

Jak ubrać się na jazdę konną, czyli mały poradnik dla początkujących (*i nie tylko*)

Zacznijmy od tego że, jazda konna jest sportem, więc na pewno obowiązuje strój sportowy, do którego należą:

- **TOCZEK** - nakrycie głowy jeźdźcy, chroniące głowę podczas ewentualnego upadku z konia. Obecnie toczone zastępowane są przez bezpieczniejsze **kaski jeździeckie**. Nasza stajnia bezpłatnie udostępnia takie kaski na czas trwania jazdy, których ilość i różnorodność rozmiarów na pewno pozwoli dopasować się do każdej głowy;



- **BRYCZESY** - elastyczne, długie spodnie bez szwów od wewnętrznej strony nogawki, z dodatkowo naszytymi łatkami (najczęściej ze skóry) w okolicy kolan. Spodnie te mają zapobiegać otarciom nóg podczas jazdy, które mogą być spowodowane przez puśliszka (paski, na których zwisają strzemiona), alternatywą mogą być getry, elastyczne leginsy lub nie za szerokie spodnie dresowe (ortalion i džinsy absolutnie się do tego nie nadają);

Szanowni Rodzice, na jazdę konną, nawet w największy upał, nie ubierajcie swoich pociech w krótkie spodenki, ani tym bardziej w spódniczki, gdyż otarcia nieokrytych nóg mogą być na prawdę bardzo bolesne! Moja rada: długie spodnie i buty można zabrać w reklamówce i przebrać się na miejscu.

- **BUTY DO JAZDY KONNEJ**- długie, sięgające poniżej kolan buty ze skóry lub alternatywnie z gumy, w zastosowaniu sprawdzają się również tzw. sztyblety, czyli krótkie zakrywające kostkę buty do jazdy konnej, również ze skóry lub gumy, do których ubiera się czapsy treningowe, które mają za zadanie chronić łydkę przed otarciami. Jednak osobom

początkującym w zupełności wystarczą pełne buty na płaskiej podeszwie, np. adidas, które zapewnią bezpieczeństwo i komfort podczas jazdy konnej i obsługi koni.

- **RĘKAWICZKI** – nie tylko zimą mają zastosowanie, przydają się również podczas jazdy latem. Zapobiegają obtarciom delikatnej skóry rąk i ułatwiają niewprawnej ręce utrzymać wodze (paski, którymi kierujemy koniem). Jeździeckie rękawiczki można już kupić od 10zł, a doraźną alternatywą mogą być zwykłe rękawiczki ogrodnicze tzw. wampirki lub zimowe bawełniane.

Podsumowując na jazdę konną należy ubrać się w strój nie krępujący ruchów, do którego należą toczek, długie spodnie oraz pełne buty na płaskiej podeszwie.

Mając jeszcze na uwadze, że koń to zwierzę nie zawsze najczystsze i sama stajnia nie jest pomieszczeniem sterylnie czystym, radzę zakładać ubrania, które można pobrudzić, ponadto rękawiczki sprawdzają się również podczas czyszczenia konia przed jazdą.

Dodatkowe uwagi do Pań (i nie tylko):

- długie włosy powinny być związane w taki sposób, aby można było założyć na głowę kask,
- na czas jazdy rezygnujemy z dużej biżuterii tj. długie kolczyki, wisiory, bransolety i pierścionki
(chyba że, chcemy pozbyć się ucha lub poważnie się okaleczyć)
- nie polecam używania bardzo mocno pachnących perfum przed przyjazdem do stajni z uwagi na wrażliwy zmysł powonienia u konia, co może skutkować jego niechęcią do współpracy.

ZAPRASZAM NA JAZDĘ I ŻYCZĘ UDANEJ ZABAWY!

