



**Informatieboekje  
paardrijden bij  
Manege Onder de Linde**



## **Welkom**

Dit informatieboekje is voor verwanten en begeleiders van cliënten van Alliade die paardrijden bij Manege Onder de Linde. Met dit boekje willen we iedereen wegwijs maken in de manege. Hierin staat o.a. informatie over de manege, kledingvoorschriften, huisregels. Mocht iets niet duidelijk zijn schroom dan niet dit met de instructeur of bedrijfsleider te bespreken.

We wensen de ruiters veel plezier bij het paardrijden en hopen dat ook verwanten en begeleiders zich thuis voelen op onze manege !

## **Contactgegevens**

### ***Stichting 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 T: 06-41934626

Jan de Jong, stalmeester

Danielle Ditters, IPG instructrice

Evelien Duin, IPG instructrice

Jannie Russchen, IPG instructrice

Joke Reilink, IPG instructrice

Anne-Rixt Brink, ass. 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 80 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.

### ***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.

### ***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.

### ***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 Alliade.

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

Manege Onder de Linde is een stichting zonder winstoogmerk en heeft een Stichtingsbestuur. Er werken 7 mensen in vaste dienst waaronder een bedrijfsleider, stalmeester, ass. IPG instructrice 4 instructeurs paardrijden gehandicapten (IPG) en ruim 80 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 Calbris en SBB.

### ***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 persoons gegevens. 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 Paardrijnsport

### ***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.

### ***Risico-acceptatie***

Bij Manege Onder de Linde vinden wij het belangrijk dat je weet dat er risico's zijn. Dit is inherent aan het berijden van en het omgaan met paarden in de ruimste zin van het woord, welk risico voortvloeit uit de eigen energie van het dier en de daarmee samenhangende onberekenbaarheid.

De ruiter die deelneemt aan paardrijlessen of andere georganiseerde activiteiten of onder begeleiding of zelfstandig een paard van de manege berijdt, begeleidt, africht, op- en afzadelt of verzorgt en/of op het terrein en/of in de stallen van de manege verblijft, een en ander in de ruimste zin van het woord, verklaart dat hij/zij uitdrukkelijk op de hoogte is van het onvoorspelbare gedrag van paarden. Indien uit het onberekenbare gedrag van een paard schade voortvloeit voor de ruiter, zal dit risico (deels) voor rekening van de ruiter komen. De manege is te allen tijde alleen dan gehouden de directe schade te vergoeden tot maximaal het bedrag waarvoor de manege zich voor dergelijke schade veroorzakende gebeurtenissen redelijkerwijs kan verzekeren en waarvoor daadwerkelijk dekking is verleend.

### ***Paardrijlessen***

Dagelijks zijn er lessen voor ruiters met en zonder beperking. De groepen zijn niet groter dan 6 ruiters. Tijdens de les kijken wij naar de mogelijkheden van de individuele ruiter 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 veel mensen met een beperking mogelijk is om 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.

### **Epilepsie**

Medewerkers van Manege Onder de Linde zijn niet bevoegd om anti-epileptica toe te dienen. Ruiters met epilepsie kunnen daarom alleen rijden als er begeleiding vanuit Alliade mee komt.

### **Afmelden voor de les**

Bij afwezigheid dient de ruiter voor aanvang van de rijles per email of telefoon afgemeld te worden.

### **Vervoer en begeleiding**

Het (taxi)vervoer wordt geregeld door de begeleiding van Alliade; Manege Onder de Linde is hier niet verantwoordelijk voor. We vinden het prettig als er begeleiding met de cliënt(en) meekomt. Met name bij de leswissel kunnen de instructeur en vrijwilligers niet iedereen in de stallen 'in de gaten' houden.

### **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.



### **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 de bankrekening. Liever een factuur ontvangen? De kosten hiervoor zijn € 5,00. De factuur wordt aan het begin van het kwartaal verzonden.

### **Opzegging**

Wanneer de ruiter stopt met de rijlessen dan moet de opzegging per brief of mail worden gedaan, minimaal 4 weken voor aanvang van een nieuw kwartaal.

### **Verhuizing**

Als de ruiter binnen Alliade verhuist of vanaf een andere locatie komt dan graag de nieuwe adresgegevens doorgeven aan de manege.

### **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.

#### ***In de schoolvakanties zijn er geen paardrijlessen.***

Wij hebben dan te weinig vrijwilligers beschikbaar om de begeleide lessen verantwoord te kunnen geven. Om te voorkomen dat ruiters voor een dichte staldeur staan, vragen we de begeleiders erom te denken dat ook vervoer en dagbesteding geïnformeerd zijn als een cliënt geen paardrijles heeft. Actuele informatie is te vinden op onze website of nieuwsbrieven.

## **Kledingvoorschriften**

Veiligheid staat voorop bij Manege Onder de Linde. Daarom is het belangrijk dat een ruiter bij het paardrijden de juiste kleding draagt:

### **Veiligheidschap**

- Ruiters moeten een goedpassende veiligheidschap dragen met de kinband gesloten. De cap moet voldoen aan de VG1 01.040 norm.
- Nieuwe ruiters kunnen de eerste 4 tot 6 weken een cap van ons lenen.



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

- Korte broeken zijn niet toegestaan.
- Spijkerbroeken kunnen schuurplekken bij de ruiter veroorzaken.
- Bij koud weer is het raadzaam de ruiter 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.
- 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.

## **Algemene huisregels Manege Onder de Linde**

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 veiligheidschap verplicht en dienen de rijbaanregels in acht genomen te worden.
3. Aanwezigen in de stallen en rijbaan dienen zich rustig te gedragen.
4. De bakdeuren zijn tijdens de les gesloten; toeschouwers mogen niet over de bakdeur hangen, op de bakranden zitten en geen voorwerpen op de bakranden zetten.
5. Aanwijzingen van het personeel dienen opgevolgd te worden.
6. Op het terrein en in de manege geldt een rookverbod.
7. Er mogen geen honden in de manege.
8. Met de privacy van de ruiters wordt zorgvuldig omgegaan.
9. Voor koffie, thee of limonade wordt € 0,50 gevraagd van ruiters en bezoekers.
10. Mobiele telefoons worden niet gebruikt tijdens de lessen.
11. De stallen zijn netjes en vrij van obstakels; harnachement, poetsspullen, e.d. moeten direct na gebruik worden opgeruimd op de vaste plekken.
12. Jassen worden opgehangen op de kapstok of in de kleedruimte, tassen en overige spullen kunnen in de bakken.
13. Auto's moeten worden geparkeerd in de vakken op het parkeerterrein fietsen in de fietsenrekken aan weerszijden van de manege, geen fietsen bij de staldeuren.
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.

