



*våra* **HUNDAR**

Var med och  
**TÄVLA**  
Vinn fina klubb-  
priser

# Sommarspecial

**Hundvänlig semester** • Lästips för lata dagar • Äventyrspromenad  
Roliga sommarfynd • De stora hälsoriskerna med tjocka hundar  
Så gör du om hunden blir ormbiten • **Nytt i SHK** • Glad sommar



## Bättre och större

Det är väl en kraftig underdrift att påstå att det varit ett annorlunda läge under drygt ett år nu. Men trots detta annorlunda år har det varit ett mycket händelserikt år för SHK där många nya initiativ tagit form och snart aktualiseras.

Inom kort kommer vårt nya medlemsregister, MyClub att gå i drift. För alla medlemmar innebär det en förenklad åtkomst till sin egen information. Vi kan även börja använda digitala medlemskort. För våra funktionärer innebär det en effektiviserad administration tillsammans med en större digital säkerhet. Som ett nästa steg för det nya systemet kommer anmälningarna till SHK:s kurser, prov, tävlingar och events (föreläsningar, läger, clinics etc.) att automatiseras, samtidigt som kommunikationen mellan arrangörer och deltagare effektiviseras. Vårt nya resultatdatabas DogData är i fortsatt utveckling för att under våren inkludera resultat från alla prov- och tävlingar som genomförts i klubbens regi.

Som medlem, funktionär och riksordförande är jag (och många andra) väl medvetna om SHK:s värderingar och potential. Och det är med stolthet jag ser hur nya aktiviteter, såsom Nosarbete, Specialsök och en SHK-form av "Rally" redan utvecklats eller är under utveckling – fantastiskt jobbat av alla inblandade!

Jag är också stolt över att, trots Folkhälsomyndigheternas rekommendationer har lokalklubbarna visat stor flexibilitet så att de flesta kurser, prov och tävlingar har kunnat starta i mindre grupper eller nya former. Många nya personer har dessutom visat intresserade av SHK och vår verksamhet. Därför kommer vi, att som ett pilotprojekt, starta upp tre nya geografiska sk "Distrikt", bl.a. i Stockholmsregionen (Haninge), Göteborgsregionen och i Dalarna (Falu-regionen) – superkul! Ni kommer kunna läsa mer om dessa Distrikt, vilka som driver dem och vad de kommer att hitta på inom kort på våra sociala medier (webbsida/Facebook).

Håll ut, Håll avstånd så ses vi snart igen!

Anna-Lena Mann

riksordförande





# *våra* HUNDAR



*våra* HUNDAR

TIDSKRIFT FÖR SVENSKA HUNDKLUBBEN 110:e ÅRGÅNGEN nr 1 • 2021



SVENSKA HUNDKLUBBEN (SHK) är en organisation som består av sju lokalklubbar och en huvudklubb, som består av centralstyrelse och kommittéer. SHK är en partipolitiskt obunden och religiöst fristående riksorganisation för hundägare och hundintresserade personer. År 2022 firar SHK 110 år! Läs mer på: [www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)



## Koppel i alla färger

Koppel Click-kollektionen är en samling av handgjorda hundhalsband, koppel, selar och flugor som är tillverkade i mjukt vaxad ekologisk bomull i olika vackra färger och mönster.

Pris: 190kr. [www.donlorino.se](http://www.donlorino.se)

## Simväst

Multifunktionell simväst med avtagbara, flytande skumdynor. Västen skyddar även hunden mot regn, vind och kyla.

Pris: 1099 kr. [www.tinybuddy.se](http://www.tinybuddy.se)



## Massagekarda

Massagekardan förbättrar hundens blodcirkulation och tar försiktigt bort lös päls, damm och stöv från pälsen. Mått: 19x24 cm.

Pris: 90kr kr. [www.arkenzoo.se](http://www.arkenzoo.se)



## Hundtofflor

Hundtofflor med halkfria sulor, dragkedja och kardborreband. Bra ombord på båten?

Pris: 229 kr kr. [www.doggie.se](http://www.doggie.se)



## Tabletter Fästingmedel

Fixodida ZX är en fästingmedel som har testats och använts av experter och djurägare med goda erfarenheter.

Pris: 329 kr kr. [www.arkenzoo.se](http://www.arkenzoo.se)



### Viktigt!

Varje hund ska ha minst följande utrymme:  
Längd = hundens längd från nospets till sittbensknöl när hunden står i normal ställning. gånger 1,10. Bredd = hundens bröstbredd gånger 2,5. Hunden ska kunna ligga ner och vända sig obehindrat. Höjd = hundens höjd över hjässan när hunden står i normal ställning.

## Hundbur

Lätt och stabil hundbur av aluminium med plats för två hundar. Sluttande fram och baksida för att passa bra i bilens bagage. Gallerförsedd för att ge hundarna god ventilation och bra utsikt. Löstagbar avdelare. Pris: 1229 kr kr. [www.biltema.se](http://www.biltema.se)

### Viktigt!



## Carpe Diem Beds lanserar exklusiv hundsäng

Hunnebo hundsäng finns i två storlekar, en modell för mindre hundar och en modell för större.

- Med Carpe Diem Beds 36 olika tyger i olika färger går Hunnebo hundsäng att designa så att den passar in med sovrummets övriga inredning.
- Uppbyggd runt Carpe Diem Beds stretch pocket för maximal komfort.
- Kudden är tvättbar.
- Handtillverkad i Sverige.





## Nytt rekord för Lina Hallebratt

Jämtlandstjejen Lina Hallebratt, uppväxt i Trångsviken, gick den 17 mars i mål i Tre-riksröset som första person att genomföra Vita Bandet fem gånger efter att ha färdats en sträcka av 140 mil på 40 dagar.

Fjällfararnas Vita Band 2021 har som liksom tidigare år bjudit på en skön mix av rejäla utmaningar och fantastiska upplevelser.

Det har varit tuffa väderförhållanden i februari med både rejäl kyla och värme vilket kan leda till problem med bärighet på snön samt mycket vatten på sjöisarna. Mars inleddes med en rejäl storm i svenska fjällkedjan.

Vita Bandet innebär att man färdas sommar eller vintertid mellan Grövelsjön i söder till Tre-riksröset i norr, eller tvärt om. Årstid bestämmer färg på bandet.

I år startar 21 stycken fjällfarare sin färd längs den svenska fjällkedjan där Lina är en av dem. Hon får anses vara en veteran med fyra tidigare genomförda Vita Band och har även utforskat fjällkedjan sommartid och då genomfört Gröna Bandet.

Lina genomför Vita Bandet denna gång på skidor och hundspann.

– Turen har verkligen bestått av högt och lågt, säger Lina. Det har varit trevliga fjällupplevelser med magisk natur. Och unikt att köra hundspann och följa hundarna och teamets utveckling. Att se de unga och äldre hundarna lära av varandra. En fantastisk upplevelse men också väldigt krävande med hundarna. De ska ha mat och tas hand om. Viktigt att inte glömma lek och bus med hundarna. Det är så härligt att se hundarna leka med varandra och med mig.

– Det var också tufft med transport av släden i uppførsbackar och hårda snöförhållanden. Det finns inte mycket skoterspår att följa eftersom det är extremt lite folk ute på grund av pandemin. Jag har fått slita som ett djur för att hjälpa hundarna att dra. Många gånger har jag krälat på alla fyra längst fram och dragit släden uppåt. Det var väldigt frustrerande i detta läge att vända mig om för att se hundarna ta paus och ligga och rulla i snön. Det är inte riktigt bra teamwork, men vi lärde oss att samarbeta bättre och bättre, säger Lina med ett skratt.

Efter målgång har inte Lina planerat att avsluta turen utan detta är snarare att betrakta som ett delmål. Hon tänker genomföra sitt sjätte Vita Band och köra tillbaka till Grövelsjön.

– Vi får se om det går, beror på snöförhållanden och möjlighet att förflytta släden. Jag undersöker om det skulle funka att använda en sulky vissa partier där det är lite snö. Men jag har aldrig kört sulky med hundspann så det blir en spännande utmaning det också.

Lina fortsätter turen söderut och planerar att gå i mål i slutet av april eller början av maj.

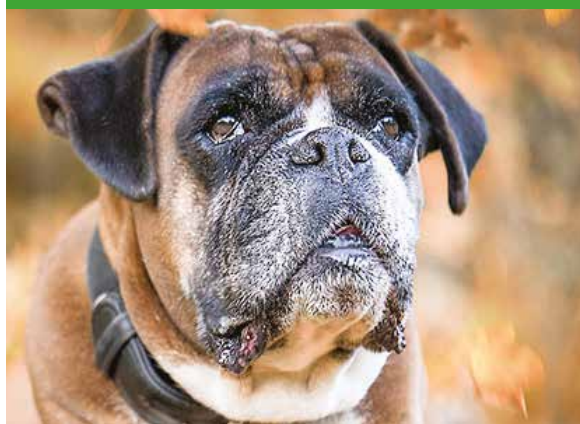


## Vilken hund passar mig?

Att skaffa ett husdjur är alltid något man ska tänka igenom noga innan man gör, för hur sött det en är med en liten valp så krävs det mycket utav dig som djurägare både i tid, tålamod och i pengar. Vad du bör tänka på innan du skaffar en valp är:

- Har jag tid?
- Har jag råd?
- Hur ser mitt liv ut, jobb, boende, familj?
- Vilken ras passar mitt liv?
- Vart bör hunden komma ifrån?
- Kolla upp försäkring till hunden
- Valpsäkra hemmet
- Lär valpen vardagslydnad
- Chipmärk & registrera

Se även till att välja en seriös säljare/uppöfdare som har papper på hunden, att den är vaccinerad, chippmärkt och besiktigad. Det är även bra att skaffa en försäkring på hunden om olyckan skulle vara framme. Det är viktigt att ta i beräkning att hundar har en livslängd på runt cirka tio år och att man därför är helt säker på att man har plats i sitt liv åt en hund under många år framöver. Källa: Väsby Djursjukhus



## Du är väl medlem?

Runt om i landet finns våra lokalklubbar som anordnar, kurser, träffar, utställningar och annan verksamhet. Ta dig till närmsta lokalklubb och bli en del i vår gemenskap. Ta också del av nyheter, resultat och vår digitala tidning på nätet.

[www.svenskahundklubbe.se](http://www.svenskahundklubbe.se)



## Hur mår Sveriges alla hundar?

Hundar spelar en viktig roll i familjer och hos enskilda personer. Många påverkas när hunden skadas, lider av sjukdom eller har beteendeproblem som påverkar dess välbefinnande. Nu startar SLU ett forskningsprojekt "Mitt liv med hund", där valpar och deras ägare följs genom livet.

Therese Rehn, forskare och projektledare på SLU, har tillsammans med sin expertgrupp sammanställt ett antal enkäter som hundägare ska svara på. Genom en ökad förståelse för hur olika faktorer, såsom livsstil, arvsanlag, hälsa och beteende, påverkar hund och ägare hoppas vi genom projektet kunna förbättra hundars och

människors välfärd.

Relationen mellan hund och ägare kommer särskilt att studeras. Hunden ses ofta som en familjemedlem, och som ägare bistår man med trygghet och stöd. I projektet studeras hur denna relation utvecklas och vad som kan vara avgörande för kvaliteten på relationen.

Hunden kan också vara en källa till trygghet och stöd för oss människor, och många finner i hunden en bundsförvant och en lekfull träningskompis. Inom projektet kommer även hundägandets effekter på ägarens fysiska och psykiska hälsa att studeras.

---

## Hjälp, min hund har blivit ormbiten

Hunden har blivit huggormsbiten, vad gör man? Kastar sig över hunden i bästa Indiana Jones stil och suger ut giftet med munnen eller snörar till benet?

Tyvärr fungerar inte det. Att stoppa i hunden kortisonpiller hjälper inte heller.

Det viktiga är att du håller hunden stilla och så fort som möjligt tar den till veterinär.

Situationen kan bli snabbt bli allvarlig, även om hunden verkar pigg och kan gå själv. När hunden rör sig så sprids giftet snabbare till blodomloppet och hunden kan bli allvarligt påverkad innan ni hunnit fram till veterinären. Väl framme på kliniken behandlas hunden utifrån hur allvarlig förgiftningen bedöms vara. De flesta hundar överlever och blir helt återställda.



Foto: Privat. Malin Eriksson med Scorpi

## Lämna hunden på pensionat?

Många är osäkra på om de vågar lämna hunden på ett pensionat, och om den kommer att trivas. Av alla hundägare brukar 11 procent använda sig av ett pensionat, enligt en undersökning som Svealands djurförsäkringar har gjort. Men 44 procent tar med sig hunden på semestern, medan 19 procent lämnar hunden i vänner och släktingars förvar.

Det finns några tips man kan tänka på om man vill lämna sin hund på pensionat.

- Kontrollera att hundpensionatet har tillstånd från länsstyrelsen.
- Se till att din hund är rätt försäkrad.
- Se till att hundens vaccinationer är uppdaterade.
- Besök pensionatet för att se hur det ser ut.
- Fråga om rutiner – till exempel hur ofta hunden får gå ut och hur den får bo själv eller med en kompis?
- Skriv ett avtal om vad som gäller.

# Läsvärt i sommar



252kr

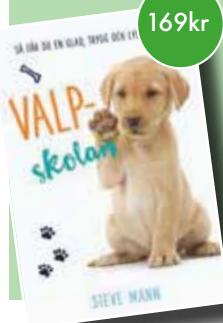
## Konsten att kommunicera med hundar

Hundcoachen Fredrik Steen hur man bäst kommunicerar med hundar och hur de fungerar. Han ger enkla förklaringar och lösningar på vanliga problem och visar hur du med enkla medel kan hjälpa din hund att bli en ännu lyckligare familjemedlem.

## Fysträning för aktiva hundar

Den här boken innehåller träningslära med konkreta tränings-tips, träningsmallar och träningsupplägg för friska hundar.

232kr



169kr

## Valpskolan

Så får du en glad, trygg och lydig hund. Boken ger tips och råd.



Elev på Realgymnasiet med hund.

# Hundar spårar Covid-19

Michael Hedman, hundlärare på Naturbruksprogrammet på Realgymnasiet i Eskilstuna, deltar vid sidan av sitt uppdrag på skolan i ett forskningsprojekt på Uppsala universitet. Syftet med projektet är att undersöka om hunden kan vara ett hjälpmedel vid diagnostik av covid-19 samt att få fram en utbildningsmodell till att utbilda fler hundar som kan användas vid kommande pandemier.

Av Realgymnasiet

– Jag har sysslat professionellt med speci-alsök sedan tidigt 90-tal och blev tillfrågad från Uppsala universitet om jag ville delta med min erfarenhet, säger Michael. Hundarna som är med i forskningsprojektet har erfarenhet av olika arbeten. Det viktiga är att hundarna har ett högt mått av jaktlust, föremålsintresse, samarbete och arbetslust. För att försäkra sig att

dessa beteenden finns hos hunden gör man ett lämplighetstest på hunden.

– Vi tränar hundarna i en specialbyggd urvalsbana. Där kommer hundarna inledningsvis att belönas när den hittar en avvikande doft som är ett doftprov från en person med konstaterad positiv Covid-19. Hunden belönas varje gång den hittar doften från positiva Covid-19 prover.

För elever som läser fördjupningen Hund på Naturbruksprogrammet på Realgymnasiet ingår området specialsök i ämnet Hund-sporter och Michael ser en lysande framtid inom området.

– Specialsök som bransch har verkligen exploderat de senaste fem till sju åren med exempelvis vägglushundar och granbarkborrehundar som tränats att upptäcka och lokalisera Granbarkborren som är den

insekt som gör mest skada på våra gransko-gar. Detta är den bransch inom hundvärlden som ökar mest.

– Framtiden i detta är mycket ljus om man har en bra hund och en hållbar idé. Hunden kan i framtiden vara ett viktigt hjälpmedel inom miljö och klimat. De skulle exempelvis kunna leta efter invasiva arter och klimatförändringar, avslutar Michael. //

## 5 Tips | Tänk på detta innan du skaffar | Hund | I lägenhet eller radhus

1.

### Kolla upp bostadsrättsföreningens regler

Bostadsrättsföreningen kan ha särskilda ordningsföreskrifter, till exempel om hundar får vara lösa på föreningens mark eller om de får rastas på bostadsrättsföreningens innergård.

2.

### Skällande kan räknas som störning

Som bostadsrättshavare ansvarar du för att inte störa dina grannar. Om din hund ofta skäller, ylar eller gnyr långa perioder eller sent på nätterna kan det utgöra en störning, vilket är en förverkandegrund.

3.

### Långtgående ansvar för hund

En skada som orsakas av en hund ska ersättas av ägaren eller innehavaren även om denne själv inte orsakat eller vållat skadan. Det gäller till exempel när hunden biter en människa eller andra djur. Den som drabbats av en skada på grund av hunden kan ha rätt till skadestånd.

4.

### Koll på koppeltvång

Mellan den 1 mars och 20 augusti ska hundar hållas under sådan tillsyn att de hindras från att springa lösa i marker där det finns vilt.

5.

### Håll rent

Som bostadsrättshavare ska du hålla lägenheten i gott skick.



# Apropå koppeltvång i skog och mark

Det är du som hundägare som ska ta ditt ansvar och hålla din hund kopplad. Det är för att bland annat skydda alla vilda djur i skogen.

**Text och Foto:** Gabriella Larsson

År 1975 skrev Våra Hundar följande. I programmet "Träna med TV 1" klagade programledaren Bengt Bedrup på att de som är ute och tränar i Lill Janssskogen i Stockholm ofta får hundar efter sig. Han påstod till och med att hundarna nafsade löparna i benen. Bedrup konstaterade att det inte gick

att tala med hundarna och inte med hundägarna heller.

Nu verkar det ändå som att hundägarna hörsammade Bedrups klagomål i TV rutan eftersom problemet med söndertuggade löpare tycks ha försvunnit. Däremot har våra vilda djur i skog och parker fortfarande pro-

blem med lösspringande hundar. Vi har en lag som säger att "under den 1 mars till den 20 augusti skall hundarna hållas under en sådan tillsyn att de hindras från att springa lösa i marker där det finns vilt". Självklart gäller det resten av året också, hundar ska inte driva eller förfölja djur om de inte används till jakt. Hunden kan vara lös i din närhet, om det går att kalla in den om man stöter på vilt. Det duger inte att säga "min hund jagar inte". Alla hundar kan springa efter vilt. Dessutom kan vovven bli skadad om den råkar på en beskyddande mor eller springer över en väg.

Syftet med lagen är att skydda vilda djur och fåglar i skogen, på naturmark och i parker under den de tid djuren får sina ungar. Och det är du som hundägare som ska ta ditt ansvar och hålla din hund kopplad om du inte har sådan kontroll på hunden att den håller sig intill dig hela tiden. Strikt koppeltvång gäller alltid i nationalparker samt i områden med renskötsel. (Rennäringslagen) //

Koppeltvång gäller från 1 mars till 20 augusti. Ha även koll på vad som gäller i i naturreservat och nationalparker.



OLIVERS PETFOOD

**Bästa kvalitet med naturens egna råvaror!**

KÖP HÄR >

Högt köttinnehåll  
- Utan artificiell färgämnen  
\*\*\*

[www.olivers-petfood.se](http://www.olivers-petfood.se)

 **OLIVERS**  
Love in a bag since 1998

# Från rastning till äventyrspromenad

Att göra hundpromenaden till en mer aktiv promenad ger hunden förutom fysisk rörelse även bättre koncentration och kroppskontroll. Fyra instruktörer från SHK i Uppsala ger tips om bra aktiviteter.

Text och Foto: Agneta Joelson

Hela gänget samlat på stenen.  
Foto: Christin Lindblom





Foto: Christin Lindblom

Här ser vi Sally sträcka sig, balansera och använda nosen för att hitta det gömda godiset.



Foto: Christin Lindblom

Melliz övar balans, styrka och mod när hon balanserar.

**U**ppdraget inför detta nummer av Våra hundar och sommar-special var att skaffa information om hur man kan aktivera sin hund under promenaden.

Jag stämmer träff med fyra hundinstruktörer som ska beskriva sina bästa tips hur promenaden inte bara blir rastning av hunden, utan även ett äventyr och träning varje gång.

**VI TRÄFFAS VID** ett motionsspår i Knivsta. Det är lördag förmiddag i mars och vårsolen har nästan tagit bort all snö. På parkeringen är det flera hundar på väg dit eller på väg att lämna motionsspåret. En ivrig hund hoppar ut ur bakluckan. Matte kopplar på sig midjebälte och har en lina kopplad till hundens sele. Snabbt är det på väg ut i spåret i full fart uppför närmsta backe.

Christine Lindblom väntar på parkering-

en. Hon leder kurser i valp-, vardagslydnad, nosarbete och hoppas även komma igång med kurser i balansboll så snart pandemin är över. Strax efter svänger Kim Högberg, instruktör i valp-, vardagslydnad och nosarbete. Hon öppnar bakluckan och har idag med sig två av hennes tre hundar, Guinness en Staffordshire Bullterrier samt Melliz, en Shetland sheepdog. Nu väntar vi på Ing-Marie Skogehall med Eddie, en dvärgpudel och Åsa Zätterqvist med Collien Sally samt Elsa, även den en shetland sheepdog.

**ÅSA OCH ING-MARIE** har också valp- och vardagslydnadskurser men även andra kortare kurser inriktade på stabilitet och följsamhet. Min egen flatcoated retriever Sinus är också med på vår promenad. Efter att vi laddat hundgodis i fickorna ger vi oss iväg i spåret för att hundarna ska bli lite varma i musklerna.



Eddie i full fart runt trädet och åter till matte.



Foto: Christin Lindblom

Balans, styrka och koordination tränar Sinus på stubben.

Vi viker av spåret och ger oss in i skogsområdet bredvid spåret. Uppdraget blir nu att hitta bra stenar, stockar och stammar för utmaning. Vi går inte lång bit innan Åsa vill visa en övning med Sally. Övningen heter godisträdet. Åsa fortsätter att förklara att det kan vara kul för hunden att jobba lite för maten. Förbered genom att preparera en trädstam med hundgodis eller matbitar. Peta in godbitarna både högt och lågt. Ta med din hund och visa trädet.

Ju högre upp godbitarna sitter, desto svårare blir det. Här blir det också lite balansövning, när hunden måste sträcka ut på bakbenen och balansera mot trädet.

Christine hittar en sten och en stubbe som kan passa för nästa övning. Först går hon fram och tittar på säkerheten. Det får inte vara halt, vasst och måste vara stabilt för att hunden inte ska kunna skada sig.

Därefter går Kim och Melliz fram för att testa. Christine instruerar att bakbenen ska stå på stenen och frambenen på stubben eller tvärtom. Kim jobbar tryggt med Melliz som efter en stund hittar balansen och man ser på henne hur självförtroendet ökar när hon klarar utmaningen.

**ING-MARIE VISAR** med Eddie hur hon har tränat in runda. Hunden ska springa runt ett träd och komma tillbaka. Eddie sätter ut i full fart och kommer åter med öronen rakt ut i farten. Han får jobba hårt då marken inte är helt slät. Christine ropar glatt bakom min rygg att nu är det dags för min hund, Sinus att prova på två av och två på. Hon har hittat en stubbe som passar bra och instruerar mig hur vi ska agera.

– Först två framtassar på stubben. Jobba lugnt och bygg förtroende hos hunden säger hon. När detta fungerar bra är det dags

Fortsättning på nästa sida



Foto: Agneta Joelsson

Slalom är en favoritövning för Guinness. Full fart och man ser hur hon får böja kroppen i svängarna.



Elsa behärskar kroppskontroll då hon kryper under det låga staketet. Foto: Agneta Joelsson.



Foto: Agneta Joelsson

Eddie får träna balans, mod och koordination i ett.

att få upp alla fyra tassarna på stubben.

Sinus klarar detta bra och snart kommer den största utmaningen när framtassarna ska ned och baktassarna vara kvar.

– Stanna i detta läge nu säger hon och tillägger att hon gillar att han behåller ryggen rak under momentet, det är bra för att stärka ryggen, säger hon.

**NU BEGER SIG** hela hundflocken ner mot planen. Ing-Marie lyser upp när hon se massor av möjligheter med de cementrör som ligger placerade där. Vi avslutar med lite cirkuskonster där Sally för står på rören när Eddie och Elsa kryper under. Åsa skrattar och säger att detta skulle vi behöva träna mer på innan det är perfekt. Nästa gång vi ses är det april och mötesplatsen är centrala Uppsala. Det är en härlig dag i slutet och mars och vårsolen skiner. Ing-Marie och Åsa har redan ett förslag på en promenadväg.

– Vi börjar i stadsträdgården och sedan

går vi upp på gågatan och sedan in S:t Per Gallerian, säger Åsa.

Vi går över bron till parken och genast hittar Kim ett staket som var perfekt för slalom. Guinness ser ut att även gilla den idén och springer snabbt genom bågarna efter Kims instruktioner.

En stor stubbe som ligger i parken blir nästa objekt som drar till oss vårt intresse. Den vickade lite så den blev otroligt bra att balansera på. Åsa lockade upp Sally som med stor koncentration balanserade bra. Sally passade även på att visa att en stolpe fungerar lika bra som godisträd. Balans och även öva koordination fick Eddie testa när vi hittade ett stort ”lock”. Han går sakta och får lyfta benen över de upphöjningar som finns runt locket.

Här är en bra plats att träna hunden att krypa under, säger Åsa när hon hittar ett lågt staket som skiljer gångvägen från gräset. Försiktigt visar hon Elsa vägen under staketet.



Här tränar Eddie, Sally och Elsa balans, stadga och koordination på ett roligt men lite kaosartat sätt. Foto: Agneta Joelsson.

**PROMENADEN FORTSATTE LÄNGS** gågatan och allas blickar letade efter ett bra ställe där hundarna kunde få en utmaning i underlag. På en tvärgata hittade vi ett riktigt galler som blev en utmaning för de flesta hundarna. Guinness tog täten över den läskigaste delen. Viktigt i detta underströk Kim att vara försiktig så hundarna inte fastnar och skadar klorna.

Nu ska vi testa underlag i gallerian också, det kan vara en utmaning med ett stengolv som speglar sig, säger Ing-Marie. Men detta fixade hundarna galant och vi avslutade med ytterligare en stabilitetstövning mitt i gallerian. Naturligtvis väckte vår grupp uppmärksamhet och vi fick åter svara på några frågor om vår klubb och hur vi tränar hundarna.

**NÄR VI KOM** åter till bilarna sammanfattade vi några viktiga saker att komma ihåg:

- Allt ska ske på hundens villkor och initiativ. Genom aktiviteterna skapas tillit och man bygger upp en stark teamkänsla mellan hund och förare.
- Börja med enkla övningar och uppmuntra och belöna hundens försök till att göra ett beteende.



En inomhusgalleria kan vara bra till hundträning. Foto: Agneta Joelsson.

- Anpassa hindren utefter hundens förmåga och dagsform!
- Låt inte otränade eller unga hundar hoppa upp eller ned från högra höjder

Nöjda och inspirerade åkte jag och Sinus hem. //

## Tips!

Allt ska ske på hundens villkor

Inspirerar dina hundvänner

Utforska nya städer

Ha kul!





# Semestra hundvänligt

Är det inte supertrevligt att kunna ta med sig hunden till stranden, kaféet eller restaurang? I övriga Europa är det vanligt att ha med sig hunden nästan överallt, men hur det ser det ut i Sverige? Följ med till några riktiga guldkorn där hundar självklart är varmt välkomna.

Av: Manuela Schönerr FOTO: Privat



Efter en kort promenad genom en lummig skog kommer man ner till Fjällnora hundbad, här finns både brygga och långgrund sandstrand!

**D**et har blivit allt vanligare med speciella badplatser för hundar. Många gånger är det en liten plätt där hunden kan hoppa i, men den plätten är kanske inte lämplig för människor och det finns även badplatser där hunden får följa med, men inte bada.

Så den bästa badplatsen är ju den som erbjuder strand och brygga för både människor och hundar.

**TIDNINGEN, VÅRA HUNDAR** har varit på en sådan strand och kikat. Den ligger mellan Almunge och Uppsala och ligger i Fjällnora Friluftsområde. När vi kommer till badplatsens parkering, som är ganska stor, syns en campingplats med husvagnar.

Området ligger lantligt beläget vid sjön Trehörningen. Här finns det tre stränder, ett nudistbad, ett allmänt bad och så den vänliga hundstranden. Hundstranden är tydligt utmärkt med en pil med skriften



Matte tycker nog det är roligare att hunden simmar, än hunden själv. Cleo skyndar i land.

”Hundstranden”. Så det är lätt att hitta.

Stigen, cirka hundra meter slingrar sig igenom skogen ner till stranden. Här finns brygga med badstege. En fin sandstrand med grillplats och såklart en soptunna.

Här möter vi hundar, både lösa och kopplade med ansvarsfulla mattar och hus-sar.



Ska man vara på stranden länge så finns möjligheten att grilla!

Alla ser ut att gilla badet, även vi. Efter bad och stoj är vi alla sugna på att få någonting i magen och eftersom hunden är i med oss vill vi välja ett kafé där våra fyrfota vänner också är välkomna.

Hundvänliga restauranger och caféer finns

det ganska gott om och genom den digitala plattformen, TaMedHunden, hittar vi ett kafé som passar oss.

**PÅ CAFÉET HIMMELSKA** hundar träffas man för en trevlig stund med hund och likasinnade hundfrälsta mattar och hussar. Inne på kaféet går en två hundar lösa, medan tre andra sitter lugnt, bredvid sina ägare medan de fikar och pratar med varandra.

**SUSANNA SOM** brukar besöka caféet berättar:

– Ett besök på hundcaféet "Himmelska hundar" är som att kliva in i ett vardagsrum, där hundar får springa löst och hälsa på varandra om de vill. Alla hundar och människor är välkomna, utom löptikar, men vilka gärna får återkomma när de slutat löpa, säger hon.

Fortsättning på nästa sida

**OLIVERS PETFOOD**  
**Bästa kvalitet med naturens egna råvaror!**

KÖP HÄR >

Högt köttinnehåll  
 - Utan artificiell färgämnen  
 \*\*\*

**www.olivers-petfood.se**

**OLIVERS**  
 Love in a bag since 1998



Kaféet är inte stort men gemytligt.



Susanna går hit ganska ofta med sina mopsar, men väljer att sitta ute i Coronatider

Det finns ett rum längst in i kaféet som kan bokas om man vill sitta mer avskilt eller om ens hund inte är bekväm med att främmande hundar. Man kan även ha ett kalas för sin hund här, eller för all del, en person varvid det kan ordnas med bakverk för både hund och människa.

**PÅ MENYN ERBJUDS** husmanskost och något att äta för hundarna med. Har man allergier eller specialkost kan man anmäla det. Det finns även take-away nu under pandemin. På uteservering kan man sitta under ett parasoll en solig dag och för den frusne erbjuds filtar. I en intilliggande lokal erbjuds hundtvätt, kloklippning, tandrengöring med ultraljudstandborste och hundmat att köpa eller andra tillbehör till sin fyrfota vän. Vill man rasta sin hund är det inte långt till Tessinparken och vill man gå en lite läng-

re promenad finns hela Djurgården där välsocialiserade hundar på vissa specifika platser även får gå lösa. Vi avslutar nöjt vår dag men bestämmer att nästa gång blir det ett besök på hundvänliga Hard Rock Café i Stockholm. För är man i Stockholm, så är det värt att kika in där också. //

## Tips!

Bra hemsidor för hundsemester.  
[www.brukshundsklubben.se](http://www.brukshundsklubben.se)  
 sök Hundbad i Sverige.

Se även:  
[www.hundkartan.se](http://www.hundkartan.se)  
[www.tamedhunden.se](http://www.tamedhunden.se)



# Så viktigt är det med hundens vikt

Onyttig mat och mindre motion kan vara en orsak till att hunden är överviktig, okunskap en annan. Läs Britta Agardh artikel om hur farlig det är med överviktiga hundar, vad du kan göra åt det och vilka sjukdomar hunden kan få.

Av: Britta Agardh, licensierad Personlig Tränare, certifierad fysioterapeut och personlig Tränare på hund

**D**et uppskattas att 30-40 procent av alla hundar i Sverige lider av övervikt och att problemet till 98 procent beror på ägarna. Det innebär att hunden får för lite motion, utfodras med fel eller för mycket foder eller att hunden får för många godbitar.

Men huvudorsaken är faktiskt att ägarna inte kan eller vill inse problemet! Ett gott råd kan vara att titta lite extra på din hund, för att försäkra dig om att ni får ett hälsosamt liv ihop. Självklart är hundar olika i sin uppbyggnad och konstruktion beroende på ras eller rasblandning men inte någon hundras

Fortsättning på nästa sida



Britta Agardh med sin hund Harro.

ska vara fet. En bra tumregel är att du ska känna revbenen på hunden utan att du ska behöva ta i. Ett djur som väger upp till 15 procent mer än sin normalvikt är överviktigt, allt däröver är fetma. Man brukar säga att övervikt är handikappande medan fetma är en sjukdom.

**ÖVERVIKT OCH FETMA** uppstår när den energi som tas in via foder och godbitar överstiger den energi som förbrukas av kroppen. Energin som kommer via proteiner, fett och kolhydrater i fodret lagras som fett i kroppen när den inte används.

När veterinären eller fysioterapeuten bedö-

mer djurets normalvikt används naturligtvis en våg, men man kan även använda ett redskap som heter Body Score Index.

Här bedöms djurets utseende i profil och uppifrån: fettdepåer på utvalda områden och muskelmassan värderas genom att känna igenom kroppen. Här bedöms endast det enskilda djuret. Man använder sig av en femgradig skala, ett och två är för hundar som är underviktiga och magra, tre är idealvikten. Fyra och fem anger övervikt respektive fetma. Om hunden får en fyra eller femma behöver den gå ner i vikt.

**VÄND DIG TILL** din djurklinik eller en fysioterapeut för att få råd och hjälp att genomföra viktminskningen på rätt sätt. Veterinären kan göra en hälsokontroll för att se om det är något fysiskt fel som gör att hunden är överviktig. Vid svår övervikt bör en veterinär kontrollera om hunden är fullt frisk innan bantningen inleds. Alla i familjen och i hundens närmiljö måste vara överens om att hunden skall banta och hjälpas åt med det.

Det gäller att hitta rätt balans mellan motion, rätt foder och fodermängd. Foderförpackningarna brukar ha en rekommendation om hur mycket olika hundar skall äta. Hundar är liksom vi individer och lägger på sig olika mycket. Ett vanligt fel som vi hundägare gör är att vi utfodrar hundarna efter hur mycket de väger och inte efter hur mycket den ska väga.

Konsekvenserna av övervikt är många även för våra hundar och känns igen från oss människor. Diabetes, ledproblem och inte minst en förkortad livslängd är vanliga biverkningar även hos hund.

Dessutom ses hjärt- och lungproblem,



"...jag har inte fått någon mat idag....jag lovar"

hud- och pälsproblem, samt en ökad risk för infektioner som en mycket vanlig konsekvens av övervikt.

**DE SJUKDOMAR HUNDAR** kan få på grund av fetma är; leversjukdomar, diabetes, hjärtproblem, ledproblem, cirkulationsrubbningar, sköldkörtelproblem, tumörer, andningsbesvär, inkontinens, högt blodtryck och sämre immunförsvar. Alla dessa symptom och sjukdomar är ibland rasrelaterade, det vill säga vissa raser har lättare att utveckla vissa sjukdomar, men övervikt kan hjälpa till att framkalla dem. Många av dessa sjukdomar som exempelvis diabetes kräver livslång och kostnadskrävande behandling.

Att deffa hunden är inte samma sak som att svälta hunden. Som jag nämnde tidigare så

gäller det att hitta rätt balans mellan motion och fodermängd för att hunden ska må bra

**MÅNGA HAR MISSUPPFATTAT** detta totalt och istället för att öka motionen i förhållande till fodermängden/foderenergin så svälter de sina hundar. Visst innebär detta att hunden inte längre är överviktig, men det innebär också att hunden tappar sina muskler, den drabbas av muskelatrofi. Muskelatrofi uppstår när muskeln inte arbetar ordentligt, atrofi betyder egentligen bara att muskeln tillbakabildats. Att deffa handlar framför allt om några viktiga delar:

Det är bättre att reglera hundens motion än hundens kost.



## "Deffa hunden"

- Att behålla muskelmassa
- Att bränna fett
- Skillnaden mellan att banta/svälta och deffa är att istället för att bara ta bort all kroppsmassa vi kommer åt på hunden, så behålls varje gram muskelmassa som sitter på hundens kropp och fettet tränas bort
- Det finns ett par uppenbara fördelar med att behålla muskelmassan istället

Fortsättning på nästa sida



Kortnosiga hundar är känsligare för värme därav också svårare att motionera under varma sommark dagar.

**MILJÖN SOM HUNDEN** vistas i påverkar hunden i allra högsta grad. Ändring i kroppstemperaturen sker som ett resultat av både fysiskt arbete och den omgivande temperaturen.

Värme är den yttre faktor som påverkar träningen mest. När hunden tränas bildas stora mängder värme i cellerna och hundens kroppstemperatur stiger med ökad belastning. Kroppstemperaturen kan överstiga 40 grader vid maximal belastning. Vissa hundar liksom människor har olika kroppstemperatur före och efter träning och det är därför viktigt att kartlägga sin hund för att optimera träningen.

**EN HUND SOM** blir varm kan inte svettas på samma sätt som vi människor. Den gör sig framför allt av med värmen genom att "hässa", flåsa, och på så sätt försöker den att hålla kroppstemperaturen normal.

Om det blir för varmt klarar inte hunden att svalka sig och drabbas av överhettning. Den förlorar snabbt medvetandet och riskerar att dö om den inte snabbt kyls ned.

Brakycéfala (kortnosade) raser som t.ex. mops och hundar med mycket päls kan få stora bekymmer bara av att det är varmt ute. För hundsporter med lång arbetstid

påverkar en alltför hög kroppstemperatur resultatet negativt, medan de explosiva hundsporterna med kort arbetstid kan gynnas av lite högre kroppstemperatur.

Hundar påverkas olika mycket av värmen beroende på kondition, vikt, pälskvalitet, mentalitet och så vidare. Överhettning kan ge upphov till allvarliga inre skador på till exempel hjärna, hjärta, tarmar, lever och njurar. Många hundar är i behov av sjukhusvård under flera dagar men det hjälper inte alltid för att rädda hunden.

**EN GENERELL REGEL** är att inte distans-träna hundar då temperaturen överstiger tio grader.

En viss temperaturökning är positiv då alla enzymer ökar sin aktivitet med cirka tio procent för varje grads temperaturhöjning, den så kallade Q10 effekten. Det är en förklaring till att uppvärmningen ökar prestationsförmågan. Men stiger kroppstemperaturen över 42 grader börjar viktiga proteiner att brytas ner och kan leda till en överhettning som är direkt livshotande för hunden.

För att öka värmeavledningen ser kroppen till att öka blodflödet i huden och i munhålan, vilket innebär att det blir

## Uppvärmning viktigt!

En viss temperaturökning är positiv då alla enzymer ökar sin aktivitet med ca 10 procent för varje grads temperaturhöjning, den så kallade Q10 effekten. Det är en förklaring till att uppvärmningen ökar prestationsförmågan.

mindre blod kvar centralt och till de arbetande

muskulerna. Värmen ökar alltså belastningen på hjärtat då omgivningstemperaturen stiger. De flesta rekordtiderna på sprint och distans har gjorts runt 10-15 plusgrader. Värmetåligheten är till stor del träningsbar, och både pulsresponsen och prestationsförmågan förbättras bara efter ett par pass i varmare klimat.

**NEDKYLNINGEN KAN OCKSÅ** vara för stor. Vid ett kraftigt regn, blåst och kall lufttemperatur kan nedkylningen innebära sänkt prestationsförmåga. Blodcirkulationen försämras och kan leda till kramper.

### Viktigt!

Det är viktigt att hunden får i sig rätt mängd vätska i god tid innan träning.

Mängden vätska som lagrats i kroppen påverkar även resultatet. Kroppen förlorar hela tiden vätska oavsett om kroppen är i arbete eller i vila. Cellernas förbränning, matspjälkningen och de inre organens arbete kräver vätska. Vid vätskeförlust minskar blodvolymen och hjärtfrekvensen måste öka för att täcka syrebehovet.

Vätskeförlusten är en bidragande orsak till att hjärtfrekvensen ökar med tiden då hunden arbetar på en konstant belastning. En hund behöver 0,5 dl vatten/kg/dygn och det är vanligt att detta förs in i träningsjournalen då hunden kommer att behöva väsentligt mycket mer vatten under hård träning och varma yttertemperaturer.

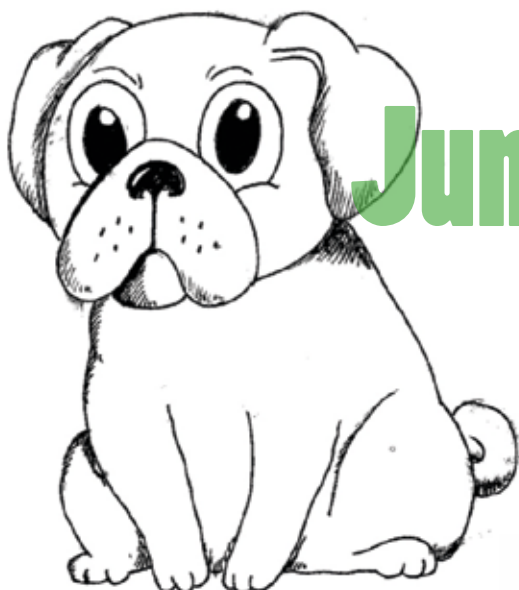
Stora hundar som utfodras med torrfooder behöver två till tre liter vatten extra under extrema arbeten. //



## Du är väl medlem?

Runt om i landet finns våra lokal-klubbar som anordnar, kurser, träffar, utställningar och annan verksamhet. Ta dig till närmaste lokalklubb och bli en del i vår gemenskap. Ta också del av nyheter, resultat och tidning - Våra hundar.

[www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)



Jum jum!



# Hundfoder baserat på insekter

Hundmat baserad på insekter fungerar som viktig proteinkälla men innehåller även viktiga vitaminer och mineraler. En annan stor fördel är att den lämpar sig för känsliga hundar och att den är miljövänlig att tillverka.

**Text:** Manuela Schöner **Illustration,** hund: Flavia Canel

Insektsbaserade proteiner sägs vara livsmedelsindustrins framtid. Det tror man eftersom konventionell köttproduktion ifrån djurets tillväxt, från födsel till färdig måltid inte kan hålla jämna steg med den globala befolkningens tillväxt.

Insektsbaserade rätter har länge serverats på restaurangen och nu etablerar sig insekterna i djurnäringen. Foder med insektsprotein finns att få i såväl torrfoder som blötfoder och utseendemässigt är det ingen skillnad. Det sticker inte ut ben och vingar i matskålen.



Men vad är det som gör hundfoder baserat på insekter så speciellt?

Insektsproteinet görs mestadels av larver ifrån den svarta soldatflugan (*Helvetica illucens*) eller mjölmask

(*Tenebrio monitor*) som innehåller högvärdigt naturligt protein och värdefulla fettsyror, viktiga näringsämnen som kalcium, järn och vitamin B. Fodret är lättsmält och lämpar sig till hundar med köttprotein-allergi.



Exkrementerna används med fördel som biologiskt gödsel. Insekter kräver heller inte antibiotika för att dom inte får samma sjukdomar som djur i köttproduktion

Bra för miljön och bra för känsliga hundar men det återstår att se vad hundarna tycker om foder baserat på insekter. Frågan är om den kräsne hunden hugger in?



Vetenskapliga studier tyder på att proteinkällan ifrån insekter kan minska jordbrukets miljöpåverkan. Det krävs inte mycket resurser för att odla insekter. Behovet kräver mindre utrymmen och foderutrymmen. Även för mikroorganismer som är extremt varma, använder larverna knappast några resurser/energi för att utvecklas, endast tio procentbehövs av energiförbrukning jämfört med vad produktion av köttprotein behöver.



Är gräshoppor framtidens hundmat?



Ha koll på hundköpet

## Att köpa hund på Blocket!

Blocket är Sveriges största marknadsplats och har ett stort ansvar för att vår plattform är trygg och säker för alla som använder den. Vi har en nollvision mot illegal handel av djur och varje fall är ett fall för mycket. På Blocket säljs det mer än 100 000 djur årligen, varav misstänkt illegal handel står för en liten del av dessa.

Detta beror på vårt ihärdiga kundsäkerhetsarbete:

- Alla annonsörer som säljer valpar måste ID-verifiera sig innan deras annons publiceras. Vi vet alltså vem säljaren är och vi delar dessa uppgifter med Polisen, Tullverket, Länsstyrelserna och alla andra myndigheter som efterfrågar dem.
- Vi stänger av annonsörer som utreds av våra myndigheter, i väntan på beslut.
- Vi kontrollerar alla annonser och nekar de som inte följer lagar och regler, till exempel där det framgår att valparna är för unga för att säljas.
- Vi erbjuder alla våra miljontals besökare att rapportera misstänkta annonser till oss.
- På förekommen anledning kontrollerar vi tillstånd, registreringar i Jordbruksverkets

hundregister, stamtavlor och veterinärintyg.

- Vi erbjuder digitala köpekontrakt med ID-verifiering av både köpare och säljare, gratis.
- Vi ger råd och tips till köpare och säljare, i samarbete med Djurskyddet Sverige.

Trots Blockets aktiva och proaktiva arbete visar medias granskning att svarthandel med hundar förekommer på vår plattform. Vi vill vara en del av lösningen men svarthandel med hundar är ett problem på samhällsnivå. Polisen, Tullverket, Länsstyrelserna och andra myndigheter gör ett bra jobb men ändå räcker våra gemensamma insatser inte riktigt till.

Trots Blockets aktiva och proaktiva arbete visar medias granskning att svarthandel med hundar förekommer på vår plattform. Vi vill vara en del av lösningen men svarthandel med hundar är ett problem på samhällsnivå. Polisen, Tullverket, Länsstyrelserna och andra myndigheter gör ett bra jobb men ändå räcker våra gemensamma insatser inte riktigt till.



# *våra* HUNDAR



## **NOSA UPP... ...våra lokalklubbar**



[www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)

*SVENSKA HUNDKLUBBEN (SHK) är en organisation som består av sju lokalklubbar och en huvudklubb, som består av centralstyrelse och kommittéer. SHK är en partipolitiskt obunden och religiöst fristående riksorganisation för hundägare och hundintresserade personer. År 2022 firar SHK 110 år! Läs mer på: [www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)*

Medlemskapet är rullande på 12 månader. Du som inte tillhör någon Lokalklubb betalar huvudklubbsavgift. Medlemsavgiften betalas in på Plusgiro 2156-8, ange namn och adress på inbetalningen.

För medlemmar med utländskt konto:  
IBAN Se29 9500 0099 6034 0002 1568 BIC  
NDEASESS

Frågor angående medlemskap skickas till:  
medlemsreg@svenskahundklubben.se

Prisvärde för tidning: 65 kr



Läs vår **digitala tidning** på  
[www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)

SHK ger ut klubbtidning 4 ggr / år.  
Ta del av hundens hälsa, träning, roliga aktiviteter tips och det senaste nytt.  
Forskning och inspirerande reportage.  
Har du som medlem tips och idéer kontakta oss gärna.

Vill du annonsera kontakta:  
Karin Andersson 070-236 05 50



## Tidningen VÅRA HUNDAR

Svenska Hundklubben är en riksorganisation för hundägare och hundintresserade personer. Medlemstidningen ges ut 4 ggr per år med heta tips, nyheter och inspirerande och lärande reportage. År 2022 fyller SHK 110 år!

Första numret kommer ut 27 oktober. ( Feb - Maj - Aug - Nov)

Har du produkter eller tjänster inom ämnet hund och vill möta hundägare där hunden är det största intresset? Då är tidningen Våra hundar ett bra val!

### Priser 2020/2021

|              |                         |           |
|--------------|-------------------------|-----------|
| Helsida      | 170x240 mm+ 5 mm utfall | 3 750 kr  |
| Halvsida     | 120x170 + 5 mm utfall   | 2 000 kr  |
| Banners stor | 900x150 pxl.            | 2 000/mån |
| Banner liten | 300x150 pxl.            | 1 000/mån |

SVENSKA HUNDKLUBBEN (SHK) är en organisation som består av sju lokalklubbar och en huvudklubb, som består av centralstyrelse och kommittéer. SHK är partipolitiskt obunden och religiöst fristående riksorganisation för hundägare och hundintresserade personer. År 2022 firar SHK 110 år!  
Läs mer på: [www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)

# Hej medlem

Du följer väl oss  
på facebook

## Tävling

Redaktionen tar gärna del av dina sommarbilder. Skicka en eller flera härliga, roliga, eller tokiga bilder på dig och din hund i bästa sommarmiljö. Vi lottar ut fem vinnare som vinner fina klubbpriser.

Skicka till: [riks.vordf@svenskahundklubben.se](mailto:riks.vordf@svenskahundklubben.se)

## Delta i vår enkät

Hur fungerar fästingmedel / halsband? Redaktionen vill gärna ta del av dina erfarenheter angående marknadens produkter mot fästingar.

Vi vill veta:

1. Vilken är produkten
2. Hjälpte det mot fästingar
3. Reagerade hunden på produkter, om Ja, på vilket sätt.

Skicka till: [riks.vordf@svenskahundklubben.se](mailto:riks.vordf@svenskahundklubben.se)

Nästa nummer av  
Våra hundar kommer  
i höst. då ses vi igen.  
// Redaktionen



### TIDNINGEN

Redaktionen:  
Ninox International AB  
559156-471  
Lillkyrka lissleby 7  
745 97 Enköping

Ansvarig utgivare:  
Anna-Lena Mann

Redaktör:  
Karin Andersson  
[karin@alltomtravsport.com](mailto:karin@alltomtravsport.com)

### KLUBBEN

Webb:  
[www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)

Webbmaster:  
Jonas Wandell

SVENSKA HUNDKLUBBEN (SHK) är en organisation som består av sju lokalklubbar och en huvudklubb, som består av centralstyrelse och kommittéer. SHK är partipolitisk obunden och religiöst fristående riksorganisation för hundägare och hundintresserade personer. SHK är anslutna till internationella kennelklubben (IKU). År 2022 firar SHK 110 år!



# *våra* HUNDAR



*våra* HUNDAR

TIDSKRIFT FÖR SVENSKA HUNDKLUBBEN 110:e ÅRGÅNGEN nr 1 • 2021



SVENSKA HUNDKLUBBEN (SHK) är en organisation som består av sju lokalklubbar och en huvudklubb, som består av centralstyrelse och kommittéer. SHK är en partipolitiskt obunden och religiöst fristående riksorganisation för hundägare och hundintresserade personer. År 2022 firar SHK 110 år! Läs mer på: [www.svenskahundklubben.se](http://www.svenskahundklubben.se)