

VRIJWILLIGER BIJ MANEGE GOOI EN EEMLAND

Omdat iedereen van paardensport moet kunnen genieten!



MANEGE GOOI EN EEMLAND
ANNE FRANKLAAN 181 A
1403 HL BUSSUM
TEL. 035-6935007

Inhoud

1.	GROTE DANK AAN AL ONZE VRIJWILLIGERS!	2
2.	WIE ZOEKEN WIJ ALS VRIJWILLIGER?	2
	Wat vinden wij belangrijk.....	2
3.	WAT DOE JE ALS VRIJWILLIGER?	3
	Voorafgaand aan de les.....	3
	Als het tijd is om te starten met de les	3
	Als alle ruiters zijn opgestapt en beugels goed op maat zijn gemaakt	4
	Tijdens de les.....	4
	Als de les is afgelopen	5
4.	BEGELEIDEN VAN PAARDEN en ONDERSTEUNEN VAN RUITERS	5
5.	OMGAAN MET PAARDEN.....	7
	Het paard is een <i>volger</i>	8
	Het paard is een <i>vluchtdier</i> en <i>prooidier</i>	8
	Het paard als <i>kuddedier</i>	8
	Het paard als <i>gewoontedier</i>	9
	Bij het omgaan met paarden zijn een aantal dingen heel belangrijk.....	9
6.	OMGANGSREGELS	10
7.	TOT SLOT.....	11

1. GROTE DANK AAN AL ONZE VRIJWILLIGERS!

Zonder vrijwillige begeleider is het voor mensen met een (meervoudige) beperking niet mogelijk om te genieten van paardensport... Dankzij jou als vrijwilliger kan ook deze bijzondere groep ruiters elke week komen rijden! Als vrijwilliger word je aangestuurd door de instructrices en ben je de schakel tussen ruiter en instructrice; onder andere door de aanwijzingen van de instructrice door te geven aan de ruiter die je begeleidt.



Als vrijwilliger ben je ook bezig met de verzorging van de paarden voorafgaand en na de lessen van de ruiters met een beperking. De paarden worden eerst in de stal geborsteld en opgezadeld en na de les worden zij weer terug gezet op stal en afgezadeld. Sommige ruiters vinden het heel erg leuk om onder jullie begeleiding te helpen!

Om het paardrijden voor iedereen veilig en leuk te houden, is het belangrijk dat we onderling duidelijke afspraken maken. Bijvoorbeeld over hoe we omgaan met de paarden en dat het voor iedereen duidelijk is welke paarden onvriendelijk zijn naar de andere paarden. Als vrijwilliger houd je goed in de gaten of het zadel en hoofdstel goed vastgemaakt is en of de ruiter het naar zijn/haar zin heeft. Bij het omgaan met paarden en het rijden op paarden is veiligheid zeer belangrijk; niet alleen let je op de ruiter die je begeleidt, maar zorg je ook voor je eigen veiligheid...!

2. WIE ZOEKEN WIJ ALS VRIJWILLIGER?

Als vrijwilliger werk je niet alleen met de paarden. Ook onze ruiters met een beperking spelen een belangrijke rol. Soms is het moeilijk om te communiceren met mensen met een beperking; iemand kan bijvoorbeeld doof zijn, autistisch of meervoudig gehandicapt. Als vrijwilliger loop je meestal niet elke week naast dezelfde ruiter en krijg je te maken met de grote persoonlijke verschillen tussen de ruiters.

Daarom vinden wij het belangrijk dat onze vrijwilligers over een aantal eigenschappen beschikken. Alleen met de juiste vrijwilligers naast de paarden kunnen we het paardrijden voor iedereen plezierig en veilig houden. Als nieuwe vrijwilligers zich aanmelden, wordt door de instructrices in de praktijk vastgesteld of diegene ook echt geschikt is als vrijwilliger, onafhankelijk van leeftijd en ervaring met paarden!

Wat vinden wij belangrijk

De vrijwilliger:

- ⇒ is minimaal 14 jaar oud
- ⇒ heeft enige ervaring met paarden
- ⇒ vindt het leuk om met de doelgroep om te gaan en te helpen
- ⇒ heeft voldoende tijd om elke week op een vaste dag en tijd te komen
- ⇒ staat open voor informatie over paarden en/of ruiters
- ⇒ luistert naar de aanwijzingen van de instructrices
- ⇒ leest de inhoud van dit boekje en houdt zich aan onze omgangsregels
- ⇒ levert een verklaring omtrent gedrag (VOG) bij ons in



3. WAT DOE JE ALS VRIJWILLIGER?

Vrijwilligers helpen mee tijdens een aantal activiteiten die te maken hebben met de paarden en de ruiters met een beperking. Hierbij moet je denken aan:

Voorafgaand aan de les

- De paarden worden geborsteld en opgezadeld door de vrijwilligers. De vrijwilligers komen 15-30 minuten voor aanvang van de les naar de manege. Sommige ruiters vinden het heel erg leuk om te helpen met verzorgen en op-/afzadelen. Met toestemming van de instructrices en uitsluitend onder begeleiding van de vrijwilliger mogen de ruiters helpen. Na het opzadelen worden de teugels opgebonden in de keelriem. Dit is voor de veiligheid: het paard kan dan niet in de teugels gaan staan. Hierdoor kan het paard zichzelf niet pijn doen in de mond en is de kans klein dat het hoofdstel beschadigt.
- De vrijwilligers pakken alvast een meeloopteugel voor het paard dat zij gaan begeleiden.

Als het tijd is om te starten met de les

- Als het tijd is om te starten met de les, geven de instructrices aan welke paarden in de rijbaan kunnen worden gezet en welke paarden naar het opstapblok mogen worden begeleid. De paarden die naar de rijbaan gaan, worden in de rijbaan voorbereid op het opstappen; de singel wordt strak getrokken en de stijgbeugels kunnen naar beneden. De paarden die naar het opstapblok gaan, worden allemaal uit hun stal gehaald en richting opstapblok meegenomen. Terwijl zij "in de file" staan voor het opstapblok, wordt de singel strak getrokken en de stijgbeugels naar beneden gedaan.
- Eén voor één worden de paarden naast het blok geparkeerd. Tijdens het inparkeren loopt de vrijwilliger achteruit zodat hij/zij goed kan zien of het paard mooi dichtbij het blok komt. Tijdens het opstappen staat de vrijwilliger voor het paard (met zijn neus naar het hoofd van het paard) om ervoor te zorgen dat het paard goed stil blijft staan. Als de ruiter zit, geven de instructrices aan dat het paard mee kan worden genomen naar de rijbaan (binnen of buiten). Bij het naar binnen gaan van de binnen rijbaan wordt altijd duidelijk geroepen "DEUR VRIJ". Op die manier wordt voorkomen dat er een botsing ontstaat tussen het paard dat de rijbaan binnengaat en paarden die al in de rijbaan lopen.
- Als ruiters opstappen in de rijbaan, gebruiken zij altijd een krukje dat naast het paard kan worden gezet. Dit om de rug van het paard een beetje te ontlasten tijdens het opstappen.
- De vrijwilliger maakt de stijgbeugels op de juiste lengte en controleert of de stijgbeugels op gelijke hoogte hangen. Handvat bij het bepalen van de juiste hoogte: de onderkant van de beugel hangt gelijk met het enkelbotje van de ruiter. Handvat bij het bepalen of de beugels op gelijke hoogte hangen: kijk naar de afstand tussen de onderkant van het zadel en de bovenkant van de stijgbeugel, deze lengte moet links en



rechts hetzelfde zijn. Soms hoeven de beugels juist niet op gelijke lengte te zijn; sommige ruiters hebben een beenlengteverschil of zitten beter als de beugels niet gelijk zitten.

- Sommige ruiters hebben 2 of meer vrijwilligers nodig tijdens het paardrijden: 1 begeleidt het paard en loopt naast hoofd/hals van het paard, de andere vrijwilliger loopt naast de ruiter en houdt indien nodig de ruiter vast. Als een ruiter 2 of meer vrijwilligers nodig heeft, heeft dit bijna altijd te maken met een verstoorde lichaamsbalans van de ruiter.

Als alle ruiters zijn opgestapt en beugels goed op maat zijn gemaakt

- De vrijwilligers gaan in stap met de paarden op de hoefslag langs de kant van de rijbaan lopen. Iedereen gaat dezelfde kant op: we starten altijd op de rechterhand (met de klok mee). Dit heeft in de binnen rijbaan te maken met veiligheid; als de paarden rechtsom lopen kunnen de instructrices vanaf het opstapblok de paarden zien naderen. Als de paarden linksom lopen worden zij niet gezien en kunnen er botsingen ontstaan tijdens het binnengaan van de rijbaan.
- Let er tijdens het wegstappen op dat je geen scherpe draai maakt met het paard waar je naast loopt. Dit is niet goed voor de benen van het paard maar vooral voor de ruiter lastig te volgen! Veel van onze ruiters met een beperking hebben wat moeite met hun balans; in scherpe bochten kunnen sommigen zelfs van het paard vallen! Stap dus altijd rechtdoor weg en draai het paard niet 180° graden om.
- Als er nog geen volgorde is aangegeven door de instructrices, hou dan ruimvoldoende onderlinge afstand. Ga niet dicht achter elkaar lopen of naast elkaar. Hou rekening met onderlinge onvrede bij de paarden; paarden kunnen gericht trappen naar andere paarden die zij niet leuk vinden. Het paard dat een trap krijgt, is vaak snel genoeg aan de kant waardoor de vrijwilliger meestal het slachtoffer is van de langs vliegende hoeven...!
- De volgorde van de rij waarin de paarden lopen, wordt door de instructrices aangegeven. Word je gevraagd om op een andere plek in de rij te gaan lopen? Draai dan geen korte bochten met je paard en loop niet dicht achter een andere langs om achter dat paard terecht te komen!

Tijdens de les

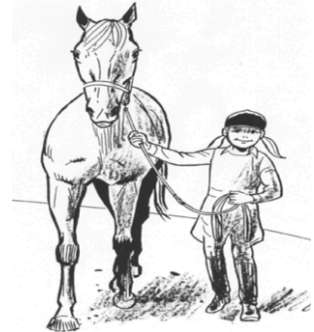
Let altijd op je eigen veiligheid en de veiligheid van de ruiter!

- De vrijwilliger begeleidt de ruiter en speelt in op zijn/haar beleving. Een ruiter kan van paardrijden heel erg blij worden of soms heel erg angstig (als het paard iets doet wat de ruiter niet verwacht). Soms is er in de thuissituatie of op het werk bij de ruiter iets aan de hand waardoor hij/zij extra vrolijk of boos/verdrietig kan zijn. Als vrijwilliger krijg je soms heel veel te horen van een ruiter en soms helemaal niets. Je kunt er altijd naar vragen; de een vindt het heel fijn om ergens over te vertellen en een ander doet dat liever niet. Met sommige ruiters kun je geen gesprek voeren, maar bijvoorbeeld wel met gebarentaal communiceren. Door je duim op te steken kun je laten weten dat het goed gaat en door te wijzen kun je aangeven welke kant je opgaat. Bij een aantal ruiters heb je het gevoel dat je geen contact met ze kunt maken. Ook tegen deze ruiters kun je



zeggen dat ze het goed doen en je duim omhoog steken als het goed gaat.

- Als vrijwilliger probeer je de ruiter te stimuleren om contact te maken met het paard. De ruiter kan het paard (proberen te) aaien, belonen en na het afstappen bedanken voor het rijden door het paard bijvoorbeeld over het hoofd te aaien. Soms is een ruiter te fanatiek in de omgang met het paard of reageert hij/zij agressief op het paard. In dat geval probeer je als vrijwilliger om de ruiter af te leiden zodat hij/zij met dit ongewenste gedrag stopt. Indien nodig zullen de instructrices hierbij helpen of – indien het echt niet anders kan – de ruiter laten afstappen.
- Als vrijwilliger probeer je de ruiter te stimuleren op te letten wat er door de instructrices gezegd wordt. Sommige ruiters hebben hier heel veel moeite mee.
- Tijdens de les geven de instructrices aanwijzingen aan de ruiters. De aanwijzingen hebben te maken met de figuren die gestuurd worden, in welk tempo er gereden wordt en hoe de ruiters op hun paarden horen te zitten. Als het nodig is, kun je de aanwijzingen nog een beetje extra uitleggen. In plaats van “recht op zitten” kun je ook zeggen “probeer je hoofd in de wolken te steken”.



Als de les is afgelopen

- Door de instructrices wordt aangegeven welke ruiters in de rijbaan afstappen en welke ruiters bij het opstapblok afstappen. Als de ruiter in de rijbaan afstapt, mag het krukje NIET worden gebruikt. Dat kan hele gevaarlijke situaties opleveren aangezien het lastig is om de ruiter op het krukje te laten landen! Als ruiters bij het blok afstappen, worden steeds meerdere paarden tegelijkertijd naar het blok gevraagd. Daar worden de paarden weer op dezelfde manier “ingeparkeerd” als tijdens het opstappen. Als de ruiter is afgestapt, wordt het paard meegenomen naar stal. Soms worden de paarden afgezaald en soms ook niet (dan moeten de paarden nog in een les lopen en worden door een andere vrijwilliger of ruiter overgenomen). In de winter krijgen de paarden na de les weer lekker warm hun deken op. In de zomer hebben de paarden geen deken op.
- Sommige ruiters vinden het leuk om het paard waarop zij hebben gereden naar stal te brengen. Dat mag uitsluitend onder begeleiding van een vrijwilliger! De ruiter mag het paard meenemen naar stal maar de vrijwilliger zorgt dat hij/zij altijd dichtbij genoeg blijft om de teugel van het paard te kunnen pakken als dat nodig is.

4. BEGELEIDEN VAN PAARDEN en ONDERSTEUNEN VAN RUITERS

Om een paard op de juiste manier te begeleiden, is enig inzicht in het paardengedrag nodig. In een kudde paarden is er altijd 1 merrie de baas. Zij loopt voorop in de kudde en bepaalt de richting waarin de kudde beweegt. Zij bepaalt echter niet het tempo waarin de kudde gaat. Dat werk is voor de hengst. De hengst loopt achteraan in de kudde en jaagt de kudde voor zich uit. Zoals dat gaat bij paarden onderling, doet hij dat met tanden en hoeven. Als vrijwilliger ben je dus de leidende merrie en de drijvende hengst tegelijkertijd... En dat is lang niet altijd even gemakkelijk!

Soms loop je naast een paard dat niet zo graag door wil lopen. Dan heb je het gevoel dat je het paard “op sleeptouw” moet nemen: dat je ervoor moet gaan lopen om het paard te overtuigen in een vlotter tempo

achter je aan te lopen. Vaak werkt dit tegengesteld en gaat het paard nog minder snel lopen. Bij de langzamere paarden kun je in overleg met de instructrices een zweepje meenemen. Daarmee zullen de meeste paarden al beter willen doorlopen.

Ook is voor het paard uitlopen een minder veilige manier van begeleiden. Je loopt voor het paard en kunt hierdoor niet meer het hoofd van het paard zien. Oftewel, je kunt dan eventuele signalen missen die het paard geeft als het bijvoorbeeld boos is of bang. Als je voor het paard loopt, ben je ook verder bij de ruiter vandaan. Het wordt dan lastiger om even een hand uit te steken om de ruiter te helpen.

Met veel ruiters wordt ook in draf gereden. In draf probeer je ook naast de hals van het paard te lopen. Veel ruiters kunnen zelfstandig hun balans houden in draf en kunnen ook lichtrijden (staan-zit-staan-zit). Sommige ruiters kunnen niet lichtrijden maar blijven gewoon zitten in het zadel. Andere ruiters hebben hulp nodig om in balans te blijven; een hand op hun bovenbeen of aan hun jas/trui. Bij de ene ruiter komt de instructrice extra naast de ruiter lopen en bij weer een andere ruiter kan de vrijwilliger zelf de ruiter steunen door een beetje schuin naast het paard te gaan lopen en een hand naar achter te steken. Er is geen standaard begeleidingsvorm, dit is allemaal ruiterafhankelijk...!

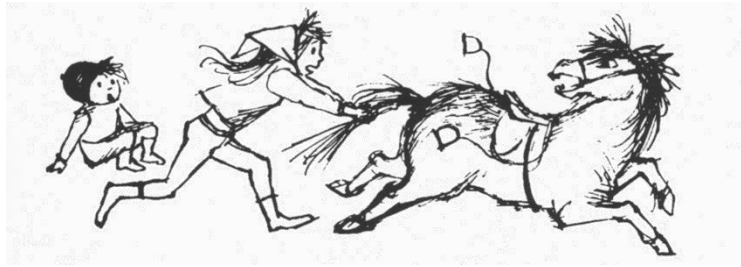


Om de paarden te begeleiden, gebruiken we een meeloopteugel/geleideteugel. Deze extra teugel brengt veiligheid tijdens het paardrijden; de teugel wordt namelijk bevestigd aan het bit. Het bit ligt in de paardenmond. Door middel van deze teugel kan je als vrijwilliger dus direct op de mond van het paard inwerken om te remmen of te sturen. Veel ruiters vinden het best prettig dat er een meeloopteugel gebruikt wordt, het voelt voor hen als een soort vangnet dat de vrijwilliger kan ingrijpen als dat nodig is. Ook kan het voor de ruiter heel prettig zijn omdat hij/zij zich bijvoorbeeld tijdens het draven aan het zadel vast kan houden zonder ook de teugels vast te hoeven houden.

De meeloopteugel wordt aan de ringen van het bit vastgemaakt onder de teugels die de ruiter vasthoudt. Hierdoor kan de ruiter zoveel mogelijk zelf sturen. Wanneer een meeloopteugel gebruikt wordt tijdens het begeleiden van het paard, mag deze nooit gebruikt worden om het paard vooruit te trekken. De meeloopteugels hangen over de balk bij het opstapblok.

Sommige ruiters die in de staplessen rijden hebben veel controle over het paard. Zij kunnen bijna zelfstandig rijden. Als de instructrices het aangeven, mogen deze ruiters zonder meeloopteugel rijden. De vrijwilliger blijft dan wel in buurt om te kunnen meehelpen of ingrijpen als dat nodig is. In sommige situaties moeten deze ruiters echter wel weer aan de meeloopteugel; als we voor de eerste keer na de winter weer naar buiten gaan of als zij op een nieuw paard rijden. Twijfel je of een ruiter los mag? Bijvoorbeeld omdat hij/zij zelf zegt dat te willen en te kunnen? Vraag het dan altijd aan de instructrices.

Sommige paarden lopen uit zichzelf door, andere paarden zijn wat minder vlot. In dat geval probeer je als vrijwilliger de ruiter te stimuleren tot aandrijven. Je kunt bijvoorbeeld zeggen "geef het paard maar een schopje met je benen". De meeste ruiters snappen dan wat je bedoelt. Probeer altijd even mee te kijken naar het been van de ruiter als je dit zegt zodat je kunt controleren of de ruiter het paard daadwerkelijk een schopje geeft/probeert te geven. Als je denkt dat de ruiter het niet begrijpt, kun je de voet van de ruiter vastpakken en deze zelf met een "plofje" tegen de buik van het paard duwen. Ook hier geldt weer: er is eigenlijk geen standaard. Door elke week in dezelfde les mee te lopen, leer je de ruiters in die groep steeds beter kennen en weet je ook wat hun mogelijkheden zijn.



Zoals hiervoor al even kort werd aangehaald, kan het handig zijn om een zweepje mee te nemen als het paard waar je bij loopt echt heel erg langzaam is. Vaak is dan een kort zweepje voldoende. Het paard ziet het zweepje en denk “oké, ik ga al...”.

Soms zijn paarden een beetje brutaal tegen de vrijwilliger. Soms heeft een paard er een handje van om tijdens de les steeds in de hand/mouw van de vrijwilligers te willen bijten. Ook dan neem je een kort zweepje mee. Met het handvat van het zweepje kun je hem dan tegen de neus tikken; een kleine correctie bij ongewenst gedrag.

Als het nodig is om met het zweepje bij te drijven, probeer je dat achter het been van de ruiter te doen. Eigenlijk op dezelfde plek als waar de ruiter aandrijft zodat het voor het paard lijkt alsof de ruiter aandrijft. Het zweepje wordt dus ter versterking van het ruiterbeen gebruikt. Let altijd op de reactie van het paard als je het zweepje gebruikt. Heel soms vinden ze dit echt niet leuk en geven ze een tik terug. Gelukkig komt dit maar zeer zelden voor. Sommige ruiters worden lui als zij zien dat je als vrijwilliger een zweepje mee hebt. Probeer ook deze ruiters te blijven motiveren om zelf aan te drijven!

In de rijbaan loop je als vrijwilliger altijd aan de binnenkant van het paard; het paard loopt aan de kant van de muur/omheining. Als we *van hand veranderen*, als we de andere kant op gaan met de paarden, ga je als vrijwilliger ook naar de andere kant van het paard. Je loopt dan voor het paard langs naar de andere kant.

Als de ruiters op de hei gaan rijden, lopen de vrijwilligers altijd aan de linkerkant van het paard. Tenzij er meerdere vrijwilligers bij de ruiter lopen, dan kan het zijn dat de vrijwilligers aan beide kanten van het paard lopen.

5. OMGAAN MET PAARDEN

Paarden zijn levende dieren; paarden zijn *vluchtdieren*, *prooidieren*, *kuddedieren* en *gewoontedieren*. Als vrijwilliger zul je soms (ongewenst) geconfronteerd worden met de verschillende eigenschappen die een paard heeft. Sommige eigenschappen zijn leuk en ontroerend, andere eigenschappen kunnen irritant en beangstigend zijn, vooral wanneer een paard in een schriksituatie in zijn “oer-gedrag” schiet.

Gelukkig staan er op onze manege veel paarden die al veel hebben gezien, omdat zij veel op wedstrijd zijn geweest bijvoorbeeld. Daardoor zijn zij niet meer zo schrikachtig als jonge en/of onervaren paarden. Maar hoe braaf het paard ook is waarnaast je loopt, je probeert als vrijwilliger altijd goed te letten op de signalen die het paard geeft.

Als vrijwilliger doe je best veel dingen met de paarden. Je borstelt en bent bezig met het zadel en hoofdstel, je haalt het paard uit de stal en brengt het terug naar stal, je begeleidt het paard tijdens de les voor de ruiters met een beperking, etc. In alles wat je doet, probeer je zo consequent mogelijk te zijn. Je probeert te voorkomen dat je paard de controle overneemt. Als vrijwilliger moet je dus best stevig in je schoenen staan en consequent zijn zodat het paard je niet de baas is!



HORSES ARE ONLY SCARED OF 2 THINGS:
THINGS THAT MOVE - AND THINGS THAT DON'T.

Het paard is een *volger*

De meeste paarden zijn van nature “volgers”. Zij zijn niet de dominante merrie of de drijvende hengst, maar zij maken deel uit van de groep die zich laat leiden. Voor elk paard geldt dat het baat heeft bij duidelijkheid en leiderschap; duidelijkheid over wat wel mag en wat niet, duidelijkheid dat jij als vrijwilliger bepaalt waar het paard loopt. Bijvoorbeeld als je het paard naar stal brengt. Je loopt dan zelf voor het paard uit de stal in. Het paard volgt jou. Of buiten tijdens een buitenrit. Soms liggen er grote plassen. Vaak wil het paard om de plas heen en duwt jou de bosjes in. Eigenlijk is dat niet oke. Je mag – samen met de ruiter – proberen om het paard rechtdoor door de plas te sturen.

Het paard is een *vluchtdier* en *prooidier*

Paarden kunnen altijd onverwacht reageren en zijn in situaties waarin ze schrikken heel erg sterk en snel. Ondanks dat paarden al heel erg lang in mensenhanden zijn, zijn ze instinctief nog steeds prooidier. Dat betekent dat alles wat ze niet kennen, in hun beleving een mogelijk roofdier kan zijn...! Dit hoeft niet eens perse een echt dier te zijn; ook een bankje op de hei of een prullenbak kan een “roofdier” zijn. Als een paard schrikt, zal het bij voorkeur zo snel mogelijk en zo ver mogelijk weg willen rennen van het ding waar het van schrikt. Een gemiddeld paard weegt al snel 500 kilo! Dat is dus een heel gewicht om tegen te houden als het paard beslist een andere kant op wil. Pas als het paard *in zijn eigen beleving* ver genoeg weg is van dat enge ding, zal het stoppen. Helaas komt het nauwelijks voor dat een paard eerst nadenkt en dan beslist om toch niet weg te rennen ;-). Het is belangrijk om als vrijwilliger niet gespannen naast een paard te lopen, alsof je verwacht dat het paard elk moment ergens van kan schrikken. Als leider van het paard probeer je rust uit te stralen zodat het paard zich veilig voelt bij jou. De aanwezigheid van honden is bijvoorbeeld niet perse heel naar, het kan ook zijn dat de hond(en) even komt kijken en zonder te blaffen gewoon weer teruggaat naar zijn baas.

Het paard als *kuddedier*

Paarden voelen zich het veiligst als zij met soortgenoten zijn. Zodra je een paard weghaalt uit de groep waarin het normaalgesproken leeft, wordt het onrustig en veel schrikachtiger. In situaties waarin angst een rol speelt, kunnen paarden veel steun bij elkaar vinden. Zodra de meerderheid van de groep iets niet eng vindt, zal het paard dat wel schrikt rustiger worden. Dit geldt echter ook omgekeerd. Zodra de meerderheid van de groep iets wel eng vindt en wil vluchten, zal naar alle waarschijnlijkheid de hele groep meegaan! Gelukkig komt dit in de staplessen bijna nooit voor. Omdat in deze groepen de paarden begeleid worden door een vrijwilliger en er altijd een instructrice mee is, voelen de paarden zich vaak voldoende beschermd tegen eventuele gevaren. Is er – volgens je paard – toch iets heel engs in de buurt? Dan kun je er ook altijd nog voor kiezen om zelf aan de kant van dat enge ding te gaan lopen. Als je jezelf tussen het paard en het enge ding positioneert, geef je het paard ook al een veiliger gevoel.

Het paard als *gewoontedier*

Soms zeggen wij gekscherend dat niet alleen sommige ruiters maar ook onze paarden een beetje autistisch zijn. Ergens klopt dat ook wel. Een paard is een gewoontedier, het kan heel veel rust en ontspanning halen uit dagelijkse routine. Een bekend voorbeeld is voertijd: zodra het eind van de middag is en het eerste paard begint te hinniken naar de kruiwagen met kuilgras, staan alle paarden onrustig op stal in afwachting van hun eten. Routine betekent dat een paard inzicht heeft in datgene dat gaat gebeuren, het paard weet wat er komen gaat en weet dat het goed is. Routine betekent veiligheid. Zodra er dus iets verandert, moet het paard opnieuw de routine ontdekken. Dit kan al bij zo iets simpels als een andere route lopen op de hei of springbalken die op een andere plek in de rijbaan worden neergelegd. Paarden zijn heel scherp in het opmerken van veranderingen, maar kunnen gelukkig ook heel snel wennen aan een nieuwe/andere situatie.

Bij het omgaan met paarden zijn een aantal dingen heel belangrijk

- gedraag je rustig; hoe drukker/onzekerder jij bent, hoe meer je paard dat overneemt
- wees consequent bij alles wat je doet; jij leidt het paard, het paard volgt jou
- laat altijd horen of voelen waar je bent als je een paard borstelt of opzadelt
- als je achter een paard langsloopt, maak dan eerst even geluid (noem bijvoorbeeld de naam van het paard) en laat dan voelen waar je bent door jouw hand op zijn achterhand te leggen
- houd de meeloopteugel altijd op de juiste manier vast (zie foto hieronder)
- draag geen sieraden zoals ringen of grote oorbellen, dit kan voor nare verwondingen zorgen
- draag stevige schoenen die steun geven tijdens het lopen en jouw voet beschermen tegen de hoeven van het paard
- draag geen loshangende kleding die je om je lichaam wappert, hier kan het paard van schrikken of je kan vast komen te zitten aan een onderdeel van hoofdstel/zadel of ruiterkleding.



Als je een paard begeleidt, wikkel het touw dan **NOOIT** om je hand heen. Dit kan zeer gevaarlijk zijn, bijvoorbeeld als het paard schrikt en wegrent. Het touw zit dan vast om je hand en je kunt meegesleurd worden door het paard. De veiligste manier om een meeloopteugel (of halstertouw) vast te houden is door 1 hand onder de mond van het paard te houden en in de andere hand het uiteinde van de meeloopteugel (of halstertouw). Wanneer je wel graag de meeloopteugel (of halstertouw) in 1 hand vast wil houden, dan doe je dit zoals op het eerste plaatje.

6. OMGANGSREGELS

Binnen de manege hebben we een aantal regels met elkaar afgesproken:

- Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee op de manege
- Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft
- Ik val de ander niet lastig
- Ik berokken de ander geen schade
- Ik maak op geen enkele wijze misbruik van mijn machtspositie
- Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen
- Ik negeer de ander niet
- Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen
- Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet
- Ik kom niet ongewenst dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan
- Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht
- Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk
- Als iemand mij hindert of lastig valt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt vraag ik een ander om hulp
- Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan en meldt dit zo nodig bij het bestuur

7. TOT SLOT

Het bestuur van Stichting Sportclub Gehandicapten Gooi- en Eemland wil jullie wijzen op de volgende punten:

- Wij verzoeken jullie bij verhindering **zo spoedig mogelijk** contact met ons op te nemen, bij voorkeur minimaal 2 dagen van tevoren, zodat wij voor vervanging kunnen zorgen (afzeggingen telefonisch of via mail). In geval van ziekte of verhindering door spoedgevallen ook graag afmelden, we ontvangen graag een berichtje ook al is de les begonnen of zelfs al geweest!
- Alle instructrices die in dienst zijn van de sportclub zijn gediplomeerd Bhv'er (bedrijfshulpverlener) en zullen in geval van brand, een ongeval of ontruiming de aanwezigen instrueren over de te volgen procedure (zie ook vluchtroutes die opgehangen zijn op diverse plekken in het gebouw).
- In verband met brandpreventie en in het kader van de tabakswet geldt er een rookverbod voor alle gebouwen en het gehele terrein.
- Conform de bepalingen in de Arbeidsomstandighedenwet verklaart de Sportclub een beleid te voeren dat gericht is op a) misbruik van alcohol en drugs, b) het voorkomen van onveilige situaties door medicijngebruik, en c) preventie van ongewenst gedrag.
- Vrijwilligers die zwanger zijn moeten zich bewust zijn van de risico's waaraan ze blootgesteld worden en hun zwangerschap bij voorkeur melden bij de instructrices.
- Voor jullie eigen veiligheid verzoeken wij jullie goede beschermende kleding te dragen en goed schoeisel, in ieder geval geen slippers of zachte gympjes.
- Wij verzoeken jullie onveilige en/of onprettige situaties zo snel mogelijk door te geven aan de instructrices en/of bestuur.
- Indien gewenst dienen jullie zelf voor een ongevalverzekering te zorgen. De Sportclub heeft een bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering.



Stichting Sportclub Gehandicapten Gooi- en Eemland

Manege Gooi en Eemland

bezoekadres:	Anne Franklaan 181a, 1403 HL BUSSUM
tel.nr.:	035-6935007
website:	www.sportclubgooieneemland.nl
e-mailadres:	manege@sportclubgooieneemland.nl