

## Welkom bij De Goudse Manege!

Leuk dat u bij ons komt paardrijden! Omdat wij veilig en verantwoord paardrijden erg belangrijk vinden hebben wij voor u een aantal belangrijke zaken op een rijtje gezet over uitrusting en huisregels. Volgt u deze adviezen op, zodat ongevallen worden voorkomen en u heerlijk kunt genieten van de paarden en het rijden!

### Wat heeft u nodig als u start met rijden?

#### 1. Veiligheidshelm (cap):

Deze is zeer belangrijk en moet u altijd dragen! Hij moet voorzien zijn van de CE-markering en het EN 1384-teken. De cap heeft een harde schaal en een gesloten kinband voorzien van een veiligheidssluiting. Voor de proef- of eenmalige lessers zit in de prijs het gebruik van een leencap. Daarna kan er een cap gehuurd worden a €2,50 p. uur of gekocht in onze ruitershop.

#### 2. Rijkleding:

- Goede rijlaarzen zodat uw voet bij een eventuele val niet in de stijgbeugel blijft steken. Draag daarom laarzen met gladde zolen en een hak! De eerste paar keer kunt u gewone laarzen dragen. Echter rijden paardrijlaarzen of Jodhpurlaarsjes met chaps veel prettiger. Wij bevelen u deze dan ook sterk aan!

- De kleding moet voldoende bewegingsvrijheid bieden maar mag niet heel los zitten. De broek moet glad aansluiten, omdat plooiën erg schuren op de huid. Een echte rijbroek rijdt daarom veel fijner. Bij deelname aan wedstrijden behoort u een witte broek te dragen.

- Het dragen van grote sieraden en sjaal is verboden. Uw jas moet dicht te maken zijn.

#### 3. Paardrijlessen:

Een paard is een levend wezen. U moet goed weten hoe u met hem om moet gaan en wat het natuurlijke gedrag van een paard is, wilt u de kans op ongevallen zoveel mogelijk beperken. En hoe u met een paard omgaat leert u eveneens tijdens de lessen.

#### 4. Gediplomeerde instructeurs:

Deze zijn een voorwaarde voor verantwoorde lessen. Al onze instructeurs zijn gediplomeerd en zijn in bezit van een BHV-diploma. Ook lopen er altijd medewerkers op stal rond. Je herkent ze aan de kleding met daarop ons logo. Heeft u hulp nodig op stal vraag dit dan gerust aan 1 van onze medewerkers.

### Wat zijn onze regels?

- Onze huisregels, de regels voor de rijbaan en de regels voor het buitenrijden kunt u lezen op de diverse informatiebladen bij de ingang van de binnenrijbaan en in de stallen. Wij hanteren de regels die door de FNRS worden voorgeschreven.

- Kinderen mogen niet zonder begeleiding van een volwassene onze stallen betreden.

- Wanneer u kampt met bepaalde gezondheidsklachten dan is het goed dat onze medewerkers / onze instructeurs hiervan op de hoogte zijn. In geval van nood weten zij hoe te handelen.

- U dient minimaal 15 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn. U meldt zich eerst in onze kantine. Op het scherm ziet u op welk paard u mag rijden. Daarna kunt u uw paard gaan borstelen en opzadelen.