



**Informatieboekje  
voor ruiters van  
Manege Onder de Linde**



## **Welkom**

Met dit informatieboekje willen we iedereen, bestaande én nieuwe ruiters, wegwijs maken bij onze manege. Je vindt in dit boekje o.a. informatie over de manege, de huisregels en de omgang met paarden. Mocht iets niet helemaal duidelijk zijn of zijn er nog vragen, schroom dan niet dit met je instructeur of de bedrijfsleider te bespreken.

We hopen dat je je snel thuis voelt op onze manege en wensen je veel plezier toe bij het paardrijden!

## **Contactgegevens en medewerkers**

### ***Manege Onder de Linde***

Helomareed 4

9244 GH Beetsterzwaag

T: 0512-389297 M: 06-49183961

E: [info@manegeonderdelinde.nl](mailto:info@manegeonderdelinde.nl)

W: [www.manegeonderdelinde.nl](http://www.manegeonderdelinde.nl)

### ***Medewerkers***

Trea Arkema, bedrijfsleider

Sietze van der Meer, stalmeester

Danielle Ditters, IPG instructrice

Evelien Duin, IPG instructrice

Jannie Russchen, IPG instructrice

Joke Reilink, IPG instructrice

ZZP Bettie Boterkoek, ass. IPG instructrice

Op de website stellen we ons voor; [www.manegeonderdelinde.nl/de-manege/ons-team/](http://www.manegeonderdelinde.nl/de-manege/ons-team/)

### ***Vrijwilligers***

Naast de vaste medewerkers werken bij Manege Onder de Linde ruim 75 enthousiaste en deskundige vrijwilligers. Niet alleen bij de lesbegeleiding, maar ook voor de weekenddienst, het onderhoud van gebouw en terrein en de administratie is er inzet van vrijwilligers. Junior-vrijwilligers helpen mee in de stallen en bij de naschoolse lessen. Al deze vrijwilligers zijn het kapitaal van onze organisatie en bepalen het gezicht van onze manege. Wij vinden het daarom belangrijk hen goed toe te rusten door bij voorbeeld jaarlijks deskundigheidsbevordering aan te bieden.

### ***Doelstelling***

Bij Manege Onder de Linde willen we een veilige, professionele omgeving creëren waar iedereen die van paarden en paardrijden houdt op zijn of haar plek is. Onze doelstelling is om de paardensport toegankelijk te maken voor ruiters met een beperking en de integratie tussen invalide en valide ruiters te bevorderen.

### ***Organisatie en beleid***

Manege Onder de Linde is een stichting zonder winstoogmerk en heeft een Stichtingsbestuur.

Er werken 6 mensen in vaste dienst waaronder een bedrijfsleider, stalmeester, 4 instructeurs paardrijden gehandicapten (IPG) en ruim 75 vrijwilligers. We bieden dagbestedingsplekken voor mensen met een beperking en stage plekken voor verschillende opleidingen. We zijn aangesloten bij de Federatie Paardrijden Gehandicapten (FPG) en een zijn erkend leerbedrijf voor Calibris en SBB.

### ***Doelgroepen***

Wekelijks worden er therapeutische en recreatieve paardrijlessen gegeven aan ruiters met en zonder beperking. Een groot deel van onze ruiters rijdt via instellingen als Revalidatie Friesland, School Lyndensteyn en zorgorganisatie Talant.

### **Activiteitenmiddag**

Drie keer per maand is er op zaterdag een activiteitenmiddag voor kinderen en jongeren met een beperking. Het is mogelijk om deze activiteit (deels) uit het PGB budget vergoed te krijgen.

### **Dagbesteding**

Manege Onder de Linde biedt een aantal dagbestedingsplekken voor mensen met een beperking. Paardenliefhebbers kunnen op een rustige manier en in eigen tempo werken aan de gestelde persoonlijke doelen waarbij plezier en ontspanning van groot belang zijn.

### **Privacy en Veiligheid**

Bij Manege Onder de Linde vinden we het belangrijk om zorgvuldig om te gaan met de privacy van ruiters en dagbesteders. Wij houden ons aan de wet- en regelgeving waaronder de AVG (Algemene Verordening Gegevens-bescherming). In ons Privacy Statement staat hoe wij omgaan met persoonsgegevens. Dit Privacy Statement vind je op onze website. Conform de Arboret wordt bij Manege Onder de Linde beleid gevoerd gericht op preventie van ongewenst gedrag. Zowel de vaste medewerkers als de vrijwilligers worden gevraagd onze gedragscode te ondertekenen. Daarnaast is voor al onze medewerkers en vrijwilligers een Verklaring Omtrent het Gedrag aangevraagd. Van medewerkers, stagiaires, ruiters en bezoekers wordt verwacht dat zij zich houden aan de veiligheidseisen en de instructies van het personeel. De personeelsleden zijn BHV gecertificeerd. Manege Onder de Linde is in bezit van het Veiligheidscertificaat van Stichting Veilige Paardrijfsport (SVP).

### **Klachtenregeling**

Bij Manege Onder de Linde vinden wij het belangrijk dat je tevreden bent over onze manege en haar medewerkers. Toch kan het gebeuren dat er naar jouw mening in een bepaalde situatie onjuist is gehandeld of dat er sprake is van een onveilige situatie of ongewenst gedrag. In deze voorkomende gevallen verzoeken wij je om hiervan een melding te maken en/of een klacht in te dienen. Wij kunnen hiervan leren en daardoor onze kwaliteit van dienstverlening verbeteren en de veiligheid beter waarborgen. Op onze website vind je meer informatie over onze klachtenregeling.

## **Paardrijlessen**

### **Lessen**

- Dagelijks zijn er lessen voor ruiters met en zonder beperking.
- De groepen worden samengesteld naar leeftijd, rijervaring en niveau van de ruiter.
- De groepen zijn niet groter dan 6 ruiters.
- De minimumleeftijd voor valide ruiters is 8 jaar.

### **Mogelijkheden**

1. Paardrijden voor kinderen en volwassenen met een beperking\*
2. Paardrijden voor valide kinderen en volwassenen
3. Overige activiteiten zoals ponyochtenden of buitenritten in de zomervakantie

*\* Tijdens de rijlessen kijken wij naar de mogelijkheden van iedere ruiter individueel, in plaats van naar aanwezige beperkingen. De meerwaarde die het paardrijden hierdoor voor de ruiter heeft wordt zo optimaal benut. Het paard vormt een motivatie tot activiteit. Paardrijden verbetert onder andere de (romp)balans en het evenwicht, kan spasticiteit verminderen en biedt een leuke en prettige vorm van ontspanning. Daarnaast geeft paardrijden een gevoel van vrijheid. Wij maken gebruik van speciale aanpassingen waardoor het voor mensen met een beperking mogelijk is paard te rijden.*

### **Maximum gewicht ruiters**

In verband met het welzijn van de paarden is de gewichtslimiet 90 kg. Zwaardere ruiters vormen een te grote belasting voor onze paarden. (Hierdoor kunnen de paarden blessures krijgen).

### **Afmelden:**

- **Bij afwezigheid dient de ruiter voor aanvang van de rijles per email of telefoon afgemeld te worden.**
- Per kwartaal heeft iedere ruiter recht op 1 inhaal-les. Dit geldt alleen als de afwezigheid minimaal 24 uur vóór de rijles is doorgegeven. Voor het plannen van een inhaal les vragen wij een mail te sturen naar de manege. De instructeur neemt dan contact op.

### **Betaling lesgeld**

Wij hanteren voor onze paardrijlessen een vast bedrag per kwartaal. Dit bedrag is gebaseerd op 40 lessen per jaar. Iedere ruiter heeft recht op 1 uur paardrijden op een vast tijdstip in de week. Niet gereden lessen in vakanties en/of door afzegging van onze kant, zijn verrekend in de kwartaalkaarten.

Het lesgeld wordt per kwartaal betaald. Het verschuldigde bedrag wordt halverwege het kwartaal middels automatische incasso afgeschreven van je rekening.

Wil je een factuur ontvangen? Dan betaal je hiervoor € 5,00 administratie kosten. Je ontvangt een factuur aan het begin van het kwartaal.

Ons bankrekeningnummer is NL54 RABO 0389 0688 96.

### **Lesgeldtarieven**

#### **Per incasso:**

Ruiters met een beperking	€ 142,50
Ruiters valide; > Jeugd tot 18 jaar	€ 147,50
> Volwassen	€ 155,00

#### **Met factuur:**

Ruiters met een beperking	€ 147,50
Ruiters valide; > Jeugd tot 18 jaar	€ 152,50
> Volwassen	€ 160,00

### **Opzegging**

Wanneer je wilt stoppen met de rijlessen moet je schriftelijk, per brief of per mail, minimaal vier weken voor aanvang van het nieuwe kwartaal opzeggen.

### **Vakanties en vrije dagen**

De manege is gesloten op alle zon- en feestdagen. Actuele informatie over de vakantieperiodes en vrije dagen is te vinden op onze website.

### **Schoolvakanties**

In de zomervakantie zijn er geen paardrijlessen. Onze pony's en paarden mogen dan genieten van een welverdiende rustperiode. In de eerste week is de manege gesloten, dan vinden de jaarlijkse schoonmaak en onderhoudswerkzaamheden plaats. In de overige weken van de zomervakantie wordt een aantal activiteiten georganiseerd zoals bij voorbeeld ponyochtenden of buitenritten voor beginners. In de periode tussen Kerst en Oud & Nieuw zijn er geen paardrijlessen.

Voor ruiters die "begeleide lessen" volgen, (lessen met één of meerdere vrijwillige begeleiders) zijn er geen lessen in schoolvakanties. Op de website bij openingstijden staan de actuele sluitingsdagen voor begeleide lessen.

## **Kledingvoorschriften**

Veiligheid staat voorop bij Manege Onder de Linde. Daarom is het belangrijk dat je als ruiter bij het paardrijden de juiste kleding draagt. Hieronder vind je de kledingvoorschriften die voor onze ruiters gelden:

### ***Veiligheidschap***

- Ruiters moeten een goedpassende veiligheidschap dragen met de kinband gesloten. De cap moet voldoen aan de VG1 01.040 norm.
- Beginnende ruiters kunnen de eerste 4 tot 6 weken een cap van ons lenen.
- Ruiters van School Lydensteyn en Revalidatie Friesland zijn niet verplicht om een eigen cap aan te schaffen. Voor deze ruiters zijn op de manege caps beschikbaar.



### ***Paardrijbroek of lange loszittende trainingsbroek***

- Korte broeken zijn niet toegestaan.
- Spijkerbroeken kunnen schuurplekken bij de ruiter veroorzaken.
- Bij koud weer is het raadzaam je warm te kleden. In onze rijbaan kan het koud zijn!

### ***Geen losse kledingstukken, sieraden of mobiele telefoons bij de les***

- Losse of geluid makende kledingstukken, zoals ritselende / knisperende en/of wapperende jassen of sieraden kunnen de paarden laten schrikken. Dit kan gevaarlijke situaties voor ruiter en paard opleveren.
- Tijdens de les mogen geen mobiele telefoons worden meegenomen. Van het geluid van een mobiele telefoon kan een paard schrikken, waardoor gevaarlijke situaties voor ruiter en paard kunnen ontstaan.

### ***Laarzen/schoenen***

- Ruiters moeten paardrijlaarzen of stevige schoenen met weinig profiel en een kleine hak gecombineerd met chaps dragen.



### ***Bodyprotector***

- Het dragen van een bodyprotector wordt aanbevolen.

## **Kantine en keuken**

Ruiters en bezoekers mogen gebruik maken van onze kantine. Vanuit de kantine heb je namelijk een goed zicht op de rijbaan en kun je de lessen goed volgen. Wij verwachten wel dat iedereen de kantine na gebruik weer netjes achterlaat.

We hebben geen kantinemedewerker in dienst. Wel kunnen de ruiters en bezoekers koffie, thee of limonade krijgen in de kantine. Hiervoor vragen wij € 0,50 per kopje (*Vrijwilligers, stagiaires en deelnemers dagbesteding hoeven niet voor de koffie en thee te betalen*)

In de kantine, boven het koffiezetapparaat, staat een bakje waarin het geld voor de koffie, thee of limonade kan worden gedaan.

Wil je ons helpen door zelf de gebruikte kopjes op het aanrecht of in de afwasmachine te zetten en de keuken en tafeltjes netjes achter te laten. Dankjewel !!



## **Regels paardrijden**

Net zoals er op de weg bepaalde verkeersregels gelden, is het ook belangrijk dat je je als ruiter tijdens het paardrijden aan bepaalde regels houdt. Dit gaat om zaken zoals wie heeft er voorrang tijdens het paardrijden, waar in de rijbaan stijgt je op en af?

Wij hebben daarom een aantal regels opgesteld waar iedereen zich aan moet houden tijdens het paardrijden bij ons op de manege, zoals o.a. :

- Rij met plezier en met respect voor andere ruiters en de paarden.
- De ruiter die op de linkerhand rijdt, heeft bij het elkaar passeren voorrang op de hoefslag.
- Degene die een snellere gang heeft en/of zijgangen rijdt heeft altijd voorrang.
- De onderlinge afstand tussen de paarden behoort minimaal 'een paardlengte' te zijn.
- Bij werkzaamheden in de box, zoals verzorgen en opzadelen, moet het paard aan het halster vast worden gezet.
- Onze rijbaanregels zijn aanwezig op de manege, bij de rijbaan. Wij verwachten van alle ruiters en ouders/verzorgers dat zij zich aan deze regels houden.

## **Algemene huisregels**

Bij Manege Onder de Linde vinden we het belangrijk dat iedereen die op de manege aanwezig is (dus niet alleen ruiters, maar ook ouders, begeleiders en andere gasten) zich prettig en welkom voelt.

Wij rekenen er op dat iedereen zich aan de volgende regels houdt:

1. Bij Manege Onder de Linde worden de algemeen geldende regels van fatsoen nageleefd.
2. Tijdens het rijden is het dragen van een goedgekeurde veiligheidscape verplicht en dienen de rijbaanregels in acht genomen te worden.
3. Aanwezigen in de stallen en bij de rijbaan dienen zich rustig te gedragen.
4. Kinderen mogen niet op het opstapperron spelen; er wordt niet gerend en geschreeuwd in de stallen en kantine. Ouders/begeleiders dienen hier op toe te zien.
5. De bakdeuren zijn tijdens de les gesloten; toeschouwers mogen niet over de bakdeuren hangen.
6. Op het gehele terrein en in de manege geldt een algeheel rookverbod.
7. Het gebruik van alcohol en drugs tijdens de lessen is verboden.
8. Er mogen geen honden in de manege.
9. Met de privacy van de ruiters wordt zorgvuldig omgegaan.
10. Mobiele telefoons worden niet gebruikt tijdens de lessen.
11. De stallen zijn netjes en vrij van obstakels; harnachement, poetsspullen, gereedschap e.d. moeten direct na gebruik worden opgeruimd op de daartoe aangewezen vaste plekken.
12. Jassen worden opgehangen op de kapstok in de kleedruimte/toiletruimte; tassen, sleutels en waardevolle zaken kunnen in de daarvoor bestemde kluisjes.
13. Auto's worden geparkeerd op het daarvoor bestemde parkeerterrein
14. Het manegepersoneel heeft het recht om een bezoeker die handelt in strijd met de bepalingen van deze huisregels de toegang met onmiddellijke ingang te weigeren.

## **Paarden en paardrijden**

### ***Het paard***

Paarden leefden oorspronkelijk op de steppe in kleine kuddes. Deze kudde bestond normaal gesproken uit een dominante hengst, een aantal merries en de nakomelingen onder de drie jaar. Binnen de kudde heerste een duidelijke rangorde, maar daarnaast waren ook de onderlinge sociale contacten ontzettend belangrijk. Een paard kan namelijk een heel sociaal netwerk opbouwen en langdurige vriendschappen onderhouden met andere paarden. Paarden kunnen met elkaar communiceren met behulp van lichaamstaal. Wij als mensen kunnen deze lichaamstaal ook leren begrijpen.

Uit de stand van de oren, kun je de gemoedstoestand van het paard enigszins afleiden:

- Oren naar voren: het paard voelt zich goed, is vrolijk. Maar ook: hij vindt iets interessant.
- Oren opzij: het paard is ontspannen, voelt zich prettig.
- Oren naar achteren: het paard let op de ruiter, luistert naar geluiden achter zich.
- Oren plat in de nek: het paard is geïrriteerd, voelt zich onprettig.



### ***Waar je op moet letten bij het werken met paarden***

In de omgang en het werken met paarden is het voor de veiligheid van jezelf, een ander en de paarden belangrijk om op de volgende dingen te letten:

1. Als je met een paard omgaat moet jij de leider zijn. Dit betekent dat jij het initiatief neemt en niet het paard. Over het algemeen weet je dat jij de baas bent als het paard voor je uit de weg gaat, dit betekent dat het paard je accepteert als leider.
2. Dit betekent ook dat als je iets van een paard vraagt, hij dit móet doen! Geef jij duidelijk aan dat het paard moet stoppen door 'Ho' te zeggen en lichte druk op het bit te geven, dan moet hij ook echt stoppen. Sta je toe dat hij doorloopt, dan leer je het paard verkeerd gedrag aan.
3. Blijf in de omgang met paarden in elke situatie rustig. Als jij in paniek raakt zal het paard ook schrikken.
4. Een paard dat schrikt wil vluchten. Blijf jij rustig dan kan het paard aan jouw lichaamstaal aflezen dat hij veilig is.
5. Blijf altijd alert, een ongeluk zit in een klein hoekje.
6. In de buurt van paarden mag niet gerend of geschreeuwd worden.
7. Loop nooit vlak achter een paard langs.
8. Laat een paard weten dat je er bent wanneer je de stal inloopt, door tegen hem te praten, zodat hij niet schrikt van je komst.
9. Als de paarden gevoerd worden kunnen ze onrustig zijn, het is verstandig om dan buiten de boxen te blijven. Paarden zijn beschermend over hun voer en kunnen dan bijten.
10. Als je de boxdeuren sluit, doe dit dan rustig en trek hem niet in één ruk met veel lawaai dicht. Trek de tweede stang naar beneden en schuif de deur in de vergrendeling. Controleer altijd of de deur goed gesloten is.
11. In de buurt van de paarden wordt niet gegeten, de paarden kunnen er namelijk onrustig van worden omdat ze verwachten voer te krijgen. Deel daarom in de buurt van de paarden ook geen snoep uit aan kinderen.
12. Laat in de stallen nooit spullen achter op de grond, dit kan gevaarlijke situaties opleveren

## Poetsen

De paarden worden altijd 's ochtends voor de lessen gepoetst, zo nodig later op de dag nog een keer als ze weer vuil zijn. Naast het verzorgen van de vacht is het poetsen prettig om contact te maken met het paard. Bij het poetsen moet het paard altijd worden vastgezet aan een halster. Dit kan gewoon in de box en is voor de veiligheid van de ruiter en is duidelijk voor het paard. Een paard wordt altijd vastgezet met een paarden knoop, deze is namelijk makkelijk los te trekken in geval van nood. Weet je niet hoe je zo'n knoop moet maken, vraag dan aan je instructeur om je dit te leren.

De staart van het paard mag nooit worden uitgeborsteld. Dit wordt alleen gedaan na het wassen van de staart en bij gebruik van antiklit. De staart kan met de vingers worden uitgepluisd. Wanneer je dit met een borstel doet trek je teveel haar los. Elk paard heeft een eigen bak met borstels.

Bij het poetsen worden de borstels altijd in dezelfde volgorde gebruikt:

### 1. Rosborstel

De rosborstel wordt gebruikt om het grove vuil uit de vacht te verwijderen en de haren los te maken. Zeker in de lente is het belangrijk om de rosborstel goed te gebruiken omdat de paarden dan hun wintervacht verliezen. Met het kwijtraken van die dikke vacht kunnen ze best wat hulp gebruiken. Let erop dat losse haren niet in de stal blijven liggen, de kans bestaat dan dat ze deze met het voer opeten en dat is niet goed voor de darmen.



### 2. Harde borstel:

De harde borstel wordt ook gebruikt om grof vuil te verwijderen, hij is ook handig om zand uit de vacht te poetsen als paarden bijvoorbeeld gerold hebben in de wei.



### 3. Zachte borstel:

De zachte borstel wordt vervolgens gebruikt om de haren mooi glad te strijken.



### 4. Hoevenkrabber:

De hoevenkrabber wordt gebruikt voor het uitkrabben van de hoeven. Het is niet de bedoeling dat je als ruiter zelf de hoeven uitkrabt. Dit wordt gedaan door de instructrice, of door de vrijwilligers die bij de manege werkzaam zijn.



## Onze paarden

Vind je het leuk om iets meer te weten te komen over onze paarden en pony's neem dan eens een kijkje op onze website ([www.manegeonderdelinde.nl](http://www.manegeonderdelinde.nl)). Hier vind je een overzicht met foto's en beschrijvingen van onze eigen paarden en pony's.

Geniet van het paardrijden!

Team Manege Onder de Linde.

