



ERKENDE F.N.R.S.
RIJSCHOOL * * * *

Welkom!

BRIEF MET VEILIGHEIDSTIPS VOOR (NIEUWE) RUITERS

WELKOM IN DEZE MANEGE!

U gaat paardrijden en gelijk heeft u! Het is een fijne en boeiende sport, die in ons land door meer dan een half miljoen mensen wordt bedreven. Onze manege vindt veilig en verantwoord paardrijden erg belangrijk. Daarom hebben wij voor u een aantal belangrijke adviezen over uitrusting, lessen en regels op een rijtje gezet. Volgt u deze adviezen op, zodat u hopelijk ongevallen kunt voorkomen en meer kunt genieten van de paardensport!

VEILIGHEIDSHOOFDDEKSEL

Wanneer er 1 preventie maatregel van belang is, dan is het wel het dragen van een veiligheidshoofddekseel. Wie kiest voor deze fantastische sport, kiest ook voor de risico's die daarbij aanwezig zijn. In meer dan de helft van de gevallen is het ongeval te wijten aan een val van het paard.

Draag daarom altijd een veiligheidshoofddekseel met de CE-markering en het EN-1384-teken. Dit hoofddekseel heeft in ieder geval een harde schaal en een kinband voorzien van een veiligheidssluiting.

RIJKLEDING

Ook bij het dragen van kleding spelen veiligheidsaspecten een rol. Zo voorkomen goede laarzen dat de laars bij een eventuele val in de stijgbeugel blijft vastzitten.

Draag daarom altijd:

- ❖ (rij)laarzen die een goede beenligging bevorderen en de nodige bescherming bieden. Draag laarzen met gladde, doorlopende zolen en een hak (of jodhpur-laarsjes met chaps) en let op een goede pasvorm;
- ❖ kleding die armen en benen zo goed mogelijk beschermt. De kleding moet voldoende bewegingsvrijheid bieden maar mag niet met alle winden gaan meewaaien. Onderkleding en met name de broek moeten glad aansluiten, omdat plooiën vervelend kunnen inwerken op de huid. Draag te paard een echte rijbroek. Bedenk bij aanschaf van een echte rijbroek dat voor wedstrijden een bepaalde kleur verplicht is.

PAARDRIJLESSEN

Les nemen is zeker bij paardrijden heel belangrijk. Een paard is een levend wezen. U moet goed weten hoe u met hem om moet gaan, wilt u de kans op ongevallen zoveel mogelijk beperken. En hoe u met een paard omgaat leert u, naast gewoon paardrijden, tijdens de lessen. Goede instructeurs zijn een voorwaarde voor verantwoorde lessen.

REGELS

Op iedere manege gelden regels. Onze huisregels, de regels voor de rijbaan en de regels voor het buitenrijden kunt u lezen op de diverse posters en in de folders.

MELD GEZONDHEIDSKLACHTEN

Wanneer u kampt met bepaalde gezondheidsklachten dan is het goed dat ons personeel/onze instructeurs hiervan op de hoogte zijn. In geval van nood weten zij hoe te handelen.

Heeft u nog vragen, stel ze gerust!