

Warmtetips tijdens de wedstrijd

1. Parkeer indien mogelijk in de schaduw. Laat je paard niet te lang op de trailer staan en zorg ervoor dat de vrachtwagen of trailer zo goed mogelijk kan doorluchten door alles open te zetten.
2. Probeer tijdens het opzadelen, losrijden, uitstappen zoveel mogelijk de schaduw op te zoeken waar dat mogelijk is.
3. Maak gebruik van de waterbakken en/of watertappunten zodat je je paard kunt laten drinken en koelen. Koel je paard na inspanning door afsponzen of afspuiten en bied je paard regelmatig water aan om uitdroging te voorkomen.
4. Wil je paard niet goed drinken? Voeg dan een scheut appelsap aan het water toe.
5. Let op dat je paard na het rijden niet te veel koud water ineens drinkt, om de kans op koliek te voorkomen.
6. Vergeet jezelf niet: zet een petje op (tijdens het rijden/mennen een cap), drink voldoende en blijf zoveel mogelijk in de schaduw. Naast water kun je een isotone sportdrink nemen om verloren zouten aan te vullen.
7. Verlang je langdurige inspanning van je pony/paard, geef dan naast regelmatig water ook elektrolyten om de door het zweten verloren zouten weer aan te vullen. Zeker bij duursporten zoals endurance, eventing en marathon is dit aan te raden.
8. Controleer de filemeldingen voordat je weer naar huis gaat. Wanneer de trailer of vrachtwagen in beweging is en voldoende ventilatieopeningen heeft, is transport van paarden bij 27 graden nog wel mogelijk, maar als er kans is op file, moet er niet met paarden worden gereisd tenzij er sprake is van een volledig geconditioneerd vervoersmiddel. In een stilstaande trailer of veewagen is de temperatuur binnen al snel 10 graden hoger dan buiten. Bij een omgevingstemperatuur van meer dan 30 graden is uiterste voorzichtigheid geboden. Bij 35 graden of meer mogen er geen paarden meer vervoerd worden.
9. Tot slot: Luister naar jezelf én naar je paard. De een kan beter tegen warmte dan de ander. Bij outdoorwedstrijden springen en dressuur mag je zelf weten of je een zomertenuue draagt (dus zonder rijjas).