

POKYNY K JEZDECKÉMU VÝCVIKU

Tyto pokyny slouží jako doprovodná pomůcka jezdcům při započatí jeho výcviku. Před započatím jezdeckého výcviku je nutné seznámit se s Provozním Řádem Stáje a tyto pokyny nenahrazují Souhlas s účastí na jezdeckém výcviku, ke kterému jsou přílohou.

Jezdecké vybavení

Helma – Helma je (dle ČJF) povinná kdykoli jezdec sedí na koni, výjimku dostávají pouze drezurní jezdci starší 26 let jezdící na koni 7letém a starším, nicméně i těm je doporučena. Helma musí být vhodná pro jezdecký sport a být uchycena ve třech bodech. Je důležité, aby seděla přesně a správně, neklouzala do čela ani nepadala dozadu. Jedním z možných testů správné velikosti helmy je to, že se jezdec s rozepnutou helmou výrazně předkloní – hlavou co nejvíce dolů – helma musí sedět i v tuto chvíli.

Helma nesmí být jakýmkoli způsobem poškozená a po každém pádu by se měla koupit nová. Doporučuji nákupy v Equiservis, Dance and Jump nebo jiných, kvalitních obchodech s jezdeckým vybavením. V žádném případě nedoporučuji nákup z druhé ruky, byť jen s hygienických důvodů. Obecně doporučuji helmy značky Uvex, GPA či KEP, které patří mezi nejkvalitnější na trhu.

Bezpečnostní vesta – Bezpečnostní vesta je (dle ČJF) povinná pro jezdce do 16 let během skokového výcviku/skokových závodů, ve všestrannosti do krosových zkoušek povinná vždy. Velmi ji doporučuji, zejména pro všechny dětské jezdce jezdící samostatně, tréninky na překážkách working equitation a na vyjížděky. Pro lekce na lonži může být i nevhodná – brání plynulosti pohybu jezdce. Její (ne)nošení tedy vždy nechávám na úvaze jezdce/jeho zákonného zástupce, který za (ne)nošení přebírá plnou odpovědnost.

Bezpečnostní vesta chrání kromě páteře jezdce i klíční kost, hrud' a částečně i dutinu břišní nejen pro pády samotné, ale také v případě kopnutí po pádu či pád do překážky aj. Bezpečnostní vesta musí perfektně sedět, proto doporučuji pouze dobré prodejny s odborným personálem pro její výběr. Na rozdíl od helem nevádí nákup z druhé ruky, nicméně vesta by měla být nepoškozená a musí vždy splňovat bezpečnostní stupeň ochrany BETA 3. Za vhodné vesty považuji například USG Flexi, Racesafe Lux, Phoenix nebo Dainesse. Páteřní chránič je pro jezdecký sport nevhodný.

Boty, chapsy – Boty pro jezdecký výcvik vždy musí sahat alespoň ke kotníkům (perka) a mít hladkou, neklouzavou podrážku. Pořízení obyčejných perek pro začínající jezdce může být velmi levné – např. v Decathlonu se dají sehnat již od cca 350 Kč. Je vhodné perka doplnit jezdeckými podkolenkami a chapsy. Alternativou pro častější lekce jsou vysoké jezdecké boty, z cenově nižších např. HKM Beginner/Sevilla. Vysoké boty však vždy musí obepínat lýtko. „Gumáky“ vhodné nejsou, jsou velké, tvrdé, neposkytují dostatečný kontakt – ani ty jezdecké.

Rukavice – Rukavice zabraňují puchýřům, umožňují lepší kontakt na otěži. Jejich výběr je vždy zcela individuální, nicméně preferujte spíše „měkké“ rukavice s neklouzavým povrchem. Pokud máte zájem o opravdu kvalitní rukavice, doporučuji značku Roedel. Z „obyčejnějších“ bývají jezdci spokojeni s Cassini Falco, pro zimu Cassini Thermo nebo rukavice značky Busse.

Další vybavení

Jezdecké kalhoty – rajtky - mohou být s celokoženým sedem, koženými fleky na kolenou či s gripy – relativní novinka, velmi oblíbené. Jejich výběr záleží na preferenci jezdce. Nedoporučuji kalhoty

typu pantalonů – ty jsou spíše na delší vyjížďky, ne na skokový/drezurní výcvik. V každém případě platí, že kalhoty by neměly být z klouzavých a šustících materiálů a měly by dobře přiléhat k tělu.

Horní část těla – V mnoha jezdeckých stáji je povinnost nosit při jízdě na koni tričko s dlouhým rukávem z důvodu možného sedření při pádu. Tuto volbu opět nechávám na jezdcí/jeho zákonném zástupci, který za toto rozhodnutí nese plnou odpovědnost. Nicméně opět platí, že by nemělo být plandavé, mít přebytečné šňůrky a další – to platí i pro bundy a mikiny. První vrstva by měla být ideálně z materiálu odvádějícího pot.

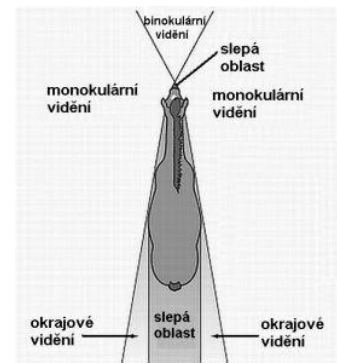
V žádném případě není možné mít na koni/při pohybu u koní šperky – náušnice, náramky, prstýnky, řetízky -, šátky či šály a jakékoli další oblečení, které by se mohlo zachytit, nebo by mohlo poplašit koně.

Bezpečnost

Zde jsou uvedena speciální bezpečnostní pravidla pro manipulaci s našimi koňmi. V případě návštěvy jiné stáje se vždy dohodněte s místním instruktorem. Další pravidla jsou uvedena v Provozním Řádu Areálu a v rámci např. Požární ochrany. O dalších se jezdci dovídají během jezdeckých lekcí.

1. I u koní, kteří se znají je nutno dodržovat bezpečnou vzdálenost. Tou je min. 1 koňská délka = cca 3 metry.
2. Tradičně se koně vodí z levé strany, my máme však koně naučené na oboustrannou manipulaci. U některých, zejména mladších koní, však může být vedení z pravé strany náročnější.
3. V žádném případě neobmotáváme vodítka/otěže kolem ruky či jakékoli jiné části těla!
4. Koně vedeme tak, aby jeho přední nohy nikdy nepřekročily naše nohy. Dostaneme-li se za tuto pozici, nemáme nad koněm dostatečnou kontrolu.
5. Koně vedeme lehce, netaháme, netlačíme, dáme mu prostor pro pohyb hlavou. Nesmí si však šlápnout do otěží/vodítka.
6. Kůň při vedení nikdy nežere. Pokud ho chceme nechat pást, dáme mu správný povel.
7. Pokud se při vedení koně dostaneme k předmětu/místu, kterého se bojí, stojíme vždy mezi koněm a tímto místem. Jednak mu tím dáme trochu více důvěry, ale zejména na nás nešlápne/neskočí v případě úleku.
8. V případě leknutí koně se snažíme uklidnit, nekřičet.
9. V případě útěku koně vodiči/útěku koně s jezdcem v žádném případě neběžíme za nimi a nesnažíme se je chytit v běhu. To by koně mnohem více poplašilo a hrozil by úraz. Zavoláme ostatní na pomoc, koně následujeme z dostatečné vzdálenosti a snažíme se ho nasměrovat na bezpečné místo k odchytu.
10. Při ošetřování ani neuvázaný kůň nesmí odejít z boxu = překročit hranu boxu nohou – v tomto případě ho upozorníme a vrátíme. Je dobré mít přivřené dveře, nebo koně uvázaného vhodným, bezpečnostním uzlem.
11. Koně nikdy neuvazujeme za uzdečku, vždy pouze do ohlávky a nikdy na lonž, pouze na vodítka k tomu určená.
12. Koně nekrmíme pamlisky a pokud, tak až po skončení lekce. Krmení před zvyšuje dotěrnost a může hrozit kousnutí.
13. Pokud sedláme koně v hlavní stáji, ihned po sundání sedla ze sedlového háku ho zaklapneme, aby se o něj nikdo nezranil.
14. Pevné boty nosíme u koní vždy a všude. Croccsy nejsou pevné boty!

15. Vždy kontrolujeme vybavení koně – poškození aj. V případě nejistoty oslovíme instruktora.
16. Vždy objektivně informujeme instruktora o svém momentálním stavu – únavě, náladě, bolestech. Pokud máme strach nebo jsme nervózní (i o věcech nesouvisejících s jezdeckým výcvikem), je nutné to s instruktorem sdílet, jelikož i tyto okolnosti mohou ovlivnit chování koně.
17. U koní netelefonujeme. Žvýkání či jezení je taktéž zakázáno.
18. Pokud se jezdec chce napít, zatímco sedí na koni, musí dát pozor, aby koně nepolil či nepoplašil praskající petlahví.
19. Vždy bereme v potaz zorné pole koně a přistupujeme k němu tak, aby o nás věděl. (viz obrázek vpravo, zdroj equichannel.cz)
20. Vždy je nutno brát v potaz, že se po areálu pohybují psi, další jezdcí a majitelé a jiní koně, včetně hřebců a velmi mladých koní.
21. Pokud dojde k potenciálně nebezpečnou situaci – například běhající kůň navolno, splašený kůň aj., všichni jezdcí sedící na koni neprodleně slezou.



Ošetřování a příprava na lekci

Při ošetřování koně musíme vždy dbát na bezpečnost. Koně je nutné nejprve vyčistit, zejména pod sedlem, podbřišníkem a na hlavě – zkrátka tam, kde bude později vybavení. Pokud kůň nosí chrániče, musí být nohy pod chrániči dokonale čisté. Po nauzdění a nasedání dojdeme na místo výcviku, projdeme se s koněm a postupně ho dotáhneme. Pokud nasedáme ze stoličky, dáváme si pozor, aby do ní po nasednutí kůň nešlápl. Před každou lekcí kontrolujeme veškeré vybavení. Při vstupu do kryté haly o sobě musíme dát ostatním vědět.

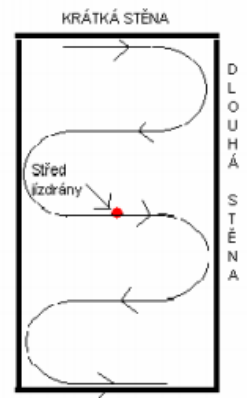
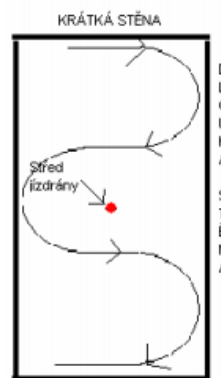
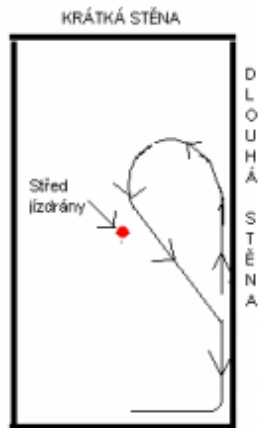
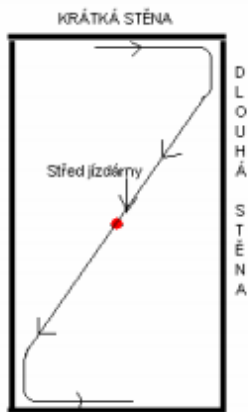
Jezdecká lekce

Základem jezdeckých lekcí samostatně jezdících jezdců je bezpečný pohyb po jízdárně. Zde přikládám pravidla z ČJF, doplněná kurzívou úpravami platnými v naší stáji.

1. **Potkávají se levé ruce** – protijedoucí jezdcí se míjejí vpravo, stejně jako při jízdě autem po silnici. Pokud jezdí více jezdců po obvodu jízdárny, jezdcí, kteří jezdí na levou ruku, jsou na stěně, protijedoucí od stěny *nehledě na to, zda kluše nebo cválá. Přednost = místo u stěny = také může mít kůň dělající piaf/pasáž, dovnitř plec, dovnitř záď či jiné cviky – v této situaci je nutné se předem dohodnou kdo se jak a komu bude vyhýbat.*
2. **Přednost má rychlejší** – pokud se na jízdárně pohybuje více jezdců v různých chodech, má na stěně přednost jezdec *ve vyšším chodu. Například pokud jeden jezdec cválá a jiný kluše, musí klušající jezdec nechat volnou stěnu cválajícímu. Vzhledem k častým změnám chodů u drezurních koní platí pouze pravidlo levé ruky. Krokující kůň však vždy uhýbá.*
3. **Jezdec na stěně má přednost před jezdcem na kruhu** – pokud jezdec pracuje na velkém kruhu, musí vždy nechat volnou stěnu jezdcí nebo jezdcům, kteří se pohybují po celé jízdárně. *– Stejně tak i pro malé kruhy, vlnovky a jiné cviky.*
4. **Krokuje se od stěny** – jezdec, který před prací nebo po práci krokuje, se má pohybovat od stěny, aby nepřekážel ostatním. Stejně tak má dávat pozor, aby nešel do trasy jezdcům, kteří pracují na kruhu, diagonále apod.
5. **Nepřekážet při nasedání a sesedání** – jezdec, který nasedá nebo sesedá z koně, dotahuje podbřišníkem, nandává nebo sundává deku apod., má dělat tyto úkony v místě, kde nikomu

DIAGONÁLOU ZM. SMĚR OBLOUKEM ZM. SMĚR

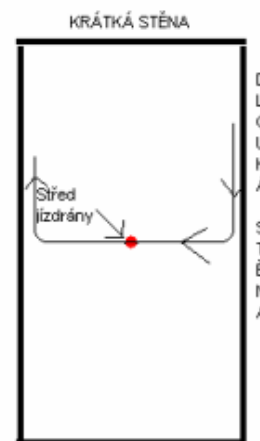
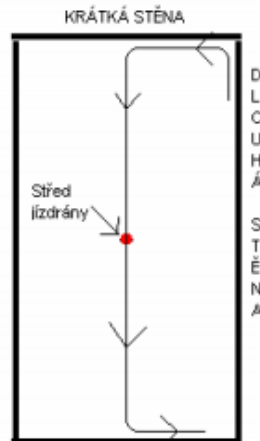
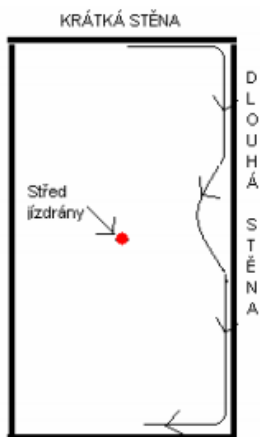
VLNOVKA O 3 - VLNOVKA O 4 OBL.



OD STĚNY KE STĚNĚ
buď 5 metrů nebo do X

ZE STŘEDU

PŮL JÍZDÁRNÝ
(E obrat vlevo)



VELKÝ KRUH
průměr 20 m

MALÝ KRUH
kdekoli po jízdárně

V KRUHU ZM. S.
8, na středu 3 kroky rovně

