

Stajnia u
ZBY SZKA

PRZED PIERWSZĄ JAZDĄ

przydatne informacje



STRÓJ DO JAZDY KONNEJ

Kask do jazdy konnej:

- podczas zajęć **obowiązuje** używanie specjalnego **kasku do jazdy konnej**
- dla osób początkujących **kaski wypożyczamy w stajni**
- **nie zezwalamy** na używanie:
 - **kasków rowerowych**
 - innych kasków,
nieposiadających atestów
dopuszczenia do jazdy konnej



STRÓJ DO JAZDY KONNEJ

“Góra”:

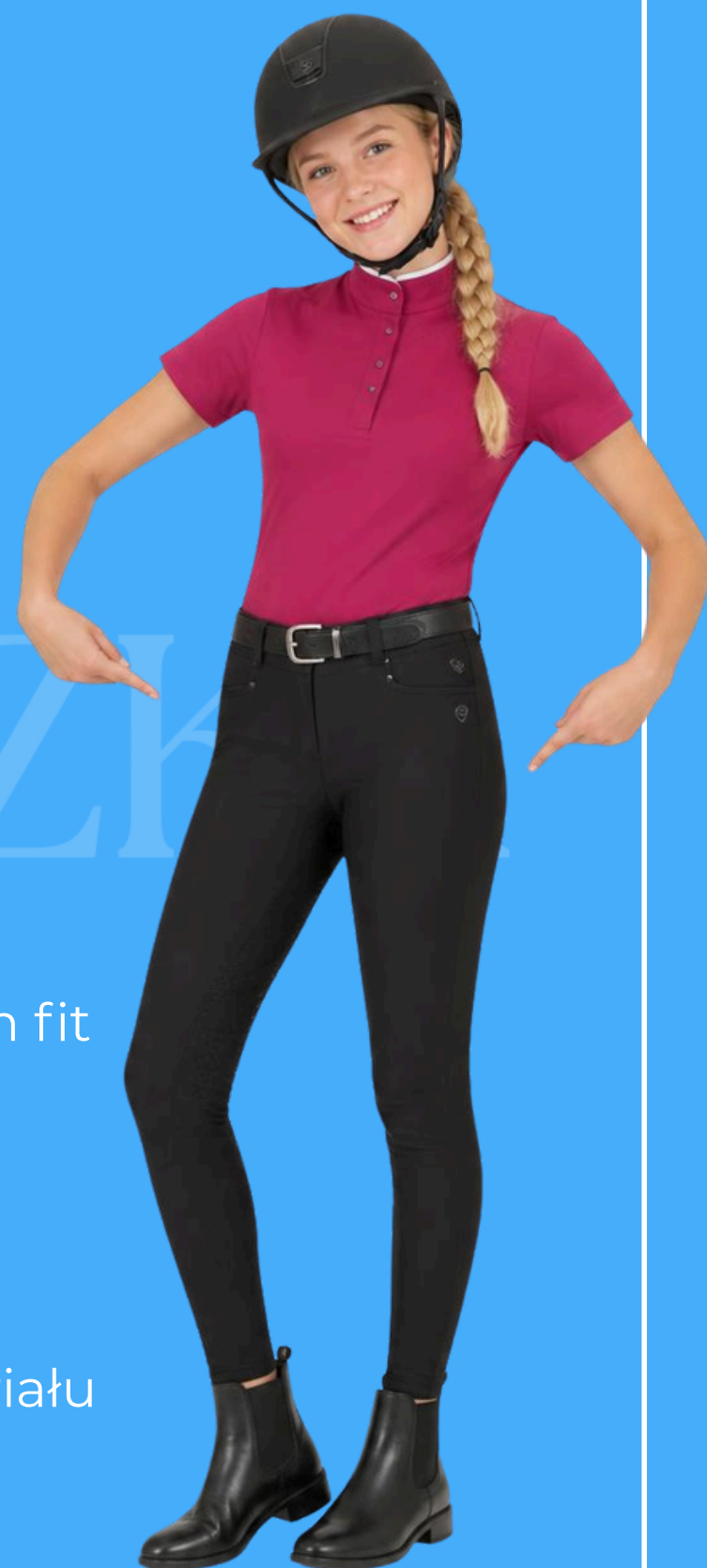
- ubranie **nie powinno krępować ruchów**, dlatego np. zamiast grubej puchatej kurtki zachęcamy do wybrania cieńszej kurtki lub bluzy w połączeniu z bezrękawnikiem /kamizelką na wierzch
- ubieramy się **adekwatnie do pogody**:
 - ciepło - krótki rękaw
 - zimno - długi rękaw lub kurtka
 - kropi - kurtka przeciwdeszczowa
- długość **do bioder**
- **unikamy**: długich płaszczy, kurtek sięgających poniżej pośladków, tunik, bardzo grubych ciasnych kurtek, ale również strojów zbyt krótkich, odsłaniających “nerki”.



STRÓJ DO JAZDY KONNEJ

Spodnie:

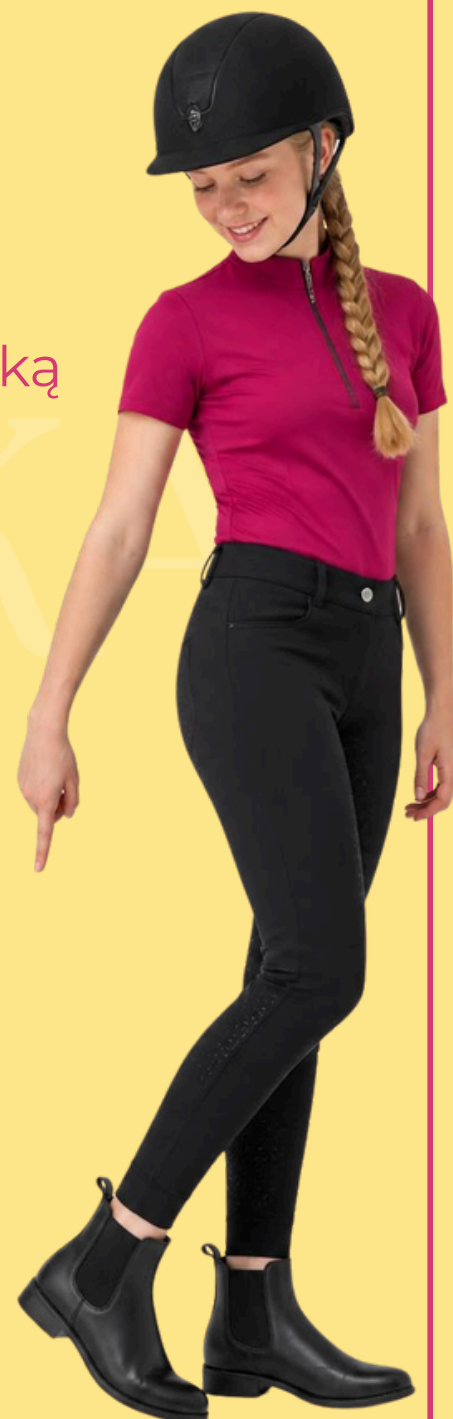
- **z długimi nogawkami**, aby zapobiegać otarciom
- **nie krępujące ruchów**, żeby można było swobodnie wykonywać ćwiczenia
- **z nie śliskiego materiału**, aby pewnie i stabilnie siedzieć w siodle
 - typu legginsy
 - przylegające spodnie dresowe
 - w ostateczności elastyczne jeansy slim fit
- **unikamy:**
 - krótkich spodenek
 - sukienek i spódnic
 - spodni ze śliskiego i sztywnego materiału



STRÓJ DO JAZDY KONNEJ

Buty:

- **zabudowane** - zakryte palce i pięta, najlepiej **powyżej kostki**
- **podeszwa** - możliwie **gładką i cienką** podeszwą (chcemy uniknąć niebezpieczeństwa zablokowania nogi w strzemieniu)
 - trampki, buty sportowe z małym językiem i cienką podeszwą
 - sztyblety
 - ewentualnie kalosze
- **stanowczo unikamy:**
 - sandałów i kłapek (nie dopuszczamy do jazdy i konia)
 - butów na koturnie i obcasie
 - butów na grubej podeszwie typu "traktor"
 - obszernych butów z grubymi językami i "napompowaną" podeszwą
 - glanów



STRÓJ DO JAZDY KONNEJ

Włosy:

- **najlepszą fryzurą** w przypadku długich włosów jest:
 - płaski warkocz
 - kucyk upięty nisko nad karkiem
- dzięki temu **włosy nie będą przeszkadzały** w założeniu kasku do jazdy konnej
- **unikamy:**
 - koczków
 - wysoko upiętych kucyków
 - dużej ilości spinek (zwłaszcza ozdobnych, odstających)



STRÓJ DO JAZDY KONNEJ

Biżuteria:

- ze względów bezpieczeństwa **zalecane jest zdjęcie biżuterii** typu:
 - pierścionki
 - zwisające kolczyki
 - zegarki
 - bransoletki
- są to elementy, które mogą łatwo się **zaczepić** i w efekcie doprowadzić do **poważnych uszkodzeń ciała**

