

## SIGURNOST

Oprez i želja za što većom sigurnošću je odlika voditelja terapijskog jahanja, a i drugih profesionalaca koji se bave sa konjima. Konji su velike životinje, oprezne i plašljive, fizički jače od nas, i zapravo je pravo čudo što sve ljudi mogu sa njima raditi, zahvaljujući njihovoj urođenoj podložnosti. No, ipak, svaki je konj duboko u sebi divlja životinja i ima situacija u kojima će to i iskazati. Naša je dužnost i moralna obaveza da provedenim mjerama opreza svedemo mogućnost ozljede za sebe i sve koji nas okružuju na najmanju moguću mjeru. To je naročito važno u radu sa djecom i osobama sa invaliditetom, koji već kao takvi predstavljaju ugroženu skupinu.

PROVOĐENJE MJERA SIGURNOSTI U JAHANJU I BAVLJENJU KONJIMA OSNOVNA JE ZADAĆA VODITELJA TERAPIJSKOG JAHANJA. UKOLIKO SE ODGOVORNA OSOBA NE DRŽI OSNOVNIH PRAVILA SIGURNOSTI, TAJ PROGRAM SE NE MOŽE NAZIVATI TERAPIJSKIM.

OSNOVNI SIGURNOSNI UVJETI ZA BAVLJENJE TERAPIJSKIM JAHANJEM SU:

- Osiguravanje odgovarajuće zaštitne kacige za svako dijete i jahača sa invaliditetom. Kaciga mora imati remenje koje je bar na tri mjesta pričvršćeno za osnovu i kopču ispod brade, te zaštitni sloj stiropora ispod vanjskog sloja plastike. STARI TIP JAHAČIHK KACIGA KOJE IMAJU SAMO GUMICU ISPOD BRADE I NEMAJU DEBEO SLOJ STIROPORA NISU SIGURNE KACIGE. AKO OSOBA NE ŽELI NOSITI KACIGU, NE MORA NITI JAHATI, JER VI STE ODGOVORNI AKO SE NEKOME DESI OZLJEDA. Biciklističke kacige imaju vrlo tanak sloj plastike koji se običnim pritiskom prsta može udubiti, te nisu sigurne za jahanje. Ako se trenutno ne mogu nabaviti kvalitetne jahačke kacige (npr. kada nema dovoljno malog broja), eventualna zamjena su kacige za skating ili skijanje, odnosno one kojima je vanjska plastika čvrsta.
- Osiguravanje sigurnosnih stremena sa gumicom sa strane, zatvorenih sprijeda ili sa zakrivljenim vanjskim dijelom. Sve one sprečavaju da jahaču stopalo ostane u stremenu ako padne. Zdravi jahači obično nose jahaće čizme ili cipele sa izraženom odvojenom petom koja sprečava da stopalo uđe duboko u stremen (zato i jesu jahaće). ZA

JAHAČE SA INVALIDITETOM TO NIJE DOVOLJNO SIGURNA OPCIJA - POVEĆAJTE SIGURNOST ZA NJIH. TENISICE I OBIČAN STREMEN SU NAJOPASNIJA KOMBINACIJA, NE DOZVOLITE TO. KUPITE ILI NAPRAVITE SIGURNOSNE STREMENE.

- Osigurajte RUKOHVAT za jahače - stavite ručkice na sedla. Dizgini nisu dovoljno stabilni kao pomoć u hvatanju ravnoteže, a da ne govorimo o šteti za konja koji trpi trzaje po ustima.
- Na jahalištu MORA postojati manjež sa čvrstom ogradom i vratima koja se zatvaraju tako da ih konj ne može probiti. Ne morate ga uvijek upotrebljavati, jahači sa invaliditetom mogu ići na terensko jahanje na pouzdanom konju i uz pomoć pratnje, ali kada podučavate jahanje i imate samostalne jahače, morate to raditi u ZATVORENOM manježu.

OSTALE SIGURNOSNE MJERE KOJE JE PAMETNO PROVODITI

## KONJI

Većina konjara je od ranih dana naučila osnovna pravila ponašanja pokraj konja i provodimo ih gotovo nesvjesno. Najčešće nam se "upali alarm" kada vidimo da netko radi stvari koje nama nikada ne bi pale na pamet. No, vrijedi ponoviti što činiti i naučiti druge kako bismo i mi i konji bili što sigurniji:

- Budite na oprezu kada ste u blizini konja, gledajte kako se konj ponaša. Može se uplašiti i naglo reagirati na jake zvukove i pokrete.
- Nikada ne budite direktno ispred ili iza konja.
- Nikada ne omatajte i ne vežite povodac ili uzdu na kojem je konj oko ruke ili vrata, struka.
- Kad radite sa konjima, nosite zatvorenu obuću, poželjno sa metalnom "kapticom" na prstima.
- Nosite rukavice kada lonžirate.
- Ne klečite kraj konja.
- Prilazite konju sa strane, javite se glasom. Ako naglo priđete sa stražnje strane, može se uplašiti i ritnuti.
- Kada konja puštate u ispust ili u boks, okrenite ga prema vratima prije no ga pustite, kako vas u veselju ne bi dohvatio stražnjim nogama dok odlazi.
- Konja vežite čvorom koji se lako odvezuje pomoću povoca za ular, i nikada za predmet koji on može slomiti ili odvući sa sobom. Neka bude

zavezan za komad čvršće špage koja može puknuti ako konj povuče u panici. Uvijek ostanite u blizini zavezanog konja za kojeg niste sigurni kako će se ponašati. Nikada konja ne vežite za dizgine.

- Konj neka bude vezan toliko kratko da ne može prebaciti nogu preko povoca. Konji koji su u stajalištu moraju imati kuglu na kraju veza koja onemogućava zapetljavanje tako što stalno drži užu napetim.
- Uvijek skidajte ulare konjima u boksu i ispustu sa čvrstom ogradom. Nikada se ne zna za što bi konj mogao zakvačiti ularom i ozlijediti se.
- Ako dajete konjima poslastice iz ruke, dajte ih iz ispruženog dlana.
- Ne vežite konje na paši na dugo užu ili lanac kao koze, to može imati nepopravljive posljedice ako se zapetljaju. Ako trenutno nemate drugog izbora, upotrijebite najdeblje užu - za vezanje brodova, koje se ne može toliko savinuti da se omota konju oko noge. Naučite konja kako biti vezan.

## JAHANJE

- **UVIJEK** provjerite opremu prije jahanja, nakon što je dulje niste upotrebljavali - da su potege od kolana, stremensko remenje i drugi kožni dijelovi čitavi i njegovani pa neće pući pod opterećenjem. Provjeravajte da li su sedla u dobrom stanju - da nije pukla osnova sedla ili da kifle sedla nisu nejednako napunjene. Provjerite da li sedlo odgovara konju, ako je konj sklon dobivanju žuljeva od kolana upotrebljavajte navlaku za kolan, istegnite prednje noge prije pojahivanja.
- Kolan zatežite bar tri puta - nakon sedlanja blago, tek toliko da sedlo stoji. Prošećite konja koji krug na ruku, zategnite sada jače, pojašite sa povišenog mjesta (dobro je za konjska leđa, sedlo a naravno i za Vas), zategnite i tada, a također provjerite i nakon nekoliko krugova hoda, prije kasa. Konj će vam biti zahvalan na blagom postupku, a to je i standardna procedura u terapijskom jahanju.
- Kod uzdanja, ako ostavljate ular za vođenje konja ispod uzde za početnike ili sat TJ, otkvačite prvo povodac. Dizgine, ako ih jahač ne upotrebljava ili lonžirate konja, omotajte jedan oko drugog i učvrstite podgušnjim remenom.
- Ne pojahujte u štali, blizu ograde, kuće ili drveća.
- Održavajte razmak između dva konja od najmanje jedne konjske duljine, kod jahanja u redosljedu i kod obilaženja. Naučite to sve sudionike u satu - volontere i jahače.

- Naučite kako sigurno zategnuti kolan i podesiti duljinu stremena dok ste na konju.
- Ako morate ići po cesti, obucite odjeću jarkih boja i po mogućnosti vodite konja. Često vozači ne znaju da je konj živo biće i da trebaju imati razmak i voziti polako i tiho pokraj jahača pa ćete biti sigurniji ako vas vide kao pješaka na cesti. Ne dozvolite da neki neoprezni vozač zahvati Vas i konja retrovizorom (desilo se!), ili još nešto gore. Jarka odjeća je pomoć i kod jahanja po lovnim područjima, da Vašeg konja ne zamijene za krupnijeg jelena!
- Na terensko jahanje uvijek idite u društvu i prilagodite se mogućnostima najslabijeg jahača u grupi. Uvijek ponesite mobitel, raiser, povodac i ular bar na jednom konju. Upozorite jahača iza sebe na prepreku na putu ili promjenu tempa.
- Uvijek podesite duljinu i način jahanja trenutnoj kondiciji konja i jahača. Kod konja ćete tako izbjeći nažuljanja od sedla, upale mišića, nategnuća tetiva i druge ozljede, a kod jahača padove i nestanak motivacije zbog umora.

#### PAR SAVJETA ZA KONJE U TERAPIJSKOM JAHANJU

- Hranite samo sa sijenom, zob dajte samo ako konj radi i dosta kasa i galopa. Previše koncentrata može dovesti do prevelike živahnosti, no to ne znači da konj treba biti izgladnio, mršav i bez energije.
- Držanje konja u ispustu i pašnjaku omogućava im da budu smireni i poslušni za rad. Stalni ispust je jedini način održavanja starijih, ukočenijih konja što dulje u kondiciji i dovoljnoj gibljivosti za rad.
- Spriječite dosadu kod konja u terapijskom jahanju redovitim treningom pod vještim jahačem, odlascima na teren i manja natjecanja, povremenom promjenom okoline i učenjem novih vještina.

Jelena Krmpotić