**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ КАТАНИЯ ВЕРХОМ НА ЛОШАДИ (КОННЫЕ ПРОГУЛКИ)**

**Общие положения**

**1. СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ УКАЗАНИЯ И КОМАНДЫ ИНСТРУКТОРА.** Категорически запрещено делать что - либо — не спросив перед этим инструктора!!! Вы можете получить травму или нанести вред, здоровью лошади (не зная того) — который вам придется оплачивать. Даже если какое-то указание показалось вам странным, сначала выполните его, и только затем спросите, почему нужно делать так, а не иначе.

При прогулке в лес — в случае невыполнения требований инструктора («здесь нужно идти шагом — а вы все равно пытаетесь ехать рысью») вы спешиваетесь и ведете лошадей на конюшню в поводу. Т.к. если лошадь получит травму по вашей вине — вы будите нести материальную ответственность — поверьте — лечение лошади стоит ОЧЕНЬ ДОРОГО.

Например, многие начинающие всадники недоумевают, почему нельзя подъезжать близко друг к другу или, скажем, что плохого в том, что лошадь наклонится и пощиплет травку. На самом деле далеко не все кони готовы мириться с тем, что какая-то лошадь подошла слишком близко, и могут ударить вплотную подъехавшую лошадь. И попасть при этом по всаднику. А наклоняться поседланной лошади нельзя потому, что она сильно перетянута подпругой. И наклонившись за травой лошадь, может заподпружиться — на животе возникнет болезненное уплотнение, и лошадь придется лечить.

Таких нюансов в отношении всадников и лошадей множество. Поэтому, повторюсь: внимательно слушайте и выполняйте ВСЕ указания.

3. Находиться около лошадей в нетрезвом виде категорически запрещено.

4. Если в чем-то сомневаетесь — спросите.

Желание и умение задавать вопросы, с моей точки зрения, очень важное качество всадника. Любопытные, как показывает практика, реже падают и быстрее учатся.

**II. Лошадь и всадник**

**1. Заходить к лошади в денник, кормить или гладить ее можно только с разрешения инструктора и при его личном присутствии.**

**2. Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково. Не делайте рядом с лошадью резких движений, не бегайте и не шумите.**

Лошади, не смотря на большие размеры, очень пугливые животные. И резко взмахнув рукой или вскрикнув, вы можете напугать лошадь. Испуганная лошадь может отпрыгнуть или шарахнуться. А может, не разобравшись, и ударить в сторону испугавшего ее шума. Оно вам надо?

По этой же причине мобильные телефоны в конюшне или на тренировке лучше отключать или ставить на самый тихий звонок.

**3. Не суйте руки к лошади через решетку денника. Лошадь может схватить зубами за пальцы.**

**4. Подходите к лошади, предварительно окликнув ее.** Лошадь может задуматься, может быть увлечена едой, может дремать в своем деннике. И возникнув рядом с лошадью неожиданно, вы просто напугаете ее. О последствиях лошадиного испуга говорилось выше.

Поэтому позовите лошадь по кличке, обратите на себя ее внимание и только потом подходите.

**5. Не подходите к лошади сзади — только спереди или сбоку. Лошадь может ударить ногой. Не пролезайте под животом или под шеей лошади.**

Это не значит, что лошадь только и ждет момента, чтобы кого-то ударить. Как правило, лошадь бьет только защищаясь или будучи сильно напуганной. Но техника безопасности — прежде всего. Поэтому ближе, чем на три метра сзади лошади не подходим. Никогда. Пролазить под животом или шеей и вовсе не стоит. Отмахнется лошадь копытом от севшей на бок мухи — и масса пренеприятных ощущений вам обеспечена.

**Лошадь**

**1. Привязывать лошадь за уздечку категорически запрещено!**

Рванувшись, лошадь причинит себе боль трензельным железом. И с большой вероятностью порвет уздечку. Поэтому ни в деннике, ни на улице за уздечку лошадь не привязывают. А используют для этих целей недоуздок.

**2. Не наматывайте свободный конец повода на руку.**

Очень редко всадники травмируются при падениях. И очень часто при несоблюдении правил техники безопасности. Лошадь — очень сильное животное. И легко может потянуть за собой человека. И нет ничего хуже, чем, если в такой момент вы не сможете бросить повод и «поедете» вслед за лошадью.

**3. Ведя лошадь вповоду, держитесь от впереди идущей лошади на расстоянии примерно 5 метров.** Не подгоняйте впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки — лошадь может отбить задом.

**4. Перед тем, как сесть на лошадь, проверьте подпруги и, в случае необходимости, подтяните их (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).**

**5. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны и только после команды тренера. При посадке не бросайте и не распускайте повод.**

6. Оседланной лошади с подтянутыми подпругами не давайте опускать голову — это чревато повреждением сосудов (заподпруживанием). Если, всё-таки лошадь опустила голову, плавным движением (повторюсь: ПЛАВНО, а не резко), поднимите ей голову.

**Перед тем как спешиться, обязательно достаньте обе ноги из стремян и спешивайтесь без них.** Иначе есть риск при приземлении потерять равновесие и упасть на спину. Стремя-то находится достаточно высоко!

**IV. Езда верхом**

(в данном разделе говориться только о правилах безопасности. О том, как правильно сидеть верхом и управлять лошадью, вам расскажет инструктор)

**1. Если вы едете в смене с другими лошадьми, соблюдайте дистанцию и не подъезжайте к другим всадникам ближе, чем на 3-4 метра.**

**2. Не останавливайтесь на пути движения лошадей и не ездите против смены.** Чтобы избежать столкновения с другими всадниками — разъезжайтесь с ними левым плечом.

**3. Управляйте лошадью спокойно и мягко, не дергайте лошадь поводьями.**

**4. Чтобы предупредить нежелательные для вас действия лошади при виде или приближении машин, собак, громоздкого незнакомого предмета, необычных звуках и т.д. наберите повод покороче, успокойте лошадь голосом, отвлеките каким-нибудь требованием.**

Лошади очень хорошо реагируют на тон, и заговорив с лошадью мягко и успокаивающе, можно решить множество проблем. Если вы боитесь и сомневаетесь сами (например, встречный трактор уж очень громко рычит), объедьте пугающий предмет стороной или спешьтесь и проведите лошадь мимо «опасности» в руках.

**5. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и плавно наберите повод, постепенно усиливая давление на рот лошади и то чуть отпуская, то чуть укорачивая повод. Если лошадь не остановилась, сверните с прямой на вольт (круг) и постепенно сокращайте его радиус. Это здорово помогает перевести скачущую лошадь в рысь и шаг.**

Чего точно нельзя делать в этой ситуации — это резко рвать на себя повод или сильно накланяться вперед. В первом случае вы причините лошади боль, но не остановите ее. А наклонившись, потеряете равновесие и упадете.

Если вы чувствуете, что управлять скачущей лошадью не можете, а остановить ее не получается, держитесь крепче руками и ногами и ждите, пока лошадь остановится сама. Лошади — животные с сильным стадным инстинктом и не любят удаляться от своих собратьев. Так что продержитесь немного, и лошадь замедлит бег сама.

**6. Если понесла лошадь другого всадника, немедленно остановите свою и при необходимости (если ваша лошадь очень рвется вслед) спешьтесь.**

Потому что стоит вслед за первой понестись второй лошади, и длительные скачки наперегонки вам обеспечены. Остановить азартно соревнующихся лошадей сложно даже опытным всадникам.

**7. Обгонять лошадь инструктора запрещено!!! Так же как строго запрещено НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ требований инструктора!**

8**. Если лошадь встала на задние ноги («на дыбы») — отдайте повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади, активным посылом заставьте ее опуститься.** Не откидывайтесь назад и не тяните повода на себя — лошадь может опрокинуться на спину.

9. Если лошадь начала козлить (подкидывать задними ногами), встаньте на полевую посадку (на стременах над седлом), не отпуская повод, прихватитесь за гриву, прикрикните на лошадь и выдвиньте ее вперед шенкелем — причем все одновременно.

***Последние два пункта — больше для ознакомления. Все-таки наши лошади спокойны, добронравны и хорошо выезжены. И такого себе обычно не позволяют.***

**10. Если лошадь остановилась и бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю, немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед,** — лошадь собирается лечь под всадником. Многие лошади так любят валяться в снегу, песке или самых грязных лужах, что наличие всадника на спине их не останавливает. Так что не спите!

**11. При падении сбросьте стремена.** После падения не догоняйте лошадь, подходите к ней медленно и спокойно. В любом случае, поимка лошади — это задача инструктора.

Повод при падении нужно постараться удержать в руках — т.к. если лошадь почувствует свободу — она, скорее всего побежит куда ей вздумается и может нанести серьезные травмы — а если вы упали и держите лошадь за повод — она вас сидит и постарается на вас не наступить. Когда лошадь видит упавшего всадника — она никогда специально на него не наступит.

**12. Если у вас плохое зрение, старайтесь по возможности носить контактные линзы.** В противном случае попросите у окулиста посоветовать самые безопасные очки. Очки могут разбиться и поранить лицо при падении. Или лошадь может резко откинуть голову назад и ударить вас по лицу. Поэтому лучше — без очков.

**13. Садясь на лошадь, не берите с собой ценные вещи или кладите их в хорошо застегивающиеся карманы. Брать с собой колюще-режущие предметы — запрещено.** Кольца и цепочки тоже лучше снять. Из-за кольца поводом можно травмировать пальцы. А цепочки так и норовят у начинающих всадников зацепиться за хлыстик и порваться.

**14. Никогда не снимайте куртку или свитер, сидя верхом на лошади — пока вы вынимаете руки из рукавов, лошадь остается без контроля и может сделать неожиданное движение.** Попросите помощи инструктора. Он подержит вашу лошадь, пока вы произведете необходимые манипуляции.

**ОДЕЖДА ДЛЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ**

Одежда для верховой езды должна быть удобной, не сковывать движения всадника. Брюки лучше одеть тянущиеся, без пряжек, молний и других железных или пластиковых нашивок. Обувь должна быть на плоской подошве, например, кеды или кроссовки. Для защиты рук можно использовать перчатки. Не забывайте также, что одежда должна соответствовать погоде: в осенне-зимний период необходимо одевать шапку, перчатки, теплые сапоги и куртку. Даже если Вы привыкли одеваться легко и не носите головные уборы, пожалуйста, для катания на лошади возьмите с собой теплые вещи, т.к. за городом в полях все же значительно холоднее, чем в городе. Иначе все приятное впечатление от проката будет омрачено замерзшими пальцами и обветренным лицом.

Отмечаем, что защитным снаряжением: (шлем, наколенники и налокотники) – катающиеся обеспечивают себя сами, так как их нет в наличии.

**! КАТАНИЕ ДЕТЕЙ ДО 18 ЛЕТ происходит только с письменного разрешения родителей или опекунов, после ознакомления с данными правилами. При отказе от страхования вся ответственность ложиться на родителей или опекунов несовершеннолетних лиц.**