

**Created by PDF Combine Unregistered Version**

**If you want to remove the watermark, Please register**

**Created by PDF Combine Unregistered Version**

**If you want to remove the watermark, Please register**

Принято  
Решением педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2016г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКУ КБР «СДЮСШ  
по современному пятиборью  
и конному спорту»

Х.З.Жиляев

## ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности учащихся при занятиях верховой ездой

Конный спорт принадлежит к экстремальным видам спорта, правила безопасности которых, необходимо выполнять беспрекословно:

1. Все указания и замечания тренера-преподавателя должны выполняться беспрекословно и незамедлительно.
2. Подходя к лошади, необходимо подавать голос. Нельзя подходить молча и сзади, т.к. лошадь может испугаться и причинить вред и себе и находящемуся рядом человеку.
3. С лошадью надо обращаться спокойно, уверенно, требовательно, но без грубости.
4. Выводя или заводя лошадь в денник, убедитесь, что дверь достаточно широко открыта. Застряв в дверях, испугавшись, лошадь может поранить и себя и вас.
5. Двигаясь вместе с лошадью необходимо держаться впереди нее, держа за повод.
6. Необходимо соблюдать дистанцию между лошадьми, чтобы если лошадь лягнет, то не смогла достать сзади идущих.
7. Нельзя выпускать лошадь из поля зрения, испугавшись, она может пораниться сама и поранить всадника.

8. Запрещено находиться в конюшне верхом, выезжать и въезжать в конюшню верхом.

9. Находясь на лошади, вы должны быть предельно внимательны, потому что лошадь может неожиданно испугаться или споткнуться. Поэтому, чтобы избежать падения колени всегда должны быть прижаты к седлу.

10. Находясь верхом, нельзя бояться лошади, вы должны быть уверены в себе, иначе лошадь это почувствует и либо начнет нервничать, либо может этим воспользоваться.

11. В некоторых ситуациях надо думать не о том, что придется падать, а о том, как удержаться в седле и совладать с лошадью.

12. Если вы упали, то сразу не вставайте, дайте лошади удалиться, так вас лошадь не лягнет задними ногами.

13. Нельзя наматывать повод на руки, шею и т.д. выезжая верхом или ведя лошадь в поводу.

14. Слезая с лошади, необходимо вначале выбрать обе ноги из стремян.

15. Повод должен оставаться в руках, его нельзя бросать. Ведя лошадь в поводу, повод не должен волочиться по земле.

16. Без указаний тренера нельзя обгонять идущих впереди лошадей, это может привести к ускорению движения – скачкам.

**17. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ВСЕХ. В СЛУЧАЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО НЕСОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВПРАВЕ ПРЕРВАТЬ ЗАНЯТИЕ И УДАЛИТЬ ВАС С УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.**

## **Экипировка всадника:**

**1.** Одежда для верховой езды не должна стеснять движений, но и не должна быть слишком свободной (может зацепиться; мешает тренеру оценивать посадку). Пряжки, украшения, длинные завязки на одежде не рекомендуются.

**2.** Обувь должна быть удобной, на небольшом каблуке и должна свободно входить в стремя (специальные ботинки для ВЕ с крагами или сапоги). Не разрешается ездить на лошади в обуви с молнией (за исключением специальной обуви для ВЕ), с пряжками, высокими каблуками, совсем без каблуков, с очень толстой или рифленой подошвой: нога может застрять в стремях.

**3.** Головной убор. Взрослым рекомендуется ездить в специальном головном уборе для верховой езды – каске (шлеме, жокейке). Для занятий по преодолению препятствий каска обязательна.

**4.** Дети обязательно должны носить каску и специальный защитный жилет.