

Základní pravidla bezpečnosti v jezdeckém sportu

Úrazy v jezdeckém sportu jsou časté a nazřídka i těžké. Všichni o tom víme, ale, a to si musíme přiznat, většina z nás tuto skutečnost nebere vážně, dokud... dokud se něco nepříhoda v našem bezprostředním okolí. Realita je však neúprosná a u jezdců jsou velmi početné úrazy páteře...

Základem bezpečnosti v jezdeckém sportu je prošlechtěný, správně příježděný a dobře trénovaný kůň a disciplinovaný, dobře připravený a rozvážený jezdec.

Prošlechtěnost je výsledkem chovatelské práce a zaručuje dobré povahové vlastnosti koně a korektní stavbu těla, což vytváří předpoklady pro pohybovou zdatnost a výkonnost. Správný základní výcvik je zárukou ovladatelnosti koně a jeho jistoty ve všech chodech i při překonávání překážek. Účelný a systematický trénink je zárukou, že připravíme spolehlivého atleta, ochotného a schopného plnit naše požadavky. Disciplína je všeobecným předpokladem bezpečnosti v každém sportu. Dobrý výcvik a tělečná zdatnost jezdce jsou předpokladem ovládnutí koně a odolnosti při eventuálním pádu. Rozvaha a pohotovost dokáží značně redukovat míru vzniklého nebezpečí.

Výstroj koně

Všeobecně platí, že předpokladem bezpečnosti je řádná údržba sedlového materiálu, výstoje a výzbroje. Opotřebované, rezavé a obnošené součásti jsou nejen špatnou vizitkou, ale i zdrojem potenciálního nebezpečí. Ve vztahu k bezpečnosti platí víc než kde jinde úsloví, že nejsem tak bohatý, abych si mohl kupovat levné věci.

Uždění:

Uždění samotné obvykle nebývá zdrojem úrazů, ale často může být příčinou nepříjemných událostí, které mohou končit úrazem. U začátečníků lze často vidět při nasedání zkřížení otěží pod krkem koně při nasedání. Následky jsou spíše nepříjemné, než nebezpečné. Příliš dlouhé otěže se při rychlé jízdě mohou jezdcem omotat kolem nohy a při pádu hrozí fixace jezdce a kůň ho může povláčet. Pokročilí jezdci méně dbají na bezpečnost a používají i opotřebované uždění, které může být příčinou nepříjemných i nebezpečných příhod, jako je např. povolení zrezivělé přesky, zlomení anebo povolení lomeného udidla, nebo přetrhnutí otěží. Nebezpečí může být způsobeno i přímo, např. použitím nevhodného uždění anebo nevhodně přizpůsobeného uždění. Toto může být zdrojem bolesti pro koně (příliš krátké lícnice, úzké udidlo, těsné, nebo zkřížené podbradní řetízky uzdy, nevhodně volená páka) a tím se stává zdrojem jeho aktivních obranných reakcí, anebo se kůň vlivem nevhodně přizpůsobeného uždění může jezdcem vymknout z moci. (Příliš dlouhé lícnice - kůň udidlo vyplivne...). I neoborné používání pomocných otěží může být zdrojem nebezpečí. Příliš krátké vyvazovací otěže, anebo průvlečky mohou způsobovat vzpínání se, nebo dokonce pád dozadu. Jindy to může způsobit neklid koně při nasedání.

Sedláni:

Sedláni bývá častějším zdrojem úrazů a nejčastěji je má na svědomí podbřišní. Příliš volný, nedostatečně dotáhnutý může při nekorektním nasedání anebo náhlém odskočení koně způsobit přetočení sedla pod břicho koně a zapříčinit jeho panickou reakci. Když se to stane při nasedání, může takto splašený kůň ohrožovat bezpečnost spolujezdců apod. Během jízdy je to již příčina pádu jezdce. Podobná situace nastane při přetrhnutí

opotřebovaného podbřišníku, nebo nekvalitního podbřišníku. I opotřebovaná, nebo nekvalitní přezka může způsobit stejné překvapení. Příliš přitáhnutý nebo nevhodně tvarovaný podbřišník může, především u remont, vyvolat nepokoj při nasedání a vyhazování. Jiným zdrojem úrazů, někdy i velmi vážných, mohou být třmeny a třmenové řemeny. Jednou z nejnebezpečnějších situací je, když při pádu zůstane noha ve třmenu. Úrazu lze předejít tzv. bezpečnostními třmeny, anebo dobře fungujícím bezpečnostním zámkem. Třmen má být velký, široký a těžký, z takového noha lépe vyklouzne. Pozor je třeba dávat na opotřebované třmenové řemeny. K vážným úrazům dochází hlavně u začátečníků, kteří ještě nemají stabilní sed a příliš se opírají do třmenů. Zdrojem nebezpečí může být zadní zádržný řemen, anebo podocasník. Pokud na něj kůň není zvyklý, může začít vyhazovat, anebo se plašit. To stejné platí i o sedlových taškách, které musí být upevněny tak, aby koně nepleskaly do boků.

Kamaše a bandáže:

I nekvalitní bandážování může být zdrojem úrazů, když se během jízdy uvolní. Může se koni zamotat mezi nohy, anebo zachytit o překážku, anebo o křoví a způsobit pád. To stejné platí i pro kamaše.

Výstroj jezdce

Výstrojí jezdce je jezdecké oblečení. V první řadě má mít ochranný charakter a až potom estetický, i když ani tento nemůžeme podceňovat.

Přilba:

Přilba je vystužená sklolaminátem a nemá zakrývat v zadní části celé záhlaví, aby její okraj při pádu neporanil krční páteř. Pro dlouhovlasé je bezpečnější, když vlasy sepnou, anebo zasunou pod přilbu. Přilba musí být samozřejmě pevně připnutá.

Obuv:

Nejvhodnější obutím jsou jezdecké boty, které musí mít podpatek a nedělenou podrážku. Podpatek musí mít boty proto, aby se jezdcova noha při ztrátě rovnováhy nezasunula do třmenu a nedělená podrážka zase ulehčuje vyklouznutí nohy ze třmenu. Předpokladem je samozřejmě korektní držení nohou, kdy je špička výš než pata.

Kalhoty, sako, rukavice:

Kalhoty mají být pohodlné a z pevné látky, aby při pádu chránily před odřeninami. Měly by být přiléhavé. To stejné platí i pro sako. Rukavice umožňují lepší držení otěží anebo lonže. Když jezdec nemá rukavice, měl by mít alespoň ostríhané nehty, protože se mu za ně může zachytit hřívá a kromě nepříjemného vylámaní nehtů to může bránit rychlému přechycení otěží v případě potřeby.

Při westernovém ježdění se vyvarujeme různých ozdob, na kterých může jezdec zůstat zavěšený při případném pádu. Při jízdě přírodou mohou zachytávat okolní porost.

U turistiky umísťujeme všechny doplňky na sedlo. Jezdec na sobě nesmí mít pověšeny různé batohy, nože... Jezdec během jízdy nemá mít na sobě, případně v kapsách žádné ostré předměty, které by ho mohly při pádu poranit.

Stáje

Ústájení bývá v boxech, nebo na stáních. Z hlediska bezpečnosti platí pro oboje pravidlo dostatečného prostoru pro manipulaci. Před stáním i boxem má být chodba cca 2,5 m široká. Když jsou naproti sobě dvě řady boxů nebo stání, má být chodba široká 3

m. Stání pro jednoho koně má být nejméně 180 cm široké a 3 m dlouhé a mělo by se dát zezadu uzavřít závorou, nebo řetízkem. Box má mít plochu 8 - 15 čtverečních metrů. Stání jsou od sebe oddělena zábranami. Z bezpečnostních důvodů jsou z kulatiny, zavěšené na háčcích s jednoduchým odepínáním. Úvaziště má být pevné. Kůň má být připnutý jedním, nebo dvěma vazáky (z kůže, nebo řetízkovými) v úvazném kroužku a na konci zatíženými křevěnou koulí, která zabezpečí stálé napnutí vazáku. Všechny elektrické spotřebiče, vypínače, světla apod. musí být umístěny mimo dosah koně. Automatické napaječky musí mít centrální uzávěr vody a je potřeba je pouštět jenom v čase napájení, aby např. v noci nedošlo v důsledku poruchy k vyplavení stáje. Dveře do stáje mají být nejméně 3 m široké.

Jízdárna

Jízdárna může být otevřená, nebo uzavřená. Obě musí být z bezpečnostních důvodů ohrazené. Otevřený prostor totiž láká koně k nekontrolovatelnému běhu. Nejmenší rozměr kryté jízdárny je 15 x 30 m, otevřené cca 35 x 70 m. Otevřená jízdárna má být ohrazena ohradou z trubek o průměru 5 - 8 cm ve výšce 100 - 110 cm, aby kůň jezdcí nepřitlačil nohu o ohradu. Povrch jízdárny musí být přiměřený, tzn. nesmí být tvrdý a musí propouštět vodu. Rovný a pružný povrch jízdárny je samozřejmostí, která zvyšuje bezpečnost ježdění. Bezpečné umělé osvětlení je samozřejmé vybavení. Vchod do jízdárny musí být vždy volný!

Překážky a tratě

Terénní tratě v military, při distančních soutěžích anebo dostizích mohou být náročné, těžké, ale ne záluďné. Musí být dobře vyznačené, aby nedocházelo k chybám. Je potřeba dbát na povrch, který by neměl být s překvapivými změnami. Nebezpečná místa je třeba označit. Nebezpečné jsou přechody z pružného cvalového povrchu do terénu hlubokého, rozbahněného anebo naopak tvrdého a hladkého. Překážky a překážkový materiál by neměl mít ostré a tvrdé části, na kterých by se mohl jezdec, nebo kůň zranit. Horní část překážky má být opticky orámovaná. Červenou a modrou barvu koně dobře nevidí, a tedy ani nerespektují. Hlavně při kombinacích je třeba dbát na horní a spodní ohraničení překážky bílou, žlutou anebo zelenou barvou. Vodní příkopy nemají mít plechové anebo plastické dno.

Požadavky na jezdce

Psychické vlastnosti:

I z hlediska bezpečnosti je nejdůležitější vlastností láska ke koním a jezdeckému sportu. Hluboké psychické pochopení pro reakce koně ulehčují a zkracují jezdecký výcvik. Stav důvěry mezi jezdce a koněm zvyšuje snahu koně poslouchat a hlavně zvyšuje jeho spolehlivost v krizových situacích. Další důležitou psychickou schopností jezdce je jeho inteligence. Jenom inteligentní jezdec bude mít přehled, bude schopen předvídat každou situaci. Kromě toho musí mít jezdec dostatek informací, vědomostí, znalostí, aby se nemusel učit na vlastních chybách. Jezdecký takt je další podmínkou bezpečnosti. Samotný jezdecký výcvik na mistrovství nestačí, i když je jeho předpokladem. Jezdec se musí umět "zaposlouchat do svého koně" a umět s ním komunikovat. Mechanické udílení pomůcek nestačí. Snaha vynutit si poslušnost násilím je častou cestou k úrazu. Jen ten, kdo ze svého neúspěchu umí vytěžit poučení a najít cestu k odstranění chyb, má správný jezdecký takt.

Fyzická připravenost:

Voltižní příprava je v rámci jezdeckého výcviku nezastupitelnou na získání nezávislé ruky a sedu. Z hlediska úrazové prevence při pádech je důležité naskakování a seskakování z cválajícího koně. Tato cvičení vypěstují v jezdci smysl pro orientaci v

prostoru. Rozcvičky přímo zvyšují odolnost jezdce při pádu. Doplňkové sporty jsou dalším předpokladem zvyšování fyzické zdatnosti, kondice a vytrvalosti.

Disciplína:

Nestačí pravidla bezpečnosti a správného zacházení s koňmi ovládat, ale je potřeba je i dodržovat.

Organizace práce:

Trenér je plně zodpovědný za dodržování pořádku a disciplíny během výcviku. Jezdec, který není schopen podrobit se trenérovi, nemá na jízdárně co dělat. Dodržování pořádku, uklízení věcí na své místo, šetrné zacházení s postroji, jejich údržba, jsou samozřejmými požadavky. Trenér při jízdárenském výcviku nesmí sedět na koni, protože by ztratil přehled o dění na jízdárně a v případě potřeby by nemohl operativně zasáhnout. Když chce něco předvést nebo ukázat, ostatní jezdci zůstanou stát po obvodu jízdárny a tehdy může trenér nasednout. Když chce trenér na jezdci něco opravit anebo vytknout, nekřičí na něj, ale zavolá ho do středu a tam ho opraví, upozorní na chybu, poradí apod. Přizpůsobování požadavků najsabšímu na ploše je též užitečná zásada. Když jsou rozdíly mezi jezdci veliké, doporučuje se rozdělit jezdce na dvě skupiny. Trenér určí pomocného cvičitele. Nepustí na trénink osoby, které jsou kondičně anebo zdravotně handicapované a nedopustí, aby byl na jízdárně někdo pod vlivem alkoholu.

Zásady při ošetřování, předvádění a sedlání koně

Ošetřování a předvádění koně:

Při vcházení do stání koně anebo do boxu koně oslovíme jménem a velíme mu "ustup", aby zpozorněl. Když leží, nepřistupujeme k němu, dokud nevstane. Po navázání kontaktu můžeme směle přistoupit k hlavě koně. Když je v boxu, dáme mu ohlávku a uvážeme ho. V boxu nikdy nepracujeme u volného koně. Koně oslovujeme proto, že může ve stoje dřímat a při náhlém probuzení může reflexně zaútočit. Kůň může zaútočit předními nohama, zadními nohama a zuby. Málokterý kůň je od přírody útočný. Je potřeba také rozlišovat mezi symbolickým útokem, kterým kůň naznačuje, že se mu něco nelíbí, "upozorněním", t.j. lehkým kopnutím a skutečným útokem, který je velmi nebezpečný. Před takovýmhle útokem obvykle kůň varuje mimikou, případně "zakvičením". Takového koně je třeba označit zřetelným nápisem, aby se předešlo zbytečným úrazům. Kousajícího koně lze ošetřit jen když má náhubek.

Ke koni se postavíme tak, abychom mu případný útok stížili. Čím blíže ke koni stojíme, tím jsme bezpečnější. Když stojíme před koněm, například při předvádění, nedíváme se mu do očí. Platí to hlavně u hřebců, kteří to mohou chápat jako výzvu k boji. I u známého a klidného koně dbáme na dodržování těchto zásad, protože i jeho neúmyslný pohyb může způsobit zranění.

Při čištění, ošetřování, vedení a předvádění koně dáváme pozor, aby kůň nešlápl jezdcí na nohu. Podkovaný kůň, nevhodné obutí a betonový podklad mohou znamenat nemocnici. Když kůň někomu šlápně na nohu, tento se nesmí od něho odtahovat pryč, ale naopak, navalit se na koně s tím, že se o něj opře a tak si uvolní nohu. Při předvádění musí mít kůň vždy alespoň uzdečku. Nesmí se vodit na ohlávce. Dbáme na přiměřenou délku otežlí anebo vodítka. Příliš dlouhé umožňují koni buď zůstat pozadu, anebo předbíhat. Vodič si nikdy nesmí namotávat otežle na ruku. Splašeného koně totiž člověk nemusí udržet a ten ho potom může za takto připoutanou ruku povlácit.

Sedlání koně:

Každý jezdec by si měl koně před jízdou sedlat sám, aby měl možnost zkontrolovat jeho zdravotní stav, podkování a stav výstroje. Koně nejprve sedláme a potom uzdíme. U mladých koní dáváme pozor při dotahování podbřišníku, aby nás nekousnul. Mladí koně totiž často protestují proti této, pro ně nepříjemné činnosti tím, že se oženou po zdroji nepříjemných pocitů. Při uzdění snímáme koni z hlavy ohlávku. U živějších koní ji upneme kolem krku. Po nauždění mu ji z krku sejmem. Na koně nikdy nenasedáme ve stáji. Je to jednak neslušné a jednak nebezpečné. Při tréninku ve skupině čekáme na pokyn trenéra, který určí i pořadí vyváděných koní. Při vedení koně na jízdárnu zkontrolujeme a případně dotáhneme podbřišník. U začátečníků to kontroluje trenér. Nasedá se jenom na povel trenéra. Při sesedání nesmíme jednou nohou stoupnout na zem dokud je druhá noha ještě ve třmenu. Koně ze stáje zásadně nevypouštíme, ale vyvádíme a to stejné platí i při návratu z jízdy.

Zásady chování na jízdárně

Po příchodu na jízdárnu ihned zatočíme doprava. Když se koně vedou na ruce, po příchodu posledního koně na jízdárnu se všichni zastaví, udělají obrat doleva a vykročí směrem do středu jízdárny a nasednou asi 6 m od dlouhé stěny. Jezdci na levé ruce jezdí těsně u stěny, jezdci na pravé ruce 3 m od stěny. Před setkáváním se tato vzdálenost zvětšuje. Je to tradice setkávání se levých rukou. Když jezdí na jízdárně společně jednotlivci i skupina, tak má skupina vždy přednost a jezdí u stěny. Jednotlivě jezdící jezdci musí svůj pohyb přizpůsobit skupině. Když je na jízdárně víc jednotlivě jezdících jezdců, tak ten, co jezdí na velkém kruhu, má nechat stěny volné. Když jezdí jezdci nestejným chodem, tak ti, co jezdí krokem, musí jít nejméně 3 m od stěny, přičemž nesmí jít dva vedle sebe. U stěny se nesmí zastavovat. Zastavit lze jen ve středu jízdárny. Před odbočením musí být jezdec alespoň 6 m vzdálený od jezdce za sebou. Když má jezdec koně, který se plaší, vyhazuje, či kope, musí na to upozornit ostatní jezdce.

Jízda v terénu

Při vyjíždkách, anebo jiném terénním ježdění by měli jet nejméně tři jezdci. Kdyby se jednomu něco stalo, jeden zůstane u raněného a druhý jde pro pomoc. Neznamená to ovšem, že individuální terénní trénink není možný. Jezdec v takovém případě musí dodržet známou trasu, aby se v případě nehody lehce zkontrolovala trasa a bylo možno poskytnout včasnou pomoc.

Bezpečnost při individuálním ježdění v terénu:

Jezdec musí být neustále ve střehu a pečlivě pozorovat okolí. Koně máme neustále na pomůckách, musíme kalkulovat se odlišnostmi zrakového smyslu koně a vědět, že kůň se může polekat předmětu, který je mimo zorné pole jezdce. Když se kůň nějakého předmětu leká, otočíme mu od něho hlavu a zaměstnámě ho holeněmi a otěžemi.

V neznámém terénu se nemají skákat ani zdánlivě jednoduché překážky, dokud jezdec nemá jistotu kvalitního doskoku.

Při vyhazování působíme otěžemi a zněmožňujeme koni snižovat hlavu a v záklonu vyhození vysedíme. Při vzpínání se předkloníme, hlavu dáme stranou, koně oběma rukama obejmeme kolem krku a holeněmi ho energicky pobízíme dopředu. Tlačení dopředu platí i při vyhazování. Většinu nedorozumění mezi jezdcem a koněm vyřešíme tím, že od koně energicky vyžadujeme pohyb vpřed.

Když je třeba koně v terénu uvázat, nikdy se to nesmí dělat za otěže.

Bezpečnost při ježdění skupiny v terénu:

Při sestavování skupiny respektujeme individuální zvláštnosti koní a jezdeckou úroveň jezdců. Obvykle dáváme do čela hřebce, za ně valachy a nakonec klisny. Skupinu má vést zkušený jezdec na příježděném koni. Podobná dvojice má skupinu uzavírat.

Při ježdění vedle sebe je riziko pokopání menší při ježdění "třmen na třmenu", což si však mohou dovolit jen zkušení jezdci na příježděných koních. Když jsou vedle sebe kopaví koně, postavím pravého koně k levé ruce a levého k pravé. Při rychlejší jízdě se má skupina roztáhnout, aby se předešlo případnému hromadnému pádu. Vedoucí řídí skupinu jezdců domluvenými pokyny, protože hlasové povely obvykle není slyšet.

Když kůň ztratí jezdce, skupina zůstane stát. Kůň většinou zůstane u skupiny koní a dá se chytit. Když se setkávají dvě skupiny koní, platí pravidlo setkávání pravých ruk.

Na silničních komunikacích se nemá jezdit s plachými koňmi. Zásadně se chodí krokem. Klusat a cválat se nesmí ani na krajnici.