



# RUITERSPORTCENTRUM ZEEWOLDE

# ***Inhoudsopgave***

Voorwoord	blz. 3
De paarden bij RSC Zeewolde	blz. 3
Team rond RSC Zeewolde	blz. 3
Omgaan met onze paarden	blz. 5
Regels op stal	blz. 5
Do's & dont's	blz. 5
Lessen bij RSC Zeewolde	blz. 6
Begrippenlijst	blz. 7
Hoofdstuk 1 – een paard benaderen & lichaamstaal	blz. 8
Hoofdstuk 2 – het paard in de kudde	blz. 10
Hoofdstuk 3 – een paard leiden & vast zetten	blz. 11
Hoofdstuk 4 – een paard poetsen & de borstels	blz. 12
Hoofdstuk 5 – een paard opzadelen & de onderdelen	blz. 14
Tot slot	blz. 15

## Voorwoord

Welkom en wat goed dat je een kijkje neemt in deze lesstof! We hebben deze theorie gemaakt om jullie nog wat meer inzicht te geven in wat wij doen, hoe wij onze paarden fit houden en om je nog meer houvast te geven op het gebied van theoretische achtergrond van onze paarden.

Deze lesstof is opgebouwd in verschillende niveaus. Te beginnen bij alle basis informatie, om deze nog even op te frissen, en vervolgens uitgewerkt naar het bredere vlak over het omgaan en verzorgen van paarden.

## De paarden bij RSC Zeewolde

Het team van pony's en paarden bij RSC Zeewolde zijn natuurlijk onze belangrijkste kracht als het gaat om het rijden op een paard. Graag nemen wij jullie mee in hoe wij als bedrijf te werk gaan om onze pony's en paarden zo fit mogelijk te houden.

Een aantal van de paarden en pony's staat in de loopstal. Hier hebben de paarden dag en nacht toegang tot ruwvoer en kunnen ze zich bewegen waar en wanneer ze willen. Ze hebben zowel een binnen als buitenverblijf en overdag toegang tot paddock/wei. Deze stallen zijn een vorm van potstal, worden eens per 4 weken uitgemest en krijgen de andere dagen schoon stro. Overdag worden de paarden die krachtvoer krijgen, door het personeel uit de stal gehaald zodat deze apart en rustig hun krachtvoer kunnen eten. Ons ruwvoer wordt geanalyseerd en aan de hand hier van wordt het krachtvoer samengesteld voor de juiste voedingsstoffen.

De andere paarden en pony's van het team staan in normale stallen, met een luik waardoor ze naar buiten kunnen kijken. Deze stallen worden 1 keer in de week helemaal uitgemest en de rest van de week krijgen ze nieuw schoon stro er bij. De paarden gaan elke ochtend in de paddock of de weide, onderverdeeld in kleinere groepen van ongeveer 5 á 6 paarden. Wij kijken welke paarden het best bij elkaar passen, meestal aan de hand van het geslacht en welke paarden goed met elkaar kunnen omgaan. Deze paarden krijgen 3 keer per dag ruwvoer gevoerd en twee keer per dag krachtvoer in hun eigen stal.

Alle paarden en pony's bij ons op stal hebben sociaal contact en dagelijks de mogelijkheid en ruimte om samen buiten te kunnen staan en te kriebelen. Paarden zijn kuddedieren en vinden het fijn om samen te zijn, maar niet alle paarden vinden het fijn om te leven in een kudde zoals in onze loopstallen. Daarom kiezen wij er voor om per paard te kijken waar hij zich het prettigst voelt.

***Dag in dag uit zijn wij als team bezig om onze paarden en pony's fit en blij te houden. Doordat wij ze dagelijks in handen hebben merken wij zeer snel de kleinste veranderingen op, maar natuurlijk hebben we daar jou hulp bij nodig! Daarom hebben wij deze lesstof opgezet: om jullie te kunnen begeleiden bij het omgaan met onze paarden op de juiste manier.***

## Team rond RSC Zeewolde

Wij hebben een vast team van specialisten om ons heen. Denk hierbij aan tandarts, dierenartsen, hoefsmid, zadelmaker en fysiotherapeut/osteopaat om ervoor te zorgen dat wij de juiste zorg en behandeling kunnen geven aan de paarden indien dit nodig is.

Gemiddeld 2 keer per jaar komt de tandarts voor de vaste controle. Wanneer er bijvoorbeeld een nieuw paard in ons team is gekomen wordt deze gecheckt en opgenomen in het bestand zodat dit gemonitord kan worden.

Doordat paarden een draaiende beweging maken bij het eten/kauwen slijten tanden en kiezen af, waardoor er scherpe randjes kunnen ontstaan. Paarden moeten dus regelmatig gecheckt en eventueel behandeld worden.

Alle paarden en pony's bij RSC Zeewolde worden jaarlijks geënt tegen influenza en twee keer per jaar tegen rhino. Dit wordt genoteerd in het paspoort van het paard. Ook komt de dierenarts langs voor eerste hulp die wij zelf niet kunnen behandelen. Denk aan het hechten van een wond. Voor bijvoorbeeld kreupelheids onderzoeken komt de dierenarts met digitale röntgenapparatuur en echo bij ons langs om zo goed mogelijk in beeld te kunnen brengen wat er aan de hand is.

Wekelijks is de hoefsmid bij ons op stal. Gemiddeld gaat een paard om de 8 weken naar de hoefsmid, waarbij de hoeven gevild en in juiste positie gezet worden. Een groot deel van onze paarden hebben hoefijzers onder de voeten, dit is nodig om de paarden extra te ondersteunen. Door het lopen op de straat (bijvoorbeeld in de loopstal) slijten de voeten sneller/verkeerd af en kan een ijzer hier de uitkomst in zijn. Ook geeft een ijzer een extra steun laag voor paarden met gevoelige voeten. Er zijn zelfs paarden die baat hebben bij nog meer ondersteuning door middel van een hoefpad met vulling er tussen. Dit geeft extra demping. Er wordt dus per paard gekeken naar de juiste behandeling.

De zadelmaker komt langs wanneer wij afwijkingen signaleren omtrent het zadel of wanneer wij een nieuw paard hebben die ook een nieuw aangepast zadel nodig heeft. Er wordt gecontroleerd of het zadel de juiste pasvorm heeft en op de goede manier aansluit op de rug van het paard. Eventueel kunnen er kleine correcties gedaan worden voor het toevoegen van een bontje onder het zadel, een speciale anatomische singel voor een betere drukverdeling of bijvoorbeeld een staatriem.

Het harnachement wordt regelmatig gecontroleerd en onderhouden/vervangen. Ook wordt dit bijgehouden in een map.

Ook werken wij samen met een vaste fysiotherapeut en een osteopaat die onze paarden kunnen behandelen wanneer er spier- of gewricht gerelateerde klachten zijn. Vaak moeten de paarden na zo'n behandeling even rustig aan doen door middel van stappen aan de hand of onbelast bewegen aan de longe.

Circa 3 keer per week zijn de extra trainingsmomenten voor paarden die dat nodig hebben, vaak door middel van longeren. Sommige paarden hebben hier baat bij omdat ze gewoon even lekker extra de benen moeten strekken. En sommige echt als ondersteuning om het lichaam los te kunnen houden na bijvoorbeeld een behandeling. Ook komen een aantal pony's en paarden dagelijks in de stapmolen.

De meeste paarden krijgen de normale brokken gevoerd, dit is een hoogwaardige kwaliteit brok dat past bij de prestaties die de paarden leveren. Sommige paarden hebben dagelijks extra toevoeging nodig, zoals muesli of slobber bijvoorbeeld. Ook hebben we een aantal paarden en pony's die om medische redenen ander voer krijgen, bijvoorbeeld door zomereceem of bevangenheid.

Het ruwvoer dat gevoerd wordt is speciaal kuilgras, wat voor sommige paarden nat gemaakt wordt. Dit doen we zodat het stof hier wat uit zakt voor paarden die gevoelig zijn voor stof. Ook krijgen sommige paarden hooi gevoerd wegens medische redenen als gevoeligheid voor bevangenheid.

Een aantal paarden krijgt homeopathische medicijnen of vitamines bijgevoerd als ondersteuning, wanneer dit geconstateerd en aanbevolen wordt door een dierenarts.

## Omgaan met onze paarden

Wat kun jij doen om ons te ondersteunen de paarden zo goed mogelijk te verzorgen?

Signaleer je veranderingen bij een paard wat je vaker poetst of vind je het spannend om met je paard aan de slag te gaan in de bijvoorbeeld de stal? Meld dit bij ons! Wij zijn ervaren en helpen je hier heel graag bij. Tijdens de middag lessen is er altijd personeel aanwezig om je te helpen met het benaderen, poetsen en opzadelen. Sinds begin 2024 is er ook een team wat tijdens de avondlessen op stal is om extra hulp te verlenen, aarzel niet om hen te vragen.

Paarden voelen ons als mensen erg goed aan en kunnen hierin spiegelen. Wanneer je angstig of onzeker bent zal een paard dit aanvoelen en hier op reageren. Paarden zijn gewoontedieren en leren door herhaling.

Een paard is gevoeliger voor beloning dan voor straf. Een straf wordt veelal geassocieerd met de persoon die de straf uitdeelt en niet met het ongewenste gedrag. Hierdoor doen sommige paarden ook zo boos als je bijvoorbeeld met het zadel aan komt. Het creëert angst voor de ruiter of voor de situatie. En angst is geen goede motivatie voor succes. Belonen doe je direct op het moment dat je paard iets goed doet. Doe je dit later dan heeft het geen effect. Je paard kan niet de link leggen waarvoor hij beloond wordt.

Je paard neemt jouw gevoel over: ben jij zelf heel druk? Dan wordt je paard ook heel druk. Zorg er dus altijd voor dat je rustig bent bij je paard. Als je zelf bang bent geef je die angst over aan je paard en geef je je paard het gevoel dat er wat aan de hand is. Vraag dus altijd om hulp als je iets eng vindt zodat je niet uit angst verkeerd handelt. Bijvoorbeeld straffen omdat hij zijn hoofd beweegt..

Er is veel informatie over de houding van jou als persoon tegenover het paard. Wil je hier meer over weten? Wij hebben op stal ook een psycholoog die gespecialiseerd is in paardencoaching. Een afspraak/traject met haar kan je al helpen met inzicht te geven in het gedrag van het paard en hoe jij reageert. Dit kan je helpen in de omgang met zowel paarden als mensen. Niet alleen op stal, maar ook in het dagelijks leven.

## Do's & dont's & lessen bij RSC Zeewolde

- gedraag je rustig
- wees consequent in je omgang
- leer snel te reageren
- laat altijd horen of voelen waar je bent of wat je gaat doen
- mocht het nodig zijn om achter je paard langs te lopen, laat dan voelen waar je bent door je hand op zijn achterhand te leggen voordat je achter hem langs gaat.
- houd het halstertouw altijd op de juiste manier in de hand
- zorg voor voldoende ruimte voor jezelf en weet hoe je, in geval van paniek, weg kunt bij je paard
- draag stevige schoenen (**slippers/sandalen en andere open schoenen zijn verboden!**)
- draag geen loshangende kleding
- zorg voor een rustige omgeving
- laat je paard niet zonder toezicht alleen aan een touw staan
- Leg de spullen van je paard altijd op voldoende afstand achter je paard neer! Zodat je paard er niet in kan gaan staan. Het zadel en hoofdstel hang je op aan een zadelbok die aan de stallen hangen.
- Zorg dat je tegen je paard praat zodat hij weet waar je bent en dat je er aan komt. Raak je paard altijd eerst aan bij zijn hals of schouder. Grijp niet gelijk zijn hoofd.
- sta nooit onnodig achter je paard. Ga ook niet op de grond of op je knieën zitten bij je paard.

## Lessen bij RSC Zeewolde

Eigenlijk bestaat de sport paardrijden bij RSC Zeewolde niet alleen om het uurtje daadwerkelijk paardrijden. We werken met levende dieren, waar wij als mensen voor moeten zorgen. Dit betekent dat bij het uur rijden, ook de verzorging voor en na het rijden hoort.

Voor de les start is het raadzaam om minimaal 20 minuten van te voren aanwezig te zijn. Je begint met het pakken en klaar leggen van alle spullen: borstels, zadel, hoofdstel, eventuele beschermers en je eigen uitrusting. Hang je zadel en hoofdstel op aan een zadelsteun, zo zorgen we samen voor een langer behoud van het harnachement. In de hoofdstukken verderop wordt dieper ingegaan op het poetsen en opzadelen van het paard.

Als je klaar bent met opzadelen wacht je bij je stal totdat je geroepen wordt zodat het gangpad vrij blijft. Zorg dat je beugels opgestoken zijn als je je paard mee neemt, om te voorkomen dat de beugels ergens achter kunnen blijven hangen.

Na de les hoort ook de verzorging: het afzadelen, na borstelen of afsponzen of afspuiten in de warme zomermaanden.

Het komt er op neer dat je zo minimaal 2 uur aanwezig bent op de manege, dit is eigenlijk heel normaal. Onze paarden zijn geen fietsen die je na een uurtje weer in de schuur zet en volgende keer wel een keertje schoon maakt.

Bij ons op het bedrijf staat het paardenwelzijn hoog in het vaandel. Ook in de rest van Nederland is het een zeer besproken onderwerp, zo ook in de politiek. Wij vinden dit ook een van de belangrijke onderdelen naast veiligheid en kwaliteit wat de 3 grote speerpunten zijn van de FNRS, de branche organisatie waar wij bij aangesloten zijn. Wij vinden het belangrijk dat de ruiters en amazones die bij ons komen rijden plezier beleven aan het paardrijden, maar net zo belangrijk is dat onze paarden het leuk vinden!

Hier zijn we altijd al bewust mee bezig, en op onze manege willen we deze bewustwording bij alle ruiters en amazones nog meer aanspreken. Wij werken met themaweken met de meest uiteenlopende onderwerpen. We gaan de lessen verder uitbreiden met lessen zoals: omgang en verzorging tot rijtechniek en gezondheidsleer, dit zijn zowel theorie als praktijklessen, en hier kan per keer voor ingeschreven worden. Het is een leersysteem dat in alle lessen wordt toegepast op ieder niveau.

De reden dat wij kiezen voor deze manier van lesgeven is om meer bewustwording te creëren bij de ruiters en amazones. Wij willen informatieve en inhoudelijke lessen geven, en zijn ook altijd aan het verbeteren en innoveren. Paardrijden is niet alleen een uurtje rijden, maar ook de kennis van het paard, en de kennis over de omgang en verzorging is minstens net zo belangrijk.

Tijdens de lessen gebruiken we informatie die onder andere terug te vinden is in de FNRS-uitgaven 'Leer paardrijden met plezier' en 'Leer beter paardrijden met plezier.' Deze en ook de titels 'Leer buitenrijden met plezier' en 'Leer carrousel rijden met plezier' zijn bij ons verkrijgbaar.

## **Begrippenlijst**

Ruwvoer: verschillende soorten, namelijk hooi, voordroog kuil en nat kuil. Wij hechten veel waarde aan de kwaliteit hier van en laten ons ruwvoer jaarlijks checken door middel van een voedingsscan.

Krachtvoer: brok, muesli en slobber.

Loopstal: grote stal waar paarden in een groep leven, zowel binnen als buitenverblijf.

Paddock: grote zand-piste waar paarden in een groep of alleen buiten kunnen staan in de winter-periode.

Weide: groot weiland waar paarden in groep of alleen kunnen staan in de zomer-periode.

Stro: bodembedekking in de stal, paarden kunnen dit ook eten.

Geslacht paard: merrie(vrouwelijk), ruin(mannelijk, gecastreerd), hengst.

Potstal: een potstal wordt opgepot. Dit betekent dat er elke keer een nieuwe laag stro op het oude stro gelegd wordt. Hierdoor ontstaat er een laag waar de mest en urine doorheen zakt. De bovenlaag blijft daardoor schoner. De stal wordt eens per 4 weken uitgemest.

Bekappen: het vijlen en in juiste positie brengen van de voeten door de hoefsmid.

Beslaan: het aanmeten en vast zetten van nieuwe ijzers onder de voeten door de hoefsmid.

Harnachement: benodigdheden voor het rijden, denk aan zadel, hoofdstel, bescherming.

Staarriem: extra riem aan het zadel om te voorkomen dat het zadel te ver naar voren schuift.

Longeren/longe: het onbelast trainen van het paard aan de lange lijn in een cirkel met eventueel behulp van een hulpteugel.

Zomereczeem: Staart- en maaneczeem is ook bekend onder de naam zomereczeem of Sweet-Itch. Het wordt veroorzaakt door het speeksel van kleine muggen (Culicoides, knutten). Het is de meest voorkomende allergie bij paarden en kan voor ernstige problemen zorgen in de vorm van jeuk.

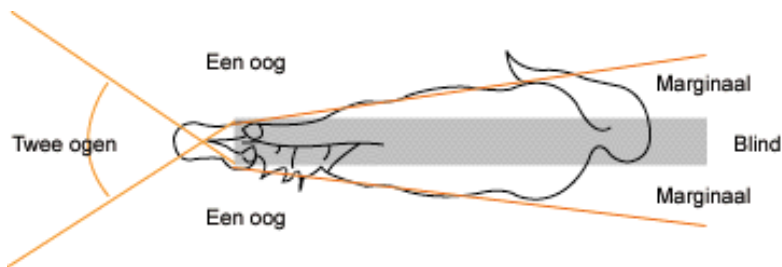
Bevangenheid: een zeer pijnlijke aandoening, waarbij een ontsteking in de hoof door een ernstige stofwisselingsaandoening problemen veroorzaakt.

Koliek: koliek bij paarden is een verzamelnaam voor symptomen die horen bij pijn in de buik. Deze symptomen geven aan dat er iets mis is in het lichaam van het paard, doorgaans in het maag-darmstelsel. Maar het kan ook problemen met andere organen aangeven.

## Hoofdstuk 1 – paard benaderen & lichaamstaal

### *Een paard benaderen & lichaamstaal*

Zorg er altijd voor wanneer je een paard benaderd dat je kenbaar maakt dat je er aan komt. Dit kun je doen door te praten. Met jou stem maak je het paard alert en kun je hem vervolgens binnen zijn gezichtsveld benaderen. Wat ziet mijn paard?



Zoals je op de bovenstaande afbeelding kunt zien, ziet een paard heel veel. Er zijn zeker ook vlakken wat een paard niet kan zien, zoals dichtbij en recht van voren of juist recht achter het paard en op de rug. Houd hier altijd rekening mee in de omgang met je paard.

Let hierbij altijd op de lichaamstaal van het paard, we leggen je hierin graag de basis signalen uit:

### Lichaamstaal

Omdat mensen zich focussen op verbale communicatie, is het eigenlijk vanzelfsprekend om bij een paard ook te kijken naar vocalisatie als je probeert te begrijpen wat hij wil zeggen. Maar net zoals veel andere dieren, communiceren paarden veel meer door houdingen, gebaren en uitdrukkingen dan met hun stem. De belangrijkste op een rijtje voor je:

### *Oren*

Naar buiten gedraaid: dit paard slaapt of is ontspannen en is niet bezig met wat er om hem heen gebeurt. Je wil niet op dit paard afstormen en hem kloppen want dan bestaat de kans dat hij schrikt en je omver loopt. Roep hem in plaats daarvan en maak wat geluid en benader hem niet voordat hij zijn hoofd draait en je weet dat hij je in de gaten heeft.

Naar achteren: als de oren naar achteren wijzen, maar niet plat liggen, betekent dat vaak dat hij luistert naar iets achter hem – hij is aan het bepalen of hij gaat wegrennen of omdraaien om het wat beter te bekijken. Wanneer ze worden gecombineerd met een zwiepende staart en andere tekenen van spanning zijn ze misschien een voorbode voor platte oren.

Snel aan het bewegen: oren die van voor naar achteren bewegen zijn een teken dat een paard zich in een verhoogde staat van angst of alertheid bevindt. Hij probeert misschien de bron van een eng geluid of nare geur te bepalen, of hij is overwelmd door teveel geluiden.

Oren in de nek: Dit betekent dat je paard boos is. Dit gaat meestal gepaard met andere signalen. Nu is het dus belangrijk dat je extra oplettend bent. Je paard hoeft niet altijd boos op jou te zijn. Dit kan ook naar een ander paard gericht zijn. Let er dan altijd op dat je niet tussen die 2 paarden in komt te staan.

### *Positie van het hoofd*

De positie en beweging van het paardenhoofd zijn makkelijk te lezen en kunnen je veel zeggen over zijn stemming en wat hij denkt.

Laag: een laag hoofd is een teken dat je paard relaxed is en zich goed voelt, zijn oren zullen vaak ook naar de zijkant hangen. Als hij in de stal of weide staat met zijn hoofd omlaag, betekent dat waarschijnlijk dat hij rust of slaapt; roep zijn naam en kondig jezelf aan, zodat hij niet schrikt.



Omhoog: je paard is gefocust op iets op afstand en hij is waarschijnlijk aan het bepalen of hij moet vluchten, onderzoeken of negeren. Als je hem in de hand hebt moet je je realiseren dat hij zijn aandacht niet bij jou heeft. Om te voorkomen dat er iets kan gebeuren moet je zorgen dat je zijn aandacht terug krijgt.

### *Achterbenen*

Op rust: als je paard op rust staat, rust het puntje van zijn hoef op de grond en laat hij zijn heup zakken. Gecombineerd met een laag hoofd en oren die naar de zijkant hangen is dit het teken van een relaxed paard. Je zult hem af en toe zijn gewicht zien verplaatsen.

Opgetild: een paard kan een achterbeen van de grond tillen om irritatie te laten zien. Dit kan iets kleins zijn als een vlieg, maar wees altijd alert.

### *Hoofd*

Naast hinniken, kunnen de neus en mond van het paard nog een paar dingen vertellen over wat hij voelt.

Een hangende lip: een paard dat rustig staat en een 'centenbakkie' heeft is relaxed of is zelfs aan het slapen. Als je hem benadert, doe dat dan rustig en zeg zijn naam om hem op je komst voor te bereiden. Wanneer hij wakker is en beweegt wordt zijn lip meestal weer normaal.

Kauwen: het ziet er een beetje grappig uit als je je paard ziet kauwen terwijl je weet dat hij niets eet, maar dit is een goed teken als je aan het rijden bent. Het laat zien dat hij ontspannen is en nadenkt, en dat betekent dat hij aan het leren is.

Klapperende tanden: een veulen tilt soms zijn hals op, doet zijn hoofd naar voren, krult zijn lippen en klapt zijn tanden op elkaar. Het ziet er misschien komisch uit, maar voor hem is het heel belangrijk, dit is namelijk hoe hij andere paarden vertelt dat hij een baby is en ze hem geen pijn moeten doen. Je ziet dit meestal bij veulens en soms bij onderdanige jaarlingen. Meestal stopt dit als ze 2 of 3 jaar oud zijn.

Flemen: flemen is nog zo'n gedraging die er grappig uitziet maar een belangrijke functie heeft. Wanneer een paard iets ruikt dat hij niet kent doet hij zijn hoofd omhoog, krult hij zijn bovenlip, ademt hij in en blaast hij de lucht weer naar buiten. Hierdoor wordt de geur door een structuur in zijn neus geblazen die het Orgaan van Jacobson heet. Dit orgaan stelt het paard in staat om chemicaliën in de lucht beter te kunnen detecteren. Je ziet hengsten vaak flemen om te bepalen of een merrie hengstig is en klaar om gedekt te worden, maar alle paarden doen het wanneer ze iets ruiken wat ze niet kennen en meer informatie willen. Flemen kan ook een uiting zijn van pijn, wanneer een paard bijvoorbeeld koliek heeft.

Een open mond met zichtbare tanden: deze beweging kan verschillende dingen betekenen, het hangt af van de context. Als het paard ook zijn oren naar achteren doet en je het wit rond zijn ogen kunt zien, is hij boos en oncomfortabel, ga meteen uit zijn weg om te voorkomen dat er dingen gebeuren.

Als een paard zijn mond openspelt als je het hoofdstel in doet kan het zijn dat er iets niet fijn zit. Weet je zeker dat je het juiste hoofdstel hebt? Mocht het niet weg trekken, vraag dan altijd een van onze medewerkers om even mee te kijken. Laat daarbij je paard niet alleen staan, vraag een andere ruiters om een personeelslid te halen of op je paard te letten.

### *Ogen*

De bewegingen van de ogen van je paard vertellen je niet alleen wat hij denkt maar ook waar zijn aandacht is.

Spanning: net als met spanning rond de mond, is het aanspannen van de spieren rond de ogen een subtiel, vroeg teken van stress, angst of discomfort. Je kunt dit zien als een gerimpeld bovenooglid of spanning in de ooghoek.

Het wit is te zien: om dit signaal correct te interpreteren, moet je weten hoe je paard is en wat normaal voor hem is. Bij sommige paarden is het oogwit namelijk altijd te zien, zoals bij Appaloosa's en bonte paarden met veel wit op hun hoofd. En bij sommige paarden wordt het zichtbaar als hij licht gealarmeerd is.

### *Staart*

Een staart is meer dan een vliegenmepper, hij is een van de meer mobiele werktuigen van paardencommunicatie.

Opgetilt of 'gevlagd': een staart boven rugniveau is een teken van enthousiasme. Dit gedrag wordt vaak geassocieerd met rabieren, maar elk paard zal dit doen als hij genoeg energie heeft. Een paard dat zo enthousiast is dat hij zijn staart boven de rug draagt, heeft geen aandacht meer voor jou, zorg er daarom voor dat je zijn aandacht weer terug krijgt.

Naar beneden geklemd: een nerveus of gestrest paard zal zijn staart naar beneden drukken. Dit is een goed moment om hem wat zelfvertrouwen bij te brengen. Paarden die het koud hebben kunnen ook de staart tussen de benen klemmen.

Zwaaien met staart: het langzaam zwaaien is een teken van vliegencontrole.

## **Hoofdstuk 2 – het paard in de kudde**

Paarden zijn kuddedieren. Sociaal contact met soortgenoten is erg belangrijk voor ze. Je zou misschien denken 'hoe meer zielen, hoe meer vreugde'. Toch kan de introductie van een nieuw paard in een groep voor verstoring zorgen.

In de vrije natuur kunnen paarden zelf bepalen met wie ze een kudde vormen. In onze samenleving bepalen wij dat. Dat gaat niet altijd goed. Het is voor paarden fijner om met soortgenoten samen te staan. Dat lukt beter als ze in hun jonge jaren zijn opgegroeid tussen paarden van verschillende leeftijden, zodat ze 'paardentaal' hebben geleerd en sociaal zijn opgevoed in kuddeverband.

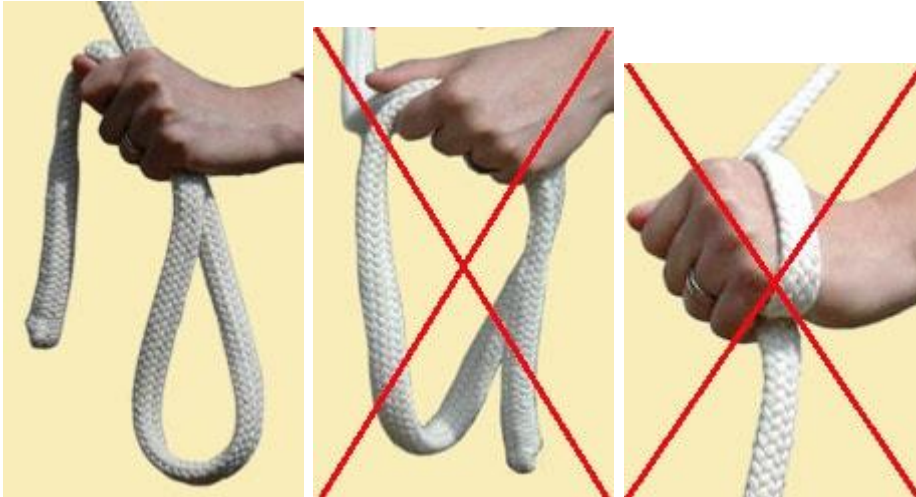
Net als bij mensen hebben paarden vaak maatjes. Je kunt het uittesten door ze buiten te zetten met een omheining ertussen. Je merkt vanzelf wel of ze elkaar opzoeken of uit de weg gaan. Wanneer wij een nieuw paard introduceren in een bestaande groep kiezen we eerst een paard uit waarmee we hem een paar dagen samen zetten, zodat hij alvast één vriendje heeft. Deze staan dan een aantal dagen naast de kudde, en na verloop van tijd kunnen ze dan samen de groep weer in.

Ook al is een paard binnen een groep duidelijk het laagste in rang, dat betekent niet dat hij zich daardoor ongelukkig voelt. Het heeft geen zin om te proberen in te grijpen door bijvoorbeeld de bazige paarden te straffen. Een kudde heeft een eigen dynamiek waarin ieder paard zijn plekje heeft.

Zorg er dus altijd voor dat je niet zomaar de loopstal in gaat, om even 'gezellig' te kijken. Deze plek is voor deze paarden hun thuis, bed en tafel waar ze kunnen uitrusten en eten, maar ook om met soortgenoten te spelen. Wanneer je hier niets te zoeken hebt vinden de paarden het fijn als je ze met rust laat zodat ze van hun vrije tijd kunnen genieten.

### Hoofdstuk 3 – een paard leiden & vast zetten met paardenknoop

Als je een paard meeneemt uit zijn stal dan doe je hem altijd een halster om met een halstertouw eraan. Aan het touw kan je het paard meenemen waar je naartoe wilt, bijvoorbeeld de poetsplaats. Wikkel nooit het halstertouw om je hand heen! We willen natuurlijk niet dat je vingers klem komen te zitten als je paard schrikt en vervolgens aan het touw trekt. Dit kan ernstige blessures geven aan je hand. Zorg er daarnaast altijd voor dat het halstertouw niet op de grond komt, dan struikel jij er niet over en kan je paard er niet op gaan staan.



Loop altijd aan de linkerkant naast je paard. Je paard loopt dan met zijn hoofd naast jouw schouder. Als jij zelf verder naar achter loopt en je paard schrikt ergens van dan kan je je paard niet goed meer tegen houden en mocht hij slaan uit schrik dan ben jij meer in het bereik van het uitslaande been van je paard. Loop dus altijd bij het hoofd van je paard!

Wil je paard niet mee lopen? Loop dan een stukje opzij zodat je je paard uit balans brengt en hij weer in beweging komt. Daarna kan je weer vooruit lopen.

Heeft je paard zijn hoofdstel in dan doe je de teugels over het hoofd van het paard. Houd dan met twee handen vast. Een hand heeft de teugels net onder de kin van het paard vast en houd je 2 vingers tussen de teugels. De rest van de teugels houd je in je andere hand. Heeft je paard een martingaal dan hoeft dit niet. Ook hierbij zorg je ervoor dat je teugels nooit op de grond komen!

In en uit de stal: het is belangrijk dat jij altijd als eerste door de deur gaat. Ga je met z'n tweeën tegelijk door de deur, dan kom jij klem te zitten tegen de wand aan.

Zorg er altijd voor dat je recht de stal in en uit gaat zodat je paard zich niet kan stoten.

Als je een paard uit stal haalt zorg je ervoor dat je de deur helemaal open doet.

Bij het in de stal zetten van je paard controleer je eerst of de staldeur nog helemaal open is. Vervolgens ga jij bij de voerbak staan en laat je de teugels of het halstertouw wat langer worden zodat je paard in een grote boog om je heen kan draaien. Misschien moet je dan dus even wisselen van kant. Je eindigt met het hoofd van je paard weer bij de staldeur.

Maak altijd ruime bochten. Je paard is lang en de achterhand van je paard neemt altijd iets de binnenbocht. Zorg er dus altijd voor dat je met een ruime bocht ergens langs of omheen loopt. Je draait met je paard altijd rechtsom zodat jij aan de buitenkant loopt. Als je paard dan schrikt springt hij altijd bij je vandaan. Ga je met je paard grazen dan houd je nog steeds je touw netjes vast. Let op dat je touw niet te lang is zodat hij niet op de grond komt. Ook blijf je bij het grazen nog steeds bij het hoofd van je paard.

Maak de bochten ook nooit te krap met je paard. Als je gaat lopen met je paard ga je altijd een klein stukje vooruit en dan pas zet je de bocht in. Je probeert dan altijd voldoende ruimte te nemen om je paard te draaien.

Een te kleine bocht is belastend voor je paard en kan blessures veroorzaken. Dit doe je aan de hand, maar natuurlijk ook als je aan het rijden bent.

#### *Vast zetten*

Een paard zet je altijd vast met zijn halster en halstertouw. **Dit mag nooit met het hoofdstel en de teugels aan het bit!!** Wanneer het paard vast wordt gezet aan het bit en hij schrikt of trekt, is er kans dat het paard zijn kaak kan breken.

Zet je paard met het halster en een touw vast aan een ring, de buis in de poetsplaats of 2 spijlen in zijn stal. Als je in zijn stal staat zorg er dan voor dat je hem aan het vaste deel van de stalwand vast zet en niet aan de deur. De deur kan namelijk heen en weer als je paard beweegt.

Vastzetten van je paard doe je met de paardenknoop. Deze knoop kan je namelijk lostrekken op het moment dat je paard ergens van schrikt.

Als hij gaat trekken of "hangen" in het touw kan hij schade oplopen aan de nekwerfels. Als het touw of halster kapot knapt, kan het plotseling wegvallen van de druk het paard achterover doen slaan, waarbij hij schade aan de rug kan oplopen.

Als het goed is, is een ieder die rijdt bij ons op de hoogte van de paardenknoop. Ben je hem vergeten of niet helemaal zeker of de knoop die jij maakt goed is, vraag gerust iemand om hulp!



## **Hoofdstuk 4 – een paard poetsen & de borstels**

### Waarom poets je een paard?

- Om het paard schoon te maken. Onze paarden komen dagelijks buiten dus kunnen onder het zand zitten.
- Voorkomen van wondjes. Als je paard vies is en je gaat rijden kunnen de vieze plekken gaan schuren onder het dekje en hoofdstel.
- Om te controleren op wondjes. Mocht je dus iets zien bij je paard laat het altijd even weten! Bijvoorbeeld schuurplekken, wondjes, dikke benen, krom, los of missend ijzer...
- Versterkt de band tussen jou en je paard, het is als een massage voor een paard.

Let met poetsen op dat je aan de zijkant blijft van je paard.

Volgorde van de borstels: rosborstel, harde borstel, zachte borstel, hoevekrabber.

De manen en de staart worden niet gekamd. Hier haal je alleen het stro uit met je vingers. Wanneer de staart van het paard te vaak gekamd wordt, dunt de staart heel erg uit. Paarden hebben hun staart hard nodig om de vliegen en beestjes weg te jagen.

### *Rubberen rosborstel*

Om het vuil te verwijderen.

Met een cirkelvormige beweging wordt het lijf van het paard bewerkt van de hals tot aan de staart. Dit vinden niet alle paarden fijn. Paarden met een dunne huid of een geschoren paard kan het als niet prettig ervaren. Zorg dan dat je met de harde borstel het vuil van het paard kan afborstelen. Gebruik deze borstel niet op de benen en uitstekende botten (b.v. de heup).



### *Harde borstel*

Een harde borstel gebruiken we om het vuil te verwijderen.

Poets met de haarrichting mee.

Niet te gebruiken op de benen en uitstekende botten (b.v. de heup).

Sommige paarden met een dunne huid verdragen deze borstel niet en ook geschoren paarden vinden het soms niet prettig.

Klop de borstel regelmatig uit op de grond of tegen de muur of verwijder het stof en de haren met de manenkam of rosborstel.



### *Zachte borstel*

Met een zweepende beweging veeg je het stof van je paard.

Mede geschikt om de benen en het hoofd te borstelen.

De staart kun je eventueel ook borstelen met een zachte borstel. Dat levert minder haarverlies op dan kammen of borstelen met een harde borstel.

Klop de borstel regelmatig uit op de grond of tegen de muur of verwijder het stof en de haren met de manenkam of rosborstel.



### *Hoevenkrabber*

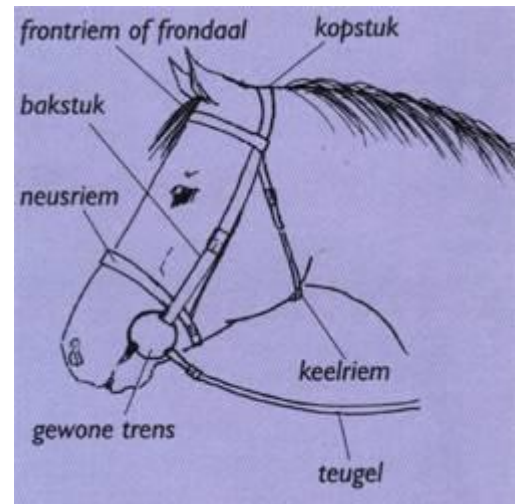
De straalgroeven van de hoeven worden schoongekrabbt met een hoevenkrabber. Wees voorzichtig met de straal, deze is erg gevoelig. Maak de straal zelf liever schoon met het borsteltje. Met het borsteltje kun je ook restvuil verwijderen. Sommige paarden vinden hoeven krabben moeilijk of minder fijn. Als je het zelf spannend vindt, vraag gerust om hulp.



## Hoofdstuk 5 – een paard opzadelen & de onderdelen

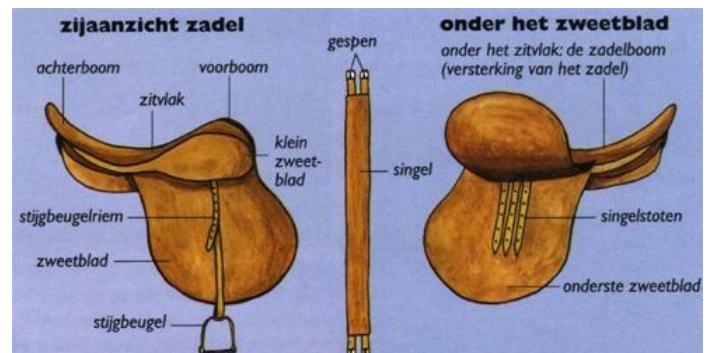
### De stappen voor het omdoen van het hoofdstel:

1. Als eerst doe je de teugel over het hoofd, deze leg je op de hals.
2. Vervolgens ga je aan de linkerkant van je pony staan en doe je je rechterarm onder het hoofd door, je doet je rechterhand om de neus en hiermee hou je je pony vast.
3. Pak het hoofdstel bij de bakstukken in je rechterhand
4. Gebruik je linkerhand om het bit in de mond te doen, wanneer je met je duim in de mondhoek kietelt, doet je pony zijn mond open. Wanneer het bit in de mond is doe je gelijk met je rechterhand het hoofdstel wat omhoog, zodat het bit er niet weer uitglijdt.
5. Doe met beide handen het kopstuk over de oren van je pony.
6. Nu moet het hoofdstel nog vast: de keelriem maak je aan het rechter riempje vast, hier moet nog een vuist tussen passen. De neusriem maak je onder de kin vast, hier moeten twee vingers tussen passen.



### De stappen voor het opdoen van het zadel:

1. Leg het zadel op de rug van je paard, je trekt het dekje in de kamer van het zadel wat omhoog en vervolgens schuif je het dekje en zadel in z'n geheel iets naar achteren, totdat deze niet meer makkelijk verder schuift. Als je zadel goed ligt, ligt de singel ongeveer een handbreedte achter de oksel van je paard.
2. Loop naar de rechterkant van je pony, hier doe je de singel naar beneden, **kijk ook goed of er niks gedraaid of dubbelgeklapt zit!!**
3. Als je paard een bontje onder zijn zadel heeft let dan ook goed op dat deze recht ligt en niet dubbel zit. Als het goed ligt valt je zadel in het bontje. En ligt je zadel dus niet op de verdikte rand van je bontje.
4. Loop weer terug naar de linkerkant, pak de singel onder de buik van je pony door en maak deze onder het zweetblad vast, aan de buitenste twee singelstoten. Let op dat je je singel door het lusje van je dekje doet zodat je dekje niet kan schuiven. In de stal hoeft het zadel nog niet zo strak! Als je in de bak bent kan je je paard aansingelen. Ook dan hoeft de singel niet heel strak!



Als je klaar bent met opzadelen wacht je bij je stal totdat je geroepen wordt zodat het gangpad vrij blijft.

Zorg dat je beugels opgestoken zijn als je je paard mee neemt, om te voorkomen dat de beugels ergens achter kunnen blijven hangen.

### *Peesbeschermers:*

Als je paard peesbeschermers om heeft zorg er voor dat deze op de goed hoogte zitten. Zodat ze netjes om de kogel heen vallen. Zitten ze te laag dan steekt de peesbeschermers uit aan de onderkant en kan je paard wondjes krijgen in zijn kootholte. De peesbeschermers maak je gewoon vast. Dit hoeft je niet heel strak aan te trekken!

### De stappen voor het afzadelen:

1. Hoofdstel los maken. Je gaat met je vinger van de keel naar de kin van je paard en de riempjes die je dan tegen komt maak je los. Dus de keelriem, de neusriem en bij sommige paarden ook de sperriem.

2. Als alles los schuif je voorzichtig het hoofdstel over de oren en laat je paard zelf zijn bit uit doen. Trek er dus niet aan als je paard hem nog vast heeft.

Als je hoofdstel uit is doe je het halster om en daarna kan je de teugels over het hoofd doen.

Vervolgens zet je je paard weer vast.

3. Vervolgens maak je aan de linkerkant de singel los. Deze laat je voorzichtig zakken. Dus niet laten vallen!

4. Je loopt naar de rechterkant van je paard en legt de singel over het zadel.

5. Weer terug aan de linkerkant haal je het zadel van je paard af. Dit doe je door hem op te tillen en iets naar achter te schuiven. Trek het zadel niet naar zijkant dit doet pijn bij je paard!

6. Na het afzadelen borstel je je paard ook nog even lekker na. Zodat hij dus niet met vieze harde zweet plekken op stal staat, bij mooi weer kun je het paard afsponsen, in overleg met je instructie.

Als je je spullen weer opruimt zorg er dan voor dat je alles netjes op hangt. Dus je dekje recht uitgehangen op de daarvoor bestemde plek zodat deze kan drogen. Je bit maak je ook goed schoon met water bij de kraan, zodat je paard de volgende les geen vies hard aangekoekt bit in hoeft. Als dit niet goed wordt schoongemaakt is de kans op wondjes in de mondhoeken groter.

### **Tot slot**

Ons doel is om nog meer bewustwording te creëren bij al onze ruiters, amazones, ouders en bezoekers. Met behulp van deze lesstof kunnen we nieuwe en huidige paardenliefhebbers altijd verwijzen naar deze lesstof en onze visie over het houden van onze paarden.

Het team van RSC Zeewolde wil iedereen hier meer bij betrekken en zo hopen we samen nog langer en meer te kunnen en mogen genieten van onze prachtige sport!