

Eerste paardrijles, wat heb je nodig voor paardrijden?

Als je voor het eerst gaat paardrijden vraag je je misschien af wat je allemaal nodig hebt. Welke kleding en spullen heb je nodig om paard te rijden, en moet je dat allemaal zelf meteen kopen?



WAT HEB JE NODIG VOOR PAARDRIJDEN

Paardrijden doe je in een speciale paardrijbroek. Deze zit comfortabel en heeft geen naden op de plekken waarmee je in het zadel zit. Als je voor het eerst gaat paardrijden kun je misschien een paardrijbroek van iemand lenen, maar anders kun je ook een eigen broek dragen die prettig zit. Een (elastische) broek zonder naden, zoals bijvoorbeeld een legging of stretchjeans, is voor de eerste lessen ook geschikt. De broek mag niet te los zitten; de stof kan dan gaan plooiën waardoor je schuurplekken kunt krijgen. De bovenkleding is iets minder belangrijk: een prettig zittend shirt of trui is prima. Als je een vest of jas draagt moet deze wel dicht zitten: sommige paarden en pony's vinden flapperende kleding eng. Lange, loshangende sieraden of sjaals zijn gevaarlijk. Hiermee kun je tijdens het rijden ergens aan blijven hangen waardoor je jezelf kunt verwonden. Doe deze dus af voor je naar de manege gaat.

Schoenen of laarzen

Naast de kleding die je gebruikt voor paardrijden is het gebruik van de juiste schoenen of laarzen belangrijk. Als je langer rijdt kun je paardrijlaarzen of chaps aanschaffen, maar voor de eerste lessen kun je stevige schoenen met een stevige zool waarin de enkels bedekt zijn gebruiken (het liefst met een kleine hak) of laarzen, zoals bijvoorbeeld regenlaarzen.

Gympen zijn niet aan te raden om te dragen tijdens het paardrijden. Je voet kan dan makkelijk door de stijgbeugel glijden wat gevaarlijk is. Daarnaast zijn gympen vaak wat zachter: als een paard dan op je voet gaat staan kan het veel pijn doen!

Veiligheidschap

Misschien wel het belangrijkste onderdeel van je ruiter-outfit: de veiligheidschap- of helm. Het dragen van een veiligheidschap is verplicht tijdens het paardrijden. Bij ons en kun je de eerste keren wel een cap lenen, zodat je deze niet meteen zelf hoeft aan te schaffen. Een paardrijcap moet wel goed passen, dus als je een cap kan lenen is dit wel een vereiste! Een cap moet goedgekeurd zijn met een veiligheidsnorm, dus controleer dit voordat je een cap leent of koopt.

Bodyprotector

Niet verplicht, maar toch veilig: het gebruik van een bodyprotector. Een bodyprotector is een veiligheidsvest wat je wervelkolom en je ribben beschermt bij een val. Hierdoor kunnen ernstige blessures voorkomen worden. Een bodyprotector moet goed aansluiten op je lichaam. Een te grote of te kleine bodyprotector kan juist extra verwondingen veroorzaken, dus laat je hierin goed adviseren en zorg dat deze echt goed past. Een bodyprotector is op de meeste maneges niet verplicht, maar zorgt wel voor extra veiligheid.

Artikelen voor starters

Heb je je eerste paardrijlessen achter de rug en weet je zeker dat je door blijft gaan? Dan is het tijd om je eigen spullen aan te schaffen!

Rijbroek;
Rijlaarzen of Jodpurs en chaps
Goedgekeurde en gecertificeerde rijcap.
Goed zittend t shirt of rijjas

Naast de rijbroek, laarzen en cap kun je ook kiezen voor het dragen van een bodyprotector en handschoenen. Mocht je vragen hebben over deze artikelen kun je contact met ons opnemen, we helpen je graag!

Deze spullen zijn allemaal te verkrijgen bij ;

Ruitersport Giesen,
Spoortstraat 7A
5931 PR Tegelen

Telefoon: [077 373 1029](tel:077-373-1029)