



Ihre Sicherheit

im Reitsport



Reiter verletzen sich nicht unbedingt öfter als andere Sportler, aber wenn, dann meistens schwerer. Abgänge bei Höhen von 60-80 cm können bereits Belastungen bis zu dem 10-fachen des Körpergewichts für Muskeln, Sehnen, Bänder und Skelett bedeuten. Reiter riskieren Ihr Leben, schränken Spaß und Leistung ein, wenn sie nicht lernen diese Energie im Falle eines Sturzes mit Rolltechniken umzulenken.

Ein Falltraining gehört nicht nur an den Anfang jeder Reitausbildung, es sollte auch immer wieder wiederholt werden. Ein gut aufgebautes, fundiertes Falltraining fördert die Sicherheit und Balance im Sattel, trainiert Beweglichkeit für einen geschmeidigen Sitz und die Konditionierung des eigenen Schutzverhaltens. Dadurch werden die Folgen eines Sturzes und das Verletzungsrisiko deutlich minimiert.

Ein Falltraining ist nur einer der wichtigen Punkte für Ihre Sicherheit

- ✦ fundierte Ausbildung von Mensch und Pferd hilft Unfälle zu verhüten
 - > Umfassende Kenntnisse über Verhalten und Bedürfnisse des Pferdes
 - > Gelassenheitstraining für das Fluchttier Pferd
 - > Sitzkontrolle und Sitzschulung für den Reiter
 - > ständige Weiterbildung des Reiters, um sein Pferd zu verstehen und sich seinem Pferd sicher verständlich zu machen
- ✦ Sturzprävention: vor dem Reiten aufwärmen
 - > ohne Lösungsphase könnte sich das Pferd nicht optimal bewegen und das Verletzungsrisiko wäre zu groß. Für den Reiter sollte das genauso gelten! Reiter können mit einem Aufwärmprogramm mögliche Verletzungen reduzieren, Unfälle vermeiden, sogar ausschließen
- ✦ Ausrüstungskontrolle bietet Sicherheit und mildert mögliche Unfallfolgen
 - > Sattel, Zäumung dürfen dem Pferd keine Unannehmlichkeiten, Schmerzen verursachen
 - > Reithelm sollte nicht älter als 5 Jahre sein, nach Aufprall bei Sturz ist dieser zu ersetzen
 - > sicheres Schuhwerk und Sturzweste bieten zusätzliche Sicherheit
- ✦ Vorsorge für den Ernstfall
 - > Kursbesuch: Vorbeugende Maßnahmen und erster Hilfe für Reiter
 - > Die Bedrohung finanzieller Probleme abstellen durch eine Unfallversicherung