

ТБ для занятий верховой ездой в смене

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, предварительно окликнув её, 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 поводя) 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 заставить лошадь осадить назад (одергивая за чомбур или повод, а также можно хвостиком чомбура или поводя ударить по груди лошади). При проводке соблюдайте дистанцию с другими лошадьми. Не подгоняйте впереди идущую лошадь.

9. При седловке **не затягивайте** подпругу резко и сразу до конца (так можно нанести лошади травму), подтянуть подпругу полностью нужно уже непосредственно перед посадкой в седло.

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

11. Запрещена посадка на лошадь внутри конюшни, также запрещено въезжать верхом в конюшню.

12. При посадке обязательно **придерживайте повод** руками на шее лошади. Во время езды **никогда не бросайте повод**, всегда нужно сохранять контакт с лошадью для управления ей. Не делайте поводом резких грубых движений, так как это причиняет лошади **боль**. Для того, чтобы остановить лошадь плавно потяните на себя **оба повода одновременно**.

13. Во время езды в смене держите достаточную **дистанцию** между лошадьми (через уши вашей лошади должны быть видны задние копыта впереди идущей лошади). Обращайте внимание на поведение Вашей лошади и других лошадей в смене, если лошадь «крысит» (закладывает назад уши) на другую, она может ударить или укусить, контролируйте поводом и предупреждайте менее опытных всадников о соблюдении дистанции. Если драки между лошадьми не удалось избежать, активно используя шенкели и повод разведите лошадей на достаточную дистанцию.

14. Если у кого-то в смене лошадь понесла, все остальные участники смены должны **остановиться и спешиться по команде тренера**. Если всадник упал, не пытайтесь поймать его лошадь, находясь при этом верхом.

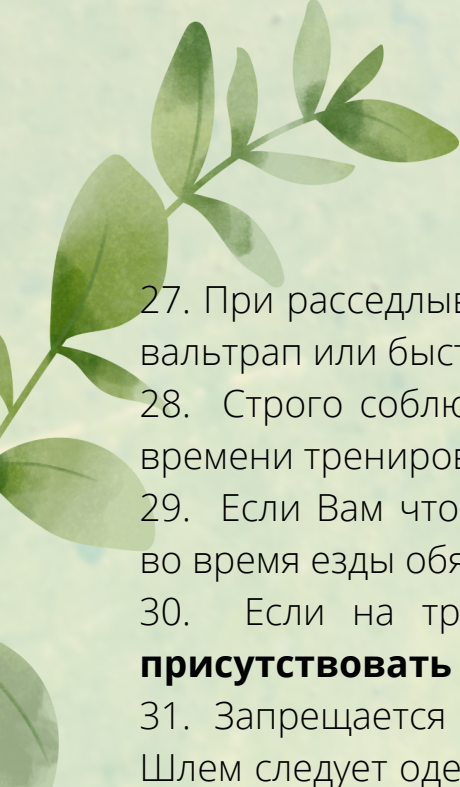

15. Если понесла Ваша лошадь, сядьте глубже и откиньтесь в седле максимально назад, не тяните повод постоянно, а ритмично отзывайте, заводя лошадь на вольт и сужая постепенно его радиус, пока лошадь не замедлится.

16. 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.

17. Если лошадь «козлит», откиньтесь назад и активно вышлите лошадь шенкелем вперёд, хлыст может спровоцировать повтор «козла», не стоит его использовать в этой ситуации.

18. Порядок движения в смене определяет инструктор.

19. Запрещено самостоятельно менять аллюр лошади (ускоряться), направление движения и место в смене, принимать нестандартную посадку, спешиваться, не предупредив об этом инструктора.
20. Разъезжаться в смене со всадниками, движущимися Вам навстречу, нужно **левым плечом**.
21. При переходе смены в рысь первым должен выполнить подъём **головной**, а затем все по очереди в смене.
22. Во время тренировки следите за тем, чтобы нога не проскальзывала глубоко в стремя, это очень опасно! Опирайтесь на стремя нужно самой **широкой частью ступни**, пятку держать опущенной вниз. Если чувствуете, что теряете равновесие, главное вовремя бросить оба стремени (освободить обе ноги из стремян). Можно придерживать за переднюю луку седла, за гриву лошади.
23. Если возникла нестандартная ситуация (лошадь напугана, нервничает) нельзя кричать, это только усугубит ситуацию. Постарайтесь успокоить лошадь голосом, отзовите её поводом, отвлеките её какой-либо хорошо знакомой ей командой (вольт, серпанин). 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).
24. 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.
25. Никогда **не оставляйте лошадь** даже на пару секунд, выпустив из рук повод! После окончания тренировки, когда спешитесь, **держите лошадь за повод и ожидайте**, пока к вам подойдёт инструктор и заберёт лошадь или даст инструкции о дальнейших действиях.
26. **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.

- 
- 
27. При расседывании следует **оставить** на вспотевшей спине лошади вальтрап или быстро накинуть флисовую попону
 28. Строго соблюдайте все команды инструктора на протяжении всего времени тренировки, недопустимо спорить с инструктором.
 29. Если Вам что-то непонятно или беспокоит, если Вам дискомфортно во время езды обязательно **сообщите об этом инструктору**.
 30. Если на тренировку верхом записаны дети, родители должны **присутствовать** на тренировке.
 31. 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.
 32. 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.
 33. Не рекомендуется ездить верхом в очках, лучше заменить их на контактные линзы.
 34. Запрещается посадка **более одного всадника** на лошадь.
 35. Запрещено курить, находясь в седле.
 36. Вес всадника для тренировки не должен превышать **80 кг**.
 37. Лошадь под всадника на тренировку подбирает инструктор с учетом всех особенностей. Пожелания клиентов учитываются, но **не гарантируются**.