

## ТБ для занятий верховой ездой на корде

1. Во время нахождения на территории ранчо, соблюдайте все правила, прописанные в **инструкции №1**
2. Необходимо осознавать, что верховая езда является досугом с потенциальным риском, так как связана со взаимодействием с крупным животным-лошадью. Для тех, кто желает обучаться верховой езде, рекомендуется **страховка**. При соблюдении правил все риски можно минимизировать.
3. Следует учитывать, что для езды верхом имеются противопоказания по здоровью, прежде, чем начать тренироваться, следует проконсультироваться с врачом.
4. Все манипуляции с лошадьми можно делать только с разрешения и в присутствии инструктора.
5. Обращаться с лошадью нужно спокойно, уверенно, ласково. Недопустимы крики, резкие движения, прыжки и прочее поведение, которое может испугать лошадь.
6. Подходить к лошади следует только с **левой** стороны, обходить лошадь безопасно только **спереди**. Сзади лошади расположена слепая зона, где она ничего не видит, и может от испуга отбить задними ногами. Нельзя пролезать под шеей или животом лошади.
7. Нельзя подводить лошадь близко к другим лошадям, разрешать им обнюхиваться, это может спровоцировать внезапную драку. Не все лошади знакомы между собой и содержатся в разных табунах, поэтому нельзя допустить их контакта в присутствии людей, так как это очень опасно!!!
8. Вести лошадь в руках следует находясь с **левой стороны у её шеи**, правой рукой держать чомбур (или оба повода) на расстоянии не ближе 10 см от кольца, левой рукой при этом нужно подобрать оставшуюся часть **чомбура (повода)**, чтобы Вы сами или лошадь не наступили на неё. **Никогда не наматывайте на руку чомбур**, повод или корду, вы не сможете освободить свою кисть, если лошадь внезапно рванёт вперёд!!! Если лошадь тащит вперёд, не пытайтесь её перетянуть, поверните с ней на вольт (круг), постарайтесь осадить назад (хвостиком чомбура или повода по груди лошади). При проводке соблюдайте дистанцию с другими лошадьми. Не подгоняйте впереди идущую лошадь.



9. Посадка на лошадь осуществляется со специальной лесенки (так уменьшается нагрузка на спину лошади !), спешивание производится без лесенки!

10. Если у кого-то в смене лошадь понесла, все остальные участники смены должны **остановиться и спешиться по команде тренера**. Если понесла Ваша лошадь, не тяните повод постоянно, а ритмично отзывайте, заводя лошадь на вольт (круг) и сужая постепенно его радиус, пока лошадь не замедлится.

11. Запрещено самостоятельно менять аллюр лошади (ускоряться), принимать нестандартную посадку, спешиваться, не предупредив об этом инструктора.

12. Во время тренировки следите за тем, чтобы нога не проскальзывала глубоко в стремя, это очень опасно! Опирайтесь на стремя самой **широкой частью ступни**, пятку держать **опущенной вниз**.

13. Если чувствуете, что **теряете равновесие**, главное **быстро бросить оба стремени** (освободить обе ноги из стремян). Поправьте свою посадку **независимо от положения седла** (оно может съехать на бок лошади, Вам же нужно в этом случае сесть **прямо относительно** не седла, а **самой лошади**, чтобы сохранить равновесие и не упасть). Можно придерживаться за переднюю луку седла, за гриву лошади. Учитывайте, что когда лошадь бежит на корде по кругу, на всадника действует центробежная сила, следите за посадкой, плечи держите **параллельно плечам лошади, слегка развернутыми внутрь круга**.

14. Если возникла нестандартная ситуация (лошадь напугана, нервничает) нельзя кричать, это только усугубит ситуацию. Постарайтесь успокоить лошадь голосом, отзовите её поводом. С разрешения тренера будьте готовы оперативно спешиться (для этого нужно бросить оба стремени, наклониться вперёд на шею лошади, опереться на руку и, сделав мах правой ногой, перенести её над задней лукой седла на левую сторону, придерживаясь за седло руками, медленно опуститься обеими ногами на землю).

15. Если лошадь свечит, не тяните за повод, и не откидывайтесь назад (так можно опрокинуть лошадь!), наоборот наклонитесь вперёд к шее лошади и активно вышлите её шенкелем. Если лошадь «козлит», откиньтесь назад и активно вышлите лошадь шенкелем вперёд, хлыст может спровоцировать повтор «козла», не стоит его использовать в этой ситуации.



16. Если падения не удалось избежать, постарайтесь сгруппироваться и не выставлять руки при падении, можно придерживать за повод, это смягчит падение. Если лошадь убежала, не вставайте сразу, подождите, чтобы она оказалась на безопасном расстоянии, некоторые лошади могут отбить задними ногами после падения всадника

17. Никогда **не оставляйте лошадь** даже на пару секунд, выпустив из рук повод! После окончания прогулки, **держите лошадь за повод и ожидайте**, пока к вам подойдёт инструктор и заберёт лошадь

18. **Нельзя привязывать лошадь за уздечку**, она может травмировать рот!!! Для этого используют недоуздок и чомбур, если возникла необходимость привязать лошадь, обратитесь за помощью к инструктору. Привязывать лошадь можно только на безопасные узлы.

19. Строго **соблюдайте все команды инструктора** на протяжении всего времени тренировки, недопустимо спорить с инструктором.

20. Если Вам что-то непонятно или беспокоит, если Вам дискомфортно во время езды обязательно сообщите об этом инструктору.

21. Если на тренировку верхом записаны дети, родители должны присутствовать на тренировке.

22. Запрещается езда на лошади (даже шагом) без защитного шлема. Шлем следует одевать уже на этапе проводки лошади из левады, также в шлеме нужно чистить и седлать лошадь.

23. Запрещается пользоваться мобильными телефонами во время езды верхом, рекомендуется поставить на беззвучный или тихий режим. Инструктор **не несет ответственности** за сохранность телефонов и других хрупких вещей! Запрещено брать с собой на тренировку острые, колюще-режущие предметы.

24. Не рекомендуется ездить верхом в очках, лучше заменить их на контактные линзы.

25. Запрещается посадка **более одного всадника** на лошадь

26. Запрещено курить, находясь в седле.

27. Вес всадника для тренировки не должен превышать **80 кг**.

28. Лошадь под всадника на тренировку подбирает инструктор с учетом всех особенностей. Пожелания клиентов учитываются, но **не гарантируются**.

**Соблюдение всех правил поможет провести время на тренировке максимально комфортно и безопасно для Вас и для лошадей. Спасибо за понимание!**