke	Certifiering	Prisintervall (SEK)	Bäst för
Komperdell Ballistic FlexFit	Komperdell	CE EN 1621-2	1000-2000	Hoppning
Equipage Junior	Equipage	CE EN 1621-2:2014	500-1000	Barn
Zandona Ryggskydd	Zandona	CE	800-1500	Allround

Med rätt ryggskydd kan du njuta av ridning utan oro för skador, perfekt för svenska ryttnare i alla åldrar. Investera i kvalitetsprodukter för långsiktig säkerhet och välbefinnande i sadeln.

Ansvarsfriskrivning: Denna artikel är endast vägledande. Konsultera alltid produkttillverkarens specifika rekommendationer och vid behov en medicinsk expert, särskilt efter skada. Artikeln uppdaterades senast augusti 2025 och speglar aktuella säkerhetsstandarder vid denna tidpunkt.